

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Южно-Уральский государственный университет»
(Национальный исследовательский университет)
Институт спорта, туризма и сервиса
Кафедра Теории и методики физической культуры и спорта

ДОПУСТИТЬ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой

_____ А.В. Ненашева

«____» _____ 2017 г.

**Обоснование методики проведения спортивного часа с учащимися
младших классов школы**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
К ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЕ
ЮУрГУ–44.03.01.2017.480 ПЗ.ВКР

Руководитель работы,
доцент Е.А. Черепов

«____» _____ 2017 г.

Автор работы
студент группы СТиС – 461
_____ Ю.Р. Марданова
«____» _____ 2017 г.

Нормоконтролер, доцент
_____ Л.В. Смирнова
«____» _____ 2017 г.

Челябинск 2017

АННОТАЦИЯ

Марданова Ю.Р. Обоснование методики проведения спортивного часа с учащимися младших классов школы.
– Челябинск: ЮУрГУ, СТиС-461, 59 с.,
15 ил., библиогр. список – 49 наим.

В выпускной квалификационной работе выявлены специфические особенности спортивного часа как формы физического воспитания детей младшего школьного возраста.

Автор смог разработать методику организации и проведения спортивного часа в физическом воспитании детей младшего школьного возраста и оценить ее эффективность на основе динамики физической подготовленности учащихся младших классов.

В работе представлены комплексы спортивных часов, разработанные автором, которые успешно могут быть применены в процессе внеурочного физического воспитания учеников младшей школы.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	7
1 СПОРТИВНЫЙ ЧАС В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	9
1.1 Возрастные особенности развития младших школьников	9
1.2 Характеристика форм физического воспитания в образовательном учреждении	14
1.3 Специфика спортивного часа как средства физического воспитания детей младшего школьного возраста	22
Выводы по разделу 1	28
2 ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ	29
3 ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ СПОРТИВНОГО ЧАСА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ	34
3.1 Особенности физического развития и подготовленности детей 7-8 лет	34
3.2 Оценка эффективности применения спортивного часа в физическом воспитании детей 7-8 лет	38
Выводы по разделу 3	47
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	49
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	51
ПРИЛОЖЕНИЯ	56

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Вопросы укрепления здоровья школьников в настоящее время, как никогда ранее, приобретают особое значение и важность. В многочисленных публикациях последних лет констатируется, что современные тенденции развития общества отрицательно сказываются на состоянии здоровья населения, и в первую очередь, детей школьного возраста. По данным исследователей, в последние годы детская заболеваемость выросла в 10 раз. И хотя количественные данные об отклонениях в состоянии здоровья детей значительно варьируют в разных публикациях, практически все авторы отмечают негативную тенденцию увеличения числа детей, имеющих недостатки в физическом развитии и физической подготовленности [15; 22; 38; 44; 45].

Исходя из этого, физическое воспитание детей младшего школьного возраста должно рассматриваться как приоритетное направление деятельности образовательных учреждений. Но, несмотря на тревожную тенденцию прогрессивного ухудшения состояния здоровья школьников, физическое воспитание не является приоритетным разделом образования, а разрабатываемые и применяемые в практике программы по физическому воспитанию недостаточно ориентированы на достижение оздоровительного эффекта [35, с. 11].

Также важной проблемой физического воспитания школьников является оптимизация двигательной активности. Исследованиями многих авторов установлено, что снижение двигательной активности школьников приводит к значительному ухудшению состояния здоровья, нарушению функций сердечно-сосудистой, дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата, снижению умственной и физической работоспособности [6; 32].

По мнению В.К.Бальсевича, два обязательных еженедельных урока физической культуры не обеспечивают рекомендуемый гигиенистами двигательный режим, не удовлетворяют двигательную потребность детей младшего школьного возраста и не могут обеспечить достижения должного уровня

развития основных умений и навыков, необходимых для успешного решения конкретных двигательных задач [5, с. 22-26]. Следовательно, возникает необходимость повышения объема двигательной активности школьников во внеурочное время и совершенствование организации процесса физического воспитания в рамках школьной программы физической культуры.

Одной из эффективных форм занятий физической культурой в режиме дня общеобразовательной школы, которая может снизить указанные негативные явления, являются физкультурно-оздоровительные мероприятия. К ним относятся: гимнастика до учебных занятий, физкультминутка во время общеобразовательных уроков, физкультпауза, физические упражнения и подвижные игры на удлиненных переменах, а также занятия физическими упражнениями в группах продленного дня, например, спортивный час [25].

Цель исследования – разработать и экспериментально обосновать методику организации и проведения спортивного часа.

Объект исследования – процесс физического воспитания детей младшего школьного возраста.

Предмет исследования – методика организации и проведения спортивного часа в процессе физического воспитания детей 7-8 лет.

Задачи исследования

1 На основе анализа и обобщения литературных источников выявить специфические особенности спортивного часа как формы физического воспитания детей младшего школьного возраста.

2 Оценить уровень физического развития и подготовленности детей 7-8 лет.

3 Разработать методику организации и проведения спортивного часа в физическом воспитании детей младшего школьного возраста и оценить ее эффективность.

1 СПОРТИВНЫЙ ЧАС В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

1.1 Возрастные особенности развития младших школьников

Разработка эффективных средств и методов физического воспитания ведется с учетом возрастных особенностей детей. Только при таком подходе физическое воспитание способствует сохранению и укреплению здоровья детей, улучшению их физического развития [13, с. 5]. Следовательно, необходимо остановится на характеристике возрастных особенностей младших школьников.

В процессе развития организма человека происходит неравномерное развитие структур и функций различных его органов и тканей. Знание закономерности этого развития имеет весьма существенное значение для рационального построения физического воспитания детей младшего школьного возраста [11, с. 28].

Физическое развитие – закономерный процесс изменения морфологических и функциональных особенностей организма, тесно связанный с возрастом и полом человека, состоянием его здоровья, наследственными факторами и условиями жизни. К младшему школьному возрасту относятся дети 7-11 лет. В этот период организм ребенка равномерно, но достаточно интенсивно растет и развивается [30, с. 6].

Плавно увеличиваются длина тела (рост), масса тела (вес) и окружность грудной клетки. Мальчики и девочки растут почти одинаково. Однако рост у мальчиков увеличивается преимущественно за счет длины ног, у девочек в большей мере за счет длины туловища [13, с. 5].

Кости младших школьников содержат большое количество хрящевой ткани. Изгибы позвоночника в этом возрасте только формируются, мускулатура его недостаточно развита, поэтому он податлив к искривлению. Кости

таза к семи годам начинают срастаться, и при резких сотрясениях возможно их смещение, поэтому в данном возрасте нежелательно выполнение прыжков с приземлением на твердую поверхность. Также следует уменьшать нагрузку при выполнении упражнений в висах и упорах, из-за того, что кости грудной клетки еще не срослись и не окрепли.

Увеличивается мышечная масса. Мышцы детей эластичны, богаты водой, но беднее, чем у взрослых, белковыми веществами, жирами и неорганическими солями. Они не способны к значительным напряжениям и податливы к растягиванию. Рост мышечных волокон в этот период происходит неравномерно. Быстрее развиваются крупные мышцы нижних конечностей, туловища, плечевого пояса. Мелкие мышцы развиваются позднее, в связи с этим младшим школьникам труднее даются точные мелкие движения.

С возрастом постепенно замедляется частота сердечных сокращений (ЧСС). При физических нагрузках ЧСС у детей 7-10 лет возрастает в большей степени, чем у взрослых. Поэтому требуется строгое нормирование физических нагрузок школьников как по их мощности, так и, по длительности. Возрастные резервные возможности сердца и кровеносных сосудов в этом возрасте проявляются в том, что ЧСС после нагрузки (50-70% от максимальной) восстанавливается за 1-3 мин.

В период с 7 до 10 лет изменяется деятельность дыхательной системы: существенно возрастает емкость легких, снижается частота дыхания, значительно повышается максимальное потребление кислорода (МПК). При этом отмечается, что величина МПК зависит от уровня двигательной активности, и проявляется в большой потребности младших школьников к различным движениям, подвижным играм.

Двигательный аппарат детей 7-10 лет приспособлен в основном к динамическим нагрузкам. Статические нагрузки, даже небольшие – поддержание позы сидения – переносятся хуже. Большие мышечные усилия у детей

этого возраста в практике физического воспитания применяются реже и должны строго дозироваться.

Что касается работоспособности, то у детей этого возраста она значительно меньше, чем у старших школьников. Младшие школьники быстро утомляются при однообразной работе, но и быстро восстанавливаются.

Младшие школьники успешно осваивают простые по координации движения, состоящие из одного-двух элементов, которые не требуют при выполнении большой точности и больших мышечных усилий [37, с. 21-22].

При обучении и воспитании младших школьников наряду с морфофункциональными важно учитывать и психические особенности.

Значительное развитие в 7-10 лет получают такие основные свойства нервных процессов, как сила, подвижность и уравновешенность. Однако они характеризуются еще малой устойчивостью, что обуславливает быструю утомляемость нервной системы ребенка. Вместе с тем большая возбудимость, реактивность и пластичность нервной системы способствуют быстрому усвоению двигательных навыков.

Начало обучения в школе значительно влияет на характер протекания психических процессов, изменяет восприятие и память, воображение и мышление – все те формы психической деятельности, уровнем и качественным своеобразием которых характеризуется умственное развитие школьника.

Установлено, что к этому возрасту, дети обладают достаточно развитыми процессами восприятия, но управлять ими не умеют. Поэтому, чем длительнее и напряженнее протекают указанные процессы, тем больше утомление. Необходимым условием усвоения знаний является внимание. У младших школьников оно не обладает большой устойчивостью. Дети не могут длительно сосредотачиваться в силу особенностей их нервной деятельности.

Направленное усвоение учебного материала младшими школьниками сопровождается также совершенствованием памяти. На данном возрастном этапе более развита память наглядно-образная, чем логическая.

Мышление детей младшего школьного возраста характеризуется конкретностью. На основе систематической учебной деятельности к 3-4 классу его характер изменяется: приобретаются черты развернутого логического мышления. Переход мышления на новую, более высокую, ступень оказывает существенное влияние на развитие других психических процессов, особенно восприятия и памяти.

Занимаясь физическими упражнениями с младшими школьниками, очень важно учитывать особенности их эмоциональных состояний. Они, как правило, с готовностью и интересом выполняют задания учителей, родителей, бывают обычно внимательны, исполнительны, дисциплинированы.

Однако в силу повышенной эмоциональности дети 7-10 лет часто пере возбуждаются. Поэтому, для формирования общего положительного эмоционального фона во время выполнения упражнений, важно организовать их таким образом, чтобы они приносили детям радость, но при этом уровень возбуждения не должен быть чрезмерным.

Младшие школьники зачастую бывают обидчивы и вспыльчивы. Поэтому следует избегать резких отрицательных оценок, обидных сравнений при неудачном выполнении упражнения. Отрицательные оценки вызывают у них состояние тревожности, неуверенности, стремление прекратить заниматься физической культурой.

Для развития волевых качеств младших школьников (дисциплинированности, уверенности, настойчивости, выдержки, решительности и др.) следует в каждом конкретном случае подбирать для них упражнения достаточно трудные, требующие применения сознательных волевых усилий, но вместе с тем доступные.

В младшем школьном возрасте наблюдается интенсивный рост темпа движений. Данный период является благоприятным для заучивания новых движений. В этом возрасте ребенок начинает тонко ощущать степень мышечного напряжения при выполнении координационных движений [16, с. 15].

В диапазоне от 5 до 12 лет ребенок осваивает 90% общего объема двигательных навыков, которые он приобретает в жизни. И, следовательно, чем большим объемом движений он владеет в этот период, тем легче ему будет осваивать элементы технического мастерства в избранном виде спорта.

В развитии двигательных качеств детей школьного возраста есть периоды, когда педагогические воздействия дают наибольшие результаты. Установлено, что от 7 до 12 лет идет интенсивное нарастание двигательных способностей. Задача педагога в этот период – успеть сформировать двигательные умения, навыки и качества. Практика показывает, что наиболее успешно развитие двигательных способностей происходит в том случае, когда ребенок достаточно много двигается, совершенствуя разнообразные движения.

Рассмотрение двигательной функции организма учащихся младшего школьного возраста не может быть оторвано от других функций жизнедеятельности ребенка. Поэтому развитие основных двигательных качеств следует соотносить с двигательным режимом учащихся.

Двигательная функция определяется морфологическими показателями, показателями работы мышц, управления движениями. Сюда же относится формирование основных двигательных навыков: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазания. Эти компоненты двигательной деятельности являются основными, определяющими двигательную функцию ребенка.

Отклонения от определенных стандартов двигательной функции в ту или другую сторону свидетельствуют или об отставании, или о высокой степени физического развития ребенка.

Таким образом, знание особенностей моррофункционального развития младших школьников позволит более эффективно использовать средства физического воспитания для совершенствования функциональных возможностей организма детей, развития двигательных качеств и повышения их умственной и физической работоспособности.

1.2 Характеристика форм физического воспитания в образовательном учреждении

Организация физического воспитания детей младшего школьного возраста характеризуется использованием разнообразных форм работы с детьми, к которым относят следующие:

- 1) учебная работа (урок физической культуры);
- 2) физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня (гимнастика до занятий, физкультминутка, физкультпауза, подвижная перемена, спортивный час в группе продленного дня).
- 3) внеклассная работа (физкультурно-массовая и спортивная работа: кружок физической культуры; спортивная секция; группа общей физической подготовки; час игр; день здоровья и спорта; спортивные соревнования; экскурсии, прогулки, походы; физкультурный праздник);
- 4) самостоятельная двигательная деятельность учащихся;
- 5) работа с семьей;
- 6) индивидуальная работа.

Все эти формы, отвечая общим задачам физического воспитания и всестороннего развития ребенка, взаимосвязаны, дополняют друг друга и в совокупности создают рекомендуемый двигательный режим. Вместе с тем, каждая из форм работы имеет свои специфические задачи, определяющие ее место в режиме дня школы.

Урок физической культуры – основная форма систематического обучения детей физическим упражнениям. Значение урока заключается в комплексном формировании культуры движений, систематическом осуществлении оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, выполнение которых обеспечивает физическое развитие, функциональное совершенствование организма, укрепление здоровья ребенка, приобретение им двигательных умений и навыков, развитие физических качеств и воспитание эмоцио-

нально-положительного отношения к физической культуре и спорту, всестороннее развитие личности.

Уроки физической культуры проводятся осенью, зимой и весной, как в помещении, так и на воздухе. Уроки в помещении и на воздухе взаимосвязаны: они осуществляют комплексное решение всех образовательных, оздоровительных и воспитательных задач. Уроки на воздухе имеют максимальный оздоровительный эффект [40].

Содержание уроков составляют физические упражнения, обусловленные программой для каждого возраста. При проведении разнообразных по содержанию занятий обязательно сохранение четких задач, соблюдение последовательности прохождения программы, а также учет возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Урок физической культуры состоит из трех взаимосвязанных частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части урока одинаковое значение имеют все задачи – образовательные, воспитательные и оздоровительные. Выполнение указанных задач обеспечивает всестороннее воздействие на детей младшего школьного возраста.

Первая часть урока физической культуры может быть разнообразной в зависимости от поставленных задач и содержания упражнений в основной части занятия. Задачи этой части заключаются в создании у детей интереса и эмоциональной настроенности к занятию, проверке степени готовности внимания, уточнения некоторых двигательных навыков, постепенной подготовке организма ребенка к более интенсивной работе в основной части занятия. С этой целью школьникам предлагают знакомые упражнения или их варианты, содействующие воспитанию правильной осанки, профилактике плоскостопия, связанные с ориентировкой в пространстве, не требующие много времени на выполнение. Заканчивается вводная часть построением детей в три-четыре колонны, круг и т.п., что служит переходом к обучению детей общему

развивающим упражнениям в начале основной части занятия. Продолжительность подготовительной части составляет от восьми до десяти минут.

Учитывая непродолжительность оптимальной психической работоспособности детей, более трудные задачи намечают в начале основной части (например, ознакомление детей с новым материалом или выполнение упражнений с более сложной координацией). Общеразвивающие упражнения выполняются детьми с предметами (флажками, обручами, лентами, гимнастическими палками) и без предметов. Продолжительность основной части занятия – от 25 до 30 минут.

В заключительной части предусматривается переход от интенсивной деятельности к спокойной, снижение физиологической нагрузки, с тем, чтобы в течение 3-5 минут после занятия пульс детей пришел в исходное состояние. Это достигается включением малоподвижных игр и ходьбы в разном темпе [24, с.189].

Одной из эффективных форм занятий физической культурой в режиме дня общеобразовательной школы, являются мероприятия, используемые в системе физкультурно-оздоровительной деятельности. Под физкультурно-оздоровительной деятельностью понимается многофакторная система реализации природных способностей ребенка на основе активизации целенаправленной мышечной деятельности; процесс и система мероприятий, направленных на совершенствование физических возможностей и интеллектуальных способностей, на повышение психоэмоциональной устойчивости и адаптационных резервов организма [25].

Эти формы занятий способствуют физическому развитию, укреплению здоровья учащихся, повышению качества учебной работы и воспитанию дисциплинированности. Систематическое проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий приучает детей к повседневной заботе о своем здоровье и точному выполнению режима дня.

Режим физкультурно-оздоровительной деятельности позволяет реализовать индивидуальные возможности, помогает адаптироваться к постоянно изменяющимся условиям среды.

Все эти мероприятия должны быть согласованы по содержанию и нагрузке с учебной работой каждого класса и всей школы в целом. Они должны отличаться продуманностью, чёткостью организации и проведения особенно потому, что каждое из них строго организовано и ограничено во времени и находится в прямой зависимости от учебных занятий.

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня проводятся ежедневно, формируя у детей привычку к регулярному выполнению физических упражнений. Гимнастика до занятий проводится до начала уроков. Значение утренней гимнастики многообразно: оно повышает жизнедеятельность организма, активизирует деятельность нервной системы, сокращает время перехода от сна к бодрствованию, вызывает положительные эмоции. Утренняя гимнастика воспитывает у детей внимание, целеустремленность, способствует повышению умственной работоспособности. Выполнение детьми физических упражнений на свежем воздухе или в чистом помещении с открытыми фрамугами, окнами, в сочетании с водными процедурами дает наибольший оздоровительный эффект [40].

Физкультминутка проводится в процессе уроков. Значение физкультминутки заключается в смене характера деятельности и позы ребенка путем двигательной активности, снимающей утомление, восстанавливающей эмоционально-положительное состояние ребенка. Если в процессе урока ребенок долго находится в относительной неподвижности, то вследствие статического состояния мышц возникают застойные явления, влияющие на нервную систему, ослабление функциональных процессов в организме, а все это вызывает чувство усталости, кроме того, ученик старается изменить позу, подчас не выгодную для формирующейся осанки. Упражнения, включаемые в физкультминутки, должны вызывать у школьников эмоциональность, быть ин-

тенсивными. Продолжительность физкультминутки зависит от степени утомления детей и характера учебной деятельности, и составляет одну – три минуты.

Наличие времени в группах продленного дня позволяет при выполнении домашних заданий проводить еще и физкультурные паузы, которые отличаются от физкультурных минуток как по своему содержанию, так и по длительности. Продолжительность физкультпауз – 8-14 минут. Проводят их ежедневно после 45 минут учебной работы. Кроме комплексов физических упражнений, в содержание физкультпауз включаются подвижные игры, эстафеты, прыжки, преодоление препятствий. Подбирая физические упражнения и подвижные игры, необходимо учитывать возрастные особенности учащихся и характер учебной работы. Количество упражнений в физкультпаузах увеличивается до 6-8. Физкультурные паузы лучше проводить на воздухе. Физкультурные паузы являются эффективным средством активного отдыха учащихся, что способствует повышению работоспособности и лучшему усвоению учебного материала, а также средством укрепления здоровья и закаливания организма детей.

Подвижные перемены в школе должны использоваться для разумного отдыха детей и наиболее эффективной подготовки их к очередному уроку [21, с. 75-77].

Игры на переменах имеют свои особенности, поэтому к ним предъявляются следующие требования:

1 Игры должны быть простые по содержанию и вызывать у детей определенный интерес.

2 Не следует проводить игры, имеющие остроконфликтный характер, вызывающие чрезмерный игровой азарт.

3 Игры должны содержать упражнения, которые представляют определенную трудность, однако преодолимую.

4 Нежелательны соревновательные игры с разделением участников на команды, так как их трудно организовать, и они могут отрицательно сказаться на следующем уроке.

5 Игры должны иметь простотой сюжет, давать возможность для любого учащегося войти в игру и выйти из нее по своему усмотрению [18].

Подвижные перемены рекомендуется проводить после третьего урока, продолжительность их 15-20 минут.

Таким образом, правильное использование организованных мероприятий в режиме учебного дня школы значительно улучшает учебно-воспитательную работу и благотворно отражается на здоровье, физическом развитии и успеваемости детей.

Основным содержанием внеклассных занятий с детьми является материал учебной программы по физической культуре, используемый с целью совершенствования умений и навыков учащихся в выполнении различных упражнений, как в обычных условиях, так и в усложненных, в частности на местности.

Для проведения практической работы с учащимися организуются секции: общей физической подготовки (ОФП) и по видам спорта. Секции ОФП комплектуются с учетом возраста и физической подготовленности учащихся, занятия, продолжительностью 60 минут, проводятся 1-2 раза в неделю, в свободное от уроков время [23].

Пешеходные прогулки и экскурсии за пределы школы представляют собой простейший вид туризма. Это интересные и полезные для детей небольшие путешествия с определенной целью. Они способствуют укреплению здоровья, физическому развитию, воспитанию эстетических чувств, общению с природой, совершенствованию двигательных навыков и физических качеств. Чтобы прогулки были целесообразными и интересными, учитель намечает их заранее в календарном плане и тщательно готовится к их проведению. Регулярное проведение прогулок совершенствует двигательные

навыки детей, закаливает организм, воспитывает выносливость, обновляет жизненные впечатления, содействует познанию окружающего, вызывает интерес к путешествиям, доставляет детям удовольствие.

Самыми простыми и массовыми формами внеклассной работы с учащимися являются игры и развлечения, которые проводятся в виде “часа игр”. Игры должны быть простыми по содержанию, легко объяснимыми, интересными, увлекательными и соответствовать возрасту и подготовленности детей. Комплекс игр составляется так, чтобы в нем были игры с различным содержанием и нагрузкой и чтобы они правильно чередовались [23, с. 192].

Спортивные соревнования являются одной из самых интересных, увлекательных форм внеклассной работы по физическому воспитанию в начальной школе. Они содействуют систематическим занятиям физическими упражнениями дома и в кружке физкультуры, повышают физическую подготовленность учеников, сплачивают детский коллектив.

Сочетание физических упражнений с закаливающими мероприятиями дает наибольший эффект: активная мышечная работа содействует совершенствованию процесса теплорегуляции и тем самым приспособлению организма к окружающей внешней среде. В процессе закаливания происходит глубокая перестройка организма, и, если ребенок активен, она осуществляется естественно и просто.

Правильная организация двигательной деятельности детей в повседневной жизни обеспечивает выполнение двигательного режима, необходимого для здорового физического состояния школьника и его психики в течение дня. Целесообразное чередование различной по характеру деятельности детей, требующей, с одной стороны, определенного умственного напряжения и, с другой – активного отдыха, предусматривает профилактику утомления нервной системы, поддержание у ребенка жизнерадостного настроения и оптимальной работоспособности организма [49, с. 137].

Не меньшее значение имеет самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня. У ребенка сильна потребность в движениях, однако, чтобы они не были бесцельными и случайными, необходимо целенаправленное руководство учителя. Нужно своевременно предлагать интересную для ребенка деятельность, периодически косвенно корректировать ее, дозировать время. Большое место в самостоятельной деятельности школьников должны занимать подвижные игры с правилами: они развивают творческую инициативу, организаторские умения, вырабатывают критерии оценки поведения участников и выполнения правил, сближают детей [40].

Индивидуальная работа строится на основе знания возрастных и тщательного изучения индивидуально-типологических особенностей детей. В каждом классе находятся дети, относящиеся к различным типам нервной системы, однако редко абсолютно совпадающие с одним из них; чрезмерно возбудимые или, наоборот, очень чувствительные, с пониженной реакцией. Индивидуальные особенности нервной системы проявляются во всем поведении ребенка, отношении к окружающему, в темпе и прочности усвоения знаний и навыков. Индивидуальная работа должна быть естественной и органической частью общего педагогического процесса. Успех этой формы работы зависит от умения учителя найти для каждого ребенка удачный момент на уроке и верный доброжелательный тон без обижающей ребенка снисходительности [46, с. 186].

В целях согласованности режима и выполнения учеником физических упражнений в школе и в семье учитель предлагает задания на дом. Эти задания выполняются детьми дома под контролем родителей и вместе с ними [40].

1.3 Специфика спортивного часа как средства физического воспитания детей младшего школьного возраста

Как отмечает Хрущев С.В., спортивный час – это ежедневные занятия физическими упражнениями на открытом воздухе, которые проводятся со школьниками в группах продленного дня (продолжительность – не менее 1 ч).

Спортивный час является разновидностью активного отдыха, который снимает утомление, вызванное учебной деятельностью; способствует повышению умственной работоспособности и двигательной активности школьников.

Со школьниками, занимающимися в первую смену, спортивный час проводится по окончании учебного дня. С теми, кто учится во вторую смену, проводить спортивный час рекомендуется перед началом учебных занятий [45, с. 22].

В процессе спортивного часа решаются следующие задачи:

- профилактика простудных заболеваний и коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата;
- целенаправленное развитие физических качеств;
- совершенствование двигательных навыков;
- воспитание навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- формирование навыков управления эмоциями [14, с. 44-48].

При определении времени проведения спортивного часа следует иметь в виду, что у младших школьников резкое снижение умственной работоспособности происходит после 3-4-го урока. Если же занятия физическими упражнениями проводить позже, на фоне значительного утомления, то их эффект будет гораздо ниже. Продолжительные занятия физическими упражнениями на открытом воздухе способствуют снижению утомления учащихся и повышают эффективность их работы на последующих учебных занятиях.

Содержание спортивного часа должно быть взаимосвязано с учебной программой по физической культуре. С этой целью во время проведения спортивного часа в игровой и соревновательной форме выполняются упражнения, изученные на уроках физической культуры при прохождении соответствующего раздела программы. Учитывая, что наибольшим интересом у детей и подростков пользуются подвижные и спортивные игры, легкоатлетические и отдельные гимнастические упражнения, а также катание на лыжах и коньках, в содержание спортивного часа должны включаться в основном упражнения из этих разделов учебной программы.

С целью увеличения двигательного опыта и поддержания устойчивого интереса школьников к занятиям, а также с учетом погодных условий и времени года в содержание спортивного часа рекомендуется включать такие физические упражнения, как катание на коньках, на самокатах, элементы спортивных игр – хоккея, футбола, бадминтона, народные игры и др.

Также в спортивный час включаются организованные и самостоятельные игры и развлечения. Соотношение организованной и самостоятельной двигательной деятельности не является строго регламентированным и варьируется в зависимости от возраста учащихся, содержания, условий проведения и задач спортивного часа. Для учащихся начальных классов на самостоятельные игры и развлечения рекомендуется отводить 35-50% времени. При этом руководящая роль учителя является обязательной [8].

При проведении спортивного часа в основном используются игровой и соревновательный методы, последний способствует сплочению коллектива, вместе они повышают интерес к занятиям физическими упражнениями, заполняют отдых детей положительными эмоциями, обеспечивают высокую подвижность нервных процессов, а значит, и более быстрое эффективное снятие умственного утомления.

Спортивный час начинается с организованного выхода к месту занятий. Учитель разъясняет учащимся задачи занятия, знакомит с их содержанием [29, с. 237].

С целью подготовки организма школьников к предстоящей физической нагрузке в начале каждого занятия проводятся ходьба, бег в среднем темпе, общеразвивающие упражнения.

Бег в среднем темпе является важной частью спортивного часа. Он способствует активизации функций организма школьников, которые закономерно снижаются в результате учебной деятельности. Кроме того, бег со скоростью 2,5-3 м/с используется как основное средство развития выносливости. Для поддержания у учащихся постоянного интереса к бегу в среднем темпе необходимо чередовать его с ходьбой, с упражнениями на восстановление дыхания, использовать бег с изменениями направления, “змейкой”, с преодолением препятствий и т.п.

С целью более эффективного подведения организма школьников к предстоящим физическим нагрузкам упражнения следует подбирать в соответствии с характером предстоящей работы. Комплексы упражнений выполняются во время ходьбы сразу после окончания бега. Сначала следуют упражнения, способствующие восстановлению нормального дыхания, затем – упражнения, включающие в работу большие группы мышц. В конце комплекса используются упражнения, по характеру выполнения близкие тем, которые планируются в основной части занятий. Физорг или ученик, хорошо знающий комплекс, напоминает его остальным занимающимся. Желательно при проведении упражнений меньше времени отводить на показ и объяснение, упражнения комплекса выполнять поточно (без остановки). Поэтому необходимо разучивать эти комплексы на уроках физической культуры. Для поддержания устойчивого интереса к занятиям следует периодически менять условия выполнения упражнений: изменять исходные положения, вводить дополнительные задания, видоизменять целевые установки.

Основное время спортивного часа отводится на игры. Проводится несколько организованных игр или игровых заданий на воспитание того или иного физического качества и совершенствование двигательного навыка.

Наряду с подвижными играми используются спортивные, проводимые по упрощенным правилам [34, с. 346].

При проведении игр и эстафет в течение занятия должна соблюдаться определенная последовательность. Вначале проводятся игры, направленные на закрепление и совершенствование двигательных навыков, когда учащиеся могут лучше выполнять и анализировать сложные двигательные действия. Затем следуют игры, направленные на воспитание физических качеств. Школьники, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе или временно освобожденные от занятий физической культурой, не допускаются к коллективным занятиям физическими упражнениями. Им можно давать различные поручения: помогать в судействе при проведении игр и эстафет и др.

Игры подбираются с таким расчетом, чтобы в начале недели, когда организм школьников после предыдущей недельной нагрузки находится на относительно высоком уровне восстановления, проводились игры и эстафеты, направленные преимущественно на развитие быстроты и силы. В середине недели, в период устойчивого состояния высокой работоспособности, применяются игры, направленные главным образом на развитие скоростно-силовых качеств и ловкости. К концу недели на фоне возникающих признаков утомления применяются игры, развивающие преимущественно выносливость.

Самостоятельные игры и спортивные развлечения проводятся с целью удовлетворения индивидуальных двигательных потребностей школьников, формирования навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями. В это время проводятся наиболее понравившиеся школьникам подвижные и спортивные игры. Для мальчиков – футбол, волейбол, баскетбол, хоккей, настольный теннис и др. Для девочек – прыжки со скакалкой, «классики», спортивные игры по упрощенным правилам (волейбол, баскетбол, ручной мяч, бадминтон, настольный теннис), эстафеты, катание на коньках, лыжах. Следует шире применять народные игры: лапту, городки и др.

В заключительной части спортивного часа проводятся ходьба, медленный бег (до одной минуты), игры на внимание с целью снижения физической нагрузки и подготовки школьников к следующим мероприятиям. После каждого занятия следует подводить итоги, отмечать лучших игроков, лучшие команды [16, с. 63].

При проведении спортивного часа важно правильно дозировать физические нагрузки. Слишком малые нагрузки не дают физиологического эффекта, и ценность активного отдыха снижается. В то же время чрезмерно большие нагрузки вызывают утомление, что отрицательно сказывается на последующем учебной деятельности.

Учитывая разный уровень двигательной подготовленности учащихся, следует помнить, что при появлении у отдельных занимающихся таких внешних признаков утомления, интенсивность нагрузки для них следует снизить и предложить выполнить комплекс упражнений для восстановления дыхания.

Ответственность за организацию спортивного часа, так же как и за организацию физического воспитания в целом, несет директор школы; организует же и проводит спортивный час с группой или классом классный руководитель. Он обязан заранее спланировать занятия, подготовить место проведения и инвентарь [31, с. 11].

Учитель физической культуры проводит инструктивно-методические занятия с классными руководителями по организации спортивного часа в группах продленного дня. Большая часть таких занятий должна быть практической, включающей руководство играми школьников, знакомство с различными их видами, с правилами проведения соревнований.

Для проведения игр и соревнований в группах продленного дня в помощь учителям рекомендуется назначать, старшеклассников – по два-три человека на группу, чтобы они могли заменять друг друга.

Для занятий физкультурой в группах продленного дня используется спортивно-игровая площадка, которую должна иметь каждая школа. Лучшее

покрытие игровых площадок – травяное, но оно требует большого ухода: поливки с удобрениями, подсева, ограничения времени эксплуатации в целях предотвращения вытаптывания. Вполне пригодно асфальтовое покрытие, оно дает возможность проводить игры даже в дождливую погоду [10, с. 79].

Для физических упражнений можно использовать также гимнастический и игровой городок со следующим спортивным оборудованием: полосой препятствий, перекладинами, брусьями, “рукоходом”, лабиринтом, силовыми тренажерами, бревном неподвижным и качающимся, врытыми в грунт автомобильными покрышками, лестницей, “гигантскими шагами”, качелями, вращающимся кругом, колесом, устройствами для набрасывания обрущей и пр.

Следует иметь инвентарь для игр: мячи баскетбольные, футбольные, волейбольные, набивные, резиновые разных размеров, булавы, стойки переносные с планками, палки, обручи, скакалки, цветные поясные или нарукавные повязки и жилеты, мишени фанерные на стойках и подвесные, гранаты, цветные мешочки с песком для обозначения мест на площадке, мешочки с песком для метания в горизонтальную цель, повязки на глаза (или колпаки) для аттракционов и пр.

Поскольку не все школьники посещают группы продленного дня, рекомендуется объединять группы параллельных или смежных классов. При этом воспитателям легче руководить занятиями, проводить игры и соревнования, прогулки.

Осенью и весной, когда стоит сухая и теплая погода, хорошо проводить прогулки в парке, на поле, если они имеются вблизи школы. Во время прогулок желательно проводить игры на местности с ориентированием, различными военными действиями: разведкой, скрытым передвижением, преодолением препятствий. Прогулки могут использоваться и для небольших игр-соревнований с проверкой туристских навыков.

Главное место в занятиях осенью и весной отводится легкоатлетическим упражнениям и играм с бегом, прыжками, метанием, силовыми упраж-

нениями, а также соревнованиям по футболу, волейболу и другим спортивным и подвижным играм. В гимнастическом городке организуют соревнования по лазанью, подтягиванию, преодолению полосы препятствий.

На занятиях групп продленного дня учащиеся могут выполнять домашние задания, которые дает учитель физической культуры. Это можно делать и коллективно в первой части занятия, и группами или индивидуально во второй части [18, с. 94].

Выводы по разделу 1

В период младшего школьного возраста организм ребенка равномерно, но достаточно интенсивно растет и развивается. Знание особенностей этого развития позволяет более эффективно использовать средства физического воспитания для совершенствования функциональных возможностей организма детей, развития двигательных качеств и повышения их умственной и физической работоспособности.

Формами организации физического воспитания в школе являются: учебная работа, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня, внеклассная работа, самостоятельная двигательная деятельность учащихся, работа с семьей, индивидуальная работа. Все эти формы занятий физическими упражнениями в режиме дня школьников взаимосвязаны, способствуют укреплению здоровья, гармоническому развитию и разносторонней физической подготовке учащихся.

Спортивный час, проводимый на открытом воздухе со школьниками, является разновидностью активного отдыха. В ходе его проведения снимается утомление, вызванное учебной деятельностью; повышается умственная работоспособность и двигательная активность школьников.

2 ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование включало в себя выполнение трех этапов работы.

На первом, теоретико-поисковом этапе, проводился анализ и обобщение литературных источников по теории и методике школьного образования и физического воспитания. На основе анализа литературных источников, были определены особенности спортивного часа как одной из форм физического воспитания детей дошкольного возраста.

В ходе этого же этапа нами осуществлялась комплексная оценка состояния здоровья, физического развития и подготовленности детей младшего школьного возраста, посещающих муниципальные школьные образованные учреждения и занимающихся по Комплексной программе физического воспитания для общеобразовательной школы. Исследование проводилось на базе МАОУ СОШ № 45 г. Челябинска с участием детей 7-8 лет, учащихся первых классов, в количестве 40 человек.

Изучение состояния здоровья детей производилось на основе анализа индивидуальных медицинских карт. Определялись группа здоровья, к которой отнесен ребенок, группа допуска к занятиям по физической культуре. Выявлялось наличие хронических заболеваний и функциональных отклонений.

Под физическим развитием понимают динамический процесс роста и биологического созревания ребенка в том или ином периоде детства. По динамике физического развития судят о влиянии физических упражнений на процессы роста, особенности телосложения и состояние функциональных систем организма ребенка [17].

Обычно для характеристики физического развития используют ограниченный перечень показателей: массу и длину тела, окружность грудной клетки.

С целью определения функционального состояния сердечно сосудистой и дыхательной систем у детей в состоянии покоя (в положении сидя) регистрировались показатели частоты сердечных сокращений (ЧСС) [12, с. 60].

Оценка физической подготовленности проводилась с использованием метода педагогического тестирования. В качестве двигательных тестов использовались контрольные упражнения, позволяющие получить объективные данные об уровне развития отдельных физических качеств, применяемые в научных исследованиях и практике, удовлетворяющие метрологическим требованиям стандартности, надежности, информативности (табл. 1).

Таблица 1 – Тесты для оценки уровня физической подготовленности

№	Оцениваемые двигательные качества	Контрольные упражнения, единицы измерения
1	Быстрота	Бег 30 м, с
2	Быстрота, ловкость	Челночный бег 3x10 м, с
3	Выносливость	Бег 1000 м, мин., с
4	Сила и силовая выносливость мышц живота	Сгибание туловища из положения лежа за 1 минуту, раз
5	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места, см

На основе изучения литературных источников разрабатывались варианты комплексов спортивного часа (прил. 1).

В условиях поискового эксперимента на базе МАОУ СОШ № 45 г. Челябинска осуществлялась апробация разработанных комплексов спортивного часа. С помощью метода пульсометрии, проводимой пальпаторным способом, оценивался срочный тренировочный эффект воздействия спортивного часа на детский организм, осуществлялось педагогическое наблюдение. Для выявления отношения школьников к предлагаемым сценариям спортивного часа проводился опрос (в форме беседы) детей. Полученные в результате

констатирующего эксперимента данные позволили нам скорректировать сценарии спортивного часа.

На втором, экспериментальном этапе исследования (сентябрь 2016 года – май 2017 года) на базе МАОУ СОШ № 45 г. Челябинска с целью обоснования эффективности применения спортивного часа в физическом воспитании детей младшего школьного возраста проводился основной педагогический эксперимент с участием 40 детей в возрасте 7-8 лет.

В соответствии с классификацией Б.А. Ашмарина [2, с. 74-89] педагогический эксперимент можно охарактеризовать следующим образом: 1) по цели исследования – формирующий (разрабатывалось новое положение в соответствии с выдвинутой гипотезой); 2) по условиям проведения – естественный (осуществлялся в условиях естественного педагогического процесса); 3) по осведомленности исследуемых – закрытый (дети не были осведомлены о том, что они участвуют в исследовании); 4) по направленности – сравнительный (устанавливалась эффективность применения спортивного часа в процессе физического воспитания младших школьников); 5) по логической схеме доказательства – последовательный (в качестве одного из критериев эффективности рассматривалась динамика показателей физического развития и физической подготовленности детей в процессе педагогического эксперимента).

В начале эксперимента в течение сентября 2016 года было проведено исходное комплексное обследование детей младшего школьного возраста. В процессе проведения спортивного часа осуществлялись медико-педагогические наблюдения, определялась реакция детей на физическую нагрузку (регистрация ЧСС производилась пальпаторно). На заключительной стадии формирующего эксперимента в мае 2017 года было проведено итоговое комплексное обследование детей с целью определения на основе динамики соответствующих показателей результативности предложенной экспериментальной методики.

В обеих группах уроки по физической культуре проводились с кратностью три раза в неделю и продолжительностью 45 минут. При этом в дополнение к урокам физической культуры в контрольной группе проводились подвижные перемены, а в экспериментальной группе – спортивный час на открытом воздухе.

В содержание спортивного часа включались следующие разновидности игр:

1 Игры-упражнения – специально подобранные простые или достаточно сложные движения, выполняемые в игровой форме. Применялись две разновидности игровых упражнений: игры-испытания и игры-поединки.

В играх-испытаниях несколько детей выполняли определенные задания, с соблюдением правил, без вмешательства одного играющего в действия других. Играющим предоставлялась полная самостоятельность в выборе приемов выполнения поставленной задачи. Примеры игр-испытаний: кто быстрее добежит до какого-либо предмета, у кого большее число точных попаданий в цель, кто съедет с горы на одной лыже и т.д.

В играх-поединках каждый играющий одним участникам оказывал помощь, а другим, наоборот, затруднял выполнение задания. К этим играм относятся простейшие единоборства и групповые соревновательные упражнения (например, перетягивание стоя или сидя на полу, выталкивание из круга, “Бой петухов”).

2 Игры-аттракционы (отдельные упражнения разной сложности, имеющие зрелищный и развлекательный характер). Их выполнение требовало от играющих напряженного внимания, сообразительности, координированности движений, проявления быстроты, силы, гибкости и других психофизических качеств.

В соответствии с рекомендациями,ложенными Богдановым Г.П., в спортивный час учащихся первого класса включались:

- сюжетные игры, в которых каждый играющий исполнял какую-либо роль героя сказки, космонавта, скалолаза, путешественника, моряка и т.д.;
- некомандные игры с прятаньем, угадыванием, подкрадыванием (прятки, жмурки, часовые и т.п.). Эти игры интересны детям некоторой таинственностью, неожиданностью, необходимостью моментально реагировать на изменяющиеся условия;
- игры-упражнения, требующие координации движений, хорошо развитого чувства равновесия (“Классики”, “Школа мяча” и т.п.);
- командные игры с выручением “осаленных”, попавших в “плен”;
- игры с речитативом и музыкальным сопровождением, способствующие развитию речи, ритма и музыкальности [4, с. 48-49].

На третьем, аналитическом этапе исследования, осуществлялись статистическая обработка, логическая интерпретация и обобщение полученных в ходе опытно-экспериментальной работы данных. Заключительной стадией данного этапа явилось литературное оформление работы.

3 ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ СПОРТИВНОГО ЧАСА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

3.1 Особенности физического развития и подготовленности детей 7-8 лет

Обучение в школе в целом представляет собой многогранный процесс интеллектуального, физического и социального развития детей, их подготовки к полноценной самостоятельной жизни. Поступление в общеобразовательную школу предполагает включение ребенка в условия систематической учебной деятельности, связанной со значительными нервно-психическими нагрузками. Успешность овладения школьной программой обусловливается влиянием множества факторов, в ряду наиболее значимыми из которых являются здоровье ребенка, его физическое развитие и подготовленность.

Учебные требования все возрастают, а состояние здоровья детей неуклонно понижается. В этой связи изучение физического состояния учащихся первых классов общеобразовательных школ представляет определенный интерес.

Проведенное нами предварительное изучение индивидуальных медицинских карт детей в возрасте 7-8 лет ($n=40$) позволило выявить, что лишь 15% детей по результатам углубленного медицинского обследования отнесены к первой группе здоровья, а 85% младших школьников имеют различные хронические заболевания и функциональные отклонения и отнесены ко второй группе здоровья (рис. 1).

Полученные результаты согласуются с данными, характеризующими состояние здоровья детей младшего школьного возраста других регионов России [9].

В структуре заболеваемости по обращаемости у детей на 1 месте стоят болезни органов дыхания (43,5%), на 2 месте – болезни нервной системы и органов чувств (14,8%), на 3 месте – болезни органов пищеварения (12,0%).

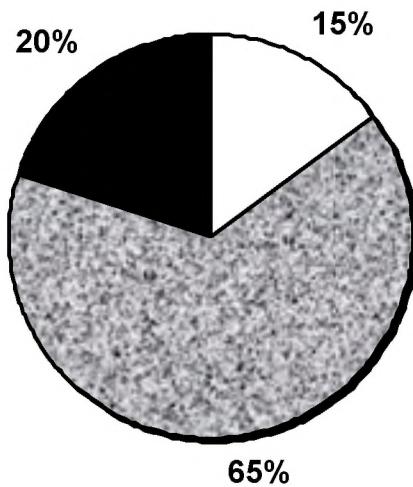
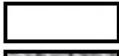


Рисунок 1 – Распределение первоклассников (n=40) по группам здоровья

Условные обозначения:  – 1 группа здоровья;
 – 2 группа здоровья;
 – 3 группа здоровья.

По мнению В.В. Кайносова, основными причинами заболеваемости школьников служат:

- 1 Возрастающие учебные нагрузки, не всегда адекватные физиологическим и психологическим возможностям детей;
- 2 Объем медицинской помощи не включает активных профилактических и оздоровительных мероприятий для детей, имеющих функциональные отклонения в состоянии здоровья;
- 3 Состояние здоровья школьников находится в прямой зависимости от содержания учебной программы: чем выше социальный статус учебного за-

ведения (гимназия, лицей, т.д.), тем, как правило, тяжелее учебные нагрузки [20, с. 27-33].

Анализ состояния здоровья учащихся первых классов позволяет предполагать, что, во-первых, овладение школьной программой у подавляющего большинства детей будет сопровождаться значительным напряжением механизмов адаптации. Во-вторых, большая часть детей, в том числе и дети с теми или иными отклонениями в состоянии здоровья, отнесены к основной медицинской группе, следовательно, им надлежит освоить программу по физическому воспитанию в полном объеме. В то же время, содержание школьной программы по физическому воспитанию ориентировано на здоровых детей [1; 43, 25; 28; 41]. В-третьих, учитывая, что неблагоприятные воздействия на психофизическое состояние детей в условиях их пребывания в школе носят комплексный характер можно спрогнозировать прогрессивное ухудшение состояния здоровья учащихся за период школьного обучения.

Изучение антропометрических показателей детей 7-8 лет позволило установить, что 15% учащихся отнесены к высокому уровню, 55% – к среднему, 30% – к низкому уровню физического развития (рис. 2).

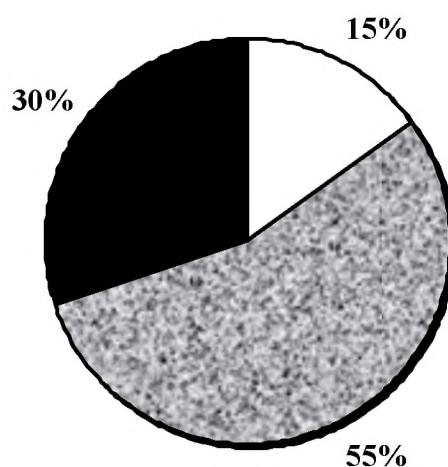


Рисунок 2 – Оценка физического развития первоклассников (n=40)

Условные обозначения:

- высокий уровень;
- средний уровень;
- низкий уровень.

Таким образом, значительное количество младших школьников имеет низкий уровень физического развития, учитывая, что возрастание массы тела в детском возрасте в значительной степени происходит за счет мышечного компонента, то справедливо предположение, что дефицит массы тела сопровождается отставанием в моторном развитии и снижении уровня физической подготовленности.

Соматоскопическое обследование учащихся первых классов показало, что большинство учащихся: 77% первоклассников имеют различные отклонения со стороны опорно-двигательного аппарата (плоскостопие, нарушения осанки, сколиозы). Полученные нами данные согласуются результатами проведенного ранее исследования О.А.Новоселовой, согласно которым, увеличивается количество отклонений со стороны опорно-двигательного аппарата детей, поступающих в школу [35].

Это связано с существенным снижением двигательной активности детей, которые значительную часть времени проводят сидя за партами в статическом положении, при этом нередко гигиенические условия учебной деятельности не соответствуют требованиям [48, с.50-53].

Наряду с этим, в процессе физического воспитания в школе не уделяется должного внимания формированию навыка правильной осанки, недостаточно учитываются анатомо-физиологические особенности опорно-двигательного аппарата учащихся, особенно в младших классах. Следствием этого и является увеличение числа учащихся с нарушениями осанки и усугубление имеющихся отклонений со стороны опорно-двигательного аппарата у детей с ранее выявленными отклонениями.

В результате комплексного тестирования физической подготовленности учащихся первых классов установлено, что значительное число детей (47%), по обобщенному среднему показателю, отнесены к низкому уровню физической подготовленности. Между тем, в проведенных ранее исследова-

ниях [19; 39] доказано, что физическая подготовленность учащихся первых классов имеет положительную связь с их успеваемостью в школе.

Полученные данные являются основанием для изменения содержания и методики физического воспитания детей младшего школьного возраста.

3.2 Оценка эффективности применения спортивного часа в физическом воспитании детей 7-8 лет

Эффективность разработанной нами методики применения спортивного часа в процессе физического детей младшего школьного возраста оценивалась на основе анализа и обобщения результатов педагогического эксперимента. В качестве критерия эффективности разработанной методики рассматривалась динамика показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности детей опытных групп в ходе эксперимента.

**Таблица 2 – Сравнение показателей физического развития
детей опытных групп до эксперимента**

Показатели, единицы измерения	КГ ($X \pm \sigma$)	ЭГ ($X \pm \sigma$)	t расч.	p
Длина тела, см	119,4±5,0	120,7±5,8	0,76	> 0,05
Масса тела, кг	21,5±2,8	21,7±2,6	0,23	> 0,05
Окружность груди, см	57,9±2,6	58,0±2,8	0,12	> 0,05
ЧСС в покое, уд/мин	89,8±5,4	90,8±5,2	0,59	> 0,05
ЧД в покое, раз/мин	20,6±1,9	20,1±1,6	0,90	> 0,05
ЗД на вдохе, с	37,64±1,42	37,31±0,94	0,79	> 0,05
ЗД на выдохе, с	16,49±1,12	17,08±1,13	1,66	> 0,05

Примечания: КГ – контрольная группа; ЭГ – экспериментальная группа; ЧСС – частота сердечных сокращений; ЧД – частота дыхания; ЗД – задержка дыхания; n – объем выборки; X – среднее арифметическое значение; σ – среднее квадратическое (стандартное) отклонение; t расч. – расчетное значение t-критерия Стьюдента; p – достоверность различий; * – различия достоверны при $t \geq 2,04$.

Проведенное до начала эксперимента комплексное обследование состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности школьников 7-8-летнего возраста позволило сделать вывод об отсутствии достоверных различий между детьми опытных групп (табл. 2-3).

Таблица 3 – Сравнение показателей физической подготовленности детей опытных групп до эксперимента

Показатели, единицы измерения	КГ ($X \pm \sigma$)	ЭГ ($X \pm \sigma$)	t расч.	p
Бег 30 м, с	6,49±0,73	6,5±0,74	0,04	> 0,05
Бег 3×10 м, с	10,58±0,53	10,61±0,34	0,21	> 0,05
Бег 1000 м, с	343,29±8,5	341,32±8,3	0,74	> 0,05
Прыжок в длину, см	121,55±9,5	126,35±10,3	1,53	> 0,05
Сгибание туловища, раз	10,65±2,75	10,75±2,29	0,12	> 0,05

Примечания: те же, что и в табл. 2.

Комплексная оценка состояния здоровья детей опытных групп показала, что число детей, имеющих функциональные отклонения со стороны опорно-двигательного аппарата, в обеих группах было приблизительно одинаковым.

По результатам соматоскопического обследования в контрольной группе нарушения осанки имели 75% детей, в экспериментальной группе – 79% детей. Таким образом, данные о состоянии опорно-двигательного аппарата первоклассников свидетельствуют о том, что в процессе их физического воспитания формированию правильной осанки не уделяется должного внимания.

По мнению С.И. Петухова, одной из основных задач физического воспитания школьников является индивидуализация и дифференциация физических нагрузок, поскольку в каждой возрастной группе могут оказаться учащиеся, обладающие различным уровнем физической работоспособности,

следовательно, объем выполняемой мышечной работы должен быть строго индивидуальным [36, с. 34-37].

Поэтому в процессе спортивного часа постоянно осуществлялся контроль за нагрузкой визуальным методом и методом пульсометрии. Данные пульсометрии показали, что при проведении спортивного часа в экспериментальной группе нагрузка во всех его частях соответствовала возможностям детей (рис. 3).

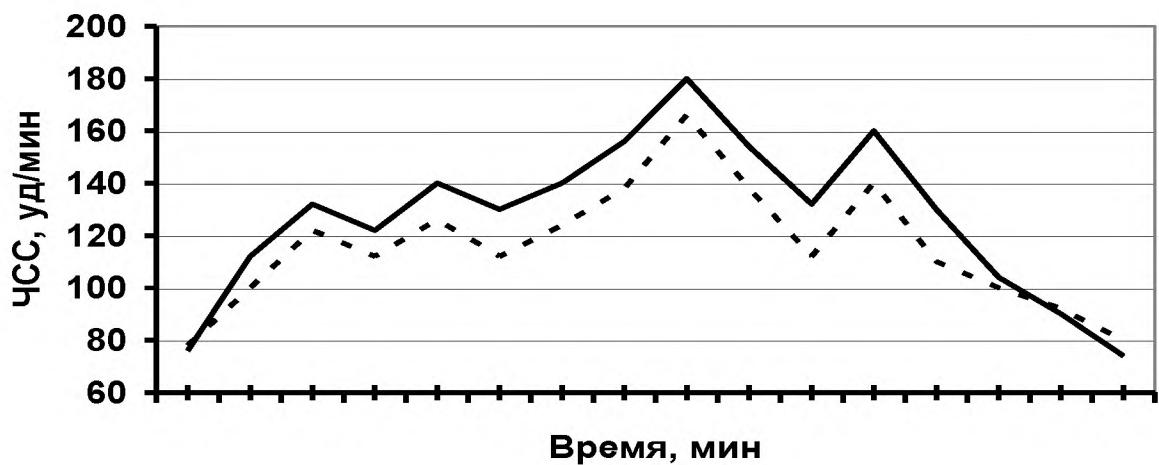


Рисунок 3 – Динамика частоты сердечных сокращений в процессе спортивного часа у детей экспериментальной группы и подвижных перемен у детей контрольной группы

Условные обозначения: — - - - – контрольная группа;
— — — — – экспериментальная группа.

В то же время, сопоставление физиологических кривых позволило установить, что пульсовая стоимость нагрузки на спортивном часе была выше, чем на подвижной перемене. Следовательно, занятия на спортивном часе обеспечивают более выраженный тренировочный эффект по сравнению с подвижными переменами. Таким образом, данные пульсометрии в определенной мере свидетельствуют об эффективности спортивного часа.

После эксперимента однонаправленное изменение всех показателей физического развития наблюдалось у детей обеих опытных групп (табл. 4-5). В

контрольной группе выявлено достоверное изменение всех показателей физического развития за исключением задержки дыхания на вдохе.

Таблица 4 – Изменение показателей физического развития детей контрольной группы в процессе эксперимента

Показатели, единицы измерения	До начала эксперимента ($X \pm \sigma$)	После эксперимента ($X \pm \sigma$)	t расч.	p
Длина тела, см	119,4±5,0	123,2±5,6	2,26	< 0,05
Масса тела, кг	21,5±2,8	23,9±2,6	2,81	< 0,05
Окружность груди, см	57,9±2,6	60,0±3,0	2,36	< 0,05
ЧСС в покое, уд/мин	89,8±5,4	84,8±5,5	2,89	< 0,05
ЧД в покое, раз/мин	20,6±1,9	20,0±1,4	3,03	< 0,05
ЗД на вдохе, с	37,64±1,42	37,47±0,97	1,70	> 0,05
ЗД на выдохе, с	16,49±1,12	16,01±0,94	6,54	< 0,05

Примечания: те же, что и в табл. 2.

Таблица 5 – Изменение показателей физического развития детей экспериментальной группы в процессе эксперимента

Показатели, единицы измерения	До начала эксперимента ($X \pm \sigma$)	После эксперимента ($X \pm \sigma$)	t расч.	p
Длина тела, см	120,7±5,8	125,1±6,2	2,32	< 0,05
Масса тела, кг	21,7±2,6	24,0±3,2	4,77	< 0,05
Окружность груди, см	58,0±2,8	60,4±3,3	2,48	< 0,05
ЧСС в покое, уд/мин	90,8±5,2	70,4±5,3	12,28	< 0,05
ЧД в покое, раз/мин	20,1±1,6	16,4±1,5	7,54	< 0,05
ЗД на вдохе, с	37,31±0,94	35,07±0,99	5,46	< 0,05
ЗД на выдохе, с	17,08±1,12	15,83±0,92	2,65	< 0,05

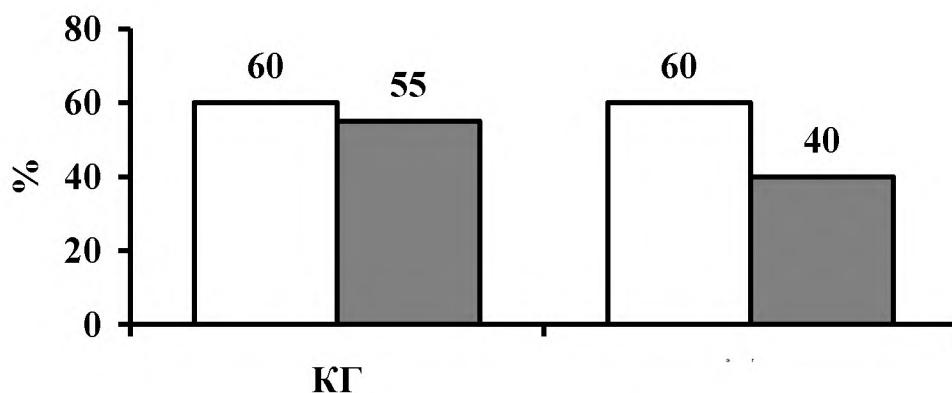
Примечания: те же, что и в табл. 2.

При этом зафиксированы достоверные различия в показателях частоты сердечных сокращений, частоты дыхания и задержки дыхания на вдохе и на выдохе у детей опытных групп: у детей экспериментальной группы эти показатели ниже, чем у детей контрольной группы (табл. 6).

**Таблица 6 – Сравнение показателей физического развития
детей опытных групп после эксперимента**

Показатели, единицы измерения	КГ ($X \pm \sigma$)	ЭГ ($X \pm \sigma$)	t расч.	p
Длина тела, см	123,2±5,6	125,1±6,2	1,02	> 0,05
Масса тела, кг	23,9±2,6	24,0±3,2	0,11	> 0,05
Окружность груди, см	60,0±3,0	60,4±3,3	0,40	> 0,05
ЧСС в покое, уд/мин	84,8±5,5	70,4±5,3	8,43	< 0,05
ЧД в покое, раз/мин	20,0±1,4	16,4±1,5	7,84	< 0,05
ЗД на вдохе, с	37,47±0,97	35,07±0,99	7,77	< 0,05
ЗД на выдохе, с	16,01±0,94	15,83±0,92	5,88	< 0,05

Примечания: те же, что и в табл. 2.



**Рис. 4. Динамика показателей простудной заболеваемости у детей
опытных групп в процессе эксперимента**

Условные обозначения: – до эксперимента;
 – после эксперимента;

КГ – контрольная группа; ЭГ – экспериментальная группа.

Снижение показателей частоты сердечных сокращений, частоты дыхания в покое и увеличение задержки дыхания на вдохе и на выдохе свидетельствует о совершенствовании функциональных возможностей организма. Следовательно, проведение спортивного часа оказало более выраженное положительное влияние на функциональное состояние младших школьников по сравнению с проведением подвижных перемен.

Анализ заболеваемости показал, что до эксперимента простудная заболеваемость младших школьников составляла 60% в контрольной и экспериментальной группах. После эксперимента в контрольной группе заболеваемость снизилась до 55%, а в экспериментальной группе – до 40% (рис. 4).

Более существенное снижение уровня заболеваемости в экспериментальной группе можно объяснить тем, что занятия по экспериментальной методике обеспечивали несколько более высокую пульсовую стоимость нагрузки по сравнению с подвижными переменами, и, вероятно, оказывая тренирующее влияние на организм, способствовали расширению адаптационных механизмов не только к физическим нагрузкам, но и к влияниям внешней среды.

Результаты соматоскопического обследования после проведения эксперимента показали, что количество детей, имеющих нарушение осанки в экспериментальной группе снизилось с 79% до 57%, а в контрольной группе – с 75% до 70% (рис. 5).

Это можно объяснить тем, что при проведении уроков физической культуры и подвижных перемен с учащимися младших классов по традиционной программе физического воспитания не в полной мере учитываются возрастные особенности опорно-двигательного аппарата детей 7-8 лет, недостаточное внимание уделяется воспитанию навыка правильной осанки и укреплению мышц, участвующих в удержании позвоночника.

Таким образом, проведение спортивного часа оказало более выраженное положительное влияние на состояние опорно-двигательного аппарата младших школьников по сравнению с проведением подвижных перемен.

Повторное педагогическое тестирование физической подготовленности было проведено в мае 2017 г. В обеих опытных группах отмечены достоверные положительные изменения результатов (табл. 7-8). Эти изменения обусловлены, вероятно, как естественными процессами роста и развития детей и естественным уровнем их двигательной активности, так и целенаправленным использованием средств физического воспитания.

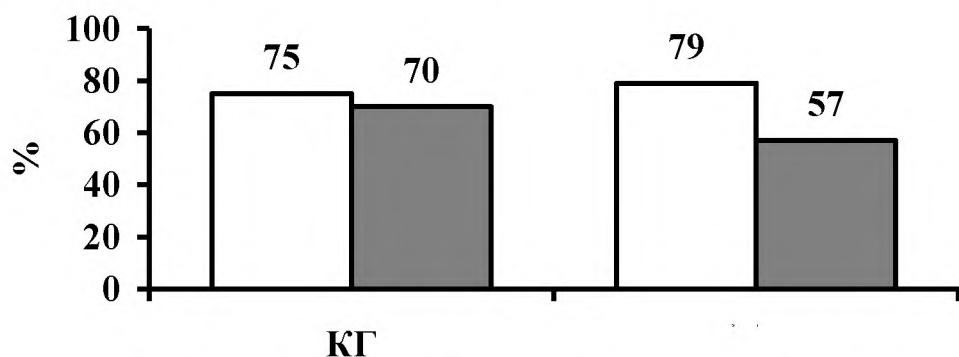


Рисунок 5 – Изменение состояния осанки у детей опытных групп в процессе эксперимента: количество детей, имеющих нарушение осанки

Условные обозначения: те же, что и в рис. 4

Однако сравнительный анализ показателей физической подготовленности детей опытных групп после проведения педагогического эксперимента выявил достоверные межгрупповые различия в результатах всех двигательных тестов (табл. 9). При этом дети экспериментальной группы превзошли детей контрольной группы во всех контрольных упражнениях.

Определение темпов прироста параметров физической подготовленности детей опытных групп осуществлялось по формуле S.Brody [42, с. 54]. Установлено, что во всех двигательных тестах у детей экспериментальной группы прирост результатов выше, чем у детей контрольной группы (рис. 6).

Таблица 7 – Изменение показателей физической подготовленности детей контрольной группы в процессе эксперимента

Показатели, единицы измерения	До начала эксперимента ($X \pm \sigma$)	После эксперимента ($X \pm \sigma$)	t расч.	p
Бег 30 м, с	6,4±0,73	6,0±0,28	2,28	< 0,05
Бег 3×10 м, с	10,58±0,53	10,01±0,57	4,41	< 0,05
Бег 1000 м	343,29±8,5	326,78±7,8	6,40	< 0,05
Прыжок в длину, см	121,55±9,5	130,35±9,6	2,91	< 0,05
Пресс, раз	10,65±2,75	18,4±2,26	9,73	< 0,05

Примечания: те же, что и в табл. 2.

Таблица 8 – Изменение показателей физической подготовленности детей экспериментальной группы в процессе эксперимента

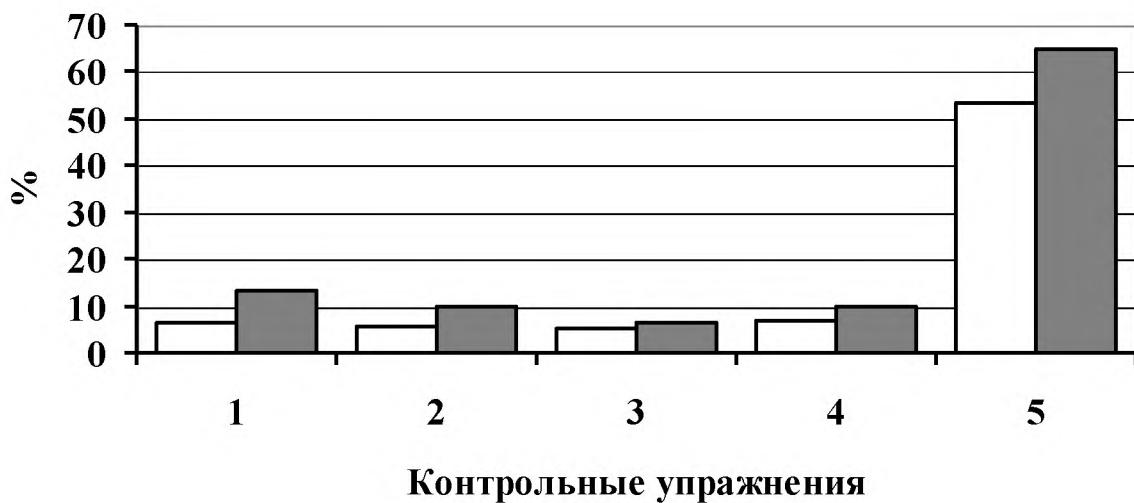
Показатели, единицы измерения	До начала эксперимента ($X \pm \sigma$)	После эксперимента ($X \pm \sigma$)	t расч.	p
Бег 30 м, с	6,5±0,74	5,7±0,35	4,37	< 0,05
Бег 3×10 м, с	10,61±0,34	9,6±0,52	7,27	< 0,05
Бег 1000 м	341,32±8,3	320,45±8,1	27,36	< 0,05
Прыжок в длину, см	126,35±10,3	139,3±8,5	4,33	< 0,05
Пресс, раз	10,75±2,29	21,05±3,46	11,09	< 0,05

Примечания: те же, что и в табл. 2.

Таблица 9 – Сравнение показателей физической подготовленности детей опытных групп после эксперимента

Показатели, единицы измерения	КГ ($X \pm \sigma$)	ЭГ ($X \pm \sigma$)	t расч.	p
Бег 30 м, с	6,0±0,28	5,7±0,35	2,99	< 0,05
Бег 3×10 м, с	10,01±0,57	9,6±0,52	2,37	> 0,05
Бег 1000 м	326,78±7,8	320,45±8,1	2,52	< 0,05
Прыжок в длину, см	130,35±9,6	139,3±8,5	3,16	< 0,05
Пресс, раз	18,4±2,26	21,05±3,46	2,87	< 0,05

Примечания: те же, что и в табл. 2.



**Рисунок 6 – Прирост показателей физической подготовленности
детей 7-8 лет в процессе эксперимента (%)**

Условные обозначения: – контрольная группа;
 – экспериментальная группа;

1 – бег 30 м; 2 – челночный бег 3×10 м; 3 – бег 1000 м; 4 – прыжок в длину с места; 5 – сгибание туловища.

Таким образом, применение спортивного часа способствует гармоничному развитию всех физических качеств.

На основе выявленных в результате эксперимента достоверных различий в физической подготовленности дошкольников, составлявших экспериментальную и контрольную группы, а также более значительных темпов прироста в показателях физической подготовленности детей экспериментальной группы, можно сделать заключение об эффективности предложенной нами методики организации и проведения спортивного часа в процессе физического воспитания детей 7-8 лет.

Результаты педагогических наблюдений показали, что занятия по экспериментальной методике способствуют формированию у детей устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями, что проявляется в высокой активности младших школьников в процессе их выполнения и включением освоенных упражнений в самостоятельную двигательную деятельность. Это подтверждается данными опроса (в форме беседы) детей после проведения эксперимента.

Выводы по разделу 3

Выявленные в процессе исследования особенности состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности детей младшего школьного возраста подтверждают общероссийские данные об усугублении негативной тенденции роста функциональных отклонений и хронических заболеваний у школьников, об увеличении количества детей с низким уровнем физического развития, о достаточно низком уровне физической подготовленности. В то же время, физическая подготовленность учащихся первых классов имеет положительную связь с их успеваемостью в школе, что подтверждается данными специальной литературы.

В процессе педагогического эксперимента на базе МАОУ СОШ № 45 г. Челябинска внедрена методика организации и проведения спортивного часа для учащихся первого класса. Полученные результаты свидетельствуют о

положительной динамике показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности детей в результате использования разработанных сценариев спортивного часа и целесообразности их применения в процессе физического воспитания в образовательных учреждениях.

Данные пульсометрии показали, что спортивный час обеспечивает более высокую пульсовую стоимость нагрузки, и, оказывая тренирующее влияние на организм детей, способствует расширению адаптационных механизмов не только к физическим нагрузкам, но и к влияниям внешней среды.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Изучение специальных литературных источников выявило актуальность оптимизации процесса физического воспитания младших школьников. Проблема повышения эффективности физического воспитания школьников, особо остро обозначившаяся в последнее время в связи с ухудшающимся здоровьем детей, требует своего скорейшего разрешения.

В настоящем исследовании мы изучили литературные источники по теории и методике физического воспитания начальной школы. На основе их анализа были определены возрастные особенности развития младших школьников, специфика спортивного часа. Результаты работы в этом направлении отражены в первой главе работы.

В подтверждение литературных данных, свидетельствующих о высокой распространенности функциональных отклонений в состоянии здоровья детей младшего школьного возраста, нами проведено исследование физического развития и физической подготовленности детей 7-8-летнего возраста. Низкий уровень здоровья, физического развития и физической подготовленности детей в определенной мере обусловлен недостаточным уровнем двигательной активности учащихся младших классов во время пребывания в школе.

Проведение спортивного часа в процессе физического воспитания детей младшего школьного возраста позволяет повысить уровень двигательной активности и физической подготовленности учащихся, что подтверждено результатами педагогического эксперимента.

На основе анализа результатов проведенного исследования были сформулированы следующие выводы:

1 На основе анализа и обобщения литературных источников выявлено, что в соответствии со специфическими особенностями спортивного часа он

может использоваться в качестве эффективной формы физического воспитания детей младшего школьного возраста.

2 Установлено, что среди детей 7-8-летнего возраста к первой группе здоровья отнесены 15% учащихся, ко второй группе здоровья – 65%, к третьей группе здоровья – 20%. Лишь 15% обследуемых детей имеют высокий уровень физического развития, 55% – средний и 30% – низкий уровень физического развития. У 77% первоклассников наблюдаются различные отклонения со стороны опорно-двигательного аппарата. По результатам тестирования физической подготовленности 47% детей отнесены по обобщенному среднему показателю к низкому уровню физической подготовленности.

Таким образом, значительная часть первоклассников имеет низкий уровень здоровья, физического развития и физической подготовленности.

3 Разработана методика организации и проведения спортивного часа в физическом воспитании детей младшего школьного возраста. Ее особенностями являются:

- обеспечение положительного эмоционального фона с учетом возраста детей;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- гибкого регулирования содержания, объема и интенсивности нагрузок с учетом индивидуальных особенностей детей.

4 Экспериментально доказано положительное влияние разработанной методики организации и проведения спортивного часа на динамику показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности младших школьников.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

- 1 Антропова, М.В. Многофункциональные особенности и состояние здоровья учащихся 90-х годов в связи с факторами риска, представленными в действующих системах обучения / М.В.Антропова, Г.Г.Манке, Л.М.Кузнецова // Здравоохранение РФ. – 1997. – № 1. – С. 9-10.
- 2 Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании (пособие для студентов, аспирантов и преподавателей институтов физической культуры) / Б.А.Ашмарин. – М.: Физическая культура, 1978. – 223 с.
- 3 Багданов, Г.П. Руководство физическим воспитанием школьников: пособие для руководителей школ / Г.П.Багданов. – М.: Владос, 2012. – 143 с.
- 4 Багданов, Г.П. Школьникам – здоровый образ жизни / Г.П.Багданов. – М.: Теория и практика физической культуры, 2010. – 192 с.
- 5 Бальсевич, В.К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека (методологические, экологические и организационные аспекты) / В.К.Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 1. – С. 22-26.
- 6 Бальсевич, В.К. Физическая активность человека / В.К.Бальсевич, В.А.Запорожанов. – Киев: Здоровье, 1987. – 223 с.
- 7 Бондин, В.И. Концептуальные основы валеологического образования / В.П.Бондин // Валеология. – 1997. – № 1. – С. 7-8.
- 8 Бурмистрова, Н.И. Для формирования правильной осанки / Н.И.Бурмистрова // Физическая культура в школе. – 2011. – № 10. – С. 52-54.
- 9 Бурэ, Н.П. Здоровье и физическое воспитание детей младшего школьного возраста Санкт-Петербурга / Н.П.Бурэ, О.М.Евдокимова // Двигательная активность, оценка физического состояния детей и молодежи: межвузовский сб. науч. тр.; СПбНИИФК. – СПб., 2006. – С. 215-224.

- 10 Виноградов, П.А. Основы физической культуры: учеб. пособие / П.А.Виноградов, В.И.Жолдак, В.Г.Камалетдинов; МГАФК; УралГАФК. – Челябинск, 1997. – 127 с.
- 11 Гальперин, С.И. Физиологические особенности детей / С.И.Гальперин. – М.: Просвещение, 1965. – 167 с.
- 12 Гигиена детей и подростков: руководство для санитарных врачей / под ред. Г.Н.Сердюковой, А.Г.Сухарева, Е.М.Белостоцкой. – М.: Эксмо, 2013. – 496 с.
- 13 Глазырина, Л.Д. Методика преподавания физической культуры. 1-4 классы: метод. пособие и программы / Л.Д.Глазырина. – М.: ВЛАДОС, 2013. – 207 с.
- 14 Головина, Л.Л. Средоориентированная физкультурно-оздоровительная деятельность учащихся младшего школьного возраста / Л.Л.Головина, Ю.А.Копылов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2011. – № 4. – С. 44-48.
- 15 Гранкина, Е.Д. Управление адаптацией учащихся младших классов к обучению в общеобразовательной школе: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Е.Д.Гранкина. – Курган, 2009. – 25 с.
- 16 Гужаловский, А.А. Физическая подготовка школьника / А.А.Гужаловский. – Челябинск: Юж.- Урал. кн. изд-во, 1980. – 151 с.
- 17 Детская спортивная медицина / под ред. С.Б.Тихвинского, С.В.Хрущева. – М.: Медицина, 1991. – 560 с.
- 18 Жалей, А.А. Физкультурно-оздоровительная работа в группах продолженного дня / А.А.Жалей. – М.: Парус, 2004. – 135 с.
- 19 Каданцева, Г.А. Методика активизации познавательной деятельности дошкольников средствами физического воспитания: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Г.А.Каданцева. – М., 2009. – 27с.
- 20 Кайносов, В.В. Состояние здоровья учащихся Омской области и проблемы школьной физической культуры на рубеже третьего тысячелетия / В.В.Кайносов // Физкультурное образование Сибири. – 2004. – № 2. – С. 27-33.

21 Касаткина, И.М. Подвижные игры на переменах (для учителей младших классов) / И.М.Касаткина // Иностранный язык в школе. – 2009. – № 6. – С. 75-77.

2. Карпушко, Н.А. Возвращаясь к наследию: физкультурное образование, физкультурная деятельность, школьная физическая культура в аспекте методологического анализа / Н.А.Карпушко, В.В.Приходько, Л.И.Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 9. – С. 10.

23 Качашкин, В.М. Физическое воспитание в начальной школе: пособие для учителей / В.М.Качашкин. – М.: Просвещение, 1979. – 207 с.

24 Кожухова, Н.Н. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях: учеб. пособие / Н.Н.Кожухова, Л.А.Рыжова, М.М.Самодурова / под ред. С.А.Козловой. – М.: Академия, 2012. –320 с.

25 Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы / под ред. В.И.Лях, Л.Б.Кофман, Г.Б.Мейксон. – М., 2012. – 111 с.

26 Кульпина, Т.И. Анализ состояния здоровья учащихся городской школы / Т.И.Кульпина, И.А.Батищева, А.Э.Тамбиеv // Физическая культура в школе. – 2012. – № 2. – С. 36-38.

27 Левина, И.Л. Психовегетативные нарушения у детей / И.Л.Левина // Валеология. – 1997. – № 2. – С. 46-49.

28 Малахаткина, Н.Д. Оздоровление детей – государственная проблема / Н.Д.Малахаткина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2013. – № 3. – С. 11-13.

29 Матвеев, Л.П. Методика физического воспитания с основами теории: учеб. пособие / Л.П.Матвеев, С.Б.Мельников. – М.: Просвещение, 1991. – 324 с.

30 Методика физического воспитания учащихся 1-4 классов: пособие для учителя / Е.Н.Литвинов, Г.И.Погадаев, Т.Ю.Торочкова, Р.Я.Шитова. – М.: Просвещение, 2001. – 80 с.

31 Миненко, П.П. Организационно-методические основы физкультурно-оздоровительной обучающей деятельности в общеобразовательных учреждениях: автореф. дис. ... канд. пед. наук / П.П.Миненко; ДГАФК. – Хабаровск, 2011. – 22 с.

32 Михайлина, Т.М. Возрастная динамика физических качеств при различных двигательных режимах / Т.М.Михайлина // Природа. Общество. Человек. –2006. – № 1. – С. 22-24.

33 Мишаров, Н.З. Организационно-педагогические условия повышения физической подготовленности школьников – участников программы “Президентские состязания”: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Н.З.Мишаров; УралГАФК. – Челябинск, 1999. – 22 с.

34 Настольная книга учителя физической культуры: справочно-методич. пособие / сост. Б.И.Мишин. – М.: Астрель, 2013.– 527с.

35 Новоселова, О.А. Оздоровление и реабилитация младших школьников средствами физического воспитания / О.А.Новоселова // Экология, спорт, здоровье и двигательная активность: тез. докл. регион. науч.-практ. конф. / УралГУФК. – Челябинск, 2010. – Ч. 2. – С. 11-13.

36 Петухов, С.И. Современные проблемы физического воспитания детей младшего школьного возраста / С.И.Петухов // Физкультурное образование Сибири. – 2009. – № 2. – С. 34-37.

37 Пигалова, Л.В. Физическое воспитание учащихся младших классов: учеб. пособие / Л.В.Пигалова. – Челябинск: УралГАФК, 2011. – 72с.

38 Решетнева, Г.А. Формирование здоровья детей – важное условие сохранения здоровья нации / Г.А.Решетнева // Здоровье и физические упражнения: сб. материалов междунар. науч.-практ. конф. / под. ред. В.В.Ким; ТГУ. – Тюмень, 2000. – С. 164-170.

39 Соболева, Н.Ю. Использование средств художественной гимнастики в системе физических упражнений с целью подготовки детей к

обучению в школе: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Н.Ю.Соболева; РГПУ. – СПб., 2003. – 19 с.

40 Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб. пособие / Э.Я.Степаненкова. – М.: Академия, 2011. – 365 с.

41 Степанова, Г.Д. Воспитание у детей-инвалидов интереса к физическим упражнениям (на примере реабилитационной работы): автореф. дис. ... канд. пед. наук / Г.Д.Степанова. – Екатеринбург, 1994. – 23 с.

42 Усаков, В.И. Программно-методическое обеспечение оздоровительного воздействия физической культуры в условиях семьи, детского сада, школы: дис. в виде науч. докл. ... д-ра пед. наук / В.И.Усаков; СибГАФК. – Омск, 2000. – 87 с.

43 Функциональная и двигательная готовность к сдаче норм ГТО как показатель динамического здоровья детей 7-8 лет / Г.Л.Апанасенко, В.Г.Мигулова, А.Д.Дубогай, В.А.Шаповалов // Гигиена и санитария. – 2015. – № 7. – С. 36-38.

44 Хрипкова, А.Г. Адаптация организма учащихся к учебной и физической нагрузке / А.Г.Хрипкова, М.В.Антропова. – М.: Педагогика, 1982. – 220 с.

45 Хрущев, С.В. Физкультура в режиме продленного дня школы / С.В.Хрущев. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 290 с.

46 Хухлаева, Д.Е. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учеб. пособие / Д.Е.Хухлаева. – М.: Просвещение, 1981.– 208 с.

47 Шапошникова, Е.А. Как не следует оценивать физическое развитие детей и подростков / Е.А.Шапошникова // Гигиена и санитария. – 2013. – № 8. – С. 32-35.

48 Шапошникова, Е.А. Изменение показателей дыхания и работоспособности во время учебных занятий детей семилетнего возраста в детском саду и школе / Е.А.Шапошникова, Г.М.Марунина // Гигиена и санитария. – 2005. – № 3. – С. 50-53.

49 Шебеко, В.Н. Физическое воспитание дошкольников: учеб. пособие / В.Н.Шебеко, Н.Н.Ермак, В.А.Шишкина. – М.: Академия, 2009. – 192 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Вариант спортивного часа

Задачи: воспитание внимания, развитие быстроты, ловкости, прыгучести.

Подготовительная часть. Ходьба, медленный бег (2-3 мин.), общеразвивающие упражнения.

Игра «Два и три». Занимающиеся ходят или бегают врасыпную. На сигнал: «Два!» образуют пары, берутся за руки и бегут к заранее установленному ориентиру (флажку, стойке и др.), где строятся в том порядке, в котором они подбегают к флажку или стойке. Если учитель скажет: «Три!», дети образуют тройки и бегут к месту построения. Отмечают тех, кто сумел быстро выполнить задание.

Основная часть. Игра «Между двух огней». Игру проводят на волейбольной площадке без сетки. Капитан каждой из двух соперничающих команд стоит за лицевой линией, а ее игроки располагаются на противоположной стороне площадки. Они находятся как бы между двух огней – с одной стороны им противодействует капитан команды соперников, с другой – ее игроки. По жребию один из капитанов выполняет передачу мяча игрокам своей команды, а те возвращают ему мяч. Перебрасывая мяч, они выбирают удобный момент для броска в игрока команды соперников, которые передвигаются по площадке и стараются увернуться от мяча. Осаленный игрок переходит к своему капитану за лицевую линию площадки. Как и капитан, он имеет право ловить мяч, выполнять передачу мяча, «выбивать» соперника и т.д. Задача игроков, в которых бросают мяч, – перехватить его, чтобы затем самим перейти в нападение. Поймавший мяч из игры не выбывает. Игра продолжается, пока не будут «выбиты» все игроки одной из команд.

«Прыгни-присядь». Дети построены в 2-4 колонны на расстоянии одного шага друг от друга. В каждой команде – по два водящих, которые с веревкой (длиной 1,5м) в руках располагаются по обе стороны от каждой из колонн. По сигналу они проносят веревку под колонной игроков на высоте 25-30 см. Те поочередно перепрыгивают через нее. Миновав колонну, водящие поворачиваются обратно и несут веревку на высоте 40-60 см. Дети быстро приседают, принимая положение группировки (обхватывают колени руками, притягивают голову к коленям), чтобы веревка прошла над ними. При повторении игры меняются водящие. Выигрывают те, кто сумели выполнить прыжки и приседания, не задев веревку.

Заключительная часть. Игры по желанию занимающихся.

1. Игроки в шеренгах. *Игра «День и ночь»*. Играющие строятся в две шеренги на середине площадки спиной друг к другу на расстоянии двух шагов. Одной команде дают название «День», другой – «Ночь». У каждой команды на своей стороне в 10-12 м от нее есть «дом». Учитель неожиданно произносит название одной из команд, например «День». Игроки этой команды быстро убегают в свой «дом», а игроки другой команды догоняют их и стараются осалить. Осаленных игроков подсчитывают и отпускают в свою команду. Все становятся на свои места в шеренге, игру повторяют.

Перед сигналом к бегу можно предложить игрокам выполнить несложные упражнения, а также менять и.п.: стоя лицом, боком друг к другу, в упоре присев и др.

По такому же принципу проводят игру «Вороны и воробы».

«Салки по месяцам». Играющие строятся в шеренгу. В 12-15 м от них чертят линию. Выбирается водящий. Он говорит: «Все, кто родился в январе, - вперед!». Ребята, день рождения которых выпал на этот месяц, бегут к начертанной линии, а водящий пытается их осалить. Затем он вызывает детей, родившихся в феврале, и т.д. победителями становятся игроки, не осаленные водящим.

«С места на место». Играющие строятся в две шеренги на противоположных сторонах площадки лицом друг к другу. По команде они повторяют движения, которые показывает учитель (руки на пояс, вперед, назад, упор присев, наклоны и т.д.). По неожиданному сигналу дети меняются местами. Побеждает команда, выполнившая задание быстрее и без ошибок.

«Бег шеренгами». Играющие построены в двух разомкнутых шеренгах друг к другу лицом на расстояние 6-10 м. Учитель предупреждает игроков, что по сигналу, который последует во время выполнения очередного упражнения, им нужно поменяться местами с игроками, стоящими напротив. Побеждает команда, участники которой быстрее и точнее построятся, приняв основную стойку. При выполнении следующих упражнений перебежки по сигналу повторяются. Учитель затем сообщает, какая команда победила.

2. Игроки в колоннах. *Игра «На новое место»*. Играющие разделяются на 2-4 равные команды. Участники каждой команды строятся в колонну по одному, одна параллельно другой. На расстоянии 12-15 м от них проводят линию. По сигналу учителя первые и вторые номера каждой из команд, взявшись за руки, бегут за линию. Первые номера остаются на новом месте, а вторые возвращаются, берутся за руки с третьими номерами и опять бегут за линию. За линией остаются вторые номера, а третий возвращаются, чтобы объединиться с четвертыми и т.д. Побеждает команда, все игрока которой первыми ока-

жутся на другой стороне. Перемещаться можно прыжками, спиной вперед, боком, в приседе и т.д.

«Эстафета цветов». Занимающиеся делятся на 2-4 равные команды и строятся в параллельные колонны по одному. На расстоянии 10-15 м от них расположены мячи или другие предметы. Игроки получают названия цветов. Например, первые номера в колоннах – розы, вторые – гвоздики, третьи – ландыш и т.д. Учитель вызывает игроков, чередуя названия цветов по своему усмотрению. Дети, услышав свое название цветка, выбегают вперед, оббегают стоящий напротив предмет и возвращаются. Прибежавший первым выигрывает для команды 1 очко.

3. Игра в кругу. **Игра «Зайчики».** Играющие свободно располагаются по кругу, водящий с мячом находится в центре круга и ударяет мячом о пол (землю). Как только водящий поднимет мяч над головой, все играющие принимают позу «зайчика». Водящий следит за играющими. Тот, кто пошевелит или сменит позу, выходит в центр круга и становится водящим.

«Луноход». Все участники игры садятся в круг, скрестив ноги. Выбирается водящий, который на четвереньках обходит круг внутри и непрерывно повторяет слова: «Я – луноход 1». Кто рассмеется, становится водящим и, перемещаясь по кругу на четвереньках, повторяет слова: «Я – луноход 2», следующий – «луноход 3» и т.д. побеждает игрок, которого не удалось рассмешить. При повторении игры «луноходом» становится игрок, которого не удалось рассмешить.