Оглавление

Введение.....3

Глава I Теоретико-методологическое обоснование внедрения русских народных игр в педагогический процесс на уроках физической культуры.....6

1.1 Технологии развития физических качеств учащихся начальной школы….6

1.2 Роль и значение игрового метода в современном физическом воспитании…….10

1.3 Русские народные игры как эффективное средство воспитания младших школьников…….15

1.4 Анатомо-физиологическая характеристика детей младшего школьного возраста……..19

Глава II Задачи, методы и организация исследования.....27

2.1 Задачи исследования.....27

2.2 Методы исследования.....27

2.3 Организация исследования.....30

Глава III Исследование влияния русских народных подвижных игр на развитие физических качеств школьников 2-3 классов в процессе учебной деятельности.....31

3.1 Методика проведения русских народных игр на уроках физической культуры.....31

3.2 Результаты исследования и их обсуждение.....45

Выводы.....57

Список использованных источников.....60

Приложения.....65

Введение

Актуальность исследования. Физическое здоровье обучающихся начальной школы представляет собой очень важную категорию, обеспечение которой является одной из основополагающих задач педагога физической культуры. Е.С. Полат утверждает, что организация физкультурного образования в начальной школе являет собой базу дальнейшего физкультурного образования, и комплексный подход к данному процессу способен обеспечить эффективное развитие физических качеств ребенка [43, с. 98]. По мнению В. К. Бальсевича, Л. И. Лубышевой, главным направлением разрабатываемых программ по организации физкультурного образования должно стать, в первую очередь, здоровье и физическое благополучие ребенка, его гармоничное развитие и физиологическое совершенствование [5, с. 2]. Младший школьный возраст является сенситивным периодом для развития многих физических качеств и приобретения двигательных навыков. В то же время большинство современных школьников ведет сидячий образ жизни, вследствие чего их организм ослабевает физически и психически. Именно потому проблема формирования мотивационных ценностей у детей к занятиям физическими упражнениями становится особенно актуальной в наши дни.

Основным методом физического воспитания в младшем школьном возрасте является игровой метод, который не только развивает у обучающихся физические качества, но и повышает уровень мотивации детей к занятиям физической культурой. По мнению Б.Р. Голощапова, особая роль должна отводиться народной педагогике и национальным формам воспитания, среди которых важнейшее место занимают русские народные игры [10, с. 125]. Проблема воспитания подрастающего поколения посредством народной игры была отражена в трудах В.М. Григорьева, К.Д. Ушинского, А. Ю. Патрикеева [12, с. 32; 38, с. 56; 47, с. 253]. Ими была

исследована проблема детской игры как средство воспитания, раскрыта ее структура, разработана классификация народных игр и.т.д. Авторы утверждали, что применение русских народных игр в педагогическом процессе будет стимулировать учащихся к дальнейшему развитию. В то же время анализ литературы выявил недостаточную изученность применения русских народных игр в педагогической практике, что говорит о необходимости проведения всестороннего исследования в данном направлении. Для решения этой проблемы целесообразно включить в систему физического воспитания детей младшего школьного возраста русские народные игры, подобранные с учетом возраста и уровня физической подготовленности обучающихся, а также влияния на развитие физических качеств, формирование двигательных навыков и воспитание духовно-нравственных и мотивационных ценностей. Необходимость внедрения новых комплексов игровых упражнений, в том числе на основе русских народных игр в практику преподавания на уроках физической культуры и обуславливает актуальность нашего исследования.

Объект исследования – процесс физического воспитания обучающихся младшего школьного возраста с использованием русских народных игр.

Предмет исследования – методика применения русских народных игр на уроках физической культуры с обучающимися 2-3 классов.

Цель исследования – теоретическое и экспериментальное обоснование использования русских народных игр на уроках физической культуры с детьми младшего школьного возраста.

Гипотеза исследования – предполагалось, что использование русских народных игр на уроках физической культуры повысит уровень физической подготовленности детей младшего школьного возраста, а также будет способствовать более успешному освоению школьной программы.

Практическая значимость исследования – разработанные методические рекомендации и комплексы упражнений на основе русских народных игр

могут быть использованы учителями на уроках физической культуры с детьми младшего школьного возраста.

Методологическую и теоретическую основу исследования составляли:

- основные положения и педагогические закономерности в сфере физического воспитания детей младшего школьного возраста: Л.П. Матвеев; А.П. Матвеев; В.И. Лях; В.К. Бальсевич; Ю.Д. Железняк;

- идеи об игровой деятельности как о важнейшем факторе гармоничного развития личности: К.Д. Ушинский; Е.А. Покровский; С.А. Шмаков; В.М. Григорьев.

Глава I. Теоретико-методологическое обоснование внедрения русских народных игр в педагогический процесс на уроках физической культуры

1.1 Технологии развития физических качеств учащихся начальной школы

А.П. Матвеев утверждает, что одной из центральных педагогических проблем теории и практики физического воспитания является разработка эффективных технологий повышения физического развития и двигательной подготовленности учащихся общеобразовательных школ" [29, с. 25]. Ввиду этого, значительно возрастает необходимость применения обучающих технологий физкультурного образования в начальной школе и, в свою очередь, постоянное совершенствование данных технологий. [6, с. 35]

Применение обучающих технологий физкультурного образования направлено, в первую очередь, на укрепление здоровья учащихся, а также на повышение степени их физической подготовленности и физической работоспособности.

Обучающие технологии физкультурного образования занимают особое место в структуре физического воспитания, поскольку предусматривает комплексный подход к оздоровлению организма учащегося начальной школы и повышению уровня физической подготовленности.

Ю. Д. Железняк утверждает, что использование обучающих технологий физкультурного образования предусматривает применение всех форм, методов и средств физической культуры, обеспечивающих сохранение здоровья и повышение уровня физической подготовленности. [15, с. 131]

Важной задачей применения обучающих технологий физкультурного образования, помимо общего оздоровления организма и повышения уровня физической подготовленности, является формирование общего гармоничного фона жизнедеятельности ребенка. [8, с. 130]

В настоящее время в рамках применения обучающих технологий физкультурного образования в начальной школе используется подход оптимальной интенсивности нагрузки. Оптимальная интенсивность принимает во внимание как уровень физической подготовленности детей, так и их состояние здоровья. [27, с. 121]

В рамках применения обучающих технологий физкультурного образования должен быть реализован следующий подход: максимально возможное совершенствование физической подготовленности детей. Т.е. учащимся должна быть обеспечена максимально возможная, с учетом их антропометрических особенностей и уровня физической подготовленности, физическая нагрузка. [13, с. 35]

Основным методическим направлением в процессе развития физических качеств является строгая регламентация упражнений. Важной характеристикой методов строго регламентированного упражнения является то, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой. [49, с. 211]

Методы строго регламентированного упражнения занимают важное место в сфере физического воспитания. Они позволяют учащимся выполнять двигательную деятельность по заданной программе (по выбору упражнений, их связкам, комбинациям, очередности выполнения и т. д.), а также регулировать дозирование нагрузки по объему и интенсивности.

Метод упражнений, имеющий в своей основе двигательную деятельность, можно разделить на две группы:

1) методы строго регламентированного упражнения;

2) методы относительно нерегламентированного упражнения.

Строгая регламентация упражнений является основным методическим направлением в процессе физического воспитания детей в начальной школе. При использовании методов строго регламентированного упражнения

предполагается, выполнение каждого упражнения в строго определенной форме и с точно дозированной нагрузкой.

Методы строго регламентированного упражнения подразделяются на две подгруппы: [3, с. 145]

1) методы, направленные на обучение и совершенствование двигательных действий;

2) методы, направленные на развитие физических качеств.

1. Методы, направленные на обучение и совершенствование двигательных действий.

В данную группу методов включают следующие:

1) целостный метод – предполагает, что техника двигательного действия разучивается с самого начала в целостной свей структуре без разделения упражнения на составные части. Целостный метод позволяет осваивать несложные двигательные действия (например, бег, простые прыжки, общеразвивающие упражнения и т. п.);

2) расчленено-конструктивный метод – используется на начальных этапах обучения. В нем происходит разделение целостного двигательного действия, преимущественно со сложной структурой, на отдельные фазы или элементы, которые разучиваются по отдельности и впоследствии соединяются их в единое целое.

2. Методы, направленные на развитие двигательных качеств.

Структура этих методов определяется в соответствии с характером выполнения упражнений – непрерывность или прерывистость (дискретность). Методы, направленные на развитие двигательных качеств делятся на две группы: [31, с. 267]

1) методы выполнения упражнения в режиме непрерывной нагрузки (непрерывный метод);

2) методы интервального упражнения (интервальный метод).

1. При использовании непрерывного метода происходит однократное непрерывное выполнение физических упражнений, в которых нет паузы для отдыха. Непрерывный метод чаще всего применяется в двух вариантах: [49, с. 44]

а) метод равномерного длительного упражнения, присущий как правило выполнению циклических упражнений (ходьба, бег, плавание, велоезда и т. п.);

б) метод длительного выполнения упражнения, в процессе которого нагрузка меняется. Этот метод тоже характерен для длительного непрерывного выполнения движений циклического характера, но в отличие от предыдущего метода, в нем меняется скорость и варьируется на протяжении дистанции по определенной программе.

2. Интервальный метод – предполагает выполнение упражнений с регламентированными паузами отдыха. Выполняемая нагрузка прерывиста, чередуется с нормированными интервалами отдыха. При этом организм зачастую работает на недовосстановлении. Данный метод следует применять для развития общей и специальной выносливости. Однако младший школьный возраст не является сенситивным периодом для развития этого физического качества. Поэтому мы считаем, что интервальный метод нецелесообразно часто применять на уроках физической культуры с детьми младшего школьного возраста, поскольку его использование может привести к чрезмерному утомлению.

Методы относительно нерегламентированного упражнения включают в себя:

1) игровой метод – основан на игровой двигательной деятельности, упорядоченной определенным образом. Реализация игрового метода не обязательно предусматривает собственно игру (футбол, хоккей), но может включать в себя элементы различных игр. [22, с. 34]

2) соревновательный метод можно применять в виде игровых задний (например, кто больше забросит в кольцо мячей), либо в виде официальных и полуофициальных соревнований, главным образом носящих подготовительный характер. Фактор соперничества в процессе состязаний создает благоприятные условия для максимального проявления физических, интеллектуальных, эмоциональных и волевых усилий.

Многие авторы считают, что в младшем школьном очень хорошо развиваются ловкость и быстрота. В возрасте 7-10 лет у ребенка начинает появляться интерес к определенным видам физической активности, выявляется предрасположенность к тем или иным видам спорта. Все это позволяет создать условия, способствующие успешной физкультурно-спортивной ориентации детей школьного возраста [49, с. 120].

1.2 Роль и значение игрового метода в современном физическом воспитании.

Физическое воспитание подрастающего поколения играет важнейшую роль в формировании личности. По мнению А.П. Матвеева, С.Д. Неверковича, основными задачами физического воспитания в школе являются укрепление здоровья, содействие гармоничному развитию ребенка, обучение детей жизненно необходимым навыкам, воспитание физических качеств и формированию нравственных ценностей [30 с. 95; 36, с. 101].

В.И. Лях утверждает, что образовательный процесс в начальной школе в части физической культуры должен включать в себя следующие положения:

- необходимо укреплять здоровье школьников посредством развития физических качеств и повышать функциональные возможности жизнеобеспечивающих систем организма;

- развивать и совершенствовать жизненно важные навыки и умения при помощи обучения подвижным играм, различным физическим упражнениям и техническим элементам из базовых видов спорта;

- сформировать общие представления о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности. [28, с. 13]

Для решения этих задач целесообразно применять игровой метод, который, с точки зрения многих исследователей, занимает важнейшее место в современной педагогике. Григорьев считает, что игра — это естественный вид живой и непосредственной деятельности, любовь и привычка к которой закладывается с раннего детства. Великий педагог К. Д. Ушинский отмечал, что народные игры занимают важное место в развитии детских способностей и наклонностей, и оказывают серьезное влияние на будущую судьбу ребенка. [47, с.72] Игровые занятия дают учащимся новые ощущения, понятия, развивают воображение. Игры расширяют кругозор ребенка, формируют такие важные качества, как наблюдательность, сообразительность, умение анализировать, и логически мыслить. Это позволяет ребенку сформировать свою точку зрения и научиться делать правильные выводы из наблюдаемых явлений.

Матвеев утверждает, что педагогическая функция является одной из важнейших функций игры, поскольку игровой метод во все времена являлся одним из основных средств и методов воспитания в педагогической науке. Игровой метод занимает особое место в сфере воспитания, поскольку он сильно отличается в методическом плане (по особенностям организации двигательной деятельности занимающихся, руководства ею и другим важным педагогическим признакам) от других методов воспитания. Данный метод представляет собой определенным образом упорядоченную игровую двигательную деятельность, которая осуществляется в соответствии с образным или условным «сюжетом» (замыслом, планом игры),

предусматривающим достижение определенной цели всеми дозволенными способами, в постоянно изменяющихся условиях, значительную роль в которых играет фактор случайности. Следует отметить, что игровой метод может использоваться в процессе физического воспитания для комплексного совершенствования движений при их первоначальном разучивании, а также для совершенствования физических качеств, поскольку в данном методе присутствуют благоприятные предпосылки для развития ловкости, силы, быстроты и выносливости [2, с. 12].

По мнению Л.П. Матвеева, игровой метод является особенно эффективным при развитии таких качеств и способностей, как ловкость, находчивость, быстрота ориентировки, самостоятельность, инициатива. [31, с. 133] Н.И.

Дереклеева подчеркивает, что игровой метод способствует воспитанию коллективизма, товарищества, сознательной дисциплины и других нравственных качеств личности. [14, с. 98] Игра может выступать в качестве средства активного отдыха. Она способствует переключению детей на другой вид двигательной активности для того, чтобы ускорить и повысить эффективность адаптационных и восстановительных процессов, поддержать ранее достигнутый уровень физической подготовленности. В.М. Григорьев, Ж.К. Холодов, А. Ш.Ториев, считают, что игровой метод следует сочетать с соревновательным методом. [12, с. 38; 49, с. 46; 46, с. 102] Для этого в обучении с применением игрового метода в урок или тренировку целесообразно вводить упражнения, которые можно проводить в форме соревнований. К игровой форме относят подготовительные и подводящие упражнения, в том числе вспомогательные игры и задания, где имеются элементы соперничества. Вспомогательные игры могут разделяться на простые, сложные, переходные и командные игры. В качестве упражнений, выполняемых в игровой форме, могут выступать подвижные игры и игровые задания с использованием различных снарядов, стендов и прочего

оборудования. Они отличаются широким спектром воздействия на физические качества и способности детей. Применение игрового метода на уроках физической культуры стимулирует процесс освоения техники отдельных элементов физических упражнений, учит детей преодолевать трудности для решения поставленных перед ними задач. Л.П. Матвеев [31, с. 134] выделяет следующие признаки игрового метода:

1.Сюжетно-ролевая основа.

Педагогический процесс обучающихся осуществляется на основе разработанного сюжета и самостоятельной импровизации в ходе выполнения ими различных ролей (игровых функций), предусматриваемых сюжетом.

Игровые сюжеты и роли чаще всего показывают определенные жизненные явления, ситуации, отношения, при этом в одних случаях это отображение имеет конкретно-образный характер (как, например, в элементарных подвижных играх детей, образно воспроизводящих фрагменты из трудовой деятельности, быта, охоты и т.д.), а в других случаях приобретает особую спортивно-игровую форму (спортивные игры).

2.Отсутствие жесткой регламентации действий.

Игровой сюжет и правила игры, намечают только общие линии поведения играющих, при этом, не предопределяя жестко все конкретные формы их действий; как правило, они, напротив, допускают возможность большого выбора и импровизации способов достижения поставленных задач.

Стоит отметить, что в играх, особенно с конфликтными ситуациями, ход и исход игры могут быть достаточно непредсказуемыми: возможны различные ситуации и исходы (в том числе выигрыш и проигрыш), зависящие от всей совокупности действий, взаимодействий и противодействий играющих, а также от других обстоятельств, том числе и носящих случайный характер. Поэтому игровой метод предполагает имп-

ровизационные действия в игре (действия не по шаблону, а с самостоятельным выбором и конструированием целесообразных вариантов). В связи с этим для достижения целей дети должны проявлять самостоятельность, инициативность, находчивость и другие непосредственно связанные с ними личностные качества. [46, с. 103]

3.Эмоциональность.

В большинстве игр создаются достаточно сложные и яркие эмоциональные межчеловеческие отношения, как типа сотрудничества, взаимопомощи, взаимовыручки, так и типа соперничества, противоборства, в ходе столкновения противоположно направленных стремлений, происходит возникновение и разрешение игровых конфликтов. В атмосфере подобных психически напряженных отношений выявляется — а при определенных условиях и сформировывается — ряд этических качеств личности.

4.Изменчивость условий.

В отличии от методов строго регламентированного упражнения, в процессе игры у педагога нет возможностей для точной реализации заранее намеченной программы действий и нормирования их влияния на занимающихся. [17, с. 11] Это связано с тем, что во время игры обстановка на площадке постоянно меняется, возникает множество игровых ситуаций, значительную роль в которых играет случайный фактор, а для достижения цели существует большое количество нестандартных способов. Однако это не значит, что педагогическое управление при использовании игрового метода может быть исключено. Имеется в виду только то, что оно усложняется и приобретает особые формы.

По мнению Л.П. Матвеева, в определенной степени обеспечивается и регулирование 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 дозирования ее при этом существенно меньше, чем в методах

строго регламентированного упражнения. [31, с. 135] Следует отметить, что точность дозирования нагрузки зависит от того, насколько опытный и наблюдательный учитель и от его умения применять индивидуальный подход к детям.

По мнению Ашмарина Б.А применять игровой метод представляется возможным как в начальной части урока, при построении, так и основной части. [3, с. 51] Однако при постоянном использовании данного метода на всех занятиях учитель должен проявлять находчивость, изобретательность и фантазию. Например, провести построение можно попросить ученика, предоставив ему роль учителя. В основной части также можно использовать как ролевые игры, так и соревновательные, командные. [25, с. 17]

Исходя из всего вышесказанного, можно сделать вывод, что на сегодняшний день игровой метод играет важную роль в процессе физического воспитания. Игровой метод способствует развитию физических качеств у обучающихся, формированию двигательных навыков. Он играет важную роль в воспитании духовно-нравственных ценностей, укреплении здоровья и формировании мотивационных ценностей и потребностей к дальнейшему занятию физической культурой. В то же время к недостатку игрового метода можно отнести его ограниченные возможности при разучивании новых движений, а также при дозировании нагрузки на организм.

1.3 Русские народные игры как эффективное средство воспитания младших школьников

По мнению Б.И. Мишина широкое применение народных подвижных игр на уроках физической культуры является важнейшим средством физического воспитания, способствующим приобщению школьников

различных возрастных групп к занятиям физическими упражнениями. [32, с. 203]

А.А. Таран утверждает, что использование русских народных игр в начальной школе позволит достичь повышения физической подготовленности учащихся, а также сделает ряд уроков физической культуры необычными и интересными для детей. [45, с. 12]

Известный русский педагог К.Д. Ушинский писал, что в процессе обучения детей необходимо обратить внимание на народные игры, разработать комплексы игровых упражнений, организовать их и создать из них превосходное воспитательное средство. [47, с. 15]

Важнейшей стороной народных подвижных игр является их массовость и комплексное воздействие на развитие физических качеств, а также положительное влияние на формирование двигательных умений и навыков у детей и подростков. Народные подвижные игры развивают все основные виды движений (ходьба, бег, прыжки, метания и др.), совершенствуют воспитание физических качеств (ловкость, быстроту, силу, выносливость, гибкость) и потому на протяжении долгого времени народные подвижные игры служили главным средством физического воспитания подрастающего поколения.

И.В. Абрашина утверждает, что русские народные игры и традиционные физические упражнения развивают человека не только физически, но и духовно-нравственно, поскольку они положительно влияют на воспитание таких качеств как вежливость, внимательность, доверие, толерантность, сочувствие, доброту к людям, самодисциплину, внутреннюю организованность, ответственность, формируют красоту движений, жестикуляцию, умение корректно и грамотно отстаивать точку зрения. [1, с. 6]

Исторические документы свидетельствуют, что Петр I широко использовал в процессе физической подготовки молодёжи русскую лапту и

городки. Особенно стоит отметить применение Петром I военизированных игр, представляющих собой систему увлекательных «потех» на суше и на воде, а также введение им физического воспитания в учебных заведениях, при этом специально рекомендовалось использовать подвижные («телодвижные») игры. [41, с. 120]

Таким образом, анализируя историю развития системы физического воспитания подрастающего поколения, можно сделать вывод, что подвижные игры во все времена широко использовались в подготовке молодежи к труду и успешному исполнению воинских обязанностей. [5]

В то же время необходимо отметить, что применение народных игр, как эффективного средства физического воспитания, организации активного досуга и формирования здорового образа жизни человека, применяется еще недостаточно широко. Одна из причин - отсутствие учебно-методической литературы и профессиональной подготовки специалистов, обладающих соответствующими знаниями, умениями и навыками по педагогическому руководству народными играми. Дополнительную сложность, по мнению ряда авторов, представляет отсутствие единой классификации русских народных игр. М. А. Ключева предлагает классифицировать игры по следующим признакам:

а) по ключевым кинемам (движениям, действиям), т.е. физическому упражнению в игре (бег, прыжки, борьба, метание и т.д.);

б) по признаку использования тех или иных игровых орудий: игры с мячом, с палками, с шарами, с костями, в бабки и пр.;

в) по характеру спортивной цели игры и ролевым отношениям игроков, т.е. по типу соревнования в игре;

г) по особенностям композиции игры (наличие или отсутствие игровой прелюдии, постлюдии, др. разделов формы и т.п.);

д) по использованию песен, относительно развернутых (часто поэтически организованных) словесных текстов в игре. [20, с. 11]

А. Ш.Ториев делит игры на командные, некомандные и игры, переходные к командным. [26, с. 102]

В то же время Г.А. Васильков классифицирует игры по развитию физических качеств. [9, с. 15]

И.В. Абрашина разделяет народные подвижные игры с учетом их преимущественного влияния на развитие дисциплинированности, культуры общения, культуры внешности и культуры речи. [1, с. 12]

В методике организации и проведения народных подвижных игр наиболее существенное значение имеют следующие вопросы:

- выбор игры;
- подготовка к проведению;
- объяснение игры (педагогический рассказ);
- организация и руководство процессом игры.

Программа учебного занятия включает в себя знакомство с игрой, ее историей. Затем следует практическое выполнение.

Как показывает опыт применения народных подвижных игр, не все игры пользуются среди детей достаточной популярностью, поэтому с некоторыми играми следует только познакомиться, а некоторые использовать постоянно для повышения эмоционального уровня занятия и повышения его моторной плотности. [34, с. 11]

Занимаясь собучающимися, необходимо преследовать следующие цели:

1) расширение кругозора ребенка;

2) увеличение двигательной активности детей;

3) способствование самосовершенствованию детей, т.к. дети через своих родителей, бабушек и дедушек отыскивают все новые и новые народные подвижные игры. Это приближает их к истокам нашей национальной культуры.

Увлеченные и обученные дети могут быть помощниками учителям физкультуры для организации подвижных перемен в школе, внеклассных мероприятий во дворах во внеурочное время. [42, с. 58] Каждое упражнение должно нести смысловую нагрузку и быть адаптировано для учащихся.

В заключительной части урока или выполнения упражнений, обучения движению следует подвести итоги и озвучить результаты, дать оценку каждому ученику. Если использовались игры соревновательного или командного характера, то в качестве оценки послужит выявление победителей, распределение призовых мест и т. п. Если во время урока применялись игры ролевого типа, то следует оценить каждого, дав оценку исполнения «роли». По мнению автора, это поспособствует закреплению хорошего результата и будет являться отличным стимулом на дальнейших занятиях.

На основе анализа литературы можно сделать вывод, что народные игры обладают большим воспитательно-развивающим потенциалом, в них дети непринужденно и заинтересованно получают необходимые знания об окружающем мире, социальных явлениях жизни, о взаимоотношениях между людьми, изучают традиции и историю родного края, знакомятся с народным декоративно-прикладным искусством и т.д. Как утверждают Е. А. Покровский С. А. Шмаков народная игра выполняет ряд важнейших функций: развлекательную; социализирующую; половозрастную; организационную; самореализационную; самоконтроля; коммуникативную; воспитательную; образовательную и т.д. [41, с. 30; 50, с. 61] По нашему мнению, необходимо обогащать содержание педагогического процесса начальной школы за счет включения в него народных игр.

1.4 Анатомо-физиологическая характеристика детей младшего школьного возраста

Важнейшее значение занятий физической культурой для учащихся заключается именно в создании фундамента для всестороннего физического развития, укрепления здоровья, формирования разнообразных двигательных умений и навыков [33, с. 46]. Именно это и приводит к возникновению должных объективных предпосылок для гармоничного развития личности. По мнению В.И. Коваля и Т.А. Родионовой, полноценное воспитание детей и подростков без активных и достаточных физкультурных занятий практически невозможно. Это связано с тем, что дефицит двигательной активности отрицательно сказывается на здоровье растущего организма, ослабляет его защитные силы, не обеспечивает полноценное физическое развитие [21, с. 17].

В.К, Бальсевич утверждает, что лишь при строгом научном подходе физическое воспитание становится эффективным средством сохранения и укрепления здоровья детей и подростков, улучшения их физического развития. [4, с. 2] Именно потому при организации физкультурных занятий с детьми необходимо учитывать их анатомо-физиологические особенности.

Младший школьный возраст ребенка - это возраст, когда проходит очередной период различных качественных изменений во всех функциональных системах организма. [18, с. 31] Вместе с тем, данный возрастной период наиболее благоприятен для формирования у детей многих физических качеств и двигательных навыков, реализуемых в процессе двигательной деятельности. Чтобы грамотно строить работу с учащимися начальной школы учителю необходимо иметь глубокие знания по анатомии, физиологии, психологии ребенка.

При организации физического воспитания в начальных классах должны учитываться анатомо-физиологические особенности младшего школьника и уровень его физического развития. [7, с. 11]

В 7-9 лет ребенок физически развивается относительно спокойно и достаточно равномерно. В организме происходит пропорциональное

увеличение роста и веса, выносливости, жизненной емкости легких. Костная система ребенка находится в стадии формирования: окостенение позвоночника, грудной клетки, таза, конечностей не завершено и в костной системе много хрящевой ткани. Это необходимо учитывать при проведении занятия физическими упражнениями и следить за правильной позой, осанкой и походкой учащихся. Процесс окостенения кисти и пальцев в младшем школьном возрасте не заканчивается полностью, из-за чего мелкие и точные движения пальцев и кисти руки затруднительны и утомительны, особенно для первоклассников. [44, с. 16]

Возраст ребенка – основной фактор, оказывающий значительное влияние на величину систолического и минутного выброса крови: чем старше школьник, тем больше у него абсолютные величины этих показателей. В то же время относительные показатели минутного объема крови у младших школьников больше, чем у подростков, что обусловлено высокой частотой сердечных сокращений и не связано с возрастанием сравнительно малой величины систолического выброса. Это обстоятельство, а так же относительно низкое артериальное давление вызывают значительную напряженность деятельности системы кровообращения у младших школьников при мышечной работе. Несмотря на то, что сердце у детей этого возраста довольно легко приспосабливается к физической нагрузке и быстро восстанавливается при отдыхе до исходного уровня, деятельность сердца малоустойчива, могут возникать различные нарушения сердечного ритма и резкие изменения артериального давления. [48, с. 125]

По некоторым показателям развития большой разницы между мальчиками и девочками младшего школьного возраста нет, до 11-12 лет пропорции тела у мальчиков и девочек почти одинаковы. В этом возрасте продолжает формироваться структура тканей, продолжается их рост. Происходит замедление темпа роста в длину по сравнению с предыдущим

периодом дошкольного возраста, однако при этом наблюдается увеличение веса тела. Рост увеличивается ежегодно на 4-5 см, а вес на 2-2,5 кг.

Дыхание у детей частое и поверхностное. Отношение альвеолярной поверхности и общего объема капилляров к объему легких у детей относительно меньше, чем у старших школьников, что обусловливает у них низкую диффузионную способность легких, которая представляет собой один из важнейших параметров газообмена.

Частота дыхания – один из показателей функции внешнего дыхания – высокая, но с возрастом снижается. В связи с высокой возбудимостью детей частота дыхания не ритмичная, она изменяется под воздействием внешней среды, умственных, физических и эмоциональных нагрузок. Глубина дыхания небольшая, поэтому эффективность дыхания у детей невысокая. Из альвеолярного воздуха в кровь поступает меньше кислорода, чем его оказывается в выдыхаемом воздухе.

Минутный объем дыхания (МОД) в состоянии покоя постепенно увеличивается. Этот показатель за счет высокой частоты дыхания у детей меньше отстает от величин, характерных для взрослого человека, причем до 8 лет у мальчиков и девочек абсолютные величины МОД равны, а в дальнейшем у мальчиков данный показатель становится выше, чем у девочек. По мнению Л.К. Карауловой это объясняется наступающей препубертатной дифференциацией различных типов дыхания – преимущественно брюшного у мальчиков и грудного у девочек. [19, с 150]

Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) у младших школьников значительно меньше, чем у взрослых. Средние данные жизненной емкости легких у мальчиков 7 лет составляет 1400 мл, у девочек 7 лет - 1200 мл. В возрасте 7-11 лет отношение ЖЕЛ к массе тела составляет 70 мл/кг, у взрослых людей - 80 мл/кг.

Сопоставление показателей функции дыхания и кровообращения с потреблением кислорода свидетельствует о том, что у детей больше

вентиляционный эквивалент, чем у взрослых, но меньше коэффициент использования кислорода и ткани менее эффективно снабжаются кислородом. У детей 7-11 лет менее интенсивно осуществляется ликвидация кислородного долга, а потребление кислорода в восстановительном периоде происходит при менее экономных функциях внешнего дыхания и кровообращения.

Поэтому при обучении детей физическим упражнениям необходимо строго согласовывать их дыхание с движениями тела. При проведении занятий с детьми младшего школьного возраста учитель должен научить детей правильному дыханию во время упражнений.

При предельной напряженной мышечной работе сердечные сокращения у детей значительно учащаются, превышая, как правило, 200 ударов в минуту.

Занятия физическими упражнениями требуют от обучающихся младшего школьного возраста значительно больше энергетических затрат по сравнению со старшими подростками и взрослыми [8, с.58]. В то же время в период учебных занятий двигательная активность школьников при переходе из класса в класс постепенно уменьшается. Поэтому необходимо обеспечить детям в соответствии с их возрастом и состоянием здоровья достаточный объем суточной двигательной активности. После учебных занятий в школе дети должны не менее 1,5 – 2 часа в день провести в воздухе в подвижных играх и спортивных развлечениях.

При систематических занятиях физическими упражнениями функциональные системы организма работают более успешно и полноценно, поэтому дети гораздо лучше развиваются физически.

Формирование органов движения - костного скелета, мышц, сухожилий и связочно-суставного аппарата - имеет огромное значение для роста детского организма. Особенности формирования скелета необходимо принимать во внимание на занятиях по физической культуре. Учитель

должен обращать внимание на то, чтобы дети правильно приземлялись во время прыжков и не совершали бы резких спрыгиваний, не допускать неравномерной нагрузки на левую и правую ногу, поскольку все это может вызвать смещение костей таза и неправильное их срастание. Если давать слишком большие нагрузки на нижние конечности, то это приведет к плоскостопию.

Из-за большого количества органических веществ и воды, но недостатка минеральных веществ в скелетных мышцах у детей кости могут легко изгибаться при неправильных позах и неравномерных нагрузках. В скелете детей содержится большое количество хрящевой ткани, которое делает суставы очень подвижными, связочный аппарат легко растяжимым, однако у детей нет прочного мышечного корсета для сохранения нормального расположения костей. Позвоночник обладает наибольшей подвижностью у детей 8-9 лет, поэтому у них чаще всего наблюдаются случаи нарушения осанки и другие деформации позвоночника.

Задачами физического воспитания должны быть обеспечение правильного формирования скелета, укрепление мышечной системы и предупреждение нарушения осанки. При этом необходимо помнить, мышцы-сгибатели развиваются быстрее, чем мышцы-разгибатели, поскольку они находятся в постоянном напряжении, вызванным действием силы тяжести на конечности. Поэтому следует подбирать упражнения, специально направленные на укрепление мышц-разгибателей. Необходимо избегать больших по объему и интенсивности нагрузок, так как они приводят к значительным энерготратам, что может вызвать задержку роста.

Мышцы в младшем школьном возрасте еще достаточно слабые, особенно мышцы спины, которые не в состоянии долго поддерживать тело в правильном положении, что вызывает нарушение осанки. Мышцы туловища недостаточно хорошо фиксируют позвоночник в статических позах. Кости скелета, особенно позвоночника, отличаются большой податливостью

внешним воздействиям. Поэтому осанка ребят представляется весьма неустойчивой, поэтому у детей легко возникает асимметричное положение тела. В связи с этим, выполнение длительных статических напряжений может привести к искривлению позвоночника у младших школьников.

В ходе многочисленных наблюдений выявлено, что младшие школьники забывают многое, что они изучали 1-2 месяца назад. Во избежание этого, необходимо систематически, на протяжении длительного времени, заниматься повторением с детьми пройденного ранее учебного материала.

Мышление у детей в этом возрасте также носит наглядно-образный характер, оно тесно связано с восприятием конкретных особенностей изучаемых явлений, а также с деятельностью воображения. Дети с трудом усваивают понятия, характеризующиеся большой абстрактностью, так как помимо словесного выражения они не связаны с конкретной действительностью.

Поэтому в этом возрасте нельзя ограничиваться только приемами словесного объяснения, оторванными от наглядных образов сущности явлений и определяющими ее закономерности. Наглядный метод обучения является наиболее важным в этом возрасте. Показ движений должен быть простым по своему содержанию. Следует четко выделять нужные части и основные элементы движений, закреплять восприятие с помощью слова.

Подвижные игры полезны и для развития способностей у младших школьников контролировать свои чувства, эмоции и переживания. Эмоциональное состояние может быстро изменяться и по интенсивности, и по характеру. Дети не способны контролировать и сдерживать эмоции, даже если это необходимо.

Специфика физических упражнений предоставляет большие возможности для воспитания и развития у детей нужных морально-волевых качеств.

Изучив анатомо-физиологические и психологические особенности, следует акцентировать внимание на правильность организации и построения занятий физическими упражнениями с детьми младшего школьного возраста. Упражнения необходимо давать с учетом уровня физической подготовленности учеников, в процессе обучения чаще использовать наглядный метод в сочетании с принципом доступности, использовать упражнения на формирование правильной осанки у детей, обучать их правильно дышать во время выполнения физических упражнений.

Глава II. Задачи, методы и организация исследования

2.1. Задачи исследования

1. Выявить уровень использования русских народных подвижных игр в теории и практике физкультурного образования в современных условиях средней общеобразовательной школы.

2. Обосновать необходимость использования русских народных подвижных игр на уроках физической культуры в младших классах.

3. Разработать методику занятий подвижными играми различной направленности на уроках физической культуры и во внеурочное время занимающихся.

4. оценить результаты исследования и сделать выводы об эффективности применения русских народных игр в начальной школе.

2.2. Методы исследования

При проведении исследования были использованы следующие методы:

1. Анализ научно-методической литературы. Данный метод осуществлялся на всех этапах нашего исследования. Поиск и анализ научных трудов проводился с целью получения объективных сведений по теме исследования. В процессе систематизации и обобщения литературных источников были сформированы цель исследования, гипотеза, задачи, а также выявлялось состояние решаемой проблемы на момент проведения исследования. Сравнительный анализ опубликованных источников позволил уточнить методы исследования, вопросы организации педагогического эксперимента.

Изучались работы отечественных и зарубежных специалистов по педагогике и психологии (20 источников), а также теории и методики физического воспитания и спорта (30 источников).

2. Педагогическое наблюдение

В нашем исследовании мы использовали непосредственное открытое наблюдение, заключающееся в работе автора в качестве учителя физической культуры с детьми младшего школьного возраста в течение 5 лет. Наблюдение проводилось в отношении обучающихся 2-3 классов средней общеобразовательной школы. Данный метод позволил провести отбор и систематизацию народных подвижных игр для занятий с младшими школьниками, конкретизировать средства и методы, необходимые для обучения двигательным навыкам детей с учетом их индивидуальных особенностей, выявить трудности, с которыми учащимся приходится сталкиваться в учебном процессе.

3. Тестирование. Данный метод использовался с целью определения физической подготовленности учащихся и динамики ее развития во время педагогического эксперимента. Контрольные испытания были взяты из школьной программы по физической культуре.

1) бег на 30 м (с.). При правильной технике такого бега ребенок должен бежать свободно, легко, движения рук должны быть естественными. Руки полусогнуты в локтях, пальцы свободно согнуты (но не сжаты в кулаки). При беге руки движутся вперед-вверх примерно до уровня груди несколько внутрь, затем отводятся локтями назад – в стороны. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

2) челночный бег 3х10 м. (с.). Широкий стремительный шаг чередуется с резким торможением при движении по прямой и частыми шагами на поворотах. Перед сменой направления темп более частый, шаги делаются короче, колени сгибаются, чтобы сохранить равновесие. Движения рук естественные, помогающие движению по прямой и на поворотах. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

3) прыжок в длину с места (см.). Техника выполнения данного теста включает в себя следующие этапы:

- подготовка к отталкиванию: ребенок становится у линии, расставляет ноги на ширине плеч или чуть-чуть поуже, затем поднимает руки вверх, одновременно вставая на носки и прогибаясь в пояснице. Затем выполняется обратное движение. Руки опускаются вниз и отводятся назад, ноги ставятся на всю стопу, при этом ребенок сгибает колени и тазобедренный сустав, корпус подает чуть вперед;

- отталкивание. Начинается тогда, когда тазобедренный сустав распрямляется, руки при этом резко выносятся вперед;

- полет. После отталкивания тело вытягивается в струну, колени подтягиваются к груди. В завершающей стадии полета руки опускаются вниз, а стопы выносятся вперед;

- приземление. Когда ноги касаются земли, учащийся должен вывести руки вперед чтобы сохранить равновесие.

Расстояние измеряется от линии до пятки сзади стоящей ноги. Дается три попытки, в зачет идет лучший результат.

4) подтягивание на высокой перекладине из виса (только мальчики) – выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, с выпрямленными в вертикальной плоскости руками, туловищем и ногами, руки на ширине плеч, стопы вместе. Из исходного положения необходимо подтянуться непрерывным движением, подняв подбородок, выше грифа перекладины. Измеряется количество раз.

5) подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (только девочки) – выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Измеряется количество раз.

Критерии оценки тестов приведены в Приложении 1.

4. Педагогический эксперимент.

В нашем исследовании педагогический эксперимент проводился в течение двух лет и состоял из трех этапов: констатирующий эксперимент, формирующий и контролирующий.

Основной целью констатирующего эксперимента являлось определение начального уровня физической подготовленности испытуемых и их способности к изучению различных подвижных игр и упражнений, требуемых для освоения школьной программы. В ходе констатирующего эксперимента были установлены основные затруднения, с которыми может столкнуться учитель при использовании русских народных игр и разработаны планы-конспекты уроков.

Формирующий эксперимент проводился с целью проверки эффективности разработанной нами методики, заключающейся во включении в уроки физической культуры комплексов упражнений, разработанных на основе русских народных игр. Эксперимент проходил традиционно при помощи сравнения результатов контрольной и экспериментальной групп. Контрольная группа осваивала школьную программу по традиционной методике обучения. Экспериментальная группа занималась на уроках физической культуры по разработанной нами методике с использованием русских народных игр в различных частях урока. Помимо этого экспериментальная группа посещала дополнительные факультативные часы, посвященные русским народным играм. Исследования проводились автором самостоятельно.

Контролирующий эксперимент использовался для измерения конечных результатов исследования обеих групп, с целью определения эффективности экспериментальной методики.

4. Метод математической статистики. Был произведен расчет достоверности различий между двумя независимыми результатами, полученными по шкале порядка с использованием U-критерия Манна-Уитни.

2.3. Организация исследования

Исследование проводилось в общеобразовательной школе 29 городского округа Мытищи. В исследовании принимали участие две группы – контрольная и экспериментальная. В каждой группе было по 20 человек: по 10 девочек и мальчиков. Возраст обучающихся составлял 8-9 лет. Исследование проводилось в течение двух лет. В рамках проводимого исследования была оценена физическая подготовленность обучающихся 2-3 классов средней общеобразовательной школы. У всех исследуемых детей не было серьезных хронических заболеваний, уровень физической подготовленности средний. Для оценки уровня физической подготовленности учащихся был проведен ряд упражнений. Оценивались координационные, скоростные и силовые физические качества обучающихся.

Исследование было проведено в три этапа:

На первом этапе исследования изучались литературные источники по интересующей нас проблеме, определялась цель и рабочая гипотеза, ставились задачи. На данном этапе проводилось педагогическое наблюдение, в ходе которого осуществлялся отбор русских народных игр для младших школьников. Автором разрабатывались комплексы специальных упражнений; уточнялись средства и методы, необходимые для развития физических качеств и формирования двигательных навыков у детей 2-3-х классов.

На втором этапе был проведен педагогический эксперимент на базе средней общеобразовательной школы №29 городского округа Мытищи. В начале исследования были проведены тесты по физической подготовленности учащихся обеих групп, в соответствии с требованиями, изложенными в комплексной программе по физической культуре. В ходе педагогического эксперимента апробировалась методика физического воспитания младших школьников с использованием русских народных игр.

Особое внимание уделялось народным играм, содержащим базовые элементы школьной программы. В конце эксперимента было проведено контрольное тестирование уровня физической подготовленности обучающихся.

На третьем этапе педагогического исследования проводился анализ данных, полученных в ходе педагогического эксперимента, позволивший сделать выводы по проведенному исследованию, определить эффективность разработанной нами методики, опубликовать данные исследования, использовать их для написания выпускной квалификационной работы.

Глава III. Исследование влияния русских народных подвижных игр на развитие физических качеств школьников 2-3 классов в процессе учебной деятельности

3.1 Методика проведения русских народных игр на уроках физической культуры

Русские народные игры на протяжении многих столетий являются мощным средством воспитания детей. Они способствуют развитию всех физических качеств, формированию различных двигательных навыков, повышают интерес обучающихся к занятию спортом. Игровые задания повышают такие необходимые качества, как смелость и сообразительность, умение правильно действовать в сложной или неожиданной ситуации. В то же время далеко не все русские народные игры соответствуют современным стандартам, которыми должен руководствоваться педагог по физической культуре. Поэтому отбор народных подвижных игр является важнейшим компонентом для решения поставленных целей и задач на уроке физической культуры.

Перед тем как выбрать определенную игру или комплекс игровых упражнений, следует поставить конкретную педагогическую задачу, которую будут решать отобранные упражнения. При этом необходимо учитывать состав участников, их количество и уровень физической и технической подготовленности. При отборе игры надо учитывать форму проведения занятий (урок, перерыв, праздник). Во время проведения занятий при обучении новой игре целесообразно придерживаться принципа постепенности: от легкого к трудному, от простого к сложному, от известного к неизвестному. Если неподготовленным детям дать сложную игру, то, не разобравшись в правилах, учащиеся вскоре потеряют интерес к ней. Кроме того недопонимание сути игры может привести к серьезным

конфликтам как между учащимися, что приведет к потере учителем контроля над ситуацией. Для этого, чтобы определить степень сложности игры, учитывается количество элементов (технических действий), которые входят в ее состав и количество предметов, необходимых для ее проведения. Игры, состоящие из меньшего количества элементов и не распределяющие игроков на команды, считаются более легкими.

Важным фактором при отборе игры является место проведения урока или физкультурного мероприятия. Следует отметить, что далеко не все школы в достаточной степени оснащены спортивными сооружениями и оборудованием. В небольшом, узком зале или коридоре можно проводить игры с выстраиванием в колонны и шеренги, а также те, в которых игроки принимают участие поочередно. В большом зале или на спортивной площадке — игры большой подвижности с бегом врассыпную, с метанием больших и малых мячей, с элементами спортивных игр и т. п.

При отборе игры следует провести тщательную подготовку специального инвентаря. Если игроки стоят и ждут долго в очередях на необходимый инвентарь, то в процессе урока появляется простой, который приводит к нарушению дисциплины. В этом случае дети будут терять интерес к игре, и задачи, поставленные на уроке, не будут решены.

Необходимо отметить, что отбирать народные игры для занятий с младшими школьниками нужно в строгом соответствии с правилами техники безопасности и гуманистическими принципами современной педагогики. Это объясняется тем, что история русских народных игр уходит корнями в древние времена, в которых средства и методы воспитания детей не всегда совпадали с современными нормами и педагогическими принципами.

Перед объяснением целей и задач игры учеников следует разместить в исходное положение, из которого они будут начинать заданное упражнение. В ходе объяснения, педагог должен сообщить название игры, ее ход, цели и задачи, рассказать о роли каждого игрока, и указать его место на площадке

если того требует необходимость. Следует отметить, что объясненяя и проводя игры, учитель должен занимать положение таким образом, чтобы каждый игрок мог бы его видеть и слышать. Для того чтобы дети лучше поняли смысл игры, во время рассказа можно показывать отдельные сложные движения. Особое внимание игроки должны уделить правилам игры. При проведении игры в первый раз необходимо проверить, все ли игроки усвоили ее правила.

Важным фактором успешного решения задач является дозирование физической нагрузки. В процессе игры учителю сложнее регулировать нагрузку, чем при использовании методов строгой регламентации. При проведении народных подвижных игр педагог может использовать разнообразные приемы дозирования нагрузки: уменьшать или увеличивать время, отведенное на игру. Помимо этого можно изменять количество повторений игровых заданий; размеры площадки и длину дистанции, которую пробегают игроки; изменять число предметов, вводить дополнительные препятствия или усложнять правила.

Особое внимание следует обратить на игры, проводящиеся на открытой местности. Они отличаются от игр в спортивном зале как содержанием, так и задачами, которые решают, а также условиями и методикой проведения. Данные игры обычно проходят во время школьных праздников, дней здоровья и.т.д. Каждая игра на местности должна начинаться и заканчиваться за заранее определенными сигналами. После окончания игры учитель вместе со всеми игроками должен подвести итоги, выявить победителей (группы или команды), сказать похвалу отдельным игрокам, которые в особенности успешно выполняли задачи, а также сказать о замечаниях, полученных игроками в ходе игры. Во время проведения игры на местности очень важным фактором является соблюдение дисциплины, правил. Благодаря этому у детей повысится заинтересованность и сформируется чувство коллективизма. Игровой метод, в силу всех

присущих ему особенностей, вызывает глубокий эмоциональный отклик и позволяет удовлетворить в полной мере двигательную потребность занимающихся. Благодаря этому у детей создается положительный эмоциональный фон на занятиях и возникает чувство удовлетворенности, что в свою очередь формирует положительное отношение детей к занятиям физическими упражнениями.

В зависимости от времени года, места проведения, погодных условий и поставленных задач можно рекомендовать несколько вариантов построения занятия:

- игровые упражнения и подвижные игры;
- игровые упражнения, подвижные и спортивные игры;
- спортивные игры и игровые упражнения;
- игровые упражнения, игры-эстафеты;
- игровые упражнения, хороводные игры.

Следует отметить, что при выборе подвижных игр или игровых заданий необходимо учитывать не только условия для занятий, но и количество занимающихся. Существуют игры, предназначенные только для большого количества детей, или, напротив, для малого. Поэтому учителю при подготовке к уроку необходимо разрабатывать различные варианты проведения подвижных игр.

Нами были разработаны следующие комплексы игровых упражнений на развитие физических качеств для детей 2-3-х классов.

Комплекс игровых упражнений на развитие быстроты.
- «Рывок за мячом». Дети делятся на 2 команды, каждая рассчитывается по порядку и строится за линией старта. Учитель с мячом в руках располагается напротив команд в 10 м. от линии старта. Бросая мяч, он называет порядковый номер. Игроки названного номера бегут за мячом. Овладевший мячом игрок приносит команде очко. Игра продолжается до тех пор, пока участники не сделают по 3 рывка. Побеждает команда,

получившая большее количество очков.

- «Переправа». Игроки двух команд выстраиваются на противоположных сторонах площадки лицом друг к другу. По сигналу игроки, продвигаясь прыжками на одной ноге, пересекают площадку и должны как можно быстрее оказаться за линией на стороне соперника. Игрок, закончивший упражнение последним, выбывает из игры. В данной игре прыжки на одной ноге можно заметить на бег или прыжки на двух ногах.

- «Горелки». Играющие должны построиться в колонну парами и взяться за руки. Водящий становится перед колонной в нескольких шагах и поворачивается спиной к остальным игрокам. По сигналу водящего пара, которая стоит последней, как можно быстрее обегает колонну и старается встать впереди. Водящий должен опередить их и занять одно из мест первой пары. Игрок, не успевший занять место, становится водящим. Стоит отметить, что данная русская народная игра способствует развитию не только быстроты, но и внимательности. Для усложнения задания водящий может назвать любую пару.

- «Удочка». В качестве удочки берется скакалка. Один ее конец в руке «рыбака» – водящего. Дети становятся вокруг «рыбака» в пределах досягаемости скакалки. «Рыбак» раскручивает «удочку», пытаясь зацепить ею ноги остальных игроков. Задача «Рыбки» перепрыгнуть через нее и тем самым уберечься от «удочки». Если «рыбак» сумел дотронуться «удочкой» до другого игрока, то «рыбка» считается пойманной и она занимает место водящего. Необходимо соблюдать следующее правило – скакалку можно крутить в любую сторону, не поднимая ее от земли выше, чем на 10-20 сантиметров.

- «Будь осторожен». Данная игра напоминает «удочку», однако в ней нужно не перепрыгивать через крутящуюся скакалку, а пробежать рядом с водящим таким образом, чтобы их не задело скакалкой. Данная игра

требует от детей проявления смелости, решительности и силу воли. Для того, чтобы дети не боялись выполнять задание, скакалку следует крутить медленно. Можно скакалку заменить на более мягкую веревку с мячом на конце. Желательно играть не на выбывание, а считать штрафные очки у тех ребят, которых коснулась скакалка.

- «Горячий картофель» Дети садятся в круг, ведущий находится в центре. Он бросает «картошку» (в качестве картошки используется волейбольный мяч) кому-нибудь из игроков и тут же закрывает глаза. Дети перебрасывают мяч друг другу, желая как можно быстрее от него избавиться (будто это натуральная горячая картошка). Вдруг ведущий командует: «Горячий картофель!» Тот, у кого в данный момент оказалась в руках «горячая картошка» – выбывает из игры. Когда в кругу остается один человек, игра прекращается, и этот игрок считается победившим.

- «Пол, нос и потолок». Данную игру целесообразно проводить в водно-подготовительной части урока. Она направлена на формирование внимания и быстроты реакции. Учитель называет пол, нос или потолок, а учащиеся должны правильно показать рукой. Через некоторое время задание усложняется, когда учитель называет одно, а показывает другое, тем самым путая ребят. Аналогично выполняется игровое задание «руки вперед, вверх, в стороны».

Игровые упражнения, направленные преимущественно на развитие координационных способностей.

- «Метко в цель». Игра может иметь множество различных вариантов, в зависимости от инвентаря и размеров площадки. Игроки делятся на 2 команды, затем команды выстраиваются в шеренгу и поочередно пытаются мячами попасть в кегли (или другие предметы), расположенные на расстоянии 5-8 метров от игроков.

- «Попади в шляпу» или «брось предмет в цель». Данное задание

также относится к упражнению на точность. Задача игроков – попасть малым мячом в шляпу или корзину.

Лазание с предметами. Данное упражнение скорее относится к игровому заданию, нежели к игре, однако при этом оно является важным для выработки чувства равновесия у ребенка. Смысл игры заключается в том, что учащийся дожжен залезть на шведскую стенку с предметом, не уронив его. В качестве предмета можно использовать мяч, либо мягкую игрушку, либо мешочек на голове. Задание следует выполнять поочередно.

- «Пройди по мосточку». Игроки строятся в две колонны по обоим концам гимнастической скамейки. По команде учителя они должны пройти навстречу друг другу таким образом, чтобы «не уронить партнера в реку». Дети имеют право поддерживать и помогать друг другу. При этом следует отметить, что иногда дети применяют следующий прием взаимопомощи. Один ложится на скамейку, а другой через него перешагивает. Учителю следует запретить подобное действие, поскольку в противном случае будет потерян смысл игрового задания.

Комплекс игровых упражнений на развитие преимущественно силовых качеств.

- «Перетягивание канатов». Данная народная забава пользовалась популярностью во все времена. Следует отметить, что для нее не требуется сложного оборудования (достаточно одного прочного каната) и потому проводить ее достаточно просто. Для повышения интереса на урок можно пригласить нескольких старшеклассников (3-4 человека), которые будут состязаться с целым младшим классом. Учитель должен рассчитать силы команд таким образом, чтобы победителями вышли дети младших классов, осознав силу в сплоченности коллектива.

- Игры с элементами единоборств. Данные игры рассчитаны, в первую очередь для мальчиков. Они требуют проявления не только физической силы, но и проявления морально-волевых качеств. Как правило, на уроке

физической культуры или на праздниках смысл игры заключается в выталкивании соперника за пределы круга или выведения его из равновесия. На уроках физической культуры можно использовать игры «бой петухов», в котором учащиеся пытаются вытолкнуть друг друга, стоя на одной ноге и «борьба вручную». Во время школьных праздников целесообразно применять игровое задание «бой подушками» (в старину вместо подушек использовали мешки).

- «Ловкий и смелый». Несмотря на свое название, данное игровое задание можно отнести к упражнениям на развитие силовых качеств. Дети сидят на матах, вытянув ноги вперед, в то время как учитель медленно проводит скакалкой по полу. Задача учащихся – вовремя поднять ноги и удержать их на вису, чтобы их не задела скакалка. Такое задание способствует укреплению мышц ног и брюшного пресса.

Комплексы игр на развитие нескольких качеств и навыков.

Необходимо отметить, что большинство игр развивают не одно физическое качество, а сразу несколько и в первую очередь быстроту и ловкость.

- «Быстрые и ловкие». В младшем школьном возрасте одним из важнейших навыков является ловля мяча. Задача игрока – бросить мяч через сетку или веревку, пробежать под ней и успеть поймать мяч до того, как он коснулся земли. Данное упражнение развивает такие важные навыки, как ловля мяча, умение быстро ориентироваться в пространстве, точность движений. Аналогом данной игры служит упражнение «переброс-поймай»

- «забросай соперника мячами». Данная игра предназначена для совершенствования навыков броска и ловли мяча. Класс делится на 2 команды, каждому игроку дается мяч. Задача игры – отправить все мячи на сторону соперника. Стоит отметить, что вышесказанные упражнения могут быть подводящими к игре в пионербол, однако в них используются много мячей, и потому могут быть одновременно задействованы все дети в классе.

- Игры с осаливанием соперника рукой. Наиболее простыми и любимыми для детей являются игры, в которых водящий должен «осалить» других участников. Существует множество вариаций классической игры в «салки», которые учитель может применять на уроке физической культуры. «Салки-пересекалки», «ловишки» и «колдунчики» позволяют детям не только развивать физические качества, но и формируют навыки взаимостраховки и взаимовыручки. Игра «белые медведи» позволяет учащимся отработать командное взаимодействие при беге в парах. Достаточно интересной разновидностью подобных заданий является игра «круговые салки». Две равные команды образуют два круга – внешний и внутренний, повернувшись лицом к центру зала. По команде учащиеся передвигаются приставными шагами, причем игроки внутреннего круга держатся за руки. По свистку все останавливаются, при этом игроки наружного круга должны успеть присесть, а игроки внутреннего круга осалить тех, кто не успел присесть. Данное задание является достаточно сложным и в нашем исследовании мы его применяли на втором году эксперимента со школьниками 3-х классов.

- «Выше ножки от земли». Важность данного упражнения заключается в том, что дети в процессе игр с осаливанием учатся навыкам лазания по шведской стенке и виса. Существует более сложный вариант этого задания – игра «белки в лесу». Для данной игры желательно иметь несколько шведских стенок, в том числе в разных сторонах зала. Изначально «белки» размещаются на шведских стенках, в то время как водящий находится на полу. По команде «берегись!» «белки» должны поменяться местами, причем для этого они должны обязательно слезть на пол. Во время игры запрещается перелезать с одного лестничного пролета на другой. «Охотнику» запрещено стоять рядом с одной «белкой», в ожидании, пока та спустится. «Белка» считается пойманной, пока она была на полу или если она не поменяла свое место.

- Игры с осаливанием при помощи мяча. Умение ориентироваться в пространстве развивают комплексы игровых упражнений на увороты. Для этого применяются такие игры, как «перестрелка», «охотники и утки» и всевозможные разновидности традиционных «вышибал». Особый интерес у школьников вызывает «русская лапта». Ее преимущество заключается в том, что ее можно проводить в зале и на улице и для этого не требуется сложного оборудования. Данная игра способствует развитию точности движений и формированию навыков метания мяча, что является необходимым для освоения программы по физической культуре. Также следует выделить игру «белка-защитница». Для этого задания на верхних рейках гимнастической стенки раскладываются детские резиновые мячи, а игрок, выбранный водящим («белкой защитницей»), влезает на шведскую стенку и оттуда бросает мячи в остальных участников игры. Водящий имеет право перемещаться по шведской стенке, не опускаясь на лежащие внизу маты. Данное упражнение развивает и навыки лазания, и чувство равновесия. И точность движений. В то же время необходимо отметить, что во время этой игры необходимо очень тщательно соблюдать правило страховки.

- «Чехарда». Участники данной игры поочерёдно прыгают через своих партнёров, стоящих в согнутом положении. Чехарда развивает координационные способности во взаимосвязи со скоростно-силовыми качествами, формирует у детей мужество и чувство ответственности.

- «Паровозик». Данную игру мы рекомендуем проводить в виде эстафеты. Учащиеся выстраиваются в 2 колонны, при этом кладут руки на плечи впередистоящему. По команде учителя, «паровозики» стартуют, добегают до фишки и обегают ее, не расцепляя рук, и возвращаются в исходное положение. Существует и усложненная разновидность данной игры. В ней дети сперва бегут «паровозиком» в количестве двух человек, затем трех, четырех и далее по нарастающей. В этом упражнении проявления чувства коллективизма и слаженного командного

взаимодействия требуются в большей степени, чем индивидуальные скоростные возможности ребенка.

Комплекс зимних народных игр.

Патрикеев А.Ю. отмечает, что многие учителя достаточно редко используют зимние подвижные игры на уроках физической культуры или не применяют вообще. [37, с. 5] В то же время необычные и разнообразные зимние народные игры положительно воздействуют на детей и повышают авторитет учителя в глазах учеников. Не каждого ребенка можно заинтересовать обычными передачами мяча или бросанием снежков, зато каждый ребенок заинтересуется игрой, в которой есть эти элементы. В ходе исследования мы отбирали игры, наиболее простые в плане организации и в то же время доступные и безопасные для детей.

«Мороз красный нос». Данная игра напоминает классические салки, однако при этом она требует куда большего внимания от детей, поскольку в ней присутствуют сбивающие факторы. На площадке расположены снежные комки, которые не имеют права задевать игроки. Тот, кто в ходе перебежки задел ком, считается «замороженным». Поэтому во время перебежек дети должны не только убегать от водящего, но и при этом не угодить в «ловушки». Для усложнения игры могут назначаться два водящих «мороза». Стоит отметить, что данная игра формирует периферическое зрение.

«Перетяжки». Эта игра хорошо развивает силу и смекалку. Дети становятся вокруг сугроба, взявшись за руки. По команде они начинают тянуть рядом стоящих, чтобы те попали в сугроб. Когда кто-то падает, тол игра останавливается, круг выравнивается и все начинается заново.

«Азбука». Данная игра осуществляется на лыжах. Игроки делятся на две команды, ведущий называет букву и дети должны как можно более быстро и четко перестроиться таким образом, чтобы образовать названную букву. Данное упражнение способствует совершенствованию поворотов на лыжах.

«Спор зимы и весны». Эта игра предназначена для отработки навыков метания на точность. Учащиеся делятся на 2 команды, на расстоянии 10 м. от игроков устанавливаются большие ведра (для каждой команды свое). Игроки пытаются попасть в ведро снежками, и чья команда заполнит свое ведро быстрее, та и победит.

«Иголочка и ниточка». Данная игра направлена на совершенствование техники лыжного хода. На площадке раскладываются различные предметы в любом порядке. После этого дети строятся в колонну. Задача «иголочки» (направляющего) – ехать, делая самые неожиданные повороты и зигзаги, а ниточки (остальных игроков) – повторить путь. Игрок, отставший на 2-3 метра или не повторивший задание, считается проигравшим.

Эстафета на лыжах. Игроки делятся на две команды. В каждой рассчитываются по порядку номеров. Четные и нечетные номера строятся в колонны напротив друг друга на расстоянии 80 м. Перед колоннами отмечается линия старта. По сигналу все четные номера, стоящие первыми, выбегают на лыжах и пересекают противоположную линию. Как только подбежавший лыжник пересек черту, вперед выбегает очередной. Побеждает команда, первая закончившая эстафету.

В ходе педагогического процесса достаточно сложной задачей для учителя является выявление и исправление ошибок у ребенка. Это объясняется тем, что во время динамичных командных игр контролировать резкие движения детей чрезвычайно трудно. Зачастую учащиеся начинают делать простые ошибки, и исправлять их, не прерывая игру, очень сложно. Поэтому учитель должен быть внимательным, наблюдательным, чтобы вовремя заметить ошибки и объяснить детям, как их исправить. Для исправления ошибок в младшем школьном возрасте следует подбирать такие ролевые или ассоциативные игры, которые можно проводить в медленном темпе. Например, при исправлении ошибок в двигательном действии, учитель может показать упражнение в медленном темпе и дать

задание детям повторить движение в медленном темпе, играя в игру «замедленная съемка».

Таким образом, в нашей методике мы применяли комплексы упражнений на развитие координационных способностей, быстроты и силы, в процессе которых развивались навыки лазания по шведской стенке, ходьба по гимнастической скамейке, метание, ловля и увороты от мяча.

3.2 Результаты исследования и их обсуждение.

В начале исследования нами было проведено тестирование показателей уровня физической подготовленности и детей 2-х классов. Результаты мальчиков и девочек рассчитывались отдельно. Уровень исходных данных показан в таблицах 1,2,3,4,5,6,7,8.

Таблица 1 – анализ результатов тестирования мальчиков 2-х классов в беге на 30 м в начале исследования (с).

	Результаты тестирования (с)																			
Эг	7,3			7,2	7,1		6,8			6,6	6,5			6,3		6,0	5,9			5,7
Кг		7,3	7,2			6,9		6,7	6,6			6,5	6,4		6,1			5,9	5,8	
Rэ	1,5		3,5		5		7			9,5	11,5			14		16	17,5			20
Rк		1,5		3,5		6		8	9,5			11,5	13		15			17,5	19	

Rэ – ранг экспериментальной группы

Rк – ранг контрольной группы

U расчетное =50; U табличное = 27 при числе испытуемых в двух группах по 10 человек.

Поскольку Uрасч.>Uтабл., то достоверности различий между результатами двух групп не наблюдается. Исходя из этого можно сделать вывод о равенстве исходных данных в данном тесте. При этом стоит

отметить, что большинство учащихся в обеих группах имели средний уровень подготовленности в данном контрольном испытании.

Таблица 2 – анализ результатов тестирования девочек 2-х классов в беге на 30 м в начале исследования (с).

	Результаты тестирования (с)																			
Эг			7,9	7,7			7,3	7,2			6.9	6,9			6,3	6,1	5,9			5,5
Кг	8,1	7,9			7,6	7,5			7,2	7,0			6,7	6,5				5,7	5,6	
Rэ			2,5	4			7	8,5			11.5	11, 5			15	16	17			20
Rк	1	2,5			5	6			8,5	10			13	14				18	19	

U расчетное =42; U табличное = 27 при числе испытуемых в двух группах по 10 человек.

Поскольку Uрасч.>Uтабл., то достоверности различий между результатами двух групп не наблюдается. Исходя из этого можно сделать вывод о равенстве исходных данных в данном тесте. У большинства обучающихся наблюдался средний уровень физической подготовленности.

Таблица 3 – анализ результатов тестирования мальчиков 2-х классов в челночном беге 3х10 м в начале исследования (с).

	Результаты тестирования (с)																			
Эг	11,5				10,6		10,2	10,1		10	9,8		9,6				9,3	9,2	9,1	
Кг		11,2	11	10,8		10,4			10			9,8		9,5	9,5	9,4				9,0
Rэ	1				5		7	8		9,5	11,5		13				17	18	19	
Rк		2	3	4		6			9,5			11,5		14,5	14,5	16				20

U расчетное =46; U табличное = 27 при числе испытуемых в двух группах по 10 человек.

Поскольку Uрасч.>Uтабл., то достоверности различий между результатами двух групп не наблюдается. Исходя из этого можно сделать

вывод о равенстве исходных данных в данном тесте. У большинства детей наблюдался средний и низкий уровень физической подготовленности.

Таблица 4 – анализ результатов тестирования девочек 2-х классов в челночном беге 3х10 м в начале исследования (с).

	Результаты тестирования (с)																			
Эг			12		11,8	11,6			11,2	11		10,8	10,7		10,4			10,1	10	
Кг	12,4	12,3		11,9			11,5	11,3			10,8			10,5		10,3	10,2			9.8
Rэ			3		5	6			9	10		11,5	13		15			18	19	
Rк	1	2		4			7	8			11,5			14		16	17			20

U расчетное =45,5; U табличное = 27 при числе испытуемых в двух группах по 10 человек.

Поскольку Uрасч.>Uтабл., то достоверности различий между результатами двух групп не наблюдается. Исходя из этого можно сделать вывод о равенстве исходных данных в данном тесте. У большинства детей наблюдался низкий уровень физической подготовленности.

Таблица 5 – анализ результатов тестирования мальчиков 2-х классов в прыжке в длину с места в начале исследования (см).

	Результаты тестирования (см)																			
Эг			105			120	120			132			140	143	145	150			160	165
Кг	95	100		110	115			128	130		135	138					152	160		
Rэ			3			6,5	6,5			10			13	14	15	16			19	20
Rк	1	2		4	5			8	9		11	12					17	18		

U расчетное =32; U табличное = 27 при числе испытуемых в двух группах по 10 человек.

Поскольку Uрасч.>Uтабл., то достоверности различий между результатами двух групп не наблюдается. Исходя из этого можно сделать

вывод о равенстве исходных данных в данном тесте. У большинства детей наблюдался средний уровень физической подготовленности.

Таблица 6 – анализ результатов тестирования девочек 2-х классов в прыжке в длину с места в начале исследования (см).

	Результаты тестирования (см)																			
Эг			85		93			100	105		105		115	117			127		137	141
Кг	75	80		90		95	98			105		110			122	125		130		
Rэ			3		5			8	10		10		13	14			17		19	20
Rк	1	2		4		6	7			10		12			15	16		18		

U расчетное =36; U табличное = 27 при числе испытуемых в двух группах по 10 человек.

Поскольку Uрасч.>Uтабл., то достоверности различий между результатами двух групп не наблюдается. Исходя из этого можно сделать вывод о равенстве исходных данных в данном тесте. У большинства детей наблюдался низкий уровень физической подготовленности.

Таблица 7 – анализ результатов тестирования мальчиков 2-х классов в подтягивании на высокой перекладине в начале исследования (кол-во раз).

	Результаты тестирования (кол-во раз)																			
Эг	0	0	0	0							1	1		2		3		5		6
Кг					0	0	0	0	0	0			1		2		3		5	
Rэ	5,5	5,5	5,5	5,5							12	12		14,5		16,5		18,5		20
Rк					5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5			12		14,5		16,5		18,5	

U расчетное =39,5; U табличное = 27 при числе испытуемых в двух группах по 10 человек.

Поскольку Uрасч.>Uтабл., то достоверности различий между результатами двух групп не наблюдается. Исходя из этого можно сделать вывод о равенстве исходных данных в данном тесте. У большинства детей наблюдался очень низкий уровень физической подготовленности.

Таблица 8 – анализ результатов тестирования девочек 2-х классов в подтягивании на низкой перекладине в начале исследования (кол-во раз).

	Результаты тестирования (кол-во раз)																			
Эг	0		2				7	8				13	14	14			15	15		20
Кг		0		3	4	5			9	10	11				14	15			16	
Rэ	1,5		3				7	8				12	14	14			17	17		20
Rк		1,5		4	5	6			9	10	11				14	17			19	

U расчетное =39,5; U табличное = 27 при числе испытуемых в двух группах по 10 человек.

Поскольку Uрасч.>Uтабл., то достоверности различий между результатами двух групп не наблюдается. Исходя из этого можно сделать вывод о равенстве исходных данных в данном тесте. У большинства детей наблюдался средний и высокий уровень физической подготовленности.

Как видим из представленных выше таблиц, обе группы в начале эксперимента друг от друга достоверно не отличаются и имеют средние либо низкие показатели уровня физической подготовленности. По окончании второго года эксперимента, нами было проведено повторное тестирование школьников, которые к тому моменту обучались в 3-х классах.

Таблица 9 – анализ результатов тестирования мальчиков 3-х классов в беге на 30 м в конце исследования (с).

	Результаты тестирования (с)																			
Эг				6,5	6,5			6,1	6			5.8	5,8			5,4		5,2	5,1	5,1
Кг	6,8	6,7	6.5			6,4	6,2			5,9	5,8			5,7	5,6		5,3			

Rэ				4	4			8	9			12	12			16		18	19	20
Rк	1	2	4			6	7			10	12			14	15		17			

U расчетное =33; U табличное = 27 при числе испытуемых в двух группах по 10 человек.

Поскольку Uрасч.>Uтабл., то достоверности различий между результатами двух групп не наблюдается. Однако при этом следует отметить, что прирост показателей в экспериментальной группе составил 12%, в то время как в контрольной группе 5%. При этом у мальчиков контрольной группы уровень подготовленности остался средним, поэтому их прирост показателей связан с возрастными особенностями человека. В то же время в экспериментальной группе многие дети показали результат выше среднего.

Таблица 10 – анализ результатов тестирования девочек 3-х классов в беге на 30 м в конце исследования (с).

	Результаты тестирования (с)																			
Эг					7,1	7,0			6,7			6,3	6,1			5,8	5,7	5,7	5.5	5,4
Кг	8	7,9	7,4	7,2			7,0	7,0		6,5	6,4			5,9	5,8					
Rэ					5	7			9			12	13			15,5	17,5	17,5	19	20
Rк	1	2	3	4			7	7		10	11			14	15,5					

U расчетное =19,5; U табличное = 27 при числе испытуемых в двух группах по 10 человек.

Поскольку Uрасч.<Uтабл., то можно утверждать, что девочки экспериментальной группы достоверно превзошли девочек в контрольной группе в беге на 30 м. Прирост показателей в контрольной группе составил 3%, в то время как в экспериментальной группе 9%. При этом 50% учащихся экспериментальной группы показали результат выше среднего, в то время как в контрольной группе таких детей было 20%. Остальные девочки выполнили тест на среднем и низком уровне.

Таблица 11 – анализ результатов тестирования мальчиков 3-х классов в челночном беге 3х10 м в конце исследования (с).

	Результаты тестирования (с)																			
Эг			10,4			9,6		9,3			8,9			8,7	8,6		8,4	8,3	8,2	8,2
Кг	10,4	10,4		10	9,8		9,5		9,1	9,1		8.8	8,7			8,5				
Rэ			2			6		8			11			13,5	15		17	18	19	20
Rк	2	2		4	5		7		9,5	9,5		12	13,5			16				

U расчетное =25,5; U табличное = 27 при числе испытуемых в двух группах по 10 человек.

Так как Uрасч.<Uтабл., следовательно, достоверность различий между мальчиками экспериментальной и контрольной группы установлена. Учащиеся контрольной группы прибавили в среднем на 6%, в экспериментальной группе – на 13%. Уровень подготовленности у мальчиков экспериментальной группы стал выше среднего, а у контрольной группы остался средним. Это свидетельствует об эффективности предложенной нами методики.

Таблица 11 – анализ результатов тестирования девочек 3-х классов в челночном беге 3х10 м в конце исследования (с).

	Результаты тестирования (с)																			
Эг					10,8		10,3			9.7	9,7			9,6		9,2	9,1	9	8,9	8,8
Кг	11,4	11,3	11	10,8		10,6		10,1	9,9			9,7	9,6		9,5					
Rэ					4,5		7			11	11			13,5		16	17	18	19	20
Rк	1	2	3	4,5		6		8	9			11	13,5		15					

U расчетное =18; U табличное = 27 при числе испытуемых в двух группах по 10 человек.

Uрасч.<Uтабл., поэтому можно утверждать, что в данном тесте выявлена достоверность различий между девочками экспериментальной и контрольной группы. У экспериментальной группы прирост показателей координационных способностей составил 14%, в то время как в контрольной группе 7%. Также стоит отметить, что у 50% девушек экспериментальной группы уровень подготовленности в данном тесте высокий, у оставшихся 50% - средний. В контрольной группе показатели у 50% низкие или ниже среднего, у оставшихся – средние.

Таблица 13 – анализ результатов тестирования мальчиков 3-х классов в прыжке в длину с места в конце исследования (см).

	Результаты тестирования (см)																			
Эг			115				135	135				150	150	153		165	175		180	185
Кг	100	105		120	125	135			138	140	147				160			175		
Rэ			3				7	7				12,5	12,5	14		16	17,5		19	20
Rк	1	2		4	5	7			9	10	11				15			17,5		

U расчетное =26,5; U табличное = 27 при числе испытуемых в двух группах по 10 человек.

Поскольку Uрасч.<Uтабл., то можно утверждать, что в данном тесте выявлена достоверность различий между мальчиками экспериментальной и контрольной группы. Прирост показателей в контрольной группе составил 6,5%, в экспериментальной группе 11,5%. В контрольной группе уровень подготовленности был средний, а в экспериментальной группе – выше среднего.

Таблица 14 – анализ результатов тестирования девочек 3-х классов в прыжке в длину с места в конце исследования (см).

	Результаты тестирования (см)																			
Эг				105		110			120		125	135		142			145	150	155	160
Кг	95	100	105		105		112	117		125			140		145	145				
Rэ				4		6			9		11	12		14			16	18	19	20
Rк	1	2	4		4		7	8		10			13		16	16				

U расчетное =26; U табличное = 27 при числе испытуемых в двух группах по 10 человек.

Uрасч.<Uтабл., поэтому можно утверждать, что в данном тесте выявлена достоверность различий между девочками экспериментальной и контрольной группы. Прирост показателей в контрольной группе составил 17%, в экспериментальной группе – 22%. Однако такой большой прирост показателей мы объясняем очень низким исходным уровнем скоростно-силовых качеств девочек. К концу эксперимента девочкам экспериментальной группы удалось выйти на средний уровень, в то время, как у большинства девочек контрольной группы результаты были ниже среднего.

Таблица 15 – анализ результатов тестирования мальчиков 3-х классов в подтягивании на высокой перекладине в конце исследования (кол-во раз).

	Результаты тестирования (кол-во раз)																			
Эг		0		0		0			1		1		2		3		4		7	8
Кг	0		0		0		0	0		1		2		2		3		5		
Rэ		4,5		4,5		4,5			10		10		13		15,5		17		19	20
Rк	4,5		4,5		4,5		4,5	4,5		10		13		13		15,5		18		

U расчетное =36; U табличное = 27 при числе испытуемых в двух группах по 10 человек.

Поскольку Uрасч.>Uтабл., то достоверности различий между результатами двух групп не наблюдается. Прирост обучающихся в экспериментальной группе составил 44%, в контрольной группе – 27%. К

сожалению, уровень подготовленности большинства детей в данном тесте оказался низким. Многие учащиеся не научились подтягиваться. В ходе бесед с учителями физической культуры различных школ мы выяснили, что в большинстве начальных и средних классов подтягивание на высокой перекладине является наиболее сложным тестом для мальчиков, среди которых большинство не умеет подтягиваться. Учителя связывают это с ослаблением современного подрастающего поколения и снижением двигательной активности мальчиков.

Таблица 16 – анализ результатов тестирования девочек 3-х классов в подтягивании на низкой перекладине в конце исследования (кол-во раз).

	Результаты тестирования (кол-во раз)																			
Эг				7		8		10			15		16			18	18	19	20	30
Кг	4	5	6		8		8		11	13		16		17	18					
Rэ				4		6		8		10	11		12,5			16	16	18	19	20
Rк	1	2	3		6		6		9			12,5		14	16					

U расчетное =24,5; U табличное = 27 при числе испытуемых в двух группах по 10 человек.

Uрасч.<Uтабл., поэтому можно утверждать, что в данном тесте выявлена достоверность различий между девочками экспериментальной и контрольной группы. При этом у девочек контрольной группы был выявлен средний уровень подготовленности, а у девочек экспериментальной группы – высокий. Прирост показателей в экспериментальной группе составил 47%, в контрольной группе – 25%.

Стоит отметить, что предложенные комплексы игровых упражнений помогли детям разучить навыки, необходимые для освоения школьной программы. Во многих играх использовались висы и лазанье по шведской стенке, что в дальнейшем может помочь освоить лазанье по канату. В ходе игрового процесса осваивались различные прыжки, в том числе через

веревку. Особое внимание уделялось упражнениям с мячами. Дети закрепляли навыки метания мяча на точность и на дальность, осваивали ведение мяча и метание через сетку, совершенствовали навык ловли мяча. Зимой проводились подвижные игры на лыжах, позволяющие закреплять технику лыжных ходов и поворотов. В результате применения комплексов игровых упражнений на основе русских народных игр, а также проведения факультативных занятий по русским народным играм, у детей повышался интерес к национальной культуре и к занятиям физическими упражнениями.

Статистические данные показали, что во всех предложенных тестах у экспериментальной группы наблюдается больший прирост показателей, чем у детей контрольной группы. К концу эксперимента девушки экспериментальной группы достоверно превзошли девушек из контрольной группы по всем показателям. В беге на 30 м. в начале исследования девушки показывали средний уровень подготовленности, в конце исследования 50% в экспериментальной группе продемонстрировали уровень выше среднего, в то время как в контрольной группе только 20%. В челночном беге 3х10м. девушки экспериментальной группы продемонстрировали уровень выше среднего и высокий, тогда как в контрольной группе результаты были средними или ниже среднего. Это объясняется тем, что русские народные игры, использовавшиеся в экспериментальной методике, направлены, в первую очередь на развитие координационных способностей. В прыжках в длину с места девушки экспериментальной группы показали средний уровень подготовленности, что можно назвать неплохим результатам, учитывая исходные данные. В подтягивании на низкой перекладине девочки экспериментальной группы показали высокий уровень, в то время как в контрольной группе остались на среднем уровне. Это объясняется тем, что мы соединяли русские народные игры с висом и лазанием по гимнастической стенке.

Мальчики экспериментальной группы достоверно превзошли контрольную группу по показателям в челночном беге 3х10 м. и в прыжке в длину. В челночном беге прирост экспериментальной группы составил 13%, в контрольной группе – 6%. Исходные данные у детей были средние в данном тесте, однако в конце исследования показатели детей экспериментальной группы стали выше среднего. Аналогичные данные были и в прыжке в длину с места. Достоверных различий в беге 30 м. и в подтягивании между группами мальчиков не было выявлено. При этом прирост в экспериментальной группе по этим тестам был выше, чем в контрольной группе. В беге на 30 м. экспериментальная группа показала результаты выше среднего, в то время как в подтягивании на высокой перекладине уровень подготовленности остался достаточно низким. Это объясняется тем, что большинство современных мальчиков начальной школы ведут недостаточно активный образ жизни и мало двигаются в свободное время. Поэтому нами были проведены беседы с родителями мальчиков, отстающих в показателях физической подготовленности.

По итогам исследования можно сделать вывод, что обучающиеся в экспериментальной группе достоверно прибавили в силе, быстроте, скоростно-силовых способностях и координации и освоили элементы и навыки, необходимые в соответствии с требованиями школьной программы. Следовательно, разработанная на основе применения русских народных методика организации уроков по физической культуре в начальной школе доказала свою эффективность.

Выводы

1. Анализ литературы выявил недостаточную изученность применения русских народных подвижных игр в педагогической практике физкультурного образования в условиях средней образовательной школы. Была выявлена недостаточная информированность учителей школ о возможностях именно русских народных подвижных игр в повышении уровня физической подготовленности учащихся, а также в успешном освоении детьми технических элементов из школьной программы. В результате этого в настоящее время учителя физической культуры уделяют

недостаточно внимания использованию русских народных игр в физкультурных занятиях.

2. Исследование показало, что необходимость использования русских народных подвижных игр на уроках физической культуры в начальной школе обоснована необходимостью обновления образования, ставящего задачу соединить современные социальные ценности с передовыми отечественными традициями. Русские народные игры способствует развитию физических качеств у обучающихся, формированию двигательных навыков. Они играют важную роль в воспитании духовно-нравственных ценностей, укреплении здоровья и формировании мотивационных ценностей и потребностей к дальнейшему занятию физической культурой. Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что следует обогащать содержание педагогического процесса начальной школы, включая в него народные подвижные игры.

3. Предложенная нами методика заключалась во включении в уроки физической культуры комплексов упражнений, разработанных на основе русских народных игр. Нами был осуществлен отбор и систематизация русских народных игр с учетом целей и задач, на решение которых они направлены, а также специфики воздействия на развитие физических качеств и формирование двигательных умений и навыков у детей. В нашем исследовании мы предложили следующие комплексы игр и игровых заданий: на развитие быстроты, ловкости, силовых способностей, отдельно разрабатывался комплекс зимних подвижных игр. Особое внимание уделялось народным играм, содержащим базовые элементы школьной программы. В ходе игрового процесса осваивались различные прыжки, в том числе через веревку. Особое внимание уделялось упражнениям с мячами. Дети закрепляли навыки метания мяча на точность и на дальность, осваивали ведение мяча и метание через сетку, совершенствовали навыки ловли мяча. Зимой проводились подвижные игры на лыжах, позволяющие

закреплять технику лыжных ходов и поворотов. В результате применения комплексов игровых упражнений на основе русских народных игр, а также проведения факультативных занятий по русским народным играм, у детей повышался интерес к национальной культуре и к занятиям физическими упражнениями.

4. Анализ статистических данные показал, что во всех предложенных тестах у экспериментальной группы наблюдается больший прирост показателей, чем у детей контрольной группы. К концу эксперимента девушки экспериментальной группы достоверно превзошли девушек из контрольной группы по всем показателям. В беге на 30 м. прирост показателей в контрольной группе составил 3%, в то время как в экспериментальной группе 9%. В челночном беге 3х10 м. девушки экспериментальной группы прибавили на 14%, тогда как в контрольной на 7%. В прыжках в длину с места прирост составил 17% в контрольной, 22% - в экспериментальной группах. В подтягивании на низкой перекладине девочки экспериментальной группы показали высокий уровень, в то время как в контрольной группе остались на среднем уровне. Это объясняется тем, что мы соединяли русские народные игры с висом и лазанием по гимнастической стенке.

Мальчики экспериментальной группы достоверно превзошли контрольную группу по показателям в челночном беге 3х10 м. и в прыжке в длину. В челночном беге прирост экспериментальной группы составил 13%, в контрольной группе – 6%. Исходные данные у детей были средние в данном тесте, однако в конце исследования показатели детей экспериментальной группы стали выше среднего. Аналогичные данные были и в прыжке в длину с места. Достоверных различий в беге 30 м. и в подтягивании между группами мальчиков не было выявлено. При этом прирост в экспериментальной группе по этим тестам был выше, чем в контрольной группе.

По итогам исследования можно сделать вывод, что обучающиеся в экспериментальной группе достоверно прибавили в силе, быстроте, скоростно-силовых способностях и координации и освоили элементы и навыки, необходимые в соответствии с требованиями школьной программы. Следовательно, можно говорить о том, что гипотеза исследования подтверждена и разработанная на основе применения русских народных методика организации уроков по физической культуре в начальной школе доказала свою эффективность.

Список использованных источников

1. Абрашина, И.В. Русские народные подвижные игры как средство воспитания нравственного поведения в процессе обучения. Автореф. дисс. … канд. пед. наук. – Санкт Петербург, 2005. – 21 с.

2. Арканов, А.К. Идеи Ушинского. М.: Просвещение, 2002. – 312 с.

3. Ашмарин, Б.А. Теория и методики физического воспитания / Б.А. Ашмарин. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.

4. Бальсевич, В.К. Основные положения концепции интенсивного инновационного преобразования национальной системы физкультурно-спортивного воспитания детей, подростков и молодежи России // Теория и практика физической культуры.– 2002. – № 3. – С. 2–4.

5. Бальсевич, В.К., Лубышева, Л.И.Физическая культура: молодежь и современность//Теория и практика физической культуры. – 2013. №5. С. 2.

6. Безрукова, В. С. Образовательные технологии: ориентиры для выбора / В. С. Безрукова // Директор школы. – 2013. – № 8. – С. 34–38.

7. Белов, Р.А. Исследование физического развития и обоснование методики его повышения у девочек школьного возраста: Автореф. дисс. . . канд. пед. наук. – Нижний Новгород, 2011. - 21 с.

8. Болонов, Г.П. Физкультура в начальной школе / Г.П. Болонов. – М.: Сфера, 2005. – 228 с.

9. Васильков, Г.А., Васильков, В. Г. От игры – к спорту. Сборник эстафет и спортивных заданий . – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 81 с.

10. Голощапов, Б.Р. История физической культуры и спорта : учебник для студ. Учреждений высш. Проф. Образования /Б.Р. Голощапов. – 10-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2013. – 320 с.

11. Голощапов, Б.Р., Кулишенко И.В, Крякина Е.В. Учебно-исследовательская работа студентов на факультете физической культуры: Учеб. пособ. – М.: МГОУ, 2012. – 103 с.

12. Григорьев, В.М. Народная педагогика игры в воспитании и развитии личности. Автореф. дисс. …докт. пед. наук. – М. , 1998. – 65 с.

13. Гузеев, В. В. Методы и организационные формы обучения : учеб. пособие для вузов / В. В. Гузеев. – М: Академия, 2011. – 316 с.

14. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы / Н.И. Дереклеева. – М.: ВАКО, 2007. – 152 с.

15. Железняк, Ю.Д., Кулишенко И.В., Крякина Е.В. Методика обучения Физической культуре / Ю.Д. Железняк. – М.: Академия, 2013. – 256 с.

16. Железняк, Ю.Д., Петров, П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю.Д. Железняк. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 264 с.

17. Жуков, М.Н. Подвижные игры: Учебник для студентов педагогических вузов / М.Н. Жуков. – М.: Академия, 2004. – 259 с.

18. Иваницкий, М.Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): Учебник для институтов физической культуры. – Изд. 9-е.и/ Под ред. Б.А. Никитюка, А.А. Гладышевой, Ф.В. Судзиловского. – М.: Человек, 2014. – 624 с., ил.

19. Караулова, Л.К. Физиология физического воспитания и спорта: учебник для студ. учреждений высш. образования / Л.К. караулова, Н.А. Красноперова, М.М. Расулов. – 3-е изд, стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 304 с.

20. Ключева, М.А. народные подвижные детские игры: опыт типологии. Автореф. дисс. …канд. пед. наук. – Санкт. Петербург, 2008. – 23 с.

21. Коваль, В.И., Родионова, Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования. – 2-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 320 с.

22. Конева, Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника / Е.В. Конева. – Ростов-н/Д: Феникс, 2004. – 370 с.

23. Кузин, В.В., Полиевский, М.А. 500 игр и эстафет / В.В. Кузин. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 317 с.

24. Кузнецов, В.С., Колодницкий, Г.А. Безопасность уроков, соревнований и походов / В.С. Кузнецов. – М.: Энас, 2006. – 214 с.

25. Листов, О.В. Спортивные игры на уроках физкультуры / О.В. Листов. – М.: СпортАкадемПресс, 2004. – 369 с.

26. Лях, В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. – М.: ТВТ Дивизион, 2006.- 290 с.

27. Лях, В.И. Физическая культура. 1-4 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. – 12-е изд., дораб. – М.: Просвещение, 2011. – 190 с.

28. Лях, В.И., Зданевич, А.А. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2012. – 171с.

29. Матвеев, А. П. К формированию основ теории образования школьников в области физической культуры // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: педагогика. 2014. №3. С. 23-33.

30. Матвеев, А. П., Назаркина, Н.И. Двигательная активность и двигательный режим учащихся младшего школьного возраста // Велес. 2016. № 10-1. С. 93-98.

31. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для ИФК. М.: ФИС, 1991. 542 с.

32. Мишин, Б.И. Настольная книга учителя по физической культуре / Б.И. Мишин. – М.: Наука, 2003. – 368 с.

33. Одинцова, Н. Б. Технология здоровьесбережения на занятиях, оздоровительных мероприятиях, уроках, во внеурочной работе / Н. Б. Одинцова // Начальная школа. – 2015. – с. 45-52.

34. Орлова, Н.П. Народная игра как средство воспитания основ патриотизма младших школьников. Автореф. дисс. …канд. пед. наук. – Киров, 2006. – 24 с.

35. Оценка физического развития детей и подростков г. Н. Новгорода: методические указания / Н.А. Матвеева, Ю.Г. Кузмичев,. Е.С. Богомолова и др. – Н.Новгород: Изд-во НижГМА, 2013. – 80 с.

36. Педагогика физической культуры и спорта : учебник для студ. высш. учеб. заведений / [С.Д. Неверкович, Т.В. Аронова, А.Р. Баймурзин и др.]; под ред. С.Д. Неверковича. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 336 с.

37. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры 1-4 классы / А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2007. – 176 с.

38. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры в спортзале / А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2015. – 156 с.

39. Патрикеев, А.Ю. Зимние подвижные игры / А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2009. – 176 с.

40. Петров, В.М. Весенние праздники, игры и забавы для детей / В.М. Петров. – М.: Сфера, 2000. – 325 с.

41. Покровский, Е.А. Русские детские подвижные игры. – СПб.: Агентство образовательного сотрудничества, 2006. – 328 с.

42. Попова, Г.П. Дружить со спортом и игрой / Г.П. Попова. – Волгоград: Учитель, 2008. – 173 с.

43. Современные педагогические и информационные технологии в системе образования: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/ Е.С. Полат, М.Ю. Бухаркина.- 3-е изд., стер.- М.: Издательский центр «Академия», 2010. - 368 с.

44. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. : учебник / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – Изд. 4-е, испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2012. – 620 с. : ил.

45. Таран, А.А. Использование русских народных игр в физическом воспитании младших школьников как средство гуманизации образования (на примере сельской школы). Автореф. дисс. …канд. пед. наук. – Омск, 2007. – 25 с.

46.Ториев, А. Ш. Игровые методы в физическом воспитании [Текст] // Педагогика: традиции и инновации: материалы III междунар. науч. конф. (г. Челябинск, апрель 2013 г.). — Челябинск: Два комсомольца, 2013. — С. 102-103.

47. Ушинский, К. Д. Русская школа / Сост., предисл., коммент. В.О Гусаковой / Отв. ред. О.А. Платонов. – Институт русской цивилизации, 2015. – 688 с.

48. Фомин, Н.А., Филин, В.П. Возрастные основы физического воспитания / Н.А. Фомин. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 317 с.

49. Холодов, Ж.К., Кузнецов, В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студентов высших учеб. Заведений.- М.: Издательский центр «Академия», 2010. - 480 с.

50. Шмаков, С.А. Игры учащихся – феномен культуры. – М.: Новая школа, 1994. – 240 с.

Приложение 1

Таблица 1 - Критерии оценки упражнений

№ п/п	Виды испытаний(тесты)	Результат					
		Мальчики			Девочки		
		Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высоки
1	Челночный бег 3х10 м (с)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
2	Бег на 30 м (с)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-

4	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	5	6	13	4	5	11
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135