

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»
Факультет физической культуры, спорта и безопасности
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

**Подвижные игры как средства повышения двигательной активности
младших школьников на уроках физической культуры**

Выпускная квалификационная работа

Исполнитель:
Ложкин Сергей Витальевич
Обучающийся 42 группы
очного отделения

дата С. В. Ложкин

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

дата И. Н. Пушкарева

Научный руководитель:
Русинова Мария Павловна
Кандидат педагогических наук
доцент кафедры теории и методики
физической культуры и спорта

дата М.П. Русинова

Екатеринбург 2018

СОДЕРЖАНИЕ

Стр.

ВВЕДЕНИЕ

Глава 1. Психолого-педагогические аспекты проблемы повышения двигательной активности младших школьников в процессе физического воспитания.

1.1. Анатомо-физиологические и психологические особенности.....	5
1.2. Средства физического воспитания младших школьников.....	9
1.3. Значение двигательной активности для роста и развития ребенка.....	11
1.4. Основные педагогические средства и методы повышения двигательной активности младших школьников на уроках физического воспитания.....	15
1.5. Факторы, формирующие привычную двигательную активность школьников.....	23
1.6. Развитие физических качеств младших школьников.....	27
Выводы по главе первой.....	32

Глава 2. Организация и методы исследования.

2.1. Организация исследования.....	33
2.2. Методы исследования.....	35

Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение.....

ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....

ПРИЛОЖЕНИЯ.....

ВВЕДЕНИЕ

Движения и двигательная активность, играют важную роль в повседневной жизни человека и, особенно, в развитии детей. Посредством движений ребенок уже с самого раннего возраста начинает познавать окружающий его мир, взаимодействует с ним, выражает свое отношение к нему. Движения входят составным компонентом в различные виды человеческой деятельности, являются внешним выразителем и характеристикой поведения человека. Двигательные возможности могут достигать высокого уровня совершенства: человеку доступны такие тонкие и точные движения (двигательные действия), как письмо, рисование, игра на музыкальных инструментах и многое другое.

При значительной и ежедневной умственной нагрузке, хронической усталости большинства школьников, около половины учащихся, кроме как на учебных обязательных занятиях по физическому воспитанию, к физическим упражнениям больше не обращаются, и среди школьников только примерно каждый седьмой выходит на оптимальный уровень двигательной активности. Существующая система физического воспитания не полностью восполняет генетическую потребность школьников в движении и отрицательно сказывается на их здоровье.

Проблема сохранения здоровья подрастающего поколения приобретает особую значимость в настоящее время, когда возрастает число факторов, неблагоприятно действующих на детский организм. Влияние ряда экзогенных и эндогенных факторов, таких как низкий уровень социально-экономических условий жизни, ухудшение экологической обстановки, резко возросшее внимание к телевидению, видеоиграм, массовая компьютеризация, расширение школьной программы, увеличение умственных нагрузок на фоне относительно невысокой двигательной активности, высокая заболеваемость и другие факторы.

Существующая потребность практиков (учителей, педагогов, тренеров) повышать двигательную активность детей и отсутствие

дифференцированных и избирательных методов, направленных на решение этой проблемы, позволила сформулировать тему исследования: "Педагогические условия повышения двигательной активности младших школьников в процессе физического воспитания". В настоящее время являются актуальными вопросы поиска эффективных форм и методов физического воспитания учащихся, оптимизации их двигательной деятельности.

Проблема: Что является средством повышения двигательной активности младших школьников?

Объект исследования: процесс физического воспитания детей младшего школьного возраста.

Предмет исследования: система игровых упражнений, направленных на повышение двигательной активности младших школьников.

Цель работы: определить педагогические средства повышения двигательной активности детей младшего школьного возраста в процессе физического воспитания.

Задачи:

1. Изучить теоретические аспекты проблемы повышения двигательной активности младших школьников в процессе физического воспитания.
2. Разработать комплекс подвижных игр, направленный на повышение двигательной активности младших школьников на уроках физической культуры.
3. Доказать эффективность разработанного комплекса.

Глава 1. Психолого-педагогические аспекты проблемы повышения двигательной активности младших школьников в процессе физического воспитания

1.1 Анатомо-физиологические и психологические особенности

Специфика воспитания младших школьников (7-11 лет) обусловлена их анатомо-физиологическими и психологическими особенностями - это замедленный рост роста, высокое возбуждение нервной системы, повышенная реактивность и в силу этого частота сердечных сокращений ребенка 7 лет - 88 уд/мин, 10 лет - 79 уд/мин. Артериальное давление ребенка 7 лет - 85/60, 10 лет - 90/55. Масса и размеры сердца меньше, чем у взрослых, ещё не закончилось окостенение скелета, слабо развиты мышцы, особенно мышцы туловища, недостаточно крепкие связки и сухожилия, что способствует деформации при нагрузке хребта. Перегруз может привести к задержке роста ребенка.

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

Физическое развитие младших школьников резко отличается от развития детей среднего и особенно старшего школьного возраста. Остановимся на физиологических особенностях детей, отнесенных к группе младшего школьного возраста. По некоторым показателям развития большой разницы между мальчиками и девочками младшего школьного возраста нет, до 10-11 лет пропорция тела у мальчиков и девочек почти одинаковы. В этом возрасте продолжает формироваться структура тканей, продолжается их

рост. Темп роста в длину несколько замедляется по сравнению с предыдущим периодом дошкольного возраста, но вес тела увеличивается. Рост увеличивается ежегодно на 4-5см, а вес на 2-2,5кг.

Заметно увеличивается окружность грудной клетки, меняется к лучшему ее форма, превращаясь в конус, обращенный основанием кверху. Благодаря этому, становится больше жизненная емкость легких. Средние данные жизненной емкости легких у мальчиков 7 лет составляет 1400 мл, у девочек 7 лет - 1200 мл. Ежегодное увеличение жизненной емкости легких равно, в среднем, 160 мл у мальчиков и у девочек этого возраста.

Однако функция дыхания остается все еще несовершенной: ввиду слабости дыхательных мышц, дыхание у младшего школьника относительно учащенное и поверхностное; в выдыхаемом воздухе 2 % углекислоты (против 4 % у взрослого). Иными словами, дыхательный аппарат детей функционирует менее производительно. На единицу объема вентилируемого воздуха их организмом усваивается меньше кислорода (около 2%), чем у старших детей или взрослых (около 4%). Задержка, а также затруднение дыхания у детей во время мышечной деятельности, вызывает быстрое уменьшение насыщения крови кислородом (гипоксемию). Поэтому при обучении детей физическим упражнениям необходимо строго согласовывать их дыхание с движениями тела. Обучение правильному дыханию во время упражнений является важнейшей задачей при проведении занятий с группой ребят младшего школьного возраста.

В младшем школьном возрасте, благодаря активному развитию функций двигательного анализатора, дети легко усваивают и совершенствуют разнообразные формы движений. Обучение новым движениям с развитием координационных способностей становится для детей привлекательным и доступным.

Во тоже время детям младшего школьного возраста трудно выполнять отдельные параметры. Дети плохо переносят однообразные движения и фиксацию отдельных частей тела в различных положениях, быстро

утомляются. Очень привлекают учащихся те упражнения, которые они могут быстро освоить.

Выбрать тот или иной метод обучения при работе с детьми, необходимо учитывать их возрастные особенности и двигательный опыт.

При занятиях с младшими школьниками, учитывая их бедный двигательный опыт, следует уделить внимание методу обеспечения наглядности. Но уже с начальных классов следует с помощью доходчивых образных объяснений органически связывать наглядность с глубоким осмысливанием сути изучаемых движений, их назначения, правил выполнения и т.д.

При обучении движениям детей младшего школьного возраста следует прибегать к внешним «регуляторам» и «ограничителям» параметров движения, они помогут почувствовать, правильно ли выполняется движение.

Работая с младшими школьниками, чаще пользуются методом целостного выполнения упражнения, при этом действия вначале упрощают за счет второстепенных деталей и облегчают путем замедления выполнения, использование вспомогательных снарядов, ориентиров, физической помощи и т.д. Большое место имеет применение игровой формы выполнения задания, которая помогает легко выполнить упражнение, поддержать интерес детей при многократном выполнении упражнения, особенно при совершенствовании движения и использовании его для развития физических качеств.

Навыки, приобретенные в школьном возрасте, являются переходными формами навыков взрослого человека, и они должны быть «гибкими», «вариативными», поддающимися изменениям, поэтому учитель должен думать о сочетании методов стандартно-повторного и переменного упражнения при обучении, чтобы обеспечить вышеназванные свойства двигательного навыка. Особое место здесь занимают методы, позволяющие варьировать двигательные действия и условия их выполнения.

Особую роль приобретают при работе с детьми специальные формы речевого воздействия учителя. Звучность команды, интонация, эмоциональная окраска речи сильно влияют на качество выполнения упражнений учениками.

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

1.2 Средства физического воспитания младших школьников

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

На уроках физической культуры и на занятиях кружков общей физической подготовки используются предусмотренные учебной программой упражнения основной гимнастики (построение и перестроение; основные положения и движения рук, ног, туловища; упражнения с мячами, скакалками; акробатические и танцевальные упражнения; упражнения на гимнастической стенке; удержание равновесия; ходьба и бег; прыжки; метание), подвижные игры, лыжная подготовка, плавание, в 3 классе также упражнения легкой атлетики. Физический труд является важным средством физического воспитания школьников. К. Д. Ушинский подчеркивал, что физический труд необходим для развития и поддержки физических сил человека, его здоровья и физических способностей. Ученики младших классов в школе и дома осуществляют физический труд, связанный с самообслуживанием, удовлетворением потребностей быта, общественно полезный труд (труд на участках, уход за физкультурными площадками и т. д) [2, с. 107]. С воспитанием сознательного и позитивного отношения к физическому труду у детей развиваются ценные физические качества и умения.

Гигиенические факторы - это режим дня школьника и соблюдения правил гигиены. Деятельность ребенка следует организовать так, чтобы выполнялись рекомендации гигиены в учебе, труде, отдыхе, питании,

занятиях физическими упражнениями и тому подобное. Правильный режим дня (в школе и дома) предотвращает переутомление, способствует успешному выполнению всех заданий, устраняет нерациональную трату времени. Для того чтобы дети придерживались установленного для них режима дня во внешкольное время, учителю необходимо проводить разъяснительную работу, как с детьми, так и с родителями, стремясь достичь сознательного усвоения предусмотренных программой теоретических сведений по физической культуре, в которых раскрываются основные положения о двигательном режиме учеников. Ученики должны понять необходимость выполнения режима дня как важного условия успешной учебы, физического развития, воспитания полезных привычек. Пользуясь ориентировочным режимом дня для учеников общеобразовательных школ, утвержденным Министерством образования Украины, учитель вместе с родителями составляет режим для учеников. Учитываются отдаленность школы от дома (это особенно важно для сельских школ), домашние условия, участие в общественной работе и в кружках, состояние здоровья ребенка [7, с. 61]. Систематическое соблюдение детьми режима возможно при условии, что и школа, и родители постоянно будут контролировать выполнение детьми режима дня. Важной составной частью режима является соблюдение детьми правил гигиены в повседневной жизни. Прививание им осознанной привычки придерживаться правил личной и общественной гигиены - это одно из главных заданий физического воспитания младших школьников, которое осуществляется совместными усилиями школы и семьи. Оздоровительные факторы (воздух, солнце, вода) можно использовать как самостоятельное средство укрепления здоровья и закаливание организма ребенка, например, принятие воздушных и солнечных процедур, купание, обтирание водой, а также в сочетании с выполнением физических упражнений - воздушные ванны во время утренней гимнастики, водные процедуры после утренней гимнастики и тому подобное [7, с. 67].

1.3 Значение двигательной активности для роста и развития ребенка

"Движение как таковое может по своему действию заменить любое лечебное средство, но все лечебные средства мира не могут заменить действие движения" (Тиссо XVIII в. Франция).

Двигательная активность – это любая мышечная активность, позволяющая поддержать хорошую физическую форму, улучшить самочувствие, обеспечивать прилив энергии, дающей дополнительную силу организма.

Потребность в движении - одна из общебиологических потребностей организма, играющая важную роль в его жизнедеятельности и формировании человека на всех этапах его эволюционного развития. Развитие происходит в неразрывной связи с активной мышечной деятельностью.

Потребность в движении заложена в самом существе живого организма. Отсутствие физических упражнений тормозит всестороннее развитие человека, ухудшает его состояние и приводит к преждевременному старению. Еще знаменитый врач Древней Греции Гиппократ утверждал: "Ничто так не истощает и не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие".

От состояния двигательной сферы и соответственно возможностей в овладении теми или иными движениями, моторными актами, двигательной деятельностью в целом очень многое зависит в жизни человека: от развития жизненно необходимых способов передвижения (лазанье, ходьба, бег и др.) и формирования элементарных навыков самообслуживания в раннем и дошкольном детстве до овладения учебно-трудовой деятельностью в школьном возрасте и, наконец, выбора в будущем желаемой профессии, требующей высокого уровня координации движений.

Двигательная функциональная система оказывает благотворное влияние на весь организм и особенно на деятельность мозга. Доказано, что двигательная активность способствует повышению умственной

работоспособности, речевому развитию, полноценному формированию произвольных движений и действий, лежащих в основе двигательного поведения человека.

Многие известные педагоги отмечают, что движения являются важным средством не только развития, но и воспитания ребенка, способствуя формированию его как личности. С помощью собственных движений, сопровождаемых соответствующими словами взрослых, ребенок познает окружающий его предметный мир, выражает свое отношение к нему, учится целенаправленно действовать в нем. Именно в движениях начинают просматриваться первые ростки смелости, решительности, выносливости, настойчивости маленького ребенка, которые в будущем станут формой проявления этих и других важных качеств личности. В играх с движениями и правилами ребенок приобретает навыки человеческого общения, осваивает опыт социального поведения. [7, с.39]

Достаточный уровень двигательной активности ребенка, удовлетворение его потребности в движениях можно обеспечить за счет правильной организации двигательного режима в детском саду, в школе и дома. В детских учреждениях такой режим обеспечивается особым распорядком дня, в котором предусматривается время для разнообразных видов занятий по развитию двигательной сферы детей. Не всегда, особенно в условиях школы, дети имеют возможность получить достаточный уровень двигательной нагрузки. Это не позволяет им в полной мере удовлетворять свои физиологические потребности в движении.

Существует ежедневная потребность в движениях. Она должна удовлетворяться так же, как потребность в пище. Доказано, что суточное число движений здорового школьника колеблется в пределах 10-40 тыс. шагов и составляет в среднем 12-18 тысяч локомоций. Суточной нормой двигательной активности для современных школьников считают 19-22 тыс. шагов.

Удовлетворение ежечасной потребности следует осуществлять за счет малых форм физического воспитания: утренней гимнастики, гимнастики до уроков, физкультминуток на уроках и гимнастики для глаз, динамических перемен. Кроме того, ежечасная двигательная потребность реализуется на уроках физкультуры и уроках труда, а также подвижных играх, на прогулках. Двигательный отдых является средством повышения умственной работоспособности и сохранения здоровья учащихся.(см. Приложение I). По наблюдениям профессора Н. Т. Лебедевой, если не дать ребенку достаточно двигаться в первой половине дня, то он реализует дефицит движения позднее, но это может привести к повышенному травматизму.

Двигательная активность принадлежит к числу основных факторов, определяющих уровень обменных процессов организма и состояние его костной, мышечной и сердечно-сосудистой системы. Она связана тесно с тремя аспектами здоровья: физическим, психическим и социальным и в течение жизни человека играет разную роль. Потребность организма в двигательной активности индивидуальна и зависит от многих физиологических, социально-экономических и культурных факторов. Уровень потребности в двигательной активности в значительной мере обуславливается наследственными и генетическими признаками. Для нормального развития и функционирования организма сохранения здоровья необходим определенный уровень физической активности. Этот диапазон имеет минимальный, оптимальный уровни двигательной активности и максимальный. [27, с.165]

Младший школьный возраст - наиболее активный период в формировании двигательной координации ребенка. В этот период закладываются основы культуры движений, успешно осваиваются основы культуры движений, приобретаются новые двигательные навыки. Однако при дозировании физических нагрузок в младшем школьном возрасте необходимо проявлять определенную осторожность. У ребенка этого возраста, с одной стороны еще не завершился процесс формирования

двигательного аппарата, а с другой - изменились общий режим и ритм жизни в связи с началом учебы в школе. Поэтому следует ограничивать применение силовых упражнений, тренировочных нагрузок на выносливость, строго контролировать длительность занятий. Кроме школьных уроков физкультуры физическая активность младшего школьника должна обязательно дополняться утренней физической зарядкой и 2-3 домашними тренировочными занятиями.

Минимальный уровень позволяет поддерживать нормальное функциональное состояние организма. При оптимальном достигается наиболее высокий уровень функциональных возможностей и жизнедеятельности организма; максимальные границы отделяют чрезмерные нагрузки, которые могут привести к переутомлению, резкому снижению работоспособности. Следует учитывать, что на уроках физического воспитания возможны разные признаки утомляемости детей, в зависимости от индивидуальных особенностей организма каждого ребенка, важно вовремя увидеть эти признаки (Приложение).

Чем раньше начата с ребенком работа по формированию у него двигательной сферы, тем меньше вероятность возникновения отклонений в его моторике и тем более благотворно скажется влияние двигательных функций на его психофизическое развитие.

1.4 Основные педагогические средства и методы повышения двигательной активности младших школьников на уроках физического воспитания

Основные педагогические средства и методы повышения двигательной активности младших школьников на уроках физического воспитания.

Существует мнение, что возможность разгрузки учащихся следует искать не в сокращении нагрузки, а в большей упорядоченности, лучшей организации режима учебы и отдыха, в частности их двигательного режима. Это позволит школьникам владеть объемом знаний, повысить успеваемость, а так же улучшить свое здоровье и физическое развитие.

В упорядочении двигательного режима школьников должны быть естественно заинтересованы и родители. Учителя должны информировать родителей о тех знаниях, которые получают их дети и следить за тем, чтобы они обязательно выполнялись. Так упражнения на ловкость и силу можно использовать как дополнение к утренней гимнастике; упражнения, предупреждающие и исправляющие различные отклонения от нормального развития костно-связочного аппарата, можно выполнять в ходе физкультминуток. Другие упражнения можно совмещать с прогулками, пребыванием на площадке.

Правильное, регулярное выполнение заданий по физкультуре оказывает благоприятное влияние на здоровье учащегося. В повышение оздоровительного эффекта занятий большую роль играют положительные эмоции. Благоприятно влияют положительные эмоции на функции важнейших внутренних органов, на самочувствие и на само поведение детей. [35, с.495]

Известно, что большое значение в оздоровлении школьников, повышении защитных сил юного организма в преодолении различных недугов имеет закаливание. Закаливание должно стать особым разделом работы учительских коллективов с родителями и учащимися. Закаливать - значит повышать естественную способность организма приспособляться к

окружающей внешней среде и развивать его защитные силы. Закаленные дети меньше подвержены простудам, ангине, гриппу и многим другим заболеваниям, они легче переносят болезни.

Для школьников особенно важна правильная организация перемен: возможность выйти на улицу, для того чтобы активно двигаться там и снять умственное и статическое физическое напряжение.

Для всех детей огромное значение имеет сон. Дети младшего возраста должны спать 10-11 часов в день.

Управляя поведением ребенка, следует помнить, что разделение труда на умственный и физический - условно. В каждом виде работы предоставлены компоненты физического и умственного напряжения. Однако в практике работы учитель, как правило, планирует и учитывает лишь умственные нагрузки - объем письменной работы, число примеров, задач и т.д., а физический компонент (работа мышц) на общеобразовательных уроках остается вне поля его зрения.

Такой односторонний подход к организации урока способствует утомлению, задержке развития, а порой и потере здоровья школьникам.

Как известно основное время учебных занятий школьники сидят, т.е. их организм обездвижен (4-6 часов школьных занятий и еще до 2-3 часов домашних заданий). Если же к этому прибавить время, затрачиваемое на дополнительное чтение, настольные игры и просмотр телевизора, то получится, что большую часть времени дети не двигаются.

Анализируя данные литературы можно прийти к выводу, что продолжительное пребывание детей в этом положении может оказаться фактором, существенно ограничивающим развитие функциональных возможностей ребенка.

В качестве целей физического воспитания называются содействия гармоническому физическому и психическому развитию, удовлетворение потребностей в движении и игре, содействие общему развитию личности в

интеллектуальной, эмоциональной, поведенческой, социальной, а так же в телесной и двигательной областях.

Физическая активность учащихся в школе должна быть организована при взаимодополняющем сочетании двух направлений: уроков физкультуры и работы спортивных секций во внеурочное время (так называемые большие формы занятий); малых форм, вводимых в структуру учебного дня для поддержания высокого уровня работоспособности школьников в течение всего времени обучения.

К малым формам относятся: вводная гимнастика до учебных занятий; физкультминутки и физкультур паузы; физические упражнения на удлиненной перемене; микро сеансы отдельных упражнений. За счет малых форм физического воспитания можно удовлетворять ежемесячную потребность в движениях и реализовать около 40% суточной нормы двигательной активности. [14, с.256].

Гимнастика до уроков (вводная гимнастика) на протяжении 5-10 минут не заменяет, а дополняет утреннюю гимнастику. Она имеет свое назначение - подготовить ребенка к удержанию рабочей позы, углубить дыхание, сосредоточить внимание. Комплексы следует менять 2 раза в месяц (Приложение 3).

Подвижные игры проводятся на малых переменах и динамической перемене. Последнюю, при подходящей погоде лучше проводить на пришкольном участке после второго или третьего уроков. Продолжительность динамической перемены - 20-40 минут.

Термином "физкультминутка" принято обозначать кратковременные серии физических упражнений, используемых в основном для активного отдыха на уроке. Каждый учитель должен уметь проводить физкультминутки на своих уроках, учитывая специфику своего предмета. Обычно они включают в себя проведение 3-5 физических упражнений во время урока. Целесообразно использовать при проведении физкультминуток музыкальное

сопровождение, элементы самомассажа и другие средства, помогающие восстановить оперативную работоспособность (Приложение 4).

Время начала физкультминутки выбирает сам учитель, ориентируясь на то, когда у значительной части учащихся начинает проявляться утомление. В течение урока имеет смысл проводить 1-2 физкультминутки. Они обязательны на третьем и последующих уроках.

Проведение физкультминуток должно решать следующие задачи:

- а) уменьшение утомления и снижение отрицательного влияния однообразной рабочей позы;
- б) активизацию внимания учащихся и повышение способности к восприятию учебного материала;
- в) эмоциональную "встряску" учащихся, возможность сбросить накопившийся (например, во время опроса) груз отрицательных эмоций и переживаний.

Выполняемые упражнения должны дать нагрузку мышцам, которые не были загружены при выполнении текущей деятельности, а также способствовать расслаблению мышц, выполняющих значительную статическую или статико-динамическую нагрузку. [46, с.160].

Физкультминутки следует проводить в светлом, чистом, хорошо проветренном помещении. При этом недопустимо, чтобы воздух в классе был спертым. До того как приступить к выполнению упражнений, следует открыть форточки, остановить текущую работу и предложить школьникам подготовиться к физкультминутке. Для повышения интереса учеников на начальных этапах внедрения физкультминуток можно использовать какой-либо переходящий приз, которым будет награждаться, например, лучший ряд.

Для осуществления преемственности между физкультминутками, проводимыми разными педагогами в одном классе в течение одного учебного дня, учителю физкультуры необходимо составить примерную

программу физкультминуток, которая должна быть соотнесена с расписанием уроков.

Хорошие результаты дает проведение физкультминуток самими школьниками (начиная с 6-7-го класса). Это вменяется в обязанность "дежурным по здоровью" и проводится под контролем учителя. К их проведению учеников следует специально готовить на уроках физкультуры. Уместно разработать комплекс физкультминуток по дням недели.

Активность учащихся во многом зависит от многих факторов, основными из которых являются: правильная постановка задач урока, создание положительного эмоционального фона, оптимальная загруженность школьников на уроке. [7, с.193]

Создание положительного эмоционального фона имеет исключительное значение на уроках, в том числе и на уроках физической культуры. Как правило, он формируется у школьников еще до начала урока и должен сохраняться на всем его протяжении. Однако эмоциональный фон может меняться по ходу занятия. Это зависит от самочувствия учеников, их интереса к физической культуре как к предмету, к физическим упражнениям, конкретному уроку или личности учителя, от оценок их деятельности, настроения, поведения и самочувствия учителя.

Существует несколько основных факторов, способствующих повышению эмоциональности урока и вызывающих радость у школьников, выполняющих физические упражнения.

1. Обстановка на уроке и поведение учителя существенно влияют на эмоциональность занятий, иногда превращая все дело в шутку. Урок физической культуры всегда приносит удовлетворение и радость, если школьники двигаются, а не сидят, скучая на скамейках, если они видят учителя в хорошем настроении, понимают его шутки, знают и наглядно ощущают результаты своего труда. Излишняя возбужденность учителя (суетливость, шумливость), как правило, приводит к повышению неорганизованной активности учеников. Не следует смешить и развлекать

школьников, бесконечно шутить с ними. Важно, чтобы строгость, точность и четкость действий учителя перемежались улыбками, словами поощрения учеников за их успехи, подбадриванием их при временных неудачах.

2. Использование игрового и соревновательного методов, в силу их психологических особенностей, всегда вызывает у школьников сильную эмоциональную реакцию. Следует помнить, что часто эта реакция может быть настолько сильной, что выполнение учебных задач становится практически невозможным. Сильные эмоции по своей природе долго затухают после окончания игры или соревнования, поэтому использовать эти методы на уроке следует, определив их место, форму и меру.

Упражнения в соревновательной форме рекомендуется планировать на конец урока. Совершенно недопустимо использовать их перед разучиванием техники физических упражнений.

Игра - это привычная форма занятий для школьников. Для детей младшего школьного возраста это не только развлечение, но и способ развития (возрастная особенность). С помощью игр, требующих проявления двигательной активности, ученики усваивают правила и нормы рациональных форм движения, развивают психические и физические качества, коммуникативные способности. На уроках с младшими школьниками важно использовать сюжетные игры, при этом учитель, создавая определенный игровой сюжет деятельности для учеников, включает в содержание урока программный учебный материал. Применяя такой метод, учитель сам должен стать участником игры, поверить в реальность создаваемых им образов и выполнять соответствующую сюжету роль. С повышением возраста школьников следует использовать игры, отличающиеся все большей реалистичностью. Это могут быть разнообразные спортивные игры, вначале с упрощенными правилами и условиями выполнения, затем полностью соответствующие реальным требованиям.

3. Разнообразие используемых на уроке средств и методов. Известно, что однообразная физическая деятельность приводит к развитию

неблагоприятных психических состояний: монотонное, психическое пресыщение.

Существует множество способов разнообразить средства и методы проведения уроков: использовать фронтальную, групповую или круговую организацию занятий; включать различные новые физические упражнения (например, для развития одного и того же физического качества можно использовать разные по содержанию упражнения); менять обстановку, условия урока (переход из спортивного зала на воздух, музыкальное сопровождение ходьбы, бега, общеразвивающих упражнений в вводной части урока). [30, с.24].

Правильная постановка задач урока. Исследователи проблем, связанных с изучением проявлений активности школьников на уроках физической культуры, отмечают снижение учебной активности у учащихся из-за того, что учитель допускает ошибки, ставя задачи урока. Наиболее типичными из них являются следующие:

-учитель перечисляет упражнения, которые будут выполнять ученики на уроке, вместо того чтобы поставить задачу, которую следует решить;

-задача, которая ставится учителем, значима для него, а не для учеников;

-учитель ставит неконкретную задачу ("научиться метать", "будем учиться играть в баскетбол");

-учитель ставит непривлекательные задачи для учеников; конкретная и грамотно сформулированная задача не всегда приводит к желаемому результату. Важно, чтобы учебная задача была связана с интересами школьников и их потребностями;

-учитель ставит перед учениками задачу, недостижимую в пределах одного урока. Это создает у школьников впечатление, что усилия, которые они затратят на данном уроке, напрасны.

Оптимальная загруженность учащихся на уроке может быть достигнута рядом специальных организационно-дидактических мер, основными из которых являются:

1. устранение ненужных пауз на уроке, которое осуществляется несколькими способами: обеспечив спортивным инвентарем всех членов учебной группы; выполняя с учениками в паузах подготовительные и подводящие упражнения; поручая ученикам наблюдение за качеством выполнения упражнений одноклассниками;

2. осуществление постоянного контроля учителя за учениками в процессе всего урока (школьники предупреждены, что все их действия и поведение будут оценены, причем оценивается не только уровень знаний, умений и навыков, приобретаемых ими на уроке, но и их активность, внимательность и дисциплинированность);

3. включение в учебную деятельность всех учеников, даже тех, которые освобождены от выполнения физических упражнений. Освобожденные, присутствующие на уроке, получают задание внимательно следить за тем, что делают остальные, мысленно выполнять все упражнения. Известно, что идеомоторная тренировка не только способствует формированию двигательных умений, но и развивает (в незначительной степени) физические качества.

Освобожденных учеников следует привлекать к судейству, использовать в роли помощников-организаторов.

1.5 Факторы, формирующие привычную двигательную активность школьников

Двигательная активность является важнейшим компонентом образа жизни и поведения школьников, она определяется как социально-экономическими условиями и уровнем культуры общества, так и организацией физического воспитания, а также и индивидуально-типологическими особенностями высшей нервной деятельности, особенностями телосложения и функциональными особенностями, и возможностями школьников. [48, с.224]

Уровень привычной двигательной активности может не соответствовать биологической потребности организма в движениях и существующим возрастным гигиеническим нормам (гармоническое физическое развитие, повышение функционального состояния ведущих адаптивных систем организма, сохранение и укрепление здоровья).

Все факторы, определяющие тот или иной уровень привычной двигательной активности школьников, условно делятся на три группы: биологические, социальные и гигиенические.

Биологические факторы. Ведущие биологические факторы, формирующие потребность организма человека в движениях, возраст и пол.

Среднесуточная активность школьников, выраженная числом локомоций и объемом физической работы, выполненной при ходьбе, с возрастом увеличивается. Например, если мальчики 8-9 лет при свободном режиме делают за сутки $21 \pm 0,6$ тыс. шагов, а в 10-11 лет - $24 \pm 0,5$, то в 14-15 лет уже $28,7 \pm 0,3$ тыс. шагов. Объем работы при ходьбе у мальчиков 8-9 лет равен 560 кДж/сут., а в 14-5 лет - 1470 кДж/сут., - он увеличивается почти в 3 раза.

Уровень двигательной активности девочек 8-9 лет практически такой же, как и мальчиков. Однако с возрастом различия приобретают существенный характер. Например, у девочек 14 - 15 лет среднесуточное число шагов меньше на 4,9 тыс., а объем выполненной работы - на 217 кДж.

С возрастом увеличиваются энергетические потребности школьников. У мальчиков 9 и 10 лет они не отличаются и составляют 9000 кДж/сут., а у девочек - отличаются и составляют соответственно 4940 и 8900 кДж/сут. В период так называемого пубертатного скачка показатели основного обмена и среднесуточные величины энергозатраты чрезвычайно изменчивы. У мальчиков они прогрессивно увеличиваются с возрастом (особенно в пубертатном периоде), тогда как у девочек они достигают максимума в 11 лет и в дальнейшем практически не меняются или даже несколько снижаются.

Возрастные изменения количественных показателей суточной двигательной активности обусловлены генетическим кодом и являются биологической особенностью растущего организма.

Другой биологический фактор, формирующий привычную двигательную активность, постоянство внутренней среды организма.

Уровень суточной двигательной активности, способствующей нормальному росту, биологическому развитию и сохранению, и укреплению здоровья.

Социальные факторы влияют на величину привычной двигательной активности школьников: образ жизни, организация учебно-воспитательного процесса, физическое воспитание.

У школьников, не занимающихся спортом или другими дополнительными формами физического воспитания, наименьшая двигательная активность. Особенно резко она снижается у первоклассников. У них на 30-40% число локомоций меньше, чем у сверстников, не посещающих школу. Уровень суточной двигательной активности снижается у старшеклассников во время выпускных экзаменов в школе, а у выпускников школ при подготовке к вступительным экзаменам в вуз.

Формированию устойчивой положительной мотивации школьников к активной двигательной деятельности способствует в первую очередь образ жизни семьи, ее двигательный режим. В подростковом возрасте одним из

важнейших социальных факторов, формирующих привычную двигательную активность, становятся массовые физкультурно-спортивные мероприятия и создание благоприятных условий для регулярных тренировочных занятий различными видами спорта с учетом интересов самих школьников. Установка на регулярные занятия физической культурой - обязательное условие формирования и поддержания здорового образа жизни. [10, с.365]

Гигиенические факторы. К важнейшим гигиеническим факторам, формирующим привычную двигательную активность школьников, относятся:

Благоприятные гигиенические факторы:

1. Рациональный суточный режим;
2. Правильное чередование труда и отдыха, физической и умственной работы;
3. Разнообразие используемых средств и форм физического воспитания;
4. Нормальные гигиенические условия окружающей среды;
5. Наличие достаточных гигиенических навыков; правильный образ жизни семьи;

Неблагоприятные гигиенические факторы:

1. Учебная перегрузка в школе и дома;
2. Нарушение режима дня;
3. Отсутствие условий для правильной организации физического воспитания;
4. Наличие вредных привычек;
5. Неблагоприятный психологический климат в семье и классе.

Сочетание неблагоприятных социальных, биологических и гигиенических факторов, формирующих привычную двигательную активность школьников, приводит к формированию у них очень низкого ее уровня и, как следствие, к увеличению риска различных нарушений

морфологического и функционального развития, возникновению различных хронических заболеваний. [10, с.369]

Гигиенически оптимальная двигательная активность школьников может быть достигнута при соблюдении двух основополагающих принципов:

1) целенаправленной коррекции суммарной суточной двигательной активности средствами физического воспитания в пределах гигиенических возрастно-половых норм;

2) использования такой гигиенически обоснованной модели процесса физического воспитания, которая бы в наибольшей мере соответствовала возрастным, половым и индивидуальным функциональным особенностям, и возможностям школьников.

Реализовать эти гигиенические принципы можно, используя комплексную модель физического воспитания школьников, содержащую разные средства, формы и методы физического воспитания (утреннюю гигиеническую гимнастику, гимнастику до уроков, физкультминутки на уроках, динамический час, внеклассные и внешкольные формы массовой физкультурно-оздоровительной работы, урок физической культуры).

1.6 Развитие физических качеств младших школьников

Программа по физической культуре для учеников начальных классов уделяет большое внимание развитию двигательных качеств школьников.

В каждом ее разделе, посвященном формированию и совершенствованию двигательных умений и навыков, предусмотрен материал для развития двигательных качеств. Учителям физической культуры необходимо ориентироваться на этот материал и, исходя из условий школы, выделять на каждом уроке определенное количество времени (6-12 мин) на развитие двигательных качеств учеников [8, с. 109]. В работе по развитию двигательных качеств учителю необходимо учитывать особенности индивидуального и возрастного развития ребенка. Если целенаправленное развитие двигательных качеств осуществляется в период ускоренного возрастного развития, то педагогический эффект оказывается значительно выше, чем в период замедленного роста. Поэтому целесообразно осуществлять направленное развитие тех или других двигательных качеств у детей в те возрастные периоды, когда наблюдается наиболее интенсивный возрастной рост их. Развитие физических качеств осуществляется в процессе обучения детей двигательным действиям, в единстве с формированием двигательных навыков. Однако это не исключает потребности планировать специальные задания по развитию физических качеств школьников, как для отдельного урока, так и для серии уроков. Систематически изучая физическую подготовленность детей, учитель решает, над развитием каких физических качеств учеников он будет работать, ставит определенные задания и подбирает физические упражнения для выполнения во время урока. Задачи, направленные на развитие физических качеств изменяется с урока в урок не так динамично, как задачи учебные. Очень часто одна и та же задача рассчитана на целую серию (систему) уроков. Формулировка их в плане урока, может быть таким: «Содействовать развитию скорости, ловкости, гибкости во время выполнения определенных физических упражнений и проведения подвижных игр» [8, с. 112]. Упражнения для

развития двигательных качеств в плане конспекте урока могут быть поданы в виде, как отдельных упражнений, так и комплексов. С целью поддержки стабильного интереса к выполнению комплекса следует периодически изменять одни упражнения комплекса другими. В плане-конспекте урока нужно обязательно указывать дозирование упражнений и записать все необходимые организационно-методические указания. Описание комплекса или отдельных упражнений для развития двигательных качеств можно делать как в плане-конспекте урока, так и на отдельных карточках, которые добавляются к плану-конспекту. Для развития ловкости и координации движений необходимо использовать разные сочетания элементарных движений рук и ног, постепенно усложняя их, танцевальные движения, ритмичную ходьбу, прыжки со скакалкой с дополнительными движениями рук; прыжки через разные препятствия; упражнения с большим мячом - передачи, перекидывание и тому подобное. У детей 7-8 лет быстро совершенствуется способность к разным точным движениям. Этому помогают метания в цель, упражнения с малым мячом - удары о пол и броски о стенку со следующей ловлей, подбрасывание и ловлю мяча с дополнительными движениями [9, с. 120]. Одним из проявлений ловкости является умение хранить равновесие в статическом положении и во время движения. Основными упражнениями для формирования равновесия является ходьба по лавочке и колоде разными способами, с дополнительными заданиями, а также гимнастические упражнения и игры. Силу развивают главным образом за счет динамических упражнений. Учителю необходимо следить, чтобы нагрузки не были предельные, потому что максимальные напряжения связаны с большими энергозатратами, что может привести к общей задержке роста. Упражнения на силу не должны приводить к длительному применению силы, поскольку это повышает внутренне-грудное давление, что ведет к сдавливанию полых вен и затрудняет доступ крови к сердцу. В результате повышения внутрилегочного давления происходит сдавливание легочных капилляров, ухудшается легочное

кровообращение, что может привести к анемии мозга и потере сознания. Поэтому для развития силы лучше применять игры, что требуют от детей кратковременных скоростно-силовых напряжений и умеренных нагрузок [9, с. 121]. Для развития статической выносливости целесообразно использовать упражнения с достаточно длительным удерживанием определенных поз: мешаные висы, упоры, упражнения на равновесие на одной ноге. Упражнениями, которые развивают выносливость динамического характера, являются многократные повторения сгибания и разгибания рук в положении мешаных висов и упоров, приседания. Для формирования выносливости применяют упражнения, которые дают физическую нагрузку на организм ребенка, немного больше той, которую он привык переносить. Постепенно его организм адаптируется к большему объему работы, приобретает способность дольше выполнять то или другое движение (бег, серии прыжков) и быстро возобновлять силы после физических нагрузок. Выносливость, прежде всего, развивается во время бега, прыжков, ходьбы на лыжах. Это так называемая специальная выносливость, которая имеет свойство переходить на другие виды деятельности такого же характера, интенсивности и длительности [8, с. 118].

Так происходит повышение общей выносливости ребенка. Наилучшее средство для формирования выносливости младших школьников - игры с короткими повторениями действий и с непрерывным движением, связанным со значительной затратой сил и энергии. Однако общее количество повторных действий должно быть небольшое - их следует чередовать с короткими перерывами для отдыха. Основные направления развития скорости: увеличение скорости одиночных простых движений и частоты движений в локомоторных, то есть связанных с перемещением всего тела в пространстве, действиях. Простые двигательные реакции - это движения-ответы на известные сигналы, которые появляются внезапно. В жизни они имеют большое значение, например, во время действий в тяжелых условиях местности, при управлении механизмами. Переход от уже произведенных

двигательных реакций к новым достаточно быстрым: быстрая реакция в одних условиях стимулирует такую же реакцию и в других [9, с. 123]. Скорость реакции ребенка в значительной мере зависит от типа его нервной системы и является врожденным качеством, но ее можно развить с помощью определенных упражнений. Не менее важны для детей младшего школьного возраста сложные двигательные реакции. Основные из них - реакция на объект, что движется и реакция выбора [8, с. 119]. Чтобы усовершенствовать у детей способность быстро улавливать глазами предмет, что движется, учитель использует подвижные игры с большим и малым мячами.

Упражнения можно усложнять, увеличивая скорость полета, неожиданными бросками или сокращая дистанцию между игроками. Постепенно у детей производится умение предусматривать направление и скорость движения предмета, одновременно развиваются скорость и точность соответствующего движения. Реакция выбора - это нахождение наилучшего (из нескольких возможных вариантов) ответа на действие «противника». Большинство движений с целью тренировки реакции выбора целесообразно включать в подвижные игры [8, с. 120]. Частоту движений во время ходьбы, бега, плавания, передвижение на лыжах производят двумя способами: выполняя с максимальной скоростью движение в целом и совершенствуя скорость отдельных его элементов (отталкивание, мах ногой и тому подобное). С этой целью учитель широко использует игры, упражнения с внезапными остановками, с преодолением небольших расстояний за кратчайшее время.

Для правильной организации учебного процесса по физической культуре необходимо знать состояние развития физических качеств каждого школьника. Оценить их можно с помощью экспресс-тестов, которые даются в программе: прыжки в длину с места, бег на 30м, метание набивного мяча (масса - 1кг), сжатие кисти. Прыжок в длину с места отображает развитие силы ног и скорости движений. Для его выполнения ученик становится на

исходную линию, ноги на ширине плеч, делает взмах руками назад и, отталкиваясь обеими ногами, прыгает вперед, приземляясь на обе ноги. Во время взмаха руками пятки от пола не отрывать. Из трех попыток оценивают лучшую. С помощью бега на 30м, который проводят из высокого старта на площадке или в помещении (в резиновых тапочках), оценивают скоростно-силовые качества ребенка. Школьник пробегает дистанцию дважды с перерывом 10-15 мин. Во внимание принимают лучший результат. В каждом забеге принимают участие два школьника [10, с. 26]. Для оценки скоростно-силовых качеств мышц рук и туловища используют метание набивного мяча обеими руками из-за головы, сидя на полу. Из трех бросков фиксируется лучший результат, что измеряется от стартовой линии (за спиной) к месту падения мяча. Для измерения используют размеченную резиновую дорожку. На расстоянии до 1,5м перед учеником натягивают шнур или ставят какое-нибудь препятствие такой же высоты, которая будет определять траекторию вылета мяча под углом 40-45°, потому что от этого зависит результат броска. Силу сжимания кисти измеряют ручным детским динамометром дважды каждой рукой по очереди. Его держат в вытянутой в сторону руке. Из двух попыток во внимание принимают наилучшую.

Выводы по первой главе

Движение - фундамент настоящего и будущего здоровья детей, их гармонического физического развития. Это важнейшее условие и средство общего развития ребенка, формирования его психики, способностей, жизненной активности.

Двигаясь, ребенок познает окружающий мир, учится любить его и целенаправленно действовать в нем. Движения - первые истоки смелости, выносливости, решительности маленького ребенка, а у более старших детей - форма проявления этих важных человеческих качеств.

Игры с движениями дают детям яркие мгновения чудесного человеческого общения, развивают опыт поведения. Ощущение красиво двигаться приносит истинную радость и эстетическое удовольствие.

Комплексы упражнений общеразвивающего воздействия с применением различных пособий и предметов будут содействовать укреплению разных групп мышц и мышечного тонуса.

В процессе обучения элементам спортивных игр, а также спортивным упражнениям создается особая обстановка, требующая от детей умения согласованно решать задачи двигательного характера, подчиняться определенным правилам, а также находить самостоятельно разные способы выполнения задания.

Целесообразный подбор и рациональное использование физкультурного оборудования и пособий в разных формах двигательной активности способствует развитию физических качеств и творческих способностей, формированию разнообразных двигательных умений и навыков, воспитанию нравственно-волевых качеств, повышению интереса к спортивным играм и физическим упражнениям. Наряду с этим решаются задачи укрепления здоровья детей и их полноценного психофизического развития.

Глава 2. Организация и методы исследования

2.1 Организация исследования

Организация исследования (констатирующий этап эксперимента).

Под нашим наблюдением – 30 человек. Из них 15 человек составили контрольную группу (4 "А" класс), 15 – экспериментальную группу (4 "Б" класс). Возрастной и половой состав школьников в обоих классах идентичный.

Перед нами стоит задача провести эксперимент по выявлению уровня двигательной активности младших школьников, поэтому для этого нам необходимо определить общий уровень развития двигательных качеств ребят. Мы воспользуемся определением индекса Шаповаловой (ИШ). Индекс характеризует развитие силы, быстроты, скоростной выносливости мышц спины и брюшного пресса, по данному индексу мы и будем определять общий уровень двигательной активности учащихся младшего школьного возраста. Сначала у ребят были измерены необходимые параметры для нахождения ИШ, это масса тела, длина тела и количество подъемов туловища из положения лежа за 60 сек. После чего, произвели подсчет ИШ по формуле:

$$\text{ИШ} = (\text{масса тела(г)} : \text{длина тела(см)}) * (\text{подъемы за 60 сек} : 60)$$

После этого по таблице Индекса Шаповаловой (Приложение 5) определили количество баллов, а затем по баллам – уровень двигательной активности. После проведения в контрольном 4 "А" классе диагностики на констатирующем этапе эксперимента, были получены следующие результаты ИШ, которые представлены в таблице 1. (см. Приложение)

Из таблицы видно, что преобладающим в классе является средний уровень двигательной активности – 40% (8 чел.), чуть меньше – 35% класса уровень двигательной активности ниже среднего (7 чел.), у 15% учеников уровень выше среднего, и по 5% (по 1 чел.) набрали высокий и низкий уровни двигательной активности.

После проведения в экспериментальном 4 "Б" классе диагностики на констатирующем этапе эксперимента, были получены результаты, которые представлены в таблице 2. (Приложение 6)

Для большинства детей характерен также средний уровень двигательной активности – 47,4 % (9 чел.), чуть меньше – 26,3% класса уровень двигательной активности ниже среднего (5 чел.), у 10,5% учеников уровень выше среднего и низкий (2 чел.) и 5,3% учащихся (1 чел.) набрал высокий уровень двигательной активности.

Из данных результатов можно сделать следующий вывод: если мы сравним показатели, то увидим, что различия между наблюдаемыми группами на констатирующем этапе эксперимента не существенны (Приложение 9). В обоих классах имеются большие перспективы для работы по развитию двигательной активности. Повторная работа по диагностике двигательной активности была проведена в тех же 4 "А" и 4 "Б" классах, спустя 3 месяца после констатирующего этапа эксперимента. В течение этого времени на уроках физической культуры в экспериментальном 4 "Б" классе осуществлялся разработанный нами комплекс игр и упражнений, направленный на развитие двигательной активности.

2.2. Методы исследования

В контрольном 4 "А" классе проводились уроки физического воспитания по школьной программе. И снова для определения уровня общей двигательной активности учащихся мы использовали ту же методику "Определение индекса Шаповаловой". Задание то же. Полученные результаты контрольного эксперимента в контрольном 4 "А" классе занесем в таблицу, эти данные дают возможность выявить процентное соотношение уровней двигательной активности учеников класса. (. Приложение 7)

Высокий и низкий уровни двигательной активности остался прежним у 5% (1 чел.) учащихся, выше среднего у 25% (5 чел.), средний у 45% (9 чел.), уровень ниже среднего у 20% (4 чел.).

Полученные результаты контрольного эксперимента в экспериментальном 4 "Б" классе были следующие (см. Приложение 9)

Выявляем процентное соотношение уровня двигательной активности учеников класса – высокий уровень двигательной активности – 15,8% учащихся (3 чел.), уровень выше среднего также стал выше – 21% (4 чел.), средний уровень двигательной активности – 42,1% класса (8 чел.), у 15,8% учащихся класса (3 чел.) уровень ниже среднего, а показатели с низким уровнем двигательной активности равен 5,3% учащихся (1 чел.).

Исходя из выше изложенного, можно сравнить уровень двигательной активности учащихся контрольного 4 "А" класса и экспериментального 4 "Б" класса на контрольном этапе. Хорошо видна разница – у ребят экспериментального класса все показатели уровней двигательной активности значительно выше, чем у учащихся контрольного класса (см. Приложение 10).

Если сравнить в контрольном классе результаты на констатирующем этапе эксперимента и на контрольном этапе, то легко заметить, что показатели изменились не значительно: преобладающим был средний уровень двигательной активности, как до, так и после эксперимента, это хорошо отображает диаграмма (Приложение 7). А вот в экспериментальном

классе результаты констатирующего этапа эксперимента и контрольного существенно различаются, видно, что положительные показатели повысились.

Проводились следующие тесты:

- Бег на 30 метров;

- прыжки в длину с места;

- Бросок набивного мяча из-за головы;

- подтягивание на высокой перекладине (к-во раз);

- подтягивание на низкой перекладине (к-во раз).

1. Бег на 30 метров.

Для оценки скоростных качеств определяется время пробегания 30 м. Бег на 30 метров. Тест проводился на поле. Для усиления мотивации в забеге участвовало два человека. Результат определялся с точностью до 0,1 секунды.

2. Прыжок в длину с места.

Для оценки скоростно-силовых качеств измеряется длина прыжка с места. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Ученик принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела ученика.

Ученику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

1) заступ за линию измерения или касание ее;

2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;

3) отталкивание ногами разновременно.

3. Бросок набивного мяча из-за головы

Юноша, стоя у линии, бросает мяч двумя руками из-за головы как можно дальше. Для большей результативности перед юношей следует поставить цель: начертить линию, куда надо добросить мяч. Качество броска: соблюдение направления при броске (вперед, вниз, вверх).

Подвижные игры

1 «Белые медведи»

Подготовка. Площадка представляет собой море. В стороне очерчивается небольшое место — льдина. На ней стоит водящий — «белый медведь». Остальные «медвежата» произвольно размещаются по всей площадке.

Содержание игры. «Медведь» рычит: «Выхожу на ловлю!» — и устремляется ловить «медвежат». Сначала он ловит одного «медвежонка» (отводит на льдину), затем другого. После этого два пойманных «медвежонка» берутся за руки и начинают ловить остальных играющих. «Медведь» отходит на льдину. Настигнув кого-нибудь, два «медвежонка» соединяют свободные руки так, чтобы пойманный очутился между руками, и кричат: «Медведь, на помощь!» «Медведь» подбегает, осаливает пойманного и отводит на льдину. Следующие двое пойманных также берутся за руки и ловят «медвежат». Игра продолжается до тех пор, пока не будут переловлены все «медвежата». Последний пойманный становится «белым медведем».

Побеждает последний пойманный игрок.

Правила игры: 1. «Медвежонок» не может выскользывать из-под рук окружившей его пары, пока его не осалил «медведь». 2. При ловле запрещается хватать игроков за одежду, а убегающим выбегать за границы площадки.

2 «Совушка»

Подготовка. Из числа играющих выбирается «Совушка». Ее гнездо в стороне от площадки. Оно может быть очерчено, отгорожено гимнастической скамейкой. Играющие на площадке располагаются произвольно. «Совушка» в гнезде.

Содержание игры. По сигналу ведущего: «День наступает, все оживает!» — дети начинают бегать, прыгать, подражая полету бабочек, птичек, жуков, изображая лягушат, мышек, котят. По второму сигналу: «Ночь наступает, все замирает — сова вылетает!» — играющие останавливаются, замирают в позе, в которой их застал сигнал. «Совушка» выходит на охоту. Заметив шевельнувшегося игрока, она берет его за руку и уводит в свое гнездо. За один выход она может добыть двух или даже трех играющих.

Затем «Совушка» опять возвращается в свое гнездо и дети вновь начинают свободно резвиться на площадке.

Побеждают игроки, которые не были пойманы ни разу. Также можно отметить лучшего водящего — поймавшего большее количество игроков.

Правила игры: 1. «Совушке» запрещается подолгу наблюдать за одним и тем же игроком, а пойманному — вырваться. 2. После двух-трех выходов «Совушки» на охоту ее сменяют новые водящие из числа тех, которые ей ни разу не попались.

3 «Мяч на полу»

Подготовка. Все играющие образуют круг. Двое играющих становятся в середину круга. Стоящие по кругу опускаются на одно или два колена. У них один волейбольный мяч. Водящие поворачиваются лицом к мячу.

Содержание игры. По сигналу руководителя играющие начинают перекатывать мяч по полу, стараясь задеть им ноги водящих. Водящие бегают от мяча в кругу, подпрыгивают, спасаясь от него. Если кому-нибудь из играющих удастся попасть мячом в ноги водящего, он занимает его место, а бывший водящий становится в круг.

Выигрывают те, кто ни разу не были водящими. Первые водящие не считаются проигравшими.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу. 2. Осаленный по ногам водящий сразу же идет на место осалившего его. 3. Осаливать можно не выше коленей. 4. Первый водящий не считается проигравшим.

4 «Метко в цель»

Подготовка. Посередине площадки проводится черта, вдоль которой ставятся 10 городков (булав). Играющие делятся на две команды и выстраиваются шеренгами одна сзади другой на одной стороне площадки лицом к городкам. Участники впереди стоящей шеренги получают по маленькому мячу. Перед шеренгой проводится линия старта.

Содержание игры. По установленному сигналу руководителя играющие первой шеренги бросают мячи в городки (булавы), стараясь их сбить. Сбитые городки подсчитываются и ставятся на место. Ребята, бросавшие мячи, бегут, подбирают их и передают участникам следующей команды, а сами становятся в шеренгу сзади них. По команде руководителя играющие второй шеренги (команды) также бросают мячи в городки. Опять подсчитываются сбитые городки. Так играют 2- 4 раза.

Выигрывает команда, сумевшая за несколько раз сбить большее количество городков.

Правила игры: 1. Бросать мячи можно только по сигналу руководителя. 2. При броске заходить за стартовую черту нельзя. Бросок заступившего за черту не засчитывается.

5 «Кто обгонит?»

Подготовка. Играющие располагаются вдоль одной из стен зала. Они делятся на пятерки и берутся за руки. Это команды.

Содержание игры. Задача команд — по сигналу учителя, прыгая на одной ноге, достичь линии, нарисованной перед ними в десяти шагах. Затем команды поворачиваются и совершают прыжки в обратную сторону.

Выигрывает команда, которая первой достигла границы. Игру можно усложнить, дав задание прыгать на одной ноге, а другую, согнув, держать за голеностопный сустав.

Правила игры: 1. Нельзя вставать на обе ноги. 2. Игроки не должны расцеплять руки. 3. При нарушении правил команде засчитывается поражение.

6 «Попади в мяч»

Подготовка. Для игры нужны один волейбольный мяч и теннисные мячи в количестве, равном половине участвующих. Играющие делятся на две команды и выстраиваются шеренгами на противоположных сторонах площадки на расстоянии 18 -20 м друг от друга. Перед носками игроков проводятся линии, а посередине площадки кладется волейбольный мяч. Игроки одной команды (по жребию) получают по маленькому мячу.

Содержание игры. По сигналу руководителя игроки бросают мяч в волейбольный мяч, стараясь откатить его к противоположной команде. Игроки из другой команды собирают брошенные мячи и по сигналу тоже бросают их в волейбольный мяч, стараясь откатить его обратно. Так, поочередно команды метают мячи установленное количество раз. Продолжительность игры 8-10 мин.

Выигрывает команда, сумевшая закатить мяч за черту команды, стоящей напротив.

Правила игры: 1. Если в ходе игры волейбольный мяч выкатится в сторону от игрока, его кладут в зону площадки на той же линии. 2. В этом случае обстрел волейбольного мяча начинается с двух сторон одновременно. 3. Каждый загнанный за черту противника мяч приносит команде одно очко.

7 «Перетягивание через черту»

Подготовка. Две команды играющих встают одна против другой вдоль черты, проведенной между ними. Мальчики стоят против мальчиков, а девочки против девочек, примерно равных по физическим силам. В четырех шагах за каждой командой стоят игроки, выделенные для подсчета очков.

Содержание игры. По команде учителя игроки сближаются у средней линии и берутся за одну (или две) руку. По второму сигналу каждый старается перетянуть своего соперника за линию, где стоят помощники. Игрок, которого перетянули, дотронувшись ладонью до игрока, подсчитывающего очки, может снова уйти за черту и опять играть за свою команду. Каждый перетянутый игрок приносит перетянувшей его команде одно очко.

Команда, получившая за время игры большее число очков, побеждает.

Правила игры: 1. В ходе игры разрешаются захваты только за руки.

2. Разрешается перетягивать поодиночке, парами, несколькими игроками одновременно.

8 «Прыгуны и пятнашки»

Подготовка. Участники игры делятся на две равные команды, каждая из которых выстраивается вдоль боковых сторон зала лицом к середине. По жребию одна команда назначается прыгунами, вторая - пятнашками. На площадке делается разметка. В 1 м от лицевой границы площадки проводится стартовая линия (для бегунов), а впереди, через 3 м - вторая стартовая линия (для прыгунов). Перед этой линией (в 10-12 м от нее) чертят полосу шириной 1,5 - 2 м.

Содержание игры. По команде учителя «На старт!» четыре игрока из команды прыгунов занимают места за второй линией. За ними тут же за ближайшую к стене линию встают в затылок четверо из команды пятнашек. По команде «Внимание!» прыгуны и пятнашки принимают положение высокого старта, а по команде «Марш!» все выбегают вперед. Задача прыгунов - быстрее достичь полосы и перепрыгнуть через нее. Задача пятнашек - успеть осалить прыгунов, прежде чем они сделают прыжок (пятнашки не прыгают). Если прыгуна не успеют осалить до прыжка, его команда получает очко. Пятнашки, кого коснутся рукой до начала прыжка, также получают одно очко. После первых четверок в борьбу вступают вторые

четверки прыгунов и пятнашек, пока все не примут участие в игре. После этого команды меняются ролями и местами на линиях старта.

В итоге побеждает команда, набравшая больше победных очков.

Правила игры: 1. Пятнашки разрешается салить любого игрока или нескольких игроков. 2. Касание засчитывается только до момента отталкивания. 3. Прыгун, заступивший за пределы полосы или не перепрыгнувший ее, считается осаленным.

9«Снайперы»

Подготовка. Для игры нужны городки и теннисные мячи (желательно по количеству игроков). Участники игры строятся в одну шеренгу и рассчитываются на первый-второй. Первые номера - одна команда, вторые - другая. Если ширина площадки не позволяет всем стоять в одной шеренге, то игроки образуют две шеренги, одна в затылок другой. В этом случае каждая шеренга - команда. Перед носками игроков проводится черта, за которую нельзя заходить при метании мяча. В 6 м от этой черты и параллельно ей ставится в ряд (в полутора шагах один от другого) вперемежку по 5 городков двух цветов. Согласно цвету городков командам дают названия (например, синие и белые).

Содержание игры. По сигналу учителя команды по очереди залпом (все игроки одновременно) метают мячи в городки из положения стоя, с колена или лежа, по условиям игры. Каждый сбитый городок своего цвета отодвигается на шаг дальше, а сбитый городок команды противника — на шаг ближе.

Выигрывает команда, сумевшая в ходе нескольких метаний дальше отодвинуть свои цели.

Правила игры: 1. Городки ставятся на новые места после залпа одной из команд. 2. Брошенные мячи подбираются игроками другой команды. 3. Сбитые городки ставит на новые места помощник учителя.

10 «Перестрелка»

Подготовка. Игру можно проводить на волейбольной площадке. В этом случае имеются средняя и лицевые границы площадки. Отступив на 1 — 1,5 м от лицевой линии внутрь зала, проводят параллельно ей другую линию, чтобы образовался коридор («плен»). Дополнительная линия проводится и на другой стороне.

Содержание игры. Играющие делятся на две равные команды, каждая из которых произвольно располагается в своем городе на одной половине площадки (от средней линии до коридора). В ходе игры нельзя заходить на половину противника. Руководитель подбрасывает волейбольный мяч в центре, между капитанами, и те стараются отбить его своим игрокам. Задача каждой команды - получив мяч, попасть им в противника, не заходя за среднюю черту. Противник увертывается от мяча и, в свою очередь, пытается осалить мячом игрока противоположной команды. Осаленные мячом идут за линию плена на противоположную сторону (в коридор). Пленный находится там до тех пор, пока его не выручат свои игроки (перебросив мяч без касания стены или земли). Поймав мяч, пленный перебрасывает его в свою команду, а сам перебегает из коридора на свою половину поля.

Побеждает команда, у которой после 10-15 мин игры в зоне пленных окажется больше выбитых игроков. Игра заканчивается досрочно, если все игроки одной из команд оказались в плену.

Правила игры: 1. Салить мячом можно в любую часть туловища, кроме головы. 2. Ловить мяч руками можно, но если игрок выронил мяч, то он считается осаленным и идет в плен. 3. Не разрешается бегать с мячом в руках по площадке, но можно вести его. 4. Мяч, вышедший за границы площадки, отдается команде, из-за линии которой он выкатился. 5. За допущенные нарушения мяч передается противнику.

Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение

Целью нашего эксперимента было определение педагогических средств повышения двигательной активности детей младшего школьного возраста в процессе физического воспитания.

Контроль двигательной активности младшего школьного возраста проводится в целях объективной количественной оценки развития силы, быстроты, скоростной выносливости мышц спины и брюшного пресса. Педагогическое тестирование позволяет контролировать уровень развития двигательной активности и даёт возможность иметь сравнительную характеристику на разных этапах подготовки. Кроме этого можно проследить динамику изменений двигательной активности младшего школьника.

В педагогическом эксперименте принимали участие две группы младшего школьного возраста с одинаковым уровнем двигательной активности (экспериментальная и контрольная). В экспериментальной группе на уроках физической культуры применялись специальные упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых качеств, выносливости мышц и брюшного пресса.

В начале учебного года было проведено исходное тестирование физической подготовленности обеих групп. Протоколы исходного тестирования представлены в (Приложении 6).

Оценивая полученные данные развития скоростно-силовых способностей у младшего школьного возраста экспериментальной и контрольной групп (Приложение 7) при сравнении показателей начала и конца педагогического эксперимента, наблюдается повышение результатов по всем показателям.

В (Приложение 7) показаны результаты тестирования экспериментальной и контрольной группы в начале и в конце эксперимента

Таблица результатов тестирования экспериментальной и контрольной группы в начале и в конце эксперимента ($M \pm m$)

Сравнив полученные данные контрольной и экспериментальной групп, мы наблюдаем, что наибольший прирост результатов в данном тесте произошел в экспериментальной группе. Выявлено достоверное различие показателей между группами в конце эксперимента, с преимуществом в экспериментальной группе.

Результаты тестирования экспериментальной и контрольной группы в начале и в конце эксперимента ($M \pm m$)

Тесты	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	Сентябрь	март	сентябрь	март
Бег на 30 мет,сек.	5,58 \pm 0,1	5,4 \pm 0,07	5,4 \pm 0,1	5,2 \pm 0,07
Прыжок в длину, см	152,9 \pm 1,1	154,9 \pm 1,2	159,3 \pm 1,4	163 \pm 1,2
Бросок набивного мяча из-за головы, см	357 \pm 2,2	360 \pm 1,8	360 \pm 1,8	365 \pm 1,4
Подтягивание на высокой перекладине, кол-во раз.	6 \pm 0,2	*8 \pm 0,3	8 \pm 0,1	*10 \pm 0,1
Подтягивание на низкой перекладине, кол-во раз.	11 \pm 1,7	*13 \pm 1,7	12 \pm 0,2	*14 \pm 0,4

Звездочкой * слева – отмечены достоверные отличия показателей в каждой группе относительно сентября;

* – $p < 0,01$

Сравнительная шкала 30

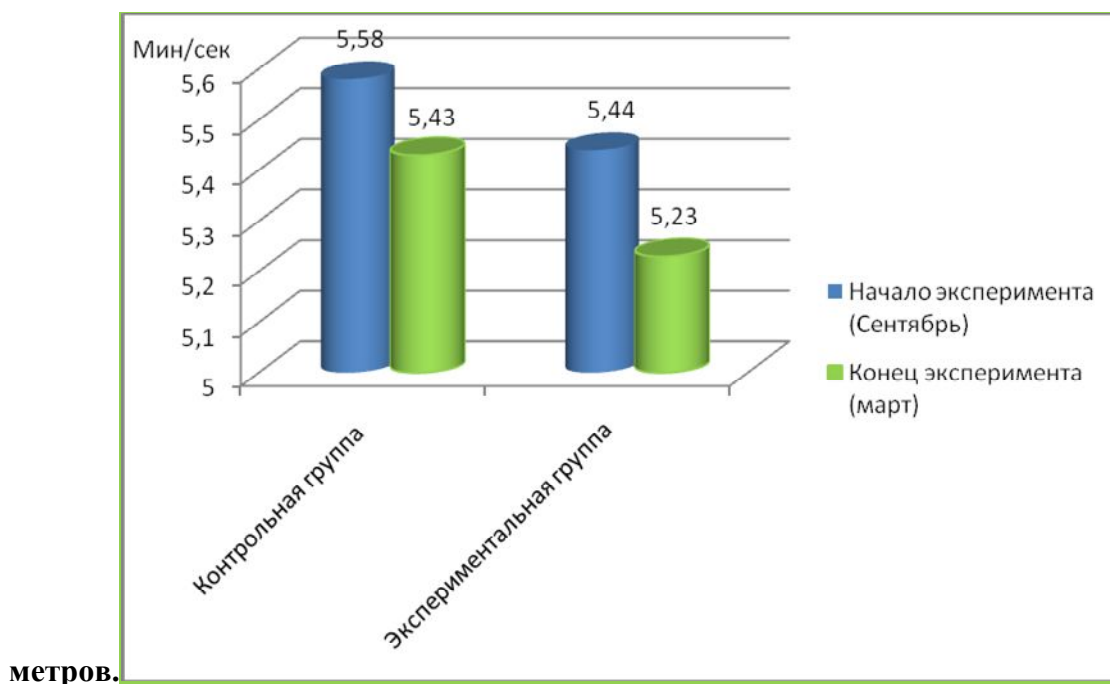


Рис. 1. Прирост показателей скоростно-силовых способностей у младших школьников в соотношении в беге на 30 метров.

1. В тесте «Бег на 30 метров»:

– Средний результат контрольной группы в начале эксперимента (сентябрь) равен $5,58 \pm 0,1$ м, сек. в конце эксперимента (март) после проведения повторного тестирования результат улучшился до $5,4 \pm 0,07$ м, сек. В итоге средний результат спортсменов контрольной группы увеличился на 0,3%. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается не достоверное ($p < 0,01$) увеличение показателей в данном тесте.

– Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента (сентябрь) равен $5,4 \pm 0,1$ м, сек. в конце эксперимента (март) после проведения повторного тестирования результат улучшился до $5,2 \pm 0,07$ м, сек. В итоге средний результат спортсменов экспериментальной группы в данном тесте увеличился на 10,8%. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается достоверное ($p < 0,01$) 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 ($p < 0,01$) различие показателей между группами в конце эксперимента, с преимуществом в экспериментальной группе.

Прыжок в длину с места

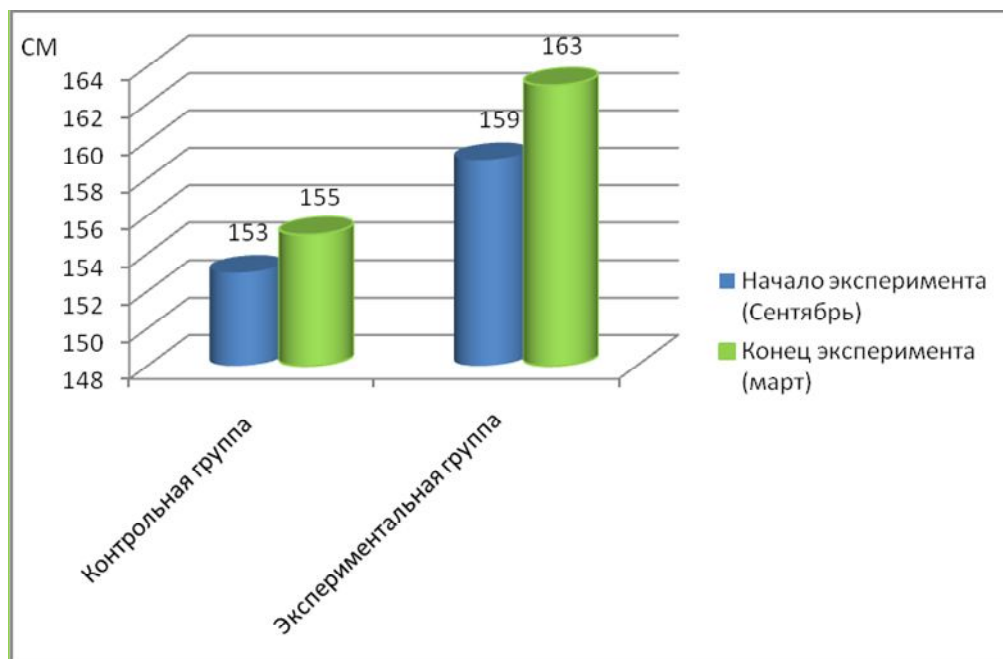


Рис. 2. Прирост показателей скоростно-силовых способностей у младших школьников в см, в тесте прыжок в длину с места.

3. В тесте «Прыжок в длину с места»:

– Средний результат контрольной группы в начале эксперимента (сентябрь) равен $152,9 \pm 1,1$ м, в конце эксперимента (март) после проведения повторного тестирования результат улучшился до $154,9 \pm 1,2$ м. В итоге средний результат спортсменов контрольной группы увеличился на 8,3 %. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается достоверное ($p < 0,01$) увеличение показателей в данном тесте.

– Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента (сентябрь) равен $159,3 \pm 1,4$ м, в конце эксперимента (март) после проведения повторного тестирования результат улучшился до $163 \pm 1,2$ м. В итоге средний результат спортсменов экспериментальной группы в данном тесте

увеличился на 20 %. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается достоверное ($p < 0,01$) 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 ($p < 0,01$) различие показателей между группами в конце эксперимента, с преимуществом в экспериментальной группе.

Бросок мяча

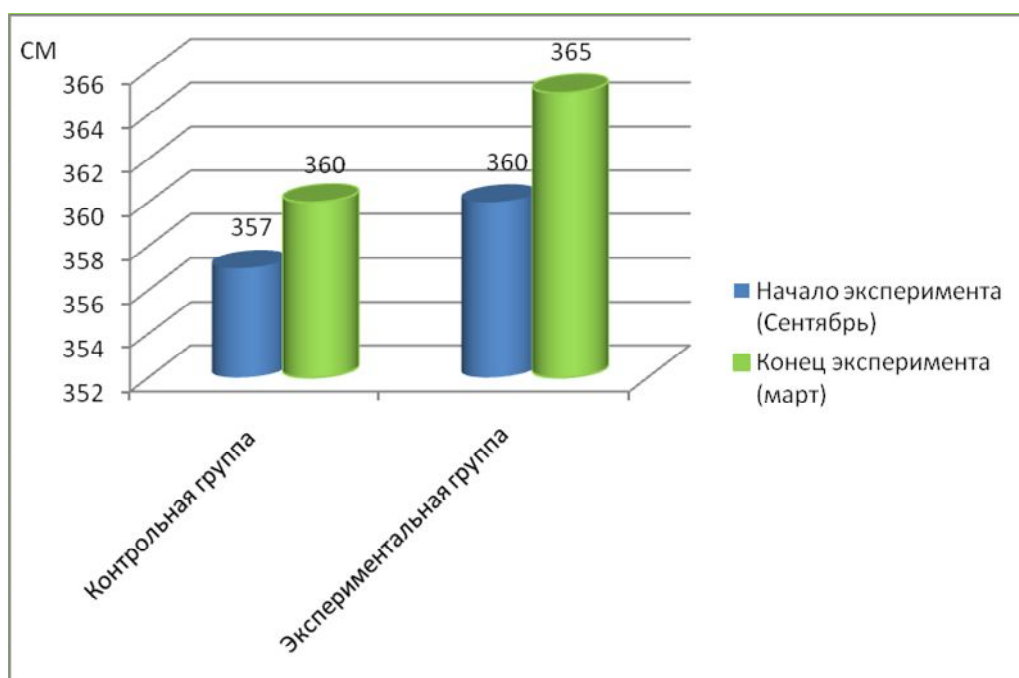


Рис. 3. Прирост показателей скоростно-силовых способностей у младших школьников в см, в тесте бросок набивного мяча из-за головы вперед.

4. В тесте «Бросок набивного мяча из-за головы вперед»:

– Средний результат контрольной группы в начале эксперимента (сентябрь) равен $357 \pm 2,2$ м, в конце эксперимента (март) после проведения повторного тестирования результат улучшился до $360 \pm 1,8$ м. В итоге средний результат спортсменов контрольной группы увеличился на 5,5 %. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается достоверное ($p < 0,01$) увеличение показателей в данном тесте.

– Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента (сентябрь) равен $360 \pm 1,8\text{м}$, в конце эксперимента (март) после проведения повторного тестирования результат улучшился до $360 \pm 1,4\text{м}$. В итоге средний результат школьников экспериментальной группы в данном тесте увеличился на 5 %. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается достоверное ($p < 0,01$) 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 ($p < 0,01$) различие показателей между группами в конце эксперимента, с преимуществом в экспериментальной группе.

Было выявлено достоверное увеличение показателей контрольной группы в тестах: «Бег на 30 метров», «Прыжок в длину с места», в тестах «Метание малого мяча из-за головы вперед», «Ведение мяча 30 метров», достоверность различий отсутствует, но наблюдается тенденция к их росту.

Оценивая полученные данные в экспериментальной группе по развитию скоростно-силовых способностей у младших школьников выявлено достоверное увеличение показателей по всем показателям в тестах.

Анализ данных полученных в ходе 7-месячного эксперимента по развитию скоростно-силовых способностей у учащихся позволяет констатировать, что лучшими оказались показатели спортсменов экспериментальной группы.

Подтягивание мальчики

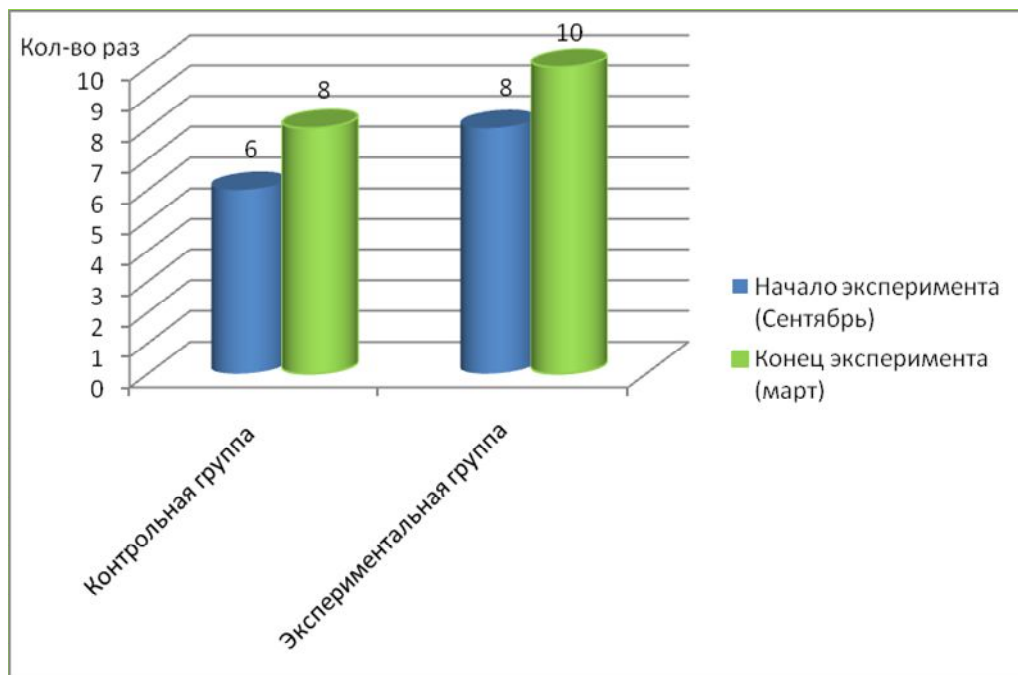


Рис. 4. Прирост показателей скоростно-силовых, и выносливости у младших школьников на перекладине.

2. В тесте «Подтягивание на перекладине у мальчиков»:

– Средний результат контрольной группы в начале эксперимента (сентябрь) равен $6 \pm 0,2$ кол-во раз. в конце эксперимента (март) после проведения повторного тестирования результат улучшился до $8 \pm 0,3$ кол-во раз. В итоге средний результат спортсменов контрольной группы увеличился на 1%. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается достоверное ($p < 0,01$) увеличение показателей в данном тесте.

– Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента (сентябрь) равен $8 \pm 0,1$ кол-во раз. в конце эксперимента (март) после проведения повторного тестирования результат улучшился до $10 \pm 0,1$ кол-во раз. В итоге средний результат спортсменов экспериментальной группы в данном тесте увеличился на 10 %. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается достоверное ($p < 0,01$) 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 ($p < 0,01$) различие показателей между группами в конце эксперимента, с преимуществом в экспериментальной группе.

Подтягивание девочки

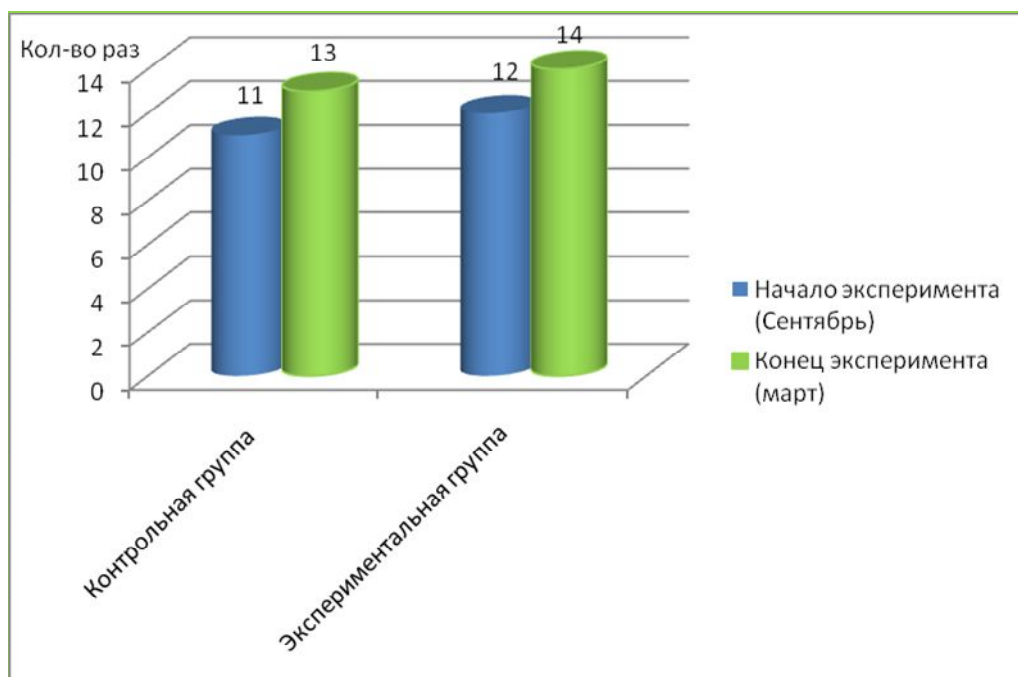


Рис. 5. Прирост показателей скоростно-силовых, и выносливости у младших школьников на перекладине.

2. В тесте «Подтягивание на перекладине у девочек»:

– Средний $11 \pm 1,7$ результат контрольной группы в начале эксперимента (сентябрь) равен кол-во раз. в конце эксперимента (март) после проведения повторного тестирования результат улучшился до $13 \pm 1,7$ кол-во раз. В итоге средний результат спортсменов контрольной группы увеличился на 1%. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается достоверное ($p < 0,01$) увеличение показателей в данном тесте.

– Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента (сентябрь) равен $12 \pm 0,2$ кол-во раз в конце эксперимента (март) после проведения повторного тестирования результат улучшился до $14 \pm 0,4$ кол-во раз. В итоге средний результат спортсменов экспериментальной группы в

данном тесте увеличился на 10 %. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается достоверное ($p < 0,01$) 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 ($p < 0,01$) различие показателей между группами в конце эксперимента, с преимуществом в экспериментальной группе.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Первой задачей нашего исследования было изучить теоретический аспект формирования двигательной активности младших школьников в процессе физического воспитания. В процессе её решения мы получили следующее: движение - фундамент настоящего и будущего здоровья детей, их гармонического физического развития. Это важнейшее условие и средство общего развития ребенка, формирования его психики, способностей, жизненной активности. Двигаясь, ребенок познает окружающий мир, учится любить его и целенаправленно действовать в нем. Движения - первые истоки смелости, выносливости, решительности маленького ребенка, а у более старших детей - форма проявления этих важных человеческих качеств.

Игры с движениями дают детям яркие мгновения чудесного человеческого общения, развивают опыт поведения. Ощущение красиво двигаться приносит истинную радость и эстетическое удовольствие.

Комплексы упражнений общеразвивающего воздействия с применением различных пособий и предметов будут содействовать укреплению разных групп мышц и мышечного тонуса.

В процессе обучения элементам спортивных игр, а также спортивным упражнениям создается особая обстановка, требующая от детей умения согласованно решать задачи двигательного характера, подчиняться определенным правилам, а также находить самостоятельно разные способы выполнения задания. Целесообразный подбор и рациональное использование физкультурного оборудования и пособий в разных формах двигательной активности способствует развитию физических качеств и творческих способностей, формированию разнообразных двигательных умений и навыков, воспитанию нравственно-волевых качеств, повышению интереса к спортивным играм и физическим упражнениям. Наряду с этим решаются задачи укрепления здоровья детей и их полноценного психофизического развития. Второй задачей нашего исследования было изучить особенности изменения двигательной активности учащихся младших классов при

реализации системы игровых упражнений, направленной на её повышения на уроках физической культуры. Для её решения мы использовали методику "Определение индекса групповой сплоченности Сижора". В эксперименте принимали участие 15 человек. Из них 7 человек составили контрольную группу, 8- экспериментальную группу. Возрастной и половой состав школьников в обоих классах идентичный. Результаты показали, что в контрольном классе преобладающим является средний уровень подвижной активности. Результаты экспериментального класса были примерно подобными - преобладающим в классе является также средний уровень двигательной активности. Таким образом, в обоих классах имелись большие перспективы для работы по повышению двигательной активности. После чего, систематично на уроках физической культуры, в течение определенного времени, широко пользовались комплексом игр и упражнений, направленных на повышение двигательной активности младших школьников, что в итоге дало определенные результаты контрольного эксперимента. Полученные данные показали, что если сравнить результаты в контрольном классе и экспериментальном - определенно видна разница между уровнями двигательной активности учащихся - у ребят контрольного класса различия не значительны до и после эксперимента, а у учащихся экспериментального класса уровень двигательной активности повторного диагностирования существенно отличается от первоначальных показателей. Можно с уверенностью сказать, что у ребят экспериментального класса наблюдались улучшения в развитии двигательной активности по средствам игры, как в учебном процессе, так и во всех видах их деятельности. Выдвинутая нами гипотеза нашла свое подтверждение за счет проведенного нами исследования.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Агаджянн Н.А., Шабатура Н.Н. Биоритмы, спорт, здоровье.- М.: Физкультура и спорт, 2000.-208с.;
2. Бабаков А.И., Лубышев Е.А. "Школа здоровья" города Волхова // Теория и практика физической культуры. 2004. - №1. - С.61;
3. Бальсевич В.К. Конверсия высоких технологий спортивной подготовки, как актуальное направление совершенствования физического воспитания и спорта для всех. // Теория и практика физической культуры, 2003, №4;
4. Басова Н.В. Педагогика и практическая психология. - Ростов н/д: "Феникс", 2007. - 416 с.;
5. Берч П. Тренинг/ Пер. с англ. Под ред. [Текст] И.В. Андреевой. - СПб.: Издательский дом "Нева", М: "ОЛМА ПРЕСС Инвест", 2009. - 160 с.;
6. Боген Н.Н. Обучения двигательным действиям. - М.: Физкультура и спорт, 2005. -193с.;
7. Большаков В.Ю. Психотренинг. СПб, 2005. - 316 с.;
8. Гужаловский А.А., [Текст] Ворсин Е.Н., Физическое воспитание в школе: Метод. Пособие. - Мн.: Тесей, 2008;
9. Гуськов Е. И., [Текст] Панков В.А. Физическая активность. Здоровье. - М., 2000.-260 с;
10. Глазырина Л.Д. На пути к физическому совершенству. Минск,- 2005.- 27с.;
11. Дубровина И.В. Возрастная и педагогическая психология: Хрестоматия: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - М.: Издательский центр "Академия", 2006. - 368 с.;
12. Загорский Б.И., [Текст] Залетаев И.П., Пузырь Ю.П. и др. Физическая культура. - М.: Высшая школа, 2006;
13. Зимняя И. А. Педагогическая психология. - М.: Логос, 2007.;
14. Иванков И.Т. Теоретические основы методики физического воспитания. - М.: "ИНСАН", 2008. - 352 с.;

15. Кардашенко В.Н. Физическое развитие детей и подростков и охрана здоровья подрастающего поколения [Текст] // Вестник АМН. -2003.-№5.- С.25-27;
16. Качаппсин В.М. Физическое воспитание в начальной школе. - М.: Просвещение, 2003. - 224 с.;
17. Киеня А.И., [Текст] Бандажевский ЮМ. Здоровый человек: Основные показатели. - Мн.: ИП "Экоперспектива", 2007. -108 с.;
18. Коробков А.В., Головин В.А., [Текст] Масляков В.А. Физическое воспитание. -М.: Высш. школа, 2003;
19. Локтев С.А., Барабанов В.А., Якобашвили В.А. Новый взгляд на старые проблемы // Теория и практика физической культуры. 2004. - №3. -С.51-53;
20. Лубышева Л.И. Возрастное развитие движений ребенка // т Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. -2007.- №4.-С. 56-60;
21. Лях В.И. Координационные способности школьников. - Мн.: Полымя, 2003. - 159 с.;
22. Лях В.И. Координационные способности школьников//теория и практика физической культуры. №1, 2006. - 24 с.;
23. Лях В.И. Тесты о физическом воспитании школьников: Пособие для учителя.-М.: ООО "Фирма издательства АСТ", 2005. - 272 с.;
24. Лубышева Л.И., [Текст] Бальсевич В.К. Ценности физической культуры в здоровом стиле жизни // Материалы международной конференции " Современные исследования в области спортивной науки".- С.-Петербург, НИИФК, 2004.;
- 25.Родин М.А. Физическая культура и спорт в жизни школьника . Физическая культура и спорт на рубеже тысячелетий. Материалы Всероссийская Научно-практичен. конференции. - СПб., 2009. - 90-91.
26. Фомин Н.А., [Текст] Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. - М.: Физкультура и спорт,2004.-224с.
27. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта. [Текст] / Л.П. Матвеев. – М.: Издательский центр «Академия», 1997.

Приложение 1

Примерный объем ежедневной двигательной активности

Возраст, лет	Ежедневное время занятий на воздухе, час.	Гимнастика до занятий, мин.	Физкультминуточки на уроках, мин.	Подвижные перемены, мин.	ДА во вторую половину дня, час.
6-7	3,5	5-6	5	30-35	1-1,5
8-9	3	5-7	5	30-35	1-1,5
10	2,5	7	5	25-30	1-1,5
11-14	2	6-8	5	20-30	1
15-18	2	6-8	5	15-20	1

Признаки утомления при занятиях физическими упражнениями

Признаки	Стадии утомления		
	Начальные	Средние	Недопустимые
Окраска кожи лица	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение или появление синюшной
Потливость	Отсутствует или небольшая на лбу и груди	Большая потливость	Потливость резкая, распространяющаяся на все тело
Дыхание	Учащенное ровное	Учащенное, иногда чередующееся с форсированным выдохом	Резкое учащенное дыхание через рот, одышка
Осанка, походка, характер движения	Осанка не изменена, походка бодрая	Осанка изменена, мышцы расслаблены, походка неуверенная	Осанка плохая, плечи опущены, походка некоординированная. Отставание при ходьбе и беге.
Внимание и интерес к занятиям, активность	Устойчивый интерес к занятиям, упражнения выполняются точно	Внимание снижено, наблюдается вялость, неточность выполнения команд, ошибки во время выполнения упражнений	Внимание снижено, отсутствие интереса к занятиям, апатия, воспринимается лишь громкая команда

Утренняя гимнастика до уроков

1. Дети, стройтесь.

Дети, стройтесь по порядку, (Ходьба на месте.)

Левая, правая, бегая, плавая. (Бег, имитация движения руками "басс".)

Мы растем смелыми на солнце загорелыми. (Руки за голову, прогнуться.)

На носочки поднимайтесь, (Подняться на носках.)

Руки к солнцу. Улыбайтесь! (Руки поднять в стороны, вверх.)

Потянулись, наклонились и обратно возвратились. (Руки на поясе, наклон вперед.)

Повернулись вправо дружно, (Повороты туловища направо)

Влево то же делать нужно, (Повороты туловища налево.)

Делай раз и делай два. Не кружись ты, голова!

Повороты продолжай и ладошки раскрывай (Повороты туловища, руки в стороны.)

А теперь наклон вперед выполняет весь народ. (Наклон вперед, выпрямиться.)

Поднимай колено выше – на прогулку цапля вышла. (Поднимание согнутых ног.)

А теперь еще задание – начинаем приседания. (Приседания.)

Приседать мы не устанем,

Сядем – встанем. Сядем – встанем. Проведем еще игру:

Все присядем – скажем: "У!" ("У" с приседом.)

Быстро встанем – Скажем: "А!" ("А" со вставанием.)

Вот и кончилась игра!

2. Стали мы учениками.

Стали мы учениками, (Шагаем на месте.)

Соблюдаем режим сами: (Хлопки в ладоши)

Утром мы, когда проснулись, (Прыжки на месте.)

Улыбнулись, потянулись. (Потягивание.)
Для здоровья, настроенья (Повороты туловища влево - вправо.)
Делаем мы упражненья: (Рывки руками перед грудью.)
Руки вверх и руки вниз, (Рывки руками поочередно вверх-вниз.)
На носочки поднялись. (Поднялись на носочки.)
То присели, то нагнулись (Присели, нагнулись.)
И опять же улыбнулись. (Хлопки в ладоши.)
А потом мы умывались, (Потянулись, руки вверх - вдох-выдох.)
Аккуратно одевались. (Повороты туловища влево -вправо.)
Завтракали не торопясь, (Приседания.)
В школу, к знаниям, стремясь. (Шагаем на месте.)
3. Руки кверху поднимаем.
Руки кверху поднимаем (Руки поднять вверх.)
А потом их опускаем, (Руки расслабленно опустить вниз)
А потом их разведем (Наклон назад, руки развести в стороны.)
И скорей к себе прижмем. (Руки поставить перед грудью, ладонями к себе.)
А потом быстрее, быстрее (Движения рук, как при беге в быстром темпе.)
Хлопай, хлопай веселей! (Хлопки в ладоши.)

Приложение 4

Физкультминутки, используемые для активного отдыха на уроке

1. Зайцы.

Скачут, скачут во лесочке зайцы – серые клубочки

Руки возле груди, как лапки у зайцев; прыжки.

Прыг – скок, прыг – скок – встал зайчонок на пенек (Прыжки вперед – назад)

Всех построил по порядку, стал показывать зарядку.

Раз! Шагают все на месте. Два! Руками машут вместе.

Три! Присели, дружно встали. Все за ушком почесали.

На четыре потянулись. Пять! Прогнулись и нагнулись.

Шесть! Все встали снова в ряд, зашагали как отряд.

2. Разминка.

Все движения разминки повторяем без запинки!

Эй! Попрыгали на месте.

Эх! Руками машем вместе.

Эхе - хе! Прогнули спинки,

Посмотрели на ботинки.

Эге -ге! Нагнулись ниже

Наклонились к полу ближе.

Повертись на месте ловко.

В этом нам нужна сноровка.

Что, понравилось, дружок?

Завтра будет вновь урок!

3. Стояла корзинка.

Стояла корзинка на полке без дела (присесть, округлить руки - изобразить корзину)

Скучала, наверно, все лето она (наклоны головы, вправо-влево)

Вот осень пришла и листва пожелтела, (встать, изобразить ветви деревьев)

Настала пора собирать урожай.(потянуться, изобразить срывание
фруктов с деревьев)

Корзинка довольна (руки округлить перед собой, кивать головой)

Она удивилась (развести руки)

Что так много фруктов в саду уродилось! (подняться на носочки,
показать руками большой круг)

4. Захар змея запускает.

Захар змея запускает(руки вверх).

Зоя с зайкой играет(прыжки),

Зина в лес пошла(шаги на месте),

Землянику нашла(наклоны вперёд и "складывание" ягод в корзинку).

5. Ча, ча, ча.

Ча, ча, ча(3 хлопка по бедрам)

Печка очень горяча(4 прыжка на двух ногах)

Чи, чи, чи(3 хлопка над головой)

Печет печка калачи(4 приседания)

Чу, чу, чу(3 хлопка за спиной)

Будет всем по калачу(4 прыжка на месте)

Чо, чо, чо(3 хлопка перед собой)

Осторожно, горячо (ходьба на месте).

Приложение 5

Индекс Шаповаловой (таблица баллов)

возраст	Оценка в баллах									
	1		2		3		4		5	
	низкий		ниже среднего		средний		выше среднего		высокий	
	м	д	м	д	М	д	М	д	м	д
6	<=59	<=39	60-69	40-58	70-92	59-74	93-103	75-90	>=104	>=91
7	<=63	<=51	64-74	52-63	75-97	64-88	98-108	89-100	>=109	>=101
8	<=63	<=62	64-88	63-76	89-99	77-105	100-110	106-119	>=111	>=120
9	<=69	<=90	70-92	91-103	93-139	104-130	140-162	131-143	>=163	>=144
10	<=97	<=113	98-112	114-127	113-153	128-156	154-168	157-170	>=169	>=171
11	<=101	<=113	102-117	114-129	118-158	130-164	159-170	165-200	>=171	>=201
12	<=114	<=132	115-137	133-157	138-182	158-194	183-204	195-253	>=205	>=254
13	<=114	<=132	115-137	133-157	138-182	158-230	183-204	213-258	>=205	>=259
14	<=128	<=193	129-157	194-216	158-216	217-253	217-245	254-276	>=246	>=277
15	<=134	<=193	135-169	194-216	170-240	217-260	241-275	261-293	>=276	>=294
16	<=194	<=212	195-219	213-245	220-270	246-312	271-295	313-345	>=296	>=346
17	<=199	<=212	200-224	213-245	225-275	246-296	276-300	297-324	>=301	>=325
18	<=199	<=212	200-224	213-245	225-275	246-296	276-300	297-324	>=301	>=325

Приложение 6

Результаты тестирования контрольной группы в начале эксперимента

№п/п	ФИ	Бег на 30 метров, сек.	Прыжок в длину с места, см.	Бросок набивного мяча из-за головы вперед, см.	Подтягивание на высокой перекладине, кол-во раз.	Подтягивание на низкой перекладине, кол-во раз.
1	Бажин Ж.	5,0	155	360	7	–
2	Бессонов М.	5,0	145	360	6	–
3	Бессонов Д.	5,2	160	360	6	–
4	Балакин А.	5,5	159	370	5	–
5	Кудрявцев.	5,8	155	340	5	–
6	Макушин А.	4,9	155	350	4	–
7	Марков Ж.	6,1	157	350	6	–
8	Поталицин М.	5, 3	149	360	4	–
9	Потокин А.	5,5	150	350	6	–
10	Поспелова А.	5,9	146	370	–	11
11	Плотникова К.	5,7	149	360	–	15
12	Рябов М.	5,8	157	360	7	–
13	Саморядова Л.	6,2	151	350	–	9
14	Степанов М.	5,9	156	360	7	–
15	Тищенко В.	5,9	150	350	–	10

Результаты тестирования контрольной группы в конце эксперимента.

№п/п	ФИ	Бег на 30 метров, сек.	Прыжок в длину с места, см.	Бросок набивного мяча из-за головы вперед, см.	Подтягивание на высокой перекладине, кол-во раз.	Подтягивание на низкой перекладине, кол-во раз.
1	Бажин Ж.	4,9	157	360	9	–
2	Бессонов М.	5,0	146	365	7	–
3	Бессонов Д.	5,0	163	360	8	–
4	Балакин А.	5,2	159	375	7	–
5	Кудрявцев.	5,5	158	350	8	–
6	Макушин А.	4,9	156	350	5	–
7	Марков Ж.	5,8	158	355	8	–
8	Поталицин М.	5,3	151	360	7	–
9	Потокин А.	5,4	153	350	7	–
10	Поспелова А.	5,5	147	375	–	11
11	Плотникова К.	5,6	150	365	–	17
12	Рябов М.	5,7	159	360	9	–
13	Саморядова Л.	6,0	155	355	–	11
14	Степанов М.	5,8	159	360	8	–
15	Тищенко В.	5,6	153	355	–	12

Приложение 7

Результаты тестирования экспериментальной группы в начале эксперимента

№п/п	ФИ	Бег на 30 метров, сек.	Прыжок в длину с места, см.	Бросок набивного мяча из-за головы вперед, см.	Подтягивание на высокой перекладине, кол-во раз.	Подтягивание на низкой перекладине, кол-во раз.
1	Абрамова А.	4,8	167	365	–	12
2	Безруков Д.	4,7	168	360	7	–
3	Бесмельцева А.	5,1	158	355	–	13
4	Волкова В.	5,4	155	370	–	11
5	Дименков А.	5,7	159	355	7	–
6	Дьякова А.	4,9	159	345	–	12
7	Костенников Г.	5,8	163	345	9	–
8	Леонтьев М.	5,5	160	360	7	–
9	Лысенко Н.	5,2	162	350	–	10
10	Моисеев В.	5,7	152	365	8	–
11	Маркова А.	5,7	149	360	–	11
12	Носков Р.	5,3	157	355	8	–
13	Сазонов К.	5,9	166	355	9	–
14	Сазонов С.	5,8	164	360	7	–
15	Сергеева М.	6,1	151	360	7	–

Результаты тестирования экспериментальной группы в конце эксперимента

№п/п	ФИ	Бег на 30 метров, сек.	Прыжок в длину с места, см.	Бросок набивного мяча из-за головы вперед, см.	Подтягивание на высокой перекладине, кол-во раз.	Подтягивание на низкой перекладине, кол-во раз.
1	Абрамова А.	4,6	169	370	–	17
2	Безруков Д.	4,6	170	370	11	–
3	Бесмельцева А.	5,0	163	365	–	15
4	Волкова В.	5,1	159	375	–	11
5	Дименков А.	5,4	161	360	9	–
6	Дьякова А.	4,7	162	355	–	15
7	Костенников Г.	5,5	164	355	10	–
8	Леонтьев М.	5,4	165	370	9	–
9	Лысенко Н.	5,3	164	360	–	14
10	Моисеев В.	5,3	157	370	11	–
11	Маркова А.	5,2	154	365	–	13
12	Носков Р.	5,3	159	360	10	–
13	Сазонов К.	5,5	170	360	11	–
14	Сазонов С.	5,6	168	370	10	–
15	Сергеева М.	5,7	156	365	9	–

