

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
федеральное государственное бюджетное учреждение высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

Выпускающая кафедра теоретических основ физического воспитания

Кондренко Павел Юрьевич
ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Обоснование игровой деятельности младших школьников, как
средство повышения их физической подготовленности.

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

направленность (профиль) образовательной программы Физическая
культура

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ
Зав. кафедрой д.п.н., профессор Сидоров Л.К.

_____ (дата, подпись)

Руководитель к.п.н., доцент Бувеч В.П.

_____ (дата, подпись)

Дата защиты _____

Обучающийся Кондренко П.Ю.

_____ (дата, подпись)

Оценка _____

(прописью)

Красноярск
2018

СОДЕРЖАНИЕ:

Введение	<u>3</u>
Глава I. Обзор литературных источников:	
1.1. Современное представление о содержании физкультурно-оздоровительной работы с обучающимися младшего школьного возраста.....	<u>7</u>
1.2. Анатомо-физиологические и психолого-педагогические особенности обучающихся младшего школьного возраста.....	<u>14</u>
1.3. Формы работы по физическому воспитанию с обучающимися в условиях школы	<u>22</u>
1.4. Теоретическое обоснование использования игр в физкультурно-оздоровительной работе с обучающимися	<u>30</u>
Глава II. Методы и организация исследования.....	<u>39</u>
Глава III. Содержание физкультурно-оздоровительной работы с обучающимися	
3.1. Примерная программа физкультурно-оздоровительной работы с использованием игры как одного из средств оптимизации двигательной подготовленности младших школьников с направленным развитием физических качеств.....	<u>45</u>
Глава IV. Результаты исследования:	
4.1. Анализ изменения физической подготовленности испытуемых	<u>51</u>
Выводы	<u>57</u>
Практические рекомендации	<u>59</u>
Список литературы.....	<u>61</u>

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность работы состоит в том, что в настоящее время все более осознается тот факт, что традиционные, издавна сложившиеся и используемые на практике формы физкультурно-оздоровительной работы с учащимися не отвечают современным требованиям и должны быть заменены новыми, более эффективными, соответствующими федеральным образовательным стандартам нового поколения.

Существенные изменения, происходящие в социально-политической и экономической жизни общества, предъявляют качественно новые требования к воспитанию современного человека. Экологические и социальные проблемы, нестабильность жизни, разрушение привычных устоев и нравственных ориентиров — все это создает реальный нравственный кризис человечества. Сложившиеся негативные тенденции в состоянии здоровья населения свидетельствуют о необходимости целенаправленной профилактической работы по воспитанию у школьников личной ответственности за собственное здоровье, формированию потребностей в соблюдении правил здорового образа жизни. В наше время понимание здоровья как категории значимой для жизни общества находит все более широкое распространение. Президент РФ Владимир Путин в своем обращении к участникам и гостям Международного спортивного форума «Россия — спортивная держава» заявил, что развитие физической культуры и спорта в стране входит в число национальных приоритетов.

Важно, насколько поколение, пришедшее на смену предыдущему, будет здоровым и дееспособным. Согласно исследованиям специалистов, 75% болезней взрослых заложены в детстве. Ежегодно ухудшающиеся показатели здоровья детского населения вызывают тревогу у медицинских работников и педагогов.

Исследования гигиенистов свидетельствуют, что до 82 – 85% дневного времени большинство учащихся находится в статическом положении (сидя). Даже у младших школьников произвольная двигательная деятельность

(ходьба, игры) занимает только 16 – 19% времени суток, из них на организованные формы физического воспитания приходится лишь 1 – 3 %. Общая двигательная активность обучающихся с поступлением в школу падает почти на 50%, снижаясь от младших классов к старшим.

Школьникам не только приходится ограничивать свою естественную двигательную активность, но и длительное время поддерживать неудобную для них статическую позу, сидя за партой или учебным столом.

Малоподвижное положение за партой или рабочим столом отражается на функционировании многих систем организма школьника, особенно сердечно – сосудистой и дыхательной. При длительном сидении дыхание становится менее глубоким, обмен веществ понижается, происходит застой крови в нижних конечностях, что ведёт к снижению работоспособности всего организма и особенно мозга: снижается внимание, ослабляется память, нарушается координация движений, увеличивается время мыслительных операций.

Отрицательные последствия гипокинезии проявляется так же в сопротивляемости молодого организма “простудным и инфекционным заболеваниям”, создаются предпосылки к формированию слабого, нетренированного сердца и связанного с этим дальнейшего развития недостаточности сердечно – сосудистой системы. Гипокинезия на фоне чрезмерного питания с большим избытком углеводов и жиров в дневном рационе может вести к ожирению.

У малоподвижных учащихся очень слабые мышцы. Они не в состоянии поддерживать тело в правильном положении, у них развивается плохая осанка, образуется сутулость. Мышцы составляют от 40 до 56 % массы тела человека, и вряд ли можно ожидать хорошего здоровья, если добрая половина составляющих организм клеток не получает достаточного питания и не обладает хорошей работоспособностью.

Единственная возможность нейтрализовать отрицательное явление, возникающее у школьников при продолжительном и напряжённом умственном труде, - это активный отдых от урочных занятий и организованная физическая деятельность.

Именно организованную физическую деятельность многие специалисты в области медицины, анатомии и физиологии человека, педагогики и психологии, гигиены и, естественно, физической культуры и спорта, считают важнейшим способом повышения естественной работоспособности ребенка, которая так необходима в период начала новой, не свойственной для него до этого деятельности – обучении в школе (26, 27, 34).

А отражением достигнутой работоспособности в сформированных двигательных умениях и навыках, способствующих эффективности целевой деятельности, принято считать физическую подготовленность (44).

«Физическая подготовленность – результат подготовки, достигнутый в овладении двигательных навыков и в повышении уровня работоспособности организма, необходимым для освоения или выполнения человеком определенного вида деятельности».

Физкультурно-оздоровительная работа в школе является важным естественным стимулом жизнедеятельности организма, тренировкой различных его органов и систем. Благодаря проведению этой работы, повышается общий жизненный тонус, возрастает работоспособность, учащиеся лучше переносят нагрузки, они более устойчивы к болезням. Все это весьма благоприятно сказывается на общем состоянии, самочувствии, внешнем виде и возможностях – силе, ловкости, подвижности, выносливости. Именно поэтому спортивно-массовая и оздоровительная работа в школе необходима для нормального развития и здоровья ребенка.

Вследствие чего проблемой нашего исследования была избрана тема: «Методика повышения **уровня двигательной активности** и физической подготовленности младших школьников средствами игровой деятельности».

Цель исследования: определение оптимального подбора средств в содержании физкультурно-оздоровительной работы с обучающимися как одного из факторов, способствующих повышению работоспособности, укреплению здоровья, организации отдыха занимающихся, удовлетворению их интересов и развитию социальной активности.

Исходя из поставленной цели, были сформулированы следующие **задачи исследования:**

1. Изучить состояние исследуемой проблемы по данным литературных источников.
2. Разработать методику повышения физической подготовленности обучающихся на основе использования игры в содержании физкультурно-оздоровительной работы как одного из средств оптимизации двигательной активности младших школьников.
3. Экспериментально проверить результативность использования разработанной методики в педагогическом эксперименте.

Гипотеза: предполагается, что изменение содержания физкультурно-оздоровительной работы с обучающимися позволит повысить уровень их физической подготовленности, будет способствовать формированию потребностей в соблюдении правил здорового образа жизни и профилактике сохранения здоровья.

Объект исследования - учебно-воспитательный процесс учащихся младших классов.

Предмет исследования – методика повышения уровня физической подготовленности обучающихся младшего школьного возраста средствами игровой деятельности.

Практическая значимость работы характеризуется тем, что предложенный в ней вариант содержания физкультурно-оздоровительной работы может широко использоваться педагогами в их урочной и внеурочной деятельности.

ГЛАВА 1. ОБЗОР ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ

1.1. Современное представление о содержании физкультурно-оздоровительной работы с обучающимися младшего школьного возраста

Парадоксально, но один из первых неприятных сюрпризов, с которыми сталкивается ребенок, переступая порог школы, — это... запрет на движение. Такую ситуацию можно обозначить как явное противоречие условий социальной жизни законам биологии, приводящее к детренированности «рабочих» функций и перетренировке «регуляторов» деятельности (8). Ведь движение является неотъемлемым фундаментом детского развития, важнейшей частью любого вида деятельности и составляющей многих психических процессов.

Природа дала ребенку врожденное стремление к движению, снабдив ценнейшим чувством — чувством «мышечной радости», которое он испытывает, двигаясь. **Двигательная активность** — одна из основных, генетически обусловленных биологических потребностей человеческого организма, которая дарует человеку саму жизнь. Являясь фактором сохранения постоянства внутренней среды, двигательная функция обеспечивает быструю адаптацию организма к изменяющимся условиям его существования. Бегающий, играющий и прыгающий ребенок глубоко и часто дышит, сердце его сильно бьется, разгораются щеки, он приходит в приятное возбужденное состояние. Вместе с тем, работая мышцами, ребенок не только расходует, но и копит энергию, которая дает ему возможность строить тело, мозг, интеллект. Чем активнее работают мышцы, тем более жизнеспособен человек. В период интенсивного роста и развития ребенка ведущей для организма является костно-мышечная система, а все остальные развиваются в прямой зависимости от нее, в том числе и головной мозг (12).

Специфический «двигательный голод» ребенка уже на протяжении ряда столетий выступает одной из главных негативных характеристик начальной школы. У школьников в первые годы пребывания в школе страш-

но развивается малокровие, а именно из 13 у 1 и даже из 5 у 1. (18). Причина такого вредного влияния школы на здоровье заключается главным образом в том, что учащиеся сразу после вольной домашней жизни и большого пребывания на свежем воздухе начинают много сидеть на месте и недостаточно пользуются движениями». П.Ф. Лесгафт, И.А. Сикорский, П.Ф. Каптерев и другие врачи и педагоги в конце XIX — начале XX вв. пишут о том, что школа постепенно утрачивает «традиционные здравоохранительные обычаи: появилась крайняя концентрация учебных часов, пренебрежены основные требования, касающиеся движения и питания растущего организма, ослаблено значение игр и эстетических занятий».

В современной начальной школе умственная деятельность по-прежнему относится к числу самых трудных для учащихся, чьи клетки коры головного мозга обладают еще относительно низкими функциональными возможностями и поэтому большие нагрузки могут вызвать их истощение. Кроме того, для успешного обучения необходимо наличие устойчивой концентрации возбуждения в коре, а младшим школьникам свойственны неуравновешенность нервных процессов, преобладание возбуждения при относительно слабых процессах активного внутреннего торможения. Учебная работа требует и длительного сохранения вынужденной рабочей позы, создающей значительную нагрузку на опорно-двигательный аппарат и мышечную систему обучающихся. Таким образом, в режиме дня современного школьника, как у его сверстников много десятилетий назад, соотношение между динамическими и статическими нагрузками не сбалансировано, резко преобладает статическое напряжение.

При интенсивной и (или) длительной умственной деятельности у школьников начинает развиваться утомление. Его биологическое значение двойственно: с одной стороны, оно является защитной, охранительной реакцией от чрезмерного истощения организма, а с другой — стимулятором выделительных процессов и повышения его функциональных возможностей. О начале переутомления школьников свидетельствуют следующие признаки:

- снижение продуктивности учебного труда (увеличивается число ошибок и неправильных ответов, время выполнения учебных заданий);
- ослабление внутреннего торможения (наблюдаются двигательное беспокойство, частные отвлечения, рассеянность внимания);
- ухудшение регуляции физиологических функций (нарушается сердечный ритм и координация движений);
- появление чувства усталости.

Эти признаки не стойкие, они быстро исчезают во время отдыха на перемене или после возвращения из школы. Однако при неблагоприятных гигиенических условиях, при несоблюдении рационального режима учебного труда и отдыха может наблюдаться не только утомление, но и переутомление, при котором происходят более глубокие и стойкие изменения в поведении и деятельности учеников. Симптоматика переутомления отличается обычно малой очерченностью, стертостью и большой изменчивостью; в то же время для большинства случаев характерны:

- резкое и длительное снижение умственной и физической работоспособности;
- функциональные нервно-психические расстройства (потеря аппетита, нарушения сна, появление чувства страха, истеричности, плаксивости, раздражительности, нервных тиков и др.);
- стойкие изменения в регуляции вегетативных функций организма (аритмия, вегетодистония по гипотоническому или гипертоническому типу);
- снижение сопротивляемости организма к воздействию неблагоприятных факторов и патогенных микроорганизмов.

Указанные признаки уже не исчезают после кратковременного отдыха и даже после ночного сна нормальной продолжительности. Для полного восстановления работоспособности, ликвидации нервно-психических расстройств и нарушений регуляторных процессов в организме школьников

необходим не только более длительный отдых, но и в ряде случаев — лечение с применением медикаментозных средств.

В сложной системе факторов, влияющих на предупреждение переутомления школьников, в целом на сохранение и укрепление их нервно-психического и физического здоровья, существенную роль играет **двигательная активность**. Складываясь из суммы разнообразных движений, выполняемых ребенком в течение дня, она является переменной функцией и находится в непосредственной зависимости от объективных (возраст, пол, тип высшей нервной деятельности, сезон года, климатогеографические условия) и субъективных условий, в частности от качества организованных форм физического воспитания и характера свободной детской деятельности. За счет последних двух условий возможна значительная вариация объема и интенсивности движений, а также продолжительности двигательного компонента в режиме дня.

Именно посредством движения в дошкольном и младшем школьном возрасте закладываются наиболее благоприятные основы для формирования физиологической основы всех будущих физических кондиций человека. Нагружая мышечную систему, взрослые не только воспитывают ребенка сильным и ловким, но и развивают его сердце, легкие и все внутренние органы. Если в этот период не сосредоточить необходимых педагогических усилий на составляющих физического потенциала обучающихся, то будут безвозвратно упущены самые подходящие время и условия для закладки основ их физического, психического и нравственного здоровья.

Средняя потребность организма обучающихся школьного возраста в организованной **двигательной активности составляет 12—16 ч в неделю**. Однако существующая сегодня организация учебного процесса в школе и уклад жизни в семье не удовлетворяют биологическую потребность детского организма в движениях. Анализ суточной, недельной и сезонной двигательной активности показал, что необходимого для нормального роста и физического развития объема двигательных нагрузок младшие школьники

недополучают на 50% (35). Традиционные уроки физкультуры способны компенсировать лишь 11% суточной нормы **двигательной активности** ребенка (31).

Ограничение **двигательной активности**, таким образом, противоречит биологическим потребностям детского организма и снижает его энергетический фонд, отрицательно сказывается на физическом состоянии (замедляется рост, ослабевает иммунитет к простудным и инфекционным заболеваниям) и приводит к снижению темпа психического развития учащихся. Недостаточная физическая активность особенно опасна в периоды активного роста тела, когда ускоренное развитие скелета и мышечной массы не подкрепляется соответствующей тренировкой систем кровообращения и дыхания и ростом силового потенциала. Такие диспропорции развития часто являются основными причинами ухудшения здоровья детей, понижения у них жизненного тонуса.

В специальной литературе для обозначения состояний ограничения мышечной деятельности используют два термина — гипокинезия, т.е. снижение общего объема двигательной активности, и гиподинамия (снижение тонуса, силы сокращений мышц и уменьшение напряжения мышечной системы). У младших школьников эти состояния, как правило, встречаются в сочетании.

Многообразие причин, степень выраженности дефицита движений и его длительность вызывают очень широкий диапазон изменений в организме от адаптационно-физиологических до патологических. Отсутствие в повседневной жизни достаточной **двигательной активности** первоначально вызывает лишь адаптацию организма и его перестройку на новый уровень функционирования. Внешне такая физиологическая перестройка не отражается на состоянии организма. Однако в экстремальных условиях при возникновении необходимости мобилизовать резервные возможности организма последствия гипокинезии становятся очевидными.

Дальнейшее ограничение **двигательной активности** способствует возникновению предпатологического состояния. Длительная гипокинезия ведет к атрофическим процессам в скелетной мускулатуре; вследствие функциональной бездеятельности и нарушения биосинтеза белка скелетные мышцы становятся вялыми, слабыми.

Установлена прямая зависимость формирования в онтогенезе функций сердечно-сосудистой системы от активности скелетной мускулатуры. Длительная работа учеников в вынужденной статической позе за столом сопровождается спазмом артериол, что чревато общим повышением артериального давления, а также отклонениями в развитии нервно-мышечного аппарата, сужением диапазона возможностей двигательного и зрительного анализаторов и т.п. Недостаток движения снижает адаптивные способности сердечно-сосудистой системы, вызывая также расстройство регуляции вегетативных отделов нервной системы. Характерным следствием указанных нарушений является ухудшение физических и психомоторных качеств: координации, точности и быстроты движений, скорости двигательной реакции, подвижности в суставах, равновесия, силы мышц, выносливости и общей работоспособности.

У части обучающихся **двигательная активность** в границах ниже оптимума сопровождается накоплением избыточной массы тела — ожирением — заболеванием, которое имеет много общего с процессом старения. Ожирение, начавшееся в детстве, приводит впоследствии к сахарному диабету, раннему атеросклерозу и другим серьезным нарушениям здоровья; однако основные трудности профилактики и лечения ожирения заключаются в том, что родители долгое время считают умеренно избыточный вес ребенка признаком здоровья (!). По этой причине такие учащиеся достаточно долгое время не попадают в поле зрения врачей, что усугубляет их состояние. Специально проведенные исследования выявили, что из всех форм физического воспитания младших школьников с избыточным весом используется только урок физкультуры в школе, т.е. их суточный объем движений явно низок

(13). Рассчитывать же на компенсацию недостатка движений за счет спонтанной **двигательной активности** не приходится, так как у этих детей уже выработалась привычка к малоподвижному образу жизни, тихим играм с себе подобными сверстниками.

На фоне сниженной **двигательной активности** не исключены и явления гипотрофии, т.е. отставания массы тела от возрастных нормативов со своей собственной специфической негативной симптоматикой. Кроме того, недостаток мышечных движений ослабляет не только сами мышцы, но и мозг, делает его более уязвимым к различного рода неблагоприятиям. (42) Исследования свидетельствуют о том, что прогресс функций мозга ребенка в большой степени определяется прогрессом в развитии двигательного анализатора. (29) Для совершенствования функций высшей нервной деятельности необходимы не только разнообразные воздействия внешней среды (экстероцепция), но и постоянный приток тонизирующей его проприоцептивной импульсации в результате моторной деятельности.

Проблема преодоления гиподинамии в условиях школы является чрезвычайно актуальной не только для России, но и для многих стран мира. В связи с этим Международный Совет спорта и физического воспитания еще в 1968 г. подготовил и выпустил «Манифест о спорте», в котором указано на необходимость соблюдения разумных пределов чисто интеллектуального воспитания и определения должного места физического воспитания (на последнее, по мнению экспертов Совета, следует выделить от 1/5 до 1/3 общего учебного времени в зависимости от возраста).

1.2. Анатомо-физиологические и психолого-педагогические особенности обучающихся младшего школьного возраста

В процессе индивидуального развития организма — онтогенезе — происходит поэтапное, гетерохронное (разновременное) созревание различных физиологических систем и органов человека, что определяет качественное своеобразие протекания процессов жизнедеятельности и взаимодействия с окружающей средой на каждом возрастном этапе. Младший школьный

возраст, или период второго детства в физиологической возрастной периодизации, во многом определяет последующее становление и развитие индивида.

Граница между первым детством (дошкольный период) и вторым — возраст 6—7 лет — является одним из узловых, переломных моментов онтогенеза, когда происходят глубокие многообразные изменения в протекании физиологических и психофизиологических процессов. Эти изменения в организме столь выражены и оказывают такое заметное влияние на поведение и деятельность ребенка, что принято характеризовать данный период как один из кризисов развития. То, что именно на этом этапе ребенок попадает в новую для него социальную ситуацию, часто испытывает продолжительное и интенсивное умственное, физическое, эмоциональное напряжение, связанное с учебой, создает предпосылки для перегрузок и развития психосоматических нарушений.

Поэтому чрезвычайно важно четко представлять сущность происходящих в организме ребенка качественных изменений, которые определяют направление и перспективы развития на протяжении всего младшего школьного возраста. Необходимо с самого начала правильно организовать учебный процесс в соответствии с психофизиологическими особенностями ребенка, определяющими его функциональные возможности, что является залогом успешности всей последующей деятельности ученика.

Заметные изменения на границе второго детства отмечаются прежде всего в особенностях физического развития ребенка, состоянии его костной и мышечной систем. Идет процесс активного созревания организма. Так, вес увеличивается каждый месяц в среднем на 200 г, рост — на 0,5 см. Это значительно более высокий прирост показателей, чем на протяжении предыдущих нескольких лет.

Возраст 6—7 лет — время так называемого полуростового скачка, когда обучающиеся достигают примерно половины длины тела взрослого человека. При этом в связи с усиленным ростом конечностей — рук и ног — пропорции тела ребенка приближаются к пропорциям тела взрослого. Диагн

остирировать данное явление антропологи предлагают с помощью «филиппинского теста»: если ребенок может через макушку перекрыть пальцами правой руки левую ушную раковину — значит, полуростовой скачок совершился.

Наблюдается усиленный рост черепной коробки — вместителища мозга. У младшего школьника она достигает более 90% размеров черепа взрослого человека и с этого возраста растет крайне медленно. Однако лицевой скелет продолжает расти и значительно изменяться еще достаточно длительное время. С увеличением челюстей происходит смена молочных зубов постоянными. Начало смены зубов и темп, в котором происходит данное явление, служат важными показателями хода созревания организма.

В возрасте 6—7 лет в связи с усиленным ростом ребер и изменением их положения меняются форма и объем грудной клетки. Это, в свою очередь, приводит к изменению характера дыхания. Если ранее у детей преобладал брюшной тип дыхания, который определяется в основном мышцами брюшного пресса и диафрагмы, то теперь все большее участие в дыхательных движениях начинают принимать межреберные и межхрящевые мышцы, т. е. дыхание становится грудобрюшным, что более эффективно и экономично.

Высокой степени развития достигает мышечная система, вследствие чего относительно хорошо сформирована двигательная сфера: ребенок умеет ходить с разной скоростью, причем шаг равномерный, широкий, бегаёт он легко и быстро; достаточно легко овладевает такими сложными движениями, как лазанье, прыжки с места и с разбега, плавание, ходьба на лыжах и др. Однако созревание крупных мышечных групп опережает развитие мелких мышц, в частности кистей рук. Поэтому ребенок, вступающий во второе детство, в целом достаточно ловок, быстр, пластичен, но мелкие дифференцированные движения, например, письмо, рисование, еще затруднительны для него.

Описанные изменения в строении и пропорциях тела не являются часто внешними. Отмечено, что среди детей 6 лет, достигших формы тела ребенка

школьного возраста (пропорции тела, развитие подкожной жировой клетчатки, очертания), в 5,5 раза реже встречаются «незрелые» для обучения, чем среди их сверстников, отстающих по этим показателям. Дефекты произношения и невнятная речь также чаще наблюдаются у детей с замедленным физическим развитием. Здоровые дети, которые имеют более высокие показатели физического развития, зубной и костной зрелости, лучше справляются с учебными заданиями, чем их менее биологически зрелые сверстники.

С другой стороны, при достаточной силе и подвижности нервных процессов у обучающихся дошкольного возраста в 90% случаев наблюдается гармоническое среднее и выше среднего физическое развитие. Эти учащиеся, как правило, веселы, жизнерадостны, подвижны, активны, легко привыкают к новым условиям, быстро включаются в работу при перемене задания. Они отличаются спокойной, выразительной речью, хорошим аппетитом и сном. Дети с недостаточной «школьной зрелостью» в большинстве случаев отличаются отставанием по таким показателям, как длина и масса тела, от возрастных нормативов, иногда весьма значительным.

Особенности физического строения и развития ребенка коррелируют с уровнем зрелости вегетативных систем организма, деятельностью внутренних органов и обменом веществ. У учащихся со средним и выше среднего физическим развитием и, соответственно, с хорошо развитой скелетной мускулатурой более совершенна деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нежели у их сверстников с низким уровнем физического развития.

Начало периода второго детства связано с заметными преобразованиями энергетического обмена в организме. Реакции различных систем, в первую очередь дыхательной и сердечно-сосудистой, становятся более экономичными и целесообразными, что позволяет снизить уровень энергозатрат. Так, если в 6 лет уровень основного обмена (показатель расхода энергии в покое) составляет около 2 ккал на 1 кг веса в течение часа, то к 7—

8 годам этот показатель снижается до 1,4 ккал/кг в час, т. е. заметно приближается к данным, характерным для взрослого человека. (Для сравнения: у взрослого уровень основного обмена — около 1 ккал/кг.)

Изменения функциональных показателей деятельности дыхательной и сердечно-сосудистой систем проявляются прежде всего во время покоя. Частота сердечных сокращений, например, снижается от 96—98 ударов в мин. в 6 лет, до 91—92 ударов в мин. к 7-летнему возрасту (у взрослого — около 70 ударов в минуту). Закономерно снижается и частота дыхания, в то время как его глубина увеличивается.

Перестройки в работе систем жизнеобеспечения и определяют возросшие возможности организма ребенка, более высокий и устойчивый уровень умственной и физической работоспособности, что, в свою очередь, благоприятствует более совершенной адаптации к условиям школьного обучения.

Описанные функциональные изменения сопровождаются, как было сказано выше, изменениями морфологическими, в строении и пропорциях тела.

На протяжении младшего школьного возраста функциональные возможности организма ребенка заметно растут. Физиологические механизмы, обеспечивающие быстрое развитие выносливости и способности поддерживать стационарные состояния вообще, заключаются прежде всего в расширении резервных возможностей большинства систем организма. Пределы адаптации организма определяются во многом спецификой организации состояния покоя, способностью к релаксации. Возрастной закономерностью является дальнейшее снижение интенсивности обменных процессов, частоты сердечных сокращений и дыхания в состоянии покоя. Так, частота сердечных сокращений в среднем снижается от 91,2 удара в минуту в 7-летнем возрасте до 78,7 удара в минуту к 10 годам. Это определяет, с одной стороны, более экономный режим деятельности, а с другой — расширение диапазона функциональных возможностей организма.

Что касается особенностей физического развития, то по сравнению с периодом полуростового скачка резко снижается скорость роста тела в длину : если в то время ребенок вырастает в среднем на 5—6 см в год, то в возрасте 7—10 лет — лишь на 2—3 см. Рост тела и его частей происходит равномерно , поэтому пропорции тела практически остаются неизменными.

Отмеченная выше у детей, поступающих в школу, взаимосвязь между соматическими и психофизиологическими параметрами обнаруживается и у школьников. Всесторонние исследования детей 7—10 лет говорят о том, что высокие показатели работоспособности, как и более благоприятное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно чаще встречаются среди школьников выше среднего и среднего физического развития, чем среди их сверстников с низким и ниже среднего уровнем. При этом различия в показателях деятельности вегетативных систем, как правило, выявляются и в состоянии покоя, и в процессе работы. Учащиеся с недостаточным уровнем физического развития демонстрируют неэкономичный тип реакции на нагрузку (более характерный для дошкольников), все показатели деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем изменяются неблагоприятно.

В целом можно сказать, что в период от 7 до 10 лет развиваются и совершенствуются те физиологические механизмы, которые сформировались на границе первого и второго детства. По некоторым показателям эффективности они даже уравниваются с аналогичными возможностями взрослых, хотя и имеют ряд свойственных именно этому возрасту особенностей.

Психическим новообразованием этого возраста является рефлексия — способность к анализу собственного состояния; закономерно появляется и способность к анализу состояния и поведения других людей, что усложняет связи с окружающими. Вторая сигнальная система, т. е. речь, связанная с опосредованным, обобщенным восприятием среды, начинает доминировать над первой сигнальной системой — системой непосредственного, конкретно-

го, чувственного отражения мира. Определяющим фактором для деятельности ребенка становится внутренняя речевая инструкция.

Конечно, речевая деятельность младшего школьника, особенно в начале обучения, еще далеко не совершенна. Высказывания ребенка, как правило, непосредственны. Часто это — речь-повторение, речь-называние; преобладает сжатая, произвольная, реактивная (диалогическая) речь. Параллельно с прогрессивным преобразованием структур речевых зон левого полушария и отделов лобной коры, осуществляющих программирование речевой активности, в систематической учебной деятельности происходит постепенное формирование связной, произвольной, развернутой речи. Дети постепенно овладевают активной, программированной, монологической речью, требующей сложной структурной организации и предварительного планирования. Идет развитие фонетической, грамматической и лексической сторон речи. Особенное значение в этом процессе имеет овладение грамотой и письмом.

Речь является основой формирования мышления человека, и особенности речевой деятельности определяют специфику организации мыслительных операций в любом возрасте. Если на начальном этапе младшего школьного возраста для ребенка характерно образное мышление, основой которого является достигшее определенной степени зрелости зрительное восприятие, а средством — образ, то с развитием механизмов речевой деятельности, ее левополушарной латерализации и произвольности формируется способность выделять с помощью вербально-логического мышления сущностные характеристики предметов и явлений, скрытые от непосредственного восприятия.

Взаимодействие с миром осуществляется с помощью анализаторов (сенсорных систем). Уровень развития сенсорики у 6-летних детей достаточно высок. Особое значение имеет состояние зрительного анализатора, с помощью которого мы получаем основную информацию об окружающем. К 6—7 годам повышается острота зрения ребенка (при этом она зависит от условий деятельности — в игровой ситуации возрастает в среднем на 17%),

однако она еще не достигает уровня взрослых. Поэтому очень важно использовать на начальном этапе обучения книги с крупным шрифтом и вообще избегать зрительного переутомления.

К этому возрасту повышаются точность и тонкость цвета-различения. Ребенок не только различает основные цвета, но и их оттенки, поэтому значительно снижается количество ошибок в восприятии цвета.

Имеет свои особенности и слуховая чувствительность ребенка. Острота тонального слуха только к 13 годам приближается к уровню взрослого, однако к 6—7 годам она значительно повышается по сравнению с периодом первого детства. Параллельно возрастает и звуковысотная различительная способность.

В этот период значительно совершенствуются кинестетическая (двигательная) и тактильная сенсорные системы. Установлено, например, что в период от 4 до 7 лет примерно в два раза возрастает способность дифференцировать степень мускульного усилия. Развитая мышечная и кожная чувствительность способствует усложнению деятельности ребенка, в том числе такой тонкой и сложной, как рисование и письмо.

Зрительное восприятие, как и другие виды восприятия, развивается на протяжении периода второго детства. В этом возрасте система восприятия продолжает усложняться и совершенствоваться за счет дальнейшего включения переднеассоциативных (лобных) долей коры. Эти области, ответственные за принятие решения, оценку значимости поступающей информации и организацию адекватного реагирования, обеспечивают формирование произвольного избирательного восприятия. Создаются предпосылки для более совершенного опознания стимулов, в частности зрительных. Меньшую роль начинают играть эмоциональные характеристики сигнала и большую — его информационная значимость; совершенствуется выделение наиболее важной информации по заранее заданной инструкции или по внутреннему побуждению. Восприятие становится более экономичным и совершенным.

Младший школьный возраст особенно восприимчив к целенаправленным педагогическим воздействиям. Необходимо последовательно формировать различные аспекты познавательного процесса, закреплять учебные умения и навыки. Следует прививать ребенку умение произвольно по словесной инструкции учителя концентрировать внимание, сосредоточиваться на существенном, организовывать конкретную деятельность. Одновременно нужно приучить школьника к самостоятельному творческому действию, развивающему познавательную активность, когда он сам выделяет учебную задачу и находит способы ее решения. Младший школьный возраст является самым благоприятным периодом для формирования произвольной целенаправленной деятельности ребенка, когда он овладевает многими знаниями, умениями, навыками, преодолевая трудности дальнейшей учебы.

1.3. Формы работы по физическому воспитанию в условиях школы

При всей значимости урока как основы процесса физического воспитания в школе исключительная роль в приобщении к ежедневным занятиям физическими упражнениями, безусловно, принадлежит внеклассной физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе. По мнению многих педагогов за внеклассной работой - будущее, если иметь в виду главную ее цель – внедрить физическую культуру и спорт в повседневную жизнь и быт школьника. (21)

В последние годы эта работа наряду со сложившимися ее формами практически обогатилась весьма эффективными видами оздоровления учащихся, повышения их работоспособности, в определенной степени психологического воздействия на сознание ребят о необходимости использования физической культуры и спорта в своей повседневной деятельности. Главное в том, чтобы физкультурно-оздоровительные мероприятия охватывали всех учащихся каждой школы.

К спортивно-массовым и физкультурно-оздоровительным мероприятиям относятся: гимнастика до учебных занятий, физкультурные минутки на уроках, подвижные и физические игры на удлиненных переменах, ежедневные физкультурные занятия в группах продленного дня, ежемесячные физкультурные праздники и туристические походы, школьные спортивные лиги, дни здоровья, кросс нации, лыжня России.

Гимнастика до учебных занятий – прежде всего организованное начало учебного дня школы. Это уже немаловажный фактор неотъемлемости физической культуры от повседневной деятельности человека. В этом смысле она способствует воспитанию у учащихся привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями, формированию навыков правильного их выполнения.

Наряду с этим, она способствует решению ряда оздоровительных задач, таких как: активизация обменных процессов, укрепление мышечной си-

стемы, улучшение самочувствия и настроения (особенно при музыкальном сопровождении). Все это повышает тонус организма, что имеет большое значение в поддержании работоспособности на предстоящих уроках.

Гимнастика до уроков содержит комплексы физических упражнений, которые могут быть разучены на уроках физической культуры в ходе вводной его части в порядке общеразвивающих упражнений. Смену их целесообразно осуществлять не реже 1 раза в месяц. Следует добиваться, чтобы гимнастика сопровождалась музыкальной записью. Тогда повышается не только организованность и внимание, но и эмоциональный настрой на предстоящую работу.

Результативность гимнастики до уроков во многом зависит от методики ее организации. Здесь ведущая роль за учителями физической культуры. Обеспечивая общее руководство, они используют ряд важных условий, способствующих качеству проведения этого мероприятия. Так ими всемерно привлекается физкультурный актив – подготовленные помощники, правильно и четко выполняющие упражнения. Хорошо подготовленным помощникам из средних и старших классов доверяется проведение гимнастики с учащимися начальных классов. Важно, чтобы учителя общеобразовательных предметов контролировали проведение гимнастики с классом, в котором они проводят первый урок.

Для выполнения гимнастики учащиеся, как правило, объединяются по группам классов – I-IV, V-VI, VII-VIII, IX-X. Однако в зависимости от условий и по усмотрению администрации она может проводиться с каждым классом отдельно.

Построение классов может быть произвольным – в колонну по три, четыре, шесть, в круг, шеренгу и т.д. При построении в колонну девочки становятся в задние ряды. При соответствующих условиях можно применять варианты, когда девочки из состава группы классов строятся отдельно от мальчиков.

Учителя, физорги, помощники, расположенные лицом к классу, выполняют упражнения со всеми учащимися. Если упражнения разучены, ведущий подает основные команды, объясняет упражнение и ведет подсчет. При музыкальном сопровождении также подаются основные команды и объявляются упражнения (подсчет вести не обязательно). Если музыкальная запись содержит конкретные комплексы упражнений с соответствующим сопровождением текста, то организаторы гимнастики, наблюдая за выполнением учащимися упражнений, поправляют их, следят за дисциплиной.

Очень важно, чтобы гимнастика проводилась на открытом воздухе. Только в исключительных случаях можно проводить гимнастику в классных комнатах. Продолжительность гимнастики не должна превышать 6-7 минут в средних и старших классах и 5-6 минут в младших.

Если гимнастика проводится на открытом воздухе с рядом групп классов, то уход с площадки после ее окончания должен быть организованным и быстрым. Для этого организаторы называют последовательность классов, учащиеся которых попарно входят в здание школы.

Физкультурная минута на уроках – одна из действенных форм оздоровления учащихся в ходе учебного дня школы. Она благотворно влияет на восстановление умственной работоспособности, препятствует нарастанию утомления, повышает эмоциональный настрой учащихся, снижает статические нагрузки, предупреждает нарушение осанки. Именно с таким пониманием и оценкой значения физкультурных минут подходят администрация и педагоги школ, где они получили постоянную прописку. В чем заключаются основные организационно-методические особенности проведения физкультурных минут?

Проводят физкультурную минуту в то время, когда у учащихся нарушается внимание, ученики становятся несобранными. Именно эти симптомы позволяют педагогу, ведущему урок, определить начало физкультурной минутки. Проводит ее сам педагог, но лучше когда это делает под его

руководством физорг класса. Продолжительность физминутки - 1-2 минуты. Во время физкультурной минуты упражнения учениками выполняются сидя или стоя у парты. Поэтому движения должны быть с небольшой амплитудой, чтобы учащиеся не касались друг друга. До физкультурной минуты педагог подает сигнал дежурному открыть форточку или окно, после чего подается команда о начале выполнения упражнений. В комплексе могут быть упражнения на потягивание, прогибание, наклоны, полунаклоны, полуприседы и приседы, упражнения для кистей и пальцев рук. Составленные заранее комплексы используются в зависимости от характера учебной работы на уроке. При проведении контрольной, практической и других подобных работ физкультурную минуту можно исключить.

Казалось бы, физкультурная минута из всех других форм физкультурно-оздоровительных мероприятий самая простая, не требует сложной организации – учащиеся, находясь за партой всегда готовы к ее выполнению, тем не менее многие учителя не используют этот важный оздоровительный фактор. Одна из главных причин – отсутствие требовательности администрации школы. Физкультурная минута должна стать для всех педагогов и, в первую очередь, педагогов младших классов обязательным условием организации урока в интересах поддержания здоровья учеников.

Подвижные игры и физические упражнения на удлинённых переменах («Подвижная перемена») – этот вид оздоровления учащихся введен сравнительно позднее физкультурной минутки. Инициаторами проведения подвижных перемен явились школы Белоруссии.

Подвижные игры на удлинённых переменах имеют большое значение, они повышают тонус всего организма учащихся, восстанавливают работоспособность, способствуют более высокой сосредоточенности на последующих уроках, усилению внимания к заданиям учителя, лучшему восприятию проходимого материала, повышая тем самым продуктивность учебной работы. Все это подтверждено многочисленными высказываниями директоров школ, педагогов.

Однако эффективность воздействия подвижной перемены с такой отдачей зависит от умелого применения целенаправленной методики ее организации. Важно, чтобы этот вид активного отдыха учащихся не был «заорганизован». Главное, чтобы проведению перемены был придан произвольный характер, не принуждающий учащихся к обязательному выполнению намеченных упражнений и игр. Ни в коем случае не следует начинать перемену с построения задач, заданий. Надо, чтобы учащиеся сами избрали для себя то, чем хотят позаниматься во время перемены.

Общее руководство организацией и проведением подвижных перемен осуществляется директором школы и его заместителями. Непосредственное проведение возлагается на учителей, классных руководителей, физкультурный актив школы. Особая роль в этом отводится учителям физической культуры.

Намечая различные варианты проведения подвижных перемен, учителя физической культуры одновременно придумывают, как лучше использовать актив учащихся – физоргов класса, общественных инструкторов, кому и что поручить, распределяя их по местам проведения различных видов игр и упражнений. Например, по два активиста у баскетбольных щитов, волейбольной, футбольной гандбольной площадок, кому-то поручается быть в местах упражнений со скакалкой, у секторов эстафеты на короткую дистанцию или различные игры с мячом и т.д.

Известно, что у младших школьников учебная деятельность вызывает наиболее быстрое утомление. Лучшей формой активного отдыха для них являются подвижные игры. Ученики начальных классов не имеют достаточно двигательного опыта и умений самостоятельно организовывать игры. Поэтому здесь роль руководителя становится необходимым условием. В данном отношении кроме учителя нужна помощь старшеклассников, тем более, что малыши с повышенной заинтересованностью принимают участие в играх с небольшим количеством учащихся. Надо, чтобы для учеников I и III классов

игры сопровождались со стороны учителя и его помощников советами, подбадриванием, проходили интересно и эмоционально.

Естественно, что игры и физические упражнения во время больших перемен надо стараться проводить на открытом воздухе, что наряду с фактором оздоровления способствует закаливанию организма учеников. В зимнее время игры проводятся при температурных условиях, соответствующих гигиеническим правилам, установленным для данного региона страны. Когда мешают неблагоприятные условия погоды (дождь, сильный мороз, ветер и др.), подвижные перемены переносятся в помещение школы – проветренные коридоры, рекреации, но при этом подбираются соответствующие игры и упражнения, чтобы не превратить это мероприятие в профанацию. Там, где нет надлежащих помещений, игры лучше не проводить.

Когда подвижная перемена проводится на открытом воздухе, необходимо продуманно готовить место. Для этого надо максимально использовать все имеющиеся площадки, беговые дорожки, секторы для прыжков и, главное, иметь в достаточном количестве мелкий спортивный инвентарь различного назначения – мячи, скакалки, обручи, гантели, комплекты бадминтона, эстафетные палочки.

Школьники на подвижных переменах занимаются в повседневной одежде, в холодную погоду надевают куртки, пальто, головные уборы, соответствующую обувь. За 5 минут до окончания перемены подается команда, сигнал (в любом варианте) с тем, чтобы ученики постепенно, без суеты покидали площадки.

Ежедневные физкультурные занятия в группах продленного дня (спортивный час)

Трудно представить значение ежедневных занятий по физической культуре с учащимися групп продленного дня в объеме 1 часа. В инструктивно-методических документах Министерства образования спортивный час был введен в режим работы групп продленного дня как обязательный наряду с другими режимными моментами. Так, новая внеурочная форма обогатила

работу групп продленного дня необходимым мероприятием, активно способствующим укреплению здоровья учащихся.

Спортивный час в группе продленного дня проводит воспитатель. Ему в разных формах помогает учитель физической культуры (консультации, показательные занятия, советы по планированию занятий).

Занятия физическими упражнениями и играми в режиме продленного дня существенно отличаются от уроков физической культуры, для которых характерна строгая регламентация как содержания, так и структуры организации. Учитывая интересы учащихся, учитель стремится вызвать у них творческую самостоятельность, активность. Когда занятия эмоциональны и доступны, они в большей степени отвечают основной цели – обеспечению активного отдыха учащихся, **повышению двигательной** подготовленности, укреплению здоровья и физического развития.

При организации занятий в обязательном порядке учитывается возраст учащихся. Как правило, они распределяются по трем возрастным группам: I-III, IV-VI, VII-VIII классы. Не исключается, что в состав той или иной группы могут привлекаться учащиеся более старшего возраста или младшего возраста. В этом случае в ходе занятий им дается иная нагрузка, соответствующая их возрасту. Детям, менее развитым физически, воспитатель оказывает особое внимание, регулируя объем и интенсивность упражнений. О состоянии отклонения в физическом развитии отдельных учеников он знает от медицинского персонала школы, консультируясь с ним. Он также советуется с учителем физкультуры о том, какие подбирать упражнения для учащихся разного возраста.

Если в составах групп окажутся ученики, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе или временно освобожденные от занятий физической культуры, то воспитатель, не отстраняя их от состава занимающихся, дает им различные поручения: помогать в судействе, выполнять обязанности контролера на этапах эстафет, считать очки командам и так далее.

Физкультурные занятия в группах продленного дня в основном проводятся на свежем воздухе. Лишь в непогоду занятия переносятся в хорошо проветренные помещения.

1.4. Теоретическое обоснование использования игр в физкультурно-оздоровительной работе с обучающимися.

Пониженная **двигательная подготовленность** и сопутствующие ей симптомы функциональных расстройств и хронических болезней не позволяют возникнуть столь необходимому для учеников любого возраста состоянию функционального комфорта (комфорта в деятельности), которое определяется как оптимальное сочетание высокого уровня успешности человеческой деятельности и низких нервно-психических затрат. При блокировке естественных желаний ребенка, интереса и свободы активных действий, т.е. именно того, что нужнее всего для успешного развития, в первую очередь подавляются моторные функции организма. В результате ограничения двигательной потребности создается и закрепляется «установка» неприятного. У младших школьников уменьшаются симпатии к учителю, падает его авторитет. В свою очередь, это тормозит формирование благоприятного отношения и положительной мотивации к учебной деятельности, поскольку школьные успехи даются ценой большого напряжения и на пределе психофизических возможностей детей, которые не становятся активными участниками (субъектами) учебного процесса.

Однако **двигательная** нагрузка может выступать не только в качестве фактора защитного действия, но и фактора риска, что происходит при ее передозировке. Под воздействием режима чрезмерной **двигательной активности** (гиперкинезии) могут возникать перенапряжение сердечно-сосудистой системы, ухудшение обмена веществ, неблагоприятные изменения в развитии детского организма в целом. И только оптимальный — среднеинтенсивный — режим **двигательной активности** создает у младших школьников

основу хорошего физического самочувствия и ярко выраженного повышения умственной работоспособности.

Гигиенической нормой принято считать такие величины **двигательной активности**, которые полностью удовлетворяют биологическую потребность в движениях, соответствуют функциональным возможностям организма, способствуют укреплению здоровья детей и их благоприятному, гармоничному развитию в дальнейшем. Дети и подростки, в режиме которых разумно дозирован объем **двигательной активности**, характеризуются, как правило, высокой умственной работоспособностью, сопротивляемостью утомлению, средним и высоким физическим развитием, более благоприятными показателями функционального состояния центральной нервной системы, экономичной работой сердечно-сосудистой системы и органов дыхания, повышенной иммунной реактивностью и низкой заболеваемостью острыми респираторными болезнями (6).

В основу определения нормы **двигательной активности** могут быть положены требования:

во-первых, обеспечения необходимого и достаточного количества произвольных движений, выполняемых ребенком в течение дня,

во-вторых, соответствия физических нагрузок в течение дня функциональным возможностям организма младшего школьника, их ориентации на укрепление его здоровья и полноценное психофизическое развитие

и, в-третьих, соблюдения качественного разнообразия движений, сбалансированного в количественном соотношении с индивидуальными потребностями и возможностями каждого ребенка.

Свой важный и ничем не заменимый вклад в определение и поддержание оптимального двигательного режима младших школьников с учетом индивидуальной вариативности в показателях их здоровья и развития призвана внести игровая деятельность и, в первую очередь, те ее виды, основу которых составляет свободное детское движение.

Запас двигательной энергии ребенка, особенно ребенка младшего возраста, настолько велик, что он самостоятельно реализует потребность в движении естественным путем — в игре, и это хорошо было известно с древних времен. «Многие из народов, прославившихся совершенством своего физического и духовного развития, совсем не занимались систематической гимнастикой, а, наоборот, на первом плане у них были игры» (11). У древних греков для этой цели служили главным образом: прыганье, бег, метание диска, борьба, игры в мяч, т.е. как раз именно те самые игры, которые и в настоящее время более всего и всюду нравятся детям. «Игры представляют собой наистественнейший вид физических упражнений... Ни при каком другом способе физических упражнений цель эта не достигается так полно и верно, как, например, при подвижных играх... Здесь в громадном большинстве случаев усиленно работает и упражняется весь организм, вследствие чего наивернее достигается желательная гармония между различными частями тела... Игры, бесспорно, составляют одно из наиболее правильных, здоровых и гигиенических упражнений...» (11)

Не забудем далее, что подвижные игры по самому существу своему требуют больших открытых пространств, обилия чистого воздуха, а потому и с этой стороны они наиболее отвечают идеалам гигиены, чем гимнастика, обыкновенно и почти всегда проводимая в закрытых и тесных пространствах. Посмотрим, кроме того, сколько гигиена выигрывает от того одушевления и веселья детей, какие наблюдаются во время игр, и чего совсем недостает никакому другому виду физических упражнений.

Для обозначения большой группы игр, ведущая цель которых — физическое развитие и оздоровление обучающихся, используется преимущественно термин «подвижные игры». Еще в 1657 году были выделены семь основных условий подвижной игры: (21)

- движение,
- физическая раскованность и свобода,

- общественный характер, «ибо забава исходит из общества, к которому стремится человек»,
- состязательность, которая приводит к «колебанию духа между надеждой и страхом»,
- наличие правил, так как без них «игроки разбегаются или пускаются в ссоры и драки, так что нарушением правил игра противоречит сама себе»,
- легкость, которую приобретает каждый ее участник,
- ограниченность во времени — «у каждой игры должен быть свой конец, так как чрезмерно затянувшаяся игра надоедает».

Традиции использования подвижных игр в России имеют свою длительную историю. Рекомендации проведения подвижных игр учащихся на воздухе «всяк день» по одному (часу после обеда и вечером встречаются во многих литературных памятниках старины. М.В. Ломоносов, А.Н. Радищев, Н.И. Бецкой и другие известные деятели XVIII—XIX вв. высказывались о необходимости проведения подвижных игр и развлечений детей на открытом воздухе.

«Разумно построенными» играми можно бороться против двух важнейших недостатков времени — «чрезмерной впечатлительности ребенка и ослабления его воли». (27) «Для детского возраста не существует гимнастики, которая могла бы по своей ценности превосходить игру; последняя соответствует физической организации ребенка и его умственным потребностям, так как она в одно и то же время приятна и полезна». (27)

Считается, что игры - есть весьма выгодная форма физической работы, в которой «проверенные общие положения и истины становятся основанием самостоятельно проводимых действий» и к тому же обладающей «возвышающим чувством удовольствия», настойчиво рекомендовал использовать их для того, чтобы научить детей «владеть собой, ...сдерживать свои расходившиеся чувствования и приучать, таким образом, подчинять свои действия сознанию». (9)

«Для успехов обучения необходимо, чтобы и ученик и учитель одинаково были бодры». (42) К числу внешних условий, обеспечивающих эту бодрость и «возвышающих» умственную работоспособность, можно отнести: (25)

- 1) «свободные движения в форме игр (мышечная работа);
- 2) возбуждение сердца и дыхания (удовольствием, движением);
- 3) влияние холода на кожу (игры и прогулки на открытом воздухе);
- 4) чистый воздух для удаления из организма работных ядов (игры на воздухе)».

«Маленькие дети, опираясь... на инстинкт, сами регулируют и интенсивность, и время своей двигательной активности в игре. Не надо мешать ребенку играть, резвиться...

Он гораздо правильнее мамы и бабушки определит, сколько ему прыгать на одной ножке, сколько крутить скакалку... это заложено в его природе ... Завтрашний интеллект ребенка и его сегодняшняя вялость имеют прямую связь» (41) Остается сожалеть, что именно в начальной школе обрывается нить «игровых университетов». Ребенок насильно иммобилизуется, его двигательная активность резко уменьшается, а игра перестает носить столь важный для развития детей характер физиологического стресса, который заставлял активно действовать все их органы и системы, но и одновременно позволял соблюдать «разумный дефицит покоя». В школе и дома, выполняя учебные задания, современные дети большей частью сидят, и это сидение есть не что иное, как некая своеобразная форма комфорта, который вступает в конфликт с естественным инстинктом игрового движения.

Общее снижение интереса начальной школы к детской игре в определенной мере нивелировало значение подвижных и спортивных игр в режиме жизнедеятельности младшего школьника. Хотя именно эти игры являются эффективным средством физической рекреации и поддержания высокой работоспособности, успешного роста и развития детей, а также ранней

профилактики разных заболеваний, особенно сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной патологии.

Игры с активным физическим компонентом позволяют решить целый комплекс важных вопросов в работе с младшими школьниками: удовлетворить их потребность в движении и стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить не только физические, но и умственные и творческие способности, нравственные качества и т.д.

Двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают физиологические процессы в организме и улучшают работу всех органов и систем. Эмоциональный подъем (радость, удовольствие, приподнятость, воодушевление) создает у обучающихся повышенный тонус всего организма. Стремление учащихся к достижению общей для всех цели выражается в ясном понимании задачи, в лучшей координации движений, более ои ориентировке в пространстве и игровых условиях, ускоренном темпе выполнения заданий. При такой увлеченности детей и захватившей их радостной устремленности достижению цели повышается роль воли, помогающей преодолевать различные препятствия. Активная двигательная деятельность тренирует нервную систему ребенка, совершенствуя и уравнивая процессы возбуждения и торможения.

В целях наиболее эффективного выявления и использования ресурсов игры принято различать подвижные, спортивные и специальные оздоровительные (коррекционно-оздоровительные) игры. К подвижным относятся игры, направленные преимущественно на общую физическую подготовку и не требующие специальной подготовки играющих; они построены на свободных, разнообразных и простых движениях, связанных с вовлечением в работу главным образом больших мышечных групп, и просты по своему содержанию и правилам.

К спортивным относятся игры, имеющие все характерные признаки спорта; они требуют подготовки и спортивного совершенствования играющих. Спортивные игры характеризуются наличием борьбы играющих за

победу своей команды или за личное первенство. Они отличаются от подвижных сложностью правил и техники, а также устойчивостью условий и правил.

Специальные оздоровительные игры наряду с укреплением различных групп мышц, тренировкой вестибулярного аппарата, профилактикой, нарушений зрения и осанки снимают утомление, вызванное интенсивными интеллектуальными нагрузками, и создают у игроков состояние психофизиологического комфорта.

Физический и психический компоненты в играх любого вида тесно связаны: дети не только реализуют потребность в активных движениях, расходуют накопившуюся энергию и совершенствуют основные двигательные навыки, но и учатся инициативности, самостоятельности, настойчивости — с одной стороны, а с другой — умению владеть собой и считаться с коллективом, согласовывать свои действия с действиями других игроков. Они являются хорошей тренировкой в быстром — в зависимости от изменяющихся обстоятельств, но в согласии с определенным планом — переключении внимания и развитии его гибкости.

Особого внимания с позиций практики коррекционно-развивающего образования заслуживает связь физического воспитания посредством игр с развитием познавательных процессов учеников. Так, установлено положительное влияние подвижных игр не только на развитие физических качеств учащихся, но и на формирование структурных единиц психики: памяти — слуховой, моторно-слуховой, зрительной; воображения — творческого, воссоздающего, а также оригинальности решения задач; восприятия — степени развития наблюдательности, объема и адекватности воспроизведения; наглядно-образного и логического мышления — способности к анализу, сравнению и обобщению; произвольного внимания и таких его свойств, как переключение, распределение и устойчивость.

Вместе с тем задачи, решаемые средствами подвижных и спортивных игр, сводятся не только к повышению объема и разнообразия форм

двигательной активности, восстановлению гармонии мышечной деятельности младших школьников и нормированию психофизической нагрузки, но и к обретению ими утраченной, но все еще крайне необходимой игровой среды. Высокий интерес обучающихся этого возраста к свободной двигательной, в том числе — игровой, деятельности подтверждается исследованиями. Так, по данным анкетного опроса, свободного времени у учеников начальной школы в течение дня остается около 3 ч. Проводят все это время на воздухе (гуляют) 37,8% девочек и 33,3% мальчиков, прогулка менее 2 ч продолжается соответственно у 16,2% и 12,8%. В выходные дни пребывание на улице оказывается продолжительнее. Так, около 3 часов проводят на воздухе 71,1% девочек и 76,9% мальчиков, менее 3 ч. — 2,7% девочек и 2,5% мальчиков. Во время прогулок большинство обучающихся предпочитают двигательную активность — 64,8% девочек занимаются преимущественно прыжками со скакалкой и 59,5% — бегом. У мальчиков наибольший интерес вызывают упражнения в беге — 82,0% и игры с мячом — 78,6% (29).

Интересы мальчиков и девочек в выборе игр в свободное время различны: мальчики ограничиваются небольшим запасом игр и отдают предпочтение играм с мячом — футболу и хоккею по упрощенным правилам и игре в «выбивалы».

Игровая деятельность девочек характеризуется более разнообразными двигательными действиями. Среди наиболее известных игр они называют «Прятки», «Сделай фигуру», «Сова», «Ловушка», «Охотники и зайцы». Примечательно, что в 8-летнем возрасте дети принимают решения относительно участия или неучастия в физической активности, исходя из субъективно оцениваемого ими уровня своей подготовленности. Кроме того, ставя в ответах о своих любимых занятиях физические упражнения, бег, подвижные игры на одно из первых мест, учащиеся реально уделяют им не так много времени. Как основные занятия в свободное время и мальчики, и девочки называют все-таки телевизор и игры с друзьями. Родители также

среди занятий учащихся в свободное время на первое место ставят просмотр телепередач, а на второе — общение с друзьями (33).

Анализ существующей игровой практики и структуры игр подвижного и спортивного характера, используемых на уроках в общеобразовательной школе, показывает, что, во-первых, набор предлагаемых ученикам игр стереотипен, запрограммирован под «умение» педагога, а не под желание детей и во многом формален. Во-вторых, игровые дисциплины в школе делят учеников на «недогруженных» и «перегруженных». К первой группе относятся те из них, кто от природы имеет хорошие физические данные и дополнительно занимается спортом вне стен школы. Во вторую, преобладающую группу входят учащиеся, которым по разным причинам изначально не была привита любовь к двигательным играм. Наконец, в-третьих, проводимые в школе двигательные игры не получают своего логического продолжения и закрепления в досуговой деятельности младших школьников (16).

Таким образом, разумное использование резервов **игровой двигательной активности** — подвижных, оздоровительных игр и игровых упражнений, игр спортивного характера и др. — должно стать инструментом действенного снижения негативных последствий учебной перегрузки, увеличения уровня ежедневной двигательной активности младших школьников, совершенствования их физических возможностей и интеллектуальных способностей, повышения психоэмоциональной устойчивости и адаптационных резервов организма с тем, чтобы, в конечном счете, способствовать сохранению и укреплению здоровья.

ГЛАВА II. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Для решения поставленных задач были использованы следующие *методы исследования:*

1. Обзор и анализ научно-методической и исследовательской литературы.

Метод обзора и анализа научно-методической и исследовательской литературы был использован с целью получения сведений о состоянии вопроса в современной теории и практике физической культуры.

2. Метод психолого-педагогического наблюдения.

Метод психолого-педагогического наблюдения позволил нам определить наличие интереса учащихся начальных классов к физкультурно-оздоровительной работе по разным методикам организации и проведения.

3. Метод контрольных испытаний по определению показателей физической подготовленности.

Контрольные испытания дали возможность выявить начальный уровень показателей физической подготовленности, сравнить эти показатели в экспериментальных и контрольной группах, проследить сдвиги за экспериментальный период времени.

В качестве контрольных испытаний были взяты тестовые упражнения, отражающие разностороннее развитие физических качеств, составляющих основу физической подготовленности, а именно: координационные и кондиционные способности:

- бег 30 м;
- челночный бег 3 x 10 м;
- прыжок в длину с места;
- наклон вперед из положения сидя на полу;
- шестиминутный бег;
- подтягивание из виса (мальчики), из виса лежа (девочки).

Каждый из этих тестов, показывающий развитие какого-либо физического качества, в совокупности с остальными является объективным отражением уровня физической подготовленности ребенка.

Любой из этих тестов, отобранных нами для получения сведений о ходе и итогах проводимого нами педагогического эксперимента, выполнялся в одинаково продуманных условиях и в начале и в конце исследования.

Бег 30 м - является контрольным упражнением для оценки скорости, проявляемой в целостных двигательных действиях, выполнялся из положения высокого старта на 3 команды. Измерение времени осуществлялось вручную (секундомером) в секундах.

Челночный бег 3 x 10 м – отражает время, необходимое для «перестройки» своей двигательной деятельности в соответствии с изменившейся ситуацией, выполнялся из положения высокого старта с обязательным условием касания рукой начерченной границы отрезка 10 метров. Измерение времени осуществлялось вручную (секундомером) в секундах.

Прыжок в длину с места – для определения уровня развития скоростно-силовых способностей. Выполняется прыжок в длину с места одновременным толчком двумя ногами из положения «старта пловца». Каждый ученик выполняет по три попытки. Измерение производится рулеткой в сантиметрах от нулевой отметки до места касания испытуемого пола пятками или последней по отношению к нулевой отметке частью тела.

Наклон вперед из положения сидя на полу – определяется подвижность позвоночного столба по степени наклона туловища вперед. Испытуемый в положении сидя на полу наклоняется вперед, не сгибая ноги в коленях. Гибкость позвоночника оценивается с помощью рулетки по расстоянию в сантиметрах от нулевой отметки до третьего пальца руки. Если при этом пальцы не достают до нулевой отметки, то измеренное расстояние обозначается знаком «минус» (-), а если опускаются ниже нулевой отметки – знаком «плюс» (+).

Шестиминутный бег – тест для определения уровня выносливости, которым обладает ребенок, с фиксированной длительностью бега (6 минут). По команде ученики начинают бег по стадиону от линии старта. Одновременно с командой учитель включает секундомер. Во время проведения теста педагог считает количество кругов, преодоленных учащимися. Через 6 минут с начала теста подается сигнал к остановке (свисток, выстрел). Результатом проведенного теста является расстояние, преодоленное учеником за 6 минут в метрах. Считается количество кругов, переведенное в метры плюс расстояние от линии старта до места нахождения учащегося после команды к остановке против часовой стрелки.

Подтягивание – показатель развития относительной силы учащегося:

- мальчики – выполняют подтягивание из виса на высокой перекладине хватом сверху за счет силовых усилий сгибания рук в локтевых суставах до касания подбородком верха перекладины;
- девочки – выполняют подтягивание из виса лежа на низкой перекладине высотой около 1 м от уровня пола хватом сверху до касания перекладины грудной клеткой при условии прямого туловища.

Считается количество раз, выполненных учащимися без касания пола другими частями тела (девочки).

4. Педагогический эксперимент.

Педагогический эксперимент предусматривал использование в экспериментальных группах различных средств и содержания физкультурно-оздоровительной работы с обучающимися.

5. Методы математической обработки результатов.

В статистической обработке определялись следующие показатели:

1. Средняя арифметическая, где M - результат.
2. Стандартная ошибка средней арифметической – m .
3. Стандартное отклонение - σ .
4. Коэффициент вариации – V .

б. Методы сравнительного, логического и графического анализов.

Сравнительный анализ использовался для сравнения полученных показателей на начальном и конечном этапах. Дан их описательный характер, составлены графики, диаграммы.

2.2. Организация исследования:

Исследование проводилось в течение 2017 – 2018 гг. на базе школы №172 г. Зеленогорск. Были сформированы контрольная (КГ – 30 человек) и две экспериментальных (ЭГ₁ – 30 человек, ЭГ₂ – 30 человек) группы из числа учащихся 3 классов. Если состав класса превышал данный показатель численности, проводилась произвольная жеребьевка выбывающих из исследования – их показатели не подсчитывались в начальном и конечном тестировании. Введение в эксперимент контрольной группы задумывалось для того, чтобы определить необходимость использования физкультурно-оздоровительной работы с обучающимися в режиме дня вообще. Использование двух экспериментальных групп было необходимо для оценки применения эффективности традиционной и нетрадиционной (разработанной нами) программ физкультурно-оздоровительной работы.

В контрольной группе (КГ) в течение года из содержания физкультурно-оздоровительной работы в режиме дня проводились только физкультминутки на общеобразовательных уроках.

В состав ЭГ₁ вошли учащиеся, в режиме дня которых проводилась обширная физкультурно-оздоровительная работа по методике, являющейся традиционной и одобренной СанПином нашей страны.

Так, данная программа предусматривает собой:

- ежедневное проведение гимнастики до занятий на свежем воздухе в течение 5-6 минут. Комплекс гимнастики включает в себя 6 – 8 упражнений динамического характера без предметов. Из комплекса исключаются упражнения в положениях сидя и лежа на полу. Смена содержания комплекса производится через две недели занятий;

- физкультурные минутки в течение 1-2 минут на каждом общеобразовательном уроке. Количество физкультминуток может достигать 2-3 раз за один урок. Комплекс включает в себя 2-3 упражнения, проводимых с сопровождением речью (речитативов). Смена комплексов производится 2-3 раза в месяц;
- подвижные игры и физические упражнения на удлиненных переменах продолжительностью до 30-35 минут. Желательно проводятся на свежем воздухе. В содержание включаются игры, пройденные на уроках по физической культуре;
- спортивный час продолжительностью до 60 минут на свежем воздухе. Содержание спортивного часа соответствует структуре урока по физической культуре, но с наименьшей дисциплиной;

Группа ЭГ₂ являлась второй экспериментальной группой. Физкультурно-оздоровительная работа в ней проводилась по специально разработанной нами программе с использованием игры как одного из средств оптимизации двигательной подготовленности младших школьников.

Цель и задачи определили необходимость проведения эксперимента в 4 этапа:

На *1 этапе* (июнь-август) изучались научно-методические положения содержания физкультурно-оздоровительной работы для учащихся начальных классов в общеобразовательной школе. Определились методы исследования, адекватные поставленным задачам. Теоретически обосновывались методика формирующего эксперимента. Определили исходный уровень физической подготовленности учащихся экспериментальных и контрольной групп.

На *2 этапе* (сентябрь-декабрь) и *3 этапе* (январь-апрель) проводился педагогическое наблюдение и эксперимент. На *4 этапе* (апрель – май) – продолжение педагогического эксперимента. Определялся итоговый уровень физической подготовленности учащихся экспериментальных и контрольной групп. В конце 4 этапа полученные результаты исследования были обработаны посредством методов математической статистики. После чего

последовал анализ и описание результатов исследования, оформление выводов и рекомендаций.

ГЛАВА III. ВЛИЯНИЕ СОДЕРЖАНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ОБУЧАЮЩИХСЯ

3.1. Примерная программа физкультурно-оздоровительной работы с использованием игры как одного из средств оптимизации двигательной подготовленности младших школьников с направленным развитием физических качеств

Младший школьный возраст (7-11 лет) является наиболее спокойным периодом в развитии детей и благоприятным в развитии физических способностей. В связи с этим нами была разработана методика повышения отдельных физических качеств и физической подготовленности в целом на основе проведения физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного дня.

Разработанная программа предусматривает направленное развитие физических качеств с использованием игр и эстафет. Применение игровых форм в работе с обучающимися облегчает адаптацию к повышению интенсивности и объема нагрузки.

Продолжительность форм занятий по сравнению с общепринятой увеличивается в среднем на 3-5 минут. Это обусловлено игровой формой проведения занятий. Но основной акцент педагог делает на проявлении внешних признаков утомления, т.к. в игре очень трудно дифференцировать нагрузку (44).

Цели и задачи программы по формам работы:

Гимнастика до занятий	Физкультурные минуты	Подвижная перемена	Спортивный час
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Организованное начало дня. ➤ Улучшение психологического состояния. ➤ Формирование интереса к занятиям ФК. ➤ Повышение работоспособности учащихся. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Предупреждение и профилактика заболеваний. ➤ Снятие утомления ➤ Формирование навыков снятия стрессовых воздействий. ➤ Повышение работоспособности учащихся 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Укрепление здоровья ➤ Формирование навыков релаксации ➤ Овладение базовыми двигательными умениями и навыками ➤ Восстановление утраченной работоспособности 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Укрепление здоровья, закаливание организма. ➤ Направленное развитие двигательных качеств ➤ Формирование привычки интереса к самостоятельным занятиям ФК. ➤ Повышение работоспособности учащихся и поддержание ее в течение учебного года.

Программа использования игр по дням недели

Дни недели	Гимнастика до занятий	Физкультурные минуты	Подвижные перемены	Спортивный час
Прод.	10-15 минут	3-5 минут	20-25 минут	40-45 минут
понедельник	Использование игр для целенаправленного развития выносливости			
	Игры средней интенсивности с элементами общеразвивающих упражнений	Игры малой интенсивности на переключение внимания и профилактику заболеваний	Игры большой интенсивности в сочетании с малой, использование нетрадиционных методик оздоровления	Игры различной интенсивности в сочетаниях
вторник	Использование игр для целенаправленного развития силы и гибкости			
	Игры средней интенсивности с элементами общеразвивающих упражнениями	Игры малой интенсивности на переключение внимания и профилактику заболеваний	Игры большой интенсивности в сочетании с малой, использование нетрадиционных методик оздоровления	Игры различной интенсивности в сочетаниях
среда	Использование игр для целенаправленного развития координации			
	Игры средней интенсивности с элементами общеразвивающих упражнениями	Игры малой интенсивности на переключение внимания и профилактику заболеваний	Игры большой интенсивности в сочетании с малой, использование нетрадиционных методик оздоровления	Игры различной интенсивности в сочетаниях
четверг	Использование игр для целенаправленного развития быстроты			
	Игры средней интенсивности с элементами общеразвивающих упражнениями	Игры малой интенсивности на переключение внимания и профилактику заболеваний	Игры большой интенсивности в сочетании с малой, использование нетрадиционных методик оздоровления	Игры различной интенсивности в сочетаниях

Использование игр для целенаправленного развития выносливости				
пятница	Игры средней интенсивности с элементами общеразвивающих упражнениями	Игры малой интенсивности на переключение внимания и профилактику заболеваний	Игры большой интенсивности в сочетании с малой, использование нетрадиционных методик оздоровления	Игры различной интенсивности в сочетаниях

Примерный перечень подвижных игр, рекомендованный для использования в содержании физкультурно-оздоровительной работы
(сентябрь - ноябрь 2017 г.)

Дни недели	Гимнастика до занятий	Физкультурные минуты	Подвижные перемены	Спортивный час
Использование игр для целенаправленного развития выносливости				
понедельник	«Эстафета зверей» с элементами общеразвивающих упражнений	1. Использование схемы для тренировки зрения. 2. «Животный и растительный мир»	1. «Два мороза». 1. «Кто быстрее». 2. Элементы рефлексорной терапии.	1. Эстафеты с предметами. 2. «Охотники и утки». 3. «Конники-спортсмены». 4. «Разведчики»
Использование игр для целенаправленного развития силы и гибкости				
вторник	«День и ночь» с мешочками с песком	1. Игровые упражнения с элементами стретчинга. 2. Игровые упражнения для профилактики осанки	1. Эстафеты с элементами гимнастики. 2. Элементы рефлексорной терапии.	1. Эстафеты с набивными мячами 1 кг. 2. «Карлики и великаны». 3. Салки на одной. 4. «Что изменилось»

	Использование игр для целенаправленного развития координации			
среда	«Воробьи и вороны»	1. «Делай как я» 2. Игровые упражнения для профилактики плоскостопия.	1. Эстафеты с мелкими предметами. 2. Элементы рефлекторной терапии	1. «Караси и щука». 2. «Вызов номеров». 3. «Третий - лишний». 4. «Выставка картин»
	Использование игр для целенаправленного развития быстроты			
четверг	«К своим флажкам» с элементами общеразвивающих упражнений	1. «Кто быстрее» 2. Использование схемы для тренировки зрения.	1. Эстафеты с эстафетной палочкой. 2. Элементы рефлекторной терапии	1. Встречные эстафеты 2. «Волк во рву» 3. «Шишки, желуди, орехи» 3. «Набрасывание колец»
	Использование игр для целенаправленного развития выносливости			
пятница	«Вызов номеров» с элементами общеразвивающих упражнений	1. «Товарищ командир» 2. Игровые упражнения для профилактики осанки	1. Эстафеты по кругу. 2. Элементы рефлекторной терапии	1. «Перебежки» 2. «Челнок». 3. «Белые медведи». 4. «Совушка»

В конце проведения подвижной перемены обучающиеся возвращались в классную комнату, снимали обувь и носки и 3-5 минут ходили босиком по гравию разного размера (от крупного до мелкого). Обязательным условием «рефлекторной» дорожки является размер 1,5 x 1,5 м, использование гравия без углов и сколов, чистого, насыпанного ровным слоем. Смысл воздействия данной терапии заключается в «массаже» рефлексогенных зон, находящихся на стопе ребенка, а при условии разогретого организма результат улучшается в 1,-2 раза. В результате такой гимнастики улучшается обмен веществ, повышается иммунитет, массируются точки на стопе, отвечающие за работу головного мозга. Помимо этого, происходит постепенный переход от возбужденного состояния к спокойному и настрой на предстоящую работу.

Использование тренажера для коррекции зрения способствует снижению напряжения глаз, снижает головные боли и укрепляет мышцы, поддерживающие хрусталик.

Работа с учащимися группы ЭГ₂ по данной программе проводилась в течение 9 месяцев – с сентября 2017 по май 2018года.

ГЛАВА IV. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

4.1. Анализ изменения физической подготовленности испытуемых

В результате проведенных исследований уровня физической подготовленности групп КГ, ЭГ₁ и ЭГ₂ в начале и конце эксперимента мы получили следующие данные:

Таблица 1

Показатели физической подготовленности группы КГ

№ п\п	Контрольное испытание		M±m		δ		V	
			сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май
1	Бег 30 м, сек	м	6,9±0,1	6,8±0,1	0,2	0,2	2,9	2,9
		д	7,1±0,1	7,1±0,1	0,4	0,4	5,6	5,6
2	Челночный бег 3x10 м, сек	м	9,6±0,1	9,5±0,1	0,5	0,5	5,2	5,2
		д	10,4±0,2	10,2±0,2	0,8	0,7	7,6	6,8
3	Прыжок в длину с места, см	м	141,6±3,1	146,3±3,1	11,5	11,5	8,1	7,8
		д	141±2,2	143,6±2,2	8,4	8,1	5,9	5,6
4	Наклон вперед из положения сидя, см	м	1,8±0,3	2,4±0,2	1,2	0,9	28,3	23,1
		д	4,9±0,4	5,4±0,4	1,4	1,4	28,5	25,9
5	Подтягивание, раз	м	2,8±0,2	3,4±0,3	0,9	1,2	32,1	35,3
		д	3,4±0,5	3,9±0,4	1,7	1,4	25,1	28,2
6	Шестиминутный бег, м	м	812±18,5	862±18,5	69,2	69,2	8,5	8,0
		д	723±23,1	776±20,8	86,5	77,8	11,9	10,0

Таблица 2

Улучшение показателей физической подготовленности с сентября по май 2018года группа КГ

№ п\п	Контрольное испытание		M ₁	M ₂	M ₂ -M ₁	%	t
1	Бег 30 м, сек	м	6,9	6,8	0,1	1,40	0,7
		д	7,1	7,1	0	0	0
2	Челночный бег 3x10 м, сек	м	9,6	9,5	0,1	1,02	0,7
		д	10,4	10,2	0,2	1,91	0,7
3	Прыжок в длину с места, см	м	141,6	146,3	4,7	2,86	1,1
		д	141	143,6	2,6	1,8	0,8
4	Наклон вперед из положения сидя, см	м	1,8	2,4	0,6	14,3	1,7
		д	4,9	5,4	0,5	9,1	0,9
5	Подтягивание, раз	м	2,8	3,4	0,6	14,6	1,7
		д	3,4	3,9	0,5	8,7	0,8
6	Шестиминутный бег, м	м	812	862	50	3,6	1,9
		д	723	776	53	4,9	1,7

Контрольная группа:

Как видно из таблиц, улучшения в каждом из показателей произошли незначительные, в среднем на 6,2 % (девочки: в промежутке от 0% - бег 30 м до 12, 8% - подтягивание; мальчики: в промежутке от 1,05% - бег 30 м до 18,57% - наклон вперед из положения сидя на полу).

Незначительность улучшений связана с отсутствием дополнительной работы по физической культуре, а в нашем случае - физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного дня, что подтверждается полученным в результате статистической обработки данных критерием Стьюдента, который колеблется в промежутке от 0 до 1,9 при $p < 0,05$. Можно сделать вывод, что все произошедшие изменения связаны с течением естественного прироста физических качеств обучающихся данного возраста с минимальными занятиями физическими упражнениями (уроки по физической культуре).

Таблица 3

Показатели физической подготовленности группы ЭГ₁

№ п\п	Контрольное испытание		M±m		δ		V	
			сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май
1	Бег 30 м, сек	м	6,8±0,1	6,7±0,1	0,3	0,3	4,4	4,4
		д	6,9±0,1	6,8±0,1	0,2	0,2	2,9	2,9
2	Челночный бег 3x10 м, сек	м	9,4±0,1	9,3±0,1	0,5	0,5	5,3	5,3
		д	10,1±0,2	9,9±0,2	0,7	0,7	6,9	7,0
3	Прыжок в длину с места, см	м	150,4±2,9	155,7±2,8	10,7	10,4	7,1	6,6
		д	146,5±1,9	150,8±2,1	7,2	7,7	4,9	5,1
4	Наклон вперед из положения сидя, см	м	2,3±0,3	2,7±0,4	1,2	1,4	26,0	25,9
		д	6,2±0,6	6,9±0,5	2,3	2	18,5	14,4
5	Подтягивание, раз	м	3,7±0,3	4,5±0,2	1,2	0,9	16,2	20,0
		д	5,1±0,2	5,7±0,2	0,9	0,6	17,6	10,5
6	Шестиминутный бег, м	м	871,3±17	912,3±17	63,4	63,4	7,2	6,9
		д	806,2±12,3	859,7±10,8	46,1	40,3	5,7	4,6

**Улучшение показателей физической подготовленности
с сентября по май 2018года
группа ЭГ₁**

№ п\п	Контрольное испытание		M ₁	M ₂	M ₂ -M ₁	%	t
1	Бег 30 м, сек	м	6,8	6,7	0,1	1,48	0,7
		д	6,9	6,8	0,1	1,47	0,7
2	Челночный бег 3x10 м, сек	м	9,4	9,3	0,1	1,07	0,7
		д	10,1	9,9	0,2	2,02	0,7
3	Прыжок в длину с места, см	м	150,4	155,7	5,3	3,46	1,3
		д	146,5	150,8	4,3	2,9	1,5
4	Наклон вперед из положения сидя, см	м	2,3	2,7	0,4	16	0,8
		д	6,2	6,9	0,7	10,1	0,9
5	Подтягивание, раз	м	3,7	4,5	0,8	19,51	2,2
		д	5,1	5,7	0,6	10,5	2,1
6	Шестиминутный бег, м	м	871,3	912,3	41	4,6	1,7
		д	806,2	859,7	53,5	6,2	3,2

Экспериментальная группа 1:

Как видно из данных таблиц, улучшения в каждом из показателей произошли более значительные, чем в первом случае (на 7,7 %). И в среднем мы получили следующие результаты: у девочек в промежутке от 1,47% - бег 30 м до 10, 5% - подтягивание; у мальчиков - в промежутке от 1,07% - челночный бег 3 x 10 м до 19,51% - подтягивание.

Исходя из полученного при расчетах критерия Стьюдента, изменения в данной группе произошли более значительные, чем в группе КГ, при практически равных первоначальных показателях в двух группах. Как видно из таблицы, достоверны наиболее изменения в показателях следующих контрольных испытаний: подтягивание, шестиминутный бег. Следовательно, можно сделать вывод, что данная методика, в нашем случае, традиционная, вкупе с естественными изменениями в организме ребенка оказывает незначительное воздействие на такие физические качества, как быстрота, координация и скоростно-силовые показатели.

Таблица 5

Показатели физической подготовленности группы ЭГ₂

№ п\п	Контрольное испытание	M±m		δ		V		
		сентябрь	май	сен- тябрь	май	сен- тябрь	май	
1	Бег 30 м, сек	м	6,9±0,1	6,6±0,1	0,2	0,2	2,8	3,0
		д	6,9±0,3	6,6±0,5	0,1	0,2	1,4	3,0
2	Челночный бег 3x10 м, сек	м	9,5±0,1	9,1±0,1	0,5	0,5	5,2	5,4
		д	10,1±0,1	9,8±0,1	0,5	0,5	4,9	5,1
3	Прыжок в длину с места, см	м	150,6±3,1	161±3,2	11,5	12,1	7,6	7,5
		д	150±2,6	158±2,6	9,8	9,8	6,5	6,2
4	Наклон вперед из положения сидя, см	м	3,7±0,3	6±0,3	1,2	1,2	16,2	10,0
		д	6,1±0,5	7,1±0,6	2	2,3	16,2	16,1
5	Подтягивание, раз	м	2,7±0,2	3,9±0,3	0,9	1,2	16,6	15,3
		д	5,2±0,3	7,3±0,3	1,2	1,2	11,5	8,2
6	Шестиминутный бег, м	м	879±17	946±20,8	63,4	77,8	7,2	8,2
		д	807±14,6	865±15,4	54,8	57,6	6,7	6,6

Таблица 6

Улучшение показателей физической подготовленности

с сентября по май 2018 года группа ЭГ 2

№ п\п	Контрольное испытание		M ₁	M ₂	M ₂ -M ₁	%	t
1	Бег 30 м, сек	м	6,9	6,6	0,3	4,5	2,1
		д	6,9	6,6	0,3	4,5	2,1
2	Челночный бег 3x10 м, сек	м	9,5	9,1	0,4	4,4	2,8
		д	10,1	9,8	0,3	3,1	2,1
3	Прыжок в длину с места, см	м	150	161	11	6,8	2,4
		д	150	158	8	5,1	2,2
4	Наклон вперед из положения сидя, см	м	2,7	3,9	1,2	30,7	2,8
		д	6,1	7,1	1	14,1	1,3
5	Подтягивание, раз	м	3,7	6	2,3	38	6,4
		д	5,2	7,3	2,1	28,8	4,9
6	Шестиминутный бег, м	м	879	946	67	7,3	2,5
		д	807	865	58	6,7	2,7

Экспериментальная группа 2:

Результаты, полученные в ходе статистической обработки показателей экспериментальной группы 2, подтвердили наши предположения о ходе

эксперимента. Как видно из таблиц, в период занятий произошли наиболее значительные в сравнении с группами КГ и ЭГ₁ (на 12,8%)

В среднем мы получили следующие результаты: у девочек в промежутке от 3,1% - челночный бег 3 x 10 м до 28,8% - подтягивание; у мальчиков - в промежутке от 4,4% - челночный бег 3 x 10 м до 38% - подтягивание.

Эти результаты, подтверждаемые полученными данными критерия Стьюдента, превышающими табличный показатель при $p < 0,05$, указывают на достоверность проведенных исследований и на правильность подбора методики работы с детьми младшего школьного возраста.

Для того, чтобы нагляднее оценить произошедшие изменения в показателях контрольных испытаний, мы перевели каждый из средних показателей в 10-балльную систему, которая была разработана для оценки уровня физической подготовленности обучающихся школьного возраста (1).

Таблица 7

Оценка результатов тестирования и уровня физических способностей
(средний показатель)
девочки, 9 лет

	КГ				ЭГ 1				ЭГ 2			
	сентябрь		май		сентябрь		май		сентябрь		май	
	рез-т	баллы	рез-т	баллы	рез-т	баллы	рез-т	баллы	рез-т	баллы	рез-т	баллы
бег 30 м с выскокого старта (сек)	7,1	1	7,1	1	6,9	1	6,8	2	6,9	1	6,7	3
челночный бег 3 x 10 м (сек)	10,4	5	10,2	5	10,1	5	9,9	6	10,1	5	9,9	6
прыжок в длину с места (см)	141	6	143,6	6	146,5	6	150,8	7	150	6	155,8	7
подтягивание (раз)	3,4	1	3,9	1	5,1	2	5,7	3	4,2	2	6,4	4
шести-минут-	723	1	776	2	806,32	2	859,7	4	807	2	865	5

ный бег (м)												
наклон вперед в положении сидя на полу (+ см)	4,9	2	5,4	2	6,2	3	6,9	3	6,0	2	6,9	3
сумма баллов		16		17		19		25		18		27

Как видно из таблицы 7 у девочек наибольший прирост произошел по следующим качествам: челночный бег 3 x 10м, подтягивание и прыжки в длину с места. По сумме баллов заметный прирост в результатах произошел в группе ЭГ₁ (19 до 25), а наиболее существенный – в группе ЭГ₂ (с 18 до 27).

Таблица 8

**Оценка результатов тестирования и уровня физических способностей
(средний показатель)
мальчики, 9 лет**

	группа 1				группа 2				группа 3			
	сентябрь		май		сентябрь		май		сентябрь		май	
	рез-т	баллы	рез-т	баллы	рез-т	Оши	рез-т	баллы	рез-т	баллы	Оши	баллы
бег 30 м с высокого старта (сек)	6,9	1	6,8	1	6,9	1	6,8	1	6,8	1	6,7	2
челночный бег 3 x 10 м (сек)	9,6	5	9,4	6	9,5	5	9,5	5	9,3	5	9,3	5
прыжок в длину с места (см)	141,6	3	150,4	3	150	3	156,3	4	145,7	3	157	4
подтягивание (раз)	1,8	2	2,3	3	2,4	3	2,8	4	2,7	3	3,5	5
шестиминутный бег (м)	812	2	841,3	3	821	2	862	4	822,3	2	946	7
наклон вперед в положении сидя на полу (+	2,8	3	3,2	4	3,0	3	3,4	4	3,5	4	5	6

см)												
всего баллов		16		20		17		22		18		29

Как видно из таблицы 7 у мальчиков наибольший прирост произошел по тем же качествам, что и у девочек. По сумме баллов заметный прирост в результатах произошел в группе ЭГ₁(17 до 22), а наиболее существенный – в группе ЭГ₂ (с 18 до 29).

ВЫВОДЫ

1. На основании анализа научно-методической литературы мы пришли к выводу, что:
 - Трехразовых занятий на уроках физической культурой в неделю недостаточно для повышения работоспособности организма ребенка, адаптации его к повышающимся умственным и психическим нагрузкам, сопротивляемости организма к воздействиям окружающей среды.
 - Традиционные, издавна сложившиеся у нас и применяемые на практике формы физкультурно-оздоровительной работы не отвечают современным требованиям и должны быть заменены на новые, более эффективные, эмоциональные, способствующие повышению интереса к самостоятельным занятиям физической культурой.
 - Игра является наиболее естественным видом физических упражнений для обучающихся. Через игру ребенок не только получает заряд работоспособности, помогающей противостоять воздействию окружающей среды, но и развивается умственно и психически. Игра позволяет снять стресс, накопленный в процессе образовательной деятельности.
2. На основании проведенного эксперимента и полученных данных исследования можно сделать вывод, что:
 - Использование нетрадиционных методик оздоровления в сочетании с игрой оказывает благотворное воздействие на укрепление организма ребенка, улучшает адаптивные механизмы (по анализу посещаемости учащихся в классном журнале в группе ЭГ₂ число заболевших уменьшилось на 10%, а количество детей в мае, посещающих гимнастику до занятий по сравнению с группой ЭГ₁ и сентябрьскими показателями группы ЭГ₂ увеличилось на 15%).
 - Применение физкультурно-оздоровительной работы на практике по любой из методик – традиционной или нетрадиционной, способствует общему повышению работоспособности, привитию гигиенических

навыков, укреплению здоровья, обеспечению оптимальному для данного возраста развитию физических качеств.

- Методика проведения физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного дня с использованием игры по своему содержанию наиболее соответствует естественным потребностям младших школьников в движении, привлекает их внимание, повышает интерес к самостоятельным занятиям физической культурой, и на основе этого, ведет к значительному улучшению показателей физической подготовленности.
3. В итоге всего выше перечисленного, разработанная программа физкультурно-оздоровительной работы на основе подвижных игр позволяет решить целый комплекс важных вопросов при работе с младшими школьниками: удовлетворить их потребность в движении, развить не только физические, но и умственные и творческие способности, нравственные качества, стабилизировать их эмоции и т.д.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Результаты проведенной нами исследовательской работы позволяют дать учителям физической культуры ряд рекомендаций по организации и внедрению нового содержания физкультурно-оздоровительной работы:

1. При комплексном развитии физических качеств основной акцент делать на развитие выносливости, т.к. это качество является «базовым» для повышения работоспособности. Следует помнить при расстановке направленности игр по дням недели, что развитие выносливости надо планировать в начале недели (после отдыха) и в конце (перед отдыхом).
2. При разработке программ необходимо помнить о том, что разные физические качества в сочетаниях оказывают друг на друга «положительное» и «отрицательное» воздействие. Следует добиваться максимально «положительного».
3. Необходимо сочетать игры большой интенсивности с малой и с элементами нетрадиционного оздоровления обучающихся (при консультациях со стороны врача).
4. Стараться проводить все формы физкультурно-оздоровительной работы на открытом воздухе в течение всего года.
5. Менять содержание комплексов подвижных игр один раз в два-три месяца. Стараться, чтобы в течение недели игры не повторялись.
6. Для повышения интереса к занятиям физической культурой в содержание физкультурно-оздоровительной работы можно ввести мини-соревнования между классами на удлиненных переменах и физ. часах (по круговой системе), группах продленного дня. Информацию о проводимых соревнованиях и их результатах вывешивать на специально подготовленный стенд, красочно оформленной. Результаты командного первенства подводить один раз в полгода. При условии участия начального звена младших классов информацию оформлять в виде символов и игрушек.

7. Ответственность за организацию и проведения всех форм физкультурно-оздоровительных мероприятий в равной степени возложить на всех учителей начальной школы. Учителю физической культуры и руководителю ФСК организовать методическую помощь в данной работе. К подготовке инвентаря для проведения подвижных игр можно подключить управляющий совет школы.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы (последнее издание)
2. Положение о физическом воспитании учащихся общеобразовательных школ (последнее издание)
3. Положение о коллективе физической культуры в школе (последнее издание)
4. Алямовская В.Г. Профилактика психоэмоционального напряжения детей средствами физического воспитания. Нижний Новгород, 1998.
5. Афанасьев С., Коморин С. Сто отрядных дел, или чем занять детей в пришкольном лагере. Кострома, 2000.
6. Баландин В.А. и др. Использование подвижных игр для развития познавательных процессов детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста. Краснодар, 1999.
7. Бальсевич В.К., Большенков В.Г., Рябинцев Ф.П. Концепция физического воспитания с оздоровительной направленностью учащихся начальных классов общеобразовательной школы // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1996. № 2. С. 13—18.
8. Борисенко А.Ф. Совершенствование управления двигательным режимом учащихся начальных классов. Киев, 1988.
9. Бутин И.М., Леонтьева Т.М., Масленников С.М., Ткачев К.В. Физическая культура в начальных классах: Методическое пособие для учителя. Ч. 1, 2. Ярославль, 1996.
10. Былеева Л.В., Яковлев В.Г. Подвижные игры. М., 1974.
11. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. М., 1983.
12. Васильков Г.А., Василькова В.Г. От игры к спорту. М., 1985.
13. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. М., 1989.
14. Видякин М.В. Начинающему учителю физкультуры. Волгоград, 2002
15. Викулов А.Д., Бутин И.М. Развитие физических способностей детей. Ярославль, 1996.
16. Геллер Е.М., Короткая И.М. Веселые старты. М., 1978.
17. Гришина Г.Н. Любимые детские игры. М., 1997.
18. Дегтярев Ю.В., Литвинов В.Г. и др. Игры — обучение, тренинг, досуг. М., 1998.
19. Детские подвижные игры народов СССР / Сост. А.В. Кенеман. М., 1991.
20. Ефименко Н.Н. Материалы к оригинальной авторской программе «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста». М., 1999.
21. Жуков С.П. Игра и дети // Физическая культура в школе. 1994. № 5. С. 14.
22. Забота о здоровье детей (Из опыта работы школы продленного дня № 710 г. Москвы) / Под ред. А.Г. Хрипковой, М.В. Антроповой. М., 1980.

23. Игровые занятия в группах здоровья. Минск, 1991.
24. Игротека для всех! (Игры для детей с различными заболеваниями). М., 1999.
25. Игры пяти зверей — система оздоровительных упражнений. 1990.
26. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. М. ФИС, 1987
27. Качашкин В.М. Методика физического воспитания. М., 1972.
28. Кирпичев В.И. Физиология и гигиена младшего школьника. М., Владос, 2002
29. Короткое И.И. Подвижные игры детей. М., 1987.
30. Лебедева Н.Т. Двигательная активность в процессе обучения младших школьников. Минск, 1979.
31. Макарова О.С. Игра, спорт, диалог в физической культуре начальной школы: спортивно-игровые проекты для первого класса. М., 2002.
32. Мельников В.М. Психология. М. ФИС, 1987
33. Минский Е.М. Игры и развлечения в группе продленного дня на прогулке. М., 1986.
34. Оздоровление детей в организованных коллективах: Практическое руководство / Ред. С.Д. Соловей. СПб., 1995.
35. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Фурмина Л.С. Игры и развлечения детей на воздухе. М., 1983.
36. Подвижные игры для детей с нарушением в развитии /Под ред. Л.В. Шапковой. СПб., 2001.
37. Развивающие игры: быстрее, выше, сильнее / Сост. М.И. Логинов. СПб., 1998.
38. Савельева В. Радость в игре // Дошкольное воспитание. 1980. № 6. С. 69—71.
39. Столяров В.И., Кудрявцева Н.В. Новые формы физкультурно-спортивной работы с учащейся молодежью. Автореферат диссертации. Москва. 2003
40. Страковская В.Л. Подвижные игры в терапии больных и ослабленных детей от 1 года до 14 лет. М., 1987
41. Фатеева Л.П. 300 подвижных игр для младших школьников. Ярославль, 1998.
42. Фомина А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду. М., 1974.
43. Фролов В.Г. Физкультурные занятия, игры и упражнения
44. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М., 2002, с.8
45. Черемисин В.П. и др. Народные подвижные игры в системе физического воспитания. Малаховка, 1985.
46. Шарманова С.Б., Федоров А.П. Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста средствами физического воспитания: Учеб.пос. Челябинск, 1999.
47. Закон «Об образовании в Российской Федерации». Глава 7, статья 63.

