

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное 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 методики преподавания спортивных дисциплин и  
национальных видов спорта

**Писаренко Александр Александрович**

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА**

**Народные игры как средство повышения уровня двигательной  
активности обучающихся 10-12 лет**

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы «Физическая культура»

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой: д. п. н. профессор Янова М.Г.

\_\_\_\_\_ (подпись)

Руководитель: ст. преподаватель Кравченко С.В.

\_\_\_\_\_ (подпись)

Руководитель: д. п. н. профессор Янова М.Г.

\_\_\_\_\_ (подпись)

Обучающийся: JZ-Б17Б Писаренко А.А.

\_\_\_\_\_ (подпись)

Дата защиты: \_\_\_\_\_

Оценка: \_\_\_\_\_

(прописью)

Красноярск 2022

## СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |
|--|--|
| ВВЕДЕНИЕ .....   | 3                                      |
| ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ .....  | 8                                      |
| 1.1 Теоретические подходы к определению двигательной активности человека   | 8                                      |
| 1.2 Методы развития двигательной активности обучающихся .....  | 14                                     |
| 1.3 Народные игры как средство развития двигательной активности обучающихся .....  | 20                                     |
| ГЛАВА 2 МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ .....  | 26                                     |
| 2.1 Методы исследования.....   | 32                                     |
| 2.2 Организация исследования .....   | 41                                     |
| ГЛАВА 3 ЭКСПЕРИМЕНТ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ НАРОДНЫХ ИГР КАК СРЕДСТВА УВЕЛИЧЕНИЯ УРОВНЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ .....         | <b>Ошибка! Закладка не определена.</b> |
| 3.1 Практическая реализация комплекса средств с использованием народных игр для повышения двигательной активности обучающихся..... | 32                                     |
| 3.2 Анализ результатов на констатирующем и контрольном этапе эксперимента.....   | 41                                     |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....   | 48                                     |
| СПОСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ .....   | 49                                     |

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** В рамках развития Федеральных государственных образовательных стандартов (ФГОС) нового поколения появилось достаточно ёмкое по содержанию понятие «здоровьесберегающие технологии». Работа школы по сохранению, формированию и укреплению здоровья учащихся становится всё сложной и ответственной.

Значимыми компонентами здоровьесберегающей среды являются:

1) определение нагрузок на уроках, в частности на уроках физической культуры, дифференциация с учетом физического развития и состояния здоровья детей;

2) выполнение санитарно-гигиенических мероприятий (проветривание помещения, соблюдение теплового и светового режима, организация влажной уборки;

3) включение в учебную деятельность дней здоровья, введение в обязательном режиме утренней гимнастики до занятий, проведение спортивных часов в группе продленного дня;

4) систематическое проведение просветительских мероприятий по здоровому образу жизни, личной гигиене;

5) регулярное проведение диспансеризации учащихся на базе школы;

6) проведение мониторинга физической подготовленности и уровня здоровья учащихся;

7) двигательная активность учащихся в урочное и внеурочное время [18].

С одной стороны, двигательная активность это – любые движения человека, с другой же стороны, к физической культуре относится не всякая двигательная активность человека, а только те ее формы и режимы, которые сконструированы таким образом, чтобы было возможно осуществлять развивающее воздействие на деятельностные физические качества и сопряженные с ними способности индивида, противодействовать влиянию

неблагоприятных факторов, грозящих нарушениями здоровья, благотворно влиять на физическое состояние и развитие человека.

Движение - это жизнь, а жизнь - это движение. Именно движение, является одним из основных факторов целенаправленной организации здорового образа жизни учащихся начальных классов и обеспечения на этой основе более успешного их обучения, сохранения и укрепления здоровья, работоспособности.

Так, одной из наиболее злободневных проблем образовательного процесса в начальной школе является быстрая утомляемость учащихся. Этому есть свои причины.

Во-первых, на уроках учащиеся выполняют работу, к которой еще не привыкли. Им приходится сидеть на одном месте, ограничивать себя в движении, постоянно контролировать внимание на учебном материале и учителе.

Во-вторых, эта работа требует длительного времени, что идет вразрез с потребностями детского организма, прежде всего к быстрой смене деятельности.

Таким образом, изучение педагогических методов развития двигательной активности учащихся 3 класса посредством применения русских народных игр во внеурочной деятельности, является актуальной темой для исследования.

Проблема двигательного развития детей младшего школьного возраста была исследована многими современными отечественными и зарубежными специалистами в области педагогики, физической культуры и спорта: С.В. Бузаева, Б.Б. Егоров, Б.О. Ерменова, Е.М. Колпакова, В.И. Лях, А.П. Матвеев, О.А. Шипицины, и другие. Значение русских народных игр в педагогическом процессе в начальной школе рассматривается в работах Е.В. Вовк, И.В. Гороховой, Н.М. Ивановой, И.М. Магомедовой и др. Общие вопросы формирования здорового образа жизни и пользы двигательной активности для организма освещены в трудах Р.А. Вебер, С.Н. Ожигиной, А.А. Рахматова, А.А.

Савицкого, А.В. Степановой и др.

**Объект исследования:** процесс физического воспитания обучающихся 10 – 12 лет.

**Предмет исследования:** комплекс средств повышения двигательной активности обучающихся 10 – 12 лет, с использованием народных игр.

**Цель исследования:** теоретическое обоснование, разработка и экспериментальная проверка эффективности комплекса средств с использованием народных игр для повышения двигательной активности обучающихся 10 – 12 лет.

**Задачи исследования:**

1. Осуществить анализ накопленного в теории и практике опыта по проблеме исследования;
2. Определить и проанализировать уровень двигательной активности у обучающихся 10-12 лет;
3. Разработать комплекс средств повышения двигательной активности обучающихся 10 – 12 лет, и экспериментальным путем проверить эффективность его применения в образовательном процессе.

**Гипотеза:** применение, в процессе физического воспитания, разработанного комплекс средств с использованием народных игр, будет способствовать повышению уровня двигательной активности обучающихся 10 – 12 лет.

**Методы исследования:**

1. теоретические методы: анализ психолого-педагогических, научно-методических источников по проблеме развитие двигательной активности детей среднего школьного возраста, анализ, синтез, обобщение;
2. эмпирические методы: наблюдение, эксперимент, диагностика двигательного развития - сдача нормативов (челночный бег, прыжки в длину, метания мяча на дальность).
3. методы статистической обработки: сравнительный анализ результатов,

качественный, количественный, табличный и графический анализ эмпирических данных.

**Теоретическая значимость** результатов исследования заключается в конкретизации понятия двигательного развития, описании методов развития двигательной активности учащихся, а также в обосновании целесообразности применения методики проведения физкультурно-оздоровительного мероприятия с использованием русских народных игр для двигательного развития учащихся среднего звена школы.

**Практическая значимость** результатов исследования заключается в разработке конспекта физкультурно-оздоровительного внеурочного мероприятия для обучающихся 10-12 лет с использованием русских народных игр.

**Структура выпускной квалификационной работы:** введение, три главы, включающие параграфы, заключение, список использованных источников.

Во введении обосновывается актуальность исследования, формулируются гипотеза, цель и задачи исследования, определяется объект и предмет исследования, обозначается теоретическая и практическая значимость исследования, приводится методологический аппарат исследования.

В первой главе изучены теоретические основы развития двигательной активности обучающихся выбранной возрастной группы. А именно, рассмотрены различные теоретические подходы к определению двигательной активности человека, определены методы развития двигательной активности учащихся, а также рассмотрены русские народные игры как средство двигательного развития школьников.

Во второй главе выпускной квалификационной работы представлено описание опытно-экспериментального исследования по организации процесса увеличения уровня двигательной активности обучающихся 10-12, посредством включения народных игр в процесс физического воспитания на уроках и

физкультурно-оздоровительных внеурочных мероприятиях. Описана организация и методики исследования, проведена первичная диагностика двигательной активности обучающихся общеобразовательной школы, разработана и внедрена в практику образовательной деятельности методика проведения физкультурно-оздоровительного мероприятия с использованием народных игр.

В заключении представлены выводы по проделанной работе.

# ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

## 1.1 Теоретические подходы к определению двигательной активности человека

В Уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) дается следующее определение понятию «здоровье»: это «...состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов» [1]. В соответствии с этой концепцией забота о сохранении здоровья должна осуществляться на трёх уровнях: физическом, духовном и социальном.

Физическое здоровье обусловлено состоянием и функционированием организма. Физическое понимание здоровья зависит от следующих основных факторов: здоровое питание, здоровый сон, разумное сочетание работы и отдыха, оптимальная физическая активность, отсутствие длительных разрушительных стрессов, благоприятная среда и т. д. [29]

Психическое (или душевное) здоровье зависит от того, насколько человек удовлетворен собой и насколько успешно он справляется со своими повседневными обязанностями. Психически здоровый человек - оптимист, верит в будущее и делает все, чтобы это будущее было ясным [22].

Социальное здоровье определяется тем, насколько хорошо человек ладит с другими людьми. Социальное здоровье - это коммуникативные навыки человека, его способность общаться.

Психическое и социальное здоровье также называют одним общим термином - психосоциальное здоровье [9].

Все уровни здоровья тесно связаны между собой и взаимно дополняют друг друга.

Факторы здоровья человека представлены на рисунке 1.



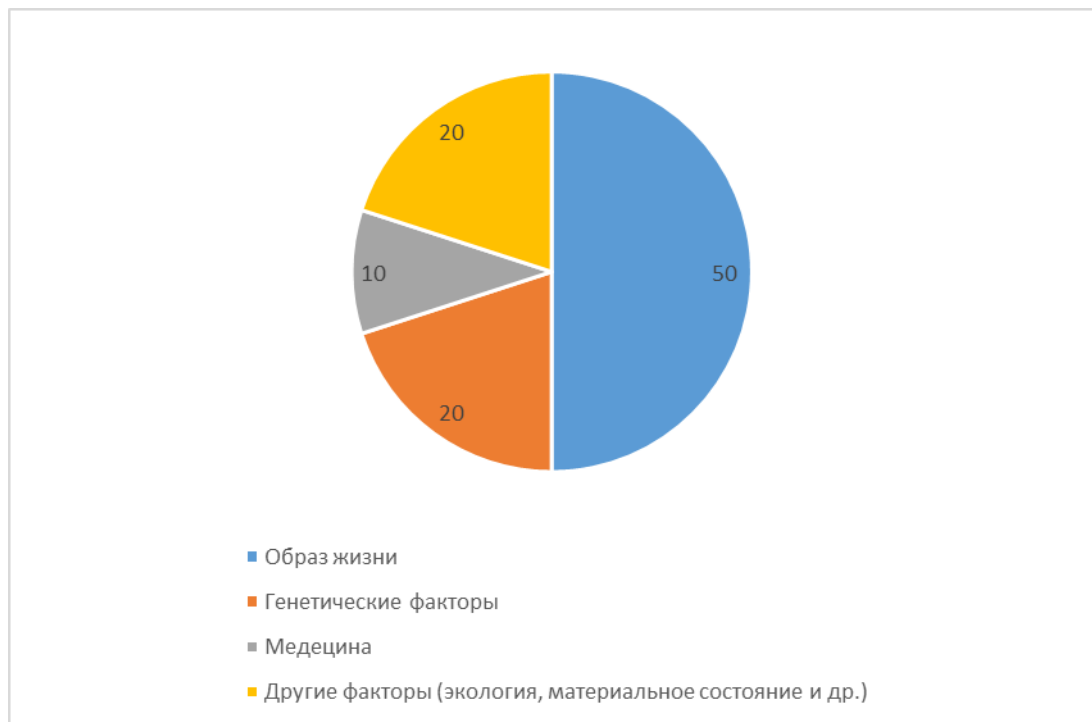


Рисунок 1 – Факторы здоровья человека, %

Здоровье человека определяется:

- 1) Личный вклад - это уже 50% здоровья - это стиль жизни человека.
- 2) Генетические факторы определяют здоровье человека на 20%,
- 3) Здоровье человека зависит от медицины только на 10%,
- 4) 20% определяется другими факторами (экология, степень материального благополучия и т. д.) [27].

Здоровый образ жизни - это образ жизни, направленный на поддержание и укрепление здоровья людей, который позволяет человеку долгие годы работать в полном объеме своих способностей, избавляет его от болезней и трудностей, дает силы и энергию, без которых нет полной радости жизни [28].

В школьные годы начинает складываться образ жизни, который потом будет очень сложно изменить. Здоровый образ жизни школьника - это основа не только хорошего здоровья, но и его умственной деятельности и благополучия. Правильное питание, соблюдение распорядка дня, физическая активность, отказ от вредных привычек, личная гигиена - все это критерии здорового образа

жизни [16].

Двигательная деятельность является основой индивидуального развития и поддержки жизнедеятельности ребенка. Теория индивидуального развития ребенка основана на энергетическом правиле двигательной активности [7]. Согласно этой теории, особенности энергетики на уровне целостного организма и его клеточных элементов находятся в прямой зависимости от характера функционирования скелетных мышц в разные возрастные периоды. Двигательная активность является фактором функциональной индукции воспитательных процессов.

Двигательная активность - это вид человеческой деятельности, при котором активация метаболических процессов в скелетных мышцах обеспечивает их сокращение и движение в организме человека или его частей в пространстве. Проще говоря, двигательная активность - это общая сумма различных движений за период времени. Это выражается либо в потребленных единицах энергии, либо в количестве выполненных движений. Двигательная активность измеряется с точки зрения количества энергии, потребляемой в результате какой-либо активности, в количестве выполненных работ, например, с точки зрения количества предпринятых шагов, с точки зрения времени.

Вместе с тем, согласно данным некоторых авторов, у первоклассника в процессе обучения происходит сокращение двигательной активности на 50 % по сравнению с дошкольниками [4]. Основными причинами являются: продление уроков с преобладанием статических позиций, страсть к компьютерным играм, просмотр телевизора, увлечение современными гаджетами и т. д.

Младший школьный возраст - это период, когда ребенок особенно остро нуждается в физической активности. Можно сказать, что основная задача этого возрастного периода состоит в том, чтобы овладеть всеми доступными движениями, проверить и улучшить свои двигательные навыки и, таким образом, получить больше власти над своим телом и внешним физическим

пространством [32]. Совершенное овладение своим телом, которое развивается у детей в этот период, дает им чувство «я могу» и оказывает, конечно, сильное влияние на формирование у ребенка его самооценки. Кроме того, физические навыки являются одной из трех наиболее важных «престижных» областей среди сверстников, и хороший контроль над своим телом во многом определяет социальный статус ребенка.

Помимо вышеизложенного, нужно отметить, что двигательные умения и навыки имеют большую образовательную ценность, поскольку основной их является активное творческое мышление, направленное на анализ и синтез движений.

Исследования в области физической культуры, психологии и педагогики показали, что хорошо организованное физическое воспитание способствует развитию у детей логического мышления, памяти, инициативы, воображения и независимости. В младшем школьном возрасте развитие двигательных свойств тесно связано с восприятием. Дети становятся более внимательны и дисциплинированы, их воля укрепляется, их характер развивается [19]. Таким образом, систематическое школьное обучение является, как правило, той деятельностью детей, в процессе которой происходят дальнейшее развитие и постепенная перестройка их умственных (познавательных) процессов.

Благодаря расширению и обогащению двигательного опыта улучшается координация движений, активно развиваются его основные типы: ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание и т. д. Разнообразие движений, используемых в учебном процессе, оказывает двойственное влияние на организацию учащихся: специфическое и неспецифическое. Первый выражает непосредственное участие анализатора двигателя в любом обучении. Во-вторых, мышечная активность вызывает повышение тонуса коры полушарий головного мозга, создавая тем самым благоприятные условия не только для функционирования существующих связей, но и для развития новых.

Необходимым условием гармоничного развития личности ученика

начальной школы является достаточная физическая активность. В последние годы у большинства учеников отсутствует режим дня из-за высокой учебной нагрузки в школе и дома, а также по другим причинам недостаточной двигательной активности, которая может вызвать ряд серьезных изменений в организме ученика.

Исследования показывают, что до 82-85% дня большинство школьников находятся в статичном положении (сидя). Для младших школьников добровольная двигательная активность (ходьба, игры) занимает всего 16-19% дня, из которых только 1-3% приходится на организованные формы физического воспитания. Произошли изменения в степени двигательной активности в разных возрастных категориях школьников. Кроме того, двигательная активность школьников особенно низкая зимой; весной и осенью увеличивается [20]. Ученики должны не только ограничивать свою естественную физическую активность, но и долгое время сохранять неудобное статичное положение, сидя за столом или за партой.

Мало подвижное положение за партой влияет на функционирование многих систем организма школьника, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной систем. При более длительном сидении дыхание становится менее глубоким, обмен веществ замедляется, происходит застой крови в нижних конечностях, что приводит к снижению работоспособности всего организма и особенно мозга: снижается внимание, ухудшается память, нарушается координация движений, увеличивается время психических операций.

Негативные последствия проявляются также в устойчивости молодого организма к простудным и инфекционным заболеваниям, создаются предпосылки для формирования слабого, нетренированного сердца и последующего развития недостаточности сердечно-сосудистой системы. У неактивных детей очень слабые мышцы. Они не могут держать тело в правильном положении, они развивают плохую осанку, они формируют выпирание живота и т.д. [6]

Единственный способ нейтрализовать негативное явление, которое возникает у школьников с длительной и интенсивной умственной работой, - это активный отдых от школы и организованная физическая активность после школы, т.е. во внеурочное время.

Двигательный режим школьника состоит в основном из утренних физических упражнений, подвижных игр во время школьных занятий, занятий по физическому воспитанию, в спортивных секциях, прогулках перед сном, выходных на свежем воздухе.

Благодаря систематическому физическому воспитанию и спорту, органы и системы человеческого тела постоянно совершенствуются.

Так, физические упражнения оказывают благотворное влияние на развитие функций нервной системы, таких как подвижность и баланс нервных процессов. Без движения интенсивная умственная деятельность невозможна. Умственная работа требует мобилизации мышечных усилий, потому что сигналы от мышц активируют мозг [17].

Также, достаточная двигательная активность является предпосылкой для гармоничного развития личности.

Кроме того, упражнения способствуют хорошему функционированию пищеварительной системы, помогают пищеварению и усвоению пищи, активизируют работу печени и почек, улучшают работу эндокринных желез: щитовидной железы, половых органов, надпочечников, которые играют огромную роль в росте и развитии молодого организма.

Под воздействием физических нагрузок частота сердечных сокращений увеличивается, сердечная мышца сокращается больше, а выделение крови в основные сосуды увеличивается. Непрерывная тренировка системы кровообращения приводит к ее функциональному улучшению. Кроме того, кровь нагревается в кровотоке во время работы, которая не циркулирует через кровеносные сосуды в состоянии покоя.

Физические упражнения вызывают повышенную потребность организма

в кислороде. В результате увеличивается «жизненная емкость» легких и улучшается подвижность грудной клетки. Кроме того, полное расширение легких исключает перегрузку в них, накопление слизи и мокроты, т.е. служит профилактикой возможных заболеваний. Лёгкие при систематических занятиях физическими упражнениями увеличиваются в объёме, дыхание становится более редким и глубоким, что имеет большое значение для вентиляции лёгких [17].

Упражнения также вызывают положительные эмоции, бодрость, создают хорошее настроение [17].

Таким образом, двигательная активность - это вид деятельности человека, при котором активация обменных процессов в скелетных мышцах обеспечивает их сокращение и перемещение человеческого тела или его частей в пространстве. Двигательная активность человека - одно из необходимых условий поддержания нормального функционального состояния человека, естественная потребность человека. Двигательная активность в младшем школьном возрасте влияет не только на состояние здоровья детей (укрепление мышц, опорно-двигательного аппарата, улучшение работы сердца, легких и других органов), но оказывает благотворное влияние на психологические и познавательные процессы, происходящие в организме маленького человека. Регулярность и эффективность двигательной активности школьников младшего возраста является неотъемлемой частью всего педагогического процесса в школе. Такой педагогический процесс предполагает использование специальных педагогических средств и методов воздействия, которые будут рассмотрены в следующем параграфе.

## **1.2 Методы развития двигательной активности обучающихся**

Двигательная активность, которая является специфической формой деятельности человека, способствует оздоровлению организма, включая все

основные средства физического воспитания. Благодаря двигательной активности организм взаимодействует с окружающей средой, адаптируется к меняющимся условиям окружающей среды. После физической активности организм становится более устойчивым к изменяющимся условиям окружающей среды, а также характеризуется специфическими свойствами функционирования отдельных физиологических систем, как в покое, так и во время физических упражнений.

Потребность в физических упражнениях является одной из общих биологических характеристик организма, которая играет важную роль в его жизни. На всех этапах развития формировались все его органы и системы, неразрывно связанные с активной мышечной деятельностью, то есть связь между двигательной активностью и состоянием здоровья человека: физического и духовного, логична и неоспорима.

Наконец, физическая активность должна стать неотъемлемой частью образа жизни каждого человека.

В процессе физической активности при выполнении движений тело «включает» все как живую систему - от клетки до коры головного мозга, в то время как развиваются физиологические и биохимические процессы, обеспечивающие энергию движения. Это открывает большие возможности для решения образовательных и педагогических задач.

Кроме того, объем двигательной активности индивидуален и зависит от многих факторов: возраста, пола, уровня физического развития и физической формы, образа жизни, условий труда и быта, географических и климатических условий и наследственных признаков.

Для каждого человека определяют диапазон уровней двигательной активности, необходимых для нормального развития, и функцию сжигания жира при сохранении здоровья:

- минимум определяет предел, ниже которого влияние двигательной активности не дает видимого положительного эффекта;

- максимальное значение определяет предел, за пределами которого оно может быть связано с чрезмерной нагрузкой и негативными последствиями (чрезмерная работа, перетренированность);

- оптимальный уровень является наиболее приемлемым, таким образом достигается максимальный уровень функциональных способностей и жизненно важных функций организма [8].

Двигательная активность в условиях двигательной свободы обычно приводит к нормальному росту и развитию организма, особенно его физических свойств, а также к функциональному состоянию сердца. Повышенная двигательная активность, которая вызывает серьезную обеспокоенность для всех систем организма, приводит к стимуляции процесса развития, а также к функциональному созреванию его систем.

Режимы двигательной активности:

- усиленный двигательный режим,
- ограниченный двигательный режим,
- резко усиленная двигательная активность,
- резко ограниченная двигательная активность [31].

Вышеуказанные режимы двигательной активности сопровождаются значительными функциональными изменениями в растущем организме, их можно рассматривать как пределы оптимального функционирования физиологических систем. Для них характерны эти условия взаимодействия организма с самой сущностью двигательной активности человека. Примечательно, что эти условия двигательной активности не только по-разному влияют на функциональное развитие организма, но и выраженность этих изменений различна.

Как уже было сказано выше, у неактивных детей очень слабые мышцы. Они не могут держать тело в правильном положении, у них развивается плохая осанка, формируется выпирающий живот. Благодаря систематическому физическому воспитанию и спорту, органы и системы человеческого тела



постоянно совершенствуются. Под влиянием мышечной деятельности все части центральной нервной системы развиваются гармонично. Однако, здесь важно, чтобы нагрузки были систематическими, разнообразными и не вызывали переутомления.

Основой двигательного режима должны быть движения и упражнения, которые каким-либо образом компенсируют дефицит двигательной активности.

Для этого используются самые различные виды физических упражнений.

1) Утренняя гимнастика или упражнения - это комплекс физических упражнений, выполнение которых помогает разбудить организм, зарядить энергией на весь день. Занятия следует проводить с ритмичной музыкой и в проветриваемом помещении с открытой форточкой (зимой) или открытым окном (летом).

Утром упражнения «заряжают» ребенка на целый день в хорошем настроении и помогают быстро устранить вялость и сонливость. Также очень важно, чтобы утренняя гимнастика была доступна всем и требовала относительно мало времени. Целесообразно включить нагрузку на туловище, мышцы рук, ног, живота и спины, упражнения, направленные на гибкость позвоночника и подвижность тазобедренных суставов. Их следует выполнять в определенном порядке: сначала разминка, затем упражнения на руки и пояс на плече, затем на туловище и ноги. Заканчивают упражнения прыжками и бегом, затем выполняют «заминку» - успокаивающее дыхание. Во время гимнастики родители должны следить за тем, чтобы ребенок выполнял упражнения четко, ритмично, без напряжения, контролировал осанку (положение плеч, головы, туловища) и дыхание (глубокие и ритмичные, носовые вдохи, выдох рта).

Гимнастика должна дополняться водными процедурами (растирание, обливание или принятие душа) и вытиранием сухой тканью.

Время зарядки в зависимости от возраста - от 10 до 20 минут. Постепенно необходимо ускорять темп движения. Желательно менять комплекс упражнений каждые 7-10 дней.

2) Физкультминутки (физкультпаузы) представляют собой комплексы, состоящие из 4-6 упражнений. Они помогают улучшить зрение, повысить внимание. Этот вид двигательной активности обеспечивает ребенку отдых, переключает его внимание с одного вида деятельности на другой, улучшает дыхание и кровообращение. Физические упражнения выполняются примерно через 45 минут занятия (для младших школьников до 30-35 минут). Их общая продолжительность не более 3 минут. Упражнения (3 - 4) выбираются с учетом характера занятия. После письменной работы это упражнение рук, резкое нажатие и отпускание пальцев, тряска кистями и т.д.; после долгого сидения - приседания, потягивание, поворота тела, прыжки и др.

3) Подвижные игры и самостоятельные упражнения. Применение подвижных игр занимает важное место в школьных программах. С их помощью преподаватель решает различные педагогические проблемы, связанные с двигательными учебными мероприятиями, развитием физических способностей, формированием личностных качеств учащихся. Во время игр на воздухе дети разряжают накопленную энергию. Игра учит их мужеству, предпринимательству, помогает им утвердиться, проявить себя, встретить друзей, научиться рассчитывать на команду, действовать в ее интересах.

Родители, особенно те, у кого есть дети в начальной школе, обязаны не только наблюдать за играми в целом, но и реально принимать в них участие: они могут рассказать об играх, в которые они сами играли, купить нужную книгу и, наконец, принять активное участие в оборудовании детской площадки во дворе или обеспечить детей спортивным инвентарем: скакалки, санки, лыжи, коньки.

Одной из целей самостоятельных упражнений является приобретение базовых спортивных навыков. Для младших школьников - это в основном плавание, катание на санях, катание на лыжах, коньках, велосипеде и т. д. Эти навыки обычно просты и доступны по цене, и лишь немногие из них нуждаются в специальных знаниях для их обучения.

4) Ходьба и бег оказывают большое влияние на всестороннее физическое развитие ребенка, служат средством укрепления здоровья, активного отдыха и имеют большое гигиеническое значение.

а) Оздоровительная ходьба является отличным средством физического воспитания, оно доступно и оказывает благотворное влияние на весь организм - органы пищеварения, эндокринные железы, нервную систему, дыхание. Во время прогулок все мышцы работают, легкие хорошо проветриваются, сердце ритмично сокращается и т. д.

б) Оздоровительный бег - это эффективное средство в борьбе с различными заболеваниями и особенно сердечно-сосудистыми.

5) Лыжные прогулки - самый популярный и доступный вид спорта в нашей стране, который полезен всем. Во время катания на лыжах задействованы все группы мышц, дыхание, сердечная деятельность и функции других органов и систем. Лес, деревья в снегу, тишина, чистый воздух и т. д. - все это вызывает положительные эмоции, хорошее настроение. Регулярное катание на лыжах укрепляет организм, оказывает положительное влияние на функционирование дыхательных путей, кровообращение и энергетический обмен, повышает физическую и умственную работоспособность, повышает скорость и силу, помогает выводить холестерин, соли из организма, укрепляет нервную систему, развивает силу и выносливость.

б) Плавание - один из самых популярных видов физической культуры и спорта. Он всесторонне развивает организм, повышает активность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, усиливает обменные процессы, улучшает осанку и укрепляет организм. Уроки плавания воспитывают волю, решительность, трудолюбие, поддерживают обучение физическим качествам - сила, скорость, выносливость, ловкость, гибкость.

7) Велоспорт - развивает выносливость, подвижность в суставах нижних конечностей и т. д. Кроме того, езда на велосипеде в живописной местности - хороший способ снять психоэмоциональный стресс.

Физическая активность учащихся в школе должна быть организована при взаимодополняющем сочетании двух направлений:

1) уроков физкультуры и работы спортивных секций во внеурочное время (так называемые большие формы занятий);

2) малых форм, вводимых в структуру учебного дня для поддержания высокого уровня работоспособности школьников в течение всего времени обучения.

К малым формам относятся: вводная гимнастика до учебных занятий; физкультминутки и физкультпаузы; физические упражнения на удлиненной перемене; микросеансы отдельных упражнений. За счет малых форм физического воспитания можно удовлетворять ежемесячную потребность в движениях и реализовать около 40% суточной нормы двигательной активности.

Таким образом, среди средств и методов развития двигательной активности учащихся названы такие средства, как ходьба и бег, вводная гимнастика, физкультминутки, плавание, катание на лыжах и подвижные игры. Подвижные игры проводятся на малых переменах и динамической перемене, а также во внеурочное время. Одной из разновидностей современных подвижных игр являются русские народные игры, которые рассмотрим далее.

### **1.3 Народные игры как средство развития двигательной активности обучающихся**

Педагоги и психологи уделяют пристальное внимание игровой деятельности, поскольку она выполняет ряд важных функций в развитии личности человека.

Игра как самостоятельная детская деятельность формируется в процессе воспитания и обучения ребенка, способствует развитию опыта человеческой деятельности. Игра как форма организации жизни детей важна тем, что она служит для формирования психики ребенка, его личности [2].

Игра является альтернативой реальности и используется для исправления

состояния и поведения ребенка. Однако, основной функцией игры является развитие: оно повышает интеллект, способствует сенсорному восприятию мира и эмоциональному благополучию ребенка [15].

Игра развивает и радует ребенка, делает его счастливым. В игре ребенок делает первые открытия, испытывает минуты вдохновения. Его воображение развивается в игре, и поэтому создается почва для формирования инициативного, любознательного человека [10].

Игра, как и любая другая человеческая деятельность, носит социальный характер, поэтому она меняется с изменением исторических условий человеческой жизни [3].

Игра представляет собой творческое отражение ребенком реальности. Играя, дети привносят в свои игры множество собственных изобретений, фантазий и комбинаций [14].

Игра стимулирует развитие всех познавательных процессов ребенка. Выполнение игровых действий и правил требует от ребенка сосредоточенности, что увеличивает его произвольное и произвольное внимание. Сознательная цель - вспомнить что-то что видел или слышал раньше, и ребенок легко поделится этим в игре. Дошкольники запоминают больше в игровой среде, чем при непосредственном рассказе взрослых, поэтому все игровые процессы в игровой деятельности интенсивно развиваются. Игра включает в себя действия ребенка в вымышленной ситуации и использование замещающих предметов, поэтому она способствует развитию репродуктивного и продуктивного воображения. Игровая деятельность разворачивается в процессе обмена информацией между ее участниками, что определяет ее значимость для развития детской речи [23].

Играть – это универсально, с ее помощью можно учить, развивать, обучать, развлекать и расслабляться. Исторически, однако, одной из ее первых задач была тренировка. Нет сомнений в том, что игра с первых минут своего появления выступает как форма обучения в начальной школе и в дошкольном

образовании путем воспроизведения реальных практических ситуаций, для овладения, развития необходимых человеческих качеств, навыков и привычек, моральных и эстетических принципов.

Игры детей разных народов и национальностей имеют свои особенности, которые, по мнению ученых, являются отражением жизни нации. Так или иначе, игры отражали национальные особенности, образ жизни людей, их мировоззрение, социальную жизнь, и очень вероятно, что по ним можно судить историю людей. Одновременно с их тщательной проработкой можно различать идентичные игры, но с определенной спецификой по содержанию, деталям, способам исполнения и т. д.

Народные игры имеют ряд особенностей:

- они в той или иной мере заключают элементы трудовой деятельности;
- имеют коллективный характер;
- направляют развитие творческого мышления;
- способствуют проявлению и развитию организаторских способностей;
- приучают к общению со сверстниками, взаимной помощи и поддержке;
- развивают чувство дружбы и товарищества [12].

Основу игровой культуры составляют традиционные русские народные игры, забавы, праздники, что делает их изучение особенно занимательным.

Русские народные игры имеют многовековую историю. Они сохранились и дошли до наших дней, передаваясь из поколения в поколение, вобрав в себя лучшие народные традиции воспитания физически здорового, любознательного и жизнерадостного человека. Поэтому условно народные игры можно разделить на:

- подвижные – способствуют развитию силы, ловкости и выносливости;
- познавательные – расширяют кругозор, развивают интеллектуально;
- ролевые игры («дочки-матери», «солдатики» и т. д.) – дают возможность воссоздать в активной наглядно-действенной форме многообразные сферы деятельности, выходящие за пределы личной практики обучающихся;

- обрядовые игры – позволяют приобщиться к многовековому опыту предков включенности в природные календарные циклы [24].

Каждая народная игра представляет собой творческий процесс. Некоторые игры основаны на коллективном творчестве, другие - на реализации творческой личности. Некоторые игры были переданы детям из игры для взрослых, и после переоценки они прочно вошли в детское творчество. Многие игры имеют драйверы. Если вы хотите выбрать его, они будут рассчитаны. Все участники игры стоят по кругу, в ряд или на скамейке, а один, каждый из которых касается его руки, произносит текст читателя слогами (словами). Кто падает на последний слог (слово), тот, кто ведет.

Во многих играх, в которых были певческие моменты, требовались навыки вокала, а танцы - актерского мастерства. Народная игра в традиционной народной культуре была ритуальным событием, в котором участвовали в соблюдении естественных законов, поддержании физического, духовного и энергетического здоровья. Большое значение имели формы игры (круг, стенка на стенку и т.д.), атрибуты (колокольчики, палки, шарфы и т. д.), а также содержание игры (прыжки, бег, хороводы и т. д.).

Характерными признаками русской народной игры являются:

- отражение характера, культурных традиций и быта народа;
- разновозрастной характер участников;
- высокий уровень популярности и распространенности;
- бытование игры на протяжении хотя бы трех поколений;
- «чествование игры» - включение игры во всенародные праздники;
- демократичные и понятные правила;
- добровольность и равноправие при распределении ролей;
- простота игрового реквизита [24].

Как и другие игры, русская народная игра имеет множество функций: социокультурную, развивающую, развлекающую, диагностическую, корректирующую, коммуникативную и др.

В то же время народная игра имеет сильный источник образования о патриотизме, терпимости и духовности. В каждой игре ребенок учится соотносить свое поведение с правилами игры и приобретает опыт общения с партнерами по игре, независимо от их социального положения и возраста. В этом смысле каждая игра служит тестовой основой для развития коммуникативных навыков, и народная игра, благодаря своим особым характеристикам, обладает дополнительным потенциалом для выполнения этой важной функции [21].

Русские народные игры представляют собой сознательную инициативную деятельность, направленную на достижение условной цели, установленной правилами игры, которая складывается на основе русских национальных традиций и учитывает культурные, социальные и духовные ценности русского народа в физкультурном аспекте деятельности [21].

Действия и движения в подвижных играх очень разнообразны. Это могут быть, например, имитации, образно-творческие, ритмичные; выполняются в виде двигательных заданий, требующих выражения ловкости, скорости, силы и других физических характеристик. Все двигательные действия могут быть выполнены в широком диапазоне комбинаций.

Поэтому можно утверждать, что народная игра считается переводчиком традиционной культуры людей и общечеловеческих ценностей. Это исторически сложившийся социальный феномен, самостоятельный вид деятельности. Русские народные игры - это сознательная инициатива, направленная на достижение условной цели, установленной правилами игры, которая основана на русских национальных традициях и учитывает культурные, социальные и духовные ценности русского народа с точки зрения физической культуры его деятельности. Кроме того, что это весело, такая игра может перерасти в образование, обучение, творчество. Интеграция народных игр на открытом воздухе в учебный процесс школы дает ребенку дополнительные возможности для духовного, нравственного,



интеллектуального и физического развития, которое удовлетворяет его творческие и образовательные потребности. Структура игры как деятельности включает постановку целей, планирование, реализацию целей, а также анализ результатов, в которых человек полностью осознает себя как субъект. Мотивация к игровой деятельности обеспечивается ее добровольностью, возможностями выбора и элементами соревновательности, самореализации, саморазвития и воспитания. Организация русских народных игр во внеурочное время - это организованный педагогический процесс, который не всегда предсказуем. Тем не менее, учитель должен всегда четко обозначать задачи урока, касающиеся образования, воспитания и развития здоровья, и делать надлежащий выбор подвижных игр, выбирая способы формирования определенных личностных характеристик учащихся.

## 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

### 2.1 Методы исследования.

В исследовании применялись различные методы: анализ научно – методической литературы, метод тестирования, педагогический эксперимент, метод математической статистики.

Анализ научно - методической литературы. Изучение и обобщение имеющейся по данной проблеме научно-методической литературы позволило сформировать концепцию, а на этой основе определить подходы к решению обозначенной проблемы.

Тестирование. Тестом в спортивной практике называется измерение или испытание, проводимое с целью определения состояния или способностей человека.

Педагогический эксперимент. Для подтверждения гипотезы был проведен педагогический эксперимент, целью которого являлась проверка эффективности подобранных средств.

Метод математической обработки результатов.

Для обработки полученных в исследовании данных мы использовали метод математической обработки результатов. Проводились расчеты:

- средней арифметической ( $\bar{X}$ );
- среднего квадратичного отклонения;
- ошибки средней арифметической.

Рассчитывалась достоверность различий результатов между контрольной и экспериментальной группами по критерию Стьюдента.

Достоверность отличий оценивалась:

- между результатами контрольной и экспериментальной группами до проведения эксперимента;
- между результатами контрольной и экспериментальной групп после эксперимента.

В методике проведения контрольных упражнений следует руководствоваться следующими положениями:

- условия проведения тестирования являются одинаковыми для всех занимающихся, испытуемых (например, время дня, время приема пищи, объем нагрузок и т. п.);

- контрольные упражнения должны быть доступны для всех исследуемых, независимо от их технической и физической подготовленности;

- в сравнительных исследованиях контрольные упражнения должны характеризоваться индифферентностью (независимостью) по отношению к изучаемым педагогическим факторам;

- контрольное упражнение измеряется в объективных величинах (во времени, пространстве, числе повторений и т. п.);

- желательно, чтобы контрольные упражнения отличались простотой измерения и оценки, наглядностью результатов тестирования для исследуемых.

- перед измерениями необходимо провести разминку.

- не следует проводить измерение на фоне утомления испытуемого.

С целью диагностики двигательной активности учащихся 5 классов на констатирующем и контрольном этапе эксперименты были выбраны следующие упражнения:

- 1) Челночный бег – разновидность бега в легкой атлетике, при котором спортсмен многократно пробегает дистанцию в прямом и обратном направлении [13].

При выполнении такого упражнения учащийся должен стартовать, добежать до определенной линии, быстро развернуться, побежать обратно к старту и преодолеть такую дистанцию несколько раз.

Главная задача челночного бега – пробежать дистанцию необходимое количество раз и максимально быстро.

Свое название челночный бег получил от слова «челнок». Челнок – это подвижный элемент швейной машинки, который ходит вверх и вниз, продевая

нитку сквозь ткань. Выполнение упражнения похоже на работу челнока [11].

Челночный бег помогает укрепить мышечную, дыхательную и кровеносную системы, помогает развить выносливость и скорость. Резкое изменение направления движения увеличивает координацию и ловкость.

2) Прыжки в длину – быстрое перемещение тела в воздухе после отталкивания от опоры в горизонтальной плоскости [13].

Прыжки в длину как вид спорта зародился еще во времена античности в Древней Греции. Прыжок в длину был одним из упражнений греческого пятиборья (пентатлона). Античные атлеты выполняли все упражнения с грузом в руках. Чаще всего отягощением были небольшие гантели. Приземления производились на взрыхленную почву или песок [11].

Учащемуся дается три попытки, после чего засчитывается самый лучший результат.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Встречаются следующие ошибки (попытка не засчитывается): заступ за линию отталкивания или касание ее; выполнение отталкивания с предварительного подскока; отталкивание ногами поочередно [5].

Прыжки в длину развивают скоростные и силовые качества, прыгучесть, спринтерские навыки.

3) Метание – вид спорта, относящийся к лёгкой атлетике. Еще в Древней Греции (708 г. до н. э.) этот вид спорта включён в олимпийские игры в дисциплинах метания копья и диска. В состав современных Олимпийских игр этот вид спорта был включен в 1908 году [5].

Виды метания в лёгкой атлетике:

- метание диска;
- метание копья;
- толкание ядра;
- метание молота

Спортивный инвентарь по метанию бывает разный: копье, диск, молот, ядро, граната, мяч, и другой. В школе обычно метают мячи и гранаты [13].

Метание мяча - это упрощенная форма метания.

Для получения хороших результатов и их закрепления, при метании мяча основной упор делают на развитии следующих физических качеств:

- совершенствование координации и быстроты движений;
- улучшение гибкости и подвижности, как в плечевых суставах, так и в грудном отделе позвоночника;
- повышение уровня скоростно-силовых качеств [11].

Нормативы по выполнению названных упражнений для 5 класса отдельно для мальчиков и девочек представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Нормативы по физкультуре для учащихся 5 класс

| Вид упражнения              | Мальчики |      |      | Девочки |      |      |
|-----------------------------|----------|------|------|---------|------|------|
|                             | 5        | 4    | 3    | 5       | 4    | 3    |
| Челночный бег 4*9 м, сек.   | 10,2     | 10,7 | 11,3 | 10,5    | 11,0 | 11,7 |
| Прыжок в длину с места, см. | 170      | 160  | 140  | 160     | 150  | 130  |
| Метание набивного мяча, см  | 360      | 270  | 220  | 345     | 265  | 215  |

С целью настоящего исследования были выделены уровни развития двигательной активности учащихся по видам упражнений:

- 1) высокий (средний балл ближе к оценке «5»);
- 2) средний (средний балл ближе к оценке «4»);
- 3) низкий (средний балл ближе к оценке «3»).

На констатирующем этапе эксперимента проведена диагностика двигательного развития учащихся 5 класса в общем числе 30 человек (15 мальчиков и 15 девочек). На формирующем этапе эксперимента с учащимися проведено внеурочное физкультурно-оздоровительное мероприятие по

развитию двигательной активности посредством русских народных игр (см. п. 2.3). На контрольном этапе эксперимента проведена повторная диагностика двигательного развития учащихся. Результаты констатирующего и контрольного этапов эксперимента рассмотрим далее.

## **2. 2 Организация исследования.**

Исследования проходили в Туринской средней школе. Для проведения эксперимента были взяты две группы, в каждой по 10 обучающихся, примерно с одинаковым уровнем развития выносливости. Группы состояли из обучающихся 10 – 12 лет.

Одна группа – контрольная, которая занималась упражнениями, направленными на развитие выносливости, другая – экспериментальная, выполняющая разработанный комплекс циклических упражнений.

Набор в группу производился по визуальному и вербальному методу получения информации.

- визуальный (отмечается пол, возраст, тип телосложения и рост).
- вербальный (то есть, производится опрос, и получают ответы на заданные вопросы).

Исследование проводилось в три этапа:

1. Теоретическое обоснование исследования, изучение и анализ учебно-методической литературы.
2. Проведение педагогического эксперимента, состоящего из двух частей:
  - сентябрь 2021 г.; определение уровня двигательной активности занимающихся.
  - Январь 2022г.; выявление двигательной активности, занимающихся и сравнение с предыдущими данными.
3. Обработка полученных данных и вывод по проведенной работе.

Обучающиеся контрольной группы занимались по привычной программе занятий, в программу экспериментальной группы были включены русские народные игры, направленные на развитие двигательной активности обучающихся.

Таким образом, в эксперименте были применены тесты:

1. Челночный бег.
2. Прыжок в длину с места.
3. Метание.

## **ГЛАВА 3 ЭКСПЕРИМЕНТ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ НАРОДНЫХ ИГР КАК СРЕДСТВА УВЕЛИЧЕНИЯ УРОВНЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

### **3.1 Практическая реализация комплекса средств с использованием народных игр для повышения двигательной активности обучающихся**

Одной из важнейших задач совершенствования учебно-воспитательного процесса в общеобразовательных учреждениях является организация двигательной активности школьников, обеспечивающей им активный отдых и удовлетворяющей их естественную потребность в движениях.

Физические упражнения и подвижные игры на удлинённых переменах проводятся как мероприятия активного отдыха с целью снижения утомления, возникшего в результате учебной деятельности школьников. Они проводятся на большой перемене, дают большой оздоровительный эффект, улучшают физическое развитие учащихся и повышают их работоспособность. Эмоциональные, подвижные спортивные игры помогают быстрее снять у учащихся статистическое напряжение, служат хорошим средством для профилактики заболеваний и оздоровления.

Проведение этого мероприятия требует тщательной подготовки учащихся и инструкторов-общественников, наличие в школе простейшего спортивного инвентаря, спортивной площадки и помещений позволяющих организовывать занятия физическими упражнениями и играми одновременно со всеми учениками.

Для успешного проведения физических упражнений и игр необходимо учитывать особенности учащихся. Игры и физические упражнения следует проводить на свежем воздухе. Общее руководство такими мероприятиями осуществляет директор школы и его заместители. Непосредственное проведение возлагается на учителя физкультуры и классных руководителей. Очень важно заранее определить место для проведения занятий на открытой



площадке или в здании школы (на случай ненастной погоды), подготовить инвентарь, гимнастическое и нестандартное оборудование. Места, выбранные для физкультурных мероприятий на свежем воздухе, соответствуют санитарным правилам, находятся в отдалении от сточных канав, ям для отбросов мусора. Поверхность площадки относительно ровная (не должно быть стекла, жестяных обрезков, кирпичей, камней и других посторонних предметов). В ветреные дни надо выбирать места для занятий, укрытые от ветра. В тех случаях, когда физкультурные мероприятия проводятся в помещении, их следует предварительно проветрить.

Подвижные перемены проводятся после второго урока в течение 20 минут. Материал предлагаемый учащимся на подвижной перемене соответствует с программой по физической культуре. Для учащихся младших классов подбирается наиболее простые или знакомые им игры средней интенсивности и малой, такие как спортивные развлечения (катание на санках, игра в бадминтон и т.п), гимнастические и легкоатлетические упражнения (лазание и перелазание, равновесие, метание в цель и на дальность, прыжки в длину или в высоту и др.) весёлые соревнования, игры-аттракционы.

При проведении спортивного мероприятия на удлинённой перемене в 5-9 кл. использую спортивные игры, например бадминтон, настольный теннис, пионербол, соревнования на точность броска мяча в кольцо. Учащиеся любят игры, где можно самим принять решения и проявить инициативу.

Так же учитываю, что в 11-12 лет двигательные возможности девочек и мальчиков начинают различаться, поэтому помимо совместных игр предусматриваю для них и отдельные

Для мальчиков это элементы баскетбола, ручного мяча, футбола, требующие проявления ловкости, силы, смелости.

Для девочек больше подходит волейбол, выразительные движения художественной гимнастики.

Учащиеся, отнесённые по состоянию здоровья к специальной

медицинской группе, во время удлинённых перемен выполняют упражнения с небольшой нагрузкой или совершают прогулки на свежем воздухе в соответствии с рекомендациями врача.

Успех физкультурных мероприятий на удлинённых переменах во многом зависит от наличия спортивного инвентаря: волейбольных, баскетбольных, набивных, малых и резиновых мячей разного размера, палок, скакалок, верёвок, рулеток, ленточек, флажков и т. д. Многие из этих предметов школьники сделали сами с помощью родителей или на уроках технологии. Учащиеся пользуются как школьными, так и своими личными спортивными инвентарём.

Важно, что мероприятия проходят в определённой последовательности, для их надо заранее запланировать с учётом климатических условий. Так, гимнастику, лёгкую атлетику, некоторые игры, (например, весёлые старты и аттракционы) следует планировать на самое тёплое время учебного года т.е. начало сентября, май.

Подвижные игры с бегом и прыжками лучше проводить в осенние и весенние месяцы – сентябрь, октябрь, начало ноября, март, апрель. А зимние игры развлечения – в декабре, январе, феврале. В эти дни, когда в расписании занятий есть уроки физической культуры, на большой перемене обычно провожу простые и спокойные игры и упражнения.

При проведении игр и упражнений на перемене не следует копировать организационную форму построения урока физической культуры. Всегда помню, что перемена – прежде всего отдых для учащихся, поэтому не следует держать их в строгости и подавать строевые команды. Школьники должны чувствовать себя свободно, непринужденно, проявляя в то же время высокую дисциплинированность и организованность, что и наблюдается в нашей школе.

Технологическая карта и содержание физкультурно-оздоровительного мероприятия с использованием русских народных игр для учащихся 5 «а» класса, принявших участие в эксперименте, представлены в таблицах 4, 5.

Таблица 4 – Технологическая карта занятия

|              |   |
|--------------|---|
| Предмет      | Физическая культура, внеурочное занятие «Подвижные игры»  |
| Класс        | 5 а   |
| Учитель      |   |
| Тема урока   | «Русские народные игры»   |
| Цель         | Развитие двигательных навыков   |
| Задачи       | <p>1. Образовательная: развивать у обучающихся умение общаться в игре. Расширение уровня знаний о народных играх</p> <p>2. Развивающая: развитие навыка работать в группе. Через игру развитие физических качеств – силы, ловкости, быстроты.</p> <p>3. Воспитательная: содействовать формированию здорового образа жизни, воспитание инициативности, самостоятельности, чувства коллективизма, дисциплинированности</p> <p>Привлечение учащихся к занятиям физической культурой и спортом.</p> |
| Тип занятия  | Общеметодологической направленности.  |
| Технологи    | Системно-деятельностного подхода.   |
| Оборудование | Иллюстрации русских народных игр. Атрибуты для игр: колокольчик, шапочки для деда мороза.   |



|                                |   |   |   |
|--------------------------------|---|---|---|
| <p>2. Основная часть</p>       | <p>2 мин.</p>   | <p>Сопровождаются песнопением и танцем.</p> <p>3. Актуализация знаний и пробное учебное действие.</p> <p>Ребята, у каждого из нас своё представление о том, что такое русская народная игра.</p> <p>– Как вы для себя определяете, что такое народная игра?</p> <p>Ответы детей; игры которые придумал русский народ.</p> <p>А я дополню ваши ответы:</p> <p>Признаками народности игр являются: распространенность их на значительной части территории Руси среди славянских народов.</p> <p>Сейчас мы с вами разучим игру «Горелки», «С кочки на кочку», «Охотники и утки», «Зайцы и волк» и вы сможете понять отличие тих игр от игр спортивных.</p>   | <p>Словесный метод (беседа)</p> <p>Фронтальный способ работы</p> <p>практические упражнения</p> |
| <p>4. Заключительная часть</p> | <p>7 мин</p> <p>7 мин</p> <p>7 мин</p> <p>7 мин</p> <p>2 мин</p> <p>3 мин</p> | <p>1. Русская народная игра «Горелки»</p> <p>2. Русская народная игра «С кочки на кочку»</p> <p>3. Русская народная игра «Охотники и утки»</p> <p>4. Русская народная игра «Зайцы и волк»</p> <p>4. Выявление места и причины затруднения.</p> <p>Упражнение «Музыкальный мяч». Звучит мелодия. Дети передают мяч, когда мелодия останавливается у кого в руках мяч тот называет любую русскую народную игру и отличительную характеристику этой игры.</p> <p>5. Целеполагание и построение проекта выхода из затруднения.</p> <p>Сегодня мы побывали в Стране «Русских народных игр». В этой Стране звучала музыка и заклички, для выбора водящего мы использовали считалки. И я думаю вы будете использовать разученные игры на переменках.</p> | <p>соревновательный метод</p> <p>словесный метод (беседа)</p>                                   |

|  |       |   |                          |
|--|-------|---|--------------------------|
|  | 5 мин | <p>6. Рефлексия учебной деятельности. Итог урока.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Вот и подходит к концу наше путешествие.</li> <li>- Что было для вас здесь самым интересным?</li> <li>- Какие русские народные игры вы запомнили?</li> <li>- Какую народную музыку мы услышали в игре?</li> <li>- Ребята, в руках у меня три цветных воздушных шарика, я попрошу тех кому занятие понравилось подойти к красному шарiku, кому было не интересно к синему! Образует два круга и смотрим у кого в хороводном кругу больше ребят. Я попрошу ответить по желанию ребят из каждого круга.</li> <li>- Спасибо всем за активнее участие!</li> </ul> | словесный метод (беседа) |
|--|-------|---|--------------------------|

## Русская народная игра «Горелки»

Цели:

1. Учить игровым действиям.
2. Развивать быстроту реакции, умение быстро бегать и действовать сообща.
3. Воспитывать активность, культуру поведения и любовь к народным играм.

В игре участвует от 11 человек. Важно, чтобы количество играющих было нечетным. Для игры выбирается большая поляна или место во дворе. Выбирается водящий — он будет «гореть».

Все остальные игроки делятся на пары и встают позади «горящего» на расстоянии 3-4 метра от него. Игроки поют:

«Гори-гори ясно,  
Чтобы не погасло.  
Глянь на небо:  
Птички летят,  
Колокольчики звенят!»

Как только они заканчивают петь, последняя пара расцепляет руки, и бежит вдоль колонны, один слева, другой — справа.

Как только они поравняются с водящим, они кричат ему:

«Раз, два, не воронь, беги, как огонь!»

После этого они бегут дальше, стараясь увернуться от водящего, встать перед ним и снова сцепить руки. Водящий, в свою очередь, старается их осалить или поймать. Если ему удалось осалить одного из игроков, он встает с ним парой впереди колонны, а оставшийся игрок становится «горящим».

Если водящий никого не поймал, он продолжает водить, а бежавшие игроки встают парой в начале колонны.

Русская народная игра «С кочки на кочку».

Играющие образуют 4-5 команд и располагаются в командах в колонну по одному. От линии старта рисуются на расстоянии 60-80 см друг от друга 10-

12 кругов, диаметром 25-30 см. По сигналу первые игроки в командах начинают прыгать с кочки на кочку до стойки, затем они оббегают стойку и возвращаются бегом обратно в свою команду. Игрок, прибежавший первым получает 5 очков, вторым - 4 очка, третий - 3 очка и т.д. Побеждает команда, набравшая наибольшее количество очков.

Русская народная игра «Охотники и утки».

Цель. Воспитывать организованность, внимание, умение управлять своими движениями. Упражнять детей в метании мяча в движущуюся цель. Развивать глазомер, глазодвигательные функции.

Оборудование: маски уток, шаблоны озера, мячики

Описание. Игроки одной команды «охотники» становятся за линией круга (вокруг озера), а игроки другой команды «утки», располагаются в круге (на озере). Охотники стреляют в «уток» (кидают маленькие мячики). Утки перемещаются в пределах круга. Подбитая «утка» покидает озеро. Игра продолжается до тех пор, пока все «утки» не будут подбиты. После этого команды меняются ролями.

Русская народная игра «Зайцы и волк»

Цель: Развивать у детей умение выполнять движение по сигналу, упражнять в беге, в прыжках на обоих ногах, в приседании, ловле

Оборудование: маски или шапки зайцев, волка, шишки, камушки

Описание: Воспитатель одного из играющих назначают волком, остальные изображают зайцев. На одной стороне площадки зайцы отмечают себе места шишками, камушками, из которых выкладывают кружочки или квадраты. Вначале игры зайцы стоят на своих местах. Волк находится на противоположном конце площадки – в овраге. Воспитатель говорит: «Зайки скачут, скок – скок – скок, на зеленый на лужок. Травку щиплют, слушают, не идет ли волк». Зайцы выпрыгивают из кружков и разбегаются по площадке. Прыгают на двух ногах, присаживаются, щиплют траву и оглядываются в поисках волка. Воспитатель произносит слово «Волк», волк выходит из оврага и бежит за зайцами, стараясь их поймать, коснуться. Зайцы убегают каждый на



свое место, где волк их уже не может настигнуть. Пойманных зайцев волк отводит себе в овраг. После того, как волк поймает двух или трех зайцев, выбирается другой волк.

Правила: Зайцы выбегают при словах – зайцы скачут. Возвращаться на места можно лишь после слова «Волк!».

### 3.2 Анализ результатов на констатирующем и контрольном этапе эксперимента

В целях выяснения влияния методики проведения физкультурно оздоровительного внеурочного мероприятия с использованием русских народных игр во внеурочной деятельности на двигательное развитие учащихся 5 класса было проведено констатирующее диагностическое исследование на уроках физкультуры, результаты которого приведены в таблице 2.

Таблица 2 - Диагностика двигательной активности учащихся 5 класса на констатирующем этапе эксперимента

| Группы учащихся | Уровень двигательного развития |    |         |    |        |    |
|-----------------|--------------------------------|----|---------|----|--------|----|
|                 | Высокий                        |    | Средний |    | Низкий |    |
|                 | Чел.                           | %  | Чел.    | %  | Чел.   | %  |
| Мальчики        | 3                              | 20 | 6       | 40 | 6      | 40 |
| Девочки         | 3                              | 20 | 7       | 47 | 5      | 33 |

У 40% мальчиков и 33% девочек выявлен низкий уровень двигательного развития: средний балл по трем нормативам близок к «3», техника выполнения в целом не соблюдена, возникли существенные трудности с выполнением упражнений, некоторые нормативы не зачтены (рис. 2).

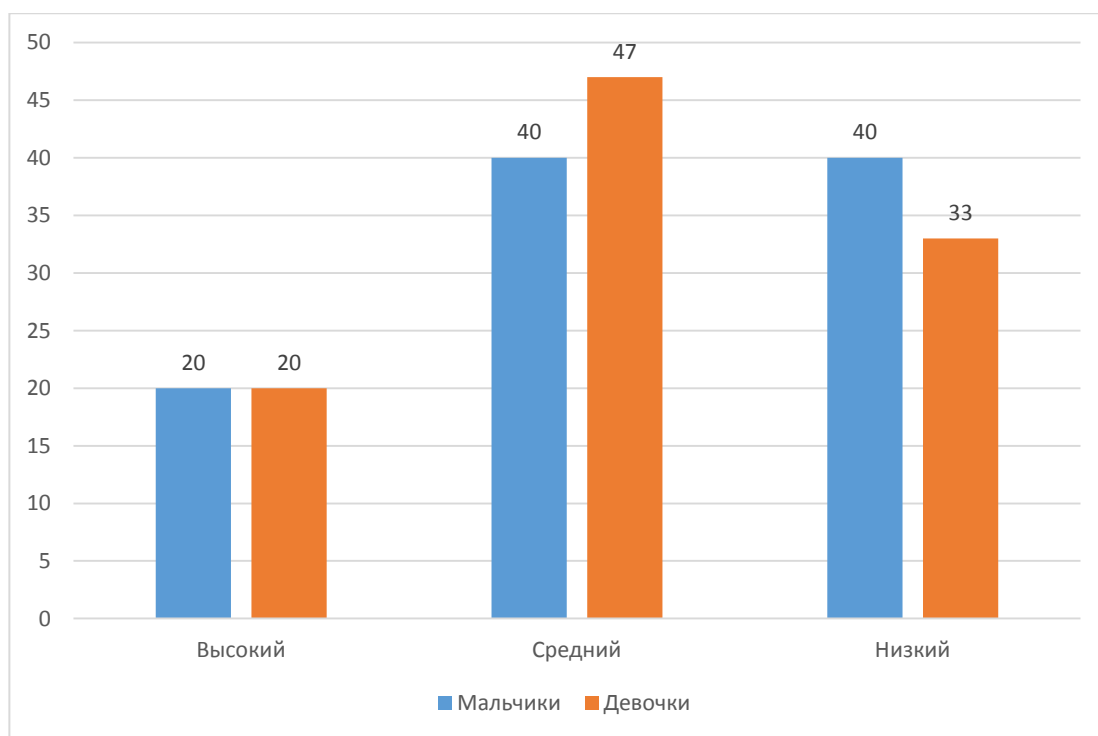


Рисунок 2 – Уровень двигательного развития учащихся 5 класса на констатирующем этапе эксперимента, %

У 40% мальчиков и 47% девочек выявлен средний уровень двигательного развития: не все нормативы сданы на оценку «5», средний балл по трем нормативам близок к оценке «4». Кроме того, в процессе наблюдения было замечено, что некоторые моменты техники выполнения упражнений были нарушены, а также возникали трудности в выполнении упражнений: непонимание техники, спешка, незаконченность упражнения.

Высокий уровень зафиксирован только у 6 человек: 3 мальчика (20%) и 3 девочки (20%). Эти учащиеся сдали все нормативы, средний балл по трем нормативам близок или равен оценке «5», трудностей в выполнении упражнений не возникало, техника выполнения в целом соблюдена.

Далее проанализируем результаты, полученные на контрольном этапе эксперимента после проведения физкультурно оздоровительного внеурочного мероприятия с использованием русских народных игр (табл. 3).

Таблица 3 - Диагностика двигательной активности учащихся 5 класса на контрольном этапе эксперимента

| Группы учащихся | Уровень двигательного развития |    |         |    |        |    |
|-----------------|--------------------------------|----|---------|----|--------|----|
|                 | Высокий                        |    | Средний |    | Низкий |    |
|                 | Чел.                           | %  | Чел.    | %  | Чел.   | %  |
| Мальчики        | 6                              | 20 | 8       | 40 | 1      | 40 |
| Девочки         | 7                              | 20 | 8       | 47 | 0      | 33 |

Результаты контрольного этапа эксперимента показали существенное увеличение показателей двигательного развития учащихся 5 класса, причем, как среди мальчиков, так и среди девочек (рис. 3).

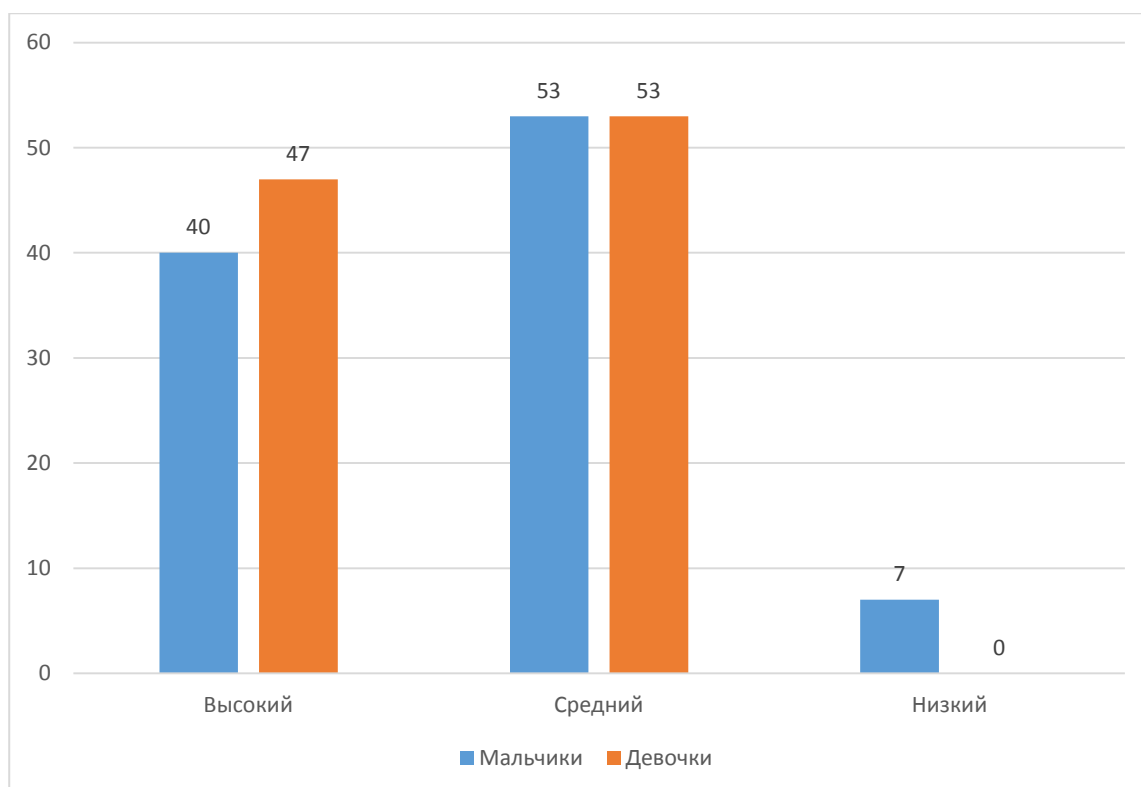


Рисунок 3 – Уровень двигательного развития учащихся 5 класса на контрольном этапе эксперимента, %

Только 1 учащийся (7%) имеет после проведения формирующего эксперимента низкий уровень двигательного развития.

У 53% мальчиков и 53% девочек выявлен средний уровень двигательного развития. Однако, в процессе наблюдения было замечено, что техника

выполнения упражнений заметно улучшилась, трудностей в выполнении упражнений не возникало: учащиеся правильно начинали и заканчивали упражнение и не спешили.

Высокий уровень зафиксирован у 13 человек: 6 мальчиков (40%) и 7 девочек (47%). Эти учащиеся сдали все нормативы, средний балл по трем нормативам близок или равен оценке «5», трудностей в выполнении упражнений не возникало, техника выполнения в целом соблюдена.

Таким образом, можно сказать, что разработанный комплекс средств с использованием народных игр показал достаточно высокую эффективность в развитии двигательной активности обучающихся 10-12 лет. Уровень эффективности можно определить, рассчитав процентную разницу или прирост численности детей с высоким и средним уровнем развития двигательной активности и снижение доли детей с низким уровнем развития двигательной активности. Так прирост высокого уровня составил 7 человек или 23%, прирост среднего уровня составил 3 человека или 10%, снижение низкого уровня составило 33%. Тогда общая эффективность или общий прирост двигательного развития учащихся 5 класса составил 66%.

В процессе анализа результатов проведенного эксперимента, можно сделать некоторые выводы.

Двигательная активность - это вид деятельности человека, при котором активация обменных процессов в скелетных мышцах обеспечивает их сокращение и перемещение человеческого тела или его частей в пространстве. Двигательная активность человека - одно из необходимых условий поддержания нормального функционального состояния человека, естественная потребность человека. Двигательная активность в младшем школьном возрасте влияет не только на состояние здоровья детей (укрепление мышц, опорно-двигательного аппарата, улучшение работы сердца, легких и других органов), но оказывает благотворное влияние на психологические и познавательные процессы, происходящие в организме маленького человека. Регулярность и эффективность двигательной активности школьников младшего возраста

является неотъемлемой частью всего педагогического процесса в школе. Такой педагогический процесс предполагает использование специальных педагогических средств и методов воздействия.

Среди средств и методов развития двигательной активности учащихся названы такие средства, как ходьба и бег, вводная гимнастика, физкультминутки, плавание, катание на лыжах и подвижные игры. Подвижные игры проводятся на малых переменах и динамической перемене, а также во внеурочное время. Одной из разновидностей современных подвижных игр являются русские народные игры.

Народная игра считается переводчиком традиционной культуры людей и общечеловеческих ценностей. Это исторически сложившийся социальный феномен, самостоятельный вид деятельности. Русские народные игры - это сознательная инициатива, направленная на достижение условной цели, установленной правилами игры, которая основана на русских национальных традициях и учитывает культурные, социальные и духовные ценности русского народа с точки зрения физической культуры его деятельности. Кроме того, что это весело, такая игра может перерасти в образование, обучение, творчество. Интеграция народных игр на открытом воздухе в учебный процесс школы дает ребенку дополнительные возможности для духовного, нравственного, интеллектуального и физического развития, которое удовлетворяет его творческие и образовательные потребности. Структура игры как деятельности включает постановку целей, планирование, реализацию целей, а также анализ результатов, в которых человек полностью осознает себя как субъект. Мотивация к игровой деятельности обеспечивается ее добровольностью, возможностями выбора и элементами соревновательности, самореализации, саморазвития и воспитания. Организация русских народных игр во внеурочное время - это организованный педагогический процесс, который не всегда предсказуем. Тем не менее, учитель должен всегда четко обозначать задачи урока, касающиеся образования, воспитания и развития здоровья, и делать надлежащий выбор подвижных игр, выбирая способы формирования

определенных личностных характеристик учащихся.

В практической части работы, проведенное опытно-экспериментальное исследование развития двигательной активности у школьников среднего звена посредством методики проведения физкультурно-оздоровительного мероприятия с использованием русских народных игр, позволило выявить следующие результаты:

1) При первоначальной диагностике уровня развития двигательной активности школьников на констатирующем этапе исследования по показателям сдачи нормативов по челночному бегу, прыжкам в длину и метанию мяча на дальность, выявлено преобладание низкого и среднего уровня двигательного развития: дети испытывали трудности в выполнении упражнений, не всегда соблюдали технику их выполнения, итоговый средний балл по трем нормативам этих учащихся составлял близкий к оценкам «3» и «4» соответственно.

2) На втором, формирующем этапе исследования апробирована в условиях общеобразовательного учреждения комплекс средств с использованием русских народных игр для увеличения уровня двигательной активности обучающихся.

3) На третьем, контрольном этапе исследования проверялась эффективность примененных занятий формирующего эксперимента при помощи тех же методик, что и на констатирующем этапе опытно-экспериментального исследования. В результате проведенных исследований выявлено, что уровень развития двигательной активности участников эксперимента стал выше и теперь большинство учащихся обладают высоким уровнем, т.к. их средний балл по трем нормативам близок к «5», трудностей в выполнении упражнений у учащихся не возникает, техника выполнения в целом соблюдена.

4) Численно оцененная эффективность внедренного комплекса средств составила 66%, что составляет 20 человек, т.е. у 20 человек из 30 испытуемых повысился уровень двигательной активности.



## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В целях подтверждения выдвинутой гипотезы были решены задачи исследования и сделаны следующие выводы.

1) При первоначальной диагностике уровня двигательной активности обучающихся, на констатирующем этапе исследования, по показателям сдачи нормативов по челночному бегу, прыжкам в длину и метанию мяча на дальность, выявлено преобладание низкого и среднего уровня двигательного развития. Обучающиеся испытывали трудности в выполнении упражнений, не всегда соблюдали технику их выполнения, итоговый средний балл по трем нормативам оказался близким к оценкам «3» и «4» соответственно.

2) На втором, формирующем этапе исследования апробирован, в условиях общеобразовательного учреждения, комплекс средств с использованием народных игр по повышению уровня двигательной активности обучающихся выбранной возрастной группы.

3) На третьем, контрольном этапе исследования проверена эффективность примененных средств при помощи тех же методик, что и на констатирующем этапе исследования. В результате проведенного эксперимента выявлено, что уровень двигательной активности участников эксперимента стал выше и теперь большинство учащихся обладают высоким уровнем, так как их средний балл по трем нормативам близок к «5», трудностей в выполнении упражнений не возникает, техника выполнения в целом соблюдена.

Опираясь на полученные в ходе эксперимента результаты, можно сделать заключение об эффективности использованного комплекса средств с использованием народных игр, а значит, можно говорить о том, что гипотеза исследования подтверждена.



## СПОСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

- 1 Устав (Конституция) Всемирной организации здравоохранения // Министерство здравоохранения - Издательство «Медицина», ВОЗ, Женева, 1968.
- 2 Аникеева, Н.П. Воспитание игрой / Н.П. Аникеева. - М.: Просвещение, 2015. – 126 с.
- 3 Боброва, Н.В. Театральная деятельность как средство развития связной речи у детей старшего дошкольного возраста / Н.В. Боброва, Е.С. Домнина, В.В. Евдокимова, О.А. Едакова, О.Н. Спицына // Молодой ученый. - 2017. - №48. - С. 174-176.
- 4 Гранкина, И.К. Причины снижения двигательной активности дошкольников / И.К. Гранкина // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Наука и социум». – 2017. - С. 19-22.
- 5 Егоров, Б.Б. Физическая культура. 1-4 кл. : учеб. для организаций, осуществляющих образовательную деятельность. В 2 ч. Ч. 2 (3-4 кл.) / Б.Б. Егоров, Ю.Е. Пересадына. - М. : Баласс, 2015. - 80 с.
- 6 Ерменова, Б.О. Влияние двигательной активности на здоровье школьников / Б.О. Ерменова // Проблемы педагогики. – 2016. - С. 23-27.
- 7 Завьялова, Т.П. Теория и методика физического воспитания и развитие ребенка дошкольного возраста : учеб. пособие для СПО / Т.П. Завьялова, И.В. Стародубцева. - Тюмень : Тюменский государственный университет, 2019. - 350 с.
- 8 Колпакова, Е.М. Двигательная активность и ее влияние на здоровье человека / Е.М. Колпакова // Научно-периодический журнал «Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта». - 2018. - № 1 (8). - С. 94-109.
- 9 Колпина, Л.В. Социальное здоровье: определение и механизмы влияния на общее здоровье: обзор литературы / Л.В. Колпина // Синергия. – 2017. - № 2. – С. 73-81.

- 10 Кравцов, Г.Г. Психология игры (культурно-исторический подход) / Г.Г. Кравцов, Е.Е. Кравцова. – М.: Флинта, 2017. – 331 с.
- 11 Лях, В.И. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В.И. Лях. - 6-е изд. - М.: Просвещение, 2019. - 176 с.
- 12 Магомедова, И.М. Роль и значение средств народной педагогики в воспитании гармоничной личности / И.М. Магомедова, Б.Ш. Алиева // Мир науки, культуры, образования. – 2015. - № 2 (51). – С. 94-96.
- 13 Матвеев, А.П. Физическая культура. 3-4 классы : учебник для общеобразовательных организаций / А.П. Матвеев. - 4-е изд. – М. : Просвещение, 2015. - 159 с.
- 14 Микляева, Н.В. Дошкольная педагогика: учебник для академического бакалавриата / Н.В. Микляева, Ю.В. Микляева, Н.А. Виноградова; под общ.ред. Н.В. Микляевой. – М.: Издательство Юрайт, 2015 – 367 с.
- 15 Наркулова, Б.А. Значение игр в формировании личности ребенка / Б.А. Наркулова, С.С. Усенбаева, Ж. Аманбеккызы, А.П. Джахаева // Международный журнал экспериментального образования. – 2016. - №1. - С. 37-40.
- 16 Савицкий, А.А. К вопросу формирования активности здорового образа жизни у школьников подросткового возраста / А.А. Савицкий // Вестник Ленинградского государственного университета им. А.С. Пушкина. – 2017. - С. 219-226.
- 17 Шутьева, Е.Ю. Влияние спорта на жизнь и здоровье человека / Е.Ю. Шутьева, Т.В. Зайцева // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2017. – № 4. – С. 1-6.
- 18 Бузаева, С.В. Двигательная активность младших школьников [Электронный ресурс] / С.В. Бузаева // Социальная сеть работников образования. – 2016. – Режим доступа: <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2016/02/10/dvigatelnaya->

[aktivnost-mladshih-shkolnikov](#) (дата обращения 01.06.2020).

19 Вебер, Р.А. Психолого-педагогические основы физического развития личности [Электронный ресурс] / Р.А. Вебер // Вопросы дошкольной педагогики. - 2018. - № 3 (13). - С. 17-21. - Режим доступа: <https://moluch.ru/th/1/archive/92/3316/> (дата обращения: 03.06.2020).

20 Влияние на организм недостаточной двигательной активности [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.medintime.ru/medtimes-934-4.html> (дата обращения: 03.06.2020).

21 Вовк, Е.В. Народные подвижные игры как средство патриотического воспитания младших школьников / Е.В. Вовк, О.И. Ваганова // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. - С. 98-101.

22 Всемирная организация здравоохранения о здоровом образе жизни [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.krdgp25.ru/novosti/vsemirnaya-organizatsiya-zdravookhraneniya-o-zdoroo/> (дата обращения: 04.06.2020).

23 Выготский, Л.С. Вопросы детской психологии [Электронный ресурс] / Л.С. Выготский. – М. : Издательство Юрайт, 2017. - 199 с. – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/401102> (дата обращения: 01.06.2020).

24 Горохова, И.В. Народная игра как вид игровой деятельности дошкольника [Электронный ресурс] / И.В. Горохова, О.А. Школьникова, Л.М. Новикова // Молодой ученый. - 2015. - № 13 (93). - С. 613-616. – Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/93/20564/> (дата обращения: 01.06.2020).

25 Двигательная активность школьника [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://sch153.minsk.edu.by/main.aspx?guid=86881> (дата обращения: 03.06.2020).

26 Иванова, Н. М. Образовательные возможности русских народных игр с мячом [Электронный ресурс] / Н. М. Иванова // Актуальные вопросы современной педагогики : материалы VII Междунар. науч. конф. (г. Самара, август 2015 г.). - Самара : ООО «Издательство АСГАРД», 2015. - С. 41-45. – Режим доступа: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/202/8598/> (дата обращения:

03.06.2020).

27 Ожигина, С.Н. Образ жизни как медико-социальный показатель здоровья [Электронный ресурс] / С.Н. Ожигина // Молодой ученый. - 2018. - № 5 (191). - С. 66-67. – Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/191/48182/> (дата обращения: 04.06.2020).

28 Рахматов, А.А. Научные основы здорового образа жизни [Электронный ресурс] / А.А. Рахматов // Образование и воспитание. - 2016. - № 2 (7). - С. 5-7. – Режим доступа: <https://moluch.ru/th/4/archive/29/757/> (дата обращения: 06.06.2020).

29 Степанова, А.В. Дефиниция «здоровье»: проблемы нормативного определения [Электронный ресурс] / А.В. Степанова // Молодой ученый. - 2017. - № 3 (137). - С. 473-475. – Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/137/38313/> (дата обращения: 04.06.2020).

30 Таблица нормативов по физической культуре (1-4 класс) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://frs24.ru/st/normativ-fizkultura-1-4-klass/> (дата обращения: 01.06.2020).

31 Характеристика двигательных режимов. Двигательные режимы. Основы ЛФК. Методика лечебной гимнастики [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://kakoyst.ru/harakteristika-dvigatelnyh-rezhimov-dvigatelnye-rezhimu-osnovy-lfk-metodika.html> (дата обращения: 03.06.2020).

32 Шипицина, О.А. Физическая активность детей младшего школьного возраста [Электронный ресурс] / О.А. Шипицина // Мега-талант: онлайн-журнал. – 2019. - Режим доступа: <https://mega-talant.com/biblioteka/fizicheskaya-aktivnost-detey-mladshego-shkolnogo-vozrasta-80085.html> (дата обращения: 06.06.2020).