

АННОТАЦИЯ

на бакалаврскую работу Долгих Александры Игоревны
по теме: «Исследование эффективности подвижных игр в повышении уровня физической подготовленности детей школьного возраста»

Вопросы развития физических качеств у школьников и сегодня не теряют своей актуальности. Развитие физических качеств у детей 8-9 летнего возраста происходит в соответствии с общеобразовательной программой на протяжении овладения различным объёмом движений.

Подвижные игры выступают как традиционное и эффективное средство развития физических качеств у детей школьного возраста в педагогическом процессе. Это определяет актуальность исследования эффективности подвижных игр в повышении уровня физической подготовленности детей школьного возраста.

Целью исследования является исследование эффективности подвижных игр, участвующих в подъеме уровня физической подготовленности детей школьного возраста.

В качестве гипотезы исследования выдвинуто предположение о том, что подвижные игры могут быть эффективным средством повышения физической подготовленности детей МОУ.

Практическая значимость проведенного исследования очевидна, предлагаемое активное применение в учебно-тренировочном процессе тщательно отобранных подвижных игр направлено на повышении уровня физической подготовленности и способствует эффективности тренировочной и соревновательной деятельности детей школьного возраста. Итоги исследования возможно использовать учителями, тренерами для внедрения в учебно-тренировочный процесс в общеобразовательных школах, СДЮСШОР.

Структура работы: введение, 3 главы, заключение, практические рекомендации, список используемой литературы, 11 таблиц, 5 рисунков.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА 1. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	8
1.1 Понятие об игровой деятельности, классификация подвижных игр.....	8
1.2 Влияние подвижных игр на организм школьников.....	16
ГЛАВА 2. МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	20
2.1 Методика исследования.....	20
2.2 Методы и организация исследования повышения уровня физической подготовленности детей	22
ГЛАВА 3. ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ	28
3.1. Оценка эффективности применения подвижных игр для повышения физической подготовленности младших школьников.....	28
3.2. Анализ результатов, отображающих уровень физического развития школьников - участников эксперимента	34
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	42
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	44

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Подвижные игры - естественный сателлит жизни ребенка, аккумулятор радостных эмоций, обладающий колоссальной силой, являющиеся, по мнению многих специалистов, традиционным и эффективным средством развития физических качеств у детей школьного возраста в педагогическом процессе.

Положение с низким уровнем физической подготовленности учащихся является показателем общероссийского характера проблемы физического воспитания в школах. Физическая подготовленность общепризнанно считается одним из параметров, отражающих качество физического здоровья и уровень двигательной активности подрастающего поколения.

Для решения задачи расширения диапазона моторных возможностей школьников 8-9 лет требуется специальная прицельная работа по развитию физических качеств.

Подвижную игру можно определить, как сознательную, активную двигательную деятельность, ключевой составляющей которой является совершение движений в изменяющихся условиях. Игра является физиологической потребностью ребенка, она составляет основное содержание его жизни. Решение двигательной дилеммы выступает как цель номер один деятельности детей в подвижной игре.

Структура игры регламентируется правилами, четко формулируемыми, которым должны точно следовать все участники игры, определяющими время выполнения двигательных действий. Содержательная сторона подвижных игр отличается доступностью для детей, выразительностью. Подвижная игра вызывает активную работу мысли, развивает физические навыки, стимулирует детский организм осуществить переход на более высокую ступень развития. Исходя из этого, игра признана ведущей деятельностью ребенка.

Стремление к результату - одна из знаковых черт подвижных игр, но исключительный эмоциональный подъем, рожденный в процессе подвижной

игры инициирует достижение реального, положительного результата – выигрыша.

На современном этапе предметом исследования научных и практических работников продолжает оставаться проблема подвижной игры, как эффективного средства развития физических качеств у школьников. Благоприятное влияние на физическое развитие, формирование физических качеств и двигательных навыков детей, укрепление здоровья, повышение функциональной деятельности организма оказывает двигательная деятельность. Игровая деятельность воспитывает детей и увлекает. Особо важное место в развитии физических качеств: выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости занимают подвижные игры, являющиеся важным средством воспитания детей [25].

Их основу составляют физические упражнения, движения, выполняя их дети преодолевают много препятствий, стремятся достигнуть конкретной, заранее обозначенной цели. Вследствие большого разнообразия содержания игровой деятельности, подвижные игры можно рассматривать как наиболее эффективный и доступный метод влияния на организм и личность, содействующий решению основных специальных задач физического воспитания [15].

Положительное влияние игровой деятельности сказывается на развитии и укреплении основных групп мышц, что в целом ведет к улучшению здоровья.

Движениям, составляющим подвижные игры, по своему содержанию и форме характерна простота, понятность, естественность, доступность восприятию и реализации. В них играющие тренируются в ходьбе, беге, прыжках, метании и постепенно приобретают опыт основных движений. Картина общей координации движений улучшается, формируется умение целенаправленно владеть своим телом согласно игровым задачам и правилам. Полученный двигательный опыт, и хорошая общая физическая подготовка

закладывают необходимые предпосылки для дальнейшей спортивной деятельности [9].

В быстро изменяющихся условиях происходит повторение и улучшение приобретенных умений, навыков, физических качеств - в этом заключается ценность подвижных игр.

Цель исследования – обосновать эффективность подвижных игр, участвующих в подъеме уровня физической подготовленности детей школьного возраста.

Объект исследования – процесс повышения физической подготовленности детей младшего школьного возраста с применением подвижных игр.

Задачи исследования:

1. Выявить значение подвижных игр в физическом воспитании детей МОУ, проведя анализ и обобщение литературных источников.
2. Изучить влияние подвижных игр на организм школьников и определить организационно-методические условия проведения подвижных игр на занятиях физкультуры в МОУ.
3. Экспериментально проверить эффективность предложенных подвижных игр на занятиях физкультуры.

Предмет исследования – подвижная игра как средство развития двигательной активности детей 8-9 летнего возраста.

Гипотеза. Подвижные игры могут быть эффективным средством повышения физической подготовленности детей МОУ в случае систематического использования их на занятиях физической культуры; учета сенситивных периодов развития физических качеств при выборе игр; соответствия содержания подвижных игр задачам занятия.

Новизна исследования:

- разработана и научно аргументирована методика оздоровления и развития специальных физических качеств детей 8-9 лет, занимающихся подвижными играми;

- разработана программа применения комплексов упражнений и подвижных игр, учитывающая уровень физического состояния занимающихся детей;

- определены признаки диагностики и корректировки физического состояния детей 8-9 лет.

Теоретическая значимость. Теоретическое обоснование построения методики развития специальных физических качеств школьников 8-9 лет, занимающихся подвижными играми, основанными на применении комплекса упражнений, направленных на развитие гибкости, ловкости и быстроты.

Практическая значимость. Возможность использования подвижных игр тренерами и учителями физической культуры для занятий с детьми 8-9 лет.

ГЛАВА 1. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

1.1. Понятие об игровой деятельности, классификация подвижных игр

Ценным средством для развития движений детей, их познавательных, сенсорных, творческих способностей является подвижная игра. Сегодня педагогами образовательных учреждений отмечается снижение интереса у детей к подвижным играм. Причина этого кроется в отсутствии желания у детей играть, если содержание игры противоречит имеющимся у них сведениям о мире, из-за привязки к компьютеру, телевизору, мобильному телефону и прочим гаджетам.

В работе «Подвижные игры» Былеева Л.В., Коротков И.М., Климкова Р.В., Кузьмичева Е.В. дают определение: «игра – сознательная деятельность человека, направленная на достижение условной цели, связанная с правилами, которые определяют ее трудность и характер» [8].

Уникальность игры заключается в том, что эта деятельность свободная и участие в ней полностью зависит от желания играющих. Содержание игры определяет функции участников в ней, которые являют собой, по словам Короткова И.М., «сознательные акты поведения, обусловленные сложившейся игровой ситуацией и избранным способом ее разрешения» [16].

Сюжет игр стимулирует мышление и внимание, наблюдательность обогащает представление, развивает память, воображение. «Игровая деятельность не имеет предсказуемого развития результата. У участника игры всегда есть возможность проявить свои личные качества для достижения успеха» [8].

Игровая деятельность неизменно связана с решением конкретных задач, преодолением различных трудностей и препятствий, которые в свою очередь воспитывают силу воли, решительность, выдержку, упорство в достижении цели, веру в свои силы. Наиболее важная ценность игр в их представлении физических упражнений как универсального вида. Все мышечные группы вовлекаются в сложные, многообразные движения

игровой деятельности и содействуют гармоническому развитию опорно-двигательного аппарата [1].

Подвижные игры отличает полиморфия двигательной деятельности в содержании игры, порождающей ростки спортивной конкуренции, фактически являющейся необходимой для корректного развития моторно-психологической сферы и воспитания личностных качеств.

Игрок действует преимущественно согласно интересом к смысловому содержанию или процессу игры. Возможность испытать силу, проверить свои способности является как правило побудительным мотивом. Ключевой результат игры – эмоциональный подъем, радость. Основу творческих проявлений играющих их поступков составляют кардинальные события окружающего мира, определенное отношение к нему игроков – все это находит отражение в играх, чем определяется их немалая воспитательно-образовательная роль [10].

Положительный эмоциональный фон, созданный у играющих увлекательным планом игры, побуждает к энергичному исполнению некоторых движений, экспонируя необходимые физические способности и такие качества как целеустремленность, настойчивость в достижении цели, самообладание, решительность, дисциплинированность, упорство.

Автор Портных Ю.И. трактует игру как «процесс удовлетворения потребностей индивидуума в физической и эстетической активности, в творческой, общественно значимой деятельности» [23].

Подводя итог вышеизложенному, следует отметить, что игровая деятельность является специфической вариацией соревновательной практики между отдельными участниками и коллективами. Участники для решения определенной игровой ситуации применяют игровые приемы, которые бывают индивидуальными или коллективными [5]. Разрешение различных ситуаций в процессе игры любым участником возможно только при владении им всем разнообразием индивидуальных действий. Игровые навыки – это

закрепленный способ выполнения игровых приемов, практикуют в часто повторяющихся ситуациях.

Участники подвижных игр выполняют определенные роли, обнаруживая высокую эмоциональность, творческую активность в действиях, беспрестанная изменчивость условий игры требует от игрока внимательности, наблюдательности, умения анализировать и самостоятельно решать двигательные задачи и в требуемый момент игры применять необходимые целесообразные в данной ситуации действия. Эти особенности являются отдельными. Подвижные игры подчинены точно установленным правилам, следовать которым участники должны на протяжении игры, действовать в рамках принципов честной борьбы [10].

Главным импульсом должно быть единство стремлений, цели коллектива, что формирует важные моральные качества как чувство товарищеского долга, коллективизма, дисциплинированности. Зачастую в подвижных играх применяются ранее усвоенные двигательные умения и навыки, требующие варьирования согласно игровым условиям. В связи с этим в эволюционирующих условиях происходят процессы формирования и развития умения руководить своими движениями и отшлифовки усвоенных движений, способность реализовывать их максимально рационально. Сложность вызывает усвоение в течение игры новых, непростых форм движений, преодолеть которую возможно в случае выноса за рамки игры специального обучения, цель которого формирование и совершенствование техники отдельных движений [28].

Педагогическая классификация подвижных игр на основные группы: **элементарно-спортивные игры, спортивные игры и имитационные.**

Имитационные (подражательные) игры, развивающие у детей физические качества и двигательные способности, память, внимание, фантазию, образное и творческое мышление. Главной составляющей имитационных игр является оригинальный сюжет, в котором визуальные образы живой природы, общественной деятельности человека, явления

семейного быта проецируются играющими в практическую деятельность, что дает возможность детям контактировать с ней, становясь энергичным участником познавательного процесса. Играющие глубже усваивают полученные теоретические знания, а положительный эмоциональный статус практических занятий стимулирует у них устойчивый интерес к дальнейшему изучению окружающего мира.

Имитационные игры классифицируют на: *творческие* и *обусловленные правилами*.

Специфические особенности *творческих имитационных* игр:

- отсутствие постоянной содержательной основы и строго определенной структуры;

- корреляция определенных свойств сюжета, ролей, организация игрового процесса от появляющихся у участников игры заинтересованности и внимания к окружающей действительности, желания быть причастным к ней. Одновременно акцент делается на изображение конкретных лиц, действий [8].

Специфическими признаками *обусловленных правилами* имитационных игр являются:

- постоянная сюжетная основа, организация играющих, стабильный состав предварительно обозначенных игровых действий, роли;

- строгое подчинение выполняемых отдельных действий и взаимоотношений между играющими, обязательным правилам, которые играющие сознательно принимают.

Можно отметить, что зачастую для обусловленных правилами имитационных игр требуется руководство со стороны. «Вся игровая деятельность в них направлена на личное совершенствование, на достижение личного превосходства над другими в ловкости, меткости, быстроте, силе и других качествах.

В этих играх главное значение приобретают личная инициатива и умение целесообразно использовать свои личные качества, двигательные возможности» [8].

Обусловленные правилами имитационные игры разделяют на:

- сами двигательные, не эскортируемые музыкой, речью, пением;
- драматизированные, реализуемые с чтением стихов, произношением фраз, речитатива и пением;
- музыкальные, воспроизводимые целиком или выборочно под музыку.

Советский психолог А. Леонтьев выделяет важный признак драматизированной игры: «воспроизводит лишь типичные действия изображаемого персонажа; это не непосредственное подражание и имитация, а скорее свободное творческое построение, отталкивающееся от тех или иных исходных представлений ребенка» [18]. В.Н. Всеволодский-Гернгросс считал, что своеобразность драматизированных игр заключается в наличии художественного образа, драматического действия, т.е. диалога и движения. Вышеуказанные игры копируют те или иные бытовые эпизоды.

Важным для развитой игры-драматизации является уровень совершенности передачи объективного содержания роли [18]. Часть аналогичных танцу хороводных игр, близко соседствует с играми вышеназванных видов.

Особый акцент в рамках упомянутых подгрупп делается на игры с элементами бега, метания, прыжков и другие виды.

Отличительной особенностью элементарно-спортивных игр является отражение в них в относительно отвлеченной форме реальных явлений окружающей действительности. Одновременно заостряется внимание на отношениях соревновательной борьбы и взаимопомощи в основной части игр; ставятся разнообразные условные цели: коснуться противника, отбить мяч и т.п., прийти к достижению которых возможно через фрагментарно острую конкуренцию между участниками игры за первенство в ловкости, сообразительности, быстроте движений и т.д.

Элементарно-спортивная игра наделена сравнительно стабильным содержанием, организацией играющих, конкретной структурой, подчиненных строгим правилам, принимаемым на добровольной основе всеми играющими и подвергающиеся изменению только по их согласию. Обязательным для данных игр является судейство.

Элементарно-спортивные игры разнообразны по содержанию, по уровню сложности и разделяются на *некомандные, переходные к командным и командные*.

Специалист Портных Ю.И. пишет: «Множество подвижных игр делят на три основные группы, отличительным признаком которых является характер складывающихся в игре отношений. Различают игры по взаимоотношениям между игроками некомандные, переходные к командным и командные. В некомандных играх отсутствует коллективность цели — каждый играющий действует независимо от других.

В переходных играх появляются элементы согласования действий внутри отдельных групп играющих. Вначале участники действуют самостоятельно, но в дальнейшем образуются группы, в которых при решении отдельных частных задач приходится действовать согласованно. В командных играх соревнование проходит между целыми игровыми коллективами — командами. Действия отдельных участников здесь подчинены интересам всего коллектива. Достижение поставленной цели осуществляется главным образом согласованными действиями играющих» [23].

Специфичность некомандных элементарно-спортивных игр выражается в действиях играющих, как правило, руководствующихся личными интересами и в основном действующих по одному, отсутствие коллективной цели. В этих играх присутствуют элементы взаимопомощи. Примером являются «Простые пятнашки», «Пустое место», игра в мяч и т.п. Важную роль играют некомандные элементарно-спортивные игры в качестве стартового этапа совершенствования основных движений и оказывают кардинальное воздействие на общее физическое развитие.

«Вся деятельность в них направлена на личное совершенствование, на достижение личного превосходства над другими в ловкости, меткости, быстроте, силе и других качествах. Главное значение в этих играх приобретают личная инициатива и умение целесообразно использовать свои личные качества, двигательные возможности» [8].

В переходных играх появляются компоненты координирования действий среди каждой группы игроков. «Вначале участники действуют самостоятельно, но в дальнейшем образуются группы, в которых при решении отдельных частных задач приходится действовать согласованно» [12].

В переходных играх участники поступают исходя из своих личных целей, защищают свои интересы и временами оказывают помощь по собственному желанию товарищам по игре, так сказать, временно сотрудничая с ними для достижения собственной цели. Ценность указанных игр в воспитании готовности прийти на помощь, в борьбе с эгоистическими склонностями согласованию своих действий с действиями других.

Определяющим свойством *командных элементарно-спортивных игр* является разделение участников игры на две соревнующиеся и постоянные по составу группы, организатором деятельности которой выступает капитан, в данных играх действия всех членов команды подчинены интересам коллектива. Цели достигаются согласованными действиями играющих.

Действия членов команд строго согласуются с задачами, поставленными перед участниками игры, которые должны координировать свои действия с действиями игроков по команде.

Командные элементарно-спортивные игры отличает напряженное противоборство, повышенное эмоциональное возбуждение играющих, это сопряжено с трудностями состязания, с чувством ответственности каждого за результаты своих действий [16]. В виду этого в данных играх первостепенная роль принадлежит судье, объективно наблюдающего за исполнением правил, ходом игры, достижением цели. Максимальное претворение в жизнь главных воспитательно-образовательных возможностей осуществляется посредством

командных элементарно-спортивных игр. Тем не менее следует постепенно применять больше разнообразных командных игр, важно использовать три группы элементарно-спортивных игр в хорошо взвешенной единой системе. Характер взаимоотношений играющих, накладывает отпечаток на степень сложности игры. Командные игры, в которых одновременно с безупречностью владения моторными навыками требуется высокоорганизованная тактика действий всего коллектива, выделяются максимальной сложностью, это роднит командные игры и спортивные. Последние считаются высшим этапом развития игровой деятельности [10].

Спортивные игры относятся к сложным играм, и их большая часть является командными. Общие признаки элементарно – спортивных игр также присущи и спортивным играм. К этой категории можно отнести баскетбол, хоккей, теннис, футбол. Специфика спортивных игр - нацеливание команды и каждого её игрока в выбранной игре на достижение высоких результатов, совершенства, завоевание призовых мест в состязании с другими командами. Допустимо проведение этих игр без ориентира на завоевание призовых мест [23]. Сравнительно постоянный состав команд, сохраняющийся продолжительное время, отличает спортивные игры от элементарно-спортивных.

Авторы Былеева Л.В., Коротков И.М., Климкова Р.В., Кузьмичева Е.В. в своей работе классифицируют подвижные игры на «индивидуальные (одиночные), устроенные самими детьми при организации отдыха, коллективные (групповые), в которых участвуют группы играющих, классы, отряды, имеют особое педагогическое значение» [8]. Дух соперничества, состязания свойственен групповым подвижным играм, в которых раскрываются морально-этические качества личности: взаимопомощь, честность, доверие, чувство товарищества, взаимовыручка в интересах достижения установленной цели.

1.2. Влияние подвижных игр на организм школьников

Общеизвестно благотворное влияние подвижных игр на всю биологическую систему ребенка. Подвижные игры можно рассматривать как форму активного отдыха. Позитивное воздействие подвижных игр проявляется при компетентной организации занятий, когда учитываются возрастные особенности, принимается во внимание физическая подготовленность детей. В этом случае положительный эффект игр отражается на развитии и укреплении костно-связочного аппарата, нервной, мышечной, дыхательной, пищеварительной, сердечно-сосудистой систем, на росте и повышении функциональной деятельности организма школьника. Комплиментарные эмоции, возникающие в процессе игровой деятельности, способствуют улучшению функционирования всех органов и систем, инициируют все физиологические процессы, протекающие в организме [14].

Высока значимость подвижных игр, включающих в разнообразную активную работу различные группы мышц, повышающих подвижность в суставах, способствуют формированию и совершенствованию различных анализаторов. Стимуляция функционирования желез внутренней секреции происходит за счет мышечных нагрузок. Разнообразные физические упражнения, а также большое количество движений, используемых в играх, способствуют активизации дыхания, кровообращения и обменных процессов, что положительно влияет на психическую деятельность, нервную систему, улучшает физическое развитие школьников, активизирует память, представление, развивает мышление, воображение, способствует укреплению их здоровья, поскольку в играх присутствуют упражнения на равновесие, бег, прыжки и т.д. Часто подвижные игры проводятся на открытом воздухе, что является особенно важным в оздоровительном плане, организм ребенка насыщается кислородом, усиливается обмен веществ и как следствие благоприятно сказывается на всем организме и закаливании детей [16,24,28].

В динамических условиях игры обширный запуск механизмов сознания в процессы контроля и регуляции обусловлен выбором поведения, что

приводит центральной нервной системой и корой головного мозга к усилению обмена веществ в организме, улучшению функции нормализации жизнедеятельности всех систем организма, мобильности нервных процессов, росту силы. Вышеупомянутые процессы благоприятствуют общему развитию и укреплению костно-связочного аппарата, органов дыхания, кровообращения и др. [8, 14, 28]. Немаловажное значение принадлежит подвижным играм в формировании личности, воспитании моральных качеств: чувства товарищества, ответственности, дисциплинированности, честности, выдержки; в воспитании физических качеств: силы, выносливости, ловкости, быстроты, гибкости [15, 30].

Для сохранения благотворного влияния на организм, в играх с активными и многократно повторяющимися двигательными действиями, исключены излишние мышечные напряжения и длительные задержки дыхания. Задача педагога следить за оптимальностью в дозировании нагрузок, избегая переутомления играющих, игра должна вызывать у играющих положительные эмоции [8, 22, 24]. В связи со сложностью заранее предвидеть действия каждого участника игры, его активности, постоянно меняющаяся игровая ситуация, высокая эмоциональность - все это ограничивает возможность строго координировать нагрузку по объему и направленности, планировать содержание действий у каждого участника и ведет к необходимости контролировать оптимальность физических нагрузок. Следует выделить важный критерий подвижных игр - строгие и четкие правила, урегулирующие взаимодействия играющих и исключая чрезмерное возбуждение [30].

Возможно, применение насыщенных нагрузок для постепенной адаптации детского организма при условии регулярности проведения подвижных игр на занятиях [8]. Позитивное влияние игр на нервную систему детей достигается за счет приемлемых нагрузок и хорошей организацией игры, ведущей к рождению у играющих положительных эмоций. Возникновению отрицательных эмоций способствует нечеткая организация игры, ведущая к

возникновению стрессов, чем наносится вред здоровью детского организма [10].

Подвижные игры не проявляют на суставы, внутренние органы и мышцы селективной и строго предназначенной по нагрузке реакции. Применение более строго регламентированных упражнений позволяет осуществить качественную специальную подготовку отдельных групп мышц, развитие маневренности в суставах, поэтапное и последовательное развитие органов кровообращения и дыхания. В подвижных играх происходит комплексное и переменное развитие силы, ловкости, быстроты, выносливости. Одним из отличительных свойств присущих данным играм – высокая эмоциональность, это состояние отмечается интенсивным выделением гормона адреналина, повышающего мышечную деятельность и инициирующего деятельность центральной нервной системы [4].

Вследствии усиливающегося из года в год информационного потока, растущей учебной нагрузки, снижении двигательной активности у подрастающего поколения прогрессирует гиподинамия. Снижению гиподинамии, в качестве компенсации дефицита физической активности у школьников выступает повсеместное применение подвижных игр [21].

Значительное влияние оказывают подвижные игры на развитие и совершенствование мозговых функций и телесных навыков. Подвижные игры выступают аккумуляторами многих двигательных действий. В качестве средства развития какого-то одного качества в чистом виде нельзя рассматривать ни одну из игр. В играх с элементами силовой борьбы, как правило, незримо присутствуют и развиваются качества выносливости и ловкости. Как указывает известный деятель в области педагогики И.Е. Берлянд: «...в игру ребенок укрепляет мускулы не потому, что это игра, а потому, что в игре он совершает разнообразные движения» [3].

Как отмечает в своей работе Шапкова Л.В.: «...при гипокинезии (малоподвижности) у детей снижается активность биохимических процессов, ослабевает иммунитет к простудным и инфекционным заболеваниям,

сужается диапазон возможностей дыхательной и сердечно-сосудистой систем, ослабляется нервно-мышечный аппарат, формируются различные дефекты осанки, что приводит к мышечной гипотонии, уменьшению подвижности грудной клетки во всех ее отделах, общему ослаблению организма и снижению жизненного тонуса. Характерным следствием указанных нарушений в функционировании различных систем и органов является ухудшение физических и психомоторных качеств: координации, точности и быстроты движений, скорости двигательной реакции, подвижности и общей работоспособности» [29].

Ряд специалистов полагают, что интонсификация детской и подростковой двигательной активности, закаливание, расширенное внедрение подвижных игр, игр спортивной направленности на свежем воздухе с использованием базовых спортивных движений, гарантирующих оздоровительный, общеукрепляющий эффект выступает как основная предупреждающая и ликвидационная мера отрицательных последствий гипокинезии, преимущественно в рамках летнего отдыха [8, 15, 29].

Подвижные игры в МОУ выступают как незаменимый способ решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности школьника, совершенствования умений, двигательных навыков, развития его разнообразных координационных способностей, укрепления здоровья, идет закладка основ игровой деятельности, технико-тактического взаимодействия. Достижение поставленных задач в значительной степени находится в зависимости от компетентной организации, разумной дисциплины, следование методическим требованиям к проведению, чем к собственному содержанию игр. Планируя занятия, учитель должен подбирать подвижные игры, делая акцент на задачи, поставленные перед уроком, расчет физиологической нагрузки и анатомо-психологические особенности учащихся.

ГЛАВА 2. МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Методика исследования

Изучен большой объем научно-методической литературы для синтеза передового опыта по предмету рассмотрения: успешного развития двигательных качеств, принимая во внимание раннюю спортивную направленность, тестирование физических качеств, морфофункциональные индексы и специальную моторную подготовку. Нами проштудирована и проанализирована специфика формирования спортивных умений у школьников различного телосложения для занятия подвижными играми.

Уровнем развития моторных качеств как сила, выносливость, быстрота, скоростная сила, координация движений оценивается физическая подготовленность.

Задачи бакалаврской работы были сформулированы в итоге анализа литературных источников, генерализации практического опыта и данных выполненных исследований.

Нами было применено ряд приемов и методов исследования физической подготовленности школьников.

Пульсометрия – метод, позволяющий определить адекватность реакции учащегося на величину выполненной физической нагрузки. Пульсометрия давала возможность определить у учащихся в различные периоды физкультурных занятий частоту сердечных сокращений (ЧСС) путем подсчета и анализа. ЧСС подсчитывали пальпацией лучевой артерии.

Антропометрия осуществлялась по методике В.В. Бунака. Данная методика предполагала установление веса, длины, поперечных, обхватных размеров тела.

Измерения производились при использовании инструментария:

- антропометр для измерения длины тела;
- весы медицинские для измерения массы тела;
- сантиметровая лента;

Антропометрические измерения производились в нескольких

направлениях:

- измерялась масса тела;
- длиннотные размеры: длина тела;
- широтные размеры (диаметры) - поперечный диаметр грудной клетки;

Контрольно-педагогические испытания. Были отобраны двигательные упражнения по принципу:

- элементарность и доступность;
- отсутствие зависимости осуществляемого движения от размеров тела, его конечностей, веса тела и его мышечной массы.

Выделенные упражнения были классифицированы по группам:

первая - оценивающих общую и специальную физическую подготовленность, позволяющих определить уровень быстроты, прыгучести, ловкости, точности в условиях, силы, выносливости;

вторая - оценивающих техническую подготовленность и нацеленных на развитие скоростно-силовых качеств, ловкости в различных сочетаниях согласно изученным способам перемещений.

Бег на 30 м (сек). По команде "На старт!" тестируемый занимал позицию у стартовой линии в положение высокого старта. По команде "Марш!" начинал бег. Результат фиксировался ручным секундомером.

Челночный бег 3x10 м (сек). Предварительно измерялась и ставилась отметка 10 м. По команде: "На старт!", участник становился у стартовой линии в положении высокого старта. По команде «Марш!» школьник стартовал, бежал 3 раза по 10 м. Результат измерялся в секундах.

Бег на 100 м (сек). Ученики по команде «На старт!» из положения высокого старта у стартовой черты начинают движение по команде «Марш!». Испытуемый должен пробежать заданное расстояние 100 м. с максимальной скоростью, стремясь преодолеть данную дистанцию за возможно меньшее время.

Прыжок в длину. Испытуемый встает на контрольную линию, справа от которой лежит измерительная лента, не наступая носками за нее. Затем

толчком двух ног со взмахом рук выполнял прыжок в длину, стараясь приземлиться как можно дальше. Результат измерялся в сантиметрах по точке приземления пятками. Выполнялось три попытки, засчитывалась лучшая.

Сгибание туловища из положения лёжа. Поднимание туловища из положения лежа на спине выполнялось из исходного положения (ИП): лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполнял максимальное количество подниманий туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывалось количество правильно выполненных подниманий туловища.

2.2. Методы и организация исследования повышения уровня физической подготовленности детей

В процессе нашего эксперимента поставленные задачи решались нами с применением следующих **методов исследования:**

1. Анализ литературных источников.
2. Педагогическое тестирование.
3. Педагогический эксперимент.
4. Педагогическое наблюдение.
5. Опрос (в форме беседы) детей 8-9 летнего возраста.
6. Методы математической статистики.

1. Анализ литературных источников осуществлялся с целью выявления значения подвижных игр в физическом воспитании детей, определения организационно-методических условий для их проведения на занятиях физкультуры в МОУ. Мы проанализировали более 30 литературных источника. Это позволило нам установить актуальность проблематики и необходимость применения подвижных игр на занятиях в МОУ как эффективного средства повышения уровня физической подготовленности учащихся.

Подбор подвижных игр, нацеленных на развитие разнообразных двигательных качеств, осуществлялся на основе изученных литературных источников.

2. Педагогическое тестирование. Данный метод применялся для оценки физической подготовленности. В виде двигательных тестов применялись контрольные упражнения, предоставляющие получение объективных данных о степени развития отдельных физических качеств (табл. 1).

Поскольку контрольные упражнения были предварительно освоены всеми участниками эксперимента, то в ходе тестирования основное внимание детей было сконцентрировано не на цели выполнить задание технически правильно, а на стремлении прийти к наивысшему результату.

В игровой и соревновательной форме проводилось тестирование, следствием его явилось пробуждение интереса и желания продемонстрировать свой наилучший результат у участников исследования. Идентичные условия предоставлялись во всех эпизодах применения того или иного контрольного упражнения и исполнялись единые методические требования.

Таблица 1

№	Оцениваемые двигательные качества	Контрольные упражнения, единицы измерения
1.	Быстрота	Бег 30 м, с
2.	Быстрота, ловкость	Челночный бег 3x10 м. (сек)
3.	Выносливость	Бег 100 м. (сек)
4.	Сила и силовая выносливость мышц живота	Сгибание туловища из положения лежа за 1 минуту, раз
5.	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места, см

Оценка степени физической подготовленности учащихся проводилась по принципу проведения параллели результатов, зафиксированных в ходе тестирования и нормативов, разработанных В.И. Ляхом [19].

3. Педагогический эксперимент реализовывался для выявления степени эффективности подвижных игр в повышении уровня физической подготовленности детей школьного возраста. На начальном и заключительном этапах проводилось тестирование.

В педагогическом эксперименте были задействованы 20 школьников в возрасте 8-9 лет. Организованы контрольная и экспериментальная группы, в состав каждой из них вошло по 10 школьников.

Согласно классификации Б.А. Ашмарина педагогический эксперимент можно квалифицировать:

- 1) по цели исследования – формирующий (подготовить новое положение по вынесенной гипотезе);
- 2) по критериям выполнения – естественный (осуществлялся в рамках естественного педагогического процесса);
- 3) по информированности исследуемых – закрытый (школьники не были осведомлены о своем участии в исследовании);
- 4) по логической схеме доказательства – последовательный (динамика показателей физической подготовленности школьников в процессе эксперимента обозревалась как один из признаков эффективности);
- 5) по направленности – сравнительный [2].

На **первом этапе** эксперимента, в сентябре 2018 года, проведено исходное тестирование учащихся 8-9 лет. В ходе проведения подвижных игр выполнялись медико-педагогические наблюдения, устанавливалась реакция испытуемых на физическую нагрузку (фиксация ЧСС велась пальпаторно).

На последнем этапе формирующего эксперимента в марте 2019 года было проведено итоговое тестирование детей для установления на основе динамики соответствующих показателей результативности рекомендованной экспериментальной методики.

Занятия в исследуемых группах проводились 2 раза в неделю продолжительностью 45 минут. Учебный процесс в контрольной группе строился на базе комплексной программы физического воспитания детей, а в

экспериментальной группе содержание учебных занятий было пронизано использованием игр малой и большой подвижности.

Содержание занятий было представлено следующими играми:

1. Игры-упражнения – элементарные или довольно сложные движения, исполняемые в игровой форме – это игры-поединки и игры-испытания. Каждый участник игры-поединка одним играющим оказывал помощь, а другим, усложнял исполнение задания. В разряд этих игр включены несложные поединки и групповые соревновательные упражнения, как вытеснение из круга, перетягивание стоя или сидя на полу.

В играх-испытаниях несколько детей с соблюдением правил выполняли конкретные задания, без интервенции одного играющего в действия других. Полная независимость в выборе приемов выполнения поставленной задачи предоставлялась участникам игры. Например, у кого большее число точных попаданий в цель, кто по сигналу соберет больше флажков, кто дальше прыгнет, кто быстрее добегит до предмета и т.д.

2. Игры-аттракционы (короткие упражнения разной сложности, зрелищного и развлекательного характера). Выполнение упражнений в этих играх предъявляло к игрокам определенные требования как координированности движений, сообразительности, проявления быстроты, ловкости, силы, гибкости напряженного внимания и других качеств.

Следуя рекомендациям специалиста Богданова Г.П. в структуру занятий физической культуры вводились:

«– сюжетные игры, в которых каждый играющий исполнял какую-либо роль героя сказки, космонавта, скалолаза, путешественника, моряка и т.д.;

– некомандные игры с прятаньем, угадыванием, подкрадыванием (часовые, прятки, жмурки и т.п.). Эти игры интересны детям некоторой таинственностью, неожиданностью, необходимостью моментально реагировать на изменяющиеся условия;

– игры-упражнения, требующие координации движений, хорошо развитого чувства равновесия («Классики», «Школа мяча» и т.п.);

– командные игры с выречением «осаленных», попавших в «плен»;
– игры с речитативом и музыкальным сопровождением, способствующие развитию речи, ритма и музыкальности» [4].

4. Педагогическое наблюдение. Систематически фиксировались результаты наблюдений, они существенно помогли при последующем анализе проведенного эксперимента.

5. Опрос (в форме беседы). Для выявления отношения к предлагаемым подвижным играм проводился опрос (в форме беседы) детей.

6. Метод математической статистики применялся для обработки результатов тестирования выполнялась с использованием общепринятых методов математической статистики. Были использованы способы статистической обработки информации, позволившие вычислить различные показатели, необходимые в бакалаврской работе.

Исследование проходило на базе АНО «Спортивный выбор» г. Тольятти в три этапа.

Первый этап, состоявшийся с марта 2018 года – сентябрь 2018 года, теоретико-исследовательский, был ознаменован анализом и генерализацией научно-методической литературы; определением цели, объекта, предмета, формулированием гипотезы и задач исследования; подбором методов исследования, соответствующих поставленным задачам и доступных для использования.

В ходе этого же этапа нами осуществлялась первичная оценка физической подготовленности детей, занимающихся по «Комплексной программе физического воспитания учащихся 1-11 классов».

В исследовании приняли участие 20 детей 8-9 лет. Сформированы две исследуемые группы каждая в количестве 10 учеников: контрольная и экспериментальная.

На втором экспериментальном этапе выполнялся формирующий педагогический эксперимент. В условиях поискового эксперимента осуществлялось педагогическое наблюдение. На втором экспериментальном

этапе исследования, состоявшемся в октябре 2018 года – март 2019 года с целью обоснования эффективности применения подвижных игр для повышения физической подготовленности детей проводился основной педагогический эксперимент.

На заключительном этапе, с апреля 2019 - май 2019 года, подвергались анализу, систематизации и статистической обработке данные выполненного исследования, полученные в течении педагогического эксперимента. Делались выводы и оформлялась бакалаврская работа.

ГЛАВА 3. ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ

3.1. Оценка эффективности применения подвижных игр для повышения физической подготовленности младших школьников

Эффективность применения подвижных игр в процессе физического воспитания школьников 8-9 летнего возраста просчитывалась на основе рассмотрения и обобщения итогов педагогического эксперимента. Как критерий эффективности рассматривалась динамика физической подготовленности детей опытных групп в течении эксперимента.

В результате комплексного тестирования физической подготовленности школьников первых классов выявлено большое количество учащихся (47 %), по суммированному среднему показателю, причисленных к низкому уровню физической подготовленности. Физическая подготовленность учащихся вторых классов имеет положительный альянс с их успеваемостью в школе, что доказано в выполненных ранее исследованиях [6, 19].

Испытанные данные являются посылом для изменения содержания и методики физического воспитания школьников 8-9 летнего возраста.

Обследование физической подготовленности детей 8-9-летнего возраста, состоявшееся до начала педагогического эксперимента, в течение сентября 2018 года, привело нас к выводу о неимении достоверных различий между испытуемыми экспериментальной и контрольной групп (табл. 2).

Индивидуализирование и дифференцирование физических нагрузок, по мнению ученого Петухова С.И., является одной из важных задач физического воспитания школьников, поскольку в каждой возрастной группе могут обнаружиться учащиеся, имеющие различную степень физической работоспособности, поэтому строго индивидуальным должен быть объем производимой мышечной работы [21].

**Сопоставление индексов физической подготовленности детей
исследуемых групп, до начала эксперимента**

Показатели, единицы измерения	КГ ($X \pm \sigma$)	ЭГ ($X \pm \sigma$)	t расч.	p
Бег 30 м, с	6,49±0,73	6,5±0,74	0,04	> 0,05
Челночный бег 3×10 м, с	10,58±0,53	10,61±0,34	0,21	> 0,05
Бег 100 м, с	34,29±8,5	34,32±8,3	0,74	> 0,05
Прыжок в длину, см	121,55±9,5	126,35±10,3	1,53	> 0,05
Сгибание туловища из положения лежа за 1 мин/ раз	6,65±2,75	6,75±2,29	0,12	> 0,05

Примечания: КГ, ЭГ – контрольная и экспериментальная группы; X – среднее арифметическое значение; σ – среднее квадратическое (стандартное) отклонение; t расч. – расчетное значение t-критерия Стьюдента; p – достоверность различий; * – различия достоверны при $t \geq 2,04$.

При сопоставлении данных, полученных после первичного этапа тестирования, мы обнаружили отсутствие существенных различий в индексах школьников контрольной и экспериментальной групп. Их уровень физической подготовки находился на одной границе.

В течение урока физической культуры регулярно контролировалась нагрузка методом пульсометрии и визуальным методом. Показатели пульсометрии продемонстрировали, что нагрузка во всех частях урока в экспериментальной группе адекватна возможностям детей (рис. 1).

Тем временем, сравнение физиологических кривых допустило возможность установить, что пульсовая стоимость нагрузки на уроках в экспериментальном классе была выше, чем в контрольном классе. Следовательно, уроки, построенные на преимущественном использовании подвижных игр, обеспечивают более выраженный тренировочный эффект.

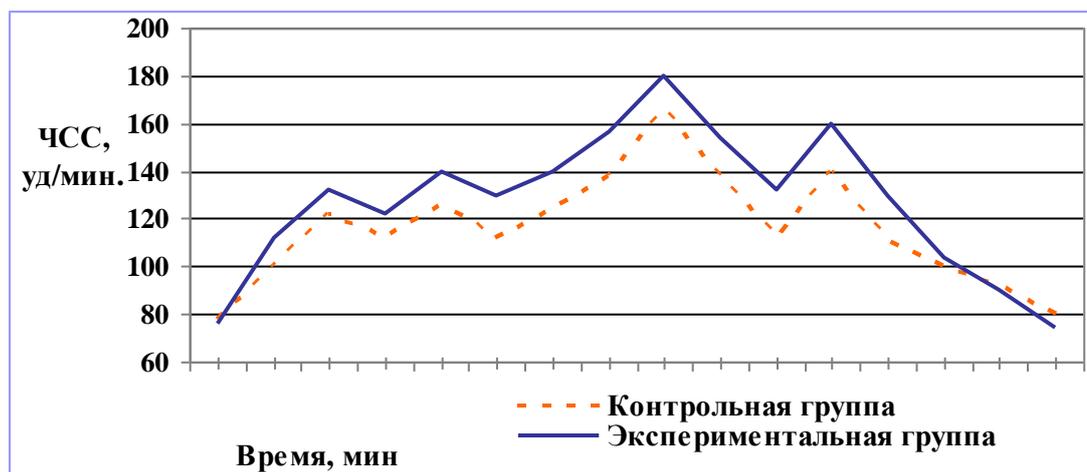


Рисунок 1. Движение частоты сердечных сокращений в течение урока по физической культуре у испытуемых обеих групп

В марте 2019 года было проведено вторичное педагогическое тестирование физической подготовленности. В обеих опытных испытуемых группах отмечены достоверные положительные изменения результатов (табл. 3, 4). Возможно эти изменения вызваны естественными процессами роста, развития школьников, степенью их моторной активности и прицельным применением средств физического воспитания.

Таблица 3

Индексы физической подготовленности школьников контрольной группы в ходе эксперимента

Показатели, единицы измерения	До начала эксперимента ($X \pm \sigma$)	После эксперимента ($X \pm \sigma$)	t расч.	p
Бег 30 м, с	6,4±0,73	6,0±0,28	2,28	< 0,05
Челночный бег 3×10 м, с	10,58±0,53	10,01±0,57	4,41	< 0,05
Бег 100 м, с	34,29±8,5	32,78±7,8	6,40	< 0,05
Прыжок в длину, см	121,55±9,5	130,35±9,6	2,91	< 0,05
Сгибание туловища из положения лежа за 1 мин/ раз	6,65±2,75	12,4±2,26	9,73	< 0,05

Примечания: те же, что и в таблице 2.

Индексы физической подготовленности детей экспериментальной группы в течении эксперимента

Показатели, единицы измерения	До начала эксперимента ($X \pm \sigma$)	После эксперимента ($X \pm \sigma$)	t расч.	p
Бег 30 м, с	6,5±0,74	5,7±0,35	4,37	< 0,05
Челночный бег 3×10 м, с	10,61±0,34	9,6±0,52	7,27	< 0,05
Бег 100 м, с	34,32±8,3	32,45±8,1	27,36	< 0,05
Прыжок в длину, см	126,35±10,3	139,3±8,5	4,33	< 0,05
Сгибание туловища из положения лежа за 1 мин/ раз	6,75±2,29	13,05±3,46	11,09	< 0,05

Примечания: те же, что и в таблице 2.

Достоверная межгрупповая разница в результатах всех моторных тестов была выявлена в процессе сравнительного анализа индексов физической подготовленности школьников исследуемых групп по завершении педагогического эксперимента (табл. 5). При этом учащиеся экспериментальной группы преуспели во всех контрольных упражнениях в сравнении с детьми контрольной группы.

Таблица 5

Индексы физической подготовленности детей младшего школьного возраста исследуемых групп в финале эксперимента

Показатели, единицы измерения	КГ ($X \pm \sigma$)	ЭГ ($X \pm \sigma$)	t расч.	p
Бег 30 м, с	6,0±0,28	5,7±0,35	2,99	< 0,05
Челночный бег 3×10 м, с	10,01±0,57	9,6±0,52	2,37	> 0,05
Бег 100 м, с	32,78±7,8	32,45±8,1	2,52	< 0,05
Прыжок в длину, см	130,35±9,6	139,3±8,5	3,16	< 0,05
Сгибание туловища из положения лежа за 1 мин/ раз	12,4±2,26	13,05±3,46	2,87	< 0,05

Примечания: те же, что и в таблице 2.

В беге на 30 м в экспериментальной группе прослеживается в финале эксперимента улучшение результата на 0,8 сек, в контрольной группе

испытуемые показали улучшение результата на 0,49 сек. по сравнению с началом эксперимента.

Улучшение результата в тесте «Челночный бег 3x10 м» на 1,01 сек. показали тестируемые экспериментальной группы, в контрольной группе у участников зарегистрировано меньший прирост результата – на 0,57 сек.

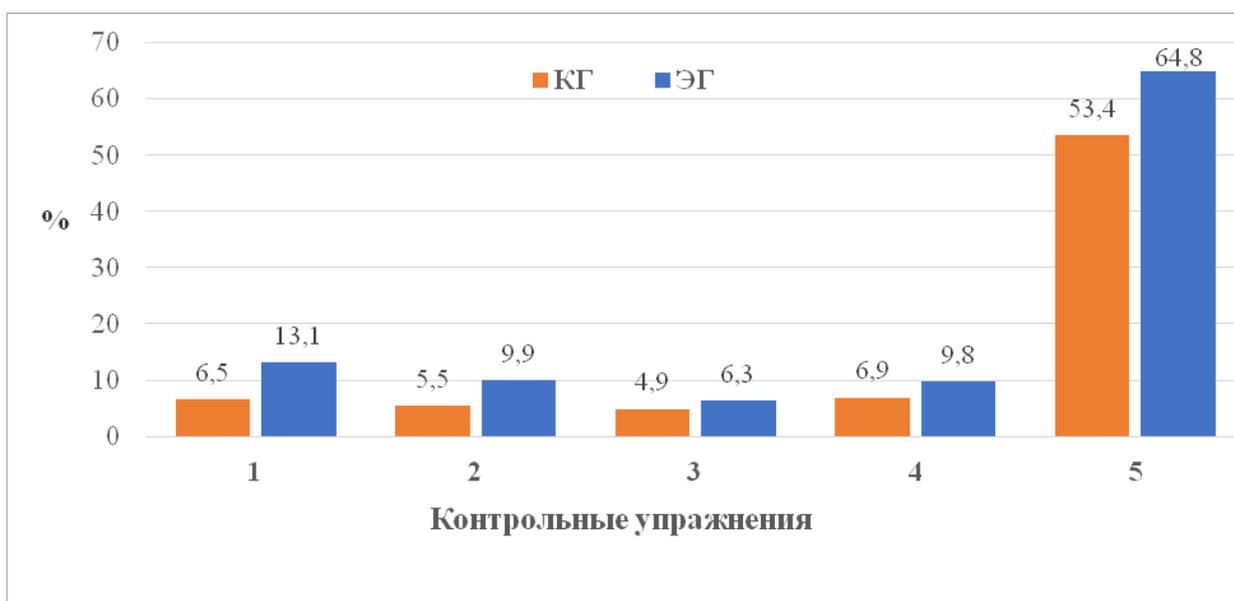
Положительная динамика продолжается в результатах забега на 100 м у школьников экспериментальной группы, результат улучшился на 1,87 сек, в контрольной группе учащиеся пробежали 100 м на 1,46 сек быстрее по сравнению с первичным тестированием.

Рассматривая результаты теста «Прыжки в длину», следует отметить лидирующую позицию тестируемых экспериментальной группы, так как по сравнению с тестированием на начальном этапе эксперимента, ребята улучшили свой результат на 12,95 см, в контрольной группе школьники улучшили результат на 8,8 см.

В тесте «Сгибание туловища из положения лежа за 1 мин» продолжается прогрессирование результата в экспериментальной группе по сравнению с первичным тестированием на начальном этапе эксперимента на 6,3 раза, в контрольной группе на 5,75 раз.

Данные, отраженные в таблице 5 свидетельствуют о росте показателей участников экспериментальной группы, в которой суммированный прирост индексов по всем выполненным тестами выше и составил 20,93 в сравнении с приростом в 20,51 участников контрольной группы.

По формуле S.Brody производилось вскрытие скорости прироста параметров физической подготовленности школьников исследуемых групп [11]. Превышение прироста результатов у детей экспериментальной группы в сравнении с исследуемыми контрольной группы зарегистрировано во всех тестах. (рис. 2).



Примечания: 1 – бег 30 м; 2 – челночный бег 3×10 м; 3 – бег 100 м; 4 – прыжок в длину с места; 5 – сгибание туловища.

Рисунок 2. Прирост индексов физической подготовленности школьников 8-9 лет в течении эксперимента (%)

Можно заключить, что гармоничному развитию всех физических качеств благоприятствует практика использования подвижных игр.

Мы утверждаем, что рекомендованная нами методика эффективна, доказательством тому служат зарегистрированные на протяжении всего педагогического опыта достоверные различия в физической подготовленности участников испытуемых групп, а также в индексах физической подготовленности школьников экспериментальной группы выявлена значительная скорость прироста.

Итоги педагогических наблюдений свидетельствовали, что занятия, проведенные по эмпирической методике, содействуют формированию у детей стабильного интереса к занятиям физическими упражнениями, это обнаруживается в подъеме активности учащихся 8-9 лет на протяжении их реализации и введением изученных упражнений в самостоятельную двигательную деятельность. Что находит подтверждение в данных опроса школьников, проведенного в форме беседы по завершении эксперимента.

3.2. Анализ результатов, отображающих уровень физического развития школьников - участников эксперимента

Важными факторами эффективности физической подготовленности детей выступает строгий педагогический контроль над физическим развитием школьников, индивидуальных морфофункциональных свойств, присущих определенным периодам развития [17, 22]. Такая специфика подхода делает возможным принятие верного решения в вопросах выбора методов и средств физической подготовки, спортивного отбора и ориентации, порядка дозирования тренировочных и соревновательных нагрузок.

По мнению Матвеева Л.П., «габаритные показатели индивидуума отражают генетически обусловленные особенности ростовых процессов, а также влияние внешних факторов. Выполнение одних и тех же двигательных действий детьми с различными габаритными показателями имеет, с точки зрения физиологов, различную энергетическую ценность, а, значит, при подборе упражнений должны учитываться длины и массы тела конкретного ребёнка. Темп прироста этих показателей связан с «индивидуальным временем развития» и отражается на темпах прироста физических качеств» [20].

Вторично проведенные антропометрические исследования дали результаты, удостоверяющие о естественном для возраста 8-9 лет повышении габаритных показателей школьников (табл. 7).

Таблица 6

Морфологические показатели массы тела участников ЭГ и КГ, занимающихся подвижными играми, до педагогического эксперимента

№ п/п	Ф.И. участника ЭГ	Показатели ЭГ	Ф.И. участника КГ	Показатели КГ
1.	Аронов Сергей	30,7	Аксенов Владимир	29,5
2.	Бронников Никита	29,8	Амиров Эльдар	30,5
3.	Гиллер Альберт	31,3	Барашков Виктор	29,7
4.	Драгунов Егор	29,5	Варламов Ефим	30,5

5.	Кирюшин Андрей	29,7	Влагин Николай	29,8
6.	Кольчугин Алексей	29,5	Геровский Кирилл	29,5
7.	Марьянов Лев	30,3	Забелин Матвей	30,7
8.	Ростовцев Александр	29,9	Клачков Глеб	30,5
9.	Северский Марк	30,0	Косташ Богдан	29,3
10.	Феоктистов Никита	30,6	Нальянов Даниил	30,0
	Среднее значение	30,13	Среднее значение	30,0

Таблица 7

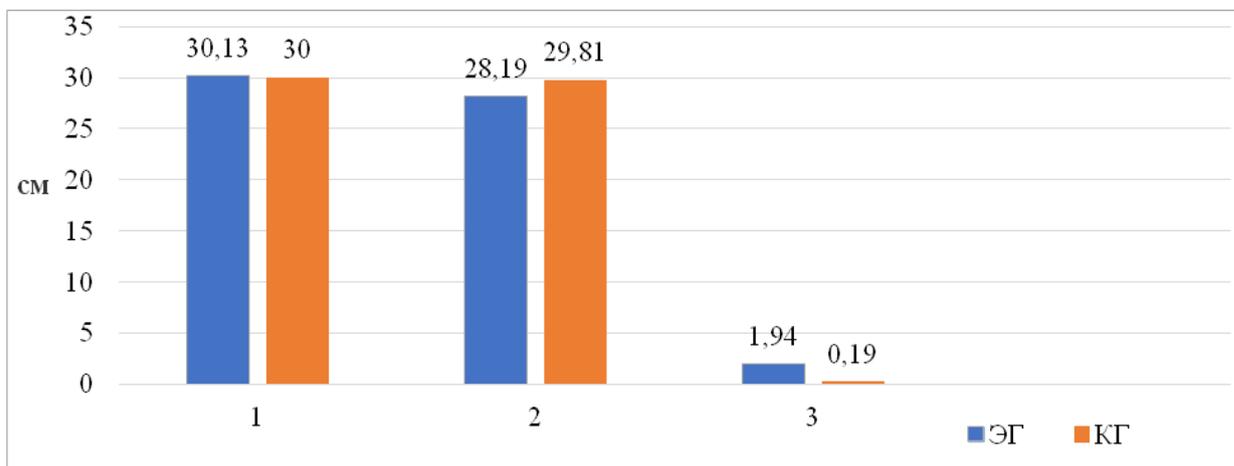
**Морфологические показатели массы тела участников ЭГ и КГ,
занимающихся подвижными играми, после педагогического
эксперимента**

№ п/п	Ф.И. участника ЭГ	Показатели ЭГ	Ф.И. участника КГ	Показатели КГ
1.	Аронов Сергей	28,6	Аксенов Владимир	29,4
2.	Бронников Никита	28,1	Амиров Эльдар	30,2
3.	Гиллер Альберт	28,8	Барашков Виктор	29,5
4.	Драгунов Егор	28,0	Варламов Ефим	30,3
5.	Кирюшин Андрей	27,5	Влагин Николай	29,5
6.	Кольчугин Алексей	27,6	Геровский Кирилл	29,5
7.	Марьянов Лев	27,9	Забелин Матвей	30,5
8.	Ростовцев Александр	28,2	Клачков Глеб	30,4
9.	Северский Марк	28,8	Косташ Богдан	29,0
10.	Феоктистов Никита	28,4	Нальянов Даниил	29,8
	Среднее значение	28,19	Среднее значение	29,81

Масса тела является одним из лабильных показателей, решающий эффективность определенных моторных действий. Этот параметр находится в зависимости от ряда причин: от конституционных особенностей, двигательной активности, питания, обменных процессов, социальных условий, приводящих данный показатель к немалой изменчивости.

Увеличение массы тела, темпы роста, так же, как и созревание различных органов и систем на каждом возрастном этапе, в основном запрограммированы наследственными механизмами и при приемлемых условиях жизнедеятельности происходят по определенному плану.

На первичном этапе эксперимента в обеих группах измерение массы тела не было отмечено достоверными отличиями. В экспериментальной группе на завершающем этапе эксперимента зафиксировано изменение среднего значения показателя массы тела в сторону снижения на 1,94 кг, а в контрольной группе произошло снижение на 0,19 кг.



Примечание: 1- до эксперимента, 2 – после эксперимента, 3 – прирост показателей.

Рисунок 3. Динамика прироста массы тела у детей 8-9 лет

Эксперимент выявил в обследуемых группах соответствие возрастной норме среднего значения массы тела. Индивидуальная оценка показала, что большинство детей 8-9 лет имели среднюю массу тела (рис. 3). За период исследования прирост массы тела у испытуемых экспериментальной группы превысил прирост массы тела контрольной группы на 1,75 см больше, нежели прирост в контрольной группе (рис. 3).

Таблица 8

Морфологические показатели длины тела участников ЭГ и КГ, занимающихся подвижными играми, до педагогического эксперимента

№ п/п	Ф.И. участника ЭГ	Показатели ЭГ	Ф.И. участника КГ	Показатели КГ
1.	Аронов Сергей	126,7	Аксенов Владимир	125,3
2.	Бронников Никита	127,4	Амиров Эльдар	124,9
3.	Гиллер Альберт	125,3	Барашков Виктор	126,0
4.	Драгунов Егор	125,5	Варламов Ефим	125,5

5.	Кирюшин Андрей	125,2	Влагин Николай	126,2
6.	Кольчугин Алексей	127,4	Геровский Кирилл	126,3
7.	Марьянов Лев	127,0	Забелин Матвей	125,4
8.	Ростовцев Александр	124,5	Клачков Глеб	124,1
9.	Северский Марк	126,7	Косташ Богдан	125,6
10.	Феоктистов Никита	126,3	Нальянов Даниил	127,9
	Среднее значение	126,2	Среднее значение	125,72

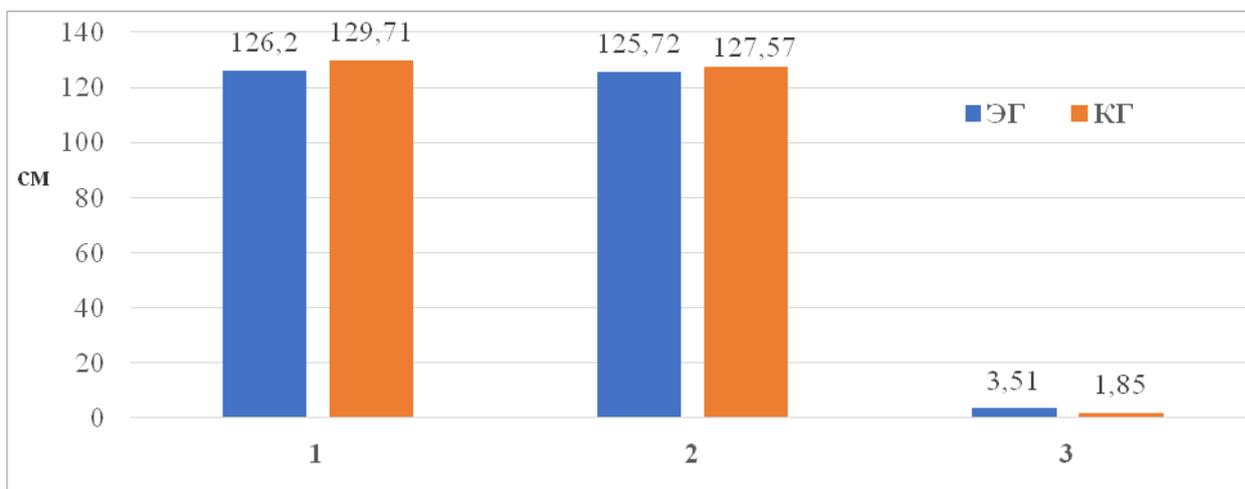
Таблица 9

**Морфологические показатели длины тела участников ЭГ и КГ,
занимающихся подвижными играми, после педагогического
эксперимента**

№ п/п	Ф.И. участника ЭГ	Показатели ЭГ	Ф.И. участника КГ	Показатели КГ
1.	Аронов Сергей	130,7	Аксенов Владимир	127,2
2.	Бронников Никита	130,0	Амиров Эльдар	126,7
3.	Гиллер Альберт	128,8	Барашков Виктор	127,5
4.	Драгунов Егор	129,0	Варламов Ефим	127,2
5.	Кирюшин Андрей	129,2	Влагин Николай	127,6
6.	Кольчугин Алексей	130,4	Геровский Кирилл	128,1
7.	Марьянов Лев	131,0	Забелин Матвей	127,4
8.	Ростовцев Александр	128,5	Клачков Глеб	126,4
9.	Северский Марк	129,9	Косташ Богдан	127,6
10.	Феоктистов Никита	129,6	Нальянов Даниил	130,0
	Среднее значение	129,71	Среднее значение	127,57

Исходные показатели длины тела в контрольной и экспериментальной группах не имели достоверных различий. Длина тела является результатом взаимодействия генетических, алиментарных, гормональных, экологических факторов. Интенсивность роста длины тела у детей обеих групп не снижалась на протяжении эксперимента. В финале эксперимента зафиксировано увеличение длины тела у детей экспериментальной группы с 126,2 см (средний показатель по группе) до 129,71 (средний показатель по группе), прирост составил 3,51 см по сравнению с исходными данными (табл. 9).

У участников контрольной группы также наблюдался рост показателей с 125,72 см в начале эксперимента до 127,57 см в финале эксперимента, и средний прирост составил 1,85 см. За период исследования у испытуемых экспериментальной группы выявлен прирост показателя длины тела на 1,66 см больше, нежели прирост в контрольной группе (рис. 4, табл.9).



Примечание: 1- до эксперимента, 2 – после эксперимента, 3 – прирост показателей.

Рисунок 4 Динамика прироста длины тела у детей 8-9 лет

Динамика прироста длины тела у детей 8-9 лет по завершении эксперимента констатирует о более высоких показателях прироста в ЭГ. Сравнивая средние показатели по группам, в экспериментальной группе он выше на 2,14 нежели в контрольной.

Поскольку эксперимент не рассматривал воздействия неустойчивых движущих сил, существенно влияющих на размеры тела, как: наследственность и питание, констатация того, что в экспериментальной группе интенсивность роста не снижается благодаря занятиям по разработанной нами методике, не может быть состоятельным.

**Морфологические показатели окружности грудной клетки участников
ЭГ и КГ до педагогического эксперимента**

№ п/п	Ф.И. участника ЭГ	Показатели ЭГ	Ф.И. участника КГ	Показатели КГ
1.	Аронов Сергей	62,9	Аксенов Владимир	62,5
2.	Бронников Никита	63,2	Амиров Эльдар	61,5
3.	Гиллер Альберт	65,4	Барашков Виктор	61,2
4.	Драгунов Егор	62,1	Варламов Ефим	64,8
5.	Кирюшин Андрей	64,4	Влагин Николай	62,9
6.	Кольчугин Алексей	66,3	Геровский Кирилл	63,4
7.	Марьянов Лев	61,3	Забелин Матвей	61,8
8.	Ростовцев Александр	62,7	Клачков Глеб	62,4
9.	Северский Марк	64,1	Косташ Богдан	64,7
10.	Феоктистов Никита	64,5	Нальянов Даниил	65,9
	Среднее значение	63,97	Среднее значение	63,11

Таблица 11

**Морфологические показатели окружности грудной клетки участников
ЭГ и КГ после педагогического эксперимента**

№ п/п	Ф.И. участника ЭГ	Показатели ЭГ	Ф.И. участника КГ	Показатели КГ
1.	Аронов Сергей	64,3	Аксенов Владимир	63,1
2.	Бронников Никита	64,4	Амиров Эльдар	62,1
3.	Гиллер Альберт	66,5	Барашков Виктор	61,7
4.	Драгунов Егор	63,8	Варламов Ефим	65,4
5.	Кирюшин Андрей	65,7	Влагин Николай	63,5
6.	Кольчугин Алексей	66,9	Геровский Кирилл	64,1
7.	Марьянов Лев	62,8	Забелин Матвей	62,4
8.	Ростовцев Александр	64,5	Клачков Глеб	63,0
9.	Северский Марк	65,2	Косташ Богдан	65,5
10.	Феоктистов Никита	65,6	Нальянов Даниил	66,7
	Среднее значение	64,97	Среднее значение	63,75

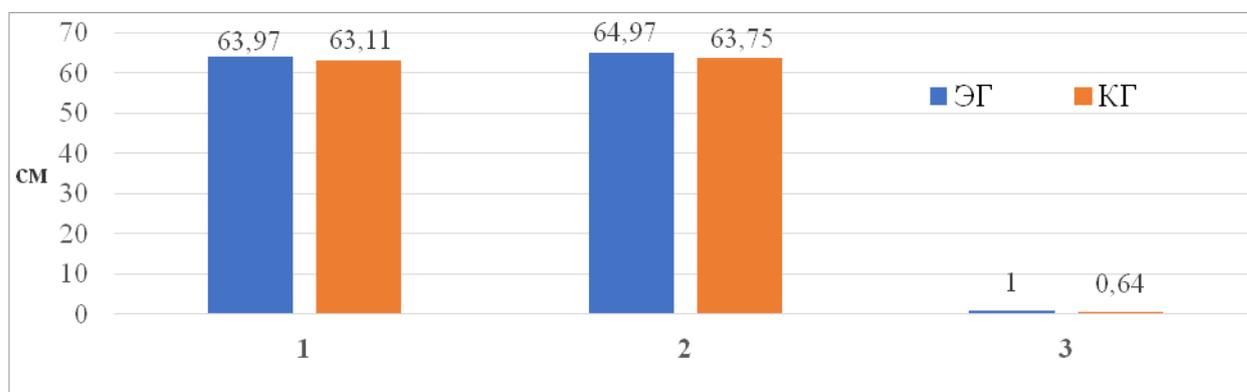
Из широтных показателей очень важное значение имеют поперечный диаметр грудной клетки. Объективным показателем физического развития является окружность грудной клетки (ОГК). Данный индекс определяет объем тела, развитие дыхательных мышц и функциональное состояние

органов грудной полости.

Измерения грудной клетки у школьников 8-9 лет, произведенные до начала эксперимента, имели малозначительное расхождение в показателях и достоверно не различались. За период педагогического эксперимента рост этого показателя у детей экспериментальной группы фиксировался в большей степени, чем в контрольной.

Так в начале эксперимента среднее значение показателя поперечного диаметра грудной клетки школьников контрольной группы составляло 63,11 см., а школьников экспериментальной группы - 63,97 см. Повторное измерение поперечного диаметра грудной клетки школьников в конце эксперимента привело к росту среднего значения показателя грудной клетки у испытуемых экспериментальной группы, оно составило 64,97 см., у школьников контрольной группы – 63,75 см. Зафиксирован больший прирост данного показателя в экспериментальной группе (табл. 11).

Анализ данных поперечного диаметра грудной клетки, полученных в до и после эксперимента позволил констатировать факт прироста этого показателя у всех обследованных детей. Больший прирост отмечен в экспериментальной группе, он составил 1 см, нежели в контрольной группе, где прирост равен 0,64 см, что свидетельствует о благотворности влияния разработанной методики тренировки на рост поперечных размеров тела школьников 8-9 летнего возраста (рис. 5).



Примечание: 1 – до эксперимента, 2 – по окончании эксперимента, 3 – прирост показателей.

Рисунок 5. Динамика прироста грудной клетки у детей 8-9 лет

Зафиксированный прирост результатов указывает на успешность предложенной нами методики занятий, так как влияет на увеличение широтного показателя детей 8-9 летнего возраста, который косвенным образом характеризует силовые возможности.

Неоднозначно, но существенно влияют занятия подвижными играми, спортом на изменение окружности грудной клетки, длины тела, массы тела. Тренерам следует учитывать антропологические данные школьника при отборе детей для занятий подвижными играми.

В связи с разработанной методикой развития скоростно-силовых качеств, мониторинг развития опорно-двигательного аппарата школьников 8-9 лет показал, улучшение физического развития учащихся под влиянием данной тренировочной нагрузки, вышеуказанные показатели свидетельствуют об этом, то есть более высокие показатели, характеризующие физическое развитие, демонстрировали школьники экспериментальной группы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, итоги педагогического эксперимента позволяют утверждать, что практика применения подвижных игр в учебно-тренировочном процессе для повышения уровня физической подготовленности учащихся 8-9 летнего возраста является эффективной.

Выявили средние показатели, характеризующие развитие моторных способностей, а также морфофункциональные показатели массы, длины тела и окружности грудной клетки до проведения эксперимента незначительно отличающиеся в контрольной и опытной группах и по завершении эксперимента, когда был установлен превосходящий рост показателей в экспериментальной группе.

Регистрируемые положительные изменения у учащихся экспериментальной группы связаны с применением подвижных игр, благоприятствующих более рациональному подъёму уровня физической подготовленности школьников.

1. В процессе работы, мы определили значение подвижных игр в физическом воспитании школьников;

- определили организационно-методические условия проведения подвижных игр на уроках физкультуры;

- выбрали игры для развития силы, быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств;

- экспериментально проверили эффективность предложенных организационно-методических условий проведения подвижных игр на уроках физкультуры в младших классах.

2. В результате проделанной работы, мы можем утверждать, что подвижные игры могут быть эффективным средством повышения физической подготовленности школьников 8-9 лет при условии:

- а) регулярно использовать их на уроках;

- б) учитывать чувствительные периоды развития физических качеств;

- в) содержание игры будет соответствовать задачам урока.

3. Проанализировав большой объем научно-методической литературы, мы пришли к убеждению: сегодня организационно-содержательные аспекты процесса физического воспитания детей 8-9 летнего возраста в школе не содействуют в должной мере оздоровлению, воспитанию, удовлетворительной физической подготовленности детей и адекватному физическому развитию. Перспектива значительного улучшения здоровья формирующей функции традиционного школьного физического воспитания возможна путем активного применения подвижных игр, когда осуществимо достижение наивысших результатов в развитии и совершенствовании отдельных физических качеств, показателей и морфофункциональных структур.

Практические рекомендации на основании проведенного педагогического исследования:

1. В целях своевременной коррекции уровня физической подготовленности не реже два раза в год проводить обследования учащихся.

2. Руководствоваться полученными данными уровня физической подготовленности в процессе обучения, осуществляя индивидуальный и дифференцированный подход.

3. Использовать разработанные методы и приемы обучения в процессе проведения подвижных игр для воспитания специальных физических качеств.

4. В течение учебного года степень воздействия на ребенка с использованием средств физической культуры меняется. Поощрение усилий ребенка зависят от его физических данных и конституции, материальных средств и от места, занимаемого данным видом деятельности в системе ценностей физической культуры и среды.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абкеримов Б.Н. Подвижные игры как средство развития физических качеств младших школьников / Б.Н. Абкеримов // Проблемы современного педагогического образования. – Ялта: ФГОУ ВО «Крымский федеральный университет им. В.И. Вернадского». – 2016. - №52-5. – С. 3-9.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: пособие / Б.А. Ашмарин. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 223 с.
3. Берлянд И.Е. Игра как феномен сознания / И. Е. Берлянд. – Кемерово: АЛЕФ, 1992. – 96 с.
4. Богданов Г.П. Игры и развлечения в группах продленного дня: пособие для учителя / Г.П. Богданов. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 144с.
5. Боген М.М. Обучение двигательным действиям / М.М. Боген. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.
6. Бондаревский Е.А. Информативность тестов, используемых для характеристики физической подготовленности человека / Е.А. Бондаревский Ю.Г. Данилов, С.П. Епифанов // Теория и практика физической культуры. – 1983. – № 1. – С. 11-12.
7. Бутин И.М. Физическая культура в начальных классах: учеб. пособие / Т.Н. Бутина, Т.Н. Леонтьева, С.М. Масленников. – М.: Владос-Пресс, 2001. – 176 с.
8. Былеева Л.В. Подвижные игры: учебник / И.М. Коротков, Р.В. Климкова, Е.В. Кузьмичева. - М. : Физическая культура, 2007. -288 с. –ISBN 978-5-9746-0075-3\$ ISBN 978-5-902-890-01-0
9. Волков Л.В. Физические способности детей и подростков / Л.В. Волков. – Киев: Здоровья, 1981. – 120 с.
10. Громова О.Е. Подвижные игры для детей / О.Е. Громова. – М. : Сфера, 2018. – 128 с.

11. Губа В.П. Методы математической обработки результатов спортивно-педагогических исследований [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / В. П. Губа, В. В. Пресняков. - М. : Человек, 2015. - 283 с. - ISBN 978-5-906131-53-9.
12. Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств у школьников / А.А. Гужаловский. – Минск, 1978. – 152 с.
13. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб. пособие / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – М.: Академия, 2002. – 264 с.
14. Жуков М.Н. Подвижные игры: учебник для студентов пед. вузов / М.Н. Жуков. – 2-е изд. - М.: Академия, 2004. – 160 с.
15. Закопайло С.А. Влияние подвижных игр на развитие физических качеств у детей младшего школьного возраста // Инновационные технологии в физическом воспитании, спорте и физической реабилитации: материалы II Международной научно-практической конференции. (25.03.2016). - Орехово-Зуево: ГГТУ, 2016. – С. 41-48.
16. Коротков И.М. Подвижные игры в школе / И.М. Коротков. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 125 с.
17. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник / Ю.Ф. Курамшин. – М.: Советский спорт, 2007. – 320 с.
18. Леонтьев А.Н. Проблемы развития психики / А.Н. Леонтьев. – Изд. 4-е. – М. : МГУ, 1981. – 584 с.
19. Лях В.И. Скоростные способности: основы тестирования и методики развития / В.И. Лях // Физическая культура в школе. – М. : Школа – Пресс, 1997. - №3. – С. 4-10.
20. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
21. Петухов С.И. Современные проблемы физического воспитания детей младшего школьного возраста / С.И. Петухов // Физкультурное образование Сибири. – 2000. – № 2. – С. 34-37.

22. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры / Г.И. Погадаев: под ред. Л.Б. Кофмана. - М.: Физкультура и спорт, 1998. - 496 с.
23. Портных Ю.И. Спортивные и подвижные игры: учебник для средних специальных учебных заведений физической культуры. - М. : Физкультура и спорт, 1984. - 220 с.
24. Потапова А.З. Игра как средство расширения двигательного опыта и укрепления здоровья детей с нарушениями слуха / А.З. Потапова. // Концепт. – 2017. – Т. 25. – С. 235–240.
25. Пыряева Н.В. Подвижные игры на уроках физической культуры как средство формирования здорового образа жизни школьников / Н.В. Пыряева, В.А. Сыркин, А.В. Валиева // OLYMPLUS. ГУМАНИТАРНАЯ ВЕРСИЯ. – Самара : СГЭУ. – 2017. – №1. – С. 40-42.
26. Сираковская Я.В. Основы теории и методики физической культуры : учебное пособие для бакалавриата / Я.В. Сираковская, Ф.А. Киселёв; Моск. гос. акад. физ. культуры. - Малаховка, 2017. - 298 с.
27. Фомин Н.А. Возрастные основы физического воспитания / Н.А. Фомин, В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 156 с.
28. Чокотов Е.Н. Использование подвижных игр как средство развития двигательной активности / Е.Н. Чокотов, О.В. Фадеев // Молодой учёный. – 2012 г. – №12(47). – С. 607-609.
29. Шапкова Л.В. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии: учеб. пособие / под общей ред. проф. Л.В. Шапкова. – М. : Советский спорт, 2002. – 212 с.
30. Юрьев Ю.Н. Методика использования подвижных игр в спортивной тренировке (на примере волейбола): учебно-методическое пособие / Ю.Н. Юрьев, Н.И. Добейко, В.В. Щеголев; МГАФК. - М., 2015. - 47с.