

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра теоретических основ физического воспитания

**АВТОРЕФЕРАТ**

**БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

**« РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО  
ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПОСРЕДСТВОМ ИГРОВОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ »**

студента 4 курса 403 группы

Ахмедова Наримана Мурадовича

по направлению 44.03.01 «Педагогическое образование» профиль

подготовки «Физическая культура»

Институт физической культуры и спорта

Научный руководитель  
Старший преподаватель

\_\_\_\_\_

Семенова Е.А.

Заведующий кафедрой  
ТОФВ  
доцент, к.м.н

\_\_\_\_\_

Беспалова Т.А

Саратов, 2019

## Введение

**Актуальность исследования.** Вопросы физического воспитания в настоящее время считаются крайне важными и актуальными. Современные дети не удовлетворяют свои естественные потребности в движении, что приводит во многих случаях к снижению процессов адаптации организма. По данным статистики большинство детей имеют проблемы с нарушениями со стороны опорно-двигательного аппарата <sup>1</sup>. Современные условия быта также ведут к ограничениям двигательной активности (игровые приставки, планшеты, смартфоны и тому подобное).

Одним из основных средств в формировании психо-физических качеств у детей и подростков является игровой процесс. Игры занимают в физическом воспитании детей и подростков одно из важных мест, так как в игре человек может преодолеть трудности, которые сложно бы дались ему в обычной жизни. Игра формирует определённый мир, в котором ребёнок чувствует себя каким-то героем и хочет одержать победу. Именно такой подход даёт возможность повысить уровень физического развития у детей и улучшить показатели его здоровья.

В области физического воспитания сложилась и действует целостная инфраструктура спортивных организаций и учреждений, в том числе и таких, которые призваны осуществлять образовательные функции в сфере физического воспитания и спорта. Активное привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом является неотъемлемой частью широкомасштабной кампании по формированию здорового образа жизни, по профилактике заболеваний в детской среде. Исследования различных специалистов показывают, что дети и подростки с низкой двигательной активностью имеют высокий уровень заболеваемости и сниженный иммунитет.

---

<sup>1</sup><https://www.kommersant.ru/doc/2031260> (дата обращения 11.05.2019)

Общеобразовательные и спортивные школы стали детскими физкультурно-оздоровительными центрами. Единство образовательных уроков и внеклассной работы в совокупности призвано обеспечить ежедневную, целенаправленную, разумную упорядоченную двигательную активность детей и подростков.

Некоторые игры, в которые до сих пор играют современные дети («пятнашки», «салки», «вышибалы») известны уже очень давно, и так же как и сказки передаются из поколения в поколение. Важнейшее достоинство подвижных игр состоит в том, что в своей совокупности они, по существу, исчерпывают все виды свойственных человеку естественных движений: ходьбу, бег, прыжки, борьбу, лазанье, метание, ловля, упражнения с предметами - и поэтому является самым универсальным и незаменимым средством физического воспитания.

Характерной чертой подвижных игр является не только богатство и разнообразие движений, но и свобода их применения в разнообразных игровых ситуациях, что создает большие возможности для проявления инициативы и творчества. Подвижные игры имеют ярко выраженный эмоциональный характер. Одним из безусловных факторов привлекательности игры является элемент соревнования.

В игре у ребенка происходит развитие всех физических качеств и, одновременно с этим, нагрузка распределяется равномерно на весь организм. В связи с этим необходимо игры умело применять в сочетании с другими средствами физического воспитания.

Большое значение для совершенствования двигательных действий имеет обучение школьников умению воспроизводить движения. Важной задачей является воспитание у школьников внимательности, корректности, готовности прийти на помощь, коллективизма, честности, бескорыстности, доброжелательности в отношении ко всем людям.

Хорошим средством указанных качеств могут служить разные подвижные игры. Выполняя в играх роли капитана команды, помощника

руководителя (водимого, ведущего), защитника, нападающего, школьники учатся не только хорошо выполнять свои собственные обязанности, но и управлять действиями других людей, организовывать их на решение общих задач.

**Объект исследования** – процесс изучения динамики физических качеств в физическом воспитании младших школьников.

**Предмет исследования** – формирование методов и средств игровой двигательной активности, используемых в процессе развития физических качеств у детей младшего школьного возраста.

**Цель исследования** – установить влияние использования подвижных игр и игровых упражнений в процессе физического воспитания на развитие физических качеств у младших школьников.

В соответствии с выдвинутой гипотезой и поставленной целью исследования в работе решались следующие **задачи**:

1. Изучить научно-педагогическую литературу по теме исследования.
2. Провести педагогический эксперимент и провести анализ влияния подвижных игр и игровых упражнений на физическое развитие детей младшего школьного возраста, формирование устойчивого стремления к здоровому образу жизни.

3. Проанализировать полученные данные и сделать выводы.

**Гипотеза:** Оптимизация двигательного режима младших школьников с использованием подвижных игр и игровых упражнений, что позволяет повысить эффективность процесса физического воспитания, оказывая положительное влияние на динамику физической подготовленности детей, будет способствовать воспитанию интереса к регулярным занятиям физической культурой.

**Объем и структура работы:** работа состоит из 2 глав, первая глава –

аналитический обзор литературы по теме исследования, 2 глава - исследование развития физических качеств у школьников 7-8 лет с применением игровых методик преподавания, введения, заключения, списка использованных источников.

**Методы исследования:** для решения поставленных задач использовался комплекс методов исследования, включающий:

1. Анализ - научно методической литературы.
2. Педагогические наблюдения.
3. Математические расчеты.
4. Педагогический эксперимент

Статистическая обработка экспериментального материала проводилась с помощью вариационной статистики по методу Стьюдента.

## **Глава 1. Роль подвижных игр в физкультурно-оздоровительном комплексе у младших школьников.**

### **1.1. История происхождения подвижных игр.**

Подвижная игра – это такой вид деятельности, для которого характерны активные творческие двигательные действия и, одновременно с этим, мотивированные сюжетом.<sup>2</sup>

Происхождения игры и ее назначения в жизни ребенка, по мнению профессора Л. Выготского, вырастает из противоречия между социальными потребностями и практическими возможностями ребенка, и видел в ней ведущее средство развития детского сознания и его функций. Правы все исследователи, доказывающие, что проблема игры - один из важнейших и сложнейших психологических и педагогических вопросов, от правильного решения которого зависит весь процесс воспитания и образования детей".

---

<sup>2</sup> Подвижные игры как средство развития физических качеств младших школьников //проблемы современного педагогического образования. – 2016. – №. 52-5. – с. 3-9.

Игры являются важной ценностью человеческой культуры. Истоки сведений об использовании игр в воспитании детей и укреплении их физического здоровья уходят далекою древность. Еще в 8 веке до н.э. в бессмертных поэмах Гомера "Илиаде" и "Одиссее" упоминается применение подвижных игр в физическом воспитании воинов. Древнегреческий философ Платон писал: "Я говорю и утверждаю, что человек, желающий стать достойным в каком бы то ни было деле, должен с ранних лет упражняться. Например, кто хочет стать хорошим земледельцем или домостроителем, должен еще в играх либо обрабатывать землю, либо возводить какие-то детские сооружения".

У всех народов мира есть письменные доказательства изучения игр как источника их культуры и традиций. Содержание многих игр может рассказать о быте и религии, трудовой деятельности людей.

Игра, по мнению ученых стоит на высшей ступени интереса детей, с ней могут соперничать разве только книги и кинофильмы. Вот почему следует поддерживать у детей интерес к игре, помогать в их организации там, где ребенок проводит значительную часть своего времени.

Преимущества воспитания в процессе игры получили свое исходное обоснование в трудах таких мыслителей, как М. Монтень, Ж.Ж. Руссо, И. Гуте-Муте, Я.А. Коменского. В России эти идеи были развиты в трудах П.Ф. Лесгафта, В.А. Сухомлинского. Педагог К.Д. Ушинский писал: "Обратить внимание на эти народные игры, разработать этот богатый источник, организовать их и создать из них превосходное и могущественное средство - задача будущей педагогики".

Так как процесс игры и его результат сопряжены с комплексом положительных эмоций, то естественно стойкая потребность в эмоциональном насыщении становится главной причиной сохранения игры в общей структуре жизнедеятельности каждого человека. Удовлетворение этой потребности детского организма жизненно необходимо для его психосоматического развития и уравновешивания с внешней средой.

Особое внимание внедрению народных игр в педагогический процесс в качестве ценного воспитательного средства подрастающего поколения уделяли Н.К. Крупская, А.С. Макаренко, В.В. Гориневский. В их работах подчеркивается, что игра имеет большое познавательное и развивающее значение, сближающее ее с учением и трудом. В то же время у нее есть специфическое отличие от всех других видов деятельности: игра -это всегда свободное применение своих сил и своего творчества, даже в рамках установленных правил.Игра вводит ребенка в жизнь, в общение с окружающими, с природой, способствует приобретению знаний, трудовых навыков, совершенствованию двигательной деятельности.Отечественные социологи считают, что игра является структурной моделью поведения ребенка, с помощью которой ребенок осваивает окружающую его действительность и готовится к преобразованию этой действительности.Играя, ребенок развивается, у него формируются условные рефлексы в тесной взаимосвязи первой и второй сигнальной системы при постоянном взаимодействии организма с окружающей средой и при решающем влиянии воспитания как организованного педагогического процесса. Игровая деятельность, как утверждал А.С. Макаренко, - это упражнение в поведении, накоплении "социального опыта", навыков, привычек, традиций. Свободные -вольные игры дают ребенку возможность познания мира и творческого преобразования его, организованные же игры, кроме того, способствуют нравственному воспитанию, развитию их творческой активности, формированию коллективных основ жизнедеятельности.

О воспитательном значении народных игр говорит тот факт, что они весьма распространены в жизни разных народов, причем большинство из них носит подвижный характер.Немалые заслуги принадлежат Е.А. Покровскому, который впервые поставил вопрос о включении народных игр в педагогическую практику школы. Он проанализировал детские игры, их роль в физическом развитии в этнографическом и педагогическом плане. В

поисках новых средств всестороннего воспитания Е.А. Покровский обращался к народным играм как к лучшему источнику, более естественному и понятному для детей. Народные игры он оценивал как средство физического развития и указывал, что в них отражаются характерные черты народа. Игра в жизни детей имеет, такое же значение как трудовая деятельность для взрослого человека, указывал А.С. Макаренко, и является важным средством воспитания и подготовки к будущей трудовой деятельности. Темп роста современной жизни ставит перед педагогикой задачу, которая должна более активно использовать подвижные игры для воспитания подрастающего поколения с целью борьбы с гиподинамией, гипокинезией и активизации иммунных процессов в организме детей. Подвижные игры необходимы для обеспечения гармонического сочетания умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общего комфортного состояния организма человека. Уникальные возможности подвижных игр в физическом и нравственном воспитании детей, особенно в развитии познавательных интересов, в выработке воли и характера, в формировании умения ориентироваться в окружающей действительности, в воспитании коллективизма отмечаются учеными, работающими в различных направлениях. Исследователи игровой деятельности подчеркивают ее влиянию на умственное развитие, так как она вынуждает мыслить наиболее эффективно, укрощать эмоции, быстро реагировать на действия соперника и партнера. Подвижная игра, как утверждают ученые развивает, так называемую, внутреннюю речь и логику, так как игроку приходится выбирать и совершать из множества возможных операций только одну, наиболее, по его мнению, целесообразную. И это как раз и важно для развития личности.

## **1.2.Анатомо-физиологическая характеристика детей младшего школьного возраста**

В период учебного года дети 7-8 лет особенно остро ощущают

потребность в движении, однако современное развитие мира направлено на информатизацию и гораздо в большей степени, чем на физическое совершенствование тела человека. Если дошкольник мог играть и резвиться едва ли не весь день, то дети младшего школьного возраста несколько часов проводят за партой, а дома за столом, постоянно напрягая внимание и память. Дефицит движений является важным негативным фактором школьника, так как страдают мышцы, костная ткань (искривляется позвоночник), а так же нервная система и внутренние органы. В случае, если не компенсировать недостаток двигательной активности, проявляются признаки гиподинамии, гипокинезии, а, вследствие этого, происходит торможение общего развития ребенка, ухудшается состояние здоровья, возникают предпосылки для появления различных заболеваний.

Младший школьный возраст считают благоприятным для накопления сил к переходу к следующему возрасту, заметно отличающемуся от дошкольного.

При проведении занятий в подвижном игровом режиме с учащимися младших классов необходимо учитывать анатомо-физиологические особенности детей, их относительную подверженность организма различным влияниям окружающей среды и быструю утомляемость. Скелет младшего школьника продолжает формироваться. Значительная прослойка хрящевой ткани обуславливает большую подвижность позвоночника и всего связочного аппарата. Мускулатура еще относительно слабая, особенно мышцы спины и брюшного пресса. Прочность опорного аппарата также еще не велика, поэтому большое значение приобретают подвижные игры с разнообразными движениями без длительных мышечных напряжений.

Сердечно-сосудистая система отличается большой жизнеспособностью, так как: сосуды достаточно широкие, а стенки сосудов эластичные, что и создает благоприятные условия для работы сердечной мышцы. Стношение веса сердца к весу тела приближается в этом возрасте к такому же, как у взрослых. Однако, именно в этом возрасте снабжение

кровью тканей тела происходит почти в два раза быстрее, чем у взрослого. Это происходит в связи с тем, что увеличивается частота сердечных сокращений и отмечается более быстрое кругообращение крови. Этим обуславливается более интенсивный обмен веществ. Частота пульса в возрасте 7-8 лет колеблется между 90 и 84 в 1 минуту, а уровень артериального давления - от 96 до 108 мм ртутного столба, повышаясь с каждым годом на 3 - 4 мм.

Процесс развития сердца и его регуляторного аппарата в этом возрасте еще не закончен. Именно этим можно объяснить наблюдающиеся резкие колебания частоты пульса, а так же нарушение ритма сокращения сердца под влиянием иногда самых незначительных причин. В то же время отмечается постепенно достаточно быстрая приспособляемость к физическим нагрузкам. Эти явления связаны с тем, что у детей данного возраста артерии имеют сравнительно более широкий просвет при хорошей эластичности кровеносных сосудов. Однако, функции нервной системы, регулирующей работу сердца, еще не достаточно развиты. Учитывая выше перечисленные особенности организма детей младшего школьного возраста, физическую нагрузку при занятиях подвижными играми необходимо строго регулировать и регламентировать и даже вовремя ограничивать.

Развитие нервной системы продолжается, оно в данном возрасте еще далеко не завершено. В этот период происходит активная прокладка новых нервных путей и связей, поэтому еще не достаточно развиты процессы торможения в коре головного мозга у детей данного возраста, что детям младшего школьного возраста часто не позволяют адекватно осуществлять контроль над своими действиями.

Длина тела увеличивается мало, зато значительно возрастает масса тела. Позвоночник, несмотря на то, что он уже приобрел свою постоянную характерную форму, еще мягок, но подвижен по сравнению с позвоночником взрослого, податлив к изменениям, искривлениям под влиянием неправильного положения тела или односторонней нагрузки.

От 7 до 8 лет постепенно заканчивается окостенение кисти руки, что придает ей некоторую устойчивость - важное качество, необходимое для ручной работы.

Окружность груди намного увеличивается. К 10 годам из-за быстрого вытягивания тела в длину окружность груди становится на 2-4 см меньше половины роста тела. Увеличивается масса, благодаря чему возрастает сила мышц. Сила рук, например, увеличивается примерно на 2 кг в год.

Отмечается относительная слабость дыхательных мышц, недостаточная глубина дыхания компенсируется сравнительно большой его частотой - от 20 до 22 раз в мин. ЖЕЛ за годы от 7 до 12 лет возрастает с 1300 до 2000 мл.

В этот возрастной период совершенствуются естественные движения (в частности, рабочие движения кисти и пальцев). Прежний интерес лишь к самому процессу движения сменяется все большей заинтересованностью в результатах действий.

Радость и удовлетворение доставляют не только сама двигательная деятельность, но и достижение той цели, которая ставится при определенном действии. Движения становятся все более точными, координированными.

Наряду с этим развитие механизмов центральной нервной системы еще не завершено, поэтому недостаточна и способность к длительной продуктивной работе и длительному мышечному напряжению. Вследствие этого дети 7-8 летнего возраста быстро утомляются.

Подвижные игры в отличие от строго регламентированных движений всегда связаны с инициативой в решении двигательных задач и протекают на фоне эмоционального подъема, который стимулирует двигательную активность и отодвигает по времени возникновение утомления. В процессе игры существенно повышается кровоснабжение утомленного мозга детей, усиливается дыхание, улучшается функциональная деятельность организма в целом, что способствует улучшению подготовки организма к последующей умственной деятельности. А это и важно для данного возрастного периода.

Важнейший результат любой подвижной игры – это, прежде всего радость и эмоциональный подъем, которые содействуют воспитанию положительных черт характера ребенка.

## **Глава 2. Подвижные игры в комплексе занятий по физической культуре детей младшего школьного возраста**

### **2.1. Методы исследования**

Данные педагогических исследований проводились в сентябре-феврале месяцев 2018-2019г.г. на базе МОУ СОШ №18 в 2 группах учащихся, из которых только во 2 группе почти все занятия по физической культуре проводились в игровой форме. Общее количество испытуемых составило 40 человек. Был использован метод анкетирования и наблюдения. Группы состоят из 20 учащихся возрастом 7-8 лет. В группах по 10 девочек и 10 мальчиков. Занятия по физической культуре проходились 3 раза в неделю.

Учащиеся своевременно приходили на занятия. Всегда опрятные. Внимательно выслушивали советы и замечания учителя. Перед каждым занятием учитель повторял правила безопасности при проведении уроков по физической культуре. Ученики внимательно воспринимали и усваивали запланированный учителем план изучения материала. В каждой части урока проводились подвижные игры.

Характерными видами движений для подготовительной части является ходьба, бег; в основной части проводятся игры, которые оказывают содействие изучению и совершенствованию техники выполнения тех или других движений: игры с бегом на скорость, преодолением препятствий, метанием, прыжками, и другими видами движений, которые требуют большой подвижности; в заключительной части оказывают содействие активному отдыху после интенсивной нагрузки в основной части урока и завершению его с добрым, приподнятым расположением духа. Игры незначительной и средней подвижности с простыми движениями, правилами и организацией. Группа, в которой редко проводились подвижные игры во время урока так же состояла из 10 девочек и 10 мальчиков одного возраста-

7-8 лет.

Эти испытания проводились с целью изучения уровня развития основных физических качеств учащихся (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости). Для определения двигательной подготовленности мальчиков и девочек младшего школьного возраста использовались следующие методические тесты:

- Прыжок в длину (см)
- Подтягивание на высокой (низкой) перекладине (раз)
- Челночный бег 3x10 (с)
- Бег 30 м (с)
- Наклон вперед из положения сидя (см)
- Шести мин. бег (м)

Эти тесты проводились в течении сентября по февраль 2018-2019 учебного года. Учащимся объяснялись и демонстрировались все задания, которые необходимо выполнить. После этого проводилось опробование и сдача контрольных упражнений с фиксацией последующего результата. Таблица 1 -Средние показатели тестов физической подготовленности у младших школьников до эксперимента сентябрь 2018г.

ТЕСТЫ	МАЛЬЧИКИ		ДЕВОЧКИ	
			До эксперимента	
		Экспергр	Контр гр	Экспергр
Прыжок в длину (см)	120,83±1	115,25±22,	94,67±9,03	94,42±12,3
			p>0,05	
Подтягивание на высокой (низкой) перекладине (раз)	1,75±2,3	0,91 ±1,00	5,75±2,22	5,75±1,9
	p>0.05		p>0,05	

Челночный бег 3x10 (с)	12,26±0,	12,98±1,06	12,25±0,54	12,6±0,49
	p>0,05		p>0,05	
Бег 30 м (с)	7,13±0,7	7,23±0,68	7,27±0,28	7,23±0,31
	p>0,05		p>0,05	
Наклон вперед из положения сидя (см)	3,66±3,5	3,91 ±6,06	2,62±6,27	3,75±2,83
	p>0,05		p>0,05	
6 —мин. бег (м)	893,75±5	833,3±157,	778±26,1	762,5±60,7
	p>0,05		p>0,05	

Как видно из представленной в таблице данных, показатели однородны, соответствуют возрастным нормам.

Таблица 2- Показатели уровня физической подготовленности мальчиков 7-8 лет обеих групп до эксперимента.

ТЕСТЫ	Экспериментальная группа	Контрольная группа
	До эксперимента	До эксперимента
Прыжок в длину (см)	115,25±22,06	120,83±19,46
		средний
Подтягивание на высокой (низкой) перекладине (раз)	0,92±1,00	1,75±2,34
	низкий	низкий
Челночный бег 3x10 (с)	12,98±1,06	12,26±0,80
	низкий	низкий
Бег 30 м (с)	7,23±0,69	7,13±0,74
	низкий	низкий
Наклон вперед из положения сидя (см)	3,92±6,07	3,7±3,52
	средний	средний

(м)	6 — мин. бег	833,33±157,1	893,75±58,5
		средний	средний

Таблица 3-Показатели уровня физической подготовленности девочек 7-8 лет обеих групп до эксперимента

ТЕСТЫ	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	До эксперимента		До эксперимента	
Прыжок в длину (см)	94,42± 12,32		94,67±9,03	
	низкий		низкий	
Подтягивание на высокой (низкой) перекладине (раз)	5,75±1,9		5,75±2,2	
	средний		средний	
Челночный бег 3x10 (с)	12,6±0,49		12,25±0,54	
	низкий		низкий	
Бег 30 м (с)	7,23±0,31		7,28±0,28	
	низкий		низкий	
Наклон вперед из положения сидя	3,75±2,83		2,63±6,27	
	средний		средний	
(м)	6 —мин. бег	762,5±60,77	775±26,1	
		средний	средний	

Начальное тестирование физической подготовленности позволило выявить, что у мальчиков в обеих группах уровень координационных, силовых и скоростных способностей достаточно низкий (табл. 2).

Девочки имеют низкий показатель скоростно-силовых, координационных, скоростных способностей (табл. 3).

Полученные результаты свидетельствуют о том, что необходимо в этом возрасте использовать самые эффективные средства, чтобы активной

проводить работу, направленную на гармоничное развитие детей.

Итоговое тестирование в экспериментальной и контрольной группах позволило сделать сравнение показателей уровня физической подготовленности до и после эксперимента мальчиков (табл. 4) и девочек (табл. 5).

Таблица 4-Показатели уровня физической подготовленности мальчиков 7-8 лет

ТЕСТЫ	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	До	После эксперимента	До эксперимента	После эксперимента
Прыжок в длину (см)	115,25±22,06	139,00± 17,71	120,83± 19,46	127,50± 18,03
		высокий	средний	средний
Подтягивание на высокой (низкой) перекладине (раз)	0,92±1,00	3,52±0,79	1,75±2,34	2,91 ±1,88
	низкий	средний	низкий	средний
Челночный бег 3x10 (с)	12,98±1,06	9,97±0,65	12,26±0,80	10,66±0,43
	низкий	средний	низкий	средний
Бег 30 м (с)	7,23±0,69	5,9±0,21	7,13±0,74	6,55±0,55
		высокий	низкий	средний
Наклон вперед из положения	3,92±6,07	8,42±1,68	3,7±3,52	4,25±3,1
	средний	высокий	средний	средний
6 —мин. бег (м)	833,33±15	999,67±94,	893,75±58,	946,66±34,
		высокий	средний	средний

Таблица 5-Показатели уровня физической подготовленности девочек 7—8 лет

ТЕСТЫ	Экспериментальная группа	Контрольная группа
-------	--------------------------	--------------------

	До	После эксперимента	До эксперимента	После эксперимента
Прыжок в длину (см)	94,42±	115,42±15,	94,67±9,03	99,92±8,23
		средний	низкий	низкий
Подтягивание на высокой (низкой) перекладине (раз)	5,75±1,9	10,5±1,4	5,75±2,2	7,67±2,01
	средний	высокий	средний	средний
Челночный бег 3x10 (с)	12,6±0,49	10,03±0,46	12,25±0,54	11,32±0,27
	низкий	средний	низкий	средний
Бег 30 м (с)	7,23±0,31	5,94±0,09	7,28±0,28	6,8±0,27
		высокий	низкий	средний
Наклон вперед из положения	3,75±2,83	9,08±1,78	2,63±6,27	5,17±2,89
	средний	высокий	средний	средний
6 — мин. бег (м)	762,5±60,	937,5±98,3	775±26,1	813,3±14,7
		высокий	средний	средний

*Обсуждение результатов педагогического эксперимента и обоснование игровой методики.*

Данные статистической обработки результатов бега (время пробегания 30-метрового отрезка, достоверность различий по t- критерию Стьюдента) показали статистически достоверные различия между результатами бега в экспериментальной и контрольной группах как у мальчиков, так и у девочек ( $t > 2,1$ ) ( $p < 0,05$ ), (табл. 5). Это свидетельствует об эффективности применения в экспериментальной группе подвижных игр и игровых упражнений, которые создают благоприятный фон для воздействия на развитие физического качества «быстрота» и его отдельных проявлений: частоты движений, скорости ответной реакции. Как известно, играми-эстафетами весьма эффективно формируется возможность проявления быстроты передвижений по дистанции. Период младшего школьного возраста весьма благоприятен для развития гибкости, координации движений и скоростно-

силовых возможностей. Обработка результатов тестовых испытаний, характеризующих уровень физической подготовленности детей (наклон вперед, прыжок в длину с места), позволило установить, что обнаружены статистически значимые различия между средними величинами результатов экспериментальной и контрольной групп ( $t > 2,1$ ) ( $p < 0,05$ ), (табл. 5). Динамика прироста показателей тестов в ЭГ обусловлена включением большего количества специализированных подвижных игр и игровых заданий, содержащих эти упражнения. Анализ динамики показателей координационных способностей (челночный бег 3 x 10) в ЭГ и КГ выявил сравнительно более значительный прирост результатов у первых ( $t > 2,1$ ) ( $p < 0,05$ ).

Таблица 6-Средние показатели физической подготовленности у младших школьников после эксперимента.

ТЕСТЫ	МАЛЬЧИКИ		ДЕВОЧКИ	
	После эксперимента		После эксперимента	
	Контр гр	Экспергр	Контр гр	Экспергр
Прыжок в длину	127,50±18,0	139,00±17,7	99,9±8,23	115,4±15,7
	<b>p&lt;0,05</b>		<b>p&lt;0,05</b>	
Подтягивание на высокой перекладине	2,91±1,8	3,52±0,79	7,67±2,01	10,5±1,3
	<b>p&lt;0,05</b>		<b>p&lt;0,05</b>	
Челночный бег 3x10 (с)	10,66±0,43	9,97±0,65	11,3±0,27	10,03±0,46
	<b>p&lt;0,05</b>		<b>p&lt;0,05</b>	
Бег 30 м (с)	6,55±0,5	5,9±0,2	6,8±0,27	5,94±0,09
	<b>p&lt;0,05</b>		<b>p&lt;0,05</b>	
Наклон вперед из положения стоя	4,25±3,1	8,41±1,67	5,16±2,88	9,08±1,78
	<b>p&lt;0,05</b>		<b>p&lt;0,05</b>	
6 - мин. бег (м)	946,66±34,4	999,67±94,1	813±14,6	937,5±98,3

	<b>p&lt;0,05</b>	<b>p&lt;0,05</b>
--	------------------	------------------

*Достоверность определялась по t— критерию Стьюдента*

Достоверно увеличился ( $t > 2,1$ ) ( $p < 0,05$ ) показатель по силовым качествам в ЭГ в сравнении с КГ (табл. 11). Большой прирост силы объясняется комплексностью воздействия оптимального двигательного режима на организм занимающихся в экспериментальной группе. Обработка результатов тестов на выносливость (преодоление отрезка дистанции за 6-минут) показало, что результаты статистически достоверно выше в ЭГ, чем в КГ ( $p < 0,05$ ) ( $t > 2,1$ ). Более значительный прирост показателей общей выносливости в ЭГ (достоверность различий средних величин  $p < 0,05$ ) был обусловлен, по всей вероятности, влиянием большого объема специализированных подвижных игр и игровых заданий. Итоги анализа результатов по окончании педагогического эксперимента свидетельствуют, что подбор и применение подвижных игр и игровых заданий оказал эффективное влияние на процесс физического воспитания детей в экспериментальной группе, так как их показатели физической подготовленности достоверно превосходили показатели их сверстников контрольной группы ( $p < 0,05$ ). Полученные данные в нашем исследовании позволяют сделать вывод, что метод оптимизации двигательного режима с помощью игровых средств в подготовке учащихся младших классов в общеобразовательной школе может служить существенным дополнением к программе по физическому воспитанию в начальных классах.

#### **ВЫВОДЫ:**

1. Изучена и проанализирована современная научно-педагогическая литература по теме исследования в количестве 34-х источников..

2. Проведен педагогический эксперимент с анализом полученных данных влияния подвижных игр и игровых упражнений на физическое развитие детей младшего школьного возраста. Итоговое тестирование в экспериментальной и контрольной группах позволило сделать сравнение показателей уровня физической подготовленности до и после эксперимента

мальчиков (табл. 4) и девочек (табл. 5).Итоги анализа результатов по окончании педагогического эксперимента свидетельствуют о том, что подбор и применение подвижных игр и игровых заданий оказал эффективное влияние на процесс физического воспитания детей в экспериментальной группе, так как их показатели физической подготовленности достоверно превосходили показатели их сверстников из контрольной группы ( $p < 0,05$ ) по результатам силы и выносливости как у девочек, так и у мальчиков .

3.Оптимизация двигательного режима младших школьников с использованием подвижных игр и игровых упражнений позволяет повысить эффективность процесса физического воспитания, оказывая положительное влияние на динамику физической подготовленности детей,