

**Министерство образования и науки Российской Федерации  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

**Кафедра теоретических основ физического воспитания**

**«Влияние подвижных игр на физическую подготовленность детей  
младшего школьного возраста»**

**Автореферат выпускной квалификационной  
работы бакалавра**

**студента 4 курса 403 группы**

**направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование  
профиль «Физическая культура»**

**Института физической культуры и спорта**

**Розгелдиева Бабамырата Хангелдиевича**

**Научный руководитель**

**Доцент, к.п.н.**

\_\_\_\_\_

**О.В. Ларина**

**подпись, дата**

**Зав. кафедрой,**

**Доцент, к.м.н.**

\_\_\_\_\_

**Т.А. Беспалова**

**подпись, дата**

**Саратов 2017**

## Общая характеристика работы

**Актуальность.** Современные условия развития общества предъявляют высокие требования к уровню здоровья, физического развития, работоспособности и психологическому состоянию подрастающего поколения. В настоящее время, в силу объективных, а в большинстве случаев субъективных причин, наблюдается тенденция к снижению уровня здоровья населения России. Особую тревогу вызывает ухудшение физического и функционального состояния детей и подростков. Школьный возраст является одним из сложнейших периодов развития детей и поэтому требует наиболее эффективных методов воспитания и обучения, новых форм, средств и методов повышения физической активности учащихся. Самый широкий спектр действия в решении этой проблемы имеет применение игровых и соревновательных методик в физкультурно-оздоровительной деятельности общеобразовательного учреждения. Для сохранения здоровья и высокого уровня физических качеств, школьникам необходим двигательный режим, в который должны входить не только физические упражнения, специальная гигиена и диета, но и развивающие координационные способности, спортивные и подвижные игры.

Играть для детей - это, прежде всего, двигаться, действовать, а в подростковом возрасте еще и возможность самоутвердиться в коллективе сверстников.

Уровень показателей здоровья, физического и двигательного развития детей школьного возраста в последние годы свидетельствует о тревожных тенденциях. Исследования отечественных и зарубежных авторов свидетельствуют, что низкая активность школьников, длительные статические нагрузки приводят к развитию у них различных заболеваний.

Физическое развитие - это процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума

морфофункциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей.

Физическое развитие характеризуется изменениями трех групп показателей:

1. Показатели телосложения (длина тела, масса тела, осанка, объемы и форм отдельных частей тела, величина жировоголожения).

2. Показатели (критерии) здоровья, отражающие морфологические и функциональные изменения физиологических систем организма человека.

3. Показатели развития физических качеств (силы, скоростных способностей, выносливости и др.)

Гиподинамия коррелирует с избыточным весом, артериальной гипертензией и нарушением толерантности к углеводам с трансформацией в дальнейшем в сахарный диабет (прирост этого заболевания составляет 5% в год). К 11-ти годам имеют избыточную массу тела 12-19%, повышенные показатели артериального давления – 5% детей, а уровень гиподинамии составляет 50-70%. Причины сильных отрицательных отклонений в здоровье школьников кроются в современном образе жизни.

Медики, педагоги, психологи отмечают общую тенденцию для школьных учреждений – снижение двигательной активности, а для ребенка-школьника потеря в движениях - это потеря в здоровье, общем развитии, усвоении программного материала, знаниях. Не случайно в программе воспитания и обучения детей в образовательных школьных учреждениях на первое место выдвигаются приоритеты укрепления и сохранения здоровья обучающегося в данном учреждении ребенка. Если учесть, что двигательная активность является еще и условием, стимулирующим фактором развития не только интеллектуальной, эмоциональной, но и множества других сфер развития современной личности, то становится очевидным актуальность данного вопроса.

Известнейший в нашей стране педагог А.С. Макаренко так характеризовал роль детских игр: «Игра имеет важное значение в жизни

ребенка, имеет тоже значение, какое у взрослого имеет деятельность работа, служба. Каков ребенок в игре, таким во многом он будет в работе. Поэтому, воспитание будущего деятеля происходит, прежде всего, в игре....».

Все подвижные игры, построенные на разнообразных двигательных действиях, требующих больших энергозатрат, усиливают обмен веществ в организме. Они оказывают общеукрепляющее действие на нервную систему ребенка, способствуют созданию позитивного настроения у детей, психологической и эмоциональной разгрузки. Во время подвижных игр у подростков совершенствуется движения, развиваются такие качества, как инициатива и самостоятельность, уверенность и настойчивость. Они приучаются согласовывать свои действия и даже соблюдать определенные правила.

В то же время целый ряд проблем, связанных с физическим воспитанием и их развитием, еще не нашли своего полного разрешения. К ним мы относим, в частности, использование большего количества разнообразных подвижных игр в системе физического воспитания школьников.

**Актуальность исследования** заключается в том, что направленное использование физической культуры в воспитании детей младшего школьного возраста в первую очередь должно содействовать правильному физическому развитию и обеспечению всестороннего гармонического физического развития детского организма.

**Цель исследования** – выявить и обосновать эффективные формы и методы организации и проведения занятий по физической культуре с детьми младшего школьного возраста.

**Объект исследования** – процесс по физическому воспитанию в школе с детьми младшего школьного возраста.

**Предмет исследования** – процесс физического развития младших школьников в условиях образовательной школы.

**Гипотеза исследования** – процесс физического развития детей младшего школьного возраста будет протекать успешно при условии:

- правильной организации и проведении работы по физическому воспитанию в условиях школы;
- использования эффективных средств и методов физического воспитания в урочное и внеурочное время.

В соответствии с целью, предметом и гипотезой исследования были поставлены следующие **задачи**:

- выявить состояние проблемы в теории и практике физической культуры;
- предложить эффективные формы и методы занятий по физической культуре для детей младшего школьного возраста;
- выявить и обосновать эффективность использования подвижных игр в урочное и внеурочное время на физическое развитие и физическую подготовленность детей младшего школьного возраста.

**Методы исследования:**

- анализ и обобщение научно - методической и специальной литературы по исследуемой проблеме;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование физического развития;
- тестирование физической подготовленности.

# Основное содержание работы

## Во введении:

**В первой главе:** Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему и гармоничному развитию личности. Это понятие включает в себя крепкое здоровье, соответствующий уровень развития двигательных способностей и физического развития, необходимые знания и навыки в области физической культуры, мотивы и умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

К задачам, решаемым в этом возрасте, относятся:

1) укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому развитию, выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;

2) овладение основами разнообразных жизненно важных движений;

3) развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

4) формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влияния физических упражнений на состояние здоровья; работоспособность и развитие двигательных способностей;

5) выработка представлений об основных видах спорта, о применяемых в них снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

6) приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной

активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

7) воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления) в ходе двигательной деятельности.

Физические упражнения являются основными средствами укрепления здоровья и воспитания двигательных способностей (силовых, скоростных, выносливости и др.), а также средствами воздействия на развитие форм тела (телосложение и осанку).

Оздоровительное значение физических упражнений заключается в животворной силе активности двигательной деятельности. Только она способна развивать и поддерживать функции всех систем организма.

Современный технический прогресс освободил человека от тяжелой мускульной работы на 90%, что привело к уменьшению двигательной активности и как следствие этого - к ряду массовых заболеваний ( в первую очередь заболеваний сердечно-сосудистой системы). Единственными средствами предупреждения и устранения таких заболеваний являются систематические физические упражнения. Только они в современных условиях позволяют сохранить здоровье и обеспечить тем самым человеку творческое долголетие.

Общеизвестно и наглядно влияние физических упражнений на развитие форм тела. С их помощью можно существенно улучшить телосложение: развить красивый рельеф мускулатуры, выработать правильную и красивую осанку.

Физические упражнения являются основными средствами воспитания двигательных способностей. Они обеспечивают развитие силы, быстроты, выносливости и других способностей человека.

Основным фактором, обуславливающим возможность с помощью физических упражнений управлять физическим развитием. Является их главное свойство, именуемое нагрузкой.

Мышечную работу можно охарактеризовать двумя сторонами: а) внешней (как физическая работа выполнена) и б) внутренней (т.е. теми процессами, которые происходят у человека под влиянием физической работы). Следовательно, нагрузкой физического упражнения является мера его воздействия на организм человека. Два разных по физической подготовленности человека, выполняя одинаковую физическую работу, получают разную по величине нагрузку. Нагрузка - это не сама физическая работа, а ее следствие, поскольку нагрузка регулируется длительностью и интенсивностью мышечной деятельности. В практике физического воспитания условно принято эти показатели считать ее внешней стороной, а сдвиги, которые она вызывает у человека, - внутренней.

Количество выполненной работы называется объемом нагрузки. Под интенсивностью нагрузки понимается мощность мышечной работы, ее напряженность. Объем нагрузки выражается в различных показателях: ее продолжительности, количестве повторений действия, расстоянии, которое преодолел занимающийся.

Как уже отмечалось, действие физических упражнений не прекращается сразу после их выполнения – остается определенный след. Если нагрузка была для организма привычной, то после прекращения упражнения его работоспособность восстанавливается до исходного уровня. Если же организм получил нагрузку, превышающую привычную, то в процессе отдыха не только восстанавливается временно утраченная работоспособность, но и одновременно происходят перестройки, ведущие к повышению функциональных возможностей организма. В этом заключаются сущность и смысл физических упражнений как средств управления физическим развитием.



## **1.2. Психолого-педагогические особенности детей младшего школьного возраста.**

Развитие и формирование человека проходит ряд этапов, каждый из которых характеризуется своими особенностями и закономерностями. Учитель успешно выполняет задачи воспитания, образования и обучения учащихся, если его деятельность основана на глубоком понимании возрастных этапов развития человека. Великие педагоги прошлого придавали возрастному подходу в воспитании и обучении большое значение: учитель подобно ремесленнику должен знать качества, свойства человека, которого он формирует (Я.А.Каменский); ребенка можно плодотворно учить, только согласуя обучение с природой ребенка (И.Г.Песталоцци); прежде чем учить ребенка, нужно знать его во всех отношениях (К.Д.Ушинский). Только тогда учебный труд и для учителя и для ученика не будет огорчительным, порой мучительным, а будет творческим, плодотворным и радостным.

Педагогические идеи А.С. Макаренко основаны на глубоком понимании психологии ребенка, его положения и социальной среде, его позиции в коллективе сверстников и взрослых.

Успехи В.А. Сухомлинского в обучении и воспитании школьников объединяются тем, что он глубоко проник в процесс формирования личности, качеств и свойств человека на основе закономерностей возрастного развития.

Учитель, который знает этапы возрастного развития детей, видит внутренний мир ученика: его отношения, взгляды, переживания, чувства, всегда добьется успехов в воспитании и обучении, особенно младших школьников.

Критериями возрастного развития являются анатомические, физиологические, психологические, педагогические, физические показатели состояния организма.

Анатомические показатели: развитие костной, мышечной, нервной, мозговой, сердечно-сосудистой, половой систем организма, физиологические

показатели; деятельность органов дыхания, кровообращения, внутренних желез, нервной системы и др. Учитель должен знать, что у шести – семилетних детей при однообразной работе быстро понижается активность нервных клеток, наступает торможение, что приводит ученика к пассивности, утомляемости.

К психологическим критериям возрастного развития относятся особенности ощущений, восприятия, представлений, памяти, воображения, внимания, мышления и речи, темперамента и характера, навыков и умений и других психологических черт и свойств личности.

Физические показатели для каждого возраста не являются абсолютными, они относительны и изменяются в разные периоды исторического развития, сохраняя положительную тенденцию. К этим показателям относятся: рост ребенка, масса, объем грудной клетки, сила мышц, двигательные умения.

Педагогические критерии возрастного развития характеризуют возможности воспитания, образования и обучения, определяют возможности умственного, идейно-политического, нравственного, трудового и политехнического, эстетического и физического воспитания человека в разные периоды его жизни.

В выделении возрастных периодов развития человека используется комплекс анатомо-физиологических, физических, психологических, педагогических показателей. Некоторые из показателей являются ведущими в данном возрастном периоде, другие зависимы. Учебная деятельность определяет содержание и особенности формирования интеллектуальных, нравственных, эстетических и физических качеств личности.

Младший школьный возраст – 6-10 лет. Это наиболее сложный и противоречивый период развития личности. Переступая порог школы шестилетний ребенок по своим физическим и психическим качествам по существу является дошкольником, а к 4 классу у него появляются черты подростка со свойственными этому возрасту противоречиями и

сложностями. Будет ли подросток хорошо учиться, будут ли конфликтные ситуации в его воспитании, зависит не от физиологических особенностей возраста, а от того жизненного пути, который он пройдет в начальных классах, от тех качеств личности, которые у него будут сформированы.

Учитель, воздействуя на младшего школьника, руководствуется специальной системой обучения и воспитания, выраженной в содержании программных знаний, умений и навыков, в планах и мероприятиях по воспитательной работе. Эти воздействия носят объективный характер, здесь ребенок выступает в качестве объекта воспитания. Программы обучения и воспитания предусматривают определенный уровень интеллектуального, нравственного, эстетического, трудового, физического развития младшего школьника.

Однако известно, что младшие школьники, несмотря на одинаковые программы и условия обучения и воспитания в школе, имеют неодинаковые знания, различные показатели успеваемости, по-разному воспитаны, по-разному относятся к учебным обязанностям, т.е. фактически получают неодинаковый уровень развития. От чего это зависит? Прежде всего от самого ребенка. От того, как он проявляет себя в учебе, во внеклассной работе. Дети не могут одинаково проявлять себя в школьной жизни, несмотря на одинаковые требования со стороны учителя и школы. У каждого ребенка проявляются такие черты, соотношение которых определяет его индивидуальность. Всякий ребенок действует не только по указаниям и требованиям учителя, но и в соответствии со своим складом формирующейся личности. В этом отношении в школе ребенок проявляет себя как субъект воспитания.

Для успешной реализации глубоких идей учитель постоянно должен видеть учебный и воспитательный процесс в школе глазами ученика:

- не только то, какие знания он должен дать, но и то, какие знания получил каждый ученик;

- не только объективную необходимость знаний для ученика, но и субъективное отношение ребенка к этим знаниям;

- не только объективно оценивать знания, результаты обучения, но и видеть своеобразие мышления каждого ученика;

- не только организовывать и проводить воспитательные мероприятия, а видеть их положительное, нейтральное или возможно отрицательное влияние на моральный облик ученика.

Такой подход придает творческий характер деятельности учителя, является одним из слагаемых его педагогического мастерства.

Творчески работающие учителя стремятся понять индивидуальный стиль мышления ученика и построить учебный процесс в соответствии с его познавательными возможностями.

Особенно интересен мир в представлении 6-летнего ребенка. Именно понимание этого мира позволило Ш.А. Амонашвили создать оригинальный опыт обучения и воспитания детей этого возраста.

Приступая к обучению и воспитанию 6-летних детей в школе, учитель добьется успеха, если ребенок для него будет не только объектом воздействия, но и индивидуально развивающейся личностью, тонко реагирующей на все ситуации школьной жизни.

Сложный и противоречивый путь проходит становление мотивов учения, склонностей ребенка, интересов, связанных со школой. При поступлении в школу все дети хотят учиться, все дети смотрят на школу, как на школу радости. Их не ждет разочарование, но их ждут трудности, которые не всегда ребенок может самостоятельно преодолеть. Оказывается, что некоторым неинтересно писать палочки, произносить слоги, звуки, сидеть смирно в течение урока, повторять по несколько раз то, что уже понятно. Если вовремя не заметить этого субъективного отношения ребенка к учению, то формируется труднопреодолимая негативная реакция.

Шестилетний ребенок, переступая порог школы, несет с собой представления о ярком мире. Это понятный, интересный и доступный для

ребенка мир в процессе формирования абстракций исчезает. Мысль ребенка замыкается на счетных палочках, звуках, буквах, слогах. Переход от чувственного этапа познания к абстрактному сложен и труден для младшего школьника, особенно первоклассника. Знание особенностей возрастного развития шестилетних детей помогает учителю разрешить возникающие противоречия.

Морфологическое и функциональное развитие шестилетних детей является незавершенным, поэтому первоклассник менее устойчив к неблагоприятным воздействиям окружающей среды, менее вынослив, быстро утомляется. Костная и мышечная системы позволяют шестилетним детям совершать сложные движения: бег, прыжки, метание, подвижные игры. Однако костная система находится у них в стадии формирования. Мышцы, кости, скелет, хрящевые зоны находятся в стадии интенсивного развития; продолжается срастание швов, формируется позвоночный столб, укрепляется подъем стопы. Хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но недостаточно сформированы мелкие мышцы спины, стопы, кистей рук. Поэтому для шестилетнего ребенка нежелательны длительные статистические напряжения, поднятие тяжестей, монотонные движения, однообразные позы, которые ведут к неправильной осанке.

Для развития координации движений, помимо учебных навыков, очень полезно, чтобы ребенок самостоятельно одевался, раздевался, застегивал пуговицы, зашнуровывал ботинки, готовил рабочее место, участвовал в уборке классной комнаты. Упражнения для тонких движений пальцев рук способствуют формированию отделов мозга, ответственных за речевые функции.

У шестилетнего ребенка интенсивно развиваются такие свойства нервной деятельности, как сила, подвижность, уравновешенность процессов. Однако возбуждение преобладает над торможением. Ребенку трудно сдерживать себя. Поэтому опытный учитель внимателен и терпелив по отношению к ребенку, он знает, что непослушание может быть следствием

большой реактивности и подвижности ребенка. У детей шестилетнего возраста малая устойчивость внимания, неумение управлять своим поведением наступает часто в силу истощаемости нервных клеток коры больших полушарий. При интенсивных учебных нагрузках наступает «охранительное торможение». Оно проявляется в двигательном беспокойстве, отвлечения внимания.

У детей в этом возрасте очень развиты рефлексии подражания, копирования. Поэтому в учебной деятельности с шестилетними детьми важны форма, стиль, манера объяснения и поведения учителя. Ребенок становится дисциплинированным, отражая в деятельности учителя систему предъявляемых к нему требований, у него формируется опыт управления своим поведением.

Учебная деятельность требует постоянного волевого напряжения, упорства, трудолюбия, работоспособности. Произвольные волевые действия доступны для шестилетнего ребенка. Однако он не выдерживает длительного напряжения. Поэтому смена видов деятельности, способов учения, игровые моменты при изучении учебного материала необходимы в работе учителя. Они облегчают учебный труд шестилетних детей.

Очень важно также отношение детей к школе, к учению. Если ребенок желает учиться, с радостью идет в школу, тогда ему легче сосредотачиваться, легче преодолевать трудности, учебная книга становится доступнее и понятнее. Для шестилетнего ребенка положительное отношение вызывает сама школа, учитель, ученики. Под влиянием трудностей в усвоении знаний, особенно в процессе овладения абстракциями, у первоклассника понижается интерес и положительное отношение к школе. Это одна из причин падения интереса к учению во II и III классах.

Опытный учитель видит нарастающие противоречия и пытается их разрешить занимательностью, творчеством, связью обучения местной природой, прогулками, экскурсиями.

Шестилетний ребенок имеет определенный стиль, способы, манеру общения с детьми, взрослыми, родителями. Однако общение в школе носит специфический характер. Здесь нужно понимать точку зрения другого, уметь помочь товарищу, быть лидером или подчиненным в зависимости от возлагаемых учителем обязанностей. Не всегда ребенок готов к подобным формам общения. Это вызывает трудности в формировании детского коллектива.

С первых дней пребывания в школе учитель выявляет межличностные отношения детей, лидеров и зависимых в группах, что позволяет ему управлять отношениями детей, их общением в классе.

Благодаря различным видам деятельности и умелому распределению между детьми обязанностей и поручений можно сформировать коллектив, приносящий радость общения детям, способствующий преодолению недостатков в поведении детей и развитию преимуществ.

В младшем школьном возрасте ребенок формируется всесторонне. Нельзя считать, что главное для него - учебная деятельность, показатели успеваемости, а все остальное прилагается. Главное в формировании личности ученика начальных классов – взаимосвязь умственного, нравственного, трудового, эстетического и физического воспитания.

Недостатки в усвоении знаний младшим школьником преодолеть можно, если у него сформированы нравственные и волевые качества личности: трудолюбие, старание, упорство, настойчивость, желание учиться, ответственность. Если же ребенок не обладает такими качествами, если в начальной школе они не сформированы, то повысить качество знаний, достичь высоких показателей обучения чрезвычайно сложно.

Младший школьный возраст – это период, когда нужно формировать полноценные качества личности, а не думать о том, что ребенок лишь в начале школьной жизни и в дальнейшем можно его исправить, перевоспитать. Одна из причин конфликтных ситуаций в подростковом

возрасте в том, что в начальной школе ребенка сформированы качества личности, которые нужно перевоспитывать.

### **1.3. Анатомо-физиологические особенности детей младшего школьного возраста.**

В XX в. в Европе и Северной Америке было обнаружено весьма необычное явление: почти в течение полувека скорость физического развития детей возрастала, т.е. дети развивались быстрее, чем родители, и достигали в конце концов больших размеров тела во взрослом состоянии. В итоге современное белое население Земли существенно крупнее, чем наши предки 100 лет назад. Это явление было названо акселерацией (ускорением) и детально изучено в 50-60-е гг. Однако, к удивлению ученых и врачей, в 70-х гг. XX в развитие акселерации замедлилось, а в 80-е гг. практически прекратилась. Нынешние дети уже почти не обгоняют своих родителей по скорости роста и развития, хотя сохраняют значительное превосходство перед бабушками и дедушками.

Хорошо известно, что одни дети растут и развиваются быстрее, а другие медленнее, и само по себе это ни хорошо, ни плохо. В конечном счете важно, чтобы каждый ребенок благополучно прошел все жизненно необходимые этапы физического развития и достиг определенного уровня созревания всех систем организма. Поэтому по традиции, заложенной еще в XIX в., оценка уровня физического развития (развития тела) – неременный компонент любого обследования состояния здоровья детей. Однако одного лишь заключения об уровне физического развития недостаточно. Ведь бывает, что самые крупные дети развиты наименее гармонично и нередко страдают ожирением в той или иной форме. Бывают и другие проявления дисгармоничности развития, о чем следует знать и родителям, и учителям.

Период 6-10 лет является сравнительно спокойным в развитии детей. Ежегодное увеличение массы тела составляет в среднем 3-4 кг, длина тела увеличивается на 4-5 см, а окружность грудной клетки – на 1,5-2 см. Изменяются пропорции тела: удлиняются ноги, уменьшается грудной



показатель (отношение обхвата грудной клетки к длине тела), т.е. происходит как бы вытягивание тела. Четкой разницы между мальчиками и девочками в росте, массе тела и пропорциях частей тела не отмечается. Сила же мышц кисти у девочек 6-8 лет меньше, чем у мальчиков, примерно на 5 кг, а в 11-12 лет – уже на 10 кг. Кроме того, до 11-12 лет обхват грудной клетки у девочек меньше на 1,2 – 2 см, а жизненная емкость легких – на 100-200 см по сравнению с мальчиками того же возраста. Поэтому нагрузки в циклических и силовых упражнениях у девочек должны быть несколько меньше.

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

При занятиях физической культурой очень важно учитывать особенности формирования скелета. Резкие толчки во время приземления при прыжках, неравномерная нагрузка на левую и правую ногу могут вызвать смещение костей таза и неправильное их срастание.

Чрезмерные нагрузки на нижние конечности, когда процесс окостенения еще не закончился, могут привести к появлению плоскостопия.

Скелет детей значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. Постепенно формируются изгибы позвоночника, к 7 годам устанавливается шейная и грудная кривизна, к 12- поясничная. Позвоночник обладает большой подвижностью у детей до 8- 9 летнего возраста. Поэтому у младших школьников нередки случаи нарушений осанки и деформации позвоночника. Длительное сидение на занятиях в школе и при выполнении домашних заданий способствует этому. В связи с этим, одной из важнейших задач должно быть обеспечение правильного формирования скелета, укрепление мышечной системы и предупреждение нарушения осанки.

В возрасте 6-10 лет у детей мышцы конечностей развиты слабее, чем мышцы туловища. Однако относительные величины силы мышц (на 1 кг массы) близки к показателям взрослых людей. В связи с этим могут широко использоваться упражнения для развития силы, связанные с преодолением собственной массы тела. Но при этом следует избегать больших по объему и интенсивности нагрузок, так как они приводят к значительным энергозатратам, а это может повлечь за собой общую задержку роста.

В младшем возрасте продолжается развитие головного мозга. Морфологическое развитие нервной системы достигает большой зрелости. Однако функциональные показатели нервной системы еще далеки от совершенства. Сила и уравновешенность нервных процессов относительно невелики, что может приводить к быстрой истощаемости клеток коры головного мозга, быстрому утомлению. Большая возбудимость и реактивность, а также высокая пластичность нервной системы способствует лучшему и более быстрому освоению двигательных навыков. Этим объясняется тот факт, что дети 6-10 лет легко могут овладевать достаточно сложными формами движений. В то же время у них слабая устойчивость к воздействию посторонних раздражителей. Это следует учитывать особенно при упражнениях на выносливость и чаще практиковать переключения с одного вида мышечной деятельности на другой.

В 6-10 летнем возрасте идет дифференциация структуры сердечной мышцы. Она начинает напоминать по структурным показателям сердце взрослого. Однако полного морфологического и функционального совершенства сердце достигает лишь к 20 годам.

Возрастные изменения системы кровообращения в этом периоде характеризуются равномерностью и более медленными темпами увеличения объема сердца по сравнению с суммарным просветом сосудов. Сравнительно больше, чем у взрослых, суммарный просвет капилляров сети. Это является одной из причин относительно низкого артериального давления в этом возрасте.

С возрастом постепенно замедляется частота сердечных сокращений: в 6-8 летнем возрасте она составляет в среднем 80-90 уд./мин, в 9-10 летнем – 75-86 уд/мин. Возрастное урежение пульса связано с качественными изменениями нервных влияний на сердце. С ростом ребенка усиливается воздействие на сердце блуждающего нерва.

От рождения к 10 годам объем легких увеличивается в 10 раз и составляет половину объема легкого взрослого. При этом увеличение объема легких происходит за счет увеличения объема альвеол.

Частота дыхания, являющаяся одним из показателей внешнего дыхания, с возрастом замедляется: в 6-7 летнем возрасте в среднем она равна 23-24 раз/мин, в 10 летнем – 19-20 раз/мин. А глубина дыхания, наоборот, увеличивается к 10 годам от 160 до 250 мл.

Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) возрастает с 6-7 до 10 лет с 1200 до 2000 мл, причем у девочек средние величины меньше, чем у мальчиков.

Реакции детей на физическую нагрузку особенно заметны по показателям функции дыхания и кровообращения. У них по сравнению с подростками отмечаются более низкие величины максимального потребления кислорода (МПК), характеризующего интенсивность окислительных обменных процессов при продолжительных физических нагрузках. Так, у мальчиков 8-9 лет МПК достигает в среднем лишь 1500 мл/мин, а у девочек – 1000 мл/мин (у взрослых – 3000-4000 мл/мин).

При напряженной мышечной деятельности дыхание у детей младшего школьного возраста оказывается более частым, чем у взрослых (соответственно 60-70 и 20-40 дыханий в минуту).

У детей этого возраста при физической нагрузке артериальное давление повышается меньше, чем у взрослых, что объясняется слабым еще развитием сердечной мышцы, малым объемом сердца и более широким просветом сосудов относительно размеров сердца. По сравнению со взрослыми у них меньше коэффициент использования кислорода и менее интенсивно происходит ликвидация кислородного долга, а потребление

кислорода в восстановительном периоде осуществляется при менее экономной функции внешнего дыхания и кровообращения.

Все это дает основание считать, что для детей младшего школьного возраста характерны большая напряженность функции кровообращения и дыхания и менее экономичное расходование энергетического потенциала при мышечных нагрузках по сравнению со старшими учащимися и взрослыми. У них также ниже способность выполнять мышечную работу в условиях недостатка кислорода.

#### **1.4. Возрастные особенности физического воспитания младших школьников.**

Методика физического воспитания детей должна отвечать возрастным морфофункциональным и психическим особенностям их организма. Известно, что для детей младшего школьного возраста, и особенно для шестилеток, наиболее обременительным элементом школьного режима является длительное сидение за партой, что способствует хронической перегрузке позвоночника. Поэтому позвоночник должен быть предметом особых забот при подборе упражнений во время физкультминуток. Это наклоны, прогибания, вращения. Следует использовать и упражнения в положении сидя за партой – так называемые позотонические упражнения. Это энергичные сокращения и напряжения попеременно мышц разгибателей и сгибателей конечностей и туловища с одновременным сильным растягиванием мышц - антогонистов. Начинать и заканчивать цикл этих упражнений целесообразно протягиванием мышц, так как сидение за партой связано с наклоном туловища вперед. В конце занятия выполняются упражнения на внимание.

У 6-летних детей наблюдается бурный рост тела в длину. Ребенок теряет избыточную округлость, у него интенсивно растут скелет и мускулатура, усиливается процесс окостенения, начинается формирование и окостенение грудной клетки и позвоночника. Быстрый скачкообразный рост приводит к несоответствию структуры и функции органов и систем, что

делает организм 6-летнего ребенка чрезвычайно податливым к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды, в том числе к ограничению двигательной активности, статическим нагрузкам, психическому напряжению. Поэтому школьный режим шестилеток должен включать разнообразные формы и средства физического воспитания, обеспечивающие высокий уровень двигательной активности.

Установлено, что в возрасте 6-7 лет значительно увеличиваются по сравнению с детьми 4-5 лет резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, позволяющие выполнять продолжительное время аэробную работу умеренной интенсивности. Сердечно-сосудистая система 6-летнего ребенка способна удовлетворять потребность организма при выполнении нагрузок на выносливость мощностью 60-70% от максимальной. Многими авторами показана возможность развития выносливости у 6-7 летних детей с помощью широкого включения в уроки физической культуры и физкультурно-оздоровительные занятия циклически повторяющихся комплексов физических упражнений, равномерного бега, ходьбы на лыжах, езды на велосипеде и других упражнений циклического характера. Высокая эффективность педагогического воздействия объясняется тем, что в 6-7 лет наблюдается естественный бурный прирост выносливости и как следствие повышенной чувствительности к воздействию физических нагрузок, направленных на ее развитие. Стимулировать развитие выносливости необходимо, так как она тесно связана с работоспособностью ребенка и определяет его готовность к обучению в школе, способствует успешному преодолению учебных нагрузок, лучшему усвоению знаний по общеобразовательным предметам, значительно повышает его физическую работоспособность и положительно сказывается на развитии скоростно-силовых качеств.

Такие нагрузки, как, например, бег умеренной интенсивности, способствует повышению функциональных возможностей организма, снижению заболеваемости. Объем равномерного бега для детей 6 лет

должен составлять 1000-1500 м, которые они успешно преодолевают за 8,5-9 мин без особого напряжения.

В этом возрасте можно развивать практически все качества и обучать всем движениям, чему способствует интенсивное развитие двигательной функции. Отставание прироста физических качеств от прироста антропометрических показателей свидетельствует о неправильной методике физического воспитания и отрицательно сказывается как на физическом развитии, так и на умственной работоспособности.

Комплексное развитие физических качеств с направленным развитием выносливости создает базу для освоения более сложных по координации двигательных действий.

На начальных этапах обучения необходимо заложить фундамент физического совершенствования человека, который будет служить залогом его дальнейших успехов в умственной, трудовой и спортивной деятельности.

Возраст 7-9 лет характеризуется замедлением темпов роста, плавностью развития, постепенностью изменений структур и функций организма. Высшая нервная деятельность, двигательная функция достигают достаточно высокой степени развития и способствуют в этом возрасте овладению технически сложными формами движения, требующими точности, высокой согласованности движений, быстроты, гибкости и ловкости.

Повышается способность детей к выполнению малоинтенсивной работы в течение сравнительно продолжительного времени. Особенно высока чувствительность к действию малоинтенсивных упражнений, развивающих выносливость у детей в возрасте до 11 лет.

Дети младшего школьного возраста хорошо переносят кратковременные скоростно-силовые упражнения. С 9 до 11-12 лет у мальчиков прослеживается высокая чувствительность к динамическим силовым упражнениям. У девочек силовая выносливость с 9 до 11 лет.

Статические усилия у младших школьников сопровождаются быстрым утомлением. Однако для поддержания правильной осанки во время сидения за партой, правильной позы во время выполнения физических упражнений необходимо применять статические усилия при обязательном контроле за дыханием. Для профилактики дефектов осанки больше внимания необходимо также уделять развитию мышц туловища. В связи с тем, что относительные величины силы мышц близки к показателям взрослых людей, в этом возрасте широко используются упражнения для воспитания силы, связанные с преодолением массы тела. При этом необходимо помнить, что мышцы имеют тонкие волокна, бедны белком и жирами, содержат много воды, поэтому развивать их надо постепенно и разносторонне. Большие по объему и интенсивности нагрузки приводят к высоким энергозатратам, что может повлечь за собой общую задержку роста. Необходимо избегать ассиметричных упражнений, чрезмерного развития гибкости, резких толчков во время приземлений при прыжках, неравной нагрузки на левую и правую ноги, больших нагрузок на нижние конечности. Эти упражнения могут вызвать смещение костей таза, неправильное их сращение, привести к плоскостопию, нарушениям осанки у детей.

В работе с детьми младшего школьного возраста важное место занимает развитие мышления, состоящего в переходе от наглядно-образного к словесно - логическому, рассуждающему мышлению, окончательное формирование которого происходит уже в подростковом возрасте. Своевременному формированию и успешной перестройке всех психических процессов в значительной мере содействует целенаправленная двигательная деятельность.

Кроме формирования жизненно необходимых навыков ходьбы, бега, прыжков, метаний, на уроках физической культуры необходимо научить детей сохранять правильную осанку, анализировать мышечные ощущения, контролировать свои действия, решать тактические задачи.

В этом возрасте у детей еще слабо развита устойчивость внимания. Им свойственна высокая эмоциональность, сильно развита потребность в движениях. При невозможности удовлетворить эту потребность у ребенка нарастает мышечное напряжение, ухудшается внимание, быстро наступает утомление. Сопротивление утомлению осуществляется у младших школьников за счет движений, которые являются защитной физиологической реакцией на перенапряжение. В этом случае никакие запреты и замечания учителя не помогут. Помогут только упражнения.



**Во второй главе:** Физическое воспитание должно содействовать не только развитию двигательных качеств и навыков, но и состоянию здоровья в широком понимании этого слова.

Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. Вот почему решающее значение среди всего комплекса условий, определяющих здоровье школьника, в наши дни приобрела физическая культура.

Важно, чтобы школьники овладели знанием факторов, укрепляющих здоровье, обладали привычкой к систематическим занятиям физическими упражнениями, чтобы им было свойственно активное отношение к своему здоровью.

Нарушение режима дня, учебно-трудовой деятельности, гигиены питания приводит к нарушениям роста, развития и состояния здоровья детей и подростков.

Физическое воспитание ослабленных детей требует совместных усилий педагогов и врачей. Показано, что для них важно не только простое увеличение объема двигательной активности, но и соблюдение определенного содержания физических упражнений.

Для участия в учебных и внеучебных занятиях физической культурой ослабленные дети определяются в подготовительную группу. Для них исключаются упражнения, требующие максимальных усилий, большой выносливости, и те, которые противопоказаны с учетом последствий перенесенного заболевания. При положительных сдвигах в состоянии здоровья и физической подготовленности эти дети переводятся в основную группу.

Требуют внимания и так называемые «практически» здоровые дети. У них признаки заболеваний отсутствуют и имеется лишь ослабленная реакция на физическую нагрузку. Такое состояние здоровья можно,

например, наблюдать после перенесенных заболеваний, при хронических заболеваниях в стадии компенсации. Педагогов должны насторожить данные, выявленные при анализе состояния здоровья современных школьников: с возрастом, из класса в класс, увеличивается число детей с хроническими заболеваниями нервной системы, органов дыхания, кровообращения, пищеварения, мочеполовой системы. Распространены нарушения осанки, ожирение, плоскостопие. В школьном возрасте формируются такие заболевания, как близорукость, хронический тонзиллит, гипертоническая болезнь, неврозы и нервно-психические расстройства.

Следует помнить, что при хронических заболеваниях регулярными занятиями физическими упражнениями можно достичь высоких показателей по физической подготовленности и улучшению функционального состояния без вреда для здоровья. Однако перевод в основную группу в большей части случаев недопустим, спортивные занятия противопоказаны.

Для детей с отклонениями от нормального состояния здоровья организуются отдельные занятия в форме урока 2 раза в неделю по 45 минут по специальной программе.

Основным содержанием этих и других форм занятий являются физические упражнения оздоровительного и общеразвивающего характера. К ним относятся:

1. Общеоздоровительные, которые оказывают общий неспецифический оздоровительный эффект и применяются при любом заболевании.
2. Специально оздоровительные (лечебные), направленные на конкретное звено болезненного процесса в организме.
3. Общеразвивающие или общестимулирующие упражнения, направленные на развитие всех функций организма, улучшение физического развития.
4. Специально развивающие, способствующие развитию отдельных физических качеств.

Особое значение необходимо придавать подготовительному периоду адаптации к физическим нагрузкам. В этом периоде необходимо выработать у учащихся положительное отношение к занятиям физической культурой, провести углубленное врачебное исследование. Длительность этого периода 1-1,5 месяца.

Большое оздоровительное значение имеет физическая тренировка. Она оказывает положительное влияние на все системы организма и тем самым способствует укреплению здоровья, профилактике и лечению различных заболеваний.

Установлено, что систематическая тренировка благоприятствует росту и биологическому созреванию организма. Все основные показатели физического развития: длина и масса тела, окружность грудной клетки, динамометрия и спирометрия - у юных спортсменов выше. Физические упражнения могут продлевать функцию зон роста длинных трубчатых костей, задерживать срастание костей и, таким образом, что интенсивные силовые нагрузки способны ускорять процессы окостенения зон роста костей и замедлять их рост в длину.

Важное значение для работы детского сердца имеет «мышечный насос», способствующий продвижению крови до сердца. Эта функция мышц настолько важна, что получила название периферического сердца. Благодаря более энергичному действию «мышечного насоса» во время выполнения физических упражнений, улучшается отток венозной крови из конечностей, из органов брюшной полости и тем самым облегчается работа сердца.

Мышечные нагрузки приводят к расширению периферических сосудов, чем способствуют профилактике и лечению гипертонической болезни. Профилактическое действие на заболевания желудка, печени, желчного пузыря и кишечника оказывают повышение тонуса мышц брюшной стенки и массаж внутренних органов во время выполнения физических упражнений.

Известно, что ежедневные физические нагрузки повышают силу, уравновешенность и подвижность корковых процессов, стимулируют функцию подкорковых образований, оказывают биогенно стимулирующее действие через образовавшиеся во время физических упражнений миогенные биостимуляторы и способствуют профилактике хронических инфекций.

Сочетание физических упражнений с закаливанием повышает защитные функции организма от инфекций.

В связи с повышенной утилизацией глюкозы физические нагрузки играют важную роль в профилактике сахарного диабета. Увеличение энергозатрат при физических нагрузках способствует борьбы с ожирением.

Одним из эффективных средств физического воспитания ослабленных учащихся, обеспечивающих укрепление их здоровья и профилактику заболеваний, является закаливание.

В своей работе я использую самые разные формы, средства и виды закаливания: проведение большей части занятий и отдыха на свежем воздухе, систематическое проветривание спортивного зала, поддержание оптимальной температуры, местное закаливание наиболее холодоуязвимых участков тела и в первую очередь ног. При закаливании необходимо соблюдать постепенность и индивидуальный подход, систематичность и комплексность.

Здоровые, закаленные, физически развитые школьники, как правило, лучше воспринимают учебный материал, мало пропускают занятий, активны в общественной жизни.

## **2.2. Двигательная активность младших школьников.**

Активная двигательная деятельность способствует росту и развитию костной и мышечной ткани, внутренних органов и органов чувств. Она стимулирует обменные процессы в организме ребенка, способствует повышению его защитных свойств.

Необходимо заметить, что рост, развитие, здоровье, активность являются прежде всего результатом наследования определенных физических данных от родителей. Они обуславливаются в значительной мере также правильным питанием, соблюдением рационального режима жизни и другими социальными факторами. Но все же воспитание служит и другими социальными факторами. Физическое воспитание служит решающим фактором в обеспечении высокой жизненной дееспособности детей. Без регулярных, специально организованных физических упражнений в современных условиях даже дети унаследовавшие от родителей хорошее здоровье, развитие и живущие в хороших условиях не достигают того уровня в физической подготовленности, которого могут достичь дети среднего и ниже среднего развития при условиях систематических занятиях физической культурой.

Дети, не занимающиеся систематически физическими упражнениями, как правило, отстают в развитии и росте. Недостаток движений, (гипокинезия) если он небольшой, приводит к приостановке или снижению роста, дееспособности организма, а если большой – даже к постепенной атрофии мышц, ожирению и другим серьезным нарушениям. Физические упражнения являются средствами профилактики нарушений нормального физического развития.

Двигательная деятельность ребенка младшего школьного возраста не должна быть и чрезмерной. Следует остерегаться интенсивных нагрузок, потому что значительная часть энергетических ресурсов организма в этом возрасте расходуется на пластические процессы (процессы роста и развития), а сильная мышечная деятельность связана с большими затратами энергии. Чрезмерно сильная тренировка не улучшит, а наоборот затормозит рост и развитие.

Следует соблюдать осторожность в проведении закаливающих процедур. Двигательная деятельность младших школьников, как по характеру упражнений, так и по объему должна строиться

дифференцированно с учетом уровня их физической подготовленности. В школах около 75 % учащихся начальных классов имеют среднее физическое развитие, 10% - ниже среднего и низкое. Различия в физических нагрузках должны касаться главным образом упражнений на силу, скорость, выносливость.

Дозировать физическую нагрузку надо с учетом индивидуальных данных каждого учащегося. Слабо физически развитые дети должны быть в центре внимания педагогов, так как они в наибольшей степени нуждаются в правильно организованных упражнениях.

Огромное значение в этом возрасте имеют игры. Игры должны помогать нормальному росту, развитию, укреплению мышечной системы и формированию правильной осанки ребенка. Игра должна благоприятно влиять на нервную систему, проявлять только положительные эмоции. При проведении следует учитывать общую нагрузку урока.

Влияние физических упражнений на организм ребенка:

- а) психологическое влияние
- б) физическое влияние

Занятие физической культурой укрепляет нервную систему, совершенствует органы чувств, нормализуют вес тела. Другими словами они положительно действуют на все системы и органы тела человека. Когда мы двигаемся усиленно, то работают все наши мышцы. Чтобы увеличить приток крови к работающим мышцам, активируется работа сердца. Исключительно важное значение имеют физические упражнения в предупреждении многих болезней.

В младшем школьном возрасте дети легко выполняют движения с участием больших мышечных групп и с большой амплитудой выполнения точных и мелких (с малой амплитудой) движений.

Физические упражнения могут использоваться в различных формах: утренняя гимнастика, длительные прогулки, различные подвижные игры, уроки физкультуры в школе, туристические походы и т.п. Очень полезны

систематические физические упражнения с широким использованием естественных факторов природы – солнце, воздуха и воды. Эти упражнения успешно разрешают такие задачи, как укрепление здоровья, закаливание организма, всесторонне физическое развитие.

Самое главное, чтобы дети как можно больше двигались.

Потому что движение – это есть сама жизнь.

Двигательный режим младших школьников строится с учетом их анатомо-физиологических особенностей, а также гигиенических рекомендаций. Известно, что к органам, которые участвуют в работе, усиливается приток крови, а это сопровождается оттоком ее от других органов и ткани. Именно по этой причине нельзя, скажем, играть в футбол сразу после обеда. Особенно опасно после еды плавание. Обильное наполнение кровью сосудов желудка и работающих конечностей вызывает уменьшение кровоснабжение сосудов мозга, что может привести к потере сознания в воде. Вообще надо взять за правило: к физическим упражнениям не следует приступать раньше, чем через час-полтора часа после еды.

Младший школьник может отправляться в длительные пешеходные прогулки, выступать в соревнованиях по бегу, участвовать в спортивных играх, но только в том случае, если он достаточно подготовлен ко всему этому. Не стоит забывать, что соревнования лишь подводят итог проделанной работе. Без надлежащей подготовки, без предварительных занятий соревнования могут нанести вред растущему организму. По этой причине не допускаются к зачетным упражнениям те дети, которые по каким-либо причинам пропустили несколько занятий- пока они не наверстают упущенное, не догонят товарищей.

Всегда следует внимательно следить, чтобы во время занятий физическими упражнениями и в играх у детей не наступило переутомление. Как только появились признаки сильного утомления, необходимо умерить пыл играющих или на время прекратить игру.

Надо иметь в виду, что разучивание новых упражнений или незнакомая игра утомляют быстрее, чем привычные действия. Действия с резкой сменой скорости и направления бега (салочки, футбол) больше действуют на организм, чем ритмичные, хотя и более продолжительные ( бег на лыжах, езда на велосипеде). Более утомительна однообразная деятельность. Упражнения для мышц ног(приседания, прыжки, бег) оказывают большее физиологическое действие на организм, чем упражнения для рук и туловища.

Особо надо сказать о работе над осанкой. Конечно важны и предупредительные гигиенические меры, но следует вспомнить и том, что формированию правильной осанки весьма способствуют сильные мышцы груди и спины.

Теперь о том, по какому принципу строятся занятия физическими упражнениями. Прежде всего, особого внимания заслуживает предварительное разогревание организма – «разминка».

Мышцы, связки, сухожилия достаточно прочны. Так ахиллово (пяточное) сухожилие выдерживает груз в несколько сотен килограммов, но без предварительной разминки при больших физических нагрузках (особенно, если низкая температура воздуха) возможны растяжения связок и даже более тяжелые травмы.

После каждого силового упражнения следует давать упражнения на растягивание или на расслабление. Скажем сначала – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамье, потом – скрещивание и разведение рук в стороны или потряхивание расслабленными руками.

Начинать и заканчивать занятия рекомендуется простыми по координации и легкими по нагрузке упражнениями (потягивание вначале, ходьба в конце).

В каждое занятие необходимо включать упражнения для мышц – разгибателей (поскольку они у детей всегда слабее) и мышц брюшной стенки и спины (ведь именно они образуют естественный мышечный корсет



и формируют у ребенка правильную осанку). Упражнения требующие большей физической нагрузки, чередуются с менее интенсивными.

### **2.3. Средства и методы повышения двигательной активности в режиме для младшего школьника.**

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

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

В повышении оздоровительного эффекта занятий большую роль играют положительные эмоции. Благоприятно влияют положительные эмоции на функции важнейших внутренних органов, на самочувствие и само поведение детей.

Известно, что большое значение в оздоровлении школьников, повышении защитных сил юного организма в преодолении различных недугов имеет закаливание. Закаливание должно стать особым разделом работы учительских коллективов с родителями и учащимися.

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

Очень полезны занятия младших школьников в спортивных кружках и секциях. Как правило, они проводятся в послеобеденное, свободное от уроков время.

Просто необходимы прогулки детей на воздух, где они тоже двигаются. Для всех детей огромное значение имеет сон. Дети младшего возраста должны спать 10-11 часов.

Таким образом, чем выше двигательная активность детей, тем лучше их здоровье и физическое развитие.

Игра - относительно самостоятельная деятельность детей и возрастная деятельность детей и взрослых. Она удовлетворяет потребность людей в отдыхе, развлечении, понимании, в развитии духовных и физических сил.

В игровой деятельности имеется большой простор для выбора разнообразных способов преодоления трудностей и препятствий, возникающих на пути к игровой цели. Для игры характерно яркое проявление эмоций, творческих способностей, активности, инициативы.

Играя, ребенок развивается, у него формируются условные рефлексы, в тесной взаимосвязи первой и второй сигнальных систем, при постоянном взаимодействии организма с окружающей средой и при решающем влиянии воспитания, как организованного педагогического процесса.

Подвижной называется игра, построенная на движениях. Целевая установка и виды деятельности играющих определяются сюжетом (замыслом, темой) данной игры. Правила уточняют права и обязанности участников, определяют способы ведения и учета результатов игры. Для подвижных игр характерны самостоятельные творческие двигательные действия (с предметами или без них), выполняемые в рамках правил. Сюжет, правила и двигательные действия составляют содержание подвижной игры. Содержанием игры обуславливается ее форма, т.е. такая

организация действий участников, которая предоставляет возможность широкого выбора способов достижения поставленной цели, удовлетворения самим процессом игры. Содержанием и формой подвижной игры предопределяются следующие методические особенности:

- образность;
- самостоятельность действий, ограничиваемая правилами;
- выполнение движений с полной мобилизацией двигательных способностей (элементы соревнований);
- непринужденность, естественность движений;
- выполнение целостных действий и отдельных движений без строгой регламентации затраченных усилий;
- внезапная изменчивость ситуаций;
- творческая инициативность действий (при этом правильно ориентированных и согласованных);
- присвоение отдельным занимающимся (группе) определенных ролей, устанавливающих обязанности во взаимоотношениях с остальными игроками;
- избирательность способов действий в различных связях и сочетаниях для решения двигательных задач.

Исторически сложившиеся составные части подвижной игры (содержание, форма и методические особенности) позволяют рассматривать ее в качестве одного из важных средств физического воспитания).

Различают два вида подвижных игр: собственно подвижные (элементарные) и спортивные (более сложные).

Условия проведения, правила, число участников подвижной игры могут быть различны. От играющих не требуется специальной подготовленности (за исключением случаев участия в плановых календарных соревнованиях по подвижным играм). Названия подвижных

игр имеют много вариантов. По своей целенаправленности, а также по особенностям содержания подвижные игры наиболее доступны детям.

Игра, по словам А.М. Горького, - это «путь детей к познанию мира, в котором они живут и который призваны изменить».

В педагогической практике используются два основных вида собственно подвижных (элементарных) игр: коллективные и индивидуальные (одиночные) игры.

Эффективность проведения игры зависит от решения следующих организационных фактов:

- умение доходчиво и интересно объяснять игру;
- размещение игроков во время ее проведения;
- определение ведущих;
- распределение на команды;
- определение помощников и судей (если это необходимо);
- руководство процессом игры;
- дозирование нагрузки в игре;
- окончание игры.

Важное условие успешной игровой деятельности – понимание учениками содержания и правил игры. Объяснение их должно быть понятным и доступным детям. Его можно дополнить показом отдельных приемов в действии. Обучение детей целесообразно начинать с простых, некомандных игр, потом переходить к переходным и завершать – командными. Перед объяснением учеников следует разместить в исходное положение, из которого они будут начинать игру. Объясняя, учитель сообщает название игры, ее цель и ход, рассказывает о роли каждого игрока, его месте. При объяснении и проведении игры учитель может стоять в таком месте, из которого все игроки могли бы его хорошо видеть и слышать. Для лучшего усвоения игры рассказ можно сопровождать показом отдельных сложных движений. Особое внимание игроков надо обратить на

правила игры. И если эта игра проводится впервые, учитель проверяет, все ли игроки понимают правила.

Существует несколько способов определения ведущего, и применяют их в зависимости от условий занятий, характерны игры и количества игроков. Учитель может назначить ведущим одного из игроков на свое усмотрение, коротко обосновав свой выбор. Ведущего также могут выбрать сами игроки. Однако для этого необходимо, чтобы они хорошо знали друг друга, иначе их выбор не всегда будет удачным. Можно назначить ведущего по результатам предшествующих игр. Этот выбор стимулирует учеников добиваться лучших результатов. Часто применяют жеребьевку в виде счета. Роли ведущего могут быть разнообразные и оказывать содействие формированию организаторских привычек и активности. В командных играх и эстафетах соревнуются между собой две и больше команды, а распределение игроков на команды может осуществлять учителем одним из следующих способов:

- с помощью расчетов;
- фигурной маршировкой;
- по указанию руководителя;
- по выбору капитанов, которые поочередно выбирают себе игроков.

Все способы распределения на команды надо вводить соответственно характеру и условиям проведения игры, а также составу игроков. В сложных играх с большим количеством игроков необходимо привлекать судей - помощников (в 3-4 классе), они считают очки или время, наблюдают за порядком и состоянием места для игры.

Помощники и судьи назначаются из учеников, освобожденных по состоянию здоровья от выполнения физических упражнений средней и большой интенсивности, для которых физическая нагрузка игры противопоказана. Если таких учеников нет, то помощников и судей назначают из числа игроков. Руководство игрой, бесспорно, тяжелейший и

вместе с тем решающий момент в работе педагога, так как только может обеспечить достижение запланированного педагогического результата.

Руководство игрой включает несколько обязательных элементов:

- наблюдение за действиями учеников, игроков;
- устранение ошибок;
- показ правильных и коллективных приемов;
- прекращение проявления индивидуализма, грубого отношения к игрокам;
- регулирование нагрузки;
- стимулирование необходимого уровня двигательной активности на протяжении всей игры.

Направляя игровую деятельность, учитель помогает выбрать способ решения игровой задачи, добиваясь активности, самостоятельности и творческой инициативы игроков. В отдельных случаях он может включиться в игру сам, демонстрируя, как лучше действовать в том или другом случае. Важно своевременно справлять ошибки.

Ответственным моментом в руководстве подвижными играми является дозирование физической нагрузки. Игровая деятельность своей эмоциональностью захватывает детей, и они не ощущают усталости. Во избежание переутомления учеников, необходимо своевременно прекратить игру и изменить ее интенсивность и характер нагрузки. Окончание игры вызовет неудовольствие учеников. Во избежание этого, педагог должен уложиться во время, отведенное для игры. После окончания игры необходимо подвести итоги. При сообщении результатов следует указать командам и отдельными игроками не только на положительные моменты, но и на отрицательные, а также на допущенные ими ошибки.

Таким образом, подвижные игры имеют неопределимое значение. Они воспитывают у учеников морально волевые качества, укрепляют здоровье, оказывают содействие правильному физическому развитию и формированию жизненно важных двигательных привычек и умений.

## 2.4. Организация и проведение исследования.

В процессе работы над проблемой была проанализирована и обобщена научно-методическая и специальная литература по вопросу применения подвижных игр на уроках физической культуры у учащихся младших классов. Анализ литературных данных представляет пути решения задач о влиянии подвижных игр на физическое развитие и физическую подготовленность учащихся младших классов. Нами рассматривались вопросы о необходимости формирования навыков организации и проведения подвижных игр учащимися в урочное и во внеурочное время, повышения физической подготовленности учащихся младших классов, а также анализировались наиболее эффективные и широко применяемые на практике подвижные игры.

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

Для определения эффективности предложенной методики в эксперименте применялось тестирование уровня физического развития:

- Длина тела (см)
- Масса тела (кг)
- Окружность груди (см)
- Сила кисти рук(гр.)

В исследовании также использовалось тестирование уровня физической подготовленности детей младшего школьного возраста до и после педагогического эксперимента.

Наше исследование мы проводили на базе Муниципального общеобразовательного учреждения «Средней общеобразовательной школы № 45 г. Саратова» в период с 03.09.2016 г. по 20.03.2017г. В эксперименте принимали участие учащиеся 2 класса общеобразовательной школы. Сущность педагогического эксперимента заключалась в том, чтобы экспериментально обосновать эффективность применения, предложенных

подвижных игр для детей младшего школьного возраста, в урочное и внеурочное время, а также экспериментально доказать влияние подвижных игр на уровень физического развития и физической подготовленности учащихся младших классов. Для проведения педагогического эксперимента были сформированы две группы, одна экспериментальная группа (ЭГ(занятия подвижными играми на уроках физической культуры и во внеурочное время)) и контрольная группа (КГ). В эксперименте доказывалась эффективность занятий подвижными играми у учащихся младших классов.

Исследование проводилось на базе общеобразовательной школы №45. В нем приняли участие учащиеся вторых классов. В экспериментальную группу входили ученики 2 «а» и 2 «б» классов, а в контрольную группу вошли ученики 2 «в» и 2 «г» классов.

Организация эксперимента проходила по следующей схеме: предварительное тестирование, проведение экспериментальных уроков и внеурочных занятий, контрольное тестирование.

На первом этапе исследования проводился анализ научно-методической литературы, определялась актуальность предстоящего эксперимента, ставилась цель работы и выдвигалась рабочая гипотеза.

На этом этапе мы провели тестирование уровня физического развития ( проводили измерения тела в длину, массы тела, окружности грудной клетки и силу кисти рук), и физической подготовленности детей младшего школьного возраста ( учащихся вторых классов).

Контрольные задания по физической подготовленности проводили в беге на 100 метров ; прыжки в длину с места; поднимание туловища из положения лежа; наклон вперед (тест на гибкость); бег на 1000 метров; вис на перекладине.

На втором этапе исследования - проводился педагогический эксперимент, цель которого – проверка эффективности проведения подвижных игр у учащихся младших классов в урочное и внеурочное время, подтверждение рабочей гипотезы исследования.



На основании изучения особенностей уровня физического развития для учащихся была разработана экспериментальная программа занятий подвижными играми различной направленности на уроках физической культуры у учащихся 2 классов (Приложение).

Разработанная экспериментальная методика занятий подвижными играми различной направленности была применена в процессе уроков физической культуры и в режиме учебного дня для учащихся экспериментальной группы (ЭГ). В контрольной группе (КГ) данная методика не проводилась с целью определения эффективности разработанной нами экспериментальной программы занятий подвижными играми различной направленности у учащихся, а также ее экспериментального обоснования. Подвижные игры, используемые на уроках физической культуры в экспериментальной группе подбирались с учетом функциональных возможностей, уровня физического развития и физической подготовленности учащихся. Разработанная экспериментальная методика включалась в уроки физической культуры три раза в неделю (вторник, четверг, пятница), а также на больших переменах.

В конце педагогического эксперимента с учащимися экспериментальной и контрольной группы были проведены контрольные испытания, определяющие уровень физического развития и физической подготовленности. Проводился полный анализ и обобщение полученных результатов исследования с целью обоснования экспериментальной программы занятий подвижными играми различной направленности у учащихся младших классов.

Подбирая подвижные игры и упражнения к ним, с целью использования их для физического развития и физической подготовленности, мы исходили из того, что основной компонент действия рассматривался с позиции двигательной установки, где качественные характеристики избираемых игр и упражнений находятся в изолированном соответствии с характером физического развития. Поэтому

нами была избрана специфика качественной направленности подвижных игр в виде некоторых правил, которые позволили более точно определить соответствие игр, направленных на физическое развитие и физическую подготовленность детей младшего школьного возраста.

На основании педагогических наблюдений нами были отобраны и сгруппированы подвижные игры по преимущественному воздействию на уровень физического развития и физической подготовленности детей младшего школьного возраста.

Предварительные результаты контрольных испытаний позволяют утверждать, что обследуемый контингент учащихся исследуемых групп однороден ( $p > 0,05$ ) в представленных показателях физического развития. Не наблюдалось преимуществ ни одной из групп (экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ)) по показателям физического развития. Полученное распределение статистических характеристик позволяет делать вывод о нормальном распределении результатов по всем исследуемым показателям физического развития. Проведя более детальный анализ достоверности межгрупповых различий, представленных в табл. 2,3,4 было выявлено, что по некоторым показателям физического развития и физической подготовленности младших школьников отмечались достоверно значимые различия. Полученные данные доказывают, что грамотно подобранные подвижные игры оказывают эффективное влияние на физическую подготовленность младших школьников. А также использование, подвижных игр на уроках физической культуры и во внеурочное время, содействуют правильному физическому развитию детей в этом возрасте.

#### **В заключении:**

Эффективность решения задач направленного использования физической культуры в младшем школьном возрасте зависит от правильной организации двигательного режима детей. Его основу составляют ежедневные занятия физическими упражнениями и играми в различных формах. Характерной чертой подвижных игр является ярко

выраженная роль движений в содержании игры (бега, прыжков, бросков, передач и ловли мяча, сопротивление и т.д.). Двигательные действия направляются на преодоление различных трудностей и препятствий, встающих на пути достижения цели игры. В играх закрепляются и совершенствуются естественные движения и отдельные умения и навыки, которые приобретены на занятиях по гимнастике, легкой атлетике и т.д.

Педагогическая ценность игры заключается в том, что они оказывают комплексное воздействие на все физические и духовные функции человека одновременно. Поэтому игры должны подбираться с учетом физической подготовленности и двигательного опыта учащихся.

Для детей младшего школьного возраста естественной является потребность в высокой двигательной активности. В период учебных занятий двигательная активность школьников снижается при переходе из класса в класс. Поэтому крайне важно обеспечить детям в соответствии с их возрастом и состоянием здоровья достаточный объем суточной двигательной деятельности.

На каждом уроке физической культуры необходимо обязательно использовать подвижные игры, направленные на воспитание физических качеств. Игровой материал должен занимать примерно половину общего времени занятий с детьми в возрасте до 10-11 лет.

Показатели физического развития детей младшего школьного возраста тесно связаны с показателями физической подготовленности. Одним из значимых критериев здоровья детей школьного возраста является их физическое развитие. Рост и масса тела (вес) считаются наиболее существенными медико-социальными и санитарно-гигиеническими показателями.

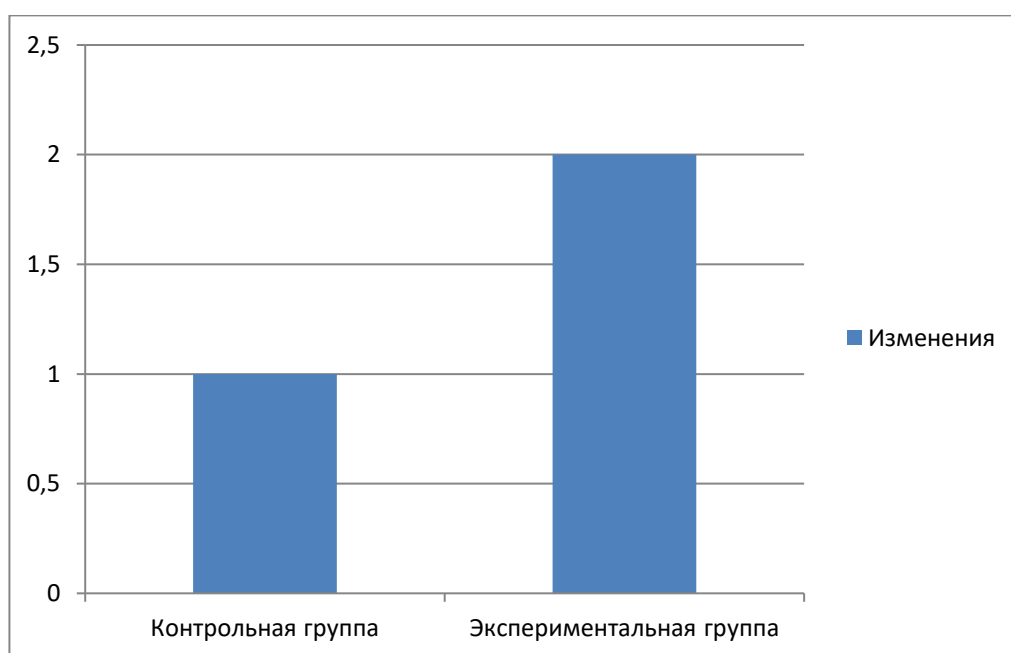
**В приложении:**

**Границы нормальных величин массы тела при разном росте у  
школьников 7-12**

Воз- раст, лет	Мальчики					
	Рост ниже среднего	Масса тела	Средний рост	Масса тела	Рост выше среднего	Масса тела
1	2	3	4	5	6	7
7	113-117	15,4-27,6	118-129	21,6-27,9	130-135	25,1-37,9
8	118-123	17,3-29,4	125-135	24,1-31,3	136-141	29,0-41,1
9	122-127	18,1-33,1	128-141	26,1-34,9	142-147	37,1-46,7
10	129-134	22,4-36,2	135-147	30,0-38,4	148-153	35,7-49,5
11	132-137	22,6-40,7	138-149	32,1-40,9	150-155	37,0-55,1
12	135-142	24,9-46,0	143-158	36,7-49,1	159-165	44,8-65,1
Девочки						
1	2	3	4	5	6	7
7	113-117	16,0-26,6	118-128	21,5-27,5	130-135	25,2-36,3
8	118-123	16,8-30,3	124-134	24,2-30,8	135-140	28,1-41,5
9	122-127	18,0-34,0	128-140	26,6-35,6	141-146	32,2-48,3
10	128-133	21,3-39,2	134-147	30,2-38,7	148-153	34,5-52,4
11	131-137	21,9-39,7	138-152	31,5-42,5	153-159	38,0-56,7
12	139-145	28,1-46,5	146-160	38,4-50,0	161-167	46,3-64,8

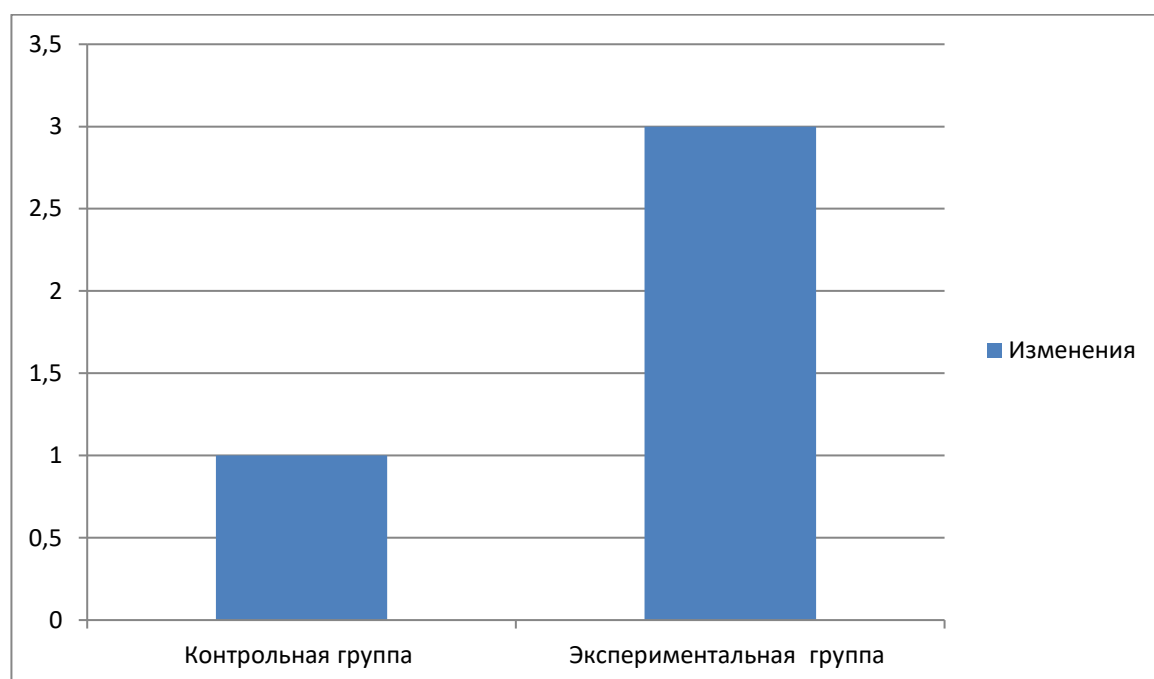
**Результаты тестирования длины тела (см)**

Показатели	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Предварительное измерение длины тела	Повторное измерение длины тела	Предварительное измерение длины тела	Повторное измерение длины тела
Длина тела (см)	128	129	128	129
Изменения	2		1	



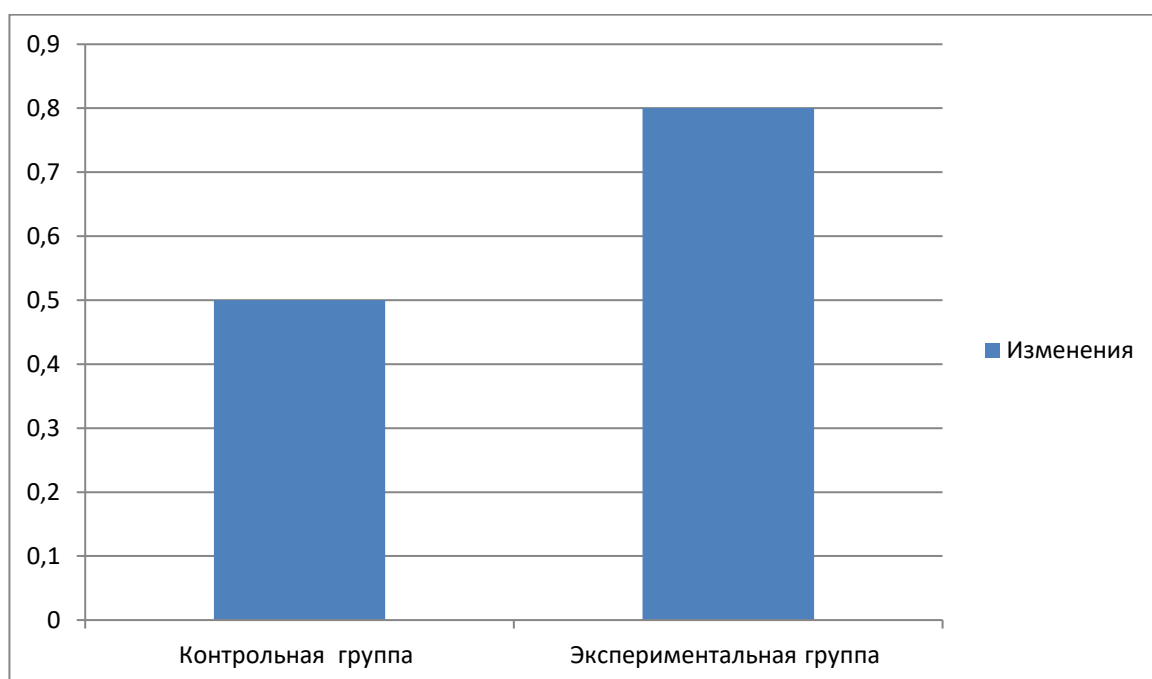
**Результаты тестирования массы тела (кг)**

Показатели	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Предварительное измерение массы тела	Повторное измерение массы тела	Предварительное измерение массы тела	Повторное измерение массы тела
Масса тела (кг)	26	29	26	27
Изменения	3		1	



**Результаты тестирования окружности грудной клетки (см)**

Показатели	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Предварительное измерение окружности грудной клетки	Повторное измерение окружности грудной клетки	Предварительное измерение окружности грудной клетки	Повторное измерение окружности грудной клетки
Окружность грудной клетки	63	63,8	63	63,5
Изменения	0,8		0,5	



## ***Подвижные игры, применяемые на уроках физической культуры***

### ***«Два сигнала»***

Играющие делятся на две команды и встают в шеренги лицом друг к другу на расстоянии 3-4 м. Одна команда выполняет заранее указанные движения при названии овощей, другая – при названии фруктов. При каждой ошибке играющего соответствующая команда получает штрафное очко.

### ***«Совушка»***

Выбирается водящий – «совушка», который находится в углу площадки, в «гнезде»; остальные – «мышки». По сигналу «День» «мышки» выбегают на площадку и свободно передвигаются, а по сигналу «Ночь» замирают на месте. В это время «совушка» «выходит на охоту» и забирает к себе тех «мышек», которые пошевельнутся. «Совушка» охотится до сигнала «День», после чего снова улетает в гнездо, а «мышки» бегают, резвятся до следующего сигнала «Ночь». Когда в гнезде окажется 3-5 пойманных «мышек», выбирается другой водящий. В конце игры отмечается ни разу не пойманные «мышки» и наиболее наблюдательная «совушка».

### ***«Прыжки через движущуюся скакалку»***

Ребята размещаются по площадке в произвольном порядке. Двое водящих берут длинную скакалку (можно связать две короткие) за концы, так чтобы провисающая часть скакалки была примерно на высоте коленей, и ходят с ней вдоль площадки. Остальные играющие свободно бегают по площадке и перепрыгивают через скакалку. Задевший сменяет одного из водящих.



### ***«Туннель»***

Играющие делятся на две команды. Каждая команда строится в колонны по два, взявшись за руки, одна колонна параллельно другой. По сигналу дети, стоящие последними в своих колоннах, по «туннелю» - под поднятыми руками играющих – бегут вперед, встают впереди колонны и поднимают руки вверх. Как только это увидят оставшиеся последними в каждой команде играющие, они выполняют то же, что и предыдущая пара. Выигрывает та команда, играющие которой первыми закончат перебежки.

### ***«Снайперы»***

Играющие делятся на две команды. По сигналу они бросают малые мячи (снежки) в баскетбольный мяч (снежный ком). За каждое попадание команде начисляется очко.

### ***«Мяч среднему»***

Каждая команда образует свой круг, в центре которого находится капитан с мячом в руках. По сигналу он передает мяч игроку своей команды, получает от него обратную передачу, передает мяч следующему игроку и т.п. Получив мяч от последнего игрока, капитан поднимает руки с мячом вверх, возвещая о выполнении задания. Команда, быстрее выполнившая задание, выигрывает.

### ***«Бой петухов»***

Двое играющих, прыгая на одной ноге, стараются толчком плеча заставить соперника встать на обе ноги или выйти из круга.

### ***«Удочка»***

Играющие располагаются по кругу, в центре которого стоит водящий и вращает с мешочком на конце. Играющие должны перепрыгивать через мешочек. Задевший его становится водящим.

### ***«В движущую корзину»***

Корзину подвешивают на высоте 1-1,5 м от пола (один конец веревки закреплен за стойку, столбик, ветку, другой находится в руках руководителя). Для устойчивости на дно корзины можно положить небольшой груз.

Руководитель равномерно раскачивает корзину в горизонтальной плоскости, а участники, находясь на расстоянии 5-8 м, по очереди бросают теннисный или хоккейный мяч, стремясь попасть в корзину.

Побеждает игрок, попавший в корзину наибольшее число раз из пяти попыток.

### ***«Чей отскок дальше»***

Игра проводится у глухой стены или у баскетбольного щита. Играющие поочередно бросают теннисный мяч в стену (щит). Чей мяч отскочит дальше, тот и победитель. Броски можно производить с места и с разбега.

### ***«Кто дальше уйдет»***

Участники по очереди идут вперед от линии старта, на каждый шаг громко называют по одному виду спорта. При этом останавливаться или замедлять шаг нельзя (в этом случае участник выбывает из игры).

Выигрывает тот, кто сумеет назвать большее количество видов спорта, соблюдая игры.

Во время выполнения задания ведущий должен вслух вести подсчет, тем самым, определяя темп движения.

Игру можно видоизменить, предложив играющим вместо видов спорта перечислять названия футбольных команд высшей лиги, спортивный инвентарь и т.п.

*Показатели физического развития. Девочки.*

Вес (кг)		Рост (см)		Объем грудной клетки (см)		Сила кисти рук (грамм)	
Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года
25	25	125	132	59	60	370	380

*Показатели физической подготовки. Девочки.*

Бег 30 м (сек)		Прыжки в длину с места (см)		Подним.туловища из положения лежа (за мин.)		Наклон вперед из пол. Сед. (см)		Бег 1000 м (сек)		Подтягив. на перекладине (кол. раз)	
Нач года	Кон года	Нач года	Кон года	Нач года	Кон года	Нач года	Кон года	Нач года	Кон года	Нач года	Кон года
	6,7	100	125								

*Показатели физического развития. Мальчики.*

*Мальчики*

Вес (кг)		Рост (см)		Объем грудной клетки (см)		Сила кисти рук (грамм)	
Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года
25	26	127	135	60	62	400	410

*Показатели физической подготовки. Мальчики.*

Бег 30 м (сек)		Прыжки в длину с места (см)		Подним. туловища из положения лежа (за мин.)		Наклон вперед из пол. Сед. (см)		Бег 1000 м (сек)		Подтягив. на перекладине (кол. раз)	
Нач года	Кон года	Нач года	Кон года	Нач года	Кон года	Нач года	Кон года	Нач года	Кон года	Нач года	Кон года
7,3	6,5	110	130	20	30	+3	+8	6,30	5,5	1	4