

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»
Факультет физической культуры, спорта и безопасности
Кафедра теоретических основ физического воспитания

**Игровой метод на уроках физической культуры
с детьми младшего школьного возраста**

Выпускная квалификационная работа

Исполнитель:
Салахов Рафаэль Минневакилович,
студент 52 группы
заочного отделения

дата Салахов Р.М.

Выпускная квалификационная работа
допущена к защите
Зав. кафедрой теоретических основ
физического воспитания

Научный руководитель:
Русинова Мария Павловна
кандидат педагогических наук,
доцент кафедры теоретических основ
физического воспитания

дата М.П. Русинова

дата И.Н. Пушкарева

Екатеринбург 2017

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
Введение	3
Глава 1. Обзор литературных источников по проблеме исследования	7
1.1. Особенности физиологического развития детей младшего школьного возраста.....	7
1.2. Психолого-педагогические доменанты развития младших школьников	12
1.3. Педагогическое значение игры.....	16
1.4. Значение игрового метода в физическом воспитании.....	21
Глава 2. Организация и методы исследования.....	27
2.1. Организация исследования	27
2.2. Методы исследования.....	28
Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение.....	36
3.1. Анализ результатов эксперимента.....	36
3.2. Рекомендации к использованию игрового метода.....	42
Заключение.....	47
Список используемой литературы.....	50
Приложения	54

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность проблемы. В соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» здоровье школьников относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования [1]. Важность такой ориентации образовательной деятельности в сфере физической культуры достаточно высока, поскольку, согласно данным Минздрава Российской Федерации, лишь 14% детей практически здоровы, в то время как более 50% - имеют различные функциональные отклонения, 35-40% - хронические заболевания [26].

Значимость проблемы сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения и роль образовательных учреждений в ее разрешении подчеркивается в ст. 84 Федерального закона «Об образовании в РФ», в которой сказано, что реализация образовательных программ в области физической культуры и спорта направлена на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Перед педагогом при решении воспитательных, образовательных задач и задач физического развития в процессе физического воспитания, спортивной тренировки особое значение приобретают способы применения избранных средств, которые помогут более успешно и продуктивно их достигнуть. Этот поиск обусловлен выбором эффективных методов обучения двигательным действиям, развития физических качеств (способностей) и воспитания личностных свойств. Одним из методов физического воспитания является игровой метод.

Значение игры как многообразного общественного явления далеко

выходит за сферу физического воспитания и даже воспитания в целом. Возникнув на ранних этапах истории и развиваясь вместе со всей культурой общества, игра служила и служит удовлетворению различных потребностей в самопознании и общении, в духовном и физическом развитии, в отдыхе и развлечении и т.д.

Тема игры в педагогическом процессе очень актуальна, т.к. по мнению А.К. Бондаренко, игра – мощнейшая сфера «самости» человека: самовыражения, самоопределения, самопроверки, самореабилитации, самоосуществления [11]. Благодаря играм ребёнок учится доверять самому себе и всем людям, распознавать, что следует принять, а что отвергнуть в окружающем мире.

В младшем школьном возрасте закладываются основы физической культуры человека, формируются интересы, мотивации и потребности в систематической физической активности. Этот возраст особенно благоприятен для овладения базовыми компонентами культуры движения, освоения обширного арсенала двигательных координаций, техники разнообразных физических упражнений.

Для детей младшего школьного возраста естественной является потребность в высокой двигательной активности. С переходом от дошкольного воспитания к систематическому обучению в школе у детей 6-7 лет объем двигательной активности сокращается на 50%. Поэтому крайне важно обеспечить детям в соответствии с их возрастом и состоянием здоровья достаточный объем суточной двигательной деятельности. Достижению этих целей призван игровой метод, широко применяемый в физическом воспитании.

Через игру ребенок входит в мир взрослых, овладевает духовными ценностями. Большое значение в решении задач физического воспитания в работе с младшими школьниками имеют подвижные игры. Подвижные игры способствуют развитию быстроты, силы, выносливости, ловкости, воспитанию активности и инициативы, дружбы и товарищества. Правильная

организация и проведение подвижных игр доставляют учащимся радость, создают хорошее настроение. И поэтому уроки физической культуры должны быть интересными и содержательными.

Проблема исследования. Анализ современной педагогической литературы показал, что система физического воспитания в образовательных учреждениях представляет собой единство цели, задач, средств, форм и методов работы, направленных на укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей. Возможность применения игрового метода на занятиях физической культурой в достаточной степени освещена такими авторами как В.А. Баландин [5], А.К. Бондаренко [11], М.Н. Жуков [14], А.П. Матвеев [17] и др. Несмотря на столь пристальное внимание к избранной проблематике современными педагогическими деятелями, вопрос использования игрового метода требует дальнейшего совершенствования и разработки. Это обусловлено тем, что основная часть учебно-методической литературы и имеющихся публикаций содержит в себе теоретические аспекты использования игры в физическом воспитании младших дошкольников, а остальная часть представляет собой сборники игровых упражнений, в которых мало уделено внимания развитию психофизических качеств.

Таким образом, для наиболее полного и эффективного применения игрового метода на занятиях физической культурой с детьми младшего школьного возраста необходим симбиоз теоретических и практических знаний по избранной проблематике.

Объект исследования - учебно-тренировочный процесс детей младшего школьного возраста

Предмет исследования - игровой метод на занятиях физической культурой с детьми младшего школьного возраста.

Цель исследования – определить эффективность применения игрового метода на занятиях физической культурой и спортом с детьми младшего школьного возраста.

Достижению поставленной цели будет способствовать решение следующих задач исследования:

1. Изучить теоретические аспекты применения игрового метода на занятиях физической культурой и спортом;
2. Изучить методику использования игрового метода на занятиях физической культурой и спортом с младшими школьниками;
3. Экспериментально обосновать эффективность использования игрового метода и его влияние на развитие физических качеств детей младшего школьного возраста.

Глава 1. Обзор литературных источников по проблеме исследования

1.1. Особенности физиологического развития детей младшего школьного возраста

Школьный возраст является самым благоприятным временем для воспитания физических качеств. При организации учебно-тренировочного процесса необходимо учитывать половые, возрастные, индивидуальные особенности учащихся. Учитывая индивидуальные особенности, наследственные задатки того или иного ребенка, сенситивные периоды развития физических качеств, необходимо правильно построить процесс подготовки ребенка, использовать методы и средства развития его двигательных способностей в соответствии с возрастом.

Детский организм не является уменьшенной копией организма взрослого человека. В каждом возрасте он отличается присущими этому возрасту особенностями, которые влияют на жизненные процессы в организме, на физическую и умственную деятельность ребенка [13].

В педагогике возраст с 7 до 18 лет принято делить на три периода.

Рис.1.

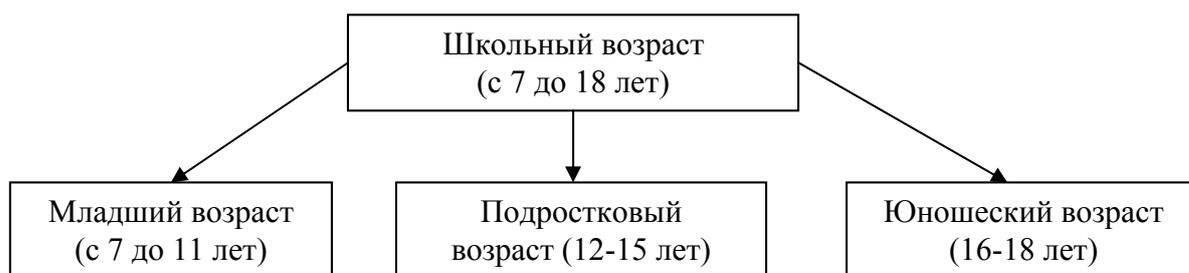


Рис. 1. Периоды школьного возраста.

Младший школьный возраст (детский) охватывает детей с 6–7 до 11 лет (I – IV классы). В данном возрасте происходит завершение анатомо-физиологического созревания систем, обеспечивающих двигательную активность ребенка. Однако в начале периода эти системы еще далеки от созревания, сам процесс развития моторики еще далек от завершения, хотя и протекает в этом возрасте с высокой степенью интенсивности.

Младший школьный возраст характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата. Однако длина тела в этот период увеличивается быстрее, чем масса. Ежегодно увеличение массы тела составляет в среднем 3-4 кг, длина увеличивается на 4-5 см, а окружность (обхват) грудной клетки – на 1,5-2 см. [27]. Изменяются пропорции тела: заметно удлиняются ноги, уменьшается грудной показатель (отношение обхвата грудной клетки к длине тела) и индекс Эрисмана (разность между обхватом грудной клетки и половиной длины тела), т.е. происходит как бы вытягивание тела. Четкой разницы между мальчиками и девочками в росте, массе тела и пропорциях частей тела не отмечается. В 7 лет масса тела мальчика больше массы тела девочки лишь на 0,2 кг, в 10 лет – меньше на 0,4 кг; в 7 лет рост превышает рост девочки всего на 1 см, в 11 лет – меньше на 0,6 см. [27].

Суставы детей отличаются подвижностью, а связочный аппарат эластичностью, скелет содержит большое количество хрящевой ткани. Большую подвижность сохраняет до 8-9 лет позвоночный столб. Мышцы детей имеют тонкие волокна и содержат в своем составе лишь небольшое количество белка и жира. При этом крупные мышцы конечностей развиты больше, чем мелкие.

В младшем школьном возрасте продолжается окостенение скелета, которое происходит неравномерно: к 9-11 годам заканчивается окостенение фаланг пальцев рук, несколько позднее, к 12-13 годам, - запястья и пясти. Кости таза интенсивнее развиваются у девочек с 8 до 10 лет.

В младший возрастной период у детей отмечается значительное развитие лобных долей головного мозга. В этом возрасте завершается морфологическое развитие нервной системы, заканчивается рост и структурная дифференциация нервных клеток. Сила и уравновешенность нервных процессов относительно велики. И хотя все виды внутреннего торможения выражены достаточно хорошо, в нервной системе младших школьников преобладают процессы возбуждения, что может приводить к

быстрой истощаемости клеток коры головного мозга и быстрому утомлению. Большая возбудимость и реактивность, а также высокая пластичность нервной системы способствуют лучшему и более быстрому усвоению двигательных навыков, а двигательные условные рефлексы у большинства закрепляются сразу же [33]. Этим объясняется тот факт, что дети 7-11 лет легко могут овладевать технически сложными формами движений. В то же время у них быстро развивается резко выраженное запредельное торможение при действии сверхсильных или монотонных двигательных раздражителей и слабо выражена устойчивость к воздействию посторонних раздражителей, вызывающих внешнее торможение. Это следует учитывать, особенно при упражнениях на выносливость, и чаще практиковать переключения с одного вида мышечной деятельности на другой [33].

Возрастные изменения системы кровообращения в этом периоде характеризуются равномерностью и относительно более медленными темпами увеличения объема сердца по сравнению с суммарным просветом сосудов, однако соотношение между объемом сердца и диаметром крупных сосудов остается до 11-12 лет постоянным. Объем сердца, вычисленный на основании биплановой телерентгенограммы, достигает у 10-летних в среднем 364 мл, у 11-летних – 376 мл. Разницы в этом отношении между мальчиками и девочками нет. Артерии у детей относительно широки и развиты сильнее, чем вены. Относительно больше, чем у взрослых, и просвет прекапиллярной и капиллярной сети. Это является одной из причин относительно низкого давления в 7-11-летнем возрасте.

С возрастом постепенно замедляется частота сердечных сокращений: в 7-8-летнем возрасте она составляет в среднем 80-92 ударов в минуту, в 9-10-летнем – 76-86 ударов в минуту, а в 11-летнем – 72-80 ударов в минуту. Возрастное урежение пульса связано с качественными изменениями иннервационных влияний на сердце.

Кроме того, хотя сердце младших школьников и может довольно легко приспособливаться к физической нагрузке и быстро восстанавливаться при

отдыхе до исходного уровня, деятельность его нередко неустойчива: могут возникать различные нарушения сердечного ритма и резкие изменения артериального давления.

Реакции детского организма на физическую нагрузку отличаются значительным своеобразием. Это особенно заметно по показателям функции дыхания и кровообращения. Дети младшего школьного возраста прекращают интенсивную работу, когда кислородный долг составляет лишь 800-1200 мл. Это обуславливает необходимость особой осторожности при выполнении кратковременной работы максимальной интенсивности. Максимальная удельная мощность (на 1 кг массы) работы у детей 8-9 лет в два раза меньше, чем у взрослых. Однако уже к 12 годам заметно возрастает выносливость к работе субмаксимальной интенсивности. При напряженной мышечной деятельности дыхание у детей младшего школьного возраста оказывается значительно более частым, чем у взрослых (соответственно 60-70 и 20-40 дыханий в минуту). У них значительно ниже и максимальные величины легочной вентиляции; у детей 8-9 лет МОД во время напряженной мышечной деятельности составляет лишь 30-40 л/мин, а у 10-11 – летних – 40-50 л/мин. Это обусловлено тем, что у детей младшей возрастной группы (8-11 лет) максимальная величина дыхательного объема не превышает 900 мл. [33].

Чем моложе организм, тем менее при физической нагрузке может увеличиваться систолический выброс крови, что обуславливается меньшим объемом сердца и его функциональными особенностями. У детей 8-9 лет при напряженной мышечной работе систолический объем крови 70 мл, а у 10-11-летних – 80 мл. У них меньше, чем у подростков, и систолический индекс при физической нагрузке: соответственно 64 и 71 мл/м [13]. Минутный объем крови у них может при этом увеличиваться по сравнению с покоем в 4-5 раз, однако происходит это в основном за счет увеличения частоты сердечных сокращений. Даже при небольших нагрузках частота сердечных сокращений у детей увеличивается в большей степени, чем у взрослых. При напряженной мышечной деятельности у детей 8-11 лет она достигает 200 –

220 ударов в минуту, хотя МПК при этом в 2 раза меньше, чем у взрослых. Отсюда у них более низкий кислородный пульс, т.е. эффект каждого сердечного сокращения.

У детей этого возраста при физической нагрузке артериальное давление повышается значительно меньше, чем у взрослых, что объясняется слабым еще развитием сердечной мышцы, малым объемом сердца и более широким просветом сосудов относительно размеров сердца [13].

Сопоставление показателей функции дыхания и кровообращения с потреблением кислорода свидетельствует о том, что при мышечной деятельности кислородные режимы организма ребенка менее экономичны, чем у взрослых.

В младшем школьном возрасте почти все показатели физических качеств демонстрируют очень высокие темпы прироста. Табл. 1. Исключение составляет лишь показатель гибкости, темпы прироста которого в этот период начинают снижаться.

Таблица 1

Темпы прироста различных физических способностей у детей младшего школьного возраста, %

Двигательные способности	Среднегодовой прирост		Общий прирост	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
Скоростные	5,7	6,0	17,2	18,0
Силовые	12,7	8,7	38,0	26,0
Общая выносливость	7,9	5,5	31,6	22,1
Скоростная выносливость	3,4	3,6	13,4	14,4
Силовая выносливость	10,4	7,4	11,7	29,7

В возрасте 7–11 лет происходит также бурное развитие биодинамики движений ребенка, и, прежде всего, их координационного компонента.

Таким образом, возрастной интервал 7 – 11 лет наиболее благоприятен для развития практически всех двигательных и координационных способностей, реализуемых в двигательной активности человека [27].

Для практики физического воспитания показатели функциональных возможностей детского организма являются ведущими критериями при

выборе физических нагрузок, структуры двигательных действий, методов воздействия на организм.

Для детей младшего школьного возраста естественной является потребность в высокой двигательной активности. Под двигательной активностью понимают суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни. При свободном режиме в летнее время за сутки дети 7 – 10 лет совершают от 12 до 16 тыс. движений. Естественная суточная активность девочек на 16 – 30% ниже, чем мальчиков. Девочки в меньшей мере проявляют двигательную активность самостоятельно и нуждаются в большей доле организованных форм физического воспитания.

В целом младший школьный возраст наиболее благоприятен для развития физических способностей – скоростных и координационных, а также способностей длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности. В данном возрасте у детей начинают формироваться интересы и склонности к определенным видам физической активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к тем или иным видам спорта.

1.2. Психолого-педагогические доменанты развития младших школьников

Младшее школьное детство – это период, когда происходит процесс дальнейшего развития индивидуально-психологических и формирования основных социально-нравственных качеств личности. Для этой стадии характерны:

- доминирующая роль семьи в удовлетворении материальных, коммуникативных, эмоциональных потребностей ребенка;
- доминирующая роль школы в формировании и развитии социально-познавательных интересов;

- возрастание способности ребенка противостоять отрицательным влияниям среды при сохранении главных защитных функций за семьей и школой [20].

При поступлении ребенка в школу изменяется его социальный статус: дошкольник превращается в школьника. Этому процессу характерно противоречие, в котором соединяются определенная свобода выбора дошкольника с четко организуемыми рамками поведения школьника. Переход к школьному режиму у большинства детей проходит болезненно и конфликтно, т.к. не все дети к этому подготовлены.

В начальной школе происходит психологическая перестройка в деятельности ребенка, т.к. ранее главенствующая роль игры как инструмента познания переходит к учению. Это сильно изменяет мотивы поведения школьника и дает толчок к развитию его познавательных и нравственных сил.

Процесс данной перестройки можно подразделить на несколько этапов.
Табл.2.

Таблица 2

Этапы психологической перестройки младших школьников

Этап	Содержание
Этап 1	Первоначальное вхождение в новые условия школьной жизни
Этап 2	Вхождение в учебный процесс и новую систему отношений детского и взрослого коллектива
Этап 3	Появление начальных форм отношения к нормам и правилам школьной жизни

Успешное прохождение представленных в таблице 2 этапов дает возможность предупредить многие отклонения в нравственном развитии младших школьников.

В психологической адаптации младшие школьники испытывают несколько типов трудностей:

1-ый тип трудностей – сложность усвоения нового режима жизни и деятельности (проснуться в определенное время, собрать необходимые школьные принадлежности, вовремя прийти в школу, спокойно и

дисциплинированно вести себя на уроках, четко выполнять все требования учителя, ответственно и добросовестно подходить к выполнению домашних заданий, общественных поручений и т.д.). Низкая психофизическая, психологическая и педагогическая подготовка у некоторых детей приводит к тому, что они привыкают к данному режиму с трудом. Не исключены срывы и конфликты.

2-ой тип трудностей – наличие определенной специфики взаимоотношений с педагогом и одноклассниками. Учитель – самая авторитетная личность для младших школьников, особенно в первые два года обучения [5]. Его оценки, суждения воспринимаются детьми как истинные и не подлежат проверке, контролю. С одной стороны, ребенок тянется к учителю, в котором видит, а если точнее, то хотел бы видеть, прежде всего, справедливого, доброго и внимательного человека. С другой стороны ребенок чувствует и должен понимать, что педагог обладает обширными знаниями, требователен, умеет поощрять и наказывать, создавать общую атмосферу жизни и деятельности классного коллектива. Поэтому часть детей видит в своем учителе, прежде всего, человеческое начало, а другая (гораздо более значительная) именно педагогическое [5]. В данной ситуации многое определяется тем опытом, который накопил ребенок в дошкольный период в группе детского сада.

Слияние этих двух начал в единый образ учителя рано или поздно происходит в сознании младших школьников, но у каждого ребенка по-своему, с преобладанием той или иной стороны. Исследования показали, что доминирование официального статуса учителя над человеческим свойственно представлениям детей с различными отклонениями в поведении, у детей, не успевающих в учебе. Данные отклонения можно рассматривать как своеобразную реакцию на неудачи ребенка в учебе и других видах деятельности. Этот момент очень важно учитывать учителям начальных классов, не допускать страха детей перед своей личностью, не подавлять их своим авторитетом и волей.

Определенные трудности возникают и среди самого коллектива детей, в определенной степени обусловленные доминирующей ролью учителя. Это объясняется тем, что дети смотрят друг на друга глазами педагога, оценивают поступки и проступки одноклассников его мерками. Примером этому служит следующая ситуация: если учитель постоянно хвалит ребенка, он делается объектом желаемого общения в детском коллективе, к нему тянутся другие дети, с ним хотят вместе сидеть, дружить. Замечания, упреки, наказания наоборот делают ребенка отверженным в своем коллективе, превращают в объект нежелаемого общения. В обоих случаях поведение и нравственное развитие младшего школьника находится в зоне психологического риска. В первой ситуации созданы предпосылки для формирования высокомерия, неуважительного отношения к одноклассникам, стремления добиться поощрения учителя любой ценой, не исключая ябедничество и доноительство.

Во второй ситуации ребенок не осознает свое неблагоприятное положение, но эмоционально воспринимает и переживает его. Как правило, такие дети своеобразно реагируют на сложившееся положение, пытаются привлечь внимание окружающих за счет выкриков, агрессивности, драчливости, отказа от выполнения требований учителя, т.е. им свойственно то, что было отмечено еще в дошкольный период как отклонения в поведении. Но если у дошкольников можно говорить о предпосылках возникновения педагогической запущенности, то у младших школьников это переходит уже в устойчивое искажение представлений, невоспитанность чувств и несформированность привычек поведения, имеющих общественную значимость, обусловленные отрицательными влияниями среды и ошибками воспитания.

Педагогу на данном этапе необходимо выявить и диагностировать педагогическую запущенность, которая бывает нескольких видов:

1) нравственно-педагогическая, которой присущи искажение нравственных представлений, невоспитанность нравственных чувств, несформированность навыков нравственного поведения;

2) интеллектуально-педагогическая, выражающаяся в слабости развития познавательных процессов, нежелании, неумении учиться;

3) нравственно-эстетическая, при которой происходит искажение, невоспитанность представлений о хорошем, прекрасном и плохом, безобразном; нежелание, неумение видеть и созидать прекрасное в поведении, в отношениях с окружающими детьми и взрослыми;

4) медико-педагогическая, которая обусловлена отклонениями в состоянии здоровья, низким уровнем знаний о гигиене быта, поведении, возникновении отрицательных привычек, патологических влечений и пр.;

5) нравственно-трудовая, которая проявляет себя в искажении представлений о труде, о его роли в жизни общества; нежелании, неумении трудиться в соответствии со своими возможностями и требованиями общества.

Таким образом, успех преодоления психологических трудностей вхождения младшего школьника в систему отношений «учитель – коллектив – личность» имеет прямую связь с предупреждением социально-педагогической запущенности, с преодолением отрицательных тенденций, возникающих еще в дошкольный период. Роль учителя в этом деле трудно переоценить.

1.3. Педагогическое значение игры

История возникновения игры как способа решения затруднений в деятельности, передачи информации о реальной деятельности для обучения, средства для состязания, развлечения и эстетического совершенствования человека исследована в ряде работ. К примеру, Д.Б. Эльконин в книге «Психология игры» [35] предполагает, что возможны несколько вариантов возникновения и становления игровой деятельности. Он склоняется к

одному: на заре человечества, когда охота занимала одно из центральных мест в жизни первобытнообщинного общества, после неудачной охоты могла возникнуть ситуация, требующая имитации действий охотников во время ловли дичи. Если неудача на охоте могла быть вызвана несогласованностью коллективных действий охотников, то возникала необходимость отработки этих действий. Или после удачной охоты охотники рассказывали, как всё происходило, и кто себя проявил. При этом воссоздавались элементы реальной жизнедеятельности, а это – признаки игры.

В этих случаях происходит выделения из целостной реальной и жизненно важной трудовой деятельности той её части, которая может быть названа ориентировочной в отличие от исполнительской, непосредственно связанной с получением материального результата [35].

Таким образом, можно с уверенностью сказать, что первые игровые формы возникли ещё в слаборазвитых общинных формациях. Они могли выступать как средство обучения, коллективного образования, передачи информации. При этом они наделялись высшим магическим смыслом для обеспечения защитной функции перед силами природы. Так возникли ритуальные игры, обладающие следующими признаками:

- имитация реальной трудовой деятельности;
- осуществление совместной деятельности по поиску выхода из кризисной ситуации;
- разыгрывание ролей;
- наличие магического смысла.

С развитием общества и сменной формаций ритуалы и обряды перестают играть важную роль в жизни общества. В играх появляются две основные разновидности: игры – театрализованные представление и спортивные игры. Игра стала рассматриваться как феномен культуры.

С дальнейшим своим развитием игра становится важнейшей частью досуга народа. В ней проявляется ловкость, смекалка, юмор участников. На данном этапе человеческого развития игра представляет собой средство

самовыражения народа в утехах и развлечениях [32].

Долгое время единственной развёрнутой формой существования игры была – детская игра. Однако в настоящее время игра вновь приобрела значительный вес и довольно высокий статус в подготовке и переподготовке взрослого населения, в решении инновационных проблем в жизни общества.

Немецкий психолог К. Гросс, первым предпринявший попытку систематического изучения игры, считал, что игра для ребёнка является изначальной школой поведения, школой жизни [7]. Из игры ребёнок извлекает пользу.

Игра, по мнению многих учёных, есть вид развивающей деятельности, форма освоения социального опыта, одна из сложных способностей человека.

Переход от дошкольного детства, где доминирует игра, к школьной жизни, где основное – учёба, должен быть педагогически продуманным. Изучение развития детей показывает, что в игре эффективнее, чем в других видах деятельности, развиваются все психологические процессы. Обусловленные игрой изменения в психике ребёнка настолько существенны, что в психологии утвердился взгляд на игру как на ведущую деятельность детей в период дошкольного детства.

В школьном возрасте игра не заканчивается, а трансформируется (приспосабливается) к действительности. Она имеет своё внутреннее продолжение в школьном обучении и труде.

Игра – наиболее освоенная школьниками младшего возраста деятельность. В ней они берут образцы для решения новых жизненных задач, возникших в познании, в труде, в творчестве. Поэтому опора на игру – это важнейший путь включения детей в учебную работу без психологических сдвигов и перегрузок.

Вся деятельность младших школьников синкретична, т.е. в известной степени слитна, неразделима [19]. И это единство возникает благодаря воображаемой, условной ситуации, в которой происходит процесс детского

творчества. Игра как бы синтезирует познавательную, трудовую и творческую активность. Любое новое занятие или умение, приобретённое в школе, побуждает его к действию с ним. Характер же этого действия игровой, наиболее понятный для детей из их прежнего опыта.

Таким образом, игра – это основной вид деятельности ребёнка. Это свободная и самостоятельная деятельность, возникающая по его инициативе. В процесс игры вовлекается вся личность ребёнка: познавательные процессы, воля, чувства, эмоции, потребности, интересы. В результате происходят удивительные изменения этой личности. Игра очень специфический вид деятельности, которому присуще все характеристики деятельности, но все они – особенные.

Всякая деятельность имеет цель. Если подходить к игре как деятельности, то на первый взгляд она может показаться бесцельной: дети прыгают, бегают. На самом же деле игра имеет цель, не очевидную, но от этого не менее значимую, чем цель любой другой деятельности [35]. Это – осознание ребёнком себя причастным к миру взрослых, перенесение себя в их жизнь.

Говоря о деятельности, мы говорим и о её процессе. Если в любой другой, неигровой, деятельности важна, прежде всего, цель, результат, то в игре важен в основном процесс, так как видимой цели игра как бы не имеет. Именно интерес к самому процессу игры является той движущей силой, которая позволяет игре длиться.

Для ребёнка игра – средство самореализации и самовыражения. Она позволяет ему выйти за пределы ограниченного мира и построить собственный мир. Игра обеспечивает ребёнку эмоциональное благополучие, позволяет реализовать самые разные стремления и желания и, прежде всего, желание действовать, как взрослые, желание управлять предметами.

В игре развивается способность к воображению, образному мышлению. Это происходит благодаря тому, что в игре ребёнок стремится воссоздать широкие сферы окружающей действительности, выходящие за

пределы его собственной практической деятельности, а сделать это он может с помощью условных действий.

В игре ребёнок получает и опыт произвольного поведения, учится управлять собой, соблюдая правила игры, сдерживая свои непосредственные желания ради поддержания совместной игры.

Обратимся к игре как к педагогической категории. Так как игра занимает огромное место в развитии, то она давно используется как педагогическое средство. Так, ещё в конце прошлого века игру в целях развития стали использовать дефектологи: лечение заикающихся детей, отстающих в психическом развитии и т.д.

Игра в педагогическом процессе может «сливаться» с другими видами деятельности, обогащая их [28]. Так, например, общеизвестно, что положительный эффект даёт слияния трудовой и игровой деятельности в детском возрасте. Кроме того, отдельное место в педагогике занимают дидактические игры, существенно обогащая процесс обучения.

Игровая деятельность может помочь реализовать педагогу определенные задачи. Прежде всего, это установление контакта с ребёнком. Говоря о таком способе установления контакта, педагоги называют его контактом содружества, сотворчества, лучшим способом вступить в доверительные, дружеские отношения с ребёнком [14].

Игра также является прекрасным средством диагностики как личности, так и группы. Кроме личного развития ребёнка, игра позволяет установить к чему ребёнок стремится, в чём нуждается, так как в игре он стремится занять желаемую роль. С помощью игры можно осуществить оценочную деятельность, т.к. игра – всегда является тестом для педагога, позволяя развивать, диагностировать и оценивать одновременно.

Если ребёнку не хочется заниматься каким-то трудом, если ему не интересно учиться, то и тут игра может выступить в качестве мощного стимулирующего средства.

Определим функции игры в педагогическом процессе:

1. Обучающая функция – развитие обще учебных умений и навыков, таких, как память, внимание, восприятие и другие.

2. Развлекательная функция – создание благоприятной атмосферы на занятиях, превращение урока, других форм общения взрослого с ребёнком из скучного мероприятия в увлекательное приключение.

3. Коммуникативная функция – объединение детей и взрослых, установление эмоциональных контактов, формирования навыков общения.

4. Релаксационная функция – снятие эмоционального (физического) напряжения, вызванного нагрузкой на нервную систему ребёнка при интенсивном учении, труде.

5. Психотехническая функция – формирование навыков подготовки своего психофизического состояния для более эффективной деятельности, перестройка психики для интенсивного усвоения.

6. Функция самовыражения – стремление ребёнка реализовать в игре творческие способности, полнее открыть свой потенциал.

7. Компенсаторная функция – создание условий для удовлетворения личностных устремлений, которые не выполнимы (трудно выполнимы) в реальной жизни.

Таким образом, педагогическое значение игры заключается не только в реализации природного потенциала ребенка, но и приобщении его к культуре.

1.4. Значение игрового метода в физическом воспитании

Существуют разные подходы к определению понятия «метод». Чаще всего понятие «метод» определяют как путь достижения поставленной педагогической цели; как определенный способ применения каких-либо средств с известной, заранее намеченной целью; как способ взаимной деятельности педагога и ученика, с помощью которого достигается выполнение поставленных задач; как совокупность приемов и правил деятельности педагога, применяемая для решения определенного круга

задач; как определенным образом упорядоченную деятельность, т.е. систему целенаправленных действий, приводящих к достижению результата, соответствующего намеченной цели; как форму освоения учебного материала и др. [23].

Согласно Ю.Ф. Курамшину, метод представляет собой разработанную с учетом педагогических закономерностей систему действий педагога (учителя, преподавателя, тренера), целенаправленное применение которой позволяет организовать определенным способом теоретическую и практическую деятельность учащегося, обеспечивающую освоение им двигательных действий, направленных на развитие физических качеств и формирование свойств личности [19].

Одним из методов физического воспитания выступает игровой метод. Основу этого метода составляет определенным образом упорядоченная игровая двигательная деятельность в соответствии с образным или условным «сюжетом» (замыслом, планом игры), в котором предусматривается достижение определенной цели многими дозволенными способами, в условиях постоянного и в значительной мере случайного изменения ситуации.

Игровой метод не обязательно связан с какими-либо общепринятыми играми, например, хоккеем, бадминтоном, волейболом, а может быть применен на материале любых физических упражнений: бега, прыжков, метаний, подтягиваний, отжиманий и т.д. Особенно широкое использование игровой метод находит при проведении занятий с детьми дошкольного и школьного возраста. Он является методом комплексного совершенствования физических и психических способностей человека.

Одним из недостатков игрового метода является ограниченная возможность дозирования нагрузки, так как многообразие способов достижения цели, постоянные изменения ситуаций, динамичность действий исключают возможность точно регулировать нагрузку как по направленности, так и по степени воздействия [19].

Для игрового метода характерна, прежде всего, «сюжетная» организация: деятельность играющих организуется на основе образного или условного сюжета (замысла, плана игры), который намечает общую линию поведения, но не предопределяет жестко конкретные действия и способы достижения игровой цели (выигрыша).

В рамках игрового сюжета и правил игры допускаются различные пути и цели, причем выбор конкретного пути и реализация игрового замысла происходят в условиях постепенного, чаще случайного изменения ситуации. Отсюда становится ясно, что игровой метод позволяет программировать действия занимающихся лишь с большей долей вероятности. Вместе с тем он предоставляет широчайшие возможности для творческого решения двигательных задач и в настоящей мере способствует проявлению самостоятельности, инициативы, находчивости [30]. Одной из существенных черт игрового метода является то, что в нем можно моделировать активные межличностные и межгрупповые взаимоотношения, которые строятся как по типу сотрудничества (между игроками одной команды), так и по типу соперничества (между противниками в парных и командных играх), когда сталкиваются противоположные интересы, возникают и разрешаются игровые конфликты. Это создает эмоциональный накал и содействует яркому выявлению нравственных качеств личности.

Игровой метод в силу всех присущих ему особенностей используется в процессе спортивной тренировки не только для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные способности, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях [31]. В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие качества и способности ребенка, как ловкость, находчивость, быстроту ориентировки, самостоятельность, инициативу. В руках умелого педагога он служит также весьма действенным методом воспитания коллективизма, товарищества, сознательной дисциплины и других нравственных качеств личности.

Не менее важна роль игрового метода и как средства активного отдыха, переключения занимающихся на иной вид двигательной активности с целью ускорения и повышения эффективности адаптационных и восстановительных процессов, поддержания ранее достигнутого уровня подготовленности [30].

Игровой метод имеет следующие характерные признаки. Табл.3.

Таблица 3

Признаки игрового метода

Признак	Содержание
1	2
Сюжетно-ролевая основа	<p>Организация деятельности занимающихся на основе условного сюжета (фабулы, смыслового поведения в игре, определения действий и взаимоотношений играющих) и самостоятельно-импровизационного выполнения ими тех или иных ролей (игровых функций), предусматриваемых сюжетом.</p> <p>Игровые сюжеты и роли обычно так или иначе отображают определенные жизненные явления, ситуации, отношения, однако в одних случаях это отображение имеет конкретно-образный характер (как, например, в элементарных подвижных играх детей, образно воспроизводящих фрагменты из трудовой деятельности, быта, охоты и т.д.), в других приобретает особую спортивно-игровую форму (спортивные игры) [22]</p>
Отсутствие жесткой регламентации действий	<p>Игровой сюжет и правила игры намечают лишь общие линии поведения играющих и жестко не определяют все конкретные формы их действий; как правило, они, наоборот, допускают возможность широкого выбора и комбинирования способов достижения игровых целей.</p> <p>В играх ход и итог игры не заданы однозначно: возможны как выигрыш, так и проигрыш, которые зависят от всей совокупности действий, взаимодействий и противодействий играющих, а также от других обстоятельств, включая и случайные. Игре присущ импровизационный характер действий (действия не по шаблону, а с самостоятельным выбором и иницированием целесообразных вариантов) и в связи с этим широкие возможности для проявления самостоятельности, инициативности, находчивости и других непосредственно связанных с ними личностных качеств [22]</p>
Эмоциональность	<p>В большинстве игр воссоздаются довольно сложные и ярко эмоционально окрашенные межчеловеческие отношения, как типа сотрудничества, взаимопомощи, взаимовыручки, так и типа соперничества, противоборства, когда сталкиваются противоположно направленные стремления, возникают и разрешаются игровые конфликты. В атмосфере таких психически напряженных отношений рельефно выявляется — а при определенных условиях и формируется — ряд этических качеств личности.</p>

1	2
Изменчивость условий	В отличие методов строго регламентированных упражнений игровой метод не предоставляет возможностей для точной реализации заранее намеченной программы действий и нормирования их влияния на занимающихся. Это обусловлено такими особенностями игровой деятельности, как неизбежная быстрая изменчивость реальных игровых ситуаций, их вероятностный характер, многообразие способов достижения цели и др. Несмотря на это, педагогическое управление при использовании игрового метода не исключается. В игре оно усложняется и приобретает особые формы, а программирование имеет вероятностный характер (в расчете на ряд достаточно вероятных игровых вариантов, которые могут быть предусмотрены в плане игры, сюжетных разработках, тактических установках и т.д.). В определенной мере обеспечивается и регулирование нагрузки (например, путем изменения продолжительности и темпа игры, числа участников, размеров игровой площадки, а также посредством игровых снарядов и оборудования и другими способами), но точность нормирования ее при этом, как правило, существенно меньше, чем в методах строго регламентированного упражнения [22].

Исходя из учета целей и задач игрового метода, мотивов игровой деятельности и взаимоотношений играющих при достижении стоящих перед игрой целей, игры можно подразделить на три группы:

1. Игры некомандные. Для данной группы игр характерно то, что в них отсутствуют общие цели для играющих. В этих играх дети подчиняются определенным правилам, которые предусматривают личные интересы играющего и отражают интересы и других участников.

2. Переходные к командным. Для них характерно то, что в них отсутствует постоянная общая цель для играющих и нет необходимости действовать в интересах других. В этих играх играющий, по своему желанию, может преследовать свои личные цели, а также помочь другим. Именно в этих играх дети начинают включаться в коллективную деятельность.

3. Командные игры. Прежде всего, данные игры характеризуются совместной деятельностью, направленной на достижение общей цели, полным подчинением личных интересов играющих устремлению своего

коллектива. Эти игры существенно укрепляют здоровье детей, оказывают благоприятное влияние на развитие психофизических качеств.

Выводы:

Младший школьный возраст (детский) охватывает детей с 6–7 до 11 лет (I – IV классы). Данный возраст школьников характерен тем, что в нем происходит завершение анатомо-физиологического созревания систем, обеспечивающих двигательную активность ребенка. Однако в начале периода эти системы еще далеки от созревания, сам процесс развития моторики еще далек от завершения, хотя и протекает в этом возрасте с высокой степенью интенсивности.

Младшее школьное детство – это период, когда происходит процесс дальнейшего развития индивидуально-психологических и формирования основных социально-нравственных качеств личности. В начальной школе происходит психологическая перестройка в деятельности ребенка, т.к. ранее главенствующая роль игры как инструмента познания переходит к учению.

Игра – наиболее освоенная школьниками младшего возраста деятельность. В ней они берут образцы для решения новых жизненных задач, возникших в познании, в труде, в творчестве. Поэтому опора на игру – это важнейший путь включения детей в учебную работу без психологических сдвигов и перегрузок.

В педагогическом процессе игра выполняет ряд функций: обучающую, развлекательную, коммуникативную, релаксационную, психотехническую, самовыражения, компенсаторную.

Игровой метод используется в процессе спортивной тренировки не только для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные способности, но и для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях.

Глава 2. Организация и методы исследования

2.1. Организация исследования

Педагогический эксперимент проводился в Муниципальном автономном общеобразовательном учреждении средняя общеобразовательная школа № 2 г. Карпинска. Учредителем и собственником имущества Школы является городской округ Карпинск. Период проведения с 01.09.2016 по 28.04.2017 гг.

В эксперименте принимали учащиеся 2–х классов, в количестве 16 человек из 2 «Б» класса и 16 человек из 2 «В» класса МАОУ СОШ № 2 г. Карпинска.!

Обследование проходило во время учебных занятий в начале (сентябрь) и конце учебного года (апрель).

Педагогический эксперимент проходил в несколько этапов (табл. 4)

Таблица 4

Этапы педагогического эксперимента

Этап	Период проведения	Содержание этапа
Этап I	Октябрь-декабрь 2016 года	Анализ научно-методической литературы по применению игрового метода на занятиях физической культурой с детьми младшего школьного возраста, постановка цели и задач исследования, определение участников педагогического эксперимента, проведение анализа медицинских карт учащихся, получение информации о каждом ученике, проведение педагогического тестирования физической подготовленности (развития) участников педагогического эксперимента
Этап II	Январь-март 2017 года	Выбор игр для занятий физической культурой, проведение оценка их двигательного содержания и влияния на развитие физических качеств, определение содержания игр в соответствии с личностными качествами участников педагогического эксперимента с целью определения их отношения к двигательной деятельности и физической подготовленности. Непосредственное проведение педагогического эксперимента
Этап III	Апрель 2017	Обработка, анализ и формулирование выводов по результатам эксперимента. Разработка практических рекомендаций по применению игрового метода на занятиях физической культурой и спором с детьми младшего школьного возраста

Занятия проводились 3 раза в неделю – по 40 минут.

2.2. Методы исследования

Для решения поставленных нами задач были использованы следующие методы:

- анализ научно-методической литературы;
- опрос;
- наблюдение;
- педагогическое тестирование;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики.

1. Анализ научно-методической литературы

В ходе изучения научно-методической литературы были проанализированы литературные источники по проблеме по вопросу эффективности применения игрового метода на уроках физической культуры у учащихся младших классов. Анализ литературы представил влияние подвижных игр на комплексное развитие двигательных качеств и уровня физической подготовленности учащихся младших классов.

В процессе анализа научно-методической литературы подробно рассматривались вопросы о необходимости формирования навыков организации и проведения развивающих игр с учащимися на уроках физической культуры, повышения физической подготовленности учащихся младших классов, а также анализировались наиболее эффективные и широко применяемые на практике методики игр с целью развития и совершенствования физической подготовленности учащихся.

Проведенный анализ научно-методической литературы подтвердил актуальность темы исследования, позволил сформулировать гипотезу, поставить цель и задачи исследования.

2. Опрос.

Опрос – это метод непосредственного или опосредованного сбора первичной вербальной информации путем социально-психологического взаимодействия между исследователем и опрашиваемым [34]. Специфика метода состоит в том, что при его использовании источником информации является человек (учащийся) – непосредственный участник педагогического эксперимента. Главным достоинством метода опроса является широта охвата различных областей социальной практики. С помощью этого метода была получена информация о спортивных интересах учащихся и их приобщению к здоровому образу жизни. Анкета для выявления спортивного интереса учащихся представлена в приложении 1.

3. Наблюдение.

Педагогическое наблюдение представляет собой планомерный анализ и оценку индивидуального метода организации учебно-воспитательного процесса без вмешательства исследователя в ходе этого процесса [4].

К достоинствам педагогического наблюдения по сравнению с некоторыми другими методами исследования можно отнести следующее:

- только наблюдение предоставляет возможность судить о многих деталях наблюдаемого педагогического процесса в их динамике;
- оно позволяет фиксировать педагогические события непосредственно в момент их протекания;
- наблюдением можно успешно пользоваться для оценки отдаленных последствий физического воспитания;
- в результате наблюдения возможно получение фактических сведений о событиях, а не мнения других лиц об этих событиях (как, например, при опросе);
- наблюдающий независим от умения исследуемых оценивать свои действия, высказывать свое мнение (по сравнению, например, с опросом).

К слабым сторонам педагогического наблюдения относятся:

- наличие элементов субъективизма в анализе и оценке педагогических явлений и фактов со стороны наблюдателя;

- недоступность наблюдению некоторых сторон деятельности занимающихся и преподавателя (например, мотивы деятельности, эмоциональное состояние и т.п.);

- возможность получить только сравнительно малую выборку, что делает получаемые данные нерепрезентативными (например, по сравнению с анкетированием);

- пассивность исследователя, не позволяющая ему активизировать те стороны деятельности занимающихся и педагогов, которые являются объектом изучения (по сравнению, например, с экспериментом).

4. Педагогическое тестирование.

Тестирование – далеко не новый, но до последнего времени мало применяемый в отечественной педагогике метод исследования.

Для определения эффективности предложенной методики в эксперименте применялось тестирование физической подготовленности:

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- Поднимание туловища из положения лежа;
- Прыжок в длину с места;
- Прыжки через скакалку (1 мин.).

Данный комплексный тест для определения уровня физической подготовленности младших школьников в качестве основных структурных элементов имеет набор регламентированных тестовых упражнений. Комплексная оценка, организационная схема проведения тестирования, позволяет за один урок физической культуры тестировать широкий спектр их двигательных возможностей, имеет высокие метрологические показатели, может быть использован для сопоставления уровня физической подготовленности школьников различного возраста.

Для оценивания уровня физической подготовленности младших школьников использовался комплексная оценка, предложенная Рафаловичем А.Б. [25]. Комплексная оценка определялась как сумма баллов, набранных в тестовых упражнениях. Баллы в каждом из тестовых упражнений

начислялись в соответствии с оценочной шкалой регрессирующего типа, которая состоит из нескольких «зон» (Рис. 2). Для каждого упражнения были определены граничные результаты (P1, P2, P3), соответствующие основным точкам шкалы: точке «удовлетворительно» - (P1; 01); точке «отлично» - (P2; 02) и точке «супер отлично» - (P3; 03). Значения P1, P2 и P3 были заданы в соответствии с нормативами в тестовых упражнениях, используемых в учебных заведениях на момент разработки теста, и результатами собственных исследований. Во всех тестовых упражнениях значения 01, 02, 03 являются неизменными.

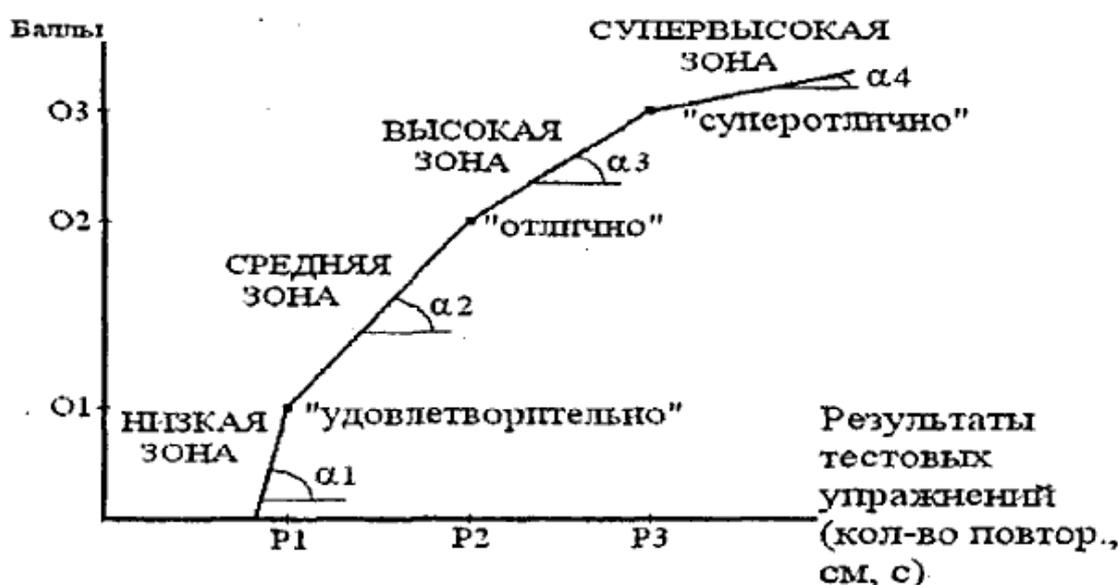


Рис. 2. Общий вид оценочной шкалы для перевода результатов в тестовых упражнениях в баллы

Для перевода результатов тестирования в очки была использована соответствующая таблица, разработанная Рафаловичем А.Б. (приложение 2). Суммированием баллов, набранных в четырех упражнениях, получаем общее количество баллов (комплексная оценка), по которому определяется уровень физической подготовленности школьника.

Уровень физической подготовленности оценивался по сумме баллов:

- Супер отличный – 13500 и более баллов;
- Отличный – от 12000 до 13500 баллов;

- Хороший – от 10500 до 12000
- Удовлетворительный – от 9000 до 10500
- Неудовлетворительный – менее 9000.

Многобалльная шкала в отличие от часто используемых 2-4-балльных шкал позволяет дифференцированно оценивать результаты тестирования. Использование комплексной оценки и наличие зон шкалы позволяет компенсировать низкие результаты в одних упражнениях высокими в других. Такой подход позволил до определенной степени уравнивать физические различия тестируемых, а также повысить мотивацию при выполнении тестовых упражнений.

5. Педагогический эксперимент.

Педагогический эксперимент имел своей целью подтверждение либо опровержение гипотезы о том, что игровой метод на занятиях по физической культуре с младшими школьниками оказывает положительное влияние на развитие их физических качеств, повышает интерес к занятиям физической культурой и способствует формированию положительной мотивации к здоровому образу жизни.

Для педагогического эксперимента были поставлены следующие задачи:

1. Определить уровень развития физических качеств учащихся младшего школьного возраста.
2. Практически изучить экспериментальную методику развития физических качеств, используя игровой метод и игровые задания на уроках физической культуры учащихся младшего школьного возраста.

Исследовательская деятельность была организована с учащимися 2–х классов. В экспериментальной работе приняли участие 16 человек из 2 «Б» класса и 16 человек из 2 «В» класса МАОУ СОШ № 5 г. Карпинска.

Перед началом эксперимента со всеми учащимися была проведена

беседа на тему «Физические качества человека и их развитие при помощи занятий физическими упражнениями».

На первом этапе педагогического эксперимента был выполнен анализ медицинских карт детей (приложение 3).

По результатам выполненного анализа был выведен средний показатель уровня физического развития участников педагогического эксперимента (таблица 5).

Таблица 5

Усредненный показатель физического развития участников эксперимента

Показатель	Девочки		Мальчики	
	Количество	Значение	Количество	Значение
Длина тела, см.	9	129,9±1,6	7	123,5±2,2
Масса тела (кг)	9	29,1±0,7	7	29,4±1,1

Оценивая полученные данные физического развития мальчиков и девочек, принявших участие в педагогическом эксперименте, можно увидеть, что средний показатель длины тела у девочек составляет 129,9±1,6 см., у мальчиков- 123,5±2,2 см; средний показатель массы тела у девочек составил 29,1±0,7 кг, у мальчиков- 29,4±1,1 кг. Все показатели соответствуют возрастной норме.

На втором этапе эксперимента для изменения результатов и возможного роста уровня развития физических качеств, была подобрана методика использования игрового метода для развития физических качеств детей младшего школьного возраста:

1. Примерное содержание основной части урока физической культуры, типа круговой тренировки на основе игрового метода (приложение 4).

2. Примерное содержание основной части урока физического воспитания с использованием игрового метода в форме сюжетной полосы препятствий (приложение 5).

Контрольный класс 2 «Б» группа занималась по общепринятой методике проведения занятий физической культурой младших школьников без акцентирования внимания на игровой метод, а в содержание учебных

занятий экспериментальной группы был включен комплекс игровых упражнений, направленный на повышение уровня физических качеств младших дошкольников.

При внедрении в уроки физической культуры комплекса игровых упражнений использовались метод стандартного упражнения, который имеет свою направленность на достижение и закрепление адаптационных перестроек в организме младшего школьника; метод переменного упражнения, характеризующийся направленным изменением нагрузки в целях достижения адаптационных изменений в организме младшего школьника; метод обобщенного воздействия в форме непрерывного и интервального упражнения при круговой тренировке.

Упражнения проводились в среднем, размеренном темпе, их интенсивность была средней. Расписание занятий представлено в таблице 6.

Таблица 6

Расписание занятий младших школьников в период проведения педагогического эксперимента

Понедельник	10.00-10.40
Среда	09.15-09.55
Пятница	10.00-10.40

Выходные дни младшие школьники посвящали активному отдыху (игра в футбол, эстафеты, бассейн, подвижные игры).

В процессе эксперимента комплекс игровых упражнений проводился три раза в неделю (понедельник, среда, пятница) по типу круговой тренировки на «станциях», куда включались упражнения общей физической подготовки.

Станцию проходили по очереди все ученики по одному разу и делали отдых между станциями – 3 минуты.

Экспериментальная группа тренировалась по следующей схеме:

Разминка (ОФП) 5-10 мин., круговая работа на станциях – 25 мин.; упражнения на восстановление дыхания, на гибкость и расслабление – 5 мин.

Работу ученики выполняли следующим образом:

1. В начале занятия проводилась разминка, которой придавалось особое значение, так как упражнения на силу и скорость выполнялись с максимальными усилиями и могли привести к травме мышечно-связочного аппарата. Разминка начиналась с общеразвивающих упражнений (приложение 4).

2. При выполнении комплекса в парах в упражнениях на скорость и силу проводились в виде соревнований между парами. Это повышало эмоциональный настрой учеников и придавало интерес занятиям, улучшая взаимоотношения в группе.

3. Выполнялась другая работа, соответствовавшая дню недели.

Примерное содержание основной части урока физического воспитания с использованием игрового метода в форме сюжетной полосы препятствий. Полоса препятствий представлена в приложении 5.

Педагогический эксперимент длился 6 месяцев.

6. *Методы математической статистики.*

Для определения достоверности полученных результатов исследования и определения эффективности использованной методики рассчитывались: среднее арифметическое значение (M); стандартную ошибку среднего арифметического значения (m); достоверность по t - критерию Стьюдента.

Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение

3.1. Анализ результатов эксперимента

Результаты педагогического эксперимента были подведены с помощью итогового тестирования уровня развития физических качеств с помощью описанных в параграфе 2.2 тестов. Результаты итогового теста представлены в приложении 6.

Сравнительный анализ результатов тестирования показал рост уровня развития физических качеств, как во 2 «Б» классе, так и во 2 «В» классе. Следовательно, первая часть гипотезы исследования о том, что применение игрового метода на занятиях по физической культуре с младшими школьниками оказывает положительное влияние на развитие их физических качеств, подтвердилась.

Динамику среднего показателя уровня развития физических качеств участников эксперимента для наглядности представим в (табл.7, рис. 5)

Таблица 7

Динамика среднего показателя уровня развития физических качеств учащихся под влиянием осуществленного педагогического эксперимента ($M \pm m$)

Наименование тестового упражнения	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	До эксперимента	После эксперимента	До эксперимента	После эксперимента
	2 «Б» класс		2 «В» класс	
Отжимание, кол-во раз	8,6±0,29	13±0,74	10,6±0,31	11,8±0,38
Поднимание туловища из положения лежа, кол-во раз	12±0,37	18±0,58	14,5±0,48	15,8±0,44
Прыжки с места в длину, см.	118±1,83	145±1,9	121±1,53	141±2,19
Прыжки через скакалку, кол-во раз	23±1,46	43±1,46	29±1,39	40±1,17

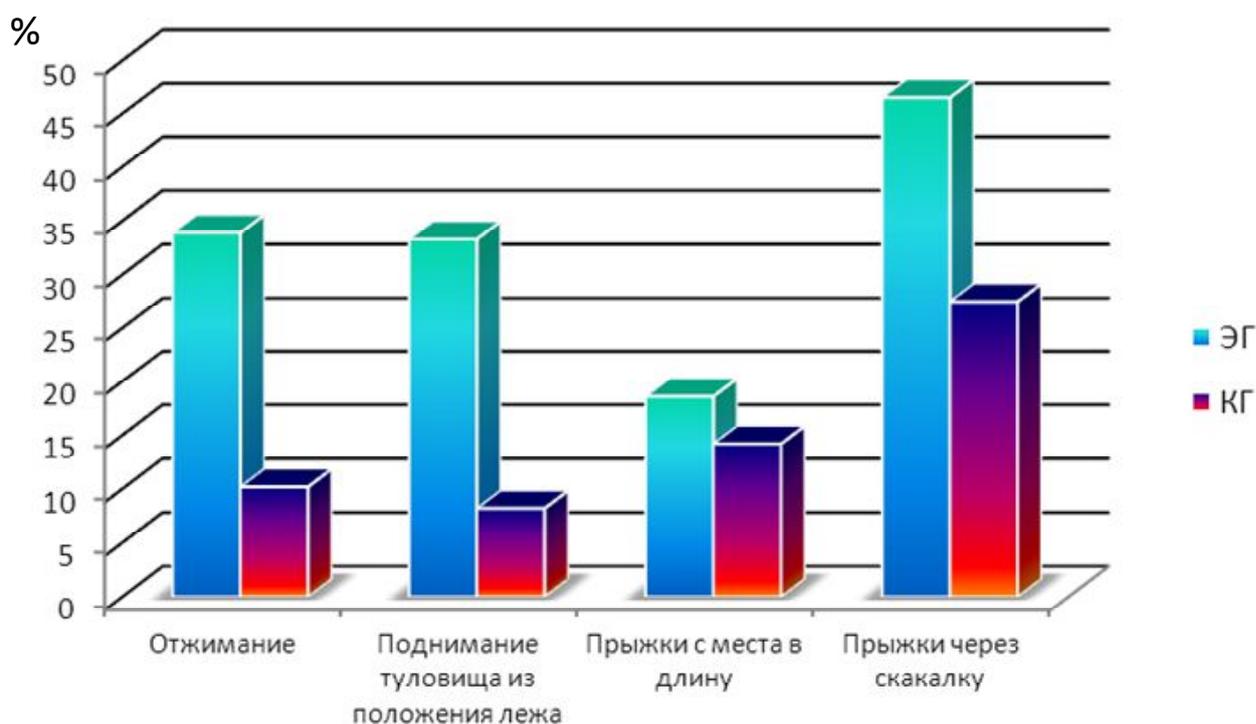


Рис. 5 Прирост показателей физических качеств у детей младшего школьного возраста в % соотношении в контрольной и экспериментальной группе.

Результаты сравнительного анализа развития физических качеств у младшего школьного возраста показали, следующее:

1. В тесте «Отжимание»:

– Средний результат контрольной группы в начале эксперимента (до) равен $10,6 \pm 0,31$ см, в конце эксперимента (после) после проведения повторного тестирования результат улучшился до $11,8 \pm 0,38$ см. В итоге средний результат спортсменов контрольной группы увеличился на 10,2%. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается достоверное ($p < 0,05$) увеличение показателей в данном тесте.

– Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента (до) равен $8,6 \pm 0,29$ см, в конце эксперимента (после) после проведения повторного тестирования результат улучшился до $13 \pm 0,74$ см. В итоге средний результат спортсменов экспериментальной группы в данном тесте увеличился на 33,9%. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается достоверное ($p < 0,05$) увеличение показателей в данном тесте.

– Сравнив полученные данные контрольной и экспериментальной групп, мы наблюдаем, что наибольший прирост результатов в данном тесте произошел в экспериментальной группе. Выявлено достоверное ($p < 0,05$) различие показателей между группами в конце эксперимента, с преимуществом в экспериментальной группе.

2. В тесте «Поднимание туловища из положения лежа»:

– Средний результат контрольной группы в начале эксперимента (до) равен $14,5 \pm 0,48$ см, в конце эксперимента (после) после проведения повторного тестирования результат улучшился до $15,8 \pm 0,44$ см. В итоге средний результат спортсменов контрольной группы увеличился на 8,2%. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается достоверное ($p < 0,05$) увеличение показателей в данном тесте.

– Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента (до) равен $12 \pm 0,37$ см, в конце эксперимента (после) после проведения повторного тестирования результат улучшился до $18 \pm 0,58$ см. В итоге средний результат спортсменов экспериментальной группы в данном тесте увеличился на 33,3%. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается достоверное ($p < 0,05$) увеличение показателей в данном тесте.

– Сравнив полученные данные контрольной и экспериментальной групп, мы наблюдаем, что наибольший прирост результатов в данном тесте произошел в экспериментальной группе. Выявлено достоверное ($p < 0,05$) различие показателей между группами в конце эксперимента, с преимуществом в экспериментальной группе.

3. В тесте «Прыжки с места в длину»:

– Средний результат контрольной группы в начале эксперимента (до) равен $121 \pm 1,53$ м, в конце эксперимента (после) после проведения повторного тестирования результат улучшился до $141 \pm 2,19$ м. В итоге средний результат спортсменов контрольной группы увеличился на 14,2%. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается достоверное ($p < 0,05$) увеличение показателей в данном тесте.

– Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента (до) равен $118 \pm 1,83$ м, в конце эксперимента (после) после проведения повторного тестирования результат улучшился до $145 \pm 1,9$ м. В итоге средний результат спортсменов экспериментальной группы в данном тесте увеличился на 18,6%. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается достоверное ($p < 0,05$) увеличение показателей в данном тесте.

– Сравнив полученные данные контрольной и экспериментальной групп, мы наблюдаем, что наибольший прирост результатов в данном тесте произошел в экспериментальной группе. Выявлено достоверное ($p < 0,05$) различие показателей между группами в конце эксперимента, с преимуществом в экспериментальной группе.

4. В тесте «Прыжки через скакалку»:

– Средний результат контрольной группы в начале эксперимента (до) равен $29 \pm 1,39$ м, в конце эксперимента (после) после проведения повторного тестирования результат улучшился до $40 \pm 1,17$ м. В итоге средний результат спортсменов контрольной группы увеличился на 27,5%. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается достоверное ($p < 0,05$) увеличение показателей в данном тесте.

– Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента (до) равен $23 \pm 1,46$ м, в конце эксперимента (после) после проведения повторного тестирования результат улучшился до $43 \pm 1,46$ м. В итоге средний результат спортсменов экспериментальной группы в данном тесте увеличился на 46,5%. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается достоверное ($p < 0,05$) увеличение показателей в данном тесте.

– Сравнив полученные данные контрольной и экспериментальной групп, мы наблюдаем, что наибольший прирост результатов в данном тесте произошел в экспериментальной группе. Выявлено достоверное ($p < 0,05$) различие показателей между группами в конце эксперимента, с преимуществом в экспериментальной группе.

Таким образом, в результате эксперимента было выявлено достоверное увеличение показателей учеников контрольной группы в тестах: «Отжимание», «Поднимание туловища из положения лежа», «Прыжки с места в длину», «Прыжки через скакалку».

Оценивая полученные данные в экспериментальной группе по развитию физических качеств у младших школьников, выявлено достоверное увеличение показателей по всем показателям в тестах.

Полученные результаты педагогического эксперимента указывают на необходимость пересмотра и усложнения комплекса упражнений вводной части урока и полосы препятствий, используемой в основной части урока, для учеников 2 «Б» класса. Поскольку в процессе подготовки к эксперименту было выявлено значительное преимущество учеников данного класса в уровне физического развития, то использованная методика позволила добиться незначительных результатов в сравнении с базовыми показателями. Низкая динамика показателей физических качеств учеников обусловлена, в первую очередь, отсутствием должного развивающего и тренирующего воздействия комплекса предложенных в методике упражнений на общий уровень физической подготовленности.

В тоже время, предложенная методика проведения занятий физической культурой с использованием игрового метода во 2 «В» классе, где уровень физической подготовленности был оценен как удовлетворительный, показала свою эффективность в полной мере. Следовательно, комплекс упражнений был подобран в соответствии с уровнем физической подготовленности учащихся.

Таким образом, можно заключить, что игровой метод, применяемый на уроках физической культуры, будет способствовать физическому развитию учащихся младшего школьного возраста, если:

1. Педагог будет организовывать игровую деятельность на каждом уроке физической культуры с учетом уровня физического развития учеников,

с постепенным возрастанием объема и интенсивности физических нагрузок;

2. Педагог оценивает и поощряет достигнутый уровень выполнения упражнений не только сильных, но и учащихся со средним и низким уровнями подготовленности, но сумевших добиться улучшения своих результатов.

Для наглядности достигнутых результатов и их самооценки учениками по окончанию педагогического эксперимента были подготовлены и представлены вниманию школьников таблицы, в которых были отражены результаты первого и итогового тестирования. Ученики имели возможность самостоятельно сделать выводы о необходимости совершенствовать определенные навыки и умения.

Для подтверждения второй части гипотезы исследования о том, что игровой метод повышает интерес к занятиям физической культурой и способствует формированию положительной мотивации к здоровому образу жизни, среди учеников был произведен опрос, результаты которого представлены в табл. 8.

Таблица 8

Результаты опроса на предмет выявления интереса к занятиям физической культурой и приверженности к здоровому образу жизни среди учеников 2 «Б» и 2 «В» классов

Показатель	Количество человек	
	2 «Б» класс	2 «В» класс
Занятия физической культурой кажутся Вам интересными и полезными	16	16
Вы занимаетесь спортом в свободное время,	11	9
в том числе:		
- футболом	2	1
- баскетболом	1	1
- волейболом	1	1
- лыжными гонками	2	1
- плаванием	4	3
- легкая атлетика	1	2
Имеете желание записаться в спортивную секцию	3	5

Из таблицы 7 видно, что:

- в обоих классах 100% учащихся считают занятия физической культурой интересными и полезными;

- 69% учащихся 2 «Б» класса и 56% учеников 2 «В» класса занимаются спортом в свободное от учебы время и посещают различные секции;

- 19% учащихся 2 «Б» класса и 31% учеников 2 «В» класса имеют намерение записаться в спортивные секции в ближайшем будущем.

Следовательно, находит свое подтверждение и вторая часть гипотезы исследования о том, что игровой метод на занятиях по физической культуре с младшими школьниками повышает интерес к занятиям физической культурой и способствует формированию положительной мотивации к здоровому образу жизни.

3.2. Рекомендации к использованию игрового метода

Кроме того, помимо предложенной методики можно привести ряд рекомендаций по применению игрового метода в занятиях физической культурой с младшими школьниками:

1. При применении игрового метода важно избегать механического переноса моделей игр (описанных в пособиях и сборниках) в практику учебной работы, а формы игрового метода модифицировать и модернизировать в зависимости от задач занятия, формы построения занятий и имеющихся условий.

2. Целесообразно применять на уроках физической культуры следующие формы игрового метода: игровые упражнения, задания, подвижные игры, сюжетную организацию занятий, а также игровые снаряды, тренажеры. Эффективны такие формы занятий, как использование сюжетных полос препятствий (типа круговой тренировки, где на станциях используются различные тренажеры).

3. С целью повышения эффективности обучения и профилактики сутулости рекомендуется в начале и в конце занятий проводить упражнения

на осанку.

Детям младшего школьного возраста в этом направлении подойдут игры с мячом. Размеры и вес мяча необходимо менять, чтобы корректировать интенсивность нагрузки. Чтобы получить адекватную нагрузку, детям раннего школьного возраста достаточно в течение 5-7 минут кидать и ловить мяч руками – для этого детей можно разить на пары. После кидания мяча можно добавить вис (непродолжительный) на турнике за счёт усилий собственных мышц ребенка. Такое упражнение надо повторить 3-4 раза — благодаря ему будут симметрично развиваться все мышцы туловища.

Кроме того, в курс подготовки в домашних условиях включать обязательные упражнения на развитие силы, гибкости и других качеств.

4. Для развития быстроты рекомендуется использовать игры с изменением темпа передвижения и выполнением упражнений с включением бега по прямой, по диагонали, со сменой направления по различным сигналам:

- бег по кругу, змейкой по диагонали, вокруг препятствий;
- бег по разметке типа «лабиринт»;
- бег с резкой сменой направления по сигналу учителя;
- бег со сменой лидера;
- старты по различным сигналам

5. Для развития скоростно-силовых качеств в занятия физической культурой необходимо включать игры с прыжками, набивными мячами, игровые задания с перепрыгиванием, выпрыгиванием вверх, спрыгиванием с гимнастической скамейки и др.:

- Прыжки на скамейку и со скамейки;
- Прыжки через скамейку на обеих ногах вправо и влево;
- Прыжки с мягким касанием скамейки сверху;
- Прыжки на одной ноге через скамейку (смена ноги по свистку);
- Передвижение прыжками с подскоком;
- Прыжки на 2 ногах с отталкиванием руками;

- Передача мяча двумя руками от груди;
- Передача мяча левой (правой) рукой от груди;
- Передача мяча двумя руками из-за головы;
- Передача мяча двумя руками из-за спины с наклоном вперед;
- Передача мяча двумя руками между ног (дети стоят спиной друг другу);
- Повороты на 360°, мяч подкидывается вверх;
- Передача мяча двумя руками из-за головы (дети сидят на полу, ноги шире плеч);
- Передача мяча прыжком (мяч зажат ступнями).

6. Выносливость следует развивать, используя игры с бегом средней и малой интенсивности с чередованием ходьбой и прыжками:

- «Пустое место» (смысл игры – не дать водящему занять пустое место или, по-другому, «дом», перебегая в то место, которое стремится занять водящий. Свободное место может быть одно, но их может быть и больше – в зависимости от того, сколько человек участвует в игре. Все играющие имеют свой «дом» или место. Играющий становится водящим тогда, когда последний занимает его «дом»);

- «Невод» (по сигналу начинаются перебежки играющих с одной стороны игровой площадки на другую так, чтобы не попасть в «невод» водящих (два-три человека встают в одну линию и берут стоящего рядом за руку).

7. Развитию ловкости способствуют игры с элементами прыжков, равновесия, метания на точность, старты с использованием необычных исходных положений, игровые задания с изменением скорости, темпа движения или способа его выполнения, с передвижениями по ограниченной площади.

8. В содержание занятий уже с первых недель следует вводить игры, направленные на развитие внимания и памяти:

- «Внимание, начинаем»: учащиеся стоят в шеренгах или в двух-трех

колоннах. Учитель показывает в определенной последовательности упражнения под номерами 1, 2, 3, 4 и 5. Затем дает команду: «Упражнение 3 (или любое другое) - начинай!» Ученики одновременно выполняют упражнение. Тот, кто ошибается, получает штрафное очко. Если ученики стоят в шеренге, можно условиться, что неверно выполнивший движение делает шаг вперед. Команда, в шеренге которой спустя 3-4 мин. сохранится больше игроков, объявляется победившей;

- «Группа, смирно»: ученики стоят в строю в полушаге друг от друга, лицом к руководителю, который подает команды и одновременно выполняет несложные упражнения. Все ученики должны выполнять за ним упражнения, если учитель перед командой произнесет слово «группа». Если же он этого слова не сказал, то занимающиеся стоят неподвижно. Нарушившие это правило или не выполнившие правильную команду делают небольшой шаг вперед из строя и продолжают играть. Игра длится 3—4 мин. После ее окончания лишь самые внимательные остаются в строю. Примерный набор команд для игры таков: «Равняйся!», «Смирно!», «Руки вперед!», «Присесть!», «Встать!», «На месте шагом марш!», «Налево!», «Правую поднять!» и др.

9. Во время занятий с использованием игрового метода могут наблюдаться изменения эмоционального напряжения некоторых учащихся. Для снятия излишнего возбуждения необходимо предлагать учащимся выполнить 2-3 упражнения на дыхание:

- Лежа на полу, ученики вытягивают руки и носочки, глубоко вдыхая и выдыхая;

- Ученики сгибают правую ногу, отводят ее сначала в одну сторону, потом в другую;

- Лежа на боку, ученики обхватывают себя за носки и тянут ногу на себя. То же выполняется другой ногой;

- Ученики подтягивают ноги вверх, дотрагиваются пальчиками рук до носочков ног и разводят ноги в стороны;

- Ученики наклоняют голову вправо и влево, затем делают полукруг назад.

Завершив выполнение упражнений, медленно встают. Глубокий вдох - руки вверх, затем выдох - руки вниз. Повтор 3 раза.

Таким образом, исследовав возможности использования игрового метода в занятиях физической культурой с младшими школьниками, можно сделать выводы:

Игровая деятельность может использоваться при выполнении подготовительных, подводящих упражнений или для закрепления и совершенствования техники двигательных действий у детей младшего школьного возраста.

С помощью игрового метода осваиваются технические и тактические приемы, составляющие основу многих видов спорта.

Под влиянием занятий с использованием игрового метода улучшаются показатели физического развития и физической подготовленности ребенка, которые необходимы ему в повседневной жизни.

Каждый урок должен отвечать определенным требованиям, соблюдение которых повышает его эффективность, ведет к прочному овладению учащимися знаниями, умениями и навыками. Важным условием урока является соответствие используемых методов обучения составу занимающихся, цели занятий.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Настоящее исследование проводилось в форме педагогического эксперимента по применению игрового метода в занятиях физической культурой с детьми младшего школьного возраста.

Проведенный педагогический эксперимент имел своей целью подтверждение либо опровержение гипотезы о том, что игровой метод на занятиях по физической культуре с младшими школьниками оказывает положительное влияние на развитие их физических качеств, повышает интерес к занятиям физической культурой и способствует формированию положительной мотивации к здоровому образу жизни. В педагогическом эксперименте приняли участие учащиеся двух 2 классов общеобразовательной школы № 2 г. Карпинска. Во 2 «Б» классе уровень физической подготовленности учащихся был выше, чем во 2 «В» классе.

По окончании педагогического эксперимента были получены следующие результаты:

- был отмечен рост уровня развития физических качеств, как во 2 «Б» классе, так и во 2 «В» классе, т.е. подтверждается первая часть гипотезы настоящего исследования;

- во 2 «Б» классе, где уровень физической подготовленности учеников был выше, повышение физических качеств произошло более низкими темпами, чем во 2 «В» классе, ученики которого были менее подготовлены к физическим нагрузкам.

Полученные результаты указывают на необходимость пересмотра и усложнения комплекса упражнений вводной части урока и полосы препятствий, используемой в основной части урока, для учеников 2 «Б» класса с более высоким уровнем физической подготовленности. Следовательно, применение игрового метода в занятиях физической культуры с детьми младшего школьного возраста будет достигать своей цели и способствовать физическому развитию учащихся при выполнении определенных условий. Во-первых, педагог должен организовывать игровую

деятельность на каждом уроке физической культуры с учетом уровня физического развития учеников, с постепенным возрастанием объема и интенсивности физических нагрузок. Во-вторых, необходима адекватная оценка и своевременное поощрение достигнутого уровня выполнения упражнений не только сильных учеников, но и учащихся со средним и низким уровнями подготовленности, но сумевших добиться улучшения своих результатов.

Вторая часть гипотезы исследования о том, что игровой метод повышает интерес к занятиям физической культурой и способствует формированию положительной мотивации к здоровому образу жизни, нашла свое подтверждение в следующих данных, полученных в результате опроса: 100% учащихся считают занятия физической культурой интересными и полезными; 69% учащихся 2 «Б» класса и 56% учеников 2 «В» класса занимаются спортом в свободное от учебы время и посещают различные секции; 19% учащихся 2 «Б» класса и 31% учеников 2 «В» класса имеют намерение записаться в спортивные секции в ближайшем будущем.

В качестве дополнительных рекомендаций по применению игрового метода в занятиях физической культурой и спортом приведены:

- необходимость модифицирования и модернизации формы игрового метода в зависимости от задач занятия, формы построения занятий и имеющихся условий; недопущение механического переноса моделей игр из пособий и сборников в практику учебной работы;

- возможность использования сюжетных полос препятствий - круговых тренировок с различными тренажерами;

- обязательность проведения упражнений на осанку в начале и в конце занятий;

- разъяснение необходимости выполнения в домашних условиях упражнений на развитие силы, гибкости и других качеств;

Также дан ряд рекомендаций для развития быстроты движений, тренировки скоростно-силовых качеств, выносливости, ловкости, внимания и

памяти. Для снятия излишнего возбуждения необходимо предлагать учащимся выполнить 2-3 упражнения на дыхание.

Таким образом, задачи исследования полностью решены, поставленная цель достигнута, а гипотеза нашла свое подтверждение в ходе проведенного педагогического эксперимента.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Об образовании в Российской Федерации: Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.12.2014, с изм. от 06.04.2015) // Российская газета, № 303, 31.12.2012.
2. Устав Муниципального автономного общеобразовательного учреждения средняя общеобразовательная школа № 2 г. Карпинска: утвержден приказом Отдела образования Администрации городского округа Карпинск № 18-Д от 06.02.2015.
3. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. - М.: Физкультура и спорт, 1987. 64 с.
4. Ашмарин Б.А. Методика педагогических исследований в физическом воспитании: учебное пособие. ЛГПИ им. А.И. Герцена, 1973. 259 с.
5. Баландин В.А. Развитие познавательных процессов детей 6-10 лет средствами физического воспитания // Физическая культура. 2000. № 1. С. 24-26.
6. Боген М.М. Обучение двигательным действиям [Текст]: учебник для студентов, преподавателей университетов физической культуры / М.М Боген. – М.: Физкультура и спорт, 1985. 192 с.
7. Былеева Л.В., Короткое И.М., Климова Р.В. и др. Подвижные игры. Практический материал: учеб. пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры. М.: Спорт Академ Пресс, 2002. 279 с.
8. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания: учебник для студентов вузов. - Ростов н/Д.: Феникс, 2008. 381 с.
9. Верхошинский Ю.В. Влияние силовых нагрузок на организм в процессе его возрастного развития: лекция для студентов ГЦОЛИФК. - М.: ГЦОЛИФК, 1989. 22 с.

10. Виленская Т.Е. Функциональное состояние опорно-двигательного аппарата как одно из наиболее «слабых звеньев» у современных детей 7-10 лет // Физическая культура. 2005. № 3. С. 52-55.
11. Воспитание детей в игре / Сост. А.К. Бондаренко, А.И. Матусик. - М., 1983. 192 с.
12. Голощапов Б.Р. Анализ урока физической культуры // XV Международная научно-практическая конференция «Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире». Коломна, 2005. С. 124 - 128.
13. Ермолаев Ю.А. Возрастная физиология: учебное пособие. – М.: Высшая школа, 2001. 444 с.
14. Жуков М.Н. Подвижные игры: учеб. для студ. пед. вузов. - М.: Академия, 2010. 160 с.
15. Ковалько В.И. Здоровье сберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы. - М.: «ВАКО», 2012. 296 с.
16. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 1-4 классы: методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование. - 2-е изд., испр. - М.: ВАКО, 2011. 272 с.
17. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4 классов / под ред. А.П. Матвеева. - М.; 2001. 54 с.
18. Коц Я.М. Спортивная физиология: учебное пособие. - М.: Физкультура и спорт, 1986. 200 с.
19. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник. - Советский спорт, 2004. 464 с.
20. Лубышева, Л.И. Социология физической культуры и спорта: учеб. пособие. - М.: Издательский центр «Академия», 2001. 240 с.
21. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя. - М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998. 272 с.
22. Матвеев Л.В. Теория и методика физической культуры (Общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-

методологические аспекты спора и профессионально-прикладных форм физической культуры). – М.: Физическая культура и спорт. 1991. 543 с.

23. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: введение в предмет: учебник. - СПб.: Лань: Омега – Л., 2004. 159 с.

24. Пресняков В.В. Методы математической обработки результатов спортивно-педагогических исследований: учебно-методическое пособие. – М.: Человек. 2013. 288 с.

25. Стандарты физического развития школьников: пособие для медицинских работников, преподавателей физической культуры, тренеров / Н.А. Сауров, В.К. Балябин, А.Д. Тиселько. - Ульяновск, 1994. 73с.

26. Стародубцева И.В. Познавательные процессы: от теории к практике физического воспитания: учеб. Пособие. – Тюмень: Изд-во ТюмГУ, 2007. 112 с.

27. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учебн. пособ. для вузов. - М.: Академия, 2006. 368 с.

28. Суслова Ф.П., Холодова Ж. К. и др. Теория и методика спорта: учебное пособие для училищ олимпийского резерва. – М.: 1997. 416 с.

29. Тарнопольская Р.И., Мишин Б.И. Физическая культура. 2 класс. – М.: Ассоциация XXI век. 176 с.

30. Физическая культура в образовательном процессе младших школьников: методическое пособие для учителей начальных классов. / Н.В. Бабунова Т.В. Волосникова В.Д. Гончаров [и др.]. / под ред. С.О. Филиппова. - СПб: Изд-во ОИ НМЦ ВРУО, 1998. 132 с.

31. Хрипкова А.Г. Возрастная физиология и школьная гигиена / А.Г.Хрипкова, М.В.Антропова, Д.А.Фарбер. - М.: Просвещение, 1990. 319 с.

32. Худик В.А. Диагностика детского развития: методы исследования. - Киев, 2001. 432 с.

33. Эльконин Д. Психология игры. - М.: Владос, 1999 г. 360 с.

34. Юрко Г.П. Физическое воспитание детей школьного возраста / Г.П. Юрко, В.Л. Пирина. - М.: Физическая культура, 1997. 176 с.

35. Рафалович, А.Б. Тестирование физической подготовленности и физическая тренировка школьников. Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. [Электронный ресурс]. URL: <http://nauka-pedagogika.com/pedagogika-13-00-04/dissertaciya-testirovanie-fizicheskoy-podgotovlennosti-i-fizicheskaya-trenirovka-shkolnikov> (дата обращения 20.04.2015).

36. Состояние здоровья школьников и основные тенденции его изменения [Электронный ресурс]. URL: http://gimn3-prol.narod.ru/health/health_of_schoolchildren.html. (дата обращения 20.04.2015).

Анкета для выявления спортивного интереса учащихся 2-х классов

1. Нравятся ли Вам уроки физической культуры?
2. Нравятся ли Вам уроки физической культуры с подвижными играми?
3. Чем Вам интересны уроки с подвижными играми?
4. Какие подвижные игры Вам нравятся больше? Почему?
5. Какие подвижные игры Вам не нравятся? Почему?

Приложение 2

Таблица перевода результатов

Повтор	Баллы								
1	2429	7	3714	13	4143	19	4357	25	4518
2	3000	8	3857	14	4179	20	4393	26	4527
3	3143	9	4000	15	4214	21	4429	27	4536
4	3286	10	4036	16	4250	22	4464	28	4545
5	3429	11	4071	17	4286	23	4500	29	4554
6	3571	12	4107	18	4321	24	4509	30	4563

Приложение 3

Уровень физического развития участников педагогического эксперимента

Список учащихся класса	Общее состояние здоровья ребенка	Длина тела (см)	Масса тела (кг)	Примечание
1	2	3	4	5
2 «Б» класс				
М. Саша	здоров	135	32	осн. группа
Н. Кучеров	здоров	130	30	осн. группа
И.Полянский	здоров	125	28	осн. группа
П.Юля	здорова	128	27	осн. группа
У. Катя	здорова	130	31	осн. группа
С. Настя	здорова	132	32	осн. группа
Ш.Дима	здоров	129	24	осн. группа
Б. Наташа	здорова	127	26	осн. группа
С.Оля	здорова	134	25	осн. группа
К.Владик	здоров	132	28	осн. группа
Н. Кирилл	здоров	128	28	осн. группа
В. Кристина	здорова	127	28	осн. группа
К.Антон	здоров	125	27	осн. группа
Т. Алиса	здорова	130	31	осн. группа
Н. Вика	здорова	132	30	осн. группа
Р. Катя	здорова	130	30	осн. группа
Средний показатель	здоров	129,6	28,5	осн. группа
2 «В» класс				
Т.Полина	здорова	135	34	осн. группа
К.Эдуард	здоров	130	29	осн. группа
Н. Вероника	здорова	128	29	осн. группа
М. Ваня	здоров	132	31	осн. группа
И. Анна	здорова	127	28	осн. группа
Ю.Давыд	здоров	128	28	осн. группа
Л.Гордей	здоров	126	26	осн. группа
Г. Ира	здорова	134	34	осн. группа
А. Маша	здорова	126	26	осн. группа
Н. Сережа	здоров	135	35	осн. группа
М.Глеб	здоров	131	31	осн. группа
В.Артем	здоров	134	34	осн. группа
В.Егор	здоров	130	30	осн. группа

Продолжение приложения 3

1	2	3	4	5
Н. Наташа	здоров	128	28	осн. группа
Н.Лиза	здоров	129	30	осн. группа
М.Ксюша	здоров	128	28	осн. группа
С. Витя	здоров	127	27	осн. группа
Ю. Полина	здоров	129	29	осн. группа
Средний показатель	здоров	129,8	29,8	осн. группа

Примерное содержание основной части урока физической культуры, типа круговой тренировки на основе игрового метода.

В подготовительной части урока на протяжении трех месяцев использовались общеразвивающие упражнения с различными предметами, игры и игровые упражнения, подготавливающие учеников к движениям и нагрузкам основной части урока. В заключительной части используются игры и игровые упражнения успокоительного характера.

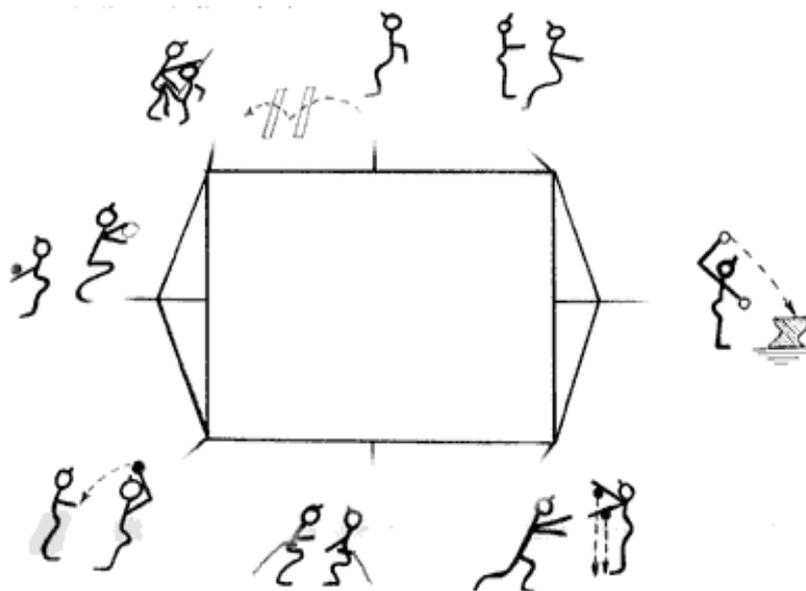


Рис. 3. Примерное содержание основной части урока физической культуры, типа круговой тренировки на основе игрового метода 2-й класс

Задача урока: обеспечить воспитание двигательных способностей.

Дозированная нагрузка: количество и интенсивность упражнений лимитируются величиной пульса 140–150 уд/мин.

Ориентировочное время непрерывной работы в пределах: 140–150 уд/мин. – 4 сек, время – 15–30 сек., темп – индивидуальный, время отдыха – 15–30 сек.

Сюжетом урока является игра «Космонавты». Учитель рассказывает о подготовке к полету в космос и о том, как важно быть готовым в условиях

полета к физическим перегрузкам, а, следовательно, учащимся необходимо повышать свои физические качества. Рассмотрим схему построения тех станций, через которые последовательно проходят ученики.

1-я станция: Подготовка к прохождению всех станций. Прыжки через скакалку. Передачи мяча.

2-я станция: «Перешагивание треугольника». Один из пары держит гимнастическую палку (руки и палка образовали треугольник), второй ученик перешагивает, стараясь как можно меньше касаться палки.

3-я станция: «Преодоление ручья». Из гимнастических палок укладывались «ручьи». Надо было перепрыгнуть так, чтобы не попасть в «ручей».

4-я станция: «Делай наоборот».

Один из учеников выполняет упражнения, другой ученик из пары делает эти упражнения наоборот (например: первый стоит руки вперед, другой – присев, руки назад и т. П.).

5-я станция: «Попади в цель».

Нужно попасть в корзину резиновыми кружками (от 3 до 5), кто больше.

6-я станция: «Капли воды».

Один ученик из пары держит теннисные мячи и внезапно опускает один, затем другой. Второй ученик должен поймать падающие «капли воды».

7-я станция: «Хвостики».

Ученики в парах. Каждый ученик старается поймать «хвостик» партнера, укрепленный сзади.

8-я станция: «Передай и посчитай». Ученики стоят напротив друг друга, бросают мяч, стараясь быстро передать и сосчитать, сколько раз они передали мяч. Прохождение через станции в данном игровом методе обеспечивает воздействие на воспитание ловкости (координации движений), ориентирования в пространстве, вырабатывает точность движений по

временным и силовым характеристикам.

Прыжки с приземлением по заданию и через определенную отметку, жонглирование мячами, метание мяча – это подобранные в игровой форме средства воспитания ловкости.

При прохождении через станции применялись необычные исходные положения (станции 2, 3) и «зеркальный» показ (станция 4), изменялись скорость, темп (станции 3, 8), пространственные границы движения (станции 5, 6).

Для более старших классов возможно усложнение игровых ситуаций, например: на станции 3 ширина «ручья» увеличивается; на станции 5 увеличивается расстояние до цели; на станции 6 используются мячики поменьше или их количество увеличивается до трех, на станции 8 мячи передаются усложненным способом: одной рукой, из-за головы и т.д.

8. Лазанье по канату.
9. Прыжок через препятствие, соскок в обозначенное место.
10. Подтягивание на руках лежа.
11. Проход через обручи.
12. Переход на четвереньках по скамейке.
13. Прыжки через препятствия.
14. Перекаты боком лежа.

Приложение 6

*Результаты выявления уровня физической подготовленности в процессе
итогового тестирования по завершению педагогического эксперимента*

Список учащихся класса	Упражнение на силу (кол-во раз)		Поднимание туловища из положения лежа (30 сек.)		Прыжки с места (см.) Прыжки через скакалку (1 мин.) (количество раз)	
	До эксперимента	После эксперимента	До эксперимента	После эксперимента	До эксперимента	После эксперимента
1	2	3	4	5	6	7
2 «Б» класс						
М.Саша	10	20	14	20	1 упр. – 120 см. 2 упр. – 30	1 упр. – 152 см. 2 упр. – 51
Н.Кучеров	10	14	10	16	1 упр. – 110 см. 2 упр. – 28	1 упр. – 155 см. 2 упр. – 51
И.Полянский	10	14	15	22	1 упр. – 130 см. 2 упр. – 35	1 упр. – 145 см. 2 упр. – 46
П. Юлия	6	10	12	15	1 упр. – 135 см. 2 упр. – 28	1 упр. – 161 см. 2 упр. – 31
У. Катя	8	11	10	17	1 упр. – 110 см. 2 упр. – 25	1 упр. – 147 см. 2 упр. – 46
С. Настя	8	10	10	14	1 упр. – 120 см. 2 упр. – 20	1 упр. – 155 см. 2 упр. – 30
Ш.Дима	8	16	10	16	1 упр. – 110 см. 2 упр. – 18	1 упр. – 152 см. 2 упр. – 46
Б. Наташа	9	11	14	18	1 упр. – 120 см. 2 упр. – 15	1 упр. – 152 см. 2 упр. – 48
С. Оля	8	11	12	18	1 упр. – 110 см. 2 упр. – 15	1 упр. – 135 см. 2 упр. – 38
К.Владик	10	14	10	19	1 упр. – 130 см. 2 упр. – 20	1 упр. – 150 см. 2 упр. – 51
Н. Кирилл	10	14	11	20	1 упр. – 130 см. 2 упр. – 25	1 упр. – 160 см. 2 упр. – 41
В. Кристина	8	10	14	16	1 упр. – 120 см. 2 упр. – 28	1 упр. – 155 см. 2 упр. – 42
К.Антон	8	16	13	16	1 упр. – 115 см. 2 упр. – 29	1 упр. – 155 см. 2 упр. – 42
Т. Алиса	7	11	11	19	1 упр. – 118 см. 2 упр. – 18	1 упр. – 142 см. 2 упр. – 50
Н. Вика	8	11	15	19	1 упр. – 119 см. 2 упр. – 20	1 упр. – 135 см. 2 упр. – 38
Р. Катя	10	18	10	22	1 упр. – 110 см. 2 упр. – 20	1 упр. – 110 см. 2 упр. – 38

Продолжение приложения 6

1	2	3	4	5	6	7
Средний показатель	8,6	13	12	18	1 упр. – 118 см. 2 упр.- 23	1 упр. – 145 см. 2 упр. – 43
2 «В» класс						
Т. Полина	10	11	17	18	1 упр. – 125 см. 2 упр. – 36	1 упр. – 130 см. 2 упр. – 50
К.Эдуард	12	14	12	13	1 упр. – 113 см. 2 упр. – 34	1 упр. – 115 см. 2 упр. – 50
Н. Вероника	11	12	17	19	1 упр. – 135 см. 2 упр. – 39	1 упр. – 140 см. 2 упр. – 45
М. Ваня	12	14	15	16	1 упр. – 138 см. 2 упр. – 32	1 упр. – 145 см. 2 упр. – 35
И. Анна	10	11	11	15	1 упр. – 118 см. 2 упр. – 32	1 упр. – 135 см. 2 упр. – 45
Ю.Давыд	11	14	17	18	1 упр. – 124 см. 2 упр. – 28	1 упр. – 150 см. 2 упр. -45
Л.Гордей	9	10	12	13	1 упр. – 115 см. 2 упр. – 26	1 упр. – 150 см. 2 упр. – 30
Г. Ира	11	11	16	17	1 упр. – 124 см. 2 упр. – 20	1 упр. – 150 см. 2 упр. – 25
А. Маша	9	10	15	16	1 упр. – 113 см. 2 упр. – 20	1 упр. – 130 см. 2 упр. – 30
Н. Сережа	12	13	14	17	1 упр. – 132 см. 2 упр. – 29	1 упр. – 145 см. 2 упр. – 50
М.Глеб	13	14	13	15	1 упр. – 134 см. 2 упр. – 29	1 упр. – 155 см. 2 упр. – 38
В.Артем	9	10	17	18	1 упр. – 123 см. 2 упр. – 33	1 упр. – 130 см. 2 упр. – 38
Е.Егор	11	12	14	15	1 упр. – 119 см. 2 упр. – 37	1 упр. – 150 см. 2 упр. – 39
Н. Наташа	9	10	13	13	1 упр. – 124 см. 2 упр. – 28	1 упр. – 138 см. 2 упр. – 48
Н.Лиза	11	12	15	16	1 упр. -123 см. 2 упр. – 24	1 упр. – 150 см. 2 упр. – 34
М.Ксюша	10	11	14	15	1 упр. – 118 см. 2 упр. - 23	1 упр. – 150 см. 2 упр. – 34
Средний показатель	10,6	11,8	14,5	15,8	1 упр. – 121 см. 2 упр. - 29	1 упр. – 141 см. 2 упр.- 40