

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
федеральное государственное бюджетное учреждение
высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИ-
ВЕРСИТЕТ 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

Баранов Анатолий Андреевич
ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Третий час учебного предмета «Физическая культура» в школе как фактор
повышения физической подготовленности обучающихся младших классов

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

направленность (профиль) образовательной программы Физическая куль-
тура

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

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

_____ (дата, подпись)

Руководитель к.п.н., доцент Шубин Д.А.

_____ (дата, подпись)

Дата защиты _____

Обучающийся Баранов А.А.

_____ (дата, подпись)

Оценка _____

_____ (прописью)

Красноярск
2018

СОДЕРЖАНИЕ:

Введение	3-6
1. Изучение литературных источников:	
1.1. Роль физического воспитания в формировании всесторонне развитой личности	7-9
1.2.Анатомические и физиологические особенности детей младшего школьного возраста.....	10-11
1.3. Психологические особенности детей младшего школьного возраста.....	11-12
1.4.Методы и формы работы в области физического воспитания с детьми младшего школьного	12-18
1.5.Теоретическое обоснование использования подвижных игр на третьем часе физической культуры.....	19-29
2. Методы и организация исследования.....	30-33
3. Результаты исследования:	34-44
заключение.....	45-46
выводы	
Практические рекомендации	47
Список литературы.....	48-51

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время как показывает статистика, чрезмерная учебная нагрузка оказывают неблагоприятное воздействие на двигательную деятельность детей младшего возраста. Безусловно, естественные условия и обучение в школе ограничивают двигательную деятельность и снижают физическую подготовку обучающихся общеобразовательных организаций. В целях повышения двигательной активности обучающихся младших классов в настоящее время существует различный подход и пути решения данной проблемы. Одни специалисты предлагают:

- вывести урок физической культуры за рамки расписания;
- реализовывать самостоятельные домашние занятия,
- вводить удлиненные перемены с подвижными играми и дополнительные физкультурные занятия,
- занятия спортом,
- физкультминутки на уроках начальной школе,
- спортивный час в группе продленного дня,
- общешкольные физкультурно-массовые мероприятия, спортивные эстафеты и др.

Однако, по самым различным причинам, подавляющее большинство перечисленных выше рекомендаций остаются нереализованными в общеобразовательных учреждениях.

И вот Правительство Российской Федерации во главе с президентом страны Д.А. Медведевым включаются в решение существующей проблемы и Приказом Министерства Образования РФ от 30.08.2010г. №889 в образовательные учреждения введен 3 час учебного предмета «физическая

культура». Его рекомендовано использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, а также на воспитание высоконравственных граждан России, и объясняет нам, что продиктовано это рядом причин:

- ухудшение состояния здоровья и физической подготовленности учащихся общеобразовательных школ;
- чрезмерная учебная нагрузка, предлагаемая школьникам на уроках;
- хронический дефицит двигательной активности детей;
- сложная экологическая обстановка в ряде регионов страны.

Таким образом, **актуальность работы** заключается в выявлении повышения уровня физической подготовленности обучающихся младших классов на уроках физической культуры (с введенным третьим часом физической культуры) через подвижные игры, которые в свою очередь способствуют формированию и развитию двигательных, скоростных, силовых качеств и выносливости. А также совершенствование педагогического и воспитательного процесса в развитии физических способностей.

Гипотеза: Мы предположили, что с введением третьего часа физической культуры в общеобразовательные учреждения в той или иной мере повышает уровень двигательной активности и физической подготовленности обучающихся младших классов возраста средствами игровой деятельности.

Предмет исследования: организация и проведение подвижных игр на уроках физической культуры (третий час), как средство повышения физических качеств обучающихся младших классов.

Объект исследования: процесс физического воспитания у обучающихся младших классов.

Практическая значимость работы заключается в том, что в ней используется *индивидуальный подход* в подборе форм и методов физкультурной работе с обучающимися младших классов в малокомплектной школе на уроках физической культуры, закономерность повышения физической подготовленности, а также возможности дальнейшего использования результатов исследования в педагогической деятельности.

Цель исследования:

Изучение влияния игровой деятельности на повышение физической подготовленности обучающихся младших классов на уроках физической культуры.

задачи исследования:

1. Изучить состояние исследуемой проблемы по доступным литературным источникам.
2. Выявить роль подвижных игр в повышении физической подготовленности обучающихся младших классов с введением третьего часа физической культуры.
3. Выявить эффективность введения третьего часа физической культуры в процессе развития физической подготовленности.

Методы исследования:

1. Подбор, изучение и анализ научно-педагогической и специальной литературы;
2. Измерения физического развития и подготовленности обучающихся младших классов;
3. Математическая обработка результатов
4. Анализ полученных результатов;
5. Выводы и практические рекомендации по дипломной работе.

Структура дипломной работы:

Моя дипломная работа состоит из следующих частей - введения, трех глав (первая – теоретическая и выводы по исследуемой литературе, вторая и третья части - практические (проведение экспериментального исследования и выводы)), заключения, списка литературы и приложения.

1. ИЗУЧЕНИЕ ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ

1.1. Роль и значение физического воспитания в формировании всесторонне развитой личности

Словосочетание «формировании всесторонне развитой личности» вернулось к нам из советской системы образования, которое было так успешно разрушено в 90-е годы, во времена перестройки, когда с легкостью все ломалось и рушилось, в том числе и «наша советское образование».

И вот на протяжении всего нескольких лет, Правительство Российской Федерации решило развивать в стране социально массовое физкультурное и спортивное движения населения с оздоровительной, образовательной и духовно-воспитательной направленностью. Приятно и радостно осознавать, что в основном в нашей стране оно (движение) функционирует и развивается на основе опыта и традиций советской системы физического воспитания.

Физическое воспитание — это безусловно педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически совершенного, социально активного поколения.

Сейчас можно смело говорить, что в современных условиях существования и развития нашей страны - произошло разрушение всех принципов и идеалов, которые прививались школьникам в советское время и даже на пороге развала Советского Союза, часть современной молодежи охватил чрезмерный прагматизм, нигилизм и безразличие к духовным ценностям. Да, физической культурой и спортом сейчас в стране регулярно занимаются 18-20% населения, тогда как по данным статистики - в экономически развитых странах мира этот показатель достигает 40 - 60%. Пытаюсь объяснить, что незначительный процент людей, регулярно занимающийся спортом, в том числе и детей, нашего великого государства, низкий не

из-за того, что люди не хотят стремиться к здоровому образу жизни, а из-за того, что не имеют практически никаких возможностей. Эти возможности проявляются как в материально-финансовом плане (занятие спортом стало дорогим удовольствием для простых граждан), так и в связи с отсутствием вообще в глубинке России каких-либо спортивных комплексов, где действительно можно было заниматься спортом серьезно и регулярно.

Как показывает опыт практики жизни, роль физического воспитания в воспитании всесторонне развитой личности особенно детей школьного возраста не до оценивать нельзя, да и не получится, в связи с изменением мира вообще, взглядов молодого поколения на жизнь и т.д.

Как физическое воспитание способствует формированию моральных качеств человека?

Занятия физкультурой и спортом приводит к формированию многих качеств характера, если занятия физическими упражнениями и спортом носят целенаправленный характер. Как правило (из любого правила есть исключение) в дальнейшем могут раскрываться такие моральные качества как честность и уважение к сопернику, сила воли, смелость, самообладание, решительность, уверенность в своих силах, выдержка, дисциплинированность.

Как физическое воспитание оказывает влияние на умственное воспитание?

Для обучающихся общеобразовательных организаций освоение современных учебных образовательных программ связано со значительной нервно-психической нагрузкой, следовательно, как уже установлено существуют факторы, обеспечивающие устойчивость умственной работоспособности практически на протяжении всего учебного года. И этим фактором является – оптимальная физическая нагрузка, которая способствует

поддержанию умственной трудоспособности в течение учебного года, в особенности к концу, а именно в этом период времени накапливается и наступает усталость.

Как физическое воспитание способствует формированию трудолюбия человека?

Если говорить о трудовом воспитании, то оно тесно связано с занятиями физкультурой. Ни кто не будет спорить или опровергать, с тем фактом, что воспитание любого человека в то числе и детей происходит непосредственно в процессе учебно-воспитательного и тренировочного занятий и спортивных соревнований. Обучающиеся для достижения личных результатов выполняют многократно и многочисленные физические упражнения, то есть они систематически работают, преодолевая усталость, перенося навыки и умения в дальнейшем на трудовую деятельность.

Как физическое воспитание способствует формированию эстетических качеств человека?

В первую очередь необходимо сказать, что в значительной мере дети занимающиеся физкультурой, привлекает не только возможность получать эстетическое удовольствие от занятий и физических нагрузок, но и возможность постоянно наблюдать прекрасное и самим творить его в виде - красоты движений. Кроме того, позволяет влиять на воспитание морально — волевых качеств, эстетики поступков и поведения в современном обществе.

1.2. Анатомические и физиологические особенности детей младшего школьника врзраста

Бурное развитие медицины, в том числе и педиатрии, показывает нам, что развитие детского организма происходит поэтапно, но при всем этом развитие организма достаточно интенсивно. В опорно-двигательной систем данного возраста детей наблюдается относительно большая высота межпозвоночных дисков позвоночника, поэтому вероятность его искривления велика. В костях содержится достаточно большое количество хрящевой ткани, что при резких сотрясениях, может привести к возможному смещению.

В мышцах содержится мало полезных веществ (белков, жиров, солей), и несмотря на то, что они эластичны, они способны к растяжению, и как следствие, не способны к длительной работе. Быстрее развиваются крупные группы мышц и они опережает развитие мелких мышц, в связи с чем младшие школьники труднее выполняют мелкие точные движения.

От однообразной работы у детей младшего возраста быстро наступает утомление, но и происходит быстрое восстановление.

Происходят и изменения формы и объема грудной клетки, связан данный процесс с усиленным ростом ребер, поэтому дыхание – становится грудобрюшным, что более эффективно и экономично.

Выявлены и изменения функциональных показателей деятельности дыхательной системы и сердечно-сосудистой системы. Закономерно снижается и частота дыхания, в то время как его глубина увеличивается Они становятся в большей степени, зависящие от уровня двигательной активности. Функциональные изменения сопровождаются, как было сказано выше, изменениями морфологическими, а также в строении и пропорциях тела.

Функциональные возможности организма ребенка продолжают заметно расти на протяжении всего младшего школьного возраста, совершенствуются и физиологические механизмы, обеспечивающие быстрое развитие выносливости и способности поддерживать стационарные состояния в целом.

Отсюда можно сделать вывод, что занятия физической культурой с младшими школьниками должны иметь достаточно большой объем физической нагрузки, но при этом она должна быть разбита на множество кратковременных нагрузок с небольшими перерывами.

1.3. Психологические особенности младшего школьника

Многие психологи отмечают, что в возрасте 6—7 лет наступают изменения в протекании психофизиологических и физиологических процессов. И эти глубокие и многообразные изменения, в организме ярко выражены, и оказывают заметное влияние на поведение и деятельность ребенка.

Педагогам необходимо с самого начала правильно подойти к психическим новообразованиям данного возраста. Способность к анализу собственного состояния (рефлексия) и способность к анализу состояния и поведения других людей, является психическим новообразованием этого возраста и это доказано рядом психологов. Речь начинает доминировать над системой непосредственного, конкретного, чувственного отражения окружающего мира. Для деятельности ребенка определяющим фактором становится внутренняя речевая коммуникативность.

Ещё необходимо отметить, что 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, появляются свои особенности в слуховой чувствительности ребенка. Острота тонального слуха только к 13 годам прибли-

жается к уровню взрослого и 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.

Таким образом, в этом возрасте преимущественно развивается интеллектуально-познавательная сфера психики, ярко проявляются познавательные процессы. Восприятие и память – достаточно зрелые функции.

1.4. Формы работы по физическому воспитанию с детьми младшего школьного возраста в условиях школы

Как мы знаем, природа наградила ребенка врожденным стремлением к движению, подарив ценнейшее чувство — чувство «мышечной радости». *Первое с чем сталкивается ребенок, начиная длительный процесс получения образования в школе — запрет на движение, да это можно назвать противоестественным для ребёнка в таком возрасте, но это состоявшийся факт!*

Что может противоречить биологическим потребностям ребёнка? Конечно же - ограничение *двигательной активности*. Как показали научные труды и исследования при недостаточной физической активности заметны признаки ухудшения здоровья детей, и в целом дальнейшее ухудшение физической подготовленности обучающихся.

Высказывания П.Ф. Лесгафта, И.А. Сикорского, П.Ф. Каптерева и других врачей конца XIX — начала XX вв. актуальны и в наше время. Они писали: «Что школа постепенно утрачивает традиционные здравоохранительные обычаи: появляется крайняя концентрация учебных часов, но ослабевает значение игр и эстетических занятий. И причиной такого

вредного влияния школы на здоровье заключается главным образом в том, что дети сразу после вольной домашней жизни и большого пребывания на свежем воздухе начинают много сидеть на месте и недостаточно пользуются движениями». [12]

Современная начальная школа в последние годы обогатилась весьма эффективными видами и формами оздоровительной работы с обучающимися, которое приводит к повышению их работоспособности. А также в определенной степени психологического воздействия на сознание ребят о необходимости использования физической культуры и спорта в своей повседневной деятельности. Необходимо отметить, чтобы физкультурно-оздоровительные мероприятия охватывали всех обучающихся школы.

К спортивно-массовым и физкультурно-оздоровительным мероприятиям можно отнести: физкультурные минутки на уроках, подвижные и физические игры на удлиненных переменах, ежедневные физкультурные занятия в группах продленного дня, ежемесячные физкультурные праздники и однодневные и многодневные туристические походы.

Подробно рассмотрим некоторые формы и виды оздоровительных мероприятий, проводимые в школе.

Физкультурная минута на уроках – одна из самых распространенных форм работы с обучающимися в ходе учебного дня в школе. Безусловно, физминутки препятствуют нарастанию утомления и благотворно влияют на восстановление умственной работоспособности, повышая эмоциональный настрой учащихся, снижая статические нагрузки, и как следствие является предупреждением нарушения осанки. И именно, с таким пониманием и оценкой значения физкультурных минут подходят администрация и педагоги школ, где они получили постоянную прописку. Разберем, в чем заключаются основные организационно-методические особенности проведения физкультурных минут.

Во-первых, проводят физкультурную минуту в то время, когда у учащихся нарушается внимание, ученики становятся несобранными. Эти симптомы легко позволяют педагогу, ведущему урок, определить начало физкультурной минутки.

Во-вторых, проводит ее сам педагог, хотя рекомендуют, лучше проводить физкультурную минутку одному из обучающихся данного класса, но под руководством педагога и продолжительность физкультурной минутки составляет 1-2 минуты.

В-третьих, используется следующая методика проведения физминутки: упражнения учениками выполняются сидя или стоя у парты. Следовательно, движения должны быть с небольшой амплитудой, чтобы учащиеся не касались друг друга. До физкультурной минуты педагог подает знак дежурному открыть форточку или окно, после этого подается команда о начале выполнения упражнений. Упражнения могут быть в комплексе и на потягивание, и прогибание, наклоны, полунаклоны, полуприседы и приседы, а также упражнения для кистей и пальцев рук.

В-четвертых, составленные заранее комплексы используются педагогом в зависимости от характера учебной работы на уроке.

Надо отметить, что существует разное мнение по поводу отмены или проведения физкультурной минутки при проведении контрольной, практической и других подобных работ. Но большинство склоняется к отмене физ.паузы на таких уроках.

Таким образом, физминутки из всех других форм оздоровительной работы с обучающимися самая доступная. Она не требует дополнительной организации обучающихся, так как, дети, находясь за партой, готовы к ее выполнению. Тем не менее, есть педагоги, которые пренебрегают этим важным оздоровительным фактором. Можно предположить, что главной причиной является – отсутствие требовательности администрации школы. В современной начальной школе, согласно (ФГОС НОО) физкуль-

турная минута должна стать для всех педагогов и, в первую очередь, педагогов младших классов.

Подвижные игры и физические упражнения на удлиненных переменах («Подвижная перемена») – этот вид оздоровления учащихся введен сравнительно позднее физкультурной минутки. Первыми инициаторами проведения подвижных перемен явились школы Белоруссии, но удачный данный опыт подхватили и школы России.

Отметим, что подвижные игры на больших переменах имеют определенное значение, они повышают тонус всего организма обучающегося, восстанавливают его работоспособность, способствуют более высокой сосредоточенности на других уроках, усиливают внимание к заданиям учителя, улучшают восприятие проходимого материала, тем самым повышают продуктивность учебной работы. И это подтверждается многочисленными высказываниями не только педагогов общеобразовательных учреждений, но и администрациями школ.

Безусловно, чтобы увидеть эффективность воздействия подвижной перемены на двигательную активность школьников, необходимо умело её организовать и провести. Очень важно, чтобы этот вид активного отдыха обучающихся не был «заорганизован» ни учителем физической культуры, никем либо из тех или иных педагогов. При проведении большой перемены дети должны попадать в непринужденную атмосферу игры, а играм надо придавать произвольный характер, но при этом так направить игровую деятельность школьников, чтобы смогли выполняться все обязательные элементы двигательной активности. Надо, чтобы обучающиеся сами выбирали для себя то, чем хотят позаниматься во время перемены, в какую игру играть и т.д.

В целом общее руководство организацией и проведением подвижных перемен осуществляется заместителями директора школы и педагогами-организаторами. А проведение непосредственно возлагается на классных

руководителей, дежурных педагогов. И, конечно же, особая роль в этом отводится учителям физической культуры.

Нам известно, что быстрое утомление у обучающихся младших классов вызывает учебная деятельность, а подвижные игры для них являются приемлемой формой активного отдыха. Ещё добавим, так как, обучающиеся не всегда способны организовать самостоятельно те или иные игры, то роль руководителя здесь становится необходимым условием. Но, кроме педагога нужна и помощь обучающихся старших классов. Лучше, чтобы для обучающихся I и IV классов игры сопровождалась со стороны учителя и старшеклассников, подбадриванием, советами, порой разъяснениями, а также проходили интересно и эмоционально.

Следует понимать, что игры и физические упражнения во время больших перемен рекомендуют проводить на открытом воздухе, что наряду с фактором оздоровления способствует закаливанию организма учеников. И в тоже время педагогам – организаторам при планировании необходимо учитывать и климатические условия, при этом в разное время года. А в зимнее время игры проводятся при температурных условиях, соответствующих гигиеническим правилам, установленным для того или иного региона нашей 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. Там, где нет надлежащих помещений или условий, от игр лучше отказаться.

Если подвижная перемена проводится на открытом воздухе, то необходимо продуманно готовить место. Для этого нужно использовать как спортивные площадки, беговые дорожки, площадку для волейбола, секторы для прыжков и, главное, нужно иметь в достаточном количестве мелкий спортивный инвентарь различного назначения – мячи разного назначения, скакалки, обручи, комплекты бадминтона, эстафетные палочки.

Надо отметить, что на больших подвижных переменах дети занимаются в повседневной одежде, а в холодную погоду нужна соответствующая одежда и обувь. И незадолго до начала урока, чаще всего за 5 минут до окончания перемены подается команда или сигнал (в любом варианте) для того, чтобы ученики постепенно, без суеты покидали площадки, также не было опозданий на урок.

Ежедневные физкультурные занятия в группах продленного дня (спортивный час)

Администрация любого образовательного учреждения руководствуется учебным планом школы, где отдельной строкой стоит внеурочная деятельность по пяти направлениям, одним из которых является – «Спортивно-оздоровительное». Таким образом, новая внеурочная форма обогатила и помогла организовать и осуществить работу групп продленного дня необходимым мероприятием, активно способствующим укреплению здоровья учащихся. Трудно недооценить значение ежедневных занятий по физической культуре с учащимися групп продленного дня в объеме 1 урока. В инструктивно-методических документах Министерства образования спортивный час был введен в режим работы групп продленного дня как обязательный наряду с другими режимными моментами.

Два спортивных часа проводит учитель физической культуры в рамках внеурочной деятельности, руководствуясь рабочей программой, чаще всего программы подвижных игр – два раза в неделю (вторник-четверг). Все остальные спортивные часы в группе продленного дня проводит воспитатель. Если требуется помощь, то её в разных формах оказывает (консультации, показательные занятия, советы по планированию занятий) учитель физической культуры или педагог-организатор.

Конечно, занятия физическими упражнениями и играми в режиме продленного дня существенно отличаются от уроков физической культуры, для таких занятий не характерна строгая регламентация так и структуры организации занятия. Если на таких занятиях учитываются интересы

обучающихся, если учитель стремится вызвать у них творческую самодеятельность, активность и если занятия эмоциональны и доступны, то, они в большей степени отвечают основной цели и задачи – обеспечению активного отдыха обучающихся, *повышению двигательной активности и подготовленности, укреплению здоровья и физического развития.*

При организации занятий в обязательном порядке педагогом учитывается возраст обучающихся. Как правило, они распределяются по трем возрастным группам: 1-3 классы, 4-6 классы, 7-8 классы. Если же дети, отстают в физическом развитии, воспитатель оказывает им особое внимание, регулируя объем и интенсивность упражнений. О состоянии отклонения в физическом развитии отдельных учеников он знает от медицинского персонала школы, классного руководителя и получает от них консультации. Он также советуется с учителем физкультуры о том, какие подбирать упражнения для обучающихся разного возраста и разным уровнем физического развития.

Если в составах групп продленного дня зачислены дети, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе или временно освобожденные от занятий физической культуры, то воспитатель, не отстраняя от состава занимающихся, дает им различные поручения. Эти поручения могут заключаться в помощи судейству, выполнении обязанностей жюри, контролера на этапах эстафет, считать очки командам или просто присутствовать и получать эмоциональное удовольствие.

Существуют рекомендации по проведению физкультурных занятий в группах продленного дня в основном на свежем воздухе. И лишь в непогоду занятия переносятся в хорошо проветренные помещения.

1.5. Теоретическое обоснование использования подвижных игр на третьем часе физической культуры.

Сначала 2011-2012 учебного года приказом президента РФ и приказом Минобрнауки России от 30 августа 2010 г. № 889 в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений был введён обязательный третий урок физической культуры в неделю. Конечно, вначале возникло много вопросов, на каком, основании, за счёт какого урока, можно ли заменить этот урок на другой учебный предмет, как он будет оплачиваться и т.д. Но самые главные вопросы, по моему мнению, были следующие: кто, а самое главное, где их проводить? Ведь оттого, что добавили ещё один урок в неделю, учителей больше не стало, спортивных объектов не прибавилось, залы в школах не увеличились по площади. И учителя физической культуры вынуждены решать эту проблему каждый по-своему.

Министерством образования рекомендованы для использования в образовательном процессе общеобразовательных учреждений по учебному предмету «Физическая культура» ряд программ, но включение других программ и по другим видам спорта - это вправе решать только администрация конкретного общеобразовательного учреждения.

И так, введение третьего урока физической культуры носит оздоровительный характер, в целом не нарушая отработанной программы физического воспитания.

При построении третьего следует учитывать:

1. Принцип деятельностного подхода направлен на включение обучающегося в процесс самообразования и самосовершенствования.
2. Принцип многообразия направлен на индивидуализацию и дифференциацию в процессе занятий физкультурой.

3. Принцип оптимизации направлен на определение оптимальной физической нагрузки с учетом индивидуальных способностей, особенно необходимо учитывать состояние здоровья обучающихся.

При формировании содержания третьего урока физкультуры оздоровительной направленности выделяют ряд принципиальных требований, но мы остановимся на одном (согласно теме дипломной работы)

- повышение общей физической подготовленности.

В связи с введением третьего часа учебного предмета «физическая культура» в учебный план общеобразовательных учреждений, для начальной школе рекомендовано (Министерством Образования Российской Федерации) работать над повышением физической подготовленности обучающихся младшего возраста с использованием такого средства – как подвижные игры.

Теперь более подробно рассмотрим материал о подвижных играх.

Рассмотрим значение и роль подвижных игр, какое значение они оказывают на состояние здоровья детей младшего возраста, историю возникновения и применения игр и как классифицируют игры по развитию тех или иных физических качеств обучающихся.

Как мы уже знаем, ребёнок младшего возраста, достаточно подвижный, энергичный, что позволяет ему реализовать потребность в движении естественным путем — **в игре**, а ведь именно в игре ребенок познает жизнь. Современная педагогика говорит нам о том, что в игре ребёнок воспитывается и самое главное учиться общению.

Можно обратиться и к истории возникновения и развития подвижных игр, ведь игры ещё известны с древних времен, включая времена до нашей эры (основательница Олимпийских игр – Греция). У древних греков был большой диапазон подвижных игр: прыжки разного направления, бег на короткие и марафонские дистанции, метание диска и копья,

борьба, игры в мяч, то есть, как раз именно те самые игры, которые являются олимпийскими видами спорта и в настоящее время. Именно грекам было присуще занятие играми, и благодаря этому они прославились совершенством своего физического и духовного развития.

Использование подвижных игр в России это длинная история, которая постепенно перешла в традицию. Сохранились и дошли до нашего времени рекомендации проведения подвижных игр учащихся на воздухе: «всяк день» по одному часу после обеда и вечером, которые 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.

«Игры представляют собой не что иное, как вид естественных и физических упражнений и при этом работают все группы мышц, что позволяет достигать желаемых результатов.

Мы не забываем и имеем в виду, что многие подвижные игры проводятся на открытых пространствах, где есть свежий воздух, и как отмечают медики и психологи - это способствует укреплению здоровья и физического, и психического. Конечно не всегда можно провести игра на свежем воздухе, понятно, что надо учитывать климатические и погодные условия того или иного региона нашей страны.

Преимущественно термин «подвижные игры» применяется или используется для обозначения большой группы игр, ведущая цель которых — физическое развитие и оздоровление детей.

Игра по Лесгафту – весьма выгодная форма физической работы, в которой проведенные общие положения и истины становятся основанием самостоятельно проводимых действий. Последнее особенно важно, так как улучшает дисциплину, приучает к объективной оценке себя и това-

рищей, ограничивает произвол, грубость в поступках и развивает чувство взаимопомощи. [18]

Лесгафт указывает, что систематическое проведение подвижных игр содействует развитию у детей умения управлять своими действиями, дисциплинирует свое тело, то есть приучает действовать с различным напряжением. На этой основе выделены две группы игр: простые и сложные или партиями. В каждой группе имеются подразделения по сложности и продолжительности отдельных видов упражнений. Классификация игр в системе П.Ф. Лесгафта представлена в следующем виде:

1. Игры простые (одиночные), в которых каждый играет, преследуя свои цели например: догнать, убежать, и др. Правила не сложные, требования элементарные.

2. Игры сложные или партиями (командные). При наличии команд играющий поставлен в условия сотрудничества, действует в интересах команды, стремясь к достижению общей цели. Правила сложнее, по времени более продолжительные, поэтому к действиям и взаимоотношениям участников предъявляются более высокие требования. [18]

В основу понимания школьных игр П.Ф. Лесгафт положил общеобразовательный принцип, исходя из которого разработал методические требования. Для современной школьной практики особенно ценны следующие:

- Обязательная постановка цели перед каждой игрой.
- Постепенность в подборе игр и соответствие их развитию ребенка.
- Обязательность выполнения правил и настойчивое введение детского самоуправления.
- Систематичность влияния на детей с постепенным усложнением игр.

[18]

В настоящее время для выявления и использования ресурсов игры, так же их эффективности принято различать подвижные, спортивные и специальные оздоровительные (коррекционно-оздоровительные) игры.

Подвижные игры - это игры, направленные на общую физическую подготовку и при этом специальной подготовки играющих не требуется. Строятся они на свободных, простых и в тоже время разнообразных движениях. Не смотря на простое содержание и правила, они вовлекают в работу большую группу мышц. [13]

В играх любого вида дети реализуют потребность в двигательной активности, тратят накопившуюся энергию, основные двигательные навыки совершенствуются, при этом учатся инициативности, самостоятельности, настойчивости, воспитывают в себе такую черту характера как - сила воли. Учатся умению владеть собой, переключать внимание, прислушиваться к мнению коллектива, слушать других игроков, отстаивать своё мнение и проявлять гибкость в общении с коллективом.

Рассмотрим классификацию и содержание подвижных игр

Подвижных игр много, они разнообразны, хороши тем, что участник сам регулирует нагрузку в соответствии со своими возможностями. Именно, отсутствие строгих регламентированных правил (в отличии от спортивных игр), сложной техники и многие другие отличия, делают подвижные игры массовыми и общедоступными. Если учитывать главные мотивы игровой деятельности и взаимоотношений играющих, то можно игры разделить на:

Игры некомандные.

Это игры, где отсутствуют общие цели и задачи для играющих детей. В них преследуется личный интерес игроков, соблюдаются хоть и простые, но правила, и в первую очередь игрок работает на личный результат, а ведь это не что иное, как мотивация для накопления, опыта, умений, навыков. Педагогический опыт учителей физической культуры малокомплектных школ гласит, что в некомандных играх есть недостаток. Это проявляется в том, что дети не учатся «болеть» за команду, за коллектив, ярко

проявляется соперничество. Безусловно, если игры некомандные чередуются, компенсируются с комплексными и командными, то это соперничество остаётся на спортивном уровне. Но если этот тип игр преобладает, то может возникнуть нездоровая обстановка на уроке: одни дети будут себя вести как «вечные лидеры и победители», другие могут заработать статус «вечного побежденного». В больших школах по численности обучающихся эта проблема не стоит, а вот в малокомплектных этой проблемке есть место. Поэтому, здесь всё будет зависеть от мудрости, педагогической компетентности учителя.

Переходные к командным.

Это тип игр, в которых, временно может отсутствовать постоянная общая цель для играющих, а, следовательно, и нет необходимости действовать в интересах других. Играющий, по своему желанию, может преследовать свои личные цели, но может помочь и другим. Именно включение в коллективную деятельность происходит в этих играх. И «дух» соперничества становится коллективным, у детей возникают чувства сопереживания, чувство командного поражения.

Командные игры.

А этот тип подвижных игр в первую очередь характеризуется совместной деятельностью. Здесь личные интересы играющих, подчиняются интересам коллектива, направленные на достижение общей цели. Командные игры существенно укрепляют не только здоровье детей, оказывают благоприятное влияние на развитие психофизических качеств, способствуют формированию коллективного чувства. Из педагогического опыта: если командные игры повторяются, то среди играющих формируются команды с одним и тем же составом, а это говорит о том, что у детей есть общие интересы, они понимают друг друга, прислушиваются к мнению капитана и т.д.

Другие авторы стремятся классифицировать по общей мысли и ходу игры. Поэтому объединяют в следующие группы:

- музыкальные игры;
- беговые игры;
- игры с мячом;
- игры для воспитания силы и ловкости;
- игры для воспитания умственных способностей;
- игры на воде;
- зимние игры;
- игры на местности;
- игры в закрытых помещениях.

Возможно это не целесообразная классификация, так как при подробном рассмотрении методики организации и проведения игр, выясняется, что она просто дублирует уже существующие классификации.

Автором следующей, достаточно своеобразной классификации является Е.М. Геллер. Он предлагает проводить соревнования по комплексам подвижным играм на основании следующих учитываемых характерных признаков:

1. Двигательная активность;
2. Организация играющих.
3. Преимущественного проявления двигательных качеств.
4. Преимущественного вида движений. [11]

Исходя из выше изложенных данных, выясняется следующая картина:

- существующие классификации разнообразны и отличаются друг от друга;
 - Систематизировать игры трудно, так как игры одной группы не могут быть ограничены от игр другой группы;
 - Таким образом, группы игр всегда одновременно должны быть взаимосвязаны и взаимообусловлены;
 - Мы не можем говорить о преимуществе одной группы над другой.
- [11]

Таким образом, анализ классификаций подвижных игр показал, что в каждую рассмотренную классификацию заложена основа воспитания двигательных качеств. А в основе игр лежат физические упражнения, которые являются действенным средством физического воспитания и улучшения физической подготовленности школьников.

Исследователи игровой деятельности школьников доказывают:

1. Развитие двигательных качеств – одна из центральных задач физического воспитания в школе, и ее решение должно осуществляться комплексно, начиная с раннего возраста.
2. Когда ребёнок выполняет двигательные действия, то со временем проявляется не одно, а целый комплекс качеств. И практически не возможно или очень трудно определить, какое качество является ведущим.

3. Поэтому введены понятия комплексных качеств: скоростно-силовые качества, силовая выносливость, скоростно-силовая выносливость, “взрывная” сила и т.д. [11, 12, 31, 35]
4. Безусловно, с этим ни кто и не поспорит, что подвижные игры способствуют воспитанию воли, настойчивости в преодолении трудностей, приучают детей к взаимопомощи, честности и правдивости, в целом воспитывают моральные, эстетические качества и трудолюбие. [14]

Опыт педагогов и результаты исследований показывают, что в условиях школы можно добиться прироста и даже значительного прироста всех двигательных качеств у детей. И педагогическая практика подтверждает, что успешное развитие двигательных качеств у детей младшего возраста вызывает у них интерес к выполнению различных упражнений, а, следовательно, необходимо и дальше развивать и совершенствовать средства, методы и формы данной работы. [3, 16].

Достаточно высокая эффективность показателей двигательных качеств, может быть достигнута, путем применения определенного круга специальных *физических упражнений, подвижных игр* с так называемой «преимущественной направленностью».

Приведем некоторые примеры подвижных игр с различной направленностью двигательных качеств:

Выносливость: «Мяч от стены», «Заблудились», «Кто быстрее», «Колобок», «Опасная прогулка» и т.д.

Скоростно-силовые: «Отними ленту», «Будь готов», «Гонка мячей», «Создай круг», «Лабиринт», «Пингвин» и т.д.

Скоростные: «Кузнечики», «Снегири», «Хитрый лис», «Накорми птиц», «Лучший снайпер», «Лишний в кругу» и т.д.

Координационные: «Загони шайбу», «Два капитана», «Попади в корзину», «Кто дальше», «Прогулка с мячом» и т.д.

Комплексные: «Карусели», «Нора лисы», «Лестница», «Конёк-горбунок», «Дровосек», «Стоп» и т.д.

Делаю вывод, что использование подвижных игр разной направленности может осуществляться путем включения особенностей той или иной игры в разные физические упражнения на уроках в школе.

И закончу разговор о роли подвижных играх словами известного бразильца Пеле, как его ещё называют «Король футбола», который однажды в интервью журналистам метко сказал: «Тренировка должна быть похожа на игру, даже если она проводится без мяча. Какими бы интересными тренировки не были. В конечном итоге они надоедают, утомляют» [8] и справедливой народной мудростью, которая утверждает, что «Человек познаётся в беде, а ребёнок в игре».

1.6. Выводы по обзору литературных источников

1. Как показал анализ подобранной и изученной научной, педагогической и методической литературы:

- что действительно существует целесообразность формирования физических способностей *через проведение подвижных игр* у обучающихся младших классов на уроках физической культуры;
- что в любых источниках раннего либо более позднего издания, подвижным играм уделяется особое внимание, одинаково во всех источниках говорится о важной роли подвижных игр в *развитии двигательных способностей* школьников младшего возраста;
- но, нет методики или рекомендаций по организации и проведению подвижных игр, в частности командного направления в малокомплектной школе.

2. В целом подвижные игры выступают достаточно *эффективным средством* физической подготовленности и способствуют воспитанию и развитию физических качеств такие как: общую выносливость, координационные, скоростно-силовые и силовые способности, активную гибкость.

3. Можно считать, что третий час учебного предмета «физическая культура» - выступает *фактором* повышения общей физической подготовленности обучающихся общеобразовательных учреждений.

4. Литературные источники говорят о том, что занятия физической культурой и спортом в той или иной мере *способствует формированию всесторонне развитой личности*.

2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ И ЕГО МЕТОДЫ

2.1. Цель и задачи исследования

Цель исследования – обоснование эффективности влияния подвижных игр на развитие физических качеств и повышения уровня физической подготовленности обучающихся младших классов на уроках физической культуры.

Задачи исследования:

– с помощью изученной и проанализированной методической, научной и педагогической литературы создать представление о целесообразности формирования физических способностей через проведение подвижных игр у обучающихся младших классов.

– экспериментально обосновать эффективность проведения подвижных игр у обучающихся младших классов на развитие физических качеств и повышение их уровня физической подготовленности.

2.2. Методы исследования

При проведении эксперимента применялись следующие методы:

1. Анализ научно-методической литературы;
2. Тестирование физической подготовленности;
3. Педагогический эксперимент;
4. Математическая обработка результатов исследования;
5. Обобщение и выводы.

2.3. Организация исследования:

Педагогический эксперимент был проведен на базе средней, но малокомплектной школы. Но надо сказать, что данная школа, где проводились исследования, имеет хорошую материальную базу для осуществления физического образования, имеет спортзал, соответствующий всем современным требованиям, тренажерный зал в хорошем состоянии. Исследования проводились в период с 09.09.2017 года по 30.04.2018 года. Сроки проведения тестирования выбраны неслучайно. Начало учебного года, когда дети немного утратили те или иные теоретические и практические навыки, в том числе и по физической подготовке (хотя как правило, дети взрослеют, отдыхают, мужают и т.д.). И на конец учебного года, когда дети в системе получают знания и получают практические навыки. Так вот, в тестировании приняли участие все обучающиеся начальных классов общеобразовательной школы. Сущность педагогического эксперимента заключалась в экспериментальном обосновании эффективности проведения подвижных игр у обучающихся младших классов и о влиянии их на развитие физических качеств и как следствие, повышение уровня физической подготовленности. При проведении педагогического эксперимента столкнулись с проблемой – это малое количество обучающихся. Как мы знаем это проблемы всех сельских малокомплектных школ, но с этими трудностями мы справились. Поэтому мы вынуждены были отказаться от формирования испытуемых групп, а проводить эксперимент *персонально, индивидуально* с каждым обучающимся начальных классов, между прочим, это одно из самых больших преимуществ малокомплектных школ. Безусловно, при этом соблюдались нормативно-правовые аспекты, т.е. учитывалась информация и защита персональных данных, детей участвующих в эксперименте.

2.3.1. Тестирование физической подготовленности

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

1. Общая выносливость (бег 6 минут, м);
2. Координационные способности (челночный бег 4х9 м, сек);
3. Скоростно-силовые способности (прыжок в длину с места, см);
4. Силовые способности (подтягивание в висе на перекладине, на низкой перекладине из виса лёжа кол-во раз);
5. Активная гибкость (наклон вперед, см);
6. Выносливость (шестиминутный бег)

2.3.2. Педагогический эксперимент

Организация и проведение эксперимента проходила по следующей схеме: предварительное тестирование - контрольное тестирование. На основании изучения особенностей развития обучающихся и определения их уровня физической подготовленности для обучающихся была разработана экспериментальная программа занятий подвижными играми различной направленности на уроках физической культуры для всех обучающихся начальных классов (*Приложение 1*).

Этапы исследования:

На первом этапе - подбиралась, изучалась и анализировалась научно-методическая литература. А также определялась актуальность предстоящего эксперимента, ставилась цель работы и выдвигалась рабочая гипотеза.

На втором этапе - проводился педагогический эксперимент. Во-первых, нами были отобраны и сгруппированы подвижные игры по преимущественному воздействию на те, двигательные качества, которые в дальнейшем тестировались. Во-вторых, проводили тестирование уровня физической подготовленности по контрольным испытаниям, предусмотренным программой физического воспитания в школе для обучающихся младших классов.

На третьем этапе - проводил обработку результатов исследования, проводил анализ результатов, провел сравнение с нормативными данными и сделал соответствующие выводы по выдвинутой гипотезе, о достижении цели работы и т.д..

2.3.3. Методы математической обработки результатов исследования.

Для определения достоверности полученных результатов исследования и определения эффективности использованной методики использовались непараметрические критерии – критерий знаков G , позволяющий установить общее направление сдвига исследуемого признака или критерия.

3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ АНАЛИЗ

3.1. 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.

1. Общая выносливость

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.

2. Координационные способности

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.

3. Скоростно-силовые способности

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.

4. Активная гибкость

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.

5. Силовые способности

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 на низкой перекладине из виса лежа. Считается количество раз.

6. Выносливость

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). 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.

1. Показатели физической подготовленности до начала эксперимента

Контр. измерение Ф.И. ученика	Бег 30м, (сек)	Челночный бег 3x10м, (сек)	Прыжок в длину с места, (см)	Наклон вперед из положения сидя, (см)	Подтягивание, на низкой перекладине из виса лёжа (раз)	шестиминутный бег, (м)
обучающийся	7,0	10,1	145,5	2,1	1	840

1кл.						
обучающийся 2кл.	7,0	10,0	142,4	2,2	0	800
обучающийся 3кл.	7,2	10,0	128	4,8	5	750
обучающийся 3кл.	7,3	10,2	136,1	5,4	4	730
обучающийся 4кл.	6,5	9,1	148,0	4,8	2	970
обучающийся 4кл.	5,6	8,7	164,5	6	5	1100

2. Показатели физической подготовленности после эксперимента

Контр. измерение Ф.И. ученика	Бег 30м, (сек)	Челноч ноч- ный бег 3x10м, (сек)	Прыжок в длину с места, (см)	Наклон вперед из положе- ния сидя, (см)	Подтяги- вание, на низкой перекла- дине из виса лёжа (раз)	шести- минут- ный бег, (м)
обучающийся 1кл.	6,8	9,9	145,8	2,6	2	900
обучающийся 2кл.	7,0	9,9	142,5	2,3	0	850
обучающийся 3кл.	7,1	9,8	130	5	6	800
обучающийся 3кл.	7,1	10,0	136,1	5,4	4	730
обучающийся 4кл.	6,2	8,9	148,0	5	2	1000
обучающийся 4кл.	5,3	8,6	168	7	6	1200

3. Предоставляю данные по каждому показателю в разрезе сдвига

с числовым выражением

положительного – (+);

отрицательного – (-);

отсутствие сдвига – (0)

Результаты тестирования: БЕГ 30м (сек)

Ф.И.ученика \ Результат	до	после	сдвиг
обучающийся 1кл.	7,0	6,8	+0,2
обучающийся 2кл.	7,0	7,0	0
обучающийся 3кл.	7,2	7,1	+0,1
обучающийся 3кл.	7,3	7,1	+0,2
обучающийся 4кл.	6,5	6,2	+0,3
обучающийся 4кл.	5,6	5,3	+0,3

Контрольное измерение: ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3x10м (сек)

Ф.И.ученика \ Результат	до	после	сдвиг
обучающийся 1кл.	10,1	9,9	+0,2
обучающийся 2кл.	10,0	9,9	+0,1
обучающийся 3кл.	10,0	9,8	+0,2
обучающийся 3кл.	10,2	10,0	+0,2
обучающийся 4кл.	9,1	8,9	+0,2
обучающийся 4кл.	8,7	8,6	+0,1

Контрольное измерение: ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА (см)

Ф.И.ученика \ Результат	до	после	сдвиг
обучающийся 1кл.	145,5	147	+2,2
обучающийся 2кл.	142,4	144	+1,6
обучающийся 3кл.	128	130	+2
обучающийся 3кл.	136,0	136,0	0
обучающийся 4кл.	148,0	148,0	0
обучающийся 4кл.	164,5	168	+3,5

**Контрольное измерение:
НАКЛОН ВПЕРЕД ИЗ ПОЗИЦИИ СИДЯ (см)**

Ф.И.ученика \ Результат	до	после	сдвиг
обучающийся 1кл.	2,1	2,6	+0,5

обучающийся 2кл.	2,2	2,3	+0,1
обучающийся 3кл.	4,8	5	+0,2
обучающийся 3кл.	5,4	5,4	0
обучающийся 4кл.	4,8	5	+0,2
обучающийся 4кл.	6	7	+1

Контрольное измерение: ПОДТЯГИВАНИЕ (количество раз)

Ф.И.ученика \ Результат	до	после	сдвиг
обучающийся 1кл.	1	2	+1
обучающийся 2кл.	0	0	0
обучающийся 3кл.	5	6	+1
обучающийся 3кл.	4	4	0
обучающийся 4кл.	2	2	0
обучающийся 4кл.	5	6	+1

Контрольное измерение: ШЕСТИМИНУТНЫЙ БЕГ (метр)

Ф.И.ученика \ Результат	до	после	сдвиг
обучающийся 1кл.	840	900	+60
обучающийся 2кл.	800	850	+50
обучающийся 3кл.	750	800	+50
обучающийся 3кл.	730	730	0
обучающийся 4кл.	970	1000	+30
обучающийся 4кл.	1100	1200	+100

Выводы по результатам индивидуального тестирования:

- Как видно из таблиц, улучшения произошли по каждому из предложенных испытуемым показателю. Если воспользоваться непараметрическим критерием различия— **критерий знаков G**. Данный критерий знаков G используется для установления общего *направления* сдвига исследуемого признака. Он позволяет установить, в какую сторону в выборке в целом изменяются значения признака. Изменяются ли показатели в сторону улучшения, повышения или

усиления или, наоборот, в сторону ухудшения, понижения или ослабления, то можно сформулировать статические гипотезы:

H_0 - сдвиг показателей после контрольных измерений является случайным.

H_1 - сдвиг показателей после контрольных измерений является не случайным.

Подсчитаем общее число нулевых, положительных и отрицательных сдвигов:

Общее число нулевых сдвигов – 8 (составляет 22%)

Общее число положительных сдвигов – 28 (составляет 78%);

Общее число отрицательных сдвигов – 0 (составляет 0%).

Наибольшая сумма сдвигов называется типичным сдвигом.

Наименьшая сумма сдвигов – нетипичным.

В нашем случае типичный сдвиг $n = 28$. а нетипичный сдвиг $O_{эмп} = 0$, $O_{кр} = 8$, если $O_{эмп}$ меньше или равно $O_{кр}$, следовательно, результаты достоверны.

Таким образом, Гипотеза H_0 может быть отклонена и надо принять гипотеза H_1 о том, что сдвиг показателей контрольных измерений после окончания эксперимента является *не случайным, а закономерным*.

А результаты *увеличения показателей физической подготовленности достоверны*, хотя резких и весомых изменений не наблюдаем.

- Как видно из таблицы, стабильные изменения в показателях следующих контрольных испытаний как *подтягивание, прыжки с места*. Но *наибольший прирост* произошел по следующим качествам как *челночный бег 3 x 10м, бег на 30м, наклоны вперед*. Следовательно, можно сделать вывод, что использование подвижных игр на третьем уроке физической культуры, в совокупности с естественными изме-

вперед	кий	ний	ки й	кий	ний	дн ий	дн ий	ний	дни й	ний	дни й	со- кий
подтяги- вание	низ- кий	сред ний	низ ки й	низ- кий	сред ний	сре дн ий	сре дн ий	сред ний	низ кий	сред ний	вы- со- кий	вы- со- кий
шести- минут- ный бег	сред- ний	сред ний	сре дн ий	сред ний	сред ний	сре дн ий	сре дн ий	сред ний	сре дни й	сред ний	вы- со- кий	вы- со- кий

1. Как из данных сравнительной таблицы видно, по физическому развитию группа испытуемых *до тестирования* оценивается в совокупности по всем критериям (по средним арифметическим расчётам) в процентном отношении:

«оценка 3»- 22%

«оценка 4»- 66%

«оценка 5»- 12%

2. Как из данных сравнительной таблицы видно, по физическому развитию группа испытуемых *после тестирования* оценивается в совокупности по всем критериям (по средним арифметическим расчётам) в процентном отношении:

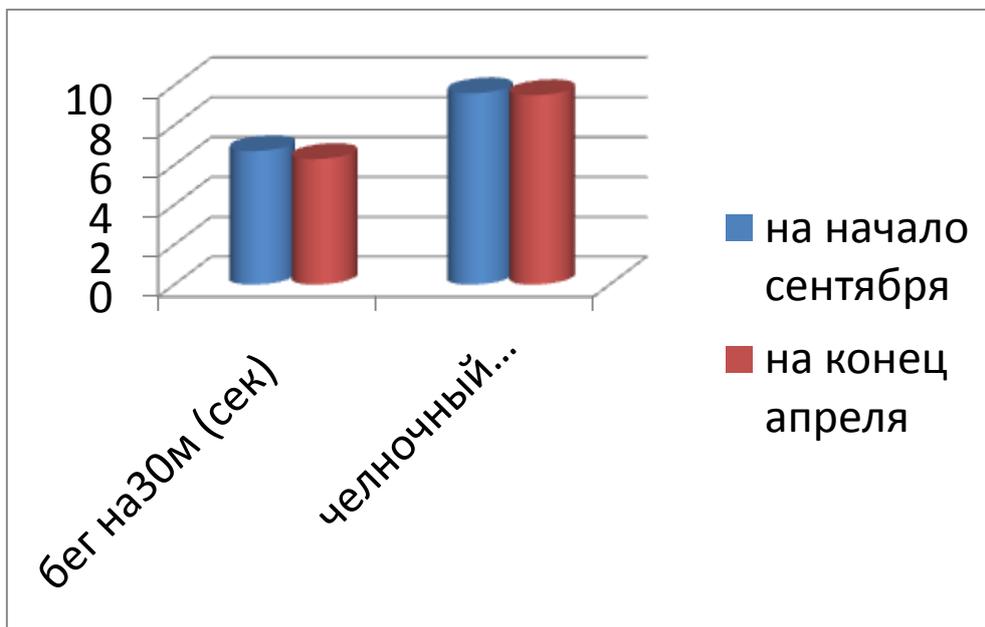
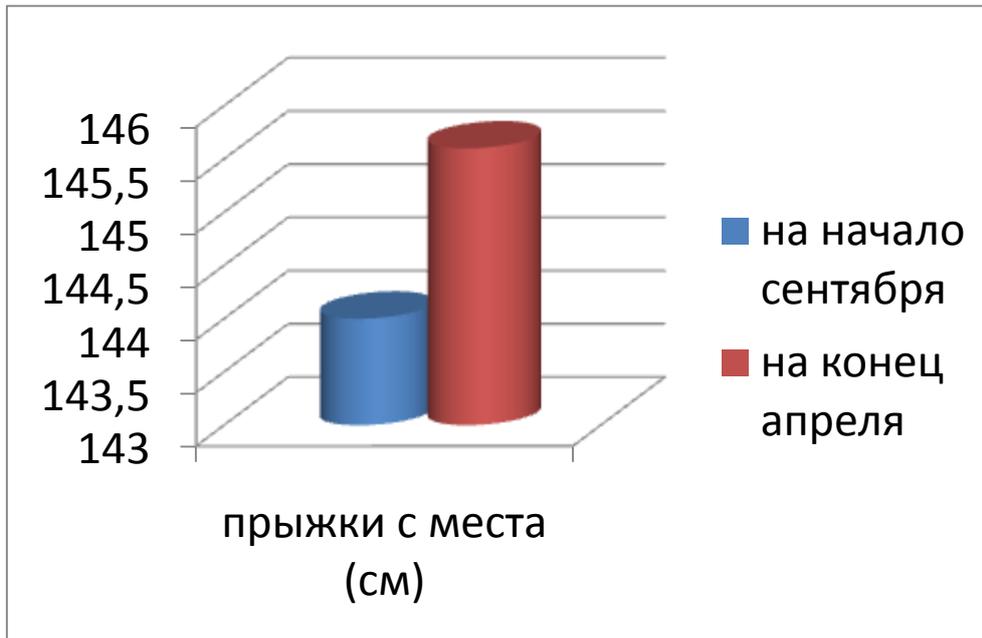
«оценка 3»- 15%

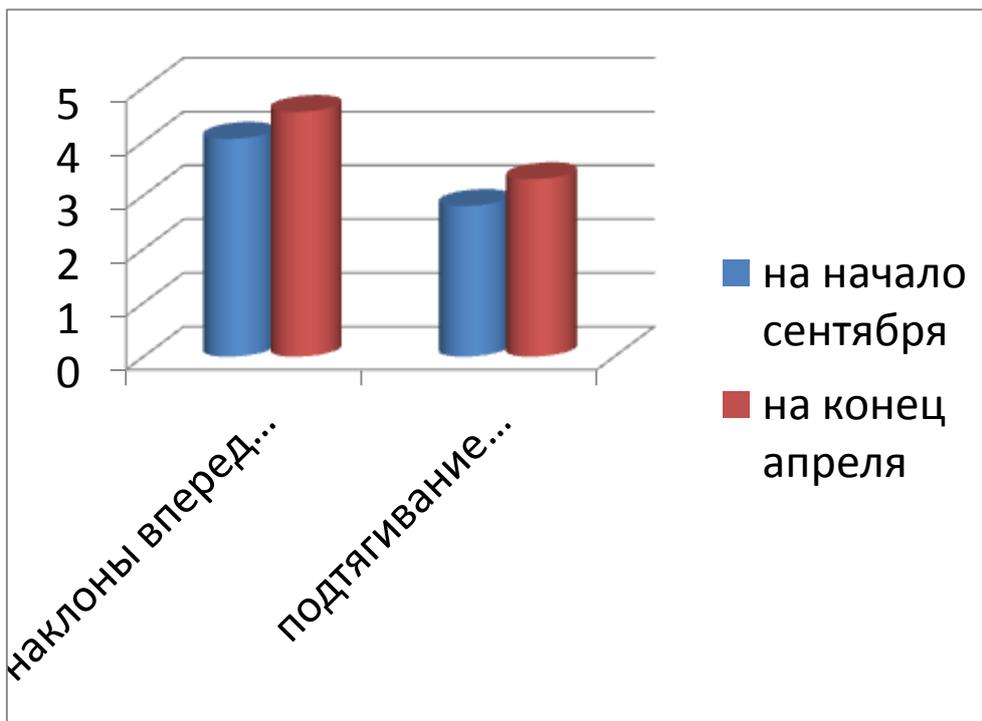
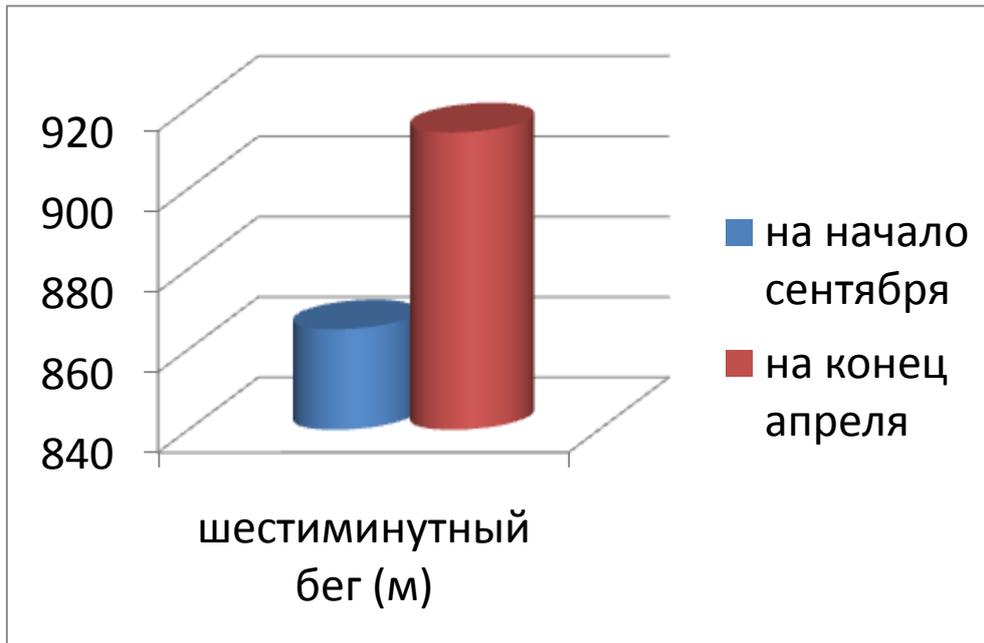
«оценка 4»- 63%

«оценка 5»- 22%

Результаты говорят о том, что повышение общей физической подготовленности зависит не только от системности проведения упражнений на двигательную активность и разнообразием подобранных игр, но и чем занимаются дети после школы, как они проводят свободное время и, безусловно, индивидуальным развитием физических данных испытуемых. Как в народе говорят: «Кому что дано.....»

4. Предлагаю диаграммы, в которых отражены результаты (группы обучающихся из 6 человек) испытаний. Результат определял как среднее арифметическое число.





Из предложенных диаграмм видно, что результаты испытуемой группы имеют положительную динамику.

Из чего можно сделать следующий вывод.

Проведенные мною исследования позволяют утверждать о том, что введение третьего часа по предмету «Физическая культура» позволяет не только

увеличить объем двигательной активности школьников через применение подвижных игр на уроках физической культуры, но и создать необходимые условия для развития физических способностей, что без сомнения положительно сказывается на состоянии здоровья детей.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Выводы:

1. На основании анализа научно-методической литературы, пришел к выводу, что занятия физической культуры и спортом *в целом способствуют формированию всесторонне развитой личности.*

2. Проведенный анализ педагогической и методической литературы показал, что подвижные игры являются *эффективным средством* развития физических качеств, двигательной активности и как следствие физической подготовленности.

3. Таким образом, проведенные исследования позволяют утверждать, что введение третьего часа по предмету «Физическая культура» даёт возможность повысить физическую подготовленность обучающихся, а, следовательно, можно говорить и об *эффективности введения дополнительного (третьего) часа по предмету «физическая культура»*

4. Результаты тестирования показали *улучшение результатов физических качеств* испытуемых. Пусть результаты положительного сдвига и невелики, тем не менее, они есть, и, следовательно, *двигательная активность повысилась, именно* через систематическое проведение на уроках физической культуры подвижных игр.

5. *В итоге всего выше перечисленного,* программы физической культуры, включая внеурочную деятельность по направлению (спортивно-оздоровительное), спортивно – массовая работа на основе подвижных игр позволяют решить вопрос – это удовлетворение потребности детей в движении, развитие не только физических, но и умственных, и творческих способностей, формирование нравственных качеств.

6.В целом актуальность выбранной мною темы подтверждается. Также как и гипотеза, что с введением третьего часа физической культуры в общеобразовательные учреждения в той или иной мере повышает уровень двигательной активности и физической подготовленности обучающихся младших классов возраста средствами игровой деятельности.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ:

Полученные результаты позволяют мне дать несколько рекомендаций по организации и проведению подвижных игр на *уроках физической культуры*:

1. При комплексном формировании и развитии физических качеств основной акцент необходимо делать на развитие физического качества – **выносливость**, т.к. это качество является «базовым» для повышения работоспособности, в особенности для малокомплектных школ, так как при малом количестве детей возникает перегрузка на уроках практически по всем предметам. А при разработке рабочей программы по физической культуре начальной школы, следует помнить о расстановке направленности игр по дням недели, и подвижные игры на развитие выносливости включать на начало недели.

2. При организации подвижных игр различной направленности в малокомплектной школе, особое внимание необходимо обращать на основные требования, которые предъявляются к комплексному развитию двигательных качеств у обучающихся *разного возраста 1-4 классов*.

3. И последнее, для повышения интереса к занятиям физической культурой в малокомплектной школе можно ввести мини-соревнования, в виде эстафет с *элементами подвижных игр* между смешанными командами разных классов *в урочное время*. Так как на уроках физкультуры в начальной школе командные подвижные игры организовать и провести не представляется возможным, из-за малочисленности детей.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алямовская В.Г. Профилактика психоэмоционального напряжения детей средствами физического воспитания. Нижний Новгород, 1998
2. Апанасенко Г.А. Физическое развитие детей и подростков. – Киев: Здоровье, 1985. – 80 с.
3. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания: учебное пособие для студентов факультета физической культуры педагогических институтов. — М.: Просвещение, 1990. — 287 с.
4. Баландин В.А. и др. Использование подвижных игр для развития познавательных процессов детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста. Краснодар, 1999.
5. 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.
6. Барков В.А. Педагогические исследования в физическом воспитании: Учебное пособие по курсу «Основы НИР» для студентов специальности п. 02.02. – «Физическая культура». – Гродно, 1995. – 68 с.
7. Былеева Л.В., Коротков И.М., Яковлев В.Г. Подвижные игры: Учебное пособие для институтов физической культуры. 4-е изд., переработано и дополнено — М.: Физкультура и спорт, 1974. — 208 с.
8. Викулов А.Д., Бутин И.М. Развитие физических способностей детей. Ярославль, 1996.
9. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. М., 1983
10. Волосатых О.О. Двигательная подготовленность учащихся начальной школы в новых условиях образования. Теория и практика физической культуры. Пермь 2014.
11. Геллер Е.М., Короткая И.М. Весёлые старты. М., 1978
12. Головина Л.Л. Физиологические особенности некоторых функций и мышечной деятельности школьников. – М., 1980. – 197 с.

13. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта. – М., 2001.
14. Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств у школьников. – Мн. Нар. просв. 1978
15. Дегтярёв Ю.В., Литвинов В.Г. и др. Игры - обучение, тренинг, досуг. М., 1998
16. Детские подвижные игры народов СССР /сост. А.В. Кенеман. М., 1991
17. Джурицкий А.Н. История педагогики: учебное пособие для студентов педвузов. - М.: ГИЦ «Владос». 1999.
18. Ермолаев Ю.А. Возрастная физиология: Учебное пособие для студентов ВУЗов. — М., 1985. — 80 с.
19. Жуков С.П. Игра и дети //Физическая культура в школе 1994.№5//
20. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. М. ФИС, 1987
21. Кирпичев В.И. Физиология и гигиена младшего школьника. М., Владос, 2002
22. Коробков А.В., Головин В.А., Масляков В.А. Физическое воспитание. М.: Высш. школа, 1983
23. Кадыков Б.Ф. Формирование двигательных навыков у школьников на уроках физической культуры. Пермь- 2004
24. Кадыков Б.Ф. Влияние разумной физкультуры на мотивы учебной деятельности. Материалы 5 Всероссийской научно-практической конференции. Пермь-2003. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы (последнее издание)
25. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. — М.: Физкультура и спорт, 1971. — 116 с.
26. Коц Я.М., Спортивная физиология. М.: Физкультура и спорт, 1986.
27. Культурология: учебное пособие для студентов высших учебных заведений /под науч. Ред. Проф. Г.Д. Драча. – Ростов н/Д: Феникс, 2008

28.Лаптев А.П. Возрастные особенности организма // Физическая культура и спорт. — 1984. — №8.

29.Лихачёва Е.Ю. преподавание физической культуры на основе принципов, заложенных в Стратегии модернизации содержания общего образования. Омск: Изд-во СибГУФК,2005

30.Мельников В.М. Психология. М. ФИС, 1987

31.Минский Е.М. Игры и развлечения в группе продленного дня на прогулке. М., 1986.

32.Модзалевский Л.Н. Очерки истории воспитания и обучения играм с древнейших времен. - СПб. 2000.

33.Основы математической статистики: Учебное пособие для институтов физ. культ. / Под ред. В.С. Иванова. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 176 с.

34. Развивающие игры: быстрее, выше, сильнее /составитель М.И. Логинов. СПб.,1998

35. Таранова Н.А. Формирование самооценки двигательного действия на уроках физической культуры у детей младшего возраста. Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. Чайковский: ЧГИФК 2004

36.Тихонов А.М. Физическая культура как учебный предмет. СПб.:НП «Стратегия будущего»,2006.

37.Фарбер Д.А., Корниенко И.А., Сонькин В.Д. Физиология школьника. – М.: Педагогика, 1990. – 63 с.

38.Фатеева Л.П. 300 подвижных игр для младших школьников. Ярославль, 1998

39.Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М., 2002, с.8

40.Черемисин В.П. и др. Народные подвижные игры в системе физического воспитания. Малаховка, 1985.

Интернет-источники

6.<http://www.gumer.info/>

7.<http://profile-edu.ru>›...vospitanie-v...evrope.../

8.<http://slovari.yandex.ru/>-книги

9. <http://pedagogikam.ru>›teachers/