

Министерство науки и высшего образования 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, д.б.н.,
профессор

_____ А.В. Ненашева

_____ 2019 г.

**РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ
СРЕДСТВАМИ ИГРОВОГО МЕТОДА ВОСПИТАНИЯ**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
К ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЕ
ЮУрГУ–44.03.01.2019.597.ПЗ ВКР

Руководитель работы,
к.п.н., доцент

_____ А.Р. Ишматова

_____ 2019 г.

Автор работы,
студент группы СТз–561

_____ Л.Г. Сулейманова

_____ 2019 г.

Нормоконтролер, доцент

_____ И.В. Изаровская

_____ 2019 г.

Челябинск 2019

АННОТАЦИЯ

Сулейманова, Л.Г. Развитие физических качеств младших школьников средствами игрового метода воспитания. – Челябинск: ЮУрГУ, СТз–561, 48 с., 3 табл., илл. – 1, библиогр. список – 45 наим.

Актуальность исследования. Игра и ее составляющие, как метод обучения детей школьного возраста, является эффективным направлением в образовательном процессе. Игра предполагает действие в соответствии с правилами в изменяющейся игровой ситуации. Игровые технологии применяются в процессе физического развития для всеохватывающего улучшения движений при их начальном разучивании, используется для совершенствования физических качеств, вследствие этого, в игровом методе имеются подходящие предпосылки для развития ловкости, силы, быстроты, выносливости. Таким образом, игровой метод, применяемый в процессе физического развития, считается одним из ценных методов формирования позитивных черт характера учеников, а так же воспитания физических качеств.

Цель исследования: экспериментально обосновать применение игрового метода в процессе воспитания физических качеств младших школьников.

Объект исследования – учебно-воспитательный процесс младших школьников.

Предмет исследования – методика игрового метода развития физических качеств младших школьников.

Задачи:

1 Изучить и проанализировать научно-методическую литературу по проблеме применения игрового метода в физическом воспитании младших школьников.

2 Разработать методику использования игрового метода воспитания для комплексного развития физических качеств школьников.

3 Обосновать эффективность применения игрового метода в учебно-воспитательном процессе младших школьников на основе динамики развития физических качеств и физической подготовленности.

Результаты исследования. Разработанная экспериментальная методика подтвердила свою эффективность: достоверные различия между контрольной и экспериментальной группами отмечены по большинству исследуемых показателей общей физической подготовленности.

ОБОЗНАЧЕНИЯ И СОКРАЩЕНИЯ

МОУ – муниципальное образовательное учреждение

КГ – контрольная группа

СОШ – средняя общеобразовательная школа

ЦНС – центральная нервная система

ЭГ – экспериментальная группа

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	8
ГЛАВА 1 ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ИГРОВОГО МЕТОДА ВОСПИТАНИЯ В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ	11
1.1 Анатомо-физиологические и психологические особенности детей младшего школьного возраста	11
1.2 Характеристика игрового метода физического воспитания	26
ГЛАВА 2 ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ	32
2.1 Организация исследования	32
2.2 Методы исследования	33
ГЛАВА 3 РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ	37
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	42
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	44

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Воспитание физических качеств считается неотъемлемым условием каждого урока и должно содействовать улучшению двигательной подготовленности школьников. Физическими качествами считают – силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. Чем лучше обучены дети, тем успешнее развиваются у них физические качества.

Для достижения комплексного развития у школьников подводящих и подготовительных упражнений и выполнения двигательного действия в целом не достаточно. Необходимо разнообразить свои занятия, применяя в них различные средства общей физической подготовки.

Игра и ее составляющие, как метод обучения детей школьного возраста, является эффективным направлением в образовательном процессе. Игра предполагает действие в соответствии с правилами в изменяющейся игровой ситуации. Свойственной чертой игр считается ярко-выраженная роль движений в содержании игры (бега, прыжков, метания).

Игра – исторически сложившееся социальное явление, самостоятельный вид деятельности присущий человеку. Игра в отличие от строго регламентированных движений всегда связана с инициативным моментом решения двигательных задач. Это имеет притягательную силу для участника, а для руководителя связано с решением общеобразовательных задач.

Понятие игрового метода в области физического развития отображает методические особенности игры, то, что различает ее в методическом отношении от других методов воспитания. Базу игрового метода составляет определенным образом упорядоченная двигательная работоспособность в соответствии с образным или условным сюжетом (сюжетно-ролевой игровой метод) или правилами игры (соревновательно-игровой метод).

Подвижную игру можно назвать сложной эмоциональной деятельностью детей, направленной на решение двигательных задач,

основанной на движении и наличии правил. Любые игры учат ребенка работать в своем коллективе, взаимодействовать друг с другом, быть единой командой, достигать каких-то определенных целей и общими силами стремиться к победе. На уроках физической культуры в школе, в большей степени, игры направлены на развитие всех основных двигательных качеств, а это: сила, координация движений (у детей в данном возрасте слабый вестибулярный аппарат), скорость (быстрота), также воспитывают и развивают тактическое мышление и волевые качества.

Игровые технологии применяются в процессе физического развития для всеохватывающего улучшения движений при их начальном разучивании, используется для совершенствования физических качеств, вследствие этого, в игровом методе имеются подходящие предпосылки для развития ловкости, силы, быстроты, выносливости.

Таким образом, игровой метод, применяемый в процессе физического развития, считается одним из ценных методов формирования позитивных черт характера учеников, а так же воспитания физических качеств.

Цель исследования: экспериментально обосновать применение игрового метода в процессе воспитания физических качеств младших школьников.

Объект исследования – учебно-воспитательный процесс младших школьников.

Предмет исследования – методика игрового метода развития физических качеств младших школьников.

Для достижения цели исследования были поставлены следующие задачи:

1 Изучить и проанализировать научно-методическую литературу по проблеме применения игрового метода в физическом воспитании младших школьников.

2 Разработать методику использования игрового метода воспитания для комплексного развития физических качеств школьников.

3 Обосновать эффективность применения игрового метода в учебно-воспитательном процессе младших школьников на основе динамики развития физических качеств и физической подготовленности.

Результаты исследования. Разработанная экспериментальная методика подтвердила свою эффективность: достоверные различия между контрольной и экспериментальной группами отмечены по большинству исследуемых показателей общей физической подготовленности.

ГЛАВА 1 ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ИГРОВОГО МЕТОДА ВОСПИТАНИЯ В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

1.1 Анатомо-физиологические и психологические особенности детей младшего школьного возраста

К младшему школьному возрасту относят (детский) возраст с 6–7 до 11 лет (1–4 классы). В этом возрасте происходит созревание анатомо-физиологических систем, которые обеспечивают двигательную активность ребенка. В начале периода (7 лет) данные системы ещё далеки от полного созревания, процесс развития моторики, в данном возрасте, протекает с высокой интенсивностью, хотя ещё далёк от завершения [14].

Младший школьный возраст характеризуется равномерным развитием опорно-двигательного аппарата, но также, интенсивность роста отдельных его признаков различна. К примеру, длина тела, в данный период, увеличивается в большей мере, чем масса тела.

В данном возрасте, суставы очень подвижные, связки – эластичные, скелет содержит большое количество хрящевой ткани. Позвоночник очень подвижен до возраста 8–9 лет. Исследователи утверждают, что младший школьный возраст очень благоприятен для направленного роста подвижности в основных суставах.

У детей младшего школьного возраста, мышцы имеют тонкие волокна, в своём составе содержат небольшое количество жира и белка. Крупные мышцы конечностей развиты намного больше, чем мелкие.

В данном возрасте, морфологическое развитие нервной системы почти полностью завершается, структурная дифференциация и рост нервных волокон заканчивается. Функционирование нервной системы характеризуется значительным преобладанием процессов возбуждения [7].

Бурное развитие биодинамики (координационный компонент) движений ребенка происходит в возрасте 7–10 лет. Исходя из данного, возраст 7–10 лет является наиболее благоприятным для развития двигательных и координационных способностей, которые реализуются в двигательной активности человека [11].

Также, в данном возрасте улучшается память ребёнка и координация движений, благодаря чему появляются возможности к обучению: чтению, письму и счёту.

В начале учёбы, у ребенка возникают проблемы: мало времени проводится на свежем воздухе, меняется и нарушается режим дня и режим питания, вследствие чего возрастает вероятность заболеваний: инфекционные заболевания, аллергические, сердечно-сосудистые, желудочно-кишечные, появляется угроза детского травматизма.

В младшем школьном возрасте выделяют следующие анатомо-физиологические особенности:

- стабилизация скорости роста;
- появление некоторых скоплений жировых клеток под кожей в области груди и живота, при не контролировании которых может возникнуть ожирение;
- формирование потовых желёз;
- увеличивается и укрепляется мышечная система ребёнка; школьник становится сильным и работоспособным. Его моторика развивается, становится доступно письмо и лепка;
- укрепление и рост костей; возможна опасность искривления позвоночника, вследствие неправильной посадки при письме и чтении;
- грудная клетка активно участвует в дыхании, увеличивает её объём;
- возрасту 11 лет, начинают появляться ярко выраженные различия между девочками и мальчиками;
- завершение формирования структуры легочной ткани;
- увеличение диаметра воздухоносных путей; увеличение слизистой

оболочки; частота дыхания уменьшается до 20 раз в минуту;

- в сердечнососудистой системе происходит уменьшение частоты пульса (до 80 ударов) и увеличивается артериальное давление (110 на 70 мм. рт. ст.);

- пищеварительные железы и органы пищеварения хорошо развиваются, активно функционируют, процесс пищеварения становится похожим на пищеварение взрослых;

- почки и органы мочевого выделения – как у взрослых;

- защитные силы организма развиваются хорошо;

- заканчивается развитие эндокринной системы; появление признаков полового созревания;

- нервная система расширяет аналитические возможности, ребенок размышляет над содеянным;

- у младших школьников в поведении много игровых элементов, они еще не готовы к длительному сосредоточению; многие дети замкнуты, что сказывается на их психическом здоровье.

К возрасту 6 лет, ребенок готов к систематическому школьному обучению. О нем нужно говорить уже как о личности, поскольку он осознает свое поведение, может сравнивать себя с другими.

Младший школьный возраст является особым периодом жизни, в котором ребенок впервые начинает заниматься социально значимой, общественно оцениваемой учебной деятельностью.

В 7-летнем возрасте ребенка ждет первая крупная перемена. Переход в школьный возраст, связан со значительными изменениями в его деятельности, общении, отношениях с другими людьми. Происходит изменение уклада жизни, появляются новые обязанности, новыми отношения ребенка с окружающими [1].

Главной деятельностью становится учение, в результате которого возникают психические новообразования. Учение для детей младшего

школьного возраста характеризуется своей результативностью, обязательностью и произвольностью.

В развитии наблюдается дисгармония в физическом и нервно-психическом развитии ребенка, что сказывается на временном ослаблении нервной системы. Появляется повышенная утомляемость, беспокойство, повышенная потребность в движении [20].

За время обучения в школе, у ребенка происходит множество перестроек в организме. Далее, изложены особенности работы и перестройки систем организма у ребенка.

Работа нервной системы у детей школьного возраста выполняет несколько функций: осуществляет координацию метаболических и физиологических процессов, которые происходят в различных органах, системах и тканях; благодаря НС происходит связь организма с окружающей средой. У детей младшего школьного возраста особенно интенсивно происходит развитие центральной нервной системы.

Изучая научные публикации можно выявить, что умственные способности человека больше всего развиваются в первые 4 года жизни, затем в 4 и в 8 лет, а также в период между 8 и 17 годами. В раннем возрасте происходит наибольшая нагрузка на мозг, в этот период очень важно, чтобы неблагоприятные факторы не нанесли тяжелые повреждения на ЦНС.

Процесс строения и развития головного мозга не заканчивается после рождения. С возрастом изменяется топография, размеры и количество извилин и борозд, форма головного мозга. Уже к 7–8 годам, строение головного мозга похоже на мозг взрослого человека. Но, отдельные волокна в коре головного мозга остаются непокрытыми миелиновой оболочкой еще и в старшем школьном возрасте, из-за этого происходит низкая скорость проведения возбуждения по этим «непокрытым» волокнам. Заканчивается миелинизация нервных волокон только лишь в зрелом возрасте.

У детей кровоснабжение головного мозга в несколько раз лучше, чем у взрослых, это происходит из-за того, что в головном мозге ребенка капиллярных сетей больше, чем в мозге взрослого человека.

Головной мозг развивается медленнее, чем спинной. Контур шейных и поясничных отделов уже начинает появляться после 3-х лет жизни ребенка.

Движения совершенствуются многие годы. Моторная деятельность совершенствуется благодаря повторам действий, то есть, от тренировки или двигательного воспитания на уроках по физической культуре. Если обучить ребенка самообучению и самотренировке, то это станет огромным стимулом к развитию нервной регуляции движений. Некоторые физиологи утверждают, если ребенок проведет день малоактивно, то его сон будет беспокойным [47].

К школьному возрасту, в теле ребенка мышечная масса имеет 28% от массы тела, у 14–15 летних детей достигает – 33%, когда у взрослых людей – 44% от массы тела. Мышечная масса является одной из тканей, которая дает такой большой прирост после рождения. Параллельно с развитием мышц происходит формирование соединительно-тканного каркаса мышц, который останавливает свой процесс дифференцирования к 9–10 годам.

Прирост мышечной силы различен между мальчиками и девочками, в основном, показатели динамометрии у мальчиков больше, чем у девочек. Но, в период от 10 до 12 лет, изучая показатели становой силы, девочки показывают наивысшие результаты, нежели мальчики.

Сила мышц остается одинаковой до 7 лет, к 14 годам она резко и быстро увеличивается. Быстрые движения достигают максимума к возрасту четырнадцати лет.

Мышечная выносливость полностью развивается к 17 годам. В этом возрасте она достигает показателей вдвое больших, чем были в 7–8 лет.

В теле ребенка мышцы развиваются неравномерно. Первым делом развиваются крупные мышцы, а позднее – мелкие. Так, к примеру, до 6 лет ребенку трудно выполнять мелкую работу пальцами (слабо развивается мелкая

моторика). С 9 лет у детей начинают укрепляться связки, отмечают значительный прирост объема мышц.

В возрасте 15 лет и старше, начинают хорошо развиваться мелкие мышцы, благодаря чему происходит совершенствование мелких движений и координации (учитывая данные физиологические особенности, необходимо подбирать физические упражнения которые не будут проводиться в быстром темпе и будут строго дозированы).

Развитие моторики происходит в возрасте 10–12 лет, когда координация движений совершенна.

Гармоничность движений нарушается в период полового созревания: в упражнениях появляется резкость, неловкость. В этом возрасте необходимо подбирать умеренные физические упражнения, которые будут стимулировать детей к правильному движению и большой физической активности.

Так же, необходимо соблюдать нормативы двигательной активности, которые были рассчитаны специально для детей, для школьников этот показатель равен двадцати тысячам шагов в день. Если шаги перенести вовремя, то это означает, что ребенок должен быть активен от 4, 5 до 6 часов в день.

В настоящее время у многих детей присутствуют проблемы со здоровьем: ожирение, вегетососудистая дистония, отдышка, депрессия и т.д., это является прямым показателем гипокинезии – ограниченный объем движений.

Но, так же, нельзя чрезмерно увлекать детей спортом, записывать ребенка в несколько спортивных секций, нагружать подвижными играми, это может привести к большим проблемам со здоровьем.

В школьном возрасте у ребенка происходит окостенение скелета. Важно в этом возрасте следить за правильной осанкой, не давать травмироваться ребенку.

Содержание основного минерального компонента кости – гидроксиапатита – у детей с возрастом увеличивается.

Во время костеобразования у ребенка, выделяют три стадии:

1 стадия: процесс, в течение которого создается матрикс – белковая основа костной ткани; чтобы данный процесс проходил успешно, необходимо нормально обеспечивать ребенка витаминами группы А, В и С.

2 стадия: в ней происходит минерализация костей; необходимо давать витамины группы D, кальций, фосфор.

3 стадия: процесс перемоделирования и самообновления кости; важный компонент данного процесса является витамин – D.

Благополучное перемоделирование костей происходит за счет обильного омовения костей кровотоком.

В младшем школьном возрасте продолжается интенсивное развитие двигательных функций ребенка. Наиболее важный прирост моторного развития отмечается именно в возрасте 6–11 лет. В данный период наблюдается ярко выраженный психомоторный прогресс. Обеспечивается прогрессивное развитие точных и силовых движений, а также создаются необходимые условия для освоения большого числа двигательных навыков и ручных предметных манипуляций. По этой же причине у детей заметно возрастает ловкость в метании, лазании, легкоатлетических и спортивных движениях.²⁹

В данный период развитие двигательных функций получают весьма значительное развитие, особенно, совершенствуется координация движений, чему способствуют занятия физической культурой, различными видами спорта, ручным и производительным трудом [23].

Вместе с тем растущая физическая выносливость, повышение работоспособности носят относительный характер, и в целом для детей остается характерной повышенная утомляемость и нервно-психическая ранимость. Это проявляется в том, что их работоспособность обычно резко падает через 25–30 минут после начала урока и после второго урока. Дети

утомляются в случае посещения группы продленного дня, а также при повышенной эмоциональной насыщенности уроков и мероприятий.

Познавательная деятельность младшего школьника проходит в процессе обучения. Большое значение имеет и расширение сферы общения. Быстротекущее становление, множество новых качеств, которые необходимо сформировать или развивать у школьников - необходимо учитывать учителю при составлении учебно-воспитательной работы с младшими школьниками [29].

Мышление у детей младшей школы развивается от эмоционально-образного к абстрактно-логическому [40].

В конце младшего школьного возраста проявляются индивидуальные различия: среди детей психологами выделяются группы «теоретиков», или «мыслителей», которые легко решают учебные задачи в словесном плане, «практиков», которым нужна опора на наглядность и практические действия, и «художников», с ярким образным мышлением. У большинства детей наблюдается относительное равновесие между разными видами мышления. Большую роль в познавательной деятельности школьника играет память. Естественные возможности младшего школьника очень велики: его мозг обладает такой пластичностью, которая позволяет ему легко справляться с задачами дословного запоминания. Его память имеет по преимуществу наглядно-образный характер. Безошибочно запоминается материал интересный, конкретный, яркий. В отличие от дошкольников, младшие школьники целенаправленно, произвольно запоминают материал, им не интересный. С каждым годом все в большей мере обучение строится с опорой на производную память. В ходе обучения совершенствуется смысловая память, с помощью которой дается возможность освоить достаточно широкий круг рациональных способов запоминания. А также развиваются все виды памяти: долговременная, кратковременная, и оперативная.

Воображение в младшем школьном возрасте опирается на конкретные предметы, но с возрастом на первое место выступает слово, дающее простор фантазии [13].

Становление личности младшего школьника происходит под влиянием новых отношений с взрослыми и сверстниками, новых видов деятельности и общения, включения в общешкольную и классную систему коллективов. У младшего школьника складываются элементы социальных чувств, вырабатываются навыки общественного поведения (коллективизм, ответственность за поступки, товарищество, взаимопомощь и др.) Младший школьный возраст предоставляет большие возможности для развития нравственных качеств личности. Этому способствуют их доверчивость, склонность к подражанию, а главное — огромный авторитет, которым пользуется учитель. Роль начальной школы в процессе социализации личности, становления нравственного поведения огромна [34].

Мотивационная сфера по темпам развития отстает от интеллектуальной [15].

Характеристика эмоционально-волевой сферы младших школьников:

- легкая отзывчивость на происходящие события и яркость восприятия, воображения, умственной и физической деятельности эмоций;
- непосредственность и откровенность выражения своих переживаний: радости, печали, страха, удовольствия или неудовольствия;
- большая эмоциональная неустойчивость, частая смена настроения (на общем фоне бодрости, веселости, беззаботности), склонность к кратковременным и бурным аффектам [21].

Внешнее поведение ребенка серьезно отражается на его внутреннем мире, именно поэтому младшие школьники требуют повышенного внимания.

Поступление ребенка в школу ставит перед учреждением целый ряд задач в период работы с младшими школьниками: выявить уровень его готовности к школьному обучению и индивидуальные особенности его

деятельности, общения, поведения, психических процессов, которые необходимо будет учесть в ходе обучения; по возможности компенсировать возможные пробелы и повысить школьную готовность, тем самым провести профилактику школьной дезадаптации; спланировать стратегию и тактику обучения будущего школьника с учетом его индивидуальных возможностей [5].

Решение этих задач требует глубокой проработки психологических особенностей современных школьников, которые приходят в школу с разным «багажом», представляющим совокупность психологических новообразований предыдущего возрастного этапа – дошкольного детства. Каждый возрастной этап характеризуется особым положением ребенка в системе принятых в данном обществе отношений. В соответствии с этим жизнь детей разного возраста наполняется специфическим содержанием: особыми взаимоотношениями с окружающими людьми и особой, ведущей для данного этапа развития деятельностью.

Поступление в школу меняет характер жизни ребёнка. С первых дней обучения в школе возникает главное противоречие между постоянно растущими требованиями, которые предъявляются к личности ребёнка, его вниманию, памяти, мышлению, речи, и наличным уровнем развития. Это противоречие является движущей силой развития у младшего школьника. По мере возрастания требований уровень психического развития подтягивается до их уровня. Младший школьный возраст – качественно своеобразный этап развития ребёнка. Развитие высших психических функций и личности в целом происходит в рамках ведущей на данном этапе деятельности сменяющей в этом качестве игровую деятельность, которая выступала как ведущая в дошкольном возрасте. Включение ребёнка в учебную деятельность знаменует начало перестройки всех психических процессов и функций [5].

Разумеется, далеко не сразу у младших школьников формируется правильное отношение к учению. Они пока не понимают, зачем нужно учиться. Но вскоре оказывается, что учение – труд, требующий волевых усилий,

мобилизации внимания, интеллектуальной активности, самоограничений. Если ребёнок к этому не привык, то у него наступает разочарование, возникает отрицательное отношение к учению. Для того, чтобы этого не случилось учитель должен внушать ребёнку мысль, что учение – не праздник, не игра, а серьёзная, напряжённая работа, однако очень интересная, так как она позволит узнать много нового, занимательного, важного, нужного. Важно, чтобы и сама организация учебной работы подкрепляла слова учителя. Вначале у него формируется интерес к самому процессу учебной деятельности без осознания её значения. Только после возникновения интереса к результатам своего учебного труда формируется интерес к содержанию учебной деятельности, к приобретению знаний. Вот эта основа и является благоприятной почвой для формирования у младшего школьника мотивов учения высокого общественного порядка, связанных с подлинно ответственным отношением к учебным занятиям. Формирование интереса к содержанию учебной деятельности, приобретению знаний связано с переживанием школьниками чувства удовлетворения от своих достижений. А подкрепляется это чувство одобрением, похвалой учителя, который подчёркивает каждый, даже самый маленький успех, самое маленькое продвижение вперёд. Младшие школьники испытывают чувство гордости, особый подъём сил, когда учитель хвалит их. Большое воспитательное воздействие учителя на младших связано с тем, что учитель с самого начала пребывания детей в школе становится для них непререкаемым авторитетом. Авторитет учителя – самая важная предпосылка для обучения и воспитания в младших классах [9].

Происходит функциональное совершенствование мозга – развивается аналитико-систематическая функция коры; постепенно изменяется соотношение процессов возбуждения и торможения: процесс торможения становится всё более сильным, хотя по-прежнему преобладает процесс возбуждения, и младшие школьники в высокой степени возбудимы и импульсивны [4].

Учебная деятельность в начальных классах стимулирует, прежде всего, развитие психических процессов непосредственного познания окружающего мира – ощущений и восприятий.

Младшие школьники отличаются остротой и свежестью восприятия, созерцательной любознательностью [6]. Наиболее характерная черта восприятия этих учащихся – его малая дифференцированность, где совершают неточности и ошибки в дифференцировке при восприятии сходных объектов.

Следующая особенность восприятия учащихся в начале младшего школьного возраста – тесная связь его с действиями школьника. Восприятие на этом уровне психического развития связано с практической деятельностью ребёнка. Воспринять предмет для ребёнка – значит что-то делать с ним, что-то изменить в нём, произвести какие-либо действия, взять, потрогать его. Характерная особенность учащихся – ярко выраженная эмоциональность восприятия. В процессе обучения происходит перестройка восприятия, оно поднимается на более высокую ступень развития, принимает характер целенаправленной и управляемой деятельности. В процессе обучения восприятие углубляется, становится более анализирующим, дифференцирующим, принимает характер организованного наблюдения.

Некоторые возрастные особенности присущи вниманию учащихся начальных классов. Основная из них – слабость произвольного внимания. Возможности волевого регулирования внимания, управления им в начале младшего школьного возраста ограничены. Произвольные внимания младшего школьника требует так называемой близкой мотивации. Если у старших учащихся произвольное внимание поддерживается и при наличии далёкой мотивации (они могут заставить себя сосредоточиться на неинтересной и трудной работе ради результата, который ожидается в будущем), то младший школьник обычно может заставить себя сосредоточенно работать лишь при наличии близкой мотивации (перспективы получить отличную отметку, заслужить похвалу учителя, лучше всех справиться с заданием и т. д.) [8].

Значительно лучше в младшем школьном возрасте развито произвольное внимание. Всё новое, неожиданное, яркое, интересное само собой привлекает внимание учеников, без всяких усилий с их стороны. Возрастные особенности памяти в младшем школьном возрасте развиваются под влиянием обучения. Усиливается роль и удельный вес словесно-логического, смыслового запоминания и развивается возможность сознательно управлять своей памятью и регулировать её проявления. В связи с возрастным относительным преобладанием деятельности первой сигнальной системы у младших школьников более развита наглядно-образная память, чем словесно-логическая. Они лучше, быстрее запоминают и прочнее сохраняют в памяти конкретные сведения, события, лица, предметы, факты, чем определения, описания, объяснения. Младшие школьники склонны к механическому запоминанию без осознания смысловых связей внутри запоминаемого материала [3].

Основная тенденция развития воображения в младшем школьном возрасте – это совершенствование воссоздающего воображения. Оно связано с представлением ранее воспринятого или созданием образов в соответствии с данным описанием, схемой, рисунком и т. д. Воссоздающее воображение совершенствуется за счёт всё более правильного и полного отражения действительности. Творческое воображение как создание новых образов, связанное с преобразованием, переработкой впечатлений прошлого опыта, соединением их в новые сочетания, комбинации, также развивается [4].

Под влиянием обучения происходит постепенный переход от познания внешней стороны явлений к познанию их сущности. Мышление начинает отражать существенные свойства и признаки предметов и явлений, что даёт возможность делать первые обобщения, первые выводы, проводить первые аналогии, строить элементарные умозаключения. На этой основе у ребёнка постепенно начинают формироваться элементарные научные понятия.

Аналитико-синтетическая деятельность в начале младшего школьного возраста ещё весьма элементарна, находится в основном на стадии наглядно-действенного анализа, основывающегося на непосредственном восприятии предметов [9].

Младший школьный возраст – возраст достаточно заметного формирования личности. Для него характерны новые отношения с взрослыми и сверстниками, включение в целую систему коллективов, включение в новый вид деятельности – учение, которое предъявляет ряд серьёзных требований к ученику. Всё это решающим образом сказывается на формировании и закреплении новой системы отношений к людям, коллективу, к учению и связанным с ними обязанностям, формирует характер, волю, расширяет круг интересов, развивает способности. В младшем школьном возрасте закладывается фундамент нравственного поведения, происходит усвоение моральных норм и правил поведения, начинается формироваться общественная направленность личности. Характер младших школьников отличается некоторыми особенностями. Прежде всего, они импульсивны – склонны незамедлительно действовать под влиянием непосредственных импульсов, побуждений, не подумав и не взвесив всех обстоятельств, по случайным поводам. Причина – потребность в активной внешней разрядке при возрастной слабости волевой регуляции поведения [7].

Возрастной особенностью является и общая недостаточность воли: младший школьник ещё не обладает большим опытом длительной борьбы за намеченную цель, преодоления трудностей и препятствий. Он может опустить руки при неудаче, потерять веру в свои силы и возможности. Нередко наблюдается капризность, упрямство. Обычная причина их – недостатки семейного воспитания. Ребёнок привык к тому, что все его желания и требования удовлетворялись, он ни в чём не видел отказа.

Капризность и упрямство – своеобразная форма протеста ребёнка против тех твёрдых требований, которые ему предъявляет школа, против

необходимости жертвовать тем, что хочется, во имя того, что надо. Младшие школьники очень эмоциональны. Эмоциональность сказывается, во-первых, в том, что их психическая деятельность обычно окрашена эмоциями. Всё, что дети наблюдают, о чём думают, что делают, вызывает у них эмоционально окрашенное отношение. Во-вторых, младшие школьники не умеют сдерживать свои чувства, контролировать их внешнее проявление, они очень непосредственны и откровенны в выражении радости. Горя, печали, страха, удовольствия или неудовольствия. В-третьих, эмоциональность выражается в их большой эмоциональной неустойчивости, частой смене настроений, склонности к аффектам, кратковременным и бурным проявлениям радости, горя, гнева, страха. С годами всё больше развивается способность регулировать свои чувства, сдерживать их нежелательные проявления [2].

Большие возможности предоставляет младший школьный возраст для воспитания коллективистских отношений. За несколько лет младший школьник накапливает при правильном воспитании важный для своего дальнейшего развития опыт коллективной деятельности – деятельности в коллективе и для коллектива. Воспитанию коллективизма помогает участие детей в общественных, коллективных делах. Именно здесь ребёнок приобретает основной опыт коллективной общественной деятельности.

Развитие младшего школьника – очень сложный и противоречивый процесс. В этом возрасте ребенок должен очень многое понять, именно поэтому нужно максимально использовать каждый день его жизни. Главная задача возраста – постижение окружающего мира, природы и человеческих отношений.

1.2 Характеристика игрового метода физического воспитания

Значение игры как разнообразного общественного явления вышло за сферу физического развития и даже воспитания в целом. Появившись в период становления истории, преобразовываясь одновременно с культурой в целом, игра дает возможность для осуществления разных потребностей в рефлексии, в духовном и физическом совершенствовании, проведение досуговой деятельности.

При решении воспитательных, образовательных задач и задач физического совершенствования в процессе физического воспитания, спортивной тренировки, физического восстановления особый смысл получают способы использования выбранных средств, способствующих намного лучше и продуктивно их достигнуть. Этот поиск связан с выбором эффективных методов обучения двигательным действиям, развития физических качеств (способностей) и воспитания личностных свойств.

Существуют разные определения методов. Чаще всего понятие «метод» определяют:

- как способ достижения поставленной педагогической цели;
- как определенный способ применения каких-либо средств с известной, заранее намеченной целью;
- как возможность взаимной деятельности педагога и ученика, с помощью которого достигается выполнение поставленных задач;
- как общность приемов и правил деятельности педагога, применяемая для решения определенного круга задач;
- как определенным образом упорядоченную деятельность, т.е. систему целенаправленных действий, приводящих к достижению результата, соответствующего намеченной цели;
- как форму освоения учебного материала и др.

Метод – это созданная с учетом педагогических обоснованностей система действий учителя (педагога, преподавателя, тренера), направленное использование которой разрешает осуществить конкретным способом теоретическую и практическую деятельность обучающегося, дающую освоение им двигательных действий, направленных на развитие физических качеств и формирование свойств личности. [34]

Базу данного метода составляет конкретным образом организованная игровая двигательная деятельность в согласовании с образным или условным «сюжетом» (замыслом, планом игры), в котором учтено достижение определенной цели возможными способами, в условиях неизменного и в значимой мере вероятного изменения ситуации.

Игровой метод не всегда связан с какими-либо общепринятыми играми, к примеру, с хоккеем, бадминтоном, волейболом, а имеет возможность применения на материале разных физических заданий: бега, прыжков, метаний. Наиболее приемлемым игровой метод служит при проведении занятий с детьми дошкольного и школьного возраста. Это метод совокупного совершенствования физического и психического развития обучающихся.

Смысл игры как разнообразной социальной картины, вообще говоря, выходит далеко за сферу физического воспитания и даже воспитания в целом. Возникнув на ранних этапах истории и развиваясь вместе со всей культурой общества, игра служила и служит удовлетворению различных потребностей в самопознании и общении, в духовном и физическом развитии, в отдыхе и развлечении.

Впрочем, одним из дефектов игрового метода считается ограниченная способность дозирования нагрузки, так как разнообразие способов достижения цели, частая смена сюжета, активность действий устраняет вероятность буквально управлять нагрузкой как по направленности, так и по степени влияния. [34]

Для игрового метода свойственна, прежде всего, «сюжетная» организация. Функционирование играющих организуется на базе образного или же относительного «сюжета» (замысла, плана игры), который намечает совместную линию поведения. Впрочем, для достижения цели игры, не требуются конкретных действий и способов.

В рамках «сюжета» и правил игры допускаются всевозможные пути и цели, при этом выбор определенного пути и осуществления игрового плана происходят в рамках постепенного, чаще случайных конфигураций ситуации. Отсюда становится понятно, что игровой метод дает возможность программировать действия участников образовательного процесса лишь с большей долей допустимости. Вместе с тем он предоставляет широчайшие способности для креативного решения двигательных задач и в полной степени позволяет проявлению самостоятельности, инициативы, находчивости. [70]

Одной из значительных черт игрового метода считается, то, что в нем возможно моделирование деятельных межличностных и межгрупповых взаимоотношений, которые возводятся как по типу сотрудничества (между игроками одной команды), так и по типу соперничества (между противниками в парных и командных играх), когда сталкиваются противоположные интересы, возникают и разрешаются игровые конфликты. Это создает эмоциональный накал и содействует яркому выявлению нравственных качеств личности.

Игровой метод в силу всех свойственных ему особенностей используется в процессе спортивной тренировки не только для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные способности, но и для всеохватывающего модернизирования двигательной деятельности в усложненных условиях. В большей мере он дает возможность улучшать такие качества и способности, как ловкость, находчивость, быстроту ориентировки, самостоятельность, инициативу. В руках опытного педагога он работает не менее действенным методом развития коллективизма, товарищества, сознательной дисциплины и других нравственных качеств

личности. Не менее принципиальна его роль как способа энергичного отдыха, перехода обучающихся на прочий вид двигательной активности с целью ускорения и повышения эффективности адаптационных и восстановительных процессов, поддержания ранее достигнутого уровня подготовленности. [70]

Характерными особенностями игрового метода являются:

1 Сюжетно-ролевая основа. Деятельность занимающихся организуется на основе условного сюжета и самостоятельно-импровизационного выполнения ими тех или иных ролей (игровых функций), предусматриваемых сюжетом. Игровые сюжеты и роли, так или иначе, отражают определенные жизненные картины, ситуации, отношения, однако в одних случаях это отображение имеет конкретно-образный характер (как, например, в элементарных подвижных играх детей, образно воспроизводящих фрагменты из трудовой деятельности, быта, охоты) в других приобретает особую спортивно-игровую форму (спортивные игры). [46]

2 Отсутствие жесткой регламентации действий. Игровой сюжет и правила игры, обозначая только общие линии действия играющих, не определяют жестко все конкретные формы их поведения, как правило, они, наоборот, позволяют большой выбор и комбинирования способов достижения игровых целей. Специфично, что в играх, особенно с конфликтными сюжетами, ход и финал игры не заданы однопланово: вероятны всевозможные события и финалы (в том числе выигрыш и проигрыш), зависящие от всей совокупности действий, взаимодействий и противодействий играющих, а также от иных условий, не исключая и случайные. Отсюда – импровизационный характер действий в игре (действия не по шаблону, а с самостоятельным выбором и конструированием целесообразных вариантов), что дает большие возможности для проявления самостоятельности, инициативности, находчивости и других непосредственно связанных с ними личностных качеств. [46]

3 Эмоциональность. В большинстве игр воссоздаются довольно трудные и эмоционально ярко окрашенные межчеловеческие взаимоотношения, как на

подобии сотрудничества, взаимопомощи, взаимовыручки, так и соперничества, противостояния, когда сталкиваются противоположно направленные желания возникают и разрешаются игровые конфликты. В атмосфере таких психически напряженных отношений рельефно выражаются – а при определенных случаях и развивается – ряд этических качеств личности.

4 Изменчивость условий. Игровой метод не дает тех возможностей для точной реализации заранее намеченной программы действий и нормирования их влияния на занимающихся, какие имеются в методах строго регламентированного упражнения. Это связано с такими особенностями игровой деятельности, как неизбежная быстротечная изменчивость реальных игровых ситуаций, их вероятностный характер, многообразие способов достижения цели. Естественно, это не означает, что педагогическое руководство при использовании игрового метода вообще исключается. Речь идет лишь о том, что оно усложняется и приобретает особые формы. В данном случае программирование несет вероятностный характер (в расчете на ряд достаточно вероятных игровых вариантов, которые могут быть предусмотрены в плане игры, сюжетных разработках, тактических установках). В конкретной мере гарантируется и регулировка нагрузки (например, путем изменения продолжительности и темпа игры, числа участников, размеров игровой площадки, а также посредством игровых снарядов и оборудования и другими способами), но точность нормирования ее при этом, как правило, ощутимо меньше, чем в методах строго регламентированного упражнения [46].

Таким образом, можно сделать следующие **выводы** по первой главе:

Понятие игрового метода в области физического развития отображает методические особенности игры, то, что различает ее в методическом отношении от других методов воспитания. Базу игрового метода составляет определенным образом упорядоченная двигательная работоспособность в соответствии с образным или условным сюжетом (сюжетно-ролевой игровой метод) или правилами игры (соревновательно-игровой метод).

Подвижную игру можно назвать сложной эмоциональной деятельностью детей, направленной на решение двигательных задач, основанной на движении и наличии правил. Игра и ее составляющие, как метод обучения детей школьного возраста, является эффективным направлением в образовательном процессе. Игра предполагает действие в соответствии с правилами в изменяющейся игровой ситуации.

Игровые технологии применяются в процессе физического развития для всеохватывающего улучшения движений при их начальном разучивании, используется для совершенствования физических качеств, вследствие этого, в игровом методе имеются подходящие предпосылки для развития ловкости, силы, быстроты, выносливости.

Использование игры на занятиях физической культуры несет в себе следующие положительные моменты:

- игры могут помочь создать в уроке эмоциональный фон;
- использование игр разрешает ученикам повысить уровень своей всесторонней физической подготовленности и развить физические качества, необходимые для овладения сложной техникой
- используя игры, играющим дается возможность выполнять значительный объем упражнений на быстроту и ловкость.
- применение подвижных игр, эстафет придает занятию эмоциональность, значительно повышает плотность занятий.

Вследствие реализации этих факторов учащиеся быстрее достигают высокого уровня всестороннего физического развития.

ГЛАВА 2 ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Организация исследования

Базой исследования являлось МОУ СОШ №55 г. Магнитогорска. В исследовании принимали участие учащиеся 1-х классов. Контрольную группу (n=16) и экспериментальную группу (n=17) составляли учащиеся 7–8-летнего возраста. В экспериментальной группе занятия проводились с расширенным использованием игрового метода воспитания: применялся набор подвижных игр, воздействующих на различные физические качества. В начальной и заключительной части каждого занятия применялась игра определенной направленности на развитие различных физических качеств. Дозирование нагрузки во время игры осуществлялось четким распределением ролей участников и постоянным визуальным контролем их двигательной активности. В контрольной группе учебно-воспитательный процесс проходил по общепринятой программе физического воспитания для младшего школьного возраста. Количество и продолжительность занятий в обеих группах были одинаковыми.

Исследование было проведено в три этапа.

В ходе **первого этапа** (апрель – август 2018 г.):

– выявлено современное состояние проблемной ситуации на основе анализа и обобщения литературных источников по проблеме применения игрового метода в физическом воспитании младших школьников;

– формулирование темы, определение цели, объекта, предмета, задач исследования;

– определение последовательности проведения исследования.

На **втором этапе** (сентябрь 2018 г. – май 2019 г.):

– осуществлена разработка содержания и методов экспериментальной методики с применением игрового метода;

- определен состав контрольной и экспериментальной группы, осуществлена первичная диагностика показателей физической подготовленности учащихся младшего школьного возраста;

- осуществлена организация работы экспериментальной и контрольной групп.

Третий этап (июнь 2019 г.) включал:

- заключительное исследование контрольной и экспериментальной группы;

- статистическая обработка результатов исследования;

- обобщение результатов исследования;

- анализ и интерпретация полученных данных

- формулирование выводов, литературное оформление выпускной квалификационной работы.

2.2 Методы исследования

В исследовании был использован следующий комплекс методов: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Анализ научно-методической литературы проводился с целью получения информации по проблеме применения игрового метода, при этом особое внимание уделялось изучению вопросов, связанным с основными аспектами процесса подготовки младших школьников, их возрастных особенностей.

Педагогическое наблюдение применялись для изучения особенностей организации учебно-воспитательного процесса учащихся, визуального контроля соответствия предлагаемых средств и методов работы с учащимися их возрастным особенностям, для соблюдения методически грамотного

выполнения тестовых упражнений. Результаты наблюдений использовались для определения подхода к планированию экспериментальной методики применения игрового метода воспитания у младших школьников.

Педагогическое тестирование применялось для оценки физической и технической подготовленности участников. Для оценки физической подготовленности анализировались результаты тестирования следующих показателей:

- челночный бег 3×10 м;
- бег 30 метров;
- прыжок в длину с места;
- сгибания-разгибания рук в висе на перекладине;
- приседания за 1 мин;
- наклон вперед из положения сидя;
- шестиминутный бег.

Испытуемым объяснялось задание каждого теста. Затем проводилось тестирование, результаты которого заносятся в протокол [31].

Педагогический эксперимент включал организацию работы экспериментальной и контрольной групп.

Методы математической статистики

Математическая обработка результатов, проводилась по следующей схеме.

В начале определяется средняя арифметическая величина (M) относительно исходных и конечных показателей основной и контрольной групп:

$$M = \sum N : n, \quad (1)$$

где: N – количественное выражение измеряемого показателя;

n – число повторений.

Более точно, степень разнообразия характеризует среднее квадратичное отклонение (δ), которое можно вычислить по формуле:

$$\delta = (M_{\max} - M_{\min}) : k, \quad (2)$$

где: M_{\max} – максимальный член выборки;

M_{\min} – минимальный член выборки;

k – коэффициент Типпетта, который определяется по таблице и зависит от числа наблюдений.

Ошибку средней арифметической получаем по формуле:

$$m = \delta : \sqrt{n-1}, \quad (3)$$

где: m – ошибка средней арифметической;

δ – среднее квадратичное отклонение;

n – число повторений.

Различие двух сравниваемых выборок рассчитываем путем получения критерия Стьюдента:

$$t = (M_1 - M_2) : (\sqrt{m_1^2 + m_2^2}), \quad (4)$$

где: M_1, M_2 – средние арифметические величины сравниваемых выборок;

m_1, m_2 – ошибки средних арифметических величин.

Достоверность различий определялась по таблице. Нижней границей достоверности являлся уровень $P < 0,05$

Темпы прироста изучаемых показателей оценивались по методике С. Броуди по следующей формуле:

$$W = \frac{100(M_1 - M_2)}{0,5(M_1 + M_2)}, \quad (5)$$

где: W – темпы прироста результатов (в %);

M_1 – средняя арифметическая в начале эксперимента;

M_2 – средняя арифметическая в конце эксперимента.

Математическая обработка полученных показателей проводилась с использованием программного обеспечения «Microsoft Excel».

ГЛАВА 3 РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Для оценки эффективности экспериментальной методики производилась диагностика изучаемых показателей в группах исследования в начале и в конце учебного года. Исследовались показатели общей физической подготовленности представителей экспериментальных и контрольных групп.

Оценка уровня развития общей физической подготовленности производилась путем анализа динамики следующих показателей:

- челночный бег;
- бег 30 метров;
- прыжок в длину с места;
- сгибания-разгибания рук в висе на перекладине;
- приседания за 1 мин;
- наклон вперед;
- шестиминутный бег.

Результаты исследования показателей общей физической подготовленности, полученные до проведения педагогического эксперимента, представлены в таблице 1.

Показатели развития физических качеств по данным первичной диагностики свидетельствуют об относительной однородности сформированных групп исследования (у учащихся младшего школьного возраста контрольной и экспериментальной групп до начала эксперимента достоверных различий по всем результатам проведенных тестов ($P > 0,05$)), и равных стартовых возможностях для развития физических качеств.

Таблица 1 – Показатели общей физической подготовленности в группах исследования до проведения педагогического эксперимента ($M \pm m$)

Контрольное испытание	Группа исследования	До	Достоверность (P)
Челночный бег 3×10 м, с	КГ	10,11±0,30	P>0,05
	ЭГ	10,04±0,29	
Бег 30 метров, с	КГ	5,54±0,22	P>0,05
	ЭГ	5,43±0,21	
Прыжок в длину с места, см	КГ	125,56±3,92	P>0,05
	ЭГ	124,12±4,06	
Сгибания-разгибания рук в висе на перекладине, раз	КГ	6,17±0,26	P>0,05
	ЭГ	6,14±0,31	
Приседания за 1 мин, раз	КГ	36,34±1,42	P>0,05
	ЭГ	36,58±1,33	
Наклон вперед, см	КГ	11,15±0,23	P>0,05
	ЭГ	11,29±0,34	
Шестиминутный бег, м	КГ	1181,46±28,14	P>0,05
	ЭГ	1176,14±25,19	

Результаты исследования показателей общей физической подготовленности, полученные после проведения педагогического эксперимента, представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Показатели общей физической подготовленности в группах исследования после проведения педагогического эксперимента ($M \pm m$)

Контрольное испытание	Группа исследования	Начальный этап	Достоверность (P)
Челночный бег 3×10 м, с	КГ	9,62±0,23	P<0,05
	ЭГ	8,61±0,21	
Бег 30 метров, с	КГ	5,26±0,15	P<0,05
	ЭГ	4,70±0,16	
Прыжок в длину с места, см	КГ	131,61±4,14	P>0,05
	ЭГ	137,18±3,86	
Сгибания-разгибания рук в висе на перекладине, раз	КГ	6,59±0,23	P>0,05
	ЭГ	6,76±0,26	
Приседания за 1 мин, раз	КГ	38,87±1,12	P>0,05
	ЭГ	40,66±1,24	
Наклон вперед, см	КГ	11,83±0,21	P<0,05
	ЭГ	12,69±0,32	
Шестиминутный бег, м	КГ	1274,20±21,17	P<0,05
	ЭГ	1318,10±20,11	

Сравнение данных тестирования показателей общей физической подготовленности контрольной и экспериментальной групп после проведения педагогического эксперимента показало, что исследуемые показатели имели достоверные различия ($P < 0,05$) по 5-и из 7-ми исследуемым показателям. Кроме того, динамика этих показателей была различной в группах исследования. Данные представлены в таблице 3 и на рисунке 1.

Таблица 3 – Динамика показателей общей физической подготовленности в группах исследования ($M \pm m$)

Контрольное испытание	Группа исследования	Начальный этап	Конечный этап	Достоверность (P)	Динамика изменений (в %)
Челночный бег 3×10 м, с	КГ	10,11±0,30	9,62±0,23	$P > 0,05$	4,89
	ЭГ	10,04±0,29	9,01±0,21	$P < 0,05$	14,23
Бег 30 метров, с	КГ	5,54±0,22	5,26±0,15	$P > 0,05$	5,01
	ЭГ	5,43±0,21	4,86±0,16	$P < 0,05$	13,46
Прыжок в длину с места, см	КГ	125,56±3,92	131,61±4,14	$P > 0,05$	4,82
	ЭГ	124,12±4,06	137,18±3,86	$P < 0,05$	10,53
Сгибания-разгибания рук в висе на перекладине, раз	КГ	6,17±0,26	6,59±0,23	$P > 0,05$	6,87
	ЭГ	6,14±0,31	6,76±0,26	$P < 0,05$	10,12
Приседания за 1 мин, раз	КГ	36,34±1,42	38,87±1,12	$P > 0,05$	6,95
	ЭГ	36,58±1,33	41,39±1,24	$P < 0,05$	11,14
Наклон вперед, см	КГ	11,15±0,23	11,83±0,21	$P < 0,05$	6,14
	ЭГ	11,29±0,34	12,69±0,32	$P < 0,05$	12,37
Шестиминутный бег, м	КГ	1181,46±28,14	1274,20±21,17	$P < 0,05$	7,85
	ЭГ	1176,14±25,19	1318,10±20,11	$P < 0,05$	10,07

Исследование после проведения педагогического эксперимента выявило наличие достоверных различий изучаемых показателей в экспериментальной группе относительно начального исследования, в отличие от контрольной группы, где положительная динамика присутствовала, однако изменения показателей были незначительны (достоверные различия отмечены по 2-м из 7-ми исследуемых показателей).

Более наглядно динамика результатов тестирования общей физической подготовленности контрольной и экспериментальной групп представлена на рисунке 1.

Как видно из представленных на рисунке данных, по результатам исследования динамика показателей в контрольной группе составляла от 4,82% до 7,85% (по всем показателям в среднем – 6,08%), в экспериментальной – от 10,07% до 14,23% (по всем показателям в среднем – 11,70%).

Максимальные изменения в экспериментальной группе были отмечены в показателях: «челночный бег 3×10 м» и «бег 30 метров» – эти контрольные тесты характеризуют развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных качеств, что отражает специфику двигательной активности применяемых в экспериментальной методике игр.

В контрольной группе изменения по всем показателям были равномерны и соответствовали возрастной динамике развития физических качеств.

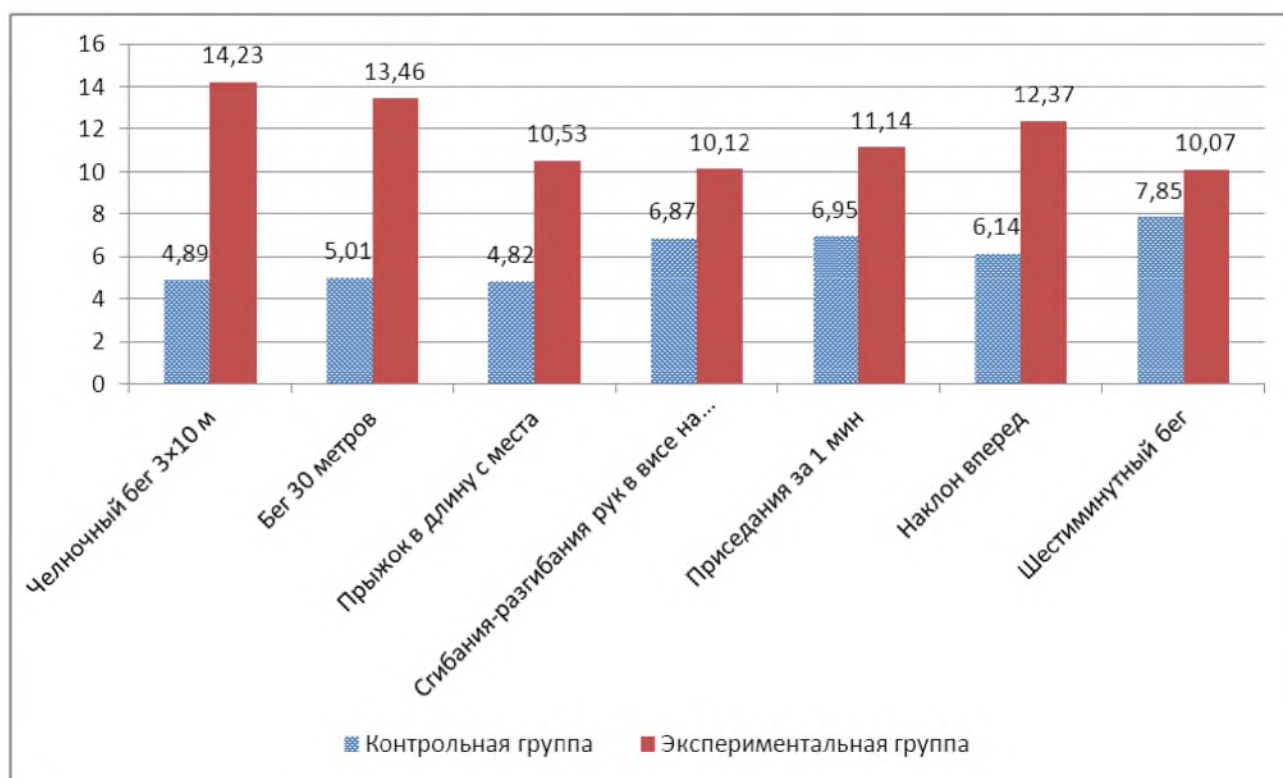


Рисунок 1 – Динамика показателей общей физической подготовленности в группах исследования (%)

Таким образом, можно сделать следующие **выводы** по третьей главе:

В процессе исследования выявлены возможность и необходимость применения игрового метода воспитания у младших школьников 7–8 лет. Это подтверждается результатами педагогического эксперимента, которые свидетельствуют о преимуществе представителей экспериментальной группы перед испытуемыми контрольной группы: после проведения педагогического эксперимента зафиксированы различия по изучаемым показателям физической подготовленности (динамика показателей в контрольной группе по всем показателям в среднем составила 6,08%, в экспериментальной – 11,70%).

Применение экспериментальной методики содействует повышению уровня развития общей физической подготовленности учащихся младшего школьного возраста. Максимальные изменения в экспериментальной группе были отмечены в показателях: «челночный бег 3×10 м» и «бег 30 метров» – эти контрольные тесты характеризуют развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных качеств, что отражает специфику двигательной активности применяемых в экспериментальной методике игр.

Занятия по физической культуре с расширенным применением игрового метода, проводимые по разработанной методике, положительно повлияли на развитие общей физической подготовленности. Это подтверждается достоверным изменением результатов педагогического тестирования: за один учебный год у младших школьников, занимавшихся в экспериментальной группе, произошли более выраженные, статистически достоверные сдвиги по всем исследуемым показателям.

Полученные данные могут свидетельствовать о том, что применение экспериментальной методики на уроках физической культуры у учащихся младшего школьного возраста позволило создать предпочтительные условия для комплексного развития физических способностей занимающихся, это позволило сделать вывод о приоритетности экспериментальной методики с использованием игрового метода воспитания у учащихся младшего школьного возраста.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Подвижную игру можно назвать сложной эмоциональной деятельностью детей, направленной на решение двигательных задач, основанной на движении и наличии правил. Игра и ее составляющие, как метод обучения предполагает действие в соответствии с правилами в изменяющейся игровой ситуации.

Игровой метод применяется в процессе физического развития для комплексного совершенствования физических качеств в соответствии с образным или условным сюжетом (сюжетно-ролевой игровой метод) или правилами игры (соревновательно-игровой метод).

Анализ литературы показал, что подвижные игры выступают как эффективное средство физической подготовленности. Использование игры на занятиях физической культуры несет в себе следующие положительные моменты: игры могут помочь создать в уроке эмоциональный фон; использование игр разрешает ученикам повысить уровень своей всесторонней физической подготовленности и развить физические качества, необходимые для овладения сложной техникой; используя игры, играющим дается возможность выполнять значительный объем упражнений на быстроту и ловкость; применение подвижных игр, эстафет придает занятию эмоциональность, значительно повышает плотность занятий. Вследствие реализации этих факторов учащиеся быстрее достигают высокого уровня всестороннего физического развития.

Максимальные изменения в экспериментальной группе были отмечены в показателях: «челночный бег 3×10 м» и «бег 30 метров» – эти контрольные тесты характеризуют развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных качеств, что отражает специфику двигательной активности применяемых в экспериментальной методике игр.

После реализации педагогического эксперимента зафиксированы различия по изучаемым показателям физической подготовленности (динамика

показателей в контрольной группе соответствовала возрастной динамике развития физических качеств и составила 6,08%, в экспериментальной – 11,70%).

Занятия по физической культуре с расширенным применением игрового метода, проводимые по разработанной методике, положительно повлияли на развитие общей физической подготовленности: за один учебный год у младших школьников, занимавшихся в экспериментальной группе, произошли более выраженные, статистически достоверные сдвиги по всем исследуемым показателям. Полученные данные могут свидетельствовать о том, что применение экспериментальной методики на уроках физической культуры у учащихся младшего школьного возраста позволило создать предпочтительные условия для комплексного развития физических способностей занимающихся,

Таким образом, использование в учебно-воспитательном процессе экспериментальной методики способствует более динамичному развитию общей физической подготовленности учащихся младшего школьного возраста.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

- 1 Адаптация организма учащихся к учебным и физическим нагрузкам / Под ред. Ф.Г. Хрипковой, М.В. Антроповой. – М.: Педагогика, 1982. – 240 с.
- 2 Аниконова, Т.Г. Народные игры: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 053000 Нар. художеств, творчество; Упр. культуры Белгор. обл., Белгор. гос. ин-т культуры / Т.Г. Аниконова. – Белгород: Политерра, 2004. – 75 с.
- 3 Антонов, А.А. Методика применения элементов подвижных игр для развития познавательной деятельности детей старшего дошкольного возраста: дис. канд. пед. наук / А.А. Антонов. – СПб, 1997. – 124 с.
- 4 Апанасенко, Г.А. Физическое развитие детей и подростков / Г.А. Апанасенко. – Киев: Здоровье, 1985. – 80 с.
- 5 Аршина, Е.В. Подвижные игры народов разных национальностей: На уроке физ. культуры: Опыт учителя физ. воспитания сред. шк. № 5 г. Лесосибирска Краснояр. края. / Е.В. Аршина // Спорт в шк.: Еженед. прил. к газ. «Первое сентября». 2002. Урок толерантности, № 11. – С. 15.
- 6 Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания: учебн. для студ. фак. физ. культуры пед ин-тов / Б.А. Ашмарин. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.
- 7 Болотин, А.Э. Теория и практика применения игровых методов обучения специалистов по физической подготовке и спорту: автореф. дис. . д-ра пед. наук. / А.Э. Болотин; Воен. ин-т физ. культуры. СПб., 2000. – 51 с.
- 8 Былеева, Л.В. Подвижные игры: Учебн. пособие для ин-тов физической культуры. 4-е изд., перераб. и дополн. / Л.В. Былеева, И.М. Коротков, В.Г. Яковлев. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 208 с.
- 9 Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.

10 Влияние сил инерции на проявление принципа «симметрия–асимметрия» при выполнении элементарных движений / В. Ф. Костюченко и др. // Ученые записки университета / СПбГУФК. – СПб, 2007. – № 11 (33). – С. 44–47.

11 Гавердовский, Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика: монография / Ю. К. Гавердовский. – М.: Физкультура и Спорт, 2007. – 912 с.

12 Герлинг, К.Ф. Игра как средство воспитания дружбы, товарищества, коллективизма в русской народной педагогике // История и современные проблемы сравнительной педагогики / К.Ф. Герлинг. – Пятигорск: Изд-во ПГЛУ, 2005. Вып. 5. – С. 67–73.

13 Гжемская, Н.Х. Педагогические условия реализации социальных функций физической культуры на основе применения народных подвижных игр: дис. канд. пед. наук / Н.Х. Гжемская. – Набережные Челны, 2006. – 186 с.

14 Годик, М.А. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека / М.А. Годик, В.К. Бальсевич, В.Н. Тимошкин // Теория и практика физической культуры. – 1994. – № 5–6. – С. 24–32.

15 Годик, М.А. Спортивная метрология: Учебник для институтов физической культуры / М.А. Годик. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.

16 Головина, Л.Л. Физиологические особенности некоторых функций и мышечной деятельности школьников / Л.Л. Головина. – М., 1980. – 197 с.

17 Гужаловский, А.А. Развитие двигательных качеств у школьников / А.А. Гужаловский. – Мн.: Нар. асвета, 1978. – 88 с.

18 Гурулёва, Т.Г. Воспитание координационных способностей в спортивно-оздоровительных группах детей 6–7 лет: автореф. дис. канд. пед. наук / Т.Г. Гурулёва. Улан-Удэ, 2006. – 25 с.

19 Дворкина, Н.И. Дифференциация подвижных игр по преимущественному развитию физических качеств и психических процессов у

детей дошкольного возраста / Н. И. Дворкина // Теория и практика физической культуры. 2004. – № 8. – С. 52–54.

20 Дубин, В. Спортивные игры / В. Дубин, В. Григорьев. – М., 2006. – 63 с.

21 Ермолаев, Ю.А. Возрастная физиология: Учеб. пособие для студентов ВУЗов / Ю.А. Ермолаев. – М., 1985. – 80 с.

22 Ключева, М.А. Народные подвижные детские игры: опыт типологии: дис. . канд. искусств. / М.А. Ключева. – СПб., 2008. 364 с.

23 Коротков, И.М. Подвижные игры в занятиях спортом / И.М. Коротков. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 116 с.

24 Кульпа, О.С. Методика применения приемов эмоциональной регуляции на уроках физической культуры с младшими школьниками / О. С. Кульпа // Научные труды: ежегодник / СибГУФК. Омск, 2008. – С. 31–35.

25 Кучкин, С.Н. Методы оценки уровня здоровья и физической работоспособности: учебное пособие / С.Н. Кучкин; ВГАФК. – Волгоград: б. и., 1994. – 104 с.

26 Лаптев, А.П. Возрастные особенности организма / А.П. Лаптев // Физическая культура и спорт. – 1984. – №8.

27 Лебедева, Н.Т. Школа и здоровье учащихся: Пособие / Н.Т. Лебедева. – Мн.: Універсітэцкае, 1998. – 221 с.

28 Литвинова, М.Ф. Русские народные подвижные игры: для детей дошкол. и мл. шк. возраста: практ. пособие. 2-е изд. / М.Ф. Литвинова. – М.: Айрис пресс: Айрис дидактика, 2004. – 186 с.

29 Ломейко, В.Ф. Развитие двигательных качеств на уроках физической культуры в I-X классах / В.Ф. Ломейко. – Мн.: Народная асвета, 1980. – 128 с.

30 Лях, В.И. Координационные способности школьников / В.И. Лях. – Мн.: Польша, 1989. – 159 с.

31 Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя / В. И. Лях. – М.: АСТ, 1998. – 272 с

32 Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для физкультур, вузов / Л.П. Матвеев. 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и Спорт и др., 2008. – 544 с.

33 Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебн. для ин-тов физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

34 Набиуллина, А.С. Народные подвижные игры как средство формирования положительных взаимоотношений у старших дошкольников: методическое пособие / А.С. Набиуллина. Магнитогорск: Магнитогорский гос. ун-т, 2007. – 34 с.

35 Найминов, Э. Спортивные игры на уроках физкультуры / Э. Найминов. – Ростов н/Д: Феникс, 2001. – 256 с.

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

37 Покровский, Е.А. Игры на развитие ловкости. Коллекция русских детских игр / Е.А. Покровский. – СПб.: Речь, Образовательные проекты; М.: Сфера, 2010. – 128 с.

38 Полещук, Н.К. Детские подвижные игры / Н.К. Полещук и др. / Под ред. Е.В. Конеевой / Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. – 251 с.

39 Спирин, М.П. Подвижные игры: теория, понятия, методика проведения / М.П. Спирин, Л.В. Жилина. – Белгород: ИПЦ «Политерра», 2010. – 141 с.

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

41 Филин, В.П. Организационно-методические основы спортивных занятий с детьми школьного возраста: метод, разработ. для преподавателей и студентов ин-тов физ. культуры / В. П. Филин; ГЦОЛИФК. – М.: б. и., 1980. – 45 с.

42 Филин, В.П. Проблемы совершенствования двигательных (физических) качеств детей школьного возраста в процессе спортивной тренировки: автореф. дис. д-ра пед. наук / В.П. Филин. – М., 1970. – 50 с.

43 Фомин Н.А., Филин В.П. Возрастные основы физического воспитания. – М.: Физкультура и спорт. 1972. – 176 с.

44 Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: уч. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2002. – 480 с.

45 Яковлев, В.Г. Игры для детей / В.Г. Яковлев. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 158 с.