

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Тольяттинский государственный университет»

Институт физической культуры и спорта

(наименование института полностью)

Кафедра «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»

(наименование кафедры)

49.03.01 «Физическая культура»

(код и наименование направления подготовки, специальности)

«Физкультурное образование»

(направленность (профиль)/ специализация)

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

на тему: «Народные подвижные игры как средство развития
физической подготовленности и социализации учеников начальной
ШКОЛЫ»

Студент

Я.А. Дорофеева

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

Н.Н. Назаренко

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Допустить к защите

Заведующий кафедрой к.п.н., доцент А.А. Подлубная

(ученая степень, звание, И.О. Фамилия)

(личная подпись)

« _____ » _____ 2019г.

Тольятти 2019

АННОТАЦИЯ

на бакалаврскую работу Дорофеевой Яны Андреевны по теме:
«Народные подвижные игры как средство развития физической
подготовленности и социализации учеников начальной школы».

В современных условиях развития общества большие требования предъявляются к эффективности и целесообразности средств и методов, используемых в физическом воспитании школьников. Помимо высоких требований, предъявляемых к физической, психической и интеллектуальной подготовке, в школе происходит активный процесс социализации личности.

Гипотеза: состояла в том, что использование специально подобранных народных подвижных игр на уроках физической культуры будет способствовать повышению уровня физической подготовленности и социализации учеников начальной школы.

Для решения данной проблемы автором была разработана программа народных подвижных игр, которая способствовала процессу социализации учащихся начальной школы.

Результаты исследования. Результаты проведенного опытно-экспериментального исследования подтвердили выдвинутую гипотезу и позволили обосновать практические рекомендации.

Данная программа развития физической подготовленности с помощью подвижных игр и социализации личности младших школьников может быть рекомендована специалистам по физической культуре для использования на уроках по физической культуре, в секционной работе, в спортивно-массовой работе, организации досуга детей.

Бакалаврская работа состоит из 48 страниц печатного текста и включает в себя: введение, три главы, заключение, список используемой литературы, 5 таблиц, 12 рисунков.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА 1. ОБЗОР НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ПРОБЛЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ	7
1.1. Физическая культура как фактор развития социализации школьников.....	7
1.2. Народные игры как средство развития двигательных способностей ребенка.....	16
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	24
2.1. Методы исследования.....	24
2.2. Организация исследования.....	25
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ	27
3.1. Результаты констатирующего эксперимента.....	27
3.2. Программа народных подвижных игр для учеников 2-х классов...	29
3.3. Обсуждение результатов опытно-экспериментального исследования	33
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	41
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	43

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. В последние годы современным обществом уделяется особое внимание проблемам здоровья нации. Авторы многих публикаций отмечают, что с каждым годом в нашей стране становится больше детей, имеющих недостатки в физическом и психологическом развитии. Основная проблема современных детей низкая двигательная активность, излишнее увлечение компьютерными играми. Постоянная потребность в движениях, является одним из главных условий нормального роста и развития младших школьников. Поступая в школу, для ребенка меняется весь привычный мир, существовавший последние годы его жизни. Помимо высоких требований, предъявляемых к физической, психической и интеллектуальной подготовке, в школе происходит активный процесс социализации личности [24, 37].

В результате снижаются адаптационные резервы, в последующем это отражается на общем уровне здоровья учащихся. Среди детской когорты отмечается выраженный рост распространенности функциональных отклонений, хронических заболеваний, нарушений физического развития и снижения функциональных возможностей. Показатели состояния здоровья учащихся ухудшаются в процессе обучения в школе от младших классов к старшим. В этой связи возникает острая необходимость комплексного педагогического подхода к поддержанию и психофизического потенциала здоровья детей школьного возраста. Перспективным направлением в оздоровительно-профилактической работе по сохранению и укреплению здоровья детского населения и подростков рассматривается модернизация содержания физического воспитания направленная на повышение эффективности урока физической культуры.

В современных условиях развития общества большие требования предъявляются к эффективности и целесообразности средств и методов, используемых в физическом воспитании школьников. В Федеральных государственных образовательных стандартах общего образования написано:

«Особое внимание надо обращать на развитие двигательной активности учащихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности» [4]. Таким образом, специалисты понимают, что необходим новый подход к физическому воспитанию, как школьному предмету. Эффективное содержание, методов и форм организации двигательной деятельности школьников будет способствовать привитию любви к движениям, осознанному отношению к собственному здоровью. Любые движения, соответствующие, физиологическим особенностям детей, имеют оздоровительный эффект – а игровая форма проведения уроков помогает воспитывать социально значимые качества личности учащихся.

Объект исследования: процесс физического воспитания детей начальных классов.

Предмет исследования: педагогическая технология развития физической подготовленности и социализации учеников начальной школы.

Целью исследования является: повышение уровня физической подготовленности и социализации младших школьников на основе использования народных подвижных игр.

Гипотеза исследования: состояла в том, что использование специально подобранных народных подвижных игр на уроках физической культуры будет способствовать повышению уровня физической подготовленности и социализации учеников начальной школы.

Задачи исследования:

1. Выявить уровень развития физической подготовленности и социализации учеников вторых классов.
2. Разработать программу народных подвижных игр для вторых классов.
3. С помощью экспериментального исследования проверить эффективность разработанной программы.

Практическая значимость. Программа развития физической подготовленности и социализации личности младших школьников может быть рекомендована специалистам по физической культуре для использования на уроках по физической культуре, в секционной работе, в спортивно-массовой работе, организации досуга детей.

Базой для педагогического исследования являлась школа «МБУ Школа № 45».

ГЛАВА 1. ОБЗОР НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ПРОБЛЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

1.1. Физическая культура как фактор развития социализации школьников

Современным обществом, в последнее время, уделяется особое внимание проблемам здоровья нации. Авторы многих публикаций (В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева и др.) констатируют тенденцию увеличения в нашей стране детей, страдающих недостатками в физическом и психологическом развитии [14]. Двигательная активность является мощным биологическим стимулом развития. Основная физиологическая особенность организма детей - постоянная потребность в движениях, это является одним из главных условий его нормального роста и развития [16, 43]. Поступая в школу, для ребенка меняется весь привычный мир, существовавший последние годы его жизни. Помимо высоких требований, предъявляемых к физической, психической и интеллектуальной подготовке, в школе происходит активный процесс социализации личности. Социализация – процесс, включения индивидуальной личности в общественные отношения, в ходе чего усваивает образы поведения, социальные нормы и ценности, нужды для успешного развития и существования в данном обществе [21]. Детство современных детей изменилось, гулять они могут только под присмотром родителей, большое количество гаджетов, интернет, телевидение, зачастую заменяют ребенку общение со сверстниками.

Анализируя причины трудностей детей начальных классов, можно констатировать, что они связаны с особенностями социального развития ребенка [45]. Необходимо создавать специальные программы для детей младшего школьного возраста, в которых будет уделяться внимание развитию механизмов адаптации к социальной среде и социальной уверенности. В изученных нами литературных источниках обращается внимание на процесс формирования социально уверенной личности ребенка, который тесно связан с процессом его социализации [21, 35, 45] . Этот

процесс является двусторонним: с одной стороны, индивид усваивает социальный опыт (путем вхождения в социальную среду, систему социальных связей); с другой стороны, он активно воспроизводит социальные связи за счет своей активной деятельности, (активно включается в социальную среду) [35].

Процесс обучения в школе характерен тем, что обучение требует от учащихся больших физических и психологических затрат. В результате снижаются адаптационные резервы, в последующем это отражается на общем уровне здоровья учащихся различного возраста [22, 35]. За последнее десятилетие существенно снизился общий уровень здоровья детского и подросткового населения. Результаты исследований отражают основные тенденции в состоянии здоровья детей, сформировавшиеся за последнее время. Среди детской когорты отмечается выраженный рост распространенности функциональных отклонений, хронических заболеваний, нарушений физического развития и снижения функциональных возможностей [32]. Показатели состояния здоровья учащихся ухудшаются в процессе обучения в школе от младших классов к старшим. В этой связи возникает острая необходимость комплексного педагогического подхода к поддержанию и психофизического потенциала здоровья детей школьного возраста и подростков. На сегодняшний день перспективным направлением в оздоровительно-профилактической работе по сохранению и укреплению здоровья детского населения и подростков рассматривается модернизация содержания физического воспитания, направленная на повышение эффективности урока физической культуры [8, 11].

В современных условиях развития общества большие требования предъявляются к эффективности и целесообразности средств и методов, используемых в физическом воспитании школьников. В Федеральных государственных образовательных стандартах общего образования написано: «Особое внимание надо обращать на развитие двигательной активности

учащихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности» [12, 15].

Таким образом, специалисты понимают, что необходим новый подход к физическому воспитанию, как школьному предмету. Эффективное содержание методов и форм организации двигательной деятельности школьников будет способствовать привитию любви к движениям, осознанному отношению к собственному здоровью. Любые движения, соответствующие, физиологическим особенностям детей, имеют оздоровительный эффект - этим можно объяснить высокую эффективность самых разнообразных методик и форм проведения занятий [20].

Физическая культура является сложным социальным явлением, которая выполняет в обществе конструктивные функции в сферах воспитания, морали и этики. Для выполнения физических упражнений требуется жесткая дисциплина, чувство ответственности за свои действия, настойчивость в достижении поставленной цели. Это позволяет развивать у школьников творчество и способность быть эрудированным. Тем самым физическая культура помогает становлению у младших школьников социально-психологической устойчивости личности, продуктивно включаться в жизнь класса (школы, группы, секции...) и трудовую деятельность [7, 25, 33, 34].

В современном обществе существенно изменился характер требований к двигательным способностям человека, и в связи с этим появились новые задачи в сфере физической культуры. Большое значение имеет эффективность двигательной деятельности на производстве, повседневной жизни, от умения рационально пользоваться имеющимся двигательным потенциалом зависит успешность каждого человека [36].

Игра – исторически сложившаяся деятельность является относительно самостоятельной сферой деятельности детей различного возраста и взрослых. Игра способствует удовлетворению потребности людей в отдыхе, развлечениях, в развитии духовных и физических сил [13, 410]. Кроме этого игровая деятельность является для детей – основным видом деятельности, а

для взрослых служит способом переключения внимания и зачастую используется как антистрессовое средство [41].

Умение адаптироваться к действительности - является одним из важнейших моментов развития любого индивида. Это не просто накопление знаний о жизни, а процесс формирования ответственности за свою жизнь. Это способствует развитию возможности отличать главное от второстепенного, вырабатыванию умения предвидеть последствия своих поступков, учиться без посторонней помощи находить оптимальное решение в любой ситуации и т.п. [Волкова И.В.]. В подвижных играх развиваются такие социальные качества как:

- Товарищество.
- Уважение к старшим.
- Доброта.
- Честность.
- Трудолюбие.
- Бережливость.
- Дисциплинированность, соблюдение порядка.
- Любознательность.
- Любовь к прекрасному.
- Стремление быть сильным, ловким [31].

Задача социализации состоит в том, чтобы любая личность отвечала основным критериям, принятым в обществе. Для этого надо установить самые важные общественно-значимые качества, которые можно считать обязательными для граждан нашей страны. Такие качества могут служить уровнем социального развития школьника, характеризовать меру его готовности к жизни в обществе [45]. В подвижной игре ярко выражена роль движений. Движения составляют основу человеческой жизни. Подвижные игры характеризуются активными творческими двигательными действиями [1, 17]. Действия в играх могут частично ограничиваться правилами

(общепринятыми, установленными руководителем или играющими). Дети, в такой деятельности приобретают жизненный опыт, как двигательный, так и эстетический, творческий, социальный опыт общения и т.п. Игровая деятельность направлена на развитие творческого потенциала ребенка, его врожденных задатков, познавательного интереса [40]. Подвижные и спортивные игры – это очень важный ресурс позволивший, оценить другие, не менее важные характеристики каждого ребенка. Ведь именно в игре ребенок раскрывает качества такие, как умение пережить поражение, психологическую устойчивость, стремление добиваться поставленных целей, бойцовские качества [23, 33, 35].

В работах разных авторов, рассматриваются различные классификации подвижных игр, например: в работе Белобородовой Т.В. «Интеграция традиционных игр удэгейцев в физическое воспитание учащихся начальной школы» рассмотрены следующие функции игры: «1) социальная - через игру дети усваивают тип поведения семьи, рода, народа; 2) подготовительная – готовит детей к освоению традиционных промыслов прошлых поколений; 3) как средства физического развития подрастающего поколения; 4) как средства экологического воспитания; 5) компенсаторная, т. е. получение психологического заряда и необходимого объема двигательной активности» (рисунок 1) [2].

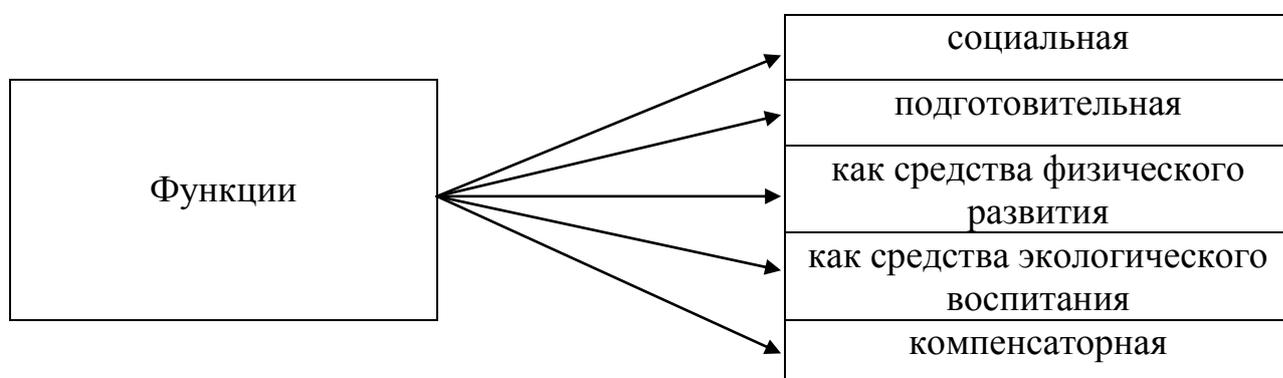


Рис. 1. Функции народных игр удэгейцев

Познавательный интерес ярко проявляется в подвижных играх. Познавательный интерес – явление многозначное, поэтому оказывает разностороннее влияние на образовательно-воспитательный процесс. Интерес является стимулом для поиска новых знаний, умений, способов решения различных ситуаций; он делает человека более инициативным и целеустремленным. Интерес содействует расширению границ познания окружающего мира, повышает качество работы, и помогает человеку творчески подходить к своей трудовой и повседневной деятельности. Интерес к знаниям проявляется в желании найти новую информацию, в стремлении к самостоятельным действиям [1]. Повышение эффективности занятий по физической культуре с учениками начальной школы, возможно путем изменения содержания уроков. Комплексное применение различных средств и методов позволит усилить воздействие на психологические кондиции детей [17]. Анализ литературных источников подтверждает, что главная проблема в физическом воспитании - развитие не только физических качеств, но и личности ребенка, его успешной социализации [28, 45].

Педагогический процесс, особенно в начальной школе, предъявляет высокие требования к новому мышлению педагогов, к организации обучения, которое должно способствовать формированию творческой личности ученика [7].

В литературных источниках, изученных нами, описано большое количество различных игр, которые имеют национальные корни. Например: в работе Белобородовой Т.В. подробно описаны игры народов севера, в своей работе «Интеграция традиционных игр удэгейцев в физическое воспитание учащихся начальной школы» она представила игры народов Севера: «1) малоподвижные игры - игры с камушками, с палочками, с косточками; 2) всевозможные игры с бегом (на скорость преодоления определенной дистанции, с копьем, босиком, на выносливость, на длительность бега без дыхания) и прыжками (по кочкам, со всевозможными прыжковыми комбинациями, через веревочку разными способами, с шестом) на быстроту

реакции и ловкость; 3) игры с промысловой направленностью, которые воспроизводили саму процедуру настоящей охоты на зверя, рыбной ловли или охоты на птиц (имитация охоты на медведя, кабана; игры с луком - по мишеням, на дальность и высоту полета стрелы); 4) игры с мячом; 5) игры для женщин; 6) игры с традиционными промыслами (скачки на одной ноге, бег с камнем, прыжки через нарты, баты, фехтование на палках, бег на собачьих упряжках, бег на охотничьих лыжах, различные виды слалома, перетягивание веревки, борьба, таскание на спине)» (рисунок 2) [2].



Рис. 2. Категории игр народов Севера

В своей работе «Формирование социальной уверенности как качества становящейся личности ребенка посредством подвижных игр» Волкова И.В.

предполагает: «..и чем раньше будет начинаться формирование такого качества личностного качества, как «социальная уверенность», тем успешнее будет проходить процесс социализации» [45]. Д.И. Фельдштейн отмечает, что «становление растущего человека как личности - это сложный процесс его самореализации и реализации в условиях воспитания, обучения, разнопланового общения, всей его жизнедеятельности, разворачивающийся во времени и конкретном социокультурном образовании, объективно подразделяющийся на определенные этапы, уровни и предполагающий многофакторно обусловленные (планируемые и не планируемые) результаты, процесс, в котором «выполняются» самоформирующиеся и задаваемые обществом тенденции, нормы, принципы развития».

Важная роль в работе с детьми начальной школы принадлежит домашним заданиям. Например: домашним заданием может быть подбор подвижной игры. Учитывая огромный объем информации, который ученики могут найти самостоятельно, это задание будет наиболее интересным для учеников начальной школы. Помимо этого, важным моментом является помощь родителей и тесное сотрудничество с семьей на начальном этапе обучения в школе [50]. Домашнее задание должно быть: доступным, понятным, конкретным, легко запоминаемым для учеников. Задание может быть, как теоретического характера, например, подобрать определенную информацию; найти и подготовить подвижную игру; (практическим) выполнить утреннюю зарядку; выучить комплекс; сделать комплекс силовых упражнений и т.п. Кроме этого домашнее задание должно соответствовать подготовленности детей, безопасности выполнения в домашних условиях. Большую помощь в проведении урока, особенно с использованием подвижных игр уделяется применению карточек-заданий (рисунок 3). Карточки позволяют учащимся проявить ответственность и самостоятельность. На уроках по физической культуре предлагаем использовать различные виды карточек: имеющих форму тестов; форму схем; рисунков; комбинированные формы. Карточка с домашним заданием

должна содержать название изучаемого материала, дозировку, графическое изображение упражнения и организационно-методические указания, особенности исходного положения, выполнения упражнения [28, 29, 42, 44].



Рис.3. Пример карточки с домашним заданием

В каждой школе есть кружки по различным видам спорта: баскетболу, лёгкой атлетике, атлетической гимнастике, аэробике, черлидингу. Кроме этого организуются занятия по различным танцевальным направлениям. Так дети могут приобщиться к спорту, дает возможность участвовать в спортивных соревнованиях, а самое главное, способствует высокой мотивации для регулярных занятий двигательной деятельностью [1, 5].

Учителям начальной школы в работе с детьми необходимо обращать особое внимание на содержание подвижных игр. Постепенно переходить от сюжетных игр с речитативом («Хитрая лиса», «Два Мороза», «Охотники и утки»), которые лучше применять в детских садах и в группах продленного дня, к играм с элементами спорта. В начальной школе детей надо обучать другим, более интересным и сложным играм. Поэтому разработать и внедрить программу подвижных игр является актуальной проблемой. Такие меры обеспечат эффективную подготовку детей к переходу от системы приема нормативов, к процессу развития двигательных качеств и повышению функциональных возможностей детского организма. Кроме того, включение в урок большого количества подвижных игр, будет

способствовать развитию познавательной деятельности детей и способности самостоятельно организовывать подвижные игры [49].

Дифференцированный подход на уроках физической культуры обеспечивает каждому ученику возможность получить необходимую нагрузку. Только такие уроки учитель могут дать учащимся знания по медицине, гигиене, профилактике различных заболеваний. На практике, только такие уроки физической культуры могут способствовать получению второй части предмета – культуры - физической, которая будет на протяжении всей дальнейшей жизни помогать сохранять, укреплять свое здоровье и передавать эти знания окружающим людям [17, 20]. Помимо этого, включение в урок большого количества разнообразных подвижных игр, выстроенных в определенную структуру, поможет процессу социализации личности. Этот процесс приобретает первостепенное значение в начальной школе [41].

1.2. Народные игры как средство развития двигательных способностей ребенка

Физическое здоровье детей младшего школьного возраста и их психологическое самочувствие тесным образом связано с процессом социализации личности. Объективным фактором, влияющим на снижение эффективности воспитания детей, является низкий уровень их здоровья. Дети становятся менее мобильными, не приспособленными к жизни; менее активными, не общаются между собой, одним словом замыкаются в своем личном пространстве [26].

Физическая культура в начальной школе продолжает развивать у детей навыки и умения, которые были заложены в детских садах. В начальной школе большой раздел программы посвящен подвижным играм. Посредством игр развиваются двигательные способности, координация движений, сила, быстрота, гибкость, индивидуальные умения и командные действия. На уроках по физической культуре используются различные игры, упражнения и

игровые задания, способствующие формированию навыков и умений [16, 17]. Без увеличения знаний о самом себе, о закономерностях природы и жизни людей, двигательной памяти, развития внимания, невозможно воспитать самостоятельность ребенка и уверенность в своих силах [14].

Большое внимание на уроках уделяется умению выражать свои чувства при помощи движений, создание двигательных образов. Для создания образов по словесному портрету мы применяем упражнения - типа задания. Выполняя такую форму упражнений, ученик, посредством фантазии и творчества, движением изображает действие или картинку, которую он встречал в жизни, живой и неживой природе [18]. Нами разработан и предложен комплекс упражнений, способствующий формированию выразительных движений. Упражнения составлены на основе подражания различным явлениям природы. Упражнения такого характера могут быть использованы на уроке как отдельные игровые задания, так и являться частью комплекса общеразвивающих упражнений.

Здоровье ребенка зависит от соблюдения единых требований семьи и школы в вопросах воспитания, оздоровления, двигательной активности, соблюдения режима дня, выполнения домашних заданий по физической культуре. Большая роль в этом принадлежит не только учителям, но в большей степени родителям [11]. По некоторым данным 90% всех детских заболеваний внушаются ребенку родителями. Дети до 10-12 лет энергетически связаны со своими родителями, и психологическое поведение последних, решающим образом, отражается на здоровье ребенка. Поэтому очень важно оказывать необходимую помощь родителям, привлекать их к участию в физкультурных мероприятиях, пропагандировать здоровый образ жизни и использовать нетрадиционные методы оздоровления [32, 36]. Основной формой работы с родителями являются семинары-консультации, которые имеют теоретическую и практическую формы и проводятся по плану.

Знания, которые получает ребенок из разных источников, помогает ему быстрее овладевать двигательными действиями и достигать успехов в любой деятельности. Учитель физической культуры на каждом уроке формирует потребность детей в регулярных занятиях физическими упражнениями [17]. Такие навыки закладываются именно в первые годы обучения в школе. Игровой и соревновательный методы способствуют эмоциональному, комфортному восприятию двигательной информации. Важно не допускать в этом возрасте негативного отношения к физической культуре, это восприятие учебного предмета может остаться затем на всю жизнь [9].

Исследователи, принимая во внимание целевую установку в подвижных играх, классифицируют их как - воспитательные, дидактические и терапевтические. Воспитательные и дидактические игры достаточно широко применяются в работе с детьми разного возраста. Представленный третий вид – терапевтические игры, в настоящее время начинает получать достаточно широкое распространение. Применение терапевтических игр весьма специфично – их используют для лечения психических расстройств, компенсации недостатков общения, для облегчения или даже устранения некоторых физических недостатков. Проводятся такие игровые действия психотерапевтами. Г.Л. Лэндрет утверждает: «... что с помощью игровой терапии преодолеваются затруднения в чтении, отставание в речевом развитии, учебе, преодолеваются стрессы, практикуется лечение заикания и др.» [1, 24, 40].

Для изучения вопроса по использованию народных игр в работе с детьми общеобразовательных школ, нами был проведен опрос с учителями, работающими в начальной школе, учителями по физической культуре и учителями, работающими в группах продленного дня. Опрос выявил, что знания о потенциальных возможностях традиционных народных игр у учителей не отличается большим разнообразием. Чаще всего детям младших классов предлагаются уже известные подвижные игры из дошкольного детства. В предлагаемых играх соединяются, элементы бега, пробежки,

салки и простые задания. Из опрошенных специалистов, 49% используют на уроках физической культуры и в свободной деятельности детей народные игры, в основном, для развития и совершенствования физических и двигательных качеств, 30% специалистов при помощи игр, создают благоприятный психоэмоциональный климат на уроке, поддерживают интерес к выполнению упражнений, и только 21% опрошенных специалистов, используют игры в начальных классах для формирования у детей социально значимых личностных свойств: взаимопомощи, честности, доброжелательности, ответственности. Правильно организованные подвижные игры всегда повышают эмоциональный статус урока и разнообразит двигательные действия детей, развивают у них творческую инициативу в выборе способов достижения поставленной цели. Однако хорошая игра, несоответствующая интересам детей не даст ожидаемого педагогического результата [13, 31].

Важным результатом организации и проведения на уроках по физической культуре подвижных игр является воспитание морально-волевых качеств: мужество, преодоление трудностей, сила воли, взаимовыручка, ответственность за свои действия, за товарищей по команде и т.п. [7]. В школьной программе нет таких дисциплин, способных решать задачи такого порядка. Важно отметить, что все эти качества воспитываются по средствам подвижных игр, а это самое любимое занятие детей начальных классов [9]. Если не подбирать специальные игры, имеющие воспитательный акцент, а концентрировать внимание только на двигательной подготовке, проводимой игровым методом, то соревнования могут превратиться во вражду; неумение выполнить упражнение, может превратиться – в зависть, а у некоторых может укрепиться чувство превосходства и т.д. Так происходит, если спортивные достижения ставятся выше духовных ценностей [25]. В последние годы уделяется большое внимание изучению и распространению народных подвижных игр. Некоторые народные игры целенаправленно развивают интеллект, передают важные сведения, ориентированы на

обучение ребенка. Все народные игры способствуют развитию и обогащению творческого потенциала и воображения ребенка [2].

Актуальность вопросов воспитания личности обусловлена необходимостью поисков резервов, путей и способов воспитания и развития личности [3].

Личность – это всегда индивидуальность, и воспитывать личность, означает формировать самостоятельного, независимого, не похожего на других людей человека. Младший школьный возраст признан основополагающим в развитии ребенка, определяя его как личность и способствует последующему интеллектуальному развитию [22].

Совершенствование движений предполагает выработку умения произвольно управлять своей двигательной деятельностью. Такая произвольность может положительно сказаться на саморегуляции, поэтому предлагаемая форма проведения физкультурных занятий и оздоровительных мероприятий в режиме дня можно считать функционально связанным с воспитанием дисциплины [4]. Упражнения в общеразвивающих комплексах выполняются не только по показу, но и по рассказу, при выполнении комплексов в различных вариациях дети самостоятельно решают конкретные двигательные задачи (например: выполняя комплекс с мячом, оговаривается задание – вместо последних двух счетов упражнения необходимо подбросить и поймать мяч двумя руками, не прижимая к себе) [19, 27]. Время выполнения броска и ловли мяча ограничивается музыкой – ребенок самостоятельно приходит к решению этой конкретной задачи через неудачные пробные попытки. Задания такого уровня сложности выполняются детьми младшего школьного возраста успешно. Помимо воспитания дисциплины ребенок получает радость от решения двигательной задачи [4].

Народные игры отличаются большим разнообразием и этим представляют большой интерес для педагогов. В зависимости от того, каков характер и основное назначение выделяются следующие виды игр:

- 1) игры забавы;
- 2) игры-развлечения;
- 3) игры, использующие подражательные движения;
- 4) игры, использующие творческие задания;
- 5) игры с использованием соревнований;
- 6) игры-дискуссии;
- 7) ролевые игры;
- 8) игры, укрепляющие здоровье;
- 9) игры, облегчающие межличностные отношения [31].

Игры способствуют расширению кругозора, развитию наблюдательности, сообразительности, анализу, сопоставлению и обобщению увиденного, таким образом развивается способность делать выводы о наблюдаемых явлениях окружающего мира [13]. В педагогической практике используется несколько направлений игр (рисунок 4) [48].

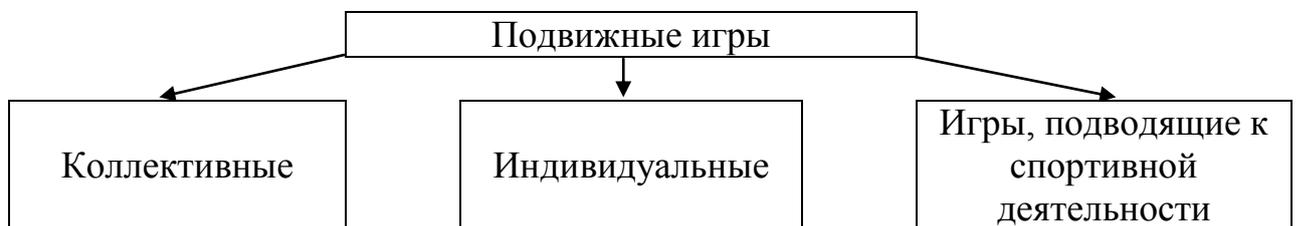


Рис. 4. Классификация подвижных игр

Коллективные — это игры, с участием нескольких небольших групп учеников, или целого класса, а в некоторых случаях и значительно большее количество играющих. Индивидуальные или одиночные подвижные игры могут организовываться детьми самостоятельно. В них каждый может установить или придумать свои правила, правила можно изменять постоянно, по договоренности. Игры, которые подводят к спортивной деятельности, — проводятся в стандартных условиях, организуются систематически, только тогда они будут способствовать успешному овладению элементами

спортивной техники. Тактические действия, могут совершенствоваться за счет изменения правил подвижной игры. Деятельность в играх способствует развитию различных анализаторов, тем самым создаются благоприятные условия – образуются новые временные связи, увеличивается подвижность нервных процессов [13, 31].

Содержание любой подвижной игры состоит из сюжета (темы, идеи), правил и двигательных действий (рисунок 5).

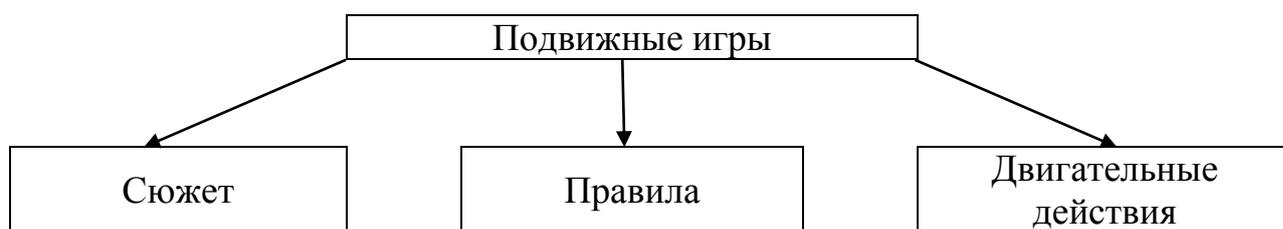


Рис. 5. Составляющие подвижной игры

Содержание игры — это передача опыта человечества, который передается от одного поколения к другому. На основе сюжета определяются действия играющих, характер взаимодействий. Сюжет отражает различные действия охоту, трудовые процессы, военные действия, бытовые движения [39]. Сюжет в каждой игре оживляет действия участников и придает отдельным приемам целеустремленность, поэтому игра становится увлекательной. Двигательные действия в подвижных играх очень разнообразны. Движения могут иметь подражательный характер, образно-творческий, выполняться в определенном ритме. Подвижные игры требуют от участников проявления различных двигательных способностей. В играх сочетается много разнообразных движений, внезапное изменение направления, остановка движения, удерживание положения тела, преодоление препятствий и т.п. Все это выполняется в самых разных комбинациях [17].

Важная роль в проведении подвижных игр отводится созданию педагогических условий для раскрытия внутреннего мира ребенка, его индивидуальности, неповторимости ребенка как яркой индивидуальности, тем самым повышая свою социальную компетентность [41].

В практической деятельности подвижные игры организуются в двух основных формах: урочной и внеурочной. Урочная форма проведения подвижных игр предусматривает руководящую роль учителя, регулярные занятия в стабильном составе участников, регламент. Содержание игры взаимосвязано с темой и задачами урока. Во внеурочной форме выбор игры, организация и проведение происходит по инициативе самих детей [31].

Подводя итоги вышесказанного, подвижные игры в учебном процессе начальной школы, будут способствовать не только развитию двигательных качеств, развитию двигательных способностей, высокой эмоциональности и социализации детей. Все эти задачи могут быть решены на уроке только в том случае, если будут народные игры объединены в специальную программу, учитывающую особенности развития детей младшего школьного возраста.

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Методы исследования

Для решения поставленных задач, мы использовали методы исследования:

1. Изучение и анализ литературных источников по теории и методике физической культуры, подвижным играм и т.п.
2. Педагогический эксперимент.
3. Наблюдение.
4. Тестирование
5. Методы математической статистики [37].

Изучив литературные источники, касающиеся теории и методике физической культуры, требования ФГОС, большое количество народных игр, особенности проведения уроков с детьми начальных классов, на основе практического опыта, мы разработали программу народных подвижных игр, развивающих физическую подготовленность и способствующую социализации учеников начальной школы.

В начале нашей работы мы определили уровень развития физических качеств детей начальных классов на основе тестов:

- 1) тест, позволяющий определить уровень статической координации – «Проба Ромберга». Мы использовали один из вариантов. Испытуемый ставит ноги по одной линии (носком одной, касается пятки другой ноги), глаза закрывает, прямые руки, параллельно вперед. Фиксируется время сохранения этого положение.
- 2) тест - бег 30 м с высокого старта (с).
- 3) тест «Прыжки в длину с места». Из трех попыток засчитывается лучший результат (см);
- 4) тест «челночный бег» 3x10 м.
- 5) тест «Метание набивного мяча (1кг) из положения стоя». Испытуемому дается три попытки, фиксируется лучший результат (м).

б) изучение социализации младшего школьника (автор, М. И. Рожкова). В ходе беседы каждый ученик проходил опрос из 20 вопросов. Обработка полученных данных была проведена по следующим критериям:

- социальная адаптированность. Оценка социальной адаптированности учащихся получают при сложении всех оценок первой строчки и делении этой суммы на пять;

- автономность. Оценка автономности высчитывается на основе аналогичных операций со второй строчкой;

- социальная активность. Оценка социальной активности – с третьей строчкой;

- гуманистические нормы жизнедеятельности (нравственность). Оценка приверженности подростков гуманистическим нормам жизнедеятельности (нравственности) – с четвертой строчкой.

Коэффициент больше 3 - высокая степень социализации.

Коэффициент больше 2, но меньше трех - средняя степень развития социальных качеств.

Коэффициент меньше 2 - низкий уровень социальной адаптированности.

Методы математической статистики были связаны с определением среднего арифметического числа (M), среднее квадратического отклонения (δ). Достоверность полученных данных определялась с помощью t - критерия Стьюдента по специальной таблице значений 5% уровня значимости [6].

Обработка результатов проводилась на компьютере при помощи программы «MS Excel 2016» [46].

2.2. Организация исследования

Эксперимент проводился на базе школы ГБОУСОШ № 45

На первом этапе с мая 2017 - по май 2018 гг. нами была проведена работа по анализу и обобщению информации из литературных источников по различным направлениям теории и методике физической культуры,

подвижным народным играм, по физиологии и т.п. На этом этапе велась работа по изучению особенностей учебного процесса в начальной школе. Определены задачи, объект, предмет и гипотеза исследовательской работы.

На втором этапе с сентября 2018 – по декабрь 2018 года мы провели эксперимент; полученные результаты тестирования были сформулированы выводы по работе, подготовлены методические рекомендации.

На протяжении 4 месяцев (сентябрь, декабрь) мы проводили исследование. В исследовании приняли участие 2 группы: в экспериментальную группу вошли ученики 2-Б класса (8-9 лет), которые занимались по специальной программе, в контрольную группу вошли ученики 2-В класс, которые занимались по стандартной школьной программе.

В эксперименте приняли участие 52 ученика – 26 человек из каждого класса.

Задача экспериментальной работы заключалась в выявлении более эффективной программы подвижных игр, развивающих физические качества и социализацию личности у учеников начальных классов, провести тестирование и сравнить результаты.

Третий этап продолжался с января - по июнь 2019 г. И был связан с завершением бакалаврской работы. В это период проводилась корректировка результатов эксперимента, оформлялась бакалаврская работа в соответствии с требованиями ГАК.

Сравнивая исходные и контрольные показатели тестирования учеников вторых классов, мы определили, что разработанная нами программа народных подвижных игр, развивающих социальные качества у учеников начальных классов, на уроках физической культуры является более эффективной, по сравнению со стандартной программой. На основе анализа и обобщения экспериментальных данных, мы сформулировали выводы по работе и предложили программу народных подвижных игр, способствующую более быстрому процессу социализации учеников начальных классов.

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ

3.1. Результаты констатирующего эксперимента

В начале нашей экспериментальной работы мы провели тестирование контрольной и экспериментальной групп и получили следующие результаты (табл.1).

Сопоставив данные координационных способностей (статическое равновесие), полученные в результате тестирования в экспериментальном и контрольном классах ($P > 0,05$), наблюдаем отсутствие достоверности. Результаты тестирования показывают, что в обеих группах уровень развития статического равновесия (координационные способности), примерно одинаковый.

Также в таблице показаны результаты теста бег 30 м, тест направлен на определение скорости реакции. Сопоставив результаты двух групп, в тесте «Бег 30 м» до проведения эксперимента, видно, показанное время, примерно, одинаковое. Уровень развития скоростных способностей был одинаков ($P > 0,05$).

Результаты теста «Прыжок в длину с места», приведены в таблице 1. Сравнив средние результаты, полученные в исследовании в экспериментальной и контрольной группах ($P > 0,05$), наблюдаем отсутствие достоверности. Можно констатировать, что в обеих группах уровень подготовки находится примерно на одинаковом уровне.

Тест «Челночный бег 3x10 метров». Сравнив средние результаты, полученные в тесте в экспериментальной и контрольной группах ($P > 0,05$), наблюдаем отсутствие достоверности. Это свидетельствует о том, что в обеих группах уровень подготовки находился примерно на одинаковом уровне.

Таблица 1

Показатели развития физических способностей участников ЭГ и КГ до эксперимента

№ п/п	Группа	Кол-во человек	Показатели координационных способностей	Показатели быстроты	Показатели скоростно-силовых способностей		
			Проба Ромберга, с.	Бег 30 м, с.	Прыжок в длину с места, см	Челночный бег (3x10 м), с.	бросок н/м (стоя), м
			M±δ				
1	КГ	10	29,5±3,37	7,25±0,22	141,3±4,11	11,6±0,41	3,8±0,24
2	ЭГ	10	27,24±3,26	7,22±0,22	142,6±4,01	11,8±0,73	3,6±0,19
3	t- критерий Стьюдента		0,73	0,93	0,59	0,97	0,75
4	p - степень достоверности		>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05

Примечание: M – среднее арифметическое; δ - среднее квадратическое отклонение; p – степень достоверности.

Результаты теста «бросок набивного мяча (1 кг) из положения стоя» приведены в таблице 1. Сопоставив средние результаты исследования в экспериментальной и контрольной группах ($P > 0,05$), наблюдаем отсутствие достоверности. Это свидетельствует о том, что в обеих группах уровень подготовки находится примерно на одинаковом уровне.

Результаты исследования уровня социализации личности ребенка до эксперимента представлены в таблице 2.

Таблица 2

**Уровень социализации личности участников ЭГ и КГ до
эксперимента, %**

Показатель / Уровень	Контрольная группа			Экспериментальная группа		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Социальная адаптированность	36	57	7	38	58	4
Автономность	43	50	7	36	54	10
Социальная активность	43	50	7	40	60	2
Нравственность	29	64	7	21	68	11

Анализируя данные, полученные при опросе участников экспериментальной и контрольной групп, наблюдаем, что в обеих группах уровень социализации личности находится примерно на одинаковом уровне.

Таким образом, результаты тестов двух групп свидетельствуют о том, что обе группы находятся на примерно одинаковом уровне физической подготовленности и социализации. С целью улучшения показателей мы разработали программу народных подвижных игр, которую представляем в следующем параграфе данной работы.

3.2. Программа народных подвижных игр для учеников 2-х классов

Подвижные игры — это естественный спутник жизни ребенка, источник радости, эмоционального развития, который обладает великой воспитательной силой. В период написания бакалаврской работы мы изучили более 350 различных народных подвижных игр и выбрали наиболее яркие и интересные игры. Так как стояла задача развития коммуникационных

компетенций детей, большое внимание уделяли играм, которые были построены на тесном взаимодействии детей. По программе начальной школы дети изучают строевые упражнения, для лучшей организации и размещения во время урока физической культуры. Этот программный материал требует высокой организации детей и большого количества повторения однотипных упражнений. В программе предусмотрена игровая форма проведения строевых упражнений. Для этого мы предлагаем использовать звуковые и зрительные команды, «точки зала». Каждая игра имеет воспитательные возможности.

Мы предлагаем следующую классификацию народных подвижных игр в соответствии с задачами социализации школьников на уроках физической культуры во втором классе (табл.3).

Таблица 3

Классификация подвижных игр, направленная на формирование личностных качеств

Качества	Игры и игровые упражнения
Воспитание мотивации к занятиям физической культурой	Используется весь арсенал подвижных игр «Альчики», «Вокруг колышка» «Олепна» и т.п.
Формирование нравственно-волевых черт характера	«Сбей кошму», «Казачи-разбойники», «Защитники», «Конное поло»
Развитие интеллектуальных и творческих способностей:	«Море волнуется», «запрещенное движение», «зеркало»
Развитие «социальной уверенности» физических качеств, ритма движений, координационных, навыка «увертывание»	«Салки – дай руку», «Салки с резиновыми кружочками», «Бегуны и прыгуны», «Наступление», «Догонялки с увертыванием»
Воспитание активного и сознательного поведения учащихся в коллективе:	«Перестрелка», «вызов», «Бег с заданиями» «Биляша» «Телохранитель», «Волшебные мячики» «Ручеек»

Для увеличения интереса и концентрации внимания младших школьников мы включили в учебный процесс подвижные народные игры в

каждую часть. В программу включены башкирские народные игры, бурятские игры, калмыцкие, карельские, татарские, молдавские, грузинские, якутские, игры народов Сибири и Дальнего Востока и др. В подготовительную часть урока мы включили игровые задания:

- построиться в шеренгу по определенной линии в зале;
- выполнить различные виды ходьбы на любой из границ зала;
- выполнить различные виды бега по условленному звуковому сигналу учителя;
- общеразвивающие упражнения проходным способом на указанной границе зала;

В основную часть урока включаются: полоса препятствий, и подвижные игры, различной интенсивности. («Ласточка», «Альчики», «Вокруг колышка», «Олепна» и др. «Ласточка» относится к киргизским народным играм, ход игры: обозначается круг диаметром 1 метр, по жребью выбирают 2 водящих - чабалекея (ласточку) и сторожа. Ласточка садится в центре, поджимая ноги под себя, сторож ходит вокруг и оберегает ее от нападения остальных играющих, которые стараются коснуться ее руками. Сторож должен осалить нападающих или ловить. Если ему это удастся, то осаленный становится сторожем.

Игра «Волшебные мячи». Эта игра способствует воспитанию концентрации внимания и сосредоточенности, выдержки, взаимопомощи, сплоченности коллектива. Для организации игры необходимо иметь несколько теннисных мячей (на этапе обучения достаточно 2-3 мячей, на этапе совершенствования мячей должно быть по количеству играющих).

Расположение учащихся: дети строятся в круг. Для перестроения в круг. Подается команда на одной из середин спортивного зала (правой, левой, верхней или нижней): «По кругу «МАРШ!»» по этой команде, направляющий заводит класс по кругу делает шире шаг, замыкающий выполняет короче шаг и образует равномерный круг.

Содержание игры: Ведущий начинает передавать мяч (двумя руками) по определенной траектории таким образом, чтобы после того, как все играющие приняли и передали мяч друг другу, он возвратился к ведущему от игрока, стоящего напротив ведущего. Для этого, перед началом «движения мяча» по определенной траектории все поднимают правую руку вверх, после принятия передачи – рука опускается, таким образом, каждый игрок передает мяч только тому, у кого рука поднята. Задача каждого игрока запомнить из всего круга участников игры - двух игроков: ОТ КОГО МЯЧ ПРИНИМАЕТСЯ и КОМУ ПЕРЕДАЕТСЯ. Следить непрерывно и ждать передачи необходимо от «передающего» игрока. В самом начале необходимо разработать «удобную траекторию» - т.е. передающий и принимающий партнеры должны находить напротив, но не рядом друг с другом.

После отработки траектории движения мяча, ведущий, постепенно вводит в игру новые мячи.

Цель игры: без ошибок и потерь мяча одновременно передавать как можно большее количество мячей. Идеальным результатом считается игра с количеством мячей на один меньше, чем количество игроков команды.

Игра тем интереснее, чем больше участников. Для детей младшего школьного возраста на первых этапах необходимо давать подводящие упражнения: игровые упражнения – одновременной передачи теннисного мяча в парах, тройках, четверках и т.д. В тройках – одновременная передача мяча по часовой, и против часовой стрелки. В четверках – одновременная передача в парах по прямой и по диагонали. Можно самим придумать различные способы передачи и ловли мяча.

В заключительную часть урока включили малоподвижные игры на внимание («Просим ягненка», «Путешественник», «Платочек», «Рыцарь, дракон и принцесса»), двигательные этюды, упражнения на расслабление «Мороженое».

Примерные игровые задания для обучения строевым упражнениям.

«Построиться в шеренгу по верхней границе зала» учитель считает, как быстро ученики выполняют задание. «Построить в колонну по диагонали в верхнем правом углу!» и т.п.

3.3. Обсуждение результатов опытно-экспериментального исследования

При внедрении экспериментальной программы народных подвижных игр в работе с детьми младшего школьного возраста, использовались методы игровой и соревновательный, игры забавы, хороводы (игровые задания для мальчиков и девочек, индивидуальные домашние задания).

На уроках в контрольной группе для развития двигательных способностей применялись стандартные комплексы упражнений и подвижные игры, рекомендованные школьной программой.

После применения экспериментальной программы нами были получены следующие результаты (таблица 4).

Сопоставление результатов контрольной и экспериментальной групп, представленной в таблице 4 пункт 6, показывает, что применение методики увеличения двигательно-познавательной активности способствовало увеличению времени статического равновесия в экспериментальной группе на 32,5% по сравнению с контрольной, где результат увеличился только на 13,4% (при $P < 0,05$) (рисунок 6). При сопоставлении данных диаграммы видим увеличение времени статического равновесия в экспериментальной группе в связи с использованием большого количества упражнений на ограниченной площади опоры.

Таблица 4

Показатели развития физических способностей участников ЭГ и КГ до и после эксперимента

№ п/п	Группа	Кол-во человек	Показатели координационных способностей	Показатели быстроты	Показатели скоростно-силовых способностей		
			Проба Ромберга, с.	Бег 30 м, с.	Прыжок в длину с места, см	Челночный бег (3x10 м), с.	бросок н/м (стоя), м
			M±δ				
До эксперимента							
1	КГ	10	29,5±3,37	7,25±0,22	141,3±4,11	11,6±0,41	3,8±0,24
2	ЭГ	10	27,24±3,26	7,22±0,22	142,6±4,01	11,8±0,73	3,6±0,19
3	t- критерий Стьюдента		0,73	0,93	0,59	0,97	0,75
4	p – степень достоверности		>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05
После эксперимента							
5	КГ	10	34,1±4,7	7,11±0,24	147,24±5,31	11,3±0,4	4,1±0,22
6	ЭГ	10	40,4±5,22	6,82±0,12	151,74±5,52	9,9±0,34	4,7±0,45
7	t- критерий Стьюдента		0,014	0,051	0,04	0,02	0,006
8	p – степень достоверности		<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05

Примечание: M – среднее арифметическое; δ - среднее квадратическое отклонение; p – степень достоверности.

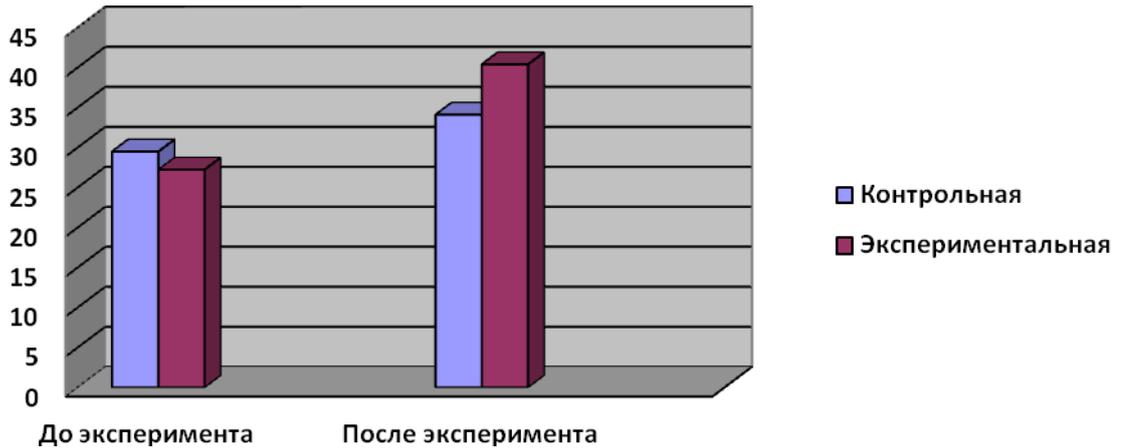


Рис.6. Динамика показателей координационных способностей участников КГ и ЭГ

Результаты теста «Бег 30 м» (табл.4). Сопоставив результаты после и до эксперимента, мы наблюдаем положительную динамику как в экспериментальной, так и в контрольной группах, в то время как у контрольной группы изменения произошли незначительные - на 1,8%, а в экспериментальной показатели улучшились на 5,5% (рисунок 7).

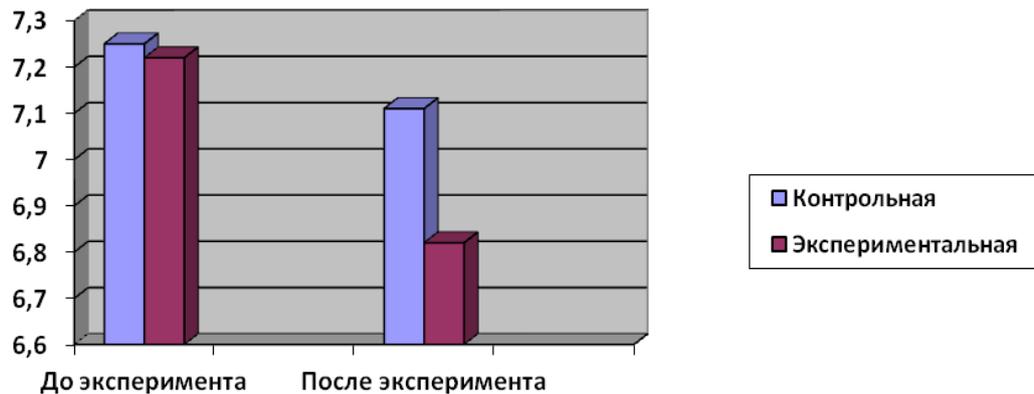


Рис.7. Динамика показателей быстроты участников КГ и ЭГ

В таблице 4 показана динамика результатов тестирования прыжка в длину с места. Сопоставив результаты после и до эксперимента мы наблюдаем положительную тенденцию после применения специально подобранных игр.

В экспериментальной группе наблюдается увеличение длины прыжка в тесте на 5,3%, и контрольной группе - на 3,3%, (при $P < 0,05$), что показывает достоверность результатов и эффективность предложенной методики.

На рисунке 8 показана динамика показателей скоростно-силовых способностей по тесту «Прыжок в длину с места» в контрольной и экспериментальной группах до и после эксперимента.

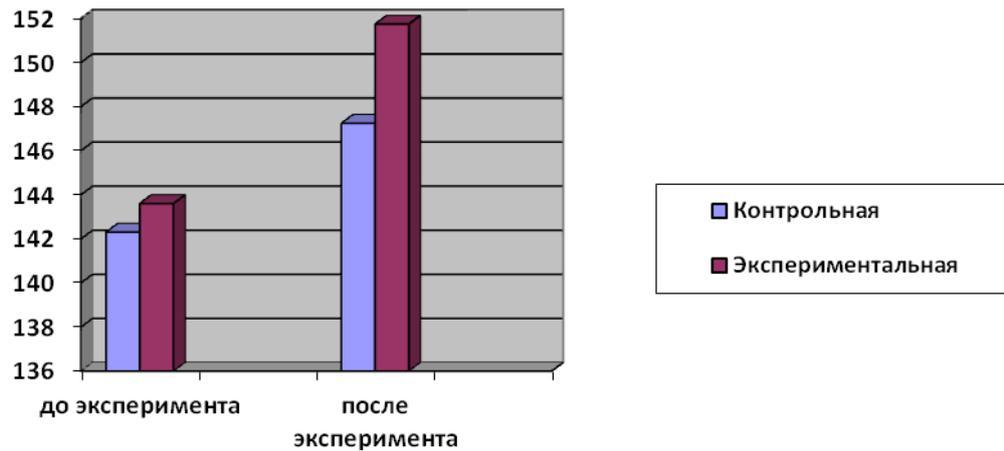


Рис.8. Динамика показателей теста «Прыжок в длину с места»

Результаты, полученные в тесте «челночный бег (3x10 м)» (таблица 4). Сопоставление результатов обнаруживает положительную тенденцию в экспериментальной группе после применения специальных упражнений в каждой части урока – результат улучшился на 16,1%. А в контрольной группе результаты остались на прежнем уровне (при $P < 0,05$), что показывает достоверность результатов и эффективность предложенной методики

На рисунке 9 представлена динамика показателей скоростно-силовых способностей в тесте «Челночный бег (3x10 м)» в контрольной и экспериментальной группах до и после эксперимента.

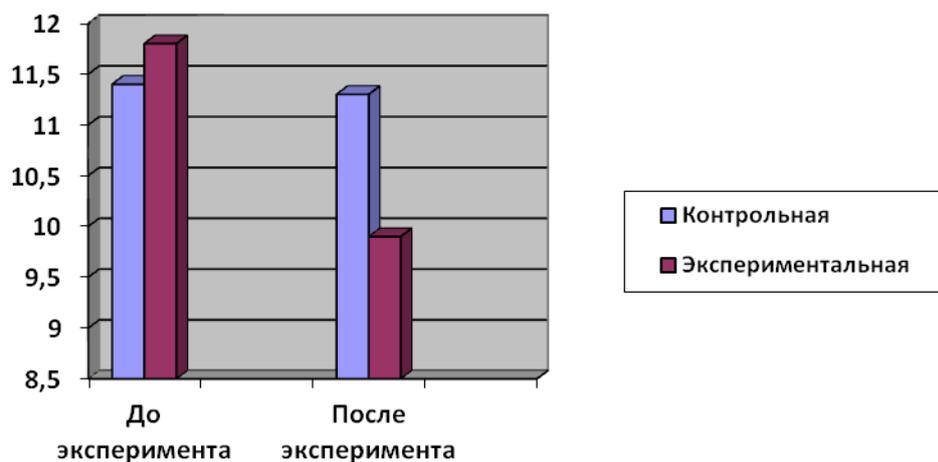


Рис.9. Динамика показателей теста «челночный бег (3x10 м)»

На рисунке 10 показана динамика результатов тестирования метания н/м (1кг) из положения стоя. Повторный анализ результатов тестирования метания н/м (1кг) из положения стоя показал, что за период эксперимента произошли достоверные изменения ($P < 0,05$). Наибольший темп прироста отмечены в показателях экспериментальной группы и составил 23,4%, по сравнению с контрольной (7,3%).

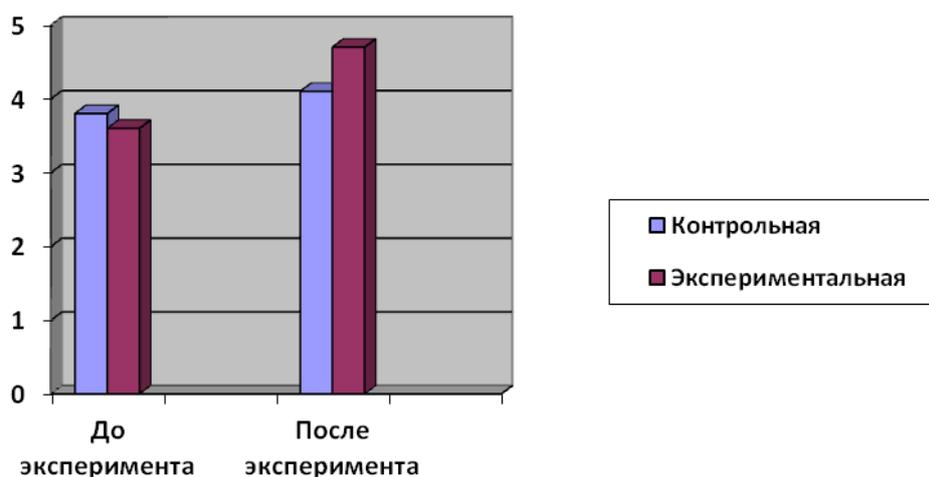


Рис.10. Динамика показателей теста «метание н/м (1 кг)»

После проведения эксперимента была использована диагностика, которая применялась на констатирующем этапе исследования для сравнения результатов.

В результате повторного исследования нами были выявлены значимые различия и особенности социализации детей в экспериментальной и контрольной группах, результаты по методике для изучения социализации личности учащихся М.И. Рожкова в процентах представлены в таблице 5.

Таблица 5

Уровень социализации личности участников ЭГ и КГ до и после эксперимента, %

До эксперимента						
Показатель Уровень	Контрольная группа			Экспериментальная группа		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	Низкий
Социальная адаптированность	36	57	7	38	58	4
Автономность	43	50	7	36	54	10
Социальная активность	43	50	7	40	60	2
Нравственность	29	64	7	26	66	8
После эксперимента						
Показатели Уровень	Контрольная группа			Экспериментальная группа		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	Низкий
Социальная адаптированность	54	41	5	79	21	0
Автономность	42	54	4	36	64	0
Социальная активность	38	60	2	71	29	0
Нравственность	29	62	5	86	14	0

Из таблицы видно, что уровень социализации детей в экспериментальной группе повысился, 86% опрошенных показали более высокий уровень развития социализации, то есть увеличение двигательной активности и насыщенность урока по физической культуре народными играми показало свою эффективность. Довольно хорошо, развита у школьников экспериментальной группы социальная активность, которая по результатам исследования составила 71% и относится к высокому показателю, что свидетельствует о том, что дети осваивают активную

позицию в жизни, учатся ставить цели и преодолевать препятствия, они стремятся изменить окружающий мир и верят в свои силы. Они готовы к социальным действиям в сфере социальных отношений, направленных на социально значимое преобразование окружающей среды. Такие дети отличаются большей самостоятельностью, инициативностью, результативностью своей деятельности. По итогам контрольного тестирования видно, что в экспериментальном классе отсутствуют дети с низким индексом социализации по всем четырем направлениям (рисунок 12).

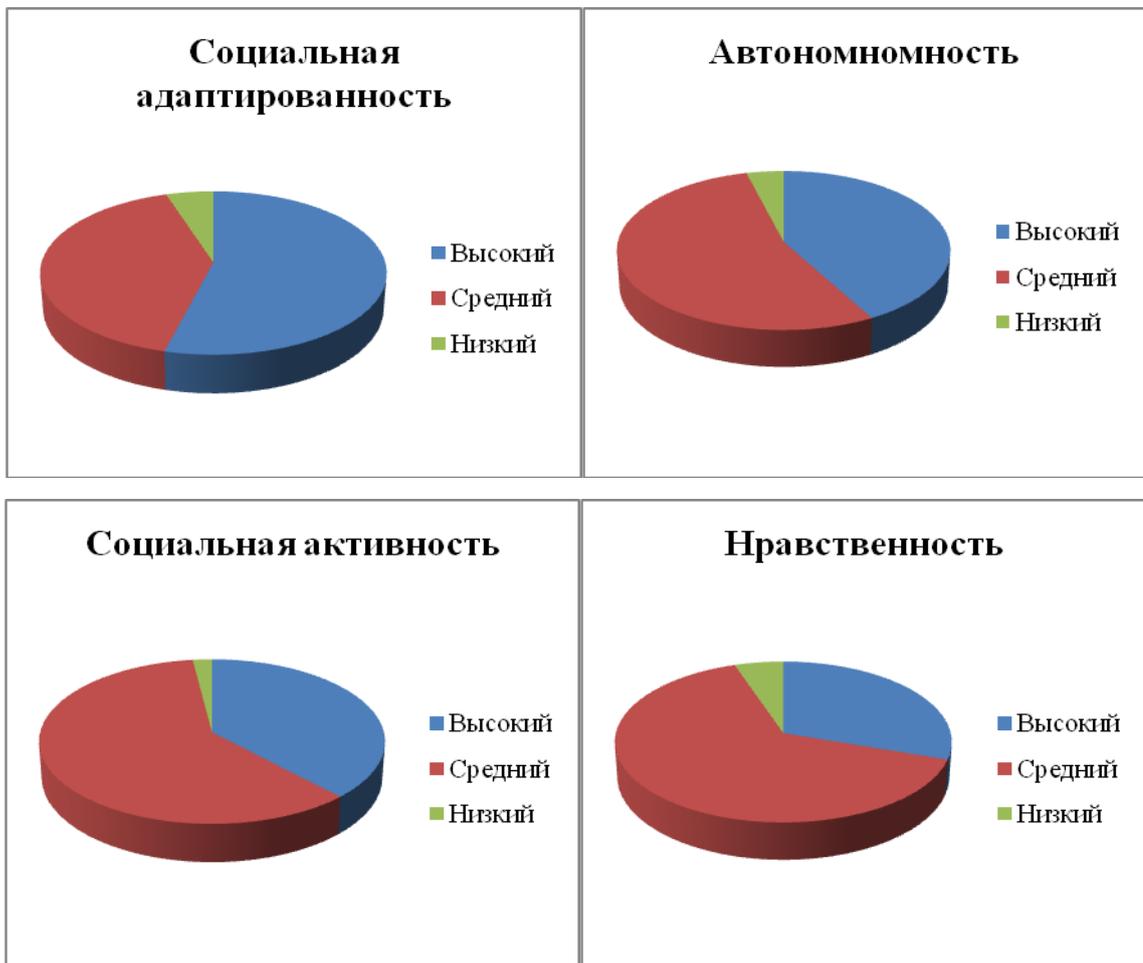


Рис.11. Уровень социализации личности участников КГ после эксперимента, %

Наблюдения показали, что дети в экспериментальном классе стали самостоятельно организовывать игры на переменах, обратились с просьбой к родителям провести «Игровой день», где выступили в роли организаторов

подвижных игр. В классе улучшилась успеваемость, дети стали более открытые и активные, отношения доброжелательные.

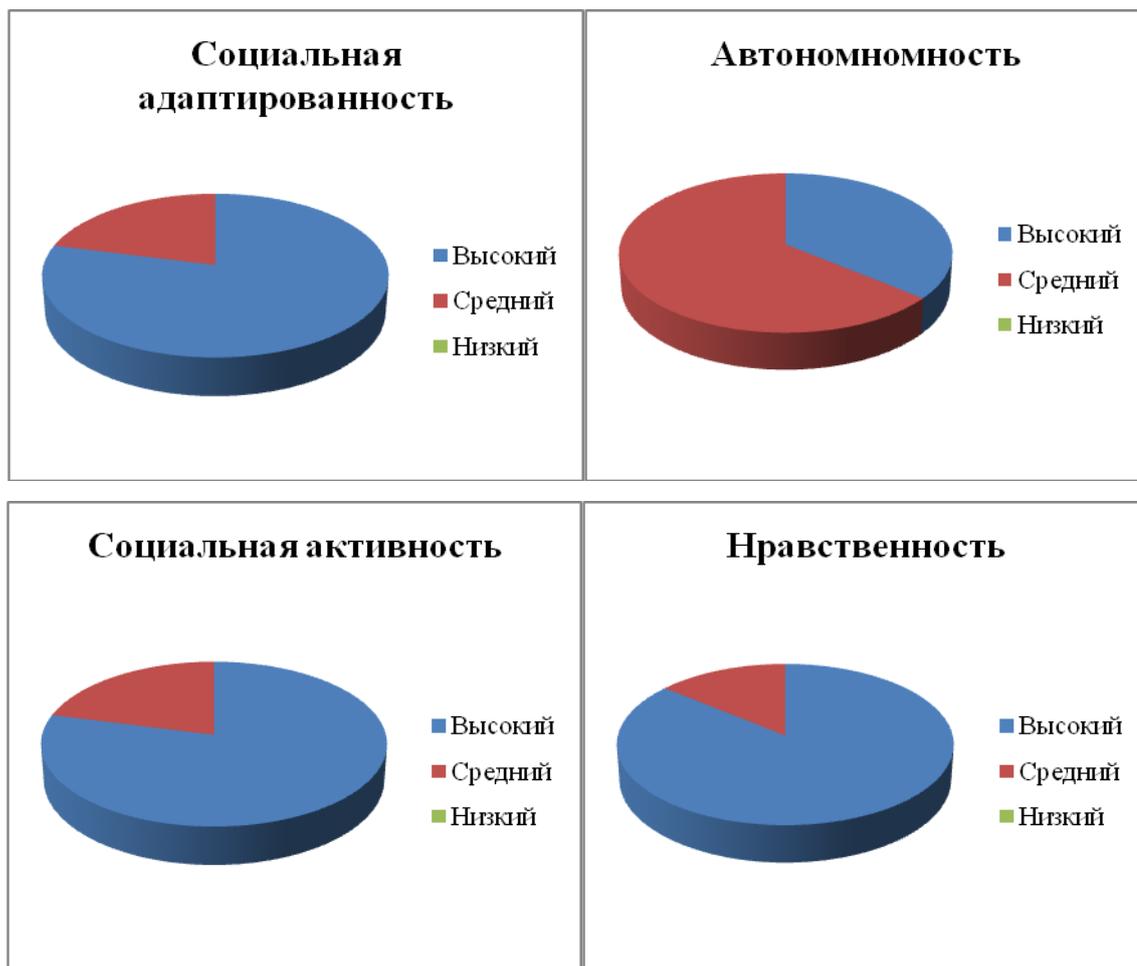


Рис.12. Уровень социализации личности участников ЭГ после эксперимента, %

В ходе педагогического эксперимента было установлено, что оптимальное увеличение активности младших школьников возможно при систематическом использовании в каждой части урока разнообразных народных подвижных игр, подобранных в соответствии с задачами урока.

Таким образом, результаты проведенного эксперимента подтверждают гипотезу, что использование специально подобранных народных подвижных игр на уроках физической культуры будет способствовать не только развитию физической подготовленности, но и улучшит процесс социализации учеников начальной школы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате экспериментальной работы нами были сформулированы следующие выводы:

1. Анализ литературных источников по теме исследования позволил нам составить программу специально подобранных народных подвижных игр на уроках физической культуры, которые способствовали развитию физических качеств и улучшили процесс социализации младших школьников.

2. Использование в школьном уроке программы народных подвижных игр способствовало развитию физических качеств и процессу социализации личности ребенка.

3. Проверка эффективности предложенной программы показывает достоверный уровень ($p < 0,05$) развития физических качеств в экспериментальной группе в тестах:

- проба Ромберга – увеличение времени статического равновесия в среднем на 13,1 сек. в экспериментальной группе (32,5%).
- «Бег 30 м с высокого старта»- снижение времени пробегания в среднем на 0,4 секунду (5,5%).
- «Прыжок в длину с места» - увеличение длины прыжка в среднем на 8,14 см (5,3%).
- «Челночный бег 3x10 м» – сокращение времени преодоления трех отрезков на 1,9 секунду (16,1%).
- «Метание набивного мяча (1кг) из положения стоя» - увеличился результат на 1,1 м (23,4%).

4. Специально подобранные народные подвижные игры способствовали более успешному процессу социализации школьников экспериментальной группы. Уровень социализации детей в экспериментальной группе повысился, 86% опрошенных показали более высокий уровень развития социализации. По всем направлениям

социализации: социальная адаптированность; социальная активность, автономность и нравственность, нет детей с низким уровнем социализации.

Разработанная нами программа народных подвижных игр способствовала развитию социализации учеников начальной школы, в ходе экспериментальной проверки показала свою эффективность и может быть рекомендована для широкого использования в учебном процессе начальной школы.

По итогам проделанной работы можно дать следующие рекомендации:

Основной путь увеличения двигательной активности на основе использования подвижных игр подразумевает:

а) овладение новыми разнообразными двигательными умениями и навыками в игровой форме «двигательные безделушки»;

б) совершенствование чувства времени и пространства по средствам использования упражнений типа задания в сомкнутом строю с использованием строевых приемов;

в) совершенствование тонкой дифференциации мышечных усилий, используя игры с инвентарем, имеющим различные весовые и пространственные характеристики;

г) совершенствование чувства равновесия, использование игр и игровых упражнений с остановками и удержанием определенного положения тела, упражнения из различных исходных положений.

С этой целью могут быть использованы любые упражнения, являющиеся в определенной степени новыми.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баянкина, Д.Е. Подвижные игры и игровые задания как средства повышения интереса учащихся к занятиям лыжной подготовкой [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Д.Е. Баянкина, О.В. Баянкин. - Электрон. дан. - Барнаул : АлтГПУ, 2019. - 180 с.
2. Бирюкова, А.С. Организация этнопедагогической деятельности в школе по социализации учащихся [Электронный ресурс] : монография / А.С. Бирюкова, М.И. Губанова. - Электрон. дан. — Кемерово : КемГУ, 2017. - 159 с. - Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/99427>. - Загл. с экрана.
3. Вайцеховски, С.М. Книга тренера. - М.: Физкультура и спорт, 2014.- 312с.
4. Водовозова, Е. Н. Царство свободного ребенка / Е. Н. Водовозова. - Москва : Карапуз, 2010. - 287 с.
5. Гавердовский, Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики. Том 2 [Электронный ресурс]: учебник/ Гавердовский Ю.К., Смолевский В.М.- Электрон. текстовые данные.- М.: Советский спорт, 2014.- 232 с.
6. Губа, В.П. Методы математической обработки результатов спортивно-педагогических исследований [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / В. П. Губа, В. В. Пресняков. - Москва : Человек, 2015. - 283с.
7. Гуревич, П.С. Психология и педагогика [Электронный ресурс] : учебник / П. С. Гуревич. - Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2012. - 320 с.
8. Дубровский, В.И. Валеология. Здоровый образ жизни / В.И. Дубровский. – М. : Retorika-A, 2001. – 560 с.
9. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 2011г.
10. Иваницкий, М.Ф. Анатомия человека [Электронный ресурс] : [с основами динамической и спортивной морфологии] : учеб. для вузов физической культуры / М.Ф. Иваницкий. - 12-е изд. - Москва : Спорт, 2016. - 624 с.

11. Ишмухаметов, М.Г. Теория и методика оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта : йога в физической культуре и спорте [Электронный ресурс] : учеб. пособие / М. Г. Ишмухаметов ; Пермский гос. гуманит.-пед. ун-т. - Пермь : ПГГПУ, 2013. - 159 с.

12. Ковалько В.И. Школа физкультминуток : 1-4 классы / В. И. Ковалько. - Москва : ВАКО, 2005. - 207 с. - (Мастерская учителя). - Библиогр.: С. 205-206.

13. Ковыршина, Е.Ю. Разновидности спортивных игр [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е.Ю. Ковыршина, Ю.Н. Эртман, В.Ф. Кириченко. - Электрон. дан. - Омск : СибГУФК, 2017. - 108 с. - Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/107598>. - Загл. с экрана.

14. Коровин, С.С. Ценностный потенциал физической культуры в воспитании личности [Электронный ресурс] : учебное пособие / С.С. Коровин, Т.М. Панкратович. - Электрон. дан. - Оренбург : ОГПУ, 2018. - 212 с. - Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/113343>. - Загл. с экрана.

15. Костихина, Н.М. Педагогика физической культуры [Электронный ресурс] : учебник / Н.М. Костихина, О.Ю. Гаврикова. — Электрон. дан. — Омск : СибГУФК, 2015. - 296 с. - Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/107580>. - Загл. с экрана.

16. Лях В.И. Двигательные способности // Физическая культура в школе. – 1996. - №2. - С.2.

17. Лях, В. И. Физическая культура. 1–4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений. М., 2013. – 190с.

18. Малыгина О.А. Оптимизация двигательной активности детей в дошкольных образовательных учреждениях [Электронный ресурс]: методическое пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми старшего дошкольного возраста/ Малыгина О.А.- Электрон. текстовые данные.- Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2008.- 170 с.

19. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки/ Л.П.Матвеев. - М.:

ФиС, 2000. – 286 с.

20. Менхин, Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. - Ростов н/Д: Феникс, 2002. - 384 с.

21. Мудрик, А.В. Социально-педагогические проблемы социализации [Электронный ресурс] : монография / А.В. Мудрик. - Электрон. дан. - Москва : МПГУ, 2016. - 256 с. - Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/106088>. - Загл. с экрана.

22. Мухина, М.П. Педагогическая система физического воспитания детей дошкольного возраста [Электронный ресурс] : монография / М.П. Мухина. - Электрон. дан. - Омск : СибГУФК, 2017. - 154 с. - Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/107601>. - Загл. с экрана.

23. Наенко, Н.И. Психологическая напряженность/ Н.И.Наенко. - М.: Физкультура и спорт, 1998. – 111с.

24. Назарова, А.Г. Игровой стретчинг. Методическое пособие для работы с детьми. – Спб., 2010 – 35 с.

25. Некрасов, В.П. Психорегуляция в подготовке спортсменов/ В.П.Некрасов, Н.А. Худадов. - М.: Физкультура и спорт, 1995. - 190 с.

26. Никитин, Б.П. Резервы здоровья наших детей / Б. П. Никитин, Л. А. Никитина. - Москва : Физкультура и спорт, 1990. - 223 с.

27. Никитушкин, В. Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учебник / В. Г. Никитушкин. - Москва : Советский спорт, 2013. - 280 с.

28. Озолин, Н.Г. Молодому коллеге. - М.: Физкультура и спорт, 2012г. – С.37-41

29. Палыга, В.Д. Гимнастика. – М.: Просвещение, 2000г. – С.5-8

30. Пантелеева, Е.В. Дыхательная гимнастика для детей [Электронный ресурс]/ Пантелеева, Е.В.- Электрон. текстовые данные.- М.: Человек, 2012.- 160 с.

31. Подвижные игры : учебник / Л. В. Былеева [и др.]. - Гриф УМО. - Москва : Физическая культура, 2007. - 283 с.

32. Пономарев, С.А. Растите малышей здоровыми : физическое воспитание детей до 6 лет / С. А. Пономарев. - 2-е изд. - Москва : МПП "Старт", 1992. - 95 с.

33. Психология физического воспитания и спорта: Учебник / Под общ. ред. Т.Т. Джемгарова и А.Ц. Пуни. – М., 1980. - 268 с.

34. Психология физической культуры [Электронный ресурс] : учебник / под ред. Б.П. Яковлева, Г.Д. Бабушкина. - Электрон. дан. - Москва : , 2016. - 624 с. - Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/97483>. - Загл. с экрана.

35. Психолого-педагогические условия успешной социализации субъекта учебной деятельности [Электронный ресурс] : монография / М.А. Ишкова [и др.]. - Электрон. дан. - Москва : ФЛИНТА, 2016. - 157 с. - Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/90188>. - Загл. с экрана.

36. Селуянов, В. Н. Основы теории оздоровительной физической культуры Учебн. пос. для инструктор. оздоровит. физ. культ. / В. Н. Селуянов, Е. Б. Мякинченко. - М., 1994. - С. 25-37.

37. Семенов, Л. А. Введение в научно-исследовательскую деятельность в сфере физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. А. Семенов. - Москва : Советский спорт, 2011. - 199 с.

38. Серова, Л.К. Психология отбора в спортивных играх [Электронный ресурс] / Л.К. Серова. - Электрон. дан. - Москва : , 2019. - 240 с. - Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/109856>. - Загл. с экрана.

39. Силберг Дж. 300 трёхминутных развивающих игр : для детей от 2 до 5 лет / Силберг Дж. - Минск : Попурри, 2004. - 191 с.

40. Скороходова, Н.Н. Подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения с элементами игры в волейбол учебно-методическое пособие [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.Н. Скороходова, Т.Я. Магун.- Электрон. дан. - Липецк : Липецкий ГПУ, 2018. - 49 с. - Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/115045>. - Загл. с экрана.

41. Смойлов, А.А. Игровая деятельность и спорт в социальной рефлексии [Электронный ресурс] : монография / А.А. Смойлов, С.В. Желудкин. - Электрон. дан. - Йошкар-Ола : ПГТУ, 2016. - 164 с.

42. Современная гимнастика. Проблемы, тенденции, перспективы [Электронный ресурс]: сборник материалов IX Международной научно-практической конференции/ А.Н. Дитятин [и др.]- Электрон. текстовые данные.- СПб.: Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2013.- 159 с.

43. Солодков, А. С. Физиология человека [Электронный ресурс] : Общая. Спортивная. Возрастная : учебник / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. - Изд. 4-е, испр. и доп. - Москва : Советский спорт, 2012. - 619 с.

44. Сотник, Ж.Г. Комплексное развитие физических качеств при выполнении упражнений из ритмической гимнастики / Ж.Г. Сотник, Л.А. Заричанская. – М., 2005. – 57 с.

45. Социально-педагогические факторы успешной социализации обучающихся [Электронный ресурс] : монография / под ред. проф. П. А. Шептенко. - Электрон. дан. - Барнаул : АлтГПУ, 2016. - 167 с. - Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/112222>. - Загл. с экрана.

46. Статистика. Обработка спортивных данных на компьютере: учеб.пособие/ под ред. проф. М.П. Шестакова и проф. Г.И. Попова. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 278 с.

47. Стретчинг как технология сохранения и стимулирования здоровья старших дошкольников/ Жердева С.Е., Ильина Г.В.// VII Международная студенческая электронная научная конференция «Студенческий научный форум» - 2015. [Электронный ресурс]

48. Формирование системы непрерывного физического воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Н.Г. Михайлов [и др.]- Электрон. текстовые данные.- М.: Московский городской педагогический университет, 2011.- 132 с.

49. Шебеко, В.Н. Теория и методика физического воспитания детей

дошкольного возраста. [Электронный ресурс] - Электрон. дан. - Минск : "Вышэйшая школа", 2015. - 287 с.

50. Юденкова, И.В., Балагурова М. С. Диагностика социальной компетентности младших школьников // Молодой ученый. - 2016. - №14.583-
- URL <https://moluch.ru/archive/118/32795/> (диагностика)