

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)

49.03.01 Физическая культура

(код и наименование направления подготовки, специальности)

Физкультурное образование

(направленность (профиль)/ специализация)

## **ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)**

на тему: «Развитие двигательных качеств на уроках физического воспитания  
у детей младшего школьного возраста»

Студент

В.А. Демирова

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

д.б.н, профессор, Балыкин М.В.

(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

Тольятти 2022

## Аннотация

на бакалаврскую работу Демировой Виктории Александровны  
по теме: «Развитие двигательных качеств на уроках физического воспитания  
у детей младшего школьного возраста»

В бакалаврской работе рассматриваются вопросы, касающиеся развития двигательных качеств. Роль физической подготовки учащихся заметно возросла на сегодняшний день. Практика показывает, что школьники не могут выполнить нормы ГТО, добиться высоких результатов. Такой результат развития двигательных качеств является результатом нехватки физической активности.

Одной из задач физического развития детей младшего школьного возраста является воспитание двигательных навыков и умений, развитие их двигательных качеств. Физическое воспитание является одной из важных задач. Во введении обоснована актуальность выбранной тематики. Также к выбранной тематике поставлена цель исследования: изучение динамики результативности развития двигательных качеств на уроках физического воспитания в начальных классах. В ходе исследовательской работы решались такие задачи, как: определить уровень развития физических качеств у учащихся начальных классов, разработать экспериментальную программу физического воспитания, направленную на развитие физических качеств у учащихся начальных классов; определить эффективность влияния экспериментальной программы физического воспитания на развитие физических качеств у учащихся начальных классов.

Бакалаврская работа состоит из введения, 3 глав, заключения, содержит 5 таблиц, 8 рисунков, список использованной литературы (в количестве 31 источника) и приложения.

## Оглавление

Введение.....	4
Глава 1. Научно-теоретические основы проблемы исследования.....	8
1.1. Значение развития двигательных качеств на уроках физического воспитания детей младшего школьного возраста.....	8
1.2. Возрастная периодизация и особенности развития двигательных качеств на уроках физического воспитания.....	14
1.3. Методические аспекты развития двигательных качеств в учебно-тренировочном процессе.....	20
Глава 2. Задачи, методы и организация исследования.....	25
2.1. Задачи исследования.....	25
2.2 Методы исследования.....	25
2.3. Организация исследования.....	29
Глава 3. Результаты исследования и их обсуждения.....	32
3.1. Анализ показателей первичного педагогического тестирования двигательных качеств младших школьников.....	32
3.2. Программа развития двигательных качеств у младших школьников на уроках физического воспитания.....	36
3.3. Эффективность внедрения программы развития двигательных качеств у младших школьников.....	40
Заключение.....	47
Список используемой литературы.....	49
Приложение А Анкета для родителей на тему "Физическое развитие ребёнка".....	52
Приложение Б Анкета для учащихся начальных классов на тему «Я и спорт».....	53
Приложение В Подвижные игры, направленные на развитие двигательных качеств младших школьников.....	54

## Введение

Актуальность исследования. Младший школьный возраст является важным периодом формирования двигательных качеств человека. Этот период является сенситивным для развития детского организма. Именно в этом возрасте закладываются такие качества, как ценностное отношение к собственному здоровью, физическому развитию, стремление к физическому совершенству.

Одной из задач физического развития детей младшего школьного возраста является воспитание двигательных навыков и умений, развитие их физических качеств. Физическое воспитание является одной из важных задач.

По мнению Ю.Ф. Курамшина: «Физическое развитие - процесс изменения форм и функций организма либо под воздействием естественных условий (питания, труда, быта), либо под воздействием целенаправленного использования специальных физических упражнений» [15, с. 5].

Ю.Ф. Курамшин также считает, что «Физическое воспитание - процесс формирования потребности в занятиях физическими упражнениями в интересах всестороннего развития личности, формирования положительного отношения к физической культуре, выработка ценностных ориентации, убеждений, вкусов, привычек, наклонностей» [15, с. 5].

Сегодня, в эпоху интернет-технологий, человечество черпает информацию из сети и всё меньше ведет активный образ жизни. Именно отсюда формируется проблема нехватки двигательной активности и свободного времени для занятий спортом. Отрицательные последствия малоподвижности младших школьников приводят к увеличению числа заболеваемости.

Автор Ж.К. Холодов отмечает, что «В период учебных занятий двигательная активность школьников не только не увеличивается при переходе из класса в класс, а наоборот, все более уменьшается. Поэтому

крайне важно обеспечить детям в соответствии с их возрастом и состоянием здоровья достаточный объем суточной двигательной деятельности» [27, с. 188].

Анализ последних исследований свидетельствует о том, что каждодневная двигательная активность учеников начальных классов не закладывает основы для улучшения здоровья. Физической активности элементарно не хватает для хороших физических показателей.

Движение – это не только сущность жизни, но и основа здоровья человека, а в особенности, развивающегося организма школьников.

В учебном пособии «Настольная книга практического психолога в образовании» Рогова В.И. приводится цитата Аристотеля (340 год до нашей эры): «Движение — это жизнь и что физическое воспитание предшествует умственному». Ничто так не обессиливает и не истощает человека, как долговременная физическая пассивность [24].

Во все времена физическая культура только с положительной стороны влияла на организм и общее здоровье учащихся начальных классов. Она направлена на укрепление организма посредством применения двигательных качеств.

В статье Е.П. Якимовича, В.В. Немцовой, Д.А. Ключникова «Возрастная анатомия, физиология и гигиена» приводится цитата Гиппократов: «Гимнастика, упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневную жизнь любого, кто хочет сохранить свою способность к труду, здоровью и полной, радостной жизни» [30].

Главной задачей физического воспитания учеников начальных классов является идеальное формирование двигательных качеств. Решение данной задачи предполагает формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, это необходимо для гармоничного развития физического, психического состояния учащихся начальных классов.

Кандидат педагогических наук, профессор А.А. Васильков, сказал: «Физическое развитие школьника представляет собой в каждом периоде

развития удельный вес тех или иных его качеств зависит от уровня физического развития» [5].

Двигательная активность оказывает помощь в борьбе с малоподвижным образом жизни. Важное значение в увеличении результата образовательного процесса выступает многообразие средств и методов применяемых упражнений.

По мнению Ж.К. Холодова: «Большая двигательная активность способствует развитию физических качеств, совершенствованию деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма ребенка» [27, с. 167].

Двигательная активность по праву занимает ведущее место в процессе физического развития школьников, вырабатывает у школьников начальных классов способность стремительно проявлять находчивость в соответствии с изменяющейся обстановкой.

Теоретическая база исследования предполагала изучение ряда вопросов по исследовательской работе, освещенных авторами в учебниках, учебных и методических пособиях.

Объект исследования: учебно-воспитательный процесс по физическому воспитанию в начальных классах общеобразовательной школы.

Предмет исследования: программа физического воспитания и ее влияние на развитие физических качеств у учащихся начальных классов.

Цель исследования: повышение уровня физической подготовленности у детей младшего школьного возраста.

Задачи исследования:

- определить уровень развития физических качеств у учащихся начальных классов;
- разработать экспериментальную программу физического воспитания, направленную на развитие физических качеств у учащихся начальных классов;
- определить эффективность влияния экспериментальной программы

физического воспитания на развитие физических качеств у учащихся начальных классов.

Гипотеза: предполагалось, что внедрение в образовательный процесс разработанной нами экспериментальной программы, направленной на развитие физических качеств, позволит повысить уровень физической подготовленности учащихся начальных классов.

Методы исследования:

- теоретическое изучение и анализ источников информации по теме исследования;
- педагогический эксперимент;
- анкетирование;
- педагогическое наблюдение;
- педагогическое тестирование;
- математическая обработка полученных данных.

Исследование проводилось на занятиях в ГБОУ СОШ № 14 г.о. Сызрань в начальных классах.

Теоретическая значимость: изучив теоретические аспекты данной, актуальной темы, мы сможем полностью раскрыть теоретическое значение и более ясно использовать полученную информацию в исследовательской работе.

Практическая значимость исследования заключается в возможности использования экспериментально обоснованной в ходе проведенного исследования программы физического воспитания учителями физической культуры общеобразовательных учреждений, а также школьниками в процессе самостоятельных занятий.

Структура бакалаврской работы. Работа состоит из 55 страниц печатного текста, содержащую следующую структуру: введение, 3 главы, заключение, список использованной литературы (в количестве 31 источника) и приложения. Всего содержит 5 таблиц и 8 рисунков.

## **Глава 1 Научно-теоретические основы проблемы исследования**

### **1.1 Значение развития двигательных качеств на уроках физического воспитания детей младшего школьного возраста**

Школьный возраст – период изменений и совершенствование всех систем детского организма. Школьный период самый подходящий для развития всех физических качеств.

Доктор педагогических наук В.И. Лях в своей работе отметил: «Чтобы качественно строить работу с категорией учащихся, преподавателю необходимо иметь глубокие знания по анатомии, физиологии, психологии ребёнка. Упражнения должны даваться с учетом физической подготовленности учеников. Обучение должно носить наглядный характер с простым и доходчивым объяснением» [18, с. 117].

В практическом пособии Венгера А.А. «Психологическое обследование младших школьников» приводятся выводы профессора Б.С. Волкова о том, что: «Границы младшего школьного возраста, совпадающие с периодом обучения в начальной школе, устанавливаются в настоящее время с 7 - 11 лет. В этот период происходит дальнейшее психофизиологическое развитие ребенка, обеспечивающее возможность систематического обучения в школе» [6, с. 5].

По утверждению российского учёного С.А. Есакова: «Физическое развитие – это сложный процесс морфологических и физиологических перестроек, который выражается в изменении размеров тела, соотношении отдельных частей тела между собой и уровня активности функций, то есть это процесс биологического созревания клеток, тканей, органов и всего организма в целом. Внешне оно характеризуется увеличением размеров частей тела ребенка и изменением функциональной деятельности его различных органов и систем» [9, с. 20].

По утверждению Е.П. Якимович, В.В. Немцовой, Д.А. Ключникова: «У



учащихся начальных классов тонус мышц сгибателей превышает тонус разгибателей, таким образом младшим школьникам трудно длительное время сохранять вертикальную позу при стоянии, поддерживать выпрямленное положение спины при сидении» [30].

С.А. Есаков выделяет, что «В семь – одиннадцать лет отмечается усиление темпов роста позвоночника. К началу полового созревания рост позвоночника замедляется, но к двенадцати–тринадцати годам у девочек, и к тринадцати–четырнадцати годам у мальчиков происходит новое ускорение его роста» [9, с. 33]. В связи с этим, у учащихся начальных классов наблюдается искривление позвоночника в результате продолжительных постоянных напряжений.

Организм школьников формируется довольно равномерно. Наиболее видимое преобразование мышечных тканей становится в возрасте 7-11 лет. Мышцы включают в свой состав незначительное число жиров белков, а также имеют тонкие волокна.

В практическом пособии Загорского Б.И. «Физическое воспитание» отмечаются выводы авторов И.А. Аршавского, Т.И. Осокиной, Е.А. Тимофеевой, Н.А. Бернштейн, Л.В. Кармановой, В.Г. Фролова: «Активная деятельность мышц, является одним из важного условия для благоприятного развития и формирования растущего организма младших школьников» [11].

В младшем школьном возрасте у детей мышцы конечностей развиты значительно слабее, чем мышцы туловища. В развитии мышечной системы четко наблюдается гетерохронизм: быстрее созревают основные, так называемые «базовые» мышцы. Мелкие мышцы развиваются позднее. В связи с этим младшим школьникам тяжело выполнять движения, требующие большей сосредоточенности и координации. Чтобы не было общей задержки роста школьника, рекомендуется избегать большой нагрузки, так как она приводит к существенным энергетическим затратам.

Для учащихся начальных классов необходимо много движений. Ограничение двигательной деятельности для младших школьников вредно,

это приводит к задержке умственного развития и уменьшению сопротивляемости инфекционным заболеваниям организма. В большей степени огромное количество движений школьников начальных классов проявляется в естественном стремлении к физическому и психическому совершенствованию.

В работе Бернштейна Н. А. «О ловкости и ее развитии» отмечены слова доктора педагогических наук М.Я. Виленского: «Работа мышечной деятельности благотворно сказывается на физиологических функциях всего организма, помогает приспосабливаться к различным условиям внешней среды» [4, с. 495].

При отсутствии двигательной нагрузки на мышцы возникает задержка развития мышц, в связи с этим может развиваться ожирение, вегетососудистая дистония, нарушение роста костей.

Учащиеся начальных классов плохо переносят однообразные движения, их больше привлекают те упражнения, которые они могут быстро освоить [21, с. 67].

В пособии Назаренко Л. Д. «Оздоровительные основы физических упражнений: пособие для студентов педагогических вузов, учителей 1-11-х классов, воспитателей детских садов» отмечены выводы К. Освальда и С. Баско: «От уровня мышечного напряжения зависит интенсивность потребления организмом кислорода. При ослаблении мышц понижается потребность в кислороде, соответственно, импульсов, следующих от рецепторов мышц, связок, суставов и центральной нервной системы. Мышечная релаксация, используемая в различных вариантах, помогает регулировать нервные процессы. Переход от напряжения мышц к расслаблению и снова к напряжению способствует своеобразной гимнастике нервных центров» [22, с. 34].

У детей очень велика потребность в кислороде, что объясняется процессами роста организма. В связи с этим у детей возможна гипервентиляция лёгких, при которой объём проходящего через лёгкие

воздуха почти достигает нормы взрослого.

В связи слабости дыхательных мышц у младшего школьника дыхание относительно учащенное и поверхностное. Дыхательный аппарат школьников функционирует менее плодотворно.

При обучении детей младших классов физическим упражнениям важно согласовывать дыхание с движениями тела. Необходимо обращать внимание на правильное дыхание в процессе упражнений.

В монографии Лубышевой Л. И. «Спортизация в системе физического воспитания: от научной идеи к инновационной практике» отмечены слова выдающегося исследователя физиологии активности Н.А. Бернштейна: «Жизнь движений становится возможной благодаря вовлечению в процесс их развития и реализации всех ресурсов жизнедеятельности нашего организма – от клетки до коры головного мозга» [16, с. 7].

Двигательная система младших школьников оказывает важнейшее воздействие на организм, в особенности его влияние на деятельность головного мозга [25].

С начало учебного года объем умственного труда младших школьников вырастает, а их двигательная активность уменьшается. Исходя из этого физическое развитие в младшем школьном возрасте является не только крайне необходимым, но и эффективным фактором увеличения умственной работоспособности детского организма [14].

Сердце детского организма не большое по объему и мышца его не обладает достаточной силой. По словам С.А Есакова: «Рост сердца в длину идет быстрее, чем в ширину (длина удваивается к 5 – 6 годам, а ширина к 8 – 10 годам)» [9, с. 79].

В своем исследовании Н.А. Баёва, О.В. Погадаева утверждают: «У школьников начальных классов общий темп роста сердца относительно замедляется, рост желудочков опережает рост предсердий; вес сердца у мальчиков и девочек увеличивается одинаково... В эти же сроки наблюдается непрерывный рост окружности сосудов, поэтому между

растущим сердцем и просветом сосудистого русла сохраняются относительно стабильные соотношения» [2, с. 28].

Так же авторами отмечается следующее: «...В 7-9 лет наблюдается усиление темпов роста позвоночника. У мальчиков в возрасте 7-8 лет, а у девочек еще раньше верхняя часть грудной клетки расширяется, и вся она укорачивается, принимая черты грудной клетки взрослого. К 7-8-ми годам срстаются лобковая и седалищная кости таза. В возрасте от 7 до 10 лет дети больше прибавляют в весе (второе нарастание веса). Мышечная масса к 8 годам увеличивается до 27%...» [2, с. 16].

А.И. Шульга в своей статье отмечает, что: «В возрасте 8-12 лет увеличивается длина внутриорганных сосудов, их диаметр. Благодаря этому создаются условия для благоприятного кровоснабжения тканей работающих органов. Мышечная деятельность способствует формированию новых сосудов, что усиливает периферическое кровообращение. С возрастом увеличивается продолжительность сердечного цикла. В младшем школьном возрасте у детей максимальная частота сердечных сокращений достигает 200 ударов в минуту, а в покое – 90 ударов в минуту. К 10 годам она снижается до 78 ударов в минуту» [29].

В курсе лекций С.А. Есаков пишет: «Психическое развитие – это процесс формирования познавательной деятельности детей и подростков развитие у них чувств и воли, формирование различных свойств личности. Физическое и психическое развитие детей и подростков не только связаны между собой, но и взаимно обуславливают друг друга» [9, с. 20].

Младшие школьники легко возбудимы, на занятиях дети не могут долгое время акцентировать своё внимание, так как объем внимания малый. Восприятие - целостное, так как не сформирована способность абстрактного мышления. От возраста зависит утомление. В период утомления двигательные качества у детей подавляются в большей степени, чем у взрослых. Учащиеся вынуждены прерывать физическую работу при меньших сдвигах гомеостаза. Возраст влияет и на характер восстановительных

процессов после физической нагрузки.

В.И. Рогов отмечает: «Чрезвычайно важную роль движений для развития психики и интеллекта. От работающих мышц импульсы постоянно поступают в мозг, стимулируя центральную нервную систему и тем самым, способствуя ее развитию» [24, с. 67].

Младший школьный возраст время не только начало обучения в школе, но и период активной перестройки организма. В этот период активно развивается нервная система, увеличивается интенсивность работы многих внутренних органов. В нервной системе процессы возбуждения преобладают над процессами торможения.

Н.В Басова пишет: «Полноценное физическое развитие, формирование правильной осанки, двигательных качеств, оптимального двигательного стереотипа через развивающее движение неразрывно связано с гармоничной последовательной организацией нервной системы, ее чувствительных и двигательных центров, анализаторов» [3, с. 416].

С.А. Есаков отмечает: «Формирование двигательных функций ребенка связано с созреванием нервно-мышечного аппарата: увеличение мышечной массы и количества связей между нервными клетками в головном мозге приводит к тому, что ребенок овладевает сложными целенаправленными двигательными актами (ходьба, тонкая моторика пальцев кисти)» [9, с. 15].

Занятия не должны вызывать переутомление у младших школьников, вследствие этого нужно найти структурный подход к организации занятий. Рекомендуется, при проведении уроков вначале и середине дня необходимо не сильно загружать учащихся, а если проводить уроки в конце дня, можно увеличить нагрузку.

Авторы учебно-методического пособия О.В. Амурская, Я.А. Стрелкова, А.В. Прокопенко пишут: «Младшие школьники особенно быстро утомляются при однообразной деятельности. В связи с этим необходимо своевременно изменять содержание и характер занятий. Для сохранения высокого уровня работоспособности перерывы между упражнениями

должны быть частыми, но непродолжительными. Длительное бездействие снижает интерес к занятиям и отрицательно сказывается на результатах обучения. Короткие перерывы между упражнениями оправданы и физиологически, так как утомление у детей данной возрастной категории быстро проходит. Различия в физическом развитии между мальчиками и девочками в этом возрасте несущественны, поэтому упражнения и методика обучения практически одинаковы» [1, с. 49].

Повышение уровня развития одного физического качества может способствовать совершенствованию других, наибольший эффект дает комплексный метод их развития.

## **1.2 Возрастная периодизация и особенности развития двигательных качеств на уроках физического воспитания**

Выдающийся педагог В.А. Сухомлинский подчеркивал: «От здоровья, жизнерадостности детей зависят их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

Потому очень важно правильно организовывать занятия физической культурой как раз в раннем школьном возрасте, что позволит организму накопить силы и обеспечит в дальнейшем не только полноценное физическое, но и разностороннее развитие личности.

Кандидат педагогических наук Р.Э. Зимницкая утверждает: «Младший школьный возраст является наиболее благоприятным для развития физических способностей (скоростные и координационные способности, способность длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности)» [13, с. 12].

В своей исследовательской работе В.П. Лукьяненко отметил, что: «В младшем школьном возрасте естественное физиологическое развитие двигательных качеств имеет свои особенности: ловкость и скорость движений развиваются интенсивнее, чем сила и выносливость.

У детей с 7 до 11 лет наблюдаются наибольшие сдвиги в развитии координации движений. Учитывая это, важно правильно определить содержание и методы физического воспитания, которые бы содействовали развитию у детей двигательных качеств в соответствии с их возрастными особенностями» [17, с. 148].

Анализируя литературные источники, можно сделать вывод, что в школьном возрасте имеются благоприятные предпосылки для воспитания двигательной активности у учащихся начальных классов. Главная цель у школьников в физическом воспитании состоит в удовлетворении учеников в движении, достижении всестороннего развития и отличного уровня здоровья, усвоении учащимися двигательных навыков. Занятия физической культурой весьма полезны для подросткового организма.

Синонимом понятия «физические качества» является термин «двигательные качества», поскольку освоение двигательного действия связано не только с формированием навыка, но и с развитием качественных особенностей, позволяющих выполнять физические упражнения с необходимой силой, ловкостью, выносливостью и быстротой.

Двигательные качества отражают качественные и количественные характеристики движения. Обычно выделяют 5 качеств: ловкость, гибкость, силу, выносливость и быстроту.

Проанализируем детально каждое качество:

По мнению профессора Ж.К. Холодова, «Сила - способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать внешним силам посредством мышечных усилий и напряжений» [28, с. 76].

В статье Е.П. Якимовича, В.В. Немцовой, Д.А. Ключникова «Возрастная анатомия, физиология и гигиена» Жорж Деменю полагал: «Цель физического развития не приобретение силы, а пользование ею» [30, с. 16].

Сила бывает, статическая выражается в напряжении, при этом длина мышцы не изменяется. Динамическая сила проявляется в напряжении, при этом длина мышцы изменяется. Абсолютная сила максимальная мощность

мускулатуры, относительная максимально развитая мощность на 1 кг массы тела.

Ю.Ф. Курамшин утверждает, что «Сила представляет собой способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий» [15, с. 31].

От развития силы зависит в существенной степени развитие других психофизических качеств - быстроты, ловкости, выносливости, гибкости. Проявление физической силы определяется интенсивностью и концентрированием нервных процессов, регулирующих деятельность мышечного аппарата.

По мнению В.М. Зациорского: «Ловкость можно определить, как, во-первых, способность овладевать новыми движениями (способность «быстро обучаться») и, во-вторых, как способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки» [12, с. 153].

Быстрота - способность человека совершать действия в минимальный отрезок времени. Быстрота определяется по двум критериям: комплексному и элементарному. Комплексная быстрота измеряется временем выполнения целостного действия. Элементарная быстрота измеряется путем регистрации времени двигательной реакции в различных условиях.

По определению Э.Я. Степаненковой: «Быстрота как психофизическое качество представляет собой способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени» [26, с. 33].

Ж.К. Холодов писал: «Выносливость - это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности. Мерилем выносливости является время, в течение которого осуществляется мышечная деятельность определенного характера и интенсивности» [28, с. 103].

В.М. Зациорский считает, что: «Выносливость можно определить, как способность противостоять утомлению. При прочих равных условиях у более



выносливых людей наступает позже как первая, так и вторая фаза утомления» [12, с. 101].

По мнению ряда авторов, как Б.А. Ашмарин, Ж.К. Холодов, Ю.Ф. Курамшин, «В теории и практике физического воспитания выделяют общую и специальную выносливость» [27, с. 103].

Ж.К. Холодов описывает типы выносливости следующим образом: «Общая выносливость — это способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы. ... Специальная выносливость — это выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности» [28, с. 104].

Для развития выносливости подходят упражнения циклического характера (прыжки, плавание, ходьба, бег, и другие). В выполнении таких упражнений принимает участие большое количество групп мышц, хорошо чередуются моменты напряжения и расслабления мышц, регулируется темп и продолжительность выполнения упражнения.

По выводу В.М. Зациорского следует что: «Гибкость - способность выполнять движения с большой амплитудой. Это свойство организма человека, характеризующееся подвижностью звеньев опорно-двигательного аппарата» [12, с. 157].

В.М. Зациорский выделяет несколько видов гибкости: «Можно выделить активную и пассивную гибкость. Активная гибкость — способность достигать больших амплитуд движения в каком-либо суставе за счет активности мышечных групп, проходящих через этот сустав (пример: амплитуда подъема ноги в равновесии «ласточка»). Пассивная гибкость определяется наивысшей амплитудой, которую можно достичь за счет внешних сил. Показатели активной гибкости меньше соответствующих показателей пассивной гибкости» [12, с. 157].

В.М. Зациорский пишет: «Гибкость зависит от внешней температуры среды: при повышении температуры она увеличивается. На гибкости (больше чем на других физических качествах) сказывается суточная

периодика. Так, в утренние часы гибкость значительно снижена. Колебания ее под влиянием разных условий (температура, время дня) надо учитывать при проведении занятий. При неблагоприятных условиях, ведущих к снижению гибкости, следует увеличить разминку» [12, с. 158].

Прежде всего гибкость наделяет человека важным умением совершенного владения своим телом, умением чувствовать его, быть в постоянном контакте с ним, знать его возможности и использовать их, управлять им [4, с. 244].

Для обеспечения энергичности учащихся младших классов, следует учитывать:

- доступность образовательного материала;
- спортивный инвентарь;
- заинтересованность к занятиям физической культуры.

Эффективность физической культуры посредством двигательных качеств заключается в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, дыхательную и нервную, сердечно-сосудистую системы организма школьников [10].

В двигательные качества помещается не ограниченный выбор движений, таких как: гимнастические упражнения, бег, элементарные элементы акробатики, всевозможные прыжки, приседания, различные наклоны и оказывающий влияние на все части тела, и развитие всех физических качеств, таких как: ловкость, гибкость выносливость. Позитивные чувства вызывают стремление выполнять движения активнее, что увеличивает их воздействие на организм.

Ж.К. Холодов полагает, что «Основу двигательных способностей человека составляют физические качества, а форму проявления – двигательные умения и навыки. К двигательным способностям относят силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные способности, общую и специфическую выносливость. Необходимо понимать, что, если говорится о развитии силы мышц или быстроты, то значит идёт процесс

развития силовых или скоростных способностей. У каждого человека двигательные способности развиты индивидуально» [27, с. 75].

Физическая культура является единственным способом оставаться в форме, как можно дольше. Она очень полезна для здоровья (особенно для работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем). Благодаря ей, организм интенсивно потребляет кислород, человек может быстро ходить, бегать, плавать, кататься на велосипеде.

Основное требование в физической культуре - определение и соблюдение наилучшей меры доступности. Доступность зависит: от возможностей учащихся начальных классов, от объективных тяжестей, выражающихся при реализации поручений во время урока; координационной сложности, продолжительности и напряжённости упражнений, применяемых методов.

Важнейшая задача физической культуры – это оздоровление учащихся младших классов посредством двигательных качеств, так же дает возможность существенно усовершенствовать координацию движений, вырабатывать и поддерживать волю учащихся начальных классов, совершенствует гибкость, укрепляет мышцы, улучшает здоровье.

Чтобы определить усталость учеников, учитель постоянно ориентируется на наружные симптомы и в процессе исполнения комплекса, упражнения необходимо заменить другими, увеличить или понизить дозировку упражнения

Таким образом, в зависимости от применения двигательных качеств, большую пользу для организма несёт физическая культура. Организм учащихся начальных классов интенсивно развивается, и ему требуются физические нагрузки, однако, не предельные, а относительно умеренные. Объёмы нагрузок для каждого школьника следует оценивать индивидуально, с учётом психофизической специфики.

### **1.3 Методические аспекты развития двигательных качеств в учебно-тренировочном процессе**

Важно отметить, что в научно-методической литературе можно встретить разные чувствительные этапы развития двигательных качеств. Схожие различия могут быть обусловлены применением разнообразных тестов для измерения способности, использованием многообразных подходов и формул для определения прироста показателей физических способностей [7, с. 17].

Весь исторический опыт развития общества показывает, что в двигательной активности скрыты огромные возможности для раскрытия физических способностей человека. С помощью физических упражнений, гигиенических факторов и естественных сил природы физическая культура позволяет раскрывать потенциальные физические возможности человека, повышать его жизнеспособность. Главный источник укрепления и развития здоровья человека, его жизненных ресурсов - систематическая двигательная активность в ходе всей жизни [19].

Необходимость в движении – одна из биологических потребностей организма, играющая важную роль в его жизнедеятельности и формировании человека на всех этапах развития.

Ж.К. Холодов под двигательной активностью понимает: «Суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни» [28 с. 16].

Таким образом, двигательная активность представляет собой одну из жизненно важных потребностей организма, которая играет значительную роль в развитии, формировании здорового образа жизни, профилактике, диагностике и лечении заболеваний человека.

Занятия по физической культуре составляются согласно педагогическим принципам, по своему содержанию должны соответствовать возрастным категориям, физическому развитию учеников начальных классов

и решать задачи образовательные, воспитательные, оздоровительные.

Правила занятий:

- не нужно торопиться. Равномерно распределяйте нагрузку. Лучше всегда начинать с наименьшего и постепенно переходить к большей нагрузке (увеличивать число подходов, сложность каждого упражнения и его длительность);
- не нужно лениться, главное правило – регулярность. Только тогда эффект не заставит себя ждать. Исключение только одно – проблемы со здоровьем. Только после выздоровления рекомендуется возобновить занятия;
- одежда не должна сковывать движения и сильно обтягивать тело. При выполнении упражнения на полу, используйте мат или коврик.
- если есть какие-то сложности и трудности при выполнении, то лучше всего обратиться к учителю. И всегда помните, что переходить нужно от простого к более сложному;
- в течение занятия, если есть жажда лучше пить воду. И не стоит забывать про правильное дыхание;
- если при выполнении любого упражнения возникло головокружение, или слабое состояние, то нужно незамедлительно прекратить нагрузку.

Физической культурой необходимо заниматься методично и регулярно. Таким образом, физическое упражнение анализируется, с одной стороны, как конкретное двигательное действие, с другой - как процесс многократного повторения.

Также выдвигаются очень существенные требования к проведению уроков, учитывая специальные условия их организации и проведения. Эти требования сводятся к следующему:

- на уроке необходима высокая моторная плотность. Нужно сократить до минимума время, отводимое на показ и объяснение;

- эмоциональность проведения урока способствует повышению необходимого результата;
- динамичность урока позволяет обеспечить оптимальную по интенсивности нагрузку, в соответствие с полом, возрастом и подготовленностью учеников.

Для того чтобы построить полный комплекс урока необходимо знать части грамотного построения занятия (см. Рисунок 1).



Рисунок 1 - Три основные части занятия

Подготовительная, основная части состоят из упражнений двигательных качеств. В подготовительной части урока выполняют упражнения для разогрева мышц и суставов, чтобы лучше работали органы дыхания, организм был подготовлен к основной части.

Основная часть урока делится на две части – аэробная и силовая. В аэробной выполняются упражнения в положении стоя. В силовой части в положении сидя и лежа. Основная часть включает упражнения по развитию физических качеств.

В процессе заключительной части учащиеся расслабляются, восстанавливают силы. В ходе разминки используются упражнения физического воспитания школьников.

В процессе разучивания упражнений обширно применяется демонстрация некоторых элементов движения или технических приемов. Необходимо изучить сначала один комплекс, который стоит взять за основу, на изучение уйдет, примерно, 2 недели. После брать данный комплекс за основу и превращать его в форму работы по физическому воспитанию. Таким образом, видим, что методика внедрения двигательных качеств на урок физической культуры обладает своими тонкостями.

После одного – двух упражнений на дыхательные системы организма, которые позволяют возобновить силы, основная часть урока организуется на специальном покрытии. Данные положения очень подходят для реализации упражнений, укрепляющих мышцы живота, рук, ног, туловища. При этом сбавляется вертикальная нагрузка на ноги и позвоночник. Каждый комплекс оканчивается упражнениями на восстановление дыхания [8].

На организм ученика двигательная активность влияет разносторонне, регулирует нагрузку по количеству воспроизведений, разносторонне оказывает воздействие на всевозможные группы мышц. Упражнения советуют начинать от простого к сложному, из одного и того же положения. Уроки требуют разнообразия, необходимого для поддержания мышц и суставов.

Для учеников начальных классов более сложными являются упражнения для мышц рук. Необходимо внимательно работать над мягкостью, плавностью и выразительностью движений. Всё же при дозировки физических нагрузок школьников необходимо выражать осторожность.

Систематические аэробные упражнения не только позволяют натренировать мышцы, но и действеннее бороться с заболеваниями.

## Выводы по главе

Таким образом, изучив и проанализировав материал по проблеме исследования, можно сделать вывод о том, что формирование двигательных качеств на уроках физического воспитания является важной частью в воспитании всесторонне развитой личности.

Физическое воспитание обучающихся начальных классов имеет свои особенности, которые близко связаны с анатомо-физиологическим и психологическим развитием.

Чтобы грамотно выбрать для обучающихся необходимый двигательный режим, организовать занятия физической культурой и спортом, необходимо учитывать возрастные особенности детей и их возможности.



## **Глава 2. Задачи, методы и организация исследования**

### **2.1. Задачи исследования**

Для достижения поставленной цели исследования были выделены задачи исследования:

- определить уровень развития физических качеств у учащихся начальных классов;
- разработать экспериментальную программу физического воспитания, направленную на развитие физических качеств у учащихся начальных классов;
- определить эффективность влияния экспериментальной программы физического воспитания на развитие физических качеств у учащихся начальных классов.

### **2.2. Методы исследования**

В исследовательской работе использовались следующие методы исследования:

- теоретическое изучение и анализ источников информации по теме исследования;
- педагогический эксперимент;
- анкетирование;
- педагогическое наблюдение;
- педагогическое тестирование;
- математическая обработка полученных данных.

Теоретическое изучение и анализ источников информации по теме исследования проводился на первом этапе исследования. Это позволило более точно определить цель работы, поставить конкретные задачи и

интерпретировать полученные данные.

Педагогический эксперимент проводился на занятиях в ГБОУ СОШ № 14 г.о. Сызрань, в период с февраля по сентябрь 2022 года.

В эксперименте приняли участие обучающиеся 3 класса в составе 20 человек (мальчики). В состав экспериментальной группы (ЭГ) вошло 10 учащихся, столько же учащихся вошло в контрольную группу (КГ) педагогического эксперимента. Состав групп формировался по одному возрасту, полу и физической подготовленности. Отличие экспериментальной группы от контрольной заключается в том, что в течение эксперимента разработанная программа, способствующая развитию двигательных качеств учащихся начальных классов, была применена только в экспериментальной группе.

Экспериментальная программа реализовывалась дополнительным внеурочным занятием, один раз в неделю. Работа с контрольной группой осуществлялась по школьной программе, используя те же средства и методы физического воспитания, без дополнительного урока, КГ создана для сравнительного анализа результатов педагогического эксперимента.

Анкетирование проводилось среди учащихся 3 класса и их родителей с целью выявления уровня отношения к физической культуре родителей и обучающихся.

Педагогическое наблюдение организовывалось с целью изучения деятельности детей начальных классов с позиций анализа и оценки сторон, в которых учитывались особенности физической подготовленности детей начальных классов. Педагогическое наблюдение осуществлялось на всех этапах исследования.

Педагогическое тестирование. Для проведения педагогического тестирования уровня развития двигательных качеств существует множество контрольных упражнений. Они разработаны ведущими специалистами в области физической культуры: А.П. Матвеев, В.И. Лях, Б.Х. Ланда, Г.Б. Мейксон.

Для оценки уровня развития качества «быстрота» в работе был применен тест «бег на 30 метров», время в секундах.

Фиксируется время преодоления дистанции в 30 м со старта. Применение данного теста Лях В. И. описал следующим образом: «Ученики бегут до опознавательного знака, который находится на два метра дальше финишной линии. Это предупреждает снижение скорости у школьников перед финишем. Время пересечения финишной линии фиксируется у каждого ребенка индивидуально» [20, с. 154].

Для оценки уровня развития качества «гибкость» в работе был применен тест «Наклон вперед из положения стоя (на скамейке)». Применение данного теста Лях В. И. описал следующим образом: «К концу скамейки прикрепляется линейка (бумажная). Выполняется три медленных предварительных наклона (ладони скользят вдоль размеченной линии), четвертый наклон зачетный. Результат засчитывается по кончикам пальцев до 0,5 см, ноги в коленях сгибать нельзя. Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то такой результат не засчитывается» [20, с. 86].

Разрешено выполнять этот тест, сидя на мате, ноги врозь, на ширине плеч. Ребенок делает 3-4 пружинящих наклона вперед и на 4-5 раз удерживает руки впереди как можно дальше от пяток ног в течение 3-5 секунд.

Для оценки уровня развития качества «специальная выносливость» в работе был применен тест «Поднимание туловища из положения «лежа на спине за 30 секунд». Применение данного теста Лях В. И. описал следующим образом: «Ребенок лежит на гимнастическом мате ноги прямые, руки крест на крест прижаты к груди (не отрываются от нее). По команде «Начали!» ребенок поднимается, не сгибая колен, садится и вновь ложиться. Считается - количество подъемов, сделанных за 30/60 секунд. Тест считается правильно выполненным, если ребенок при подъеме не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми» [18, с. 87].

Для оценки уровня развития качества «Скоростно-силовые» в работе был применен тест «Прыжок в длину с места» (см). Устанавливается степень развития мышечной массы ног. Применение данного теста Лях В. И. описал следующим образом: «Ребенок встает у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на наибольшее расстояние (приземление должно быть на две ноги). Прыжок выполняется из положения «ноги на ширину плеч, ступни параллельно», толчком двух ног со взмахом. Результат фиксируется по пяткам, из 3-х попыток фиксируется лучший результат» [20, с. 80].

Для оценки уровня развития качества «ловкость» в работе был применен тест «Прыжки через скакалку» (в течении 1 минуты).

Обучающийся принимает исходное положение – стоя на двух ногах, в руках держит концы скакалки, руки вперед или чуть ниже; середина скакалки касается пяток стоп, натянута. По команде учителя «Марш!» испытуемый начинает вращение скакалки вперед из-за спины и прыжки через неё с двух ног на две в течении 1 минуты. По команде учителя «Стоп!» требуется прекратить выполнение упражнения.

Математическая обработка полученных данных. Обработка полученных результатов исследования рассчитывались с помощью метода математической статистики. Полученные результаты, анализ и обобщение представлены в главе 3.2. в таблицах и рисунках.

Рассчитывались следующие статистические параметры:  $n$  - число испытуемых;  $M$  - среднее арифметическое значение;  $m$  - ошибка среднего арифметического значения;  $t$  - критерий Стьюдента;  $P$  - достоверность различий, определяемая по таблице Стьюдента.

С помощью ПК среднюю арифметическую величину  $X$  находили по формуле 1:

$$\bar{X} = \frac{\sum X_i}{n} \quad (1)$$

где  $\Sigma$  – символ суммы,  $X_i$ –значение отдельного измерения,  $n$ –число вариант».

Для сравнения средних величин  $t$ -критерий Стьюдента рассчитывали по следующей формуле 2:

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

где  $M_1$  - средняя арифметическая первой сравниваемой совокупности (группы),  $M_2$  - средняя арифметическая второй сравниваемой совокупности (группы),  $m_1$  - средняя ошибка первой средней арифметической,  $m_2$  - средняя ошибка второй средней арифметической.

Стандартное отклонение  $\sigma$  высчитывалось по формуле 3:

$$\sigma = \sqrt{\frac{\sum (x - \bar{x})^2}{n}} \quad (3)$$

где  $\sigma$  — стандартное отклонение,  $x_i$  — величина отдельного значения выборки,  $\mu$  — среднее арифметическое выборки;  $n$  — размер выборки  $n$  [11].

### **2.3. Организация исследования**

Исследовательская работа проводилась на базе ГБОУ СОШ № 14 «Центр образования» им. Н.Ф. Шутова г.о Сызрань, Самарской области. В исследовании приняли участие обучающиеся 3 класса.

Исследование проводилось в период с февраля по сентябрь 2022 учебного года. Педагогическое тестирование проходило до педагогического эксперимента и после. Работа включала в себя три этапа:

Первый этап (с 10 января по 1 февраля 2022 г.) – аналитический. На данном этапе реализовывалась работа по анализу и обобщению полученной

информации из литературных источников. Поставлены задачи, объект, предмет и гипотеза исследовательской работы. Проведено анкетирование обучающихся и их родителей [см. Приложение А]. Также в процессе первого этапа, шёл отбор обучающихся 3 класса для педагогического эксперимента, отбор осуществлялся на основе предварительно проведенного тестирования на предмет оценки уровня физической подготовленности, чтобы одинаково их распределить не только по возрастно-половым особенностям, но и уровню физической подготовленности.

Второй этап (с 1 февраля по 1 октября 2022 г.) – формирующий.

В рамках данного этапа был проведен педагогический эксперимент, принятые результаты тестирования были воспроизведены в диаграммах, также были подготовлены методические рекомендации для родителей на тему: «Физическое развитие ребенка».

Задача педагогического эксперимента заключалась в определении уровня развития физических качеств у учащихся начальных классов, разработке экспериментальной программы физического воспитания, направленную на развитие физических качеств у учащихся начальных классов и определения эффективности влияния экспериментальной программы.

В педагогическом эксперименте приняли участие обучающиеся 3 класса в составе 20 человек (мальчики). В состав экспериментальной группы (ЭГ) вошло 10 учащихся, столько же учащихся вошло в контрольную группу (КГ) педагогического эксперимента. Состав групп формировался по одному возрасту, полу и физической подготовленности. Отличие экспериментальной группы от контрольной заключается в том, что в течение эксперимента разработанная программа, способствующая развитию физических качеств учащихся начальных классов, была применена только в экспериментальной группе.

Экспериментальная программа реализовывалась дополнительным внеурочным занятием, один раз в неделю. Работа с контрольной группой

осуществлялась по школьной программе, используя те же средства и методы физического воспитания, без дополнительного внеурочного занятия, КГ создана для сравнительного анализа результатов педагогического эксперимента.

Третий этап (с 1 октября по 1 ноября 2022 г.) – заключительный. Существенным содержанием заключительного этапа выступает обобщение, анализ и систематизация приобретённых сведений, математическая обработка результатов, формулирование заключения, оформление исследовательской работы и разработка педагогических рекомендаций.

#### Выводы по главе

Во второй главе подробно описаны методы педагогического исследования, подобранные для решения поставленных задач и достижения цели исследовательской работы, а также подтверждение гипотезы.

Анализ литературы позволил изучить возрастные, анатомические и психологические особенности физического развития учащихся начальных классов, изучить динамику физического развития учащихся начальных классов. Также в данной главе расписаны этапы исследовательской работы.

## Глава 3. Результаты исследования и их обсуждения

### 3.1 Анализ показателей первичного педагогического тестирования двигательных качеств младших школьников

Педагогическое тестирование на первом этапе исследования позволило объективно дать оценку степени развития физических качеств у младших школьников.

Результаты первичных данных, полученных на констатирующем этапе педагогического эксперимента КГ и ЭГ, представлены в виде таблицы (таблица 1).

Система педагогических контрольных испытаний (тестов) использовалась для определения уровня развития физических качеств у мальчиков 3 класса в начале и после эксперимента. Напоминаем, что в начальных классах на уроках физической культуры используется общепринятая структура построения физкультурного урока.

Таблица 1 - Результаты тестирования физической подготовленности мальчиков 3 класса КГ и ЭГ до начала проведения педагогического эксперимента

Тесты		ЭГ	КГ	Разница в ед.	t	P
Прыжок в длину с места (см)	X	130,94	132,53	1,59	0,17	>0,05
	$\sigma$	2,61	3,02			
Бег на 30 метров (сек.)	X	6,73	6,71	0,02	0,13	>0,05
	$\sigma$	0,08	0,12			
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 секунд (кол-во раз)	X	8,23	9,02	0,79	0,37	>0,05
	$\sigma$	1,75	2,42			
Прыжки через скакалку» (кол-во раз за 30 сек)	X	32,14	33,31	1,17	0,61	>0,05
	$\sigma$	2,08	1,98			
Наклон вперед из положения стоя (на скамейке (см).	X	5,06	4,28	0,78	0,14	>0,05
	$\sigma$	2,15	2,07			

Примечание - X – среднее арифметическое;  $\sigma$  – среднее квадратическое отклонение; p – степень достоверности; t – критерий Стьюдента.



Таким образом исходя из сформированной таблицы 1, на начальной стадии педагогического эксперимента средне групповые показатели физической подготовленности по выбранным тестам не имеют достоверных различий между контрольной и экспериментальной группами ( $P > 0,05$ ).

Это отмечает, что группы до педагогического эксперимента были созданы равномерно не только возрасту, но и по уровню физической подготовленности.

Проанализировав результаты констатирующего этапа, на котором проходила первичное педагогическое тестирование физических качеств детей начальных классов, показывают преобладание недостаточного уровня развития физических качеств у экспериментальной группы и контрольной группы.

Рассмотрим различия показателей.

По тесту «Прыжок в длину с места», определяющий силу составляет разницу: КГ > ЭГ на 1,59 единиц.

По тесту «Бег 30 метров», определяющего быстроту составляет разницу: КГ < ЭГ на 0,02 единиц.

По тесту «Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 секунд» определяющего специальную выносливость составляет разницу: КГ > ЭГ на 6,79 единиц.

По тесту «Прыжки через скакалку», определяющего ловкость составляет разницу: КГ < ЭГ на 1,17 единиц.

По тесту «Наклон вперед из положения стоя (на скамейке)», определяющего гибкость составляет: КГ < ЭГ на 0,78 единиц.

Данные показатели обуславливают необходимость внедрения экспериментальной программы, направленной на повышение эффективность развития двигательных качеств у младших школьников на уроках физического воспитания.

В ходе исследовательской работы на первом этапе было организовано анкетирование, которое проходило с целью выявления уровня отношения к

физической культуре родителей и обучающихся.

Тема анкетирования родителей: «Физическое развитие ребёнка», в нем состояло 8 вопросов, которые отражали ключевые моменты физического развития ребёнка. Для достижения максимально честных ответов родителей, анкетирование проходило в анонимной форме. В анкетировании приняли участие 20 родителей и 20 обучающихся 3 класса.

Тема анкетирования обучающихся: «Я и спорт», анкета так же состояла из 8 основных вопросов.

Проанализировав анкеты родителей, мы выявили, что:

- 17 родителей считают, что физическое развитие ребёнка – хорошее, 3 родителя считают, что физическое развитие – слабое;
- 15 обучающихся посещают спортивные секции, что является высоким результатом;
- 20 родителей указали, что систематически ведут беседы с детьми на тему здорового образа жизни и спорта;
- самый популярный спортивный инвентарь, используемый дома, оказался мяч, как среди мальчиков, так и девочек;
- 15 родителей уделяют внимание закаливанию и используют различные методы закаливания, чаще всего: обливание холодной водой и облегченная форма одежды. 5 родителей считают лишним проводить закаливание;
- 15 родителей систематически уделяют время на физическое развитие ребенка вне школы и спортивных секций, 5 родителей, когда есть свободное время;
- 13 родителей указали, что занимаются с ребенком утренней гимнастикой;
- 5 родителей указали, что в вечернее время выходят с детьми на спортивную площадку и играют в спортивные игры, такие как: футбол, бег, бросание мяча, 2 родителя не занимаются дополнительно с ребенком;

- 17 родителям ничего не мешает заниматься физической культурой, а 3 родителей указали о дефиците свободного времени.

Опираясь на анализ анкет родителей, мы сформировали наглядную диаграмму (см. Рисунок 2).

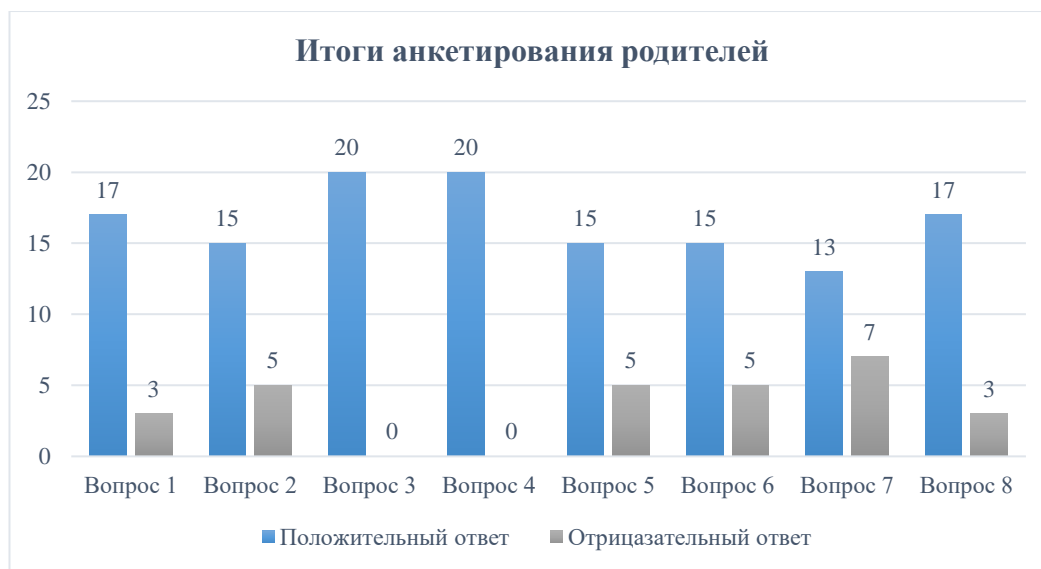


Рисунок 2 - Результаты анкетирования родителей «Физическое развитие ребенка»

Общее мнение родителей находится на достаточно высоком уровне. Физическое развитие ребенка важно для родителей, они стараются как можно больше уделять время и работать над физическим воспитанием вне школы.

Также был проведен анализ анкет, обучающихся: 17 обучающимся нравится заниматься спортом, и лишь 3 имеют увлечения в другой сфере. Самый частый вид спорта в анкетах, обучающихся: футбол, плавание, спортивная гимнастика. 17 обучающихся в свободное время пойдут заниматься спортом, и 3 ребят выберут игры и компьютер. 15 ребят, указали, что каждое утро занимаются гимнастикой, из них 5 занимаются по желанию (иногда). 20 обучающихся указали, что больше всего на роках физической культуры их привлекают различные игры. 15 обучающихся действительно

совместно с родителями занимаются закаливанием организма и 5 ребят ответили - нет. Результаты отражены в диаграмме. 18 обучающихся считают себя физически развитыми, 2 затрудняются ответить на поставленный вопрос (см. Рисунок 3).

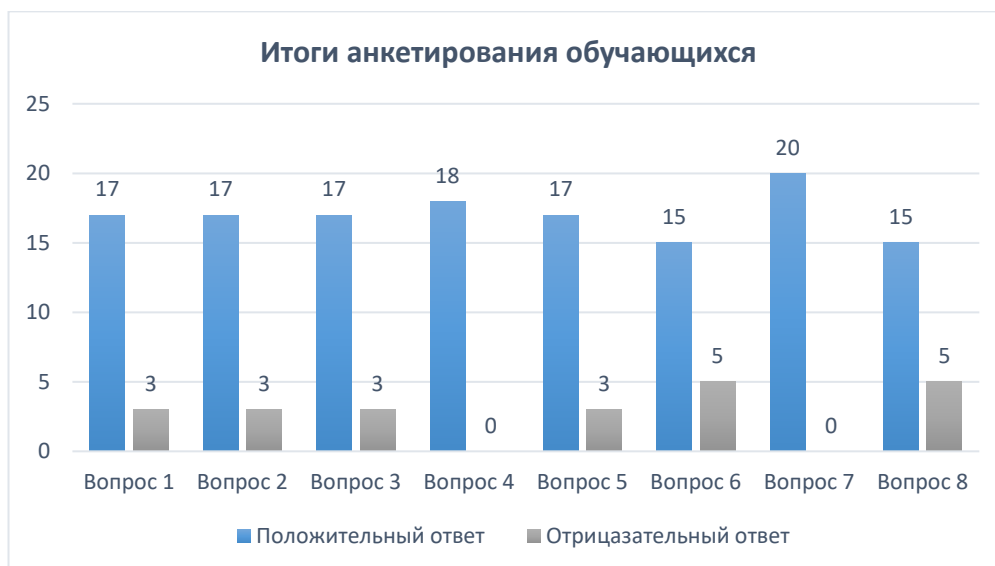


Рисунок 3 - Результаты анкетирования обучающихся 3 класса «Я и спорт»

Результаты анкетирования, показали не плохой уровень понимания пользы физической культуры. Однако, мы не наблюдаем желаемый пик – 100%, именно поэтому необходимо далее вести активную работу по физическому воспитанию подрастающего поколения.

### **3.2. Программа развития двигательных качеств у младших школьников на уроках физического воспитания**

На основании программы по физической культуре, авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич, книги А.Ю. Патрикеева «Подвижные игры в спортзале и методических рекомендаций по физической культуре 1-4 классы, автора В.И. Лях, была разработана программа, способствующая развитию двигательных

качеств учащихся начальных классов: сила, быстрота, специальная выносливость, ловкость, гибкость. Программа включает в себя подвижные игры, которые не только будут способствовать развитию двигательных качеств, но и повысят интерес детей к урокам физической культуры [23]. Программа разработана в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» от 13.01.1996 г. №12-ФЗ.

Цель: развитие физических качеств обучающихся младших классов.

Задачи:

- создавать детям условия для полного осуществления двигательной потребности;
- вырабатывать у младших школьников представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему;
- развивать важнейшие двигательные качества учащихся начальных классов (силу, быстроту, ловкость, специальную выносливость), что обеспечивает их значительную физическую и умственную работоспособность;
- развивать коммуникативные умения и навыки младших школьников.

На сегодняшний день немало говорят о малоподвижном образе жизни подрастающего поколения, что негативно влияет на здоровье, интеллектуальное, физическое и психологическое развитие детей.

Подвижные игры в рамках урока физической культуры в существенной степени могут компенсировать нехватку движения, а также помогут предотвратить умственное переутомление и увеличить работоспособность младших школьников во время учебного процесса.

Форма реализации программы:

Программа направлена на детей начальных классов и имеет объем 34ч.

Экспериментальная программа реализуется дополнительным внеурочным занятием, один раз в неделю.

Направления реализации программы:

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разнообразных ситуациях на уроках физической культуры;
- организация и осуществление многообразных мероприятий оздоровительного нрава;
- организация и осуществление динамических игр, прогулок на свежем воздухе во все сезоны;
- организация и осуществление подвижных игр, активное применение спортивных площадок.

#### Ожидаемый результат:

- позитивное влияние на развитие двигательных качеств детей начальных классов (ловкости, силы выносливости, быстроты, гибкости);
- эффективная поддержка у младших школьников необходимого запаса энергетических ресурсов, которые увеличивают стабильность организма к влиянию окружающей среды, содействуя снижению заболеваемости;
- активизация процессов роста и развития, что положительно влияет на созревание (развитие) детского организма, на его биологическую надежность;
- присутствие положительных эмоций, способствующие содействию сохранности и укреплению психического здоровья учащихся.

Программа была реализована с учащимися 3 класса в экспериментальной группе (ЭГ), в рамках исследовательской работы с 10 января по 1 ноября 2022 г. В экспериментальную программу вошли ряд лучших подвижных игр. Разработанный сборник игр и учебно-тематическое планирование представлены в таблицах (Таблица 2, 3). Подробное описание игр представлены в приложении (Приложение В).

Таблица 2 - Сборник подвижных игр, способствующих развитию двигательных качеств младших школьников

Игры, способствующие развитию двигательных качеств	Характеристика игровых действий	Игры
Ловкость	Игры, в которых необходимо быстро переходить от 1 действия к другому, не задерживаясь, совмещать свои действия с действиями других участников игры.	«Схвати змею», «Салочки», «Ловкая подача», «Ловкие и меткие».
Быстрота	Игры, которые требуют оперативных моторных решений в визуальные, тактильные, голосовые сигналы, забавы, с короткими перебежками.	«День и ночь», «Шишки, желуди, орехи», «Эстафета на полосе препятствий».
Сила	Игры с кратковременными мышечными усилиями динамического и постоянного характера.	«Сильный бросок», «Бой петухов», «Перетягивание через черту», «Переправа»
Специальная выносливость	Игры с многократными повторениями действующих, энергично реализовываемых действий, сопряженных с непрерывными активными перемещениями.	«Бег командами», «Найди своё место» «Не давай мяча водящему» «Перетягивание каната»
Гибкость	Игры с большой амплитудой, способствующие развитию гибкости, укреплению позвоночника, повышению эластичности мышц детей.	«Лодочки», «Ящерица», «Туннель из обручей», «Путаница», «Паучки»

Таблица 3 - Учебно-тематическое планирование экспериментальной программы

Разделы	3 класс
1. Знакомство с курсом. Введение понятий: «игра», «правила игры».	1
2. Здоровый образ жизни	1
3. Здоровье в порядке - спасибо зарядке!	1
4. Личная гигиена	1
5. Профилактика травматизма	3
6. Нарушение осанки	1
7. Подвижные игры	26
Итого	34

Материально-техническое обеспечение экспериментальной программы:

- классная доска с комплектом устройств с целью крепления таблиц, плакатов, иллюстраций;
- мультимедийный проектор;
- компьютер, презентационное оборудование;
- выход в интернет;
- спортивный инвентарь;
- дополнительные атрибуты, способствующие полноценной реализации игр.

### 3.3. Эффективность внедрения программы формирования двигательных качеств у младших школьников

Повторное педагогическое тестирование по выявлению уровня развития двигательных качеств у детей начальных классов организовывалось в ходе опытно-экспериментальной работы.

Итоги повторного педагогического тестирования представлены в виде таблиц (таблица 4).

Таблица 4 - Результаты тестирования физической подготовленности мальчиков 3 класса КГ и ЭГ после проведения педагогического эксперимента

Тесты		ЭГ	КГ	Разница в ед.	t	P																																											
Прыжок в длину с места (см)	X	153,86	139,71	14,15	3,18	<0,05																																											
	$\sigma$	3,89	3,02				Бег на 30 метров (сек.)	X	5,56	6,14	0,58	2,11	<0,05	$\sigma$	0,06	0,09	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 секунд (кол-во раз)	X	14,21	11,95	2,07	2,23	<0,05	$\sigma$	1,99	2,54	Прыжки через скакалку» (кол-во раз за 30 сек)	X	36,91	34,35	2,56	2,35	<0,05	$\sigma$	2,16	1,77	Наклон вперед из положения стоя (на скамейке (см).	X	8,38	6,04	2,34	2,9	<0,05	$\sigma$	2,53	2,21	Примечание: X – среднее арифметическое; $\sigma$ – среднее квадратическое отклонение; p – степень достоверности; t – критерий Стьюдента.		
Бег на 30 метров (сек.)	X	5,56	6,14	0,58	2,11	<0,05																																											
	$\sigma$	0,06	0,09				Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 секунд (кол-во раз)	X	14,21	11,95	2,07	2,23	<0,05	$\sigma$	1,99	2,54	Прыжки через скакалку» (кол-во раз за 30 сек)	X	36,91	34,35	2,56	2,35	<0,05	$\sigma$	2,16	1,77	Наклон вперед из положения стоя (на скамейке (см).	X	8,38	6,04	2,34	2,9	<0,05	$\sigma$	2,53	2,21	Примечание: X – среднее арифметическое; $\sigma$ – среднее квадратическое отклонение; p – степень достоверности; t – критерий Стьюдента.												
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 секунд (кол-во раз)	X	14,21	11,95	2,07	2,23	<0,05																																											
	$\sigma$	1,99	2,54				Прыжки через скакалку» (кол-во раз за 30 сек)	X	36,91	34,35	2,56	2,35	<0,05	$\sigma$	2,16	1,77	Наклон вперед из положения стоя (на скамейке (см).	X	8,38	6,04	2,34	2,9	<0,05	$\sigma$	2,53	2,21	Примечание: X – среднее арифметическое; $\sigma$ – среднее квадратическое отклонение; p – степень достоверности; t – критерий Стьюдента.																						
Прыжки через скакалку» (кол-во раз за 30 сек)	X	36,91	34,35	2,56	2,35	<0,05																																											
	$\sigma$	2,16	1,77				Наклон вперед из положения стоя (на скамейке (см).	X	8,38	6,04	2,34	2,9	<0,05	$\sigma$	2,53	2,21	Примечание: X – среднее арифметическое; $\sigma$ – среднее квадратическое отклонение; p – степень достоверности; t – критерий Стьюдента.																																
Наклон вперед из положения стоя (на скамейке (см).	X	8,38	6,04	2,34	2,9	<0,05																																											
	$\sigma$	2,53	2,21																																														
Примечание: X – среднее арифметическое; $\sigma$ – среднее квадратическое отклонение; p – степень достоверности; t – критерий Стьюдента.																																																	



Таким образом, проведя педагогический эксперимент, мы видим явную динамику роста положительных показателей двигательных качеств у экспериментального класса.

Анализ результатов повторного педагогического тестирования позволяет отметить изменение в лучшую сторону.

Также мы видим, что при сравнении средних показателей после проведения педагогического эксперимента по развитию двигательных качеств, достоверное различие экспериментальной группы ( $p > 0,05$ ) к контрольной группы. Однако есть и небольшой прирост показателей в контрольной группе.

Анализ результатов повторного педагогического тестирования позволяет отметить изменение в лучшую сторону (Таблица 5).

Таблица 5 - Средний прирост результатов, характеризующих уровень физической подготовленности у мальчиков 3 класса после проведения педагогического эксперимента

Тесты		ЭГ до	ЭГ после	Разница в ед.	КГ до	КГ после	Разница в ед.
Прыжок в длину с места (см)	X	130,94	153,86	22,92	132,53	139,71	7,18
	$\sigma$	2,61	3,89		3,02	3,02	
	t	3,91*			2,19*		
Бег на 30 метров (сек)	X	6,73	5,56	1,17	6,71	6,14	0,57
	$\sigma$	0,08	0,06		0,12	0,09	
	t	2,47*			2,09		
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 секунд (кол-во раз)	X	8,23	14,21	5,98	9,02	11,95	2,93
	$\sigma$	1,75	1,99		2,42	2,54	
	t	2,34			1,25		
Прыжки через скакалку» (кол-во раз за 30 сек)	X	32,14	36,91	4,77	33,31	34,35	1,04
	$\sigma$	2,08	2,16		1,98	1,77	
	t	3,95			2,34		
Наклон вперед из положения стоя (на скамейке (см).	X	5,06	8,38	3,32	4,28	6,04	1,76
	$\sigma$	2,15	2,53		2,07	2,21	
	t	2,71			2,13		
Примечание: X – среднее арифметическое; $\sigma$ – среднее квадратическое отклонение; p – степень достоверности; t – критерий Стьюдента.							

Проведем анализ прироста показателей у экспериментальной группы и контрольной группы более подробно:

Результат теста «Прыжок в длину с места» в экспериментальной группе увеличился с 140,94 см до 153,86 см, ( $P > 0,05$ ) при  $t = 3,91$ , разница в единицах составила 22,92 см, в контрольной группе данный показатель увеличился с 132,53 см до 139,71 см. ( $P > 0,05$ ) при  $t = 2,19$ , а разница в единицах составила 7,18 см. По приведенным данным виден значительный прирост показателей между КГ и ЭГ.

В тесте «Поднимание туловища из положения лежа на спине» в ЭГ увеличился результат с 8,23 раз до 14,21 раз, ( $P < 0,05$ ) при  $t = 2,34$ , разница в единицах составила 5,98 раз. В КГ этот показатель увеличился с 9,02 до 11,95 ( $P < 0,05$ ) при  $t = 1,25$ , а разница в единицах составила 2,93 раз.

Анализ результатов по тесту «Прыжки через скакалку за 30 сек.» показывает, что у ЭГ увеличился результат с 8,23 сек до 14,21 сек, ( $P < 0,05$ ) при  $t = 2,34$ , разница в единицах составила 5,98 сек. Также в КГ данный показатель увеличился с 9,02 сек до 11,95 сек ( $P < 0,05$ ) при  $t = 1,25$ , а разница в единицах составила 2,93 сек.

По приведенным данным виден значительный прирост показателей между КГ и ЭГ.

Показатель результатов по тесту «Бег на 30 метров» показывает, что в ЭГ увеличился результат с 6,73 сек до 5,56 сек, ( $P < 0,05$ ) при  $t = 2,47$ , разница в единицах составила 1,17 сек., в контрольной группе этот показатель увеличился с 6,71 сек до 6,14 сек, ( $P < 0,05$ ) при  $t = 1,25$ , а разница в единицах составила 0,57 сек.

Анализ результатов по тесту «Наклон вперед из положения стоя (на скамейке)» показывает, что в ЭГ увеличился результат с 5,06 см до 8,38 см, ( $P < 0,05$ ) при  $t = 2,71$ , разница в единицах составила 3,32 см, в КГ показатель увеличился с 4,28 см до 6,04 см, ( $P < 0,05$ ) при  $t = 2,13$ , а разница в единицах составила 1,76 см.

Сравнительный анализ КГ и ЭГ до и после эксперимента представлен на рисунках 4,5,6,7,8 по каждому тесту педагогического тестирования.

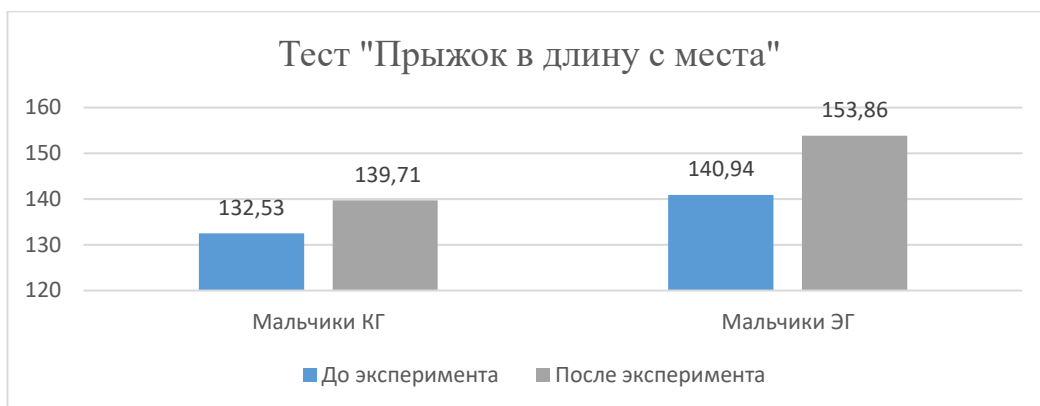


Рисунок 4 - Показатели «Прыжок в длину с места», мальчики ЭГ/КГ до и после эксперимента (ЭГ- экспериментальная группа, КГ -контрольная группа)

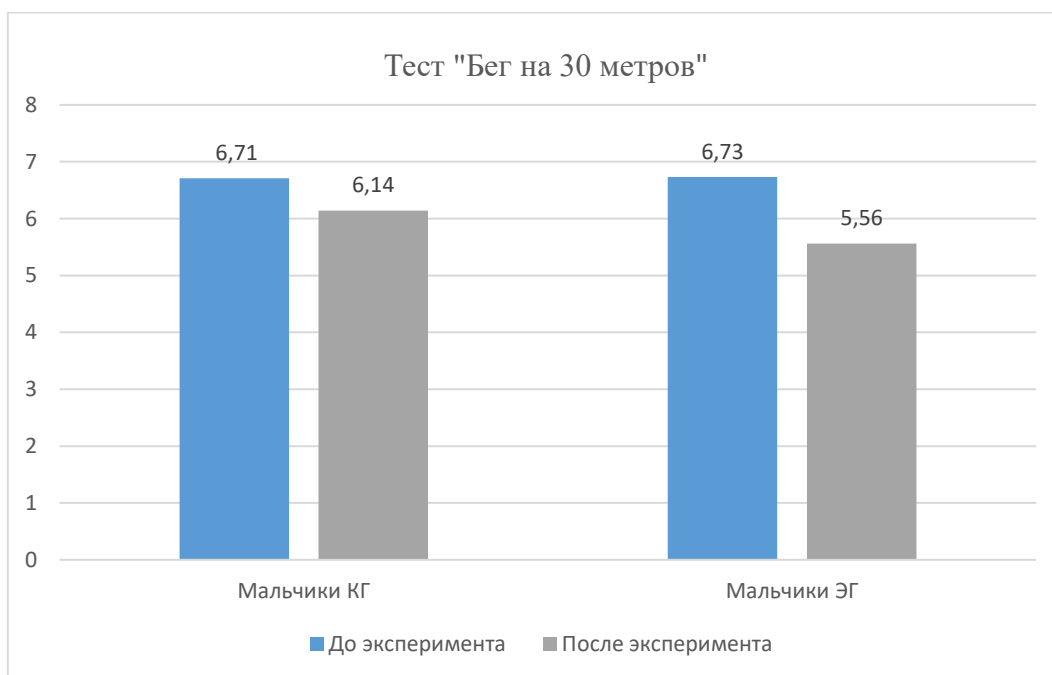


Рисунок 5 – Средние показатели «бег на скорость 30 метров». Мальчики ЭГ/КГ до и после эксперимента (ЭГ- экспериментальная группа, КГ - контрольная группа)

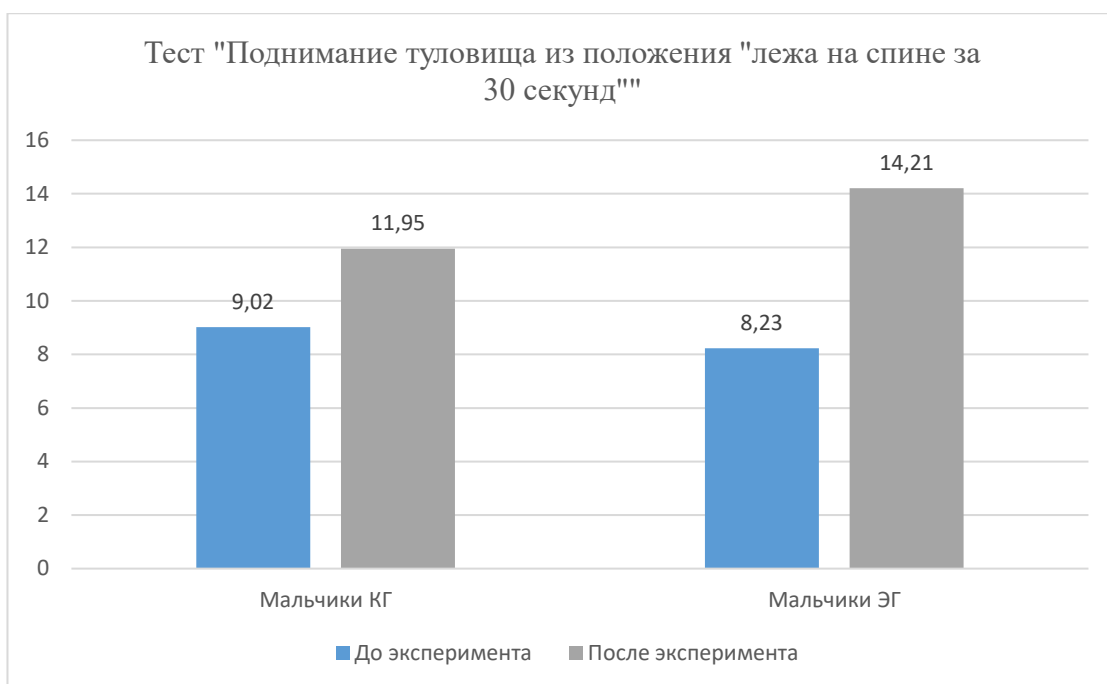


Рисунок 6 – Средние показатели «Поднимание туловища из положения «лежа на спине за 30 секунд». Мальчики ЭГ/КГ до и после эксперимента (ЭГ- экспериментальная группа, КГ -контрольная группа).

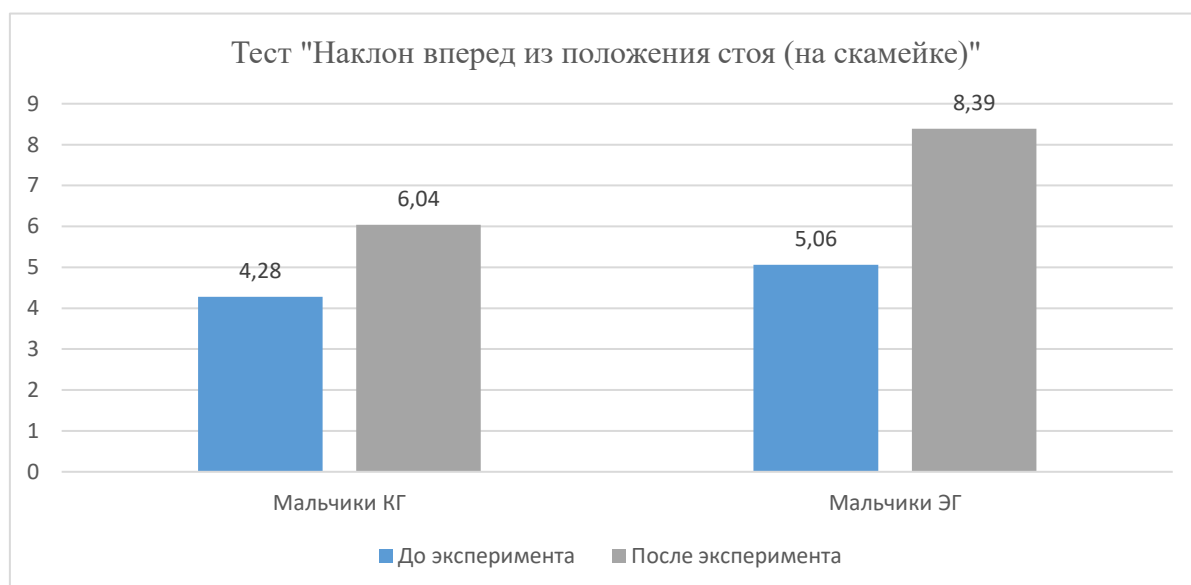


Рисунок 7 – Средние показатели «Прыжки через скакалку». Мальчики ЭГ/КГ до и после эксперимента (ЭГ- экспериментальная группа, КГ -контрольная группа)

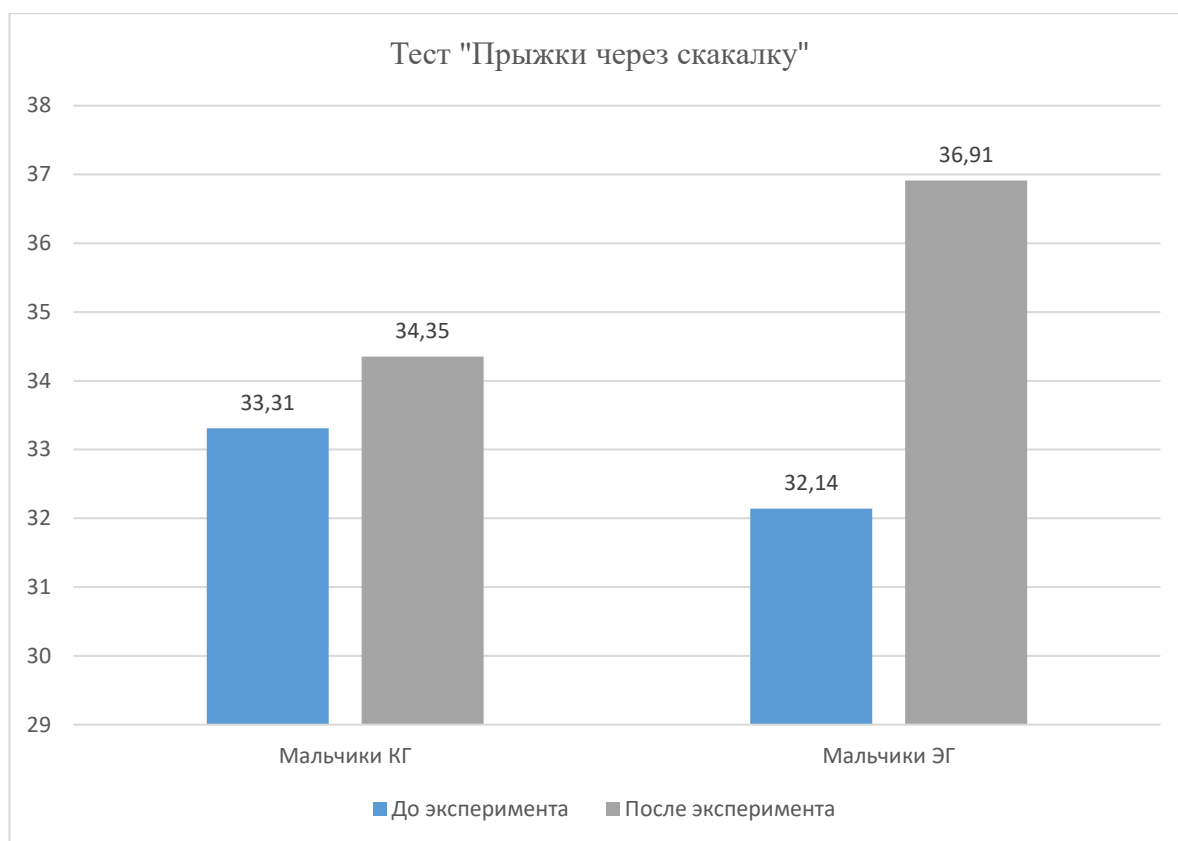


Рисунок 8 – Средние показатели «Наклон вперед из положения стоя (на скамейке)». Мальчики ЭГ/КГ до и после эксперимента (ЭГ-экспериментальная группа, КГ -контрольная группа)

### Выводы по главе

В третьей главе был проведен анализ и обобщение показателей первичного педагогического тестирования двигательных качеств младших школьников.

Представлена экспериментальная программа развития двигательных качеств у младших школьников на уроках физического воспитания и доказана её эффективность.

В данной главе также представлены результаты анкетирования, которое проходило с целью выявления уровня отношения к физической культуре родителей и обучающихся.

С помощью внедрения экспериментальной программы мы не только улучшили двигательные качества, но и оптимизировали двигательный режим учащихся начальных классов.

Педагогическое тестирование позволило нам проверить уровень развития двигательных качеств и провести сравнительную характеристику на разных этапах исследования. Оценивая полученные данные развития двигательных качеств при сравнении показателей начала и конца педагогического эксперимента, наблюдается улучшение (повышение) результатов по всем показателям.

Таким образом, мы можем сделать вывод, что внедрение экспериментальной программы в уроки физической культуры дают значительно хороший результат.

## Заключение

Особый педагогический упор необходимо делать на всестороннее развитие физических качеств, так как они являются основой для хорошей жизнедеятельности человека.

Материал, обретенный в ходе экспериментальной работы является главным основанием о достижении достоверной разницы различий, выявленной между проводимым педагогическим тестированием до эксперимента и после него, это позволяет утверждать, что поставленные задачи решены, достигнута цель исследования и подтверждена рабочая гипотеза, внедрении в образовательный процесс, разработанной экспериментальной программы, направленной на развитие физических качеств, увеличит физические показатели обучающихся детей начальных классов.

Экспериментальная программа позволяет не только улучшить физические качества детей младшего школьного возраста, но и оказать положительное воздействие на динамику формирования ключевых физических качеств детей начальных классов. Материалы исследования можно рекомендовать к применению в школах при проведении уроков физической культуры.

В результате проведенной исследовательской работы можно сделать следующие выводы:

- развитие физических качеств младших школьников является одним из важнейших факторов, от которого зависит эффективность физического развития учащихся в целом;
- проанализировав результаты констатирующего этапа исследования, на котором проходило первичное педагогическое тестирование физических качеств детей начальных классов, показывают преобладание недостаточного уровня развития исследуемых качеств у экспериментальной группы и контрольной группы;

- эффективный подход к развитию физических качеств на уроках физической культуры у учащихся начальных классов, является внедрение в образовательный процесс экспериментальной программы, которая представлена в работе;
- экспериментальная программа направлена на развитие физических качеств обучающихся младших классов. Стоит отметить, что примененный нами игровой метод представленный в программе, развивает не одно физическое качество, а сразу несколько;
- после внедрения экспериментальной программы у учащихся ЭГ начальных классов, была выявлена положительная динамика улучшения почти всех физических качеств. Наблюдается достоверность различий между показателями до эксперимента и после;
- у обучающихся, которые были в экспериментальной группе показатели развития физических качеств проявились гораздо быстрее, чем в контрольной группе, которые занимались по общей программе физической культуры;
- доказана эффективность применения разработанной нами экспериментальной программы для развития физических качеств у учащихся начальных классов.



## Список используемой литературы

1. Амурская О.В. Гимнастика в системе физического воспитания образовательных учреждений / Амурская О.В. [Электронный ресурс] // [https:// beliro.ru:](https://beliro.ru/) [сайт]. - URL: [https:// beliro.ru/assets/resourcefile/168/posobie-po-gimnastike-.pdf](https://beliro.ru/assets/resourcefile/168/posobie-po-gimnastike-.pdf).
2. Баёва Н.А. Анатомия и физиология детей школьного возраста [Текст] / Баёва Н.А. - Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2003 - 56 с.
3. Басова Н. В. Педагогика и практическая психология [Текст] / Н. В. Басова - Ростов на Дону: Феникс, 1999 - 412 с.
4. Бернштейн Н. А. О ловкости и ее развитии [Текст] / Н. А. Бернштейн: Феникс, 1991- 287, 2014 - 312 с.
5. Васильков А. А. Теория и методика физического воспитания [Текст] / А. А. Васильков - учебник. - Ростов на Дону: Феникс, 2008 - 381 с.
6. Венгер А.А. Психологическое обследование младших школьников / А. А., Венгер Г.А. Цукерман. - М.: Владос-Пресс, 2005 - 258
7. Вождова Н.А. Движение - это здоровье! / Вождова Н.А. [Электронный ресурс]//<https://vosp.zdrav36.ru/>: [сайт]. - URL: [vosp.zdrav36.ru](https://vosp.zdrav36.ru)
8. Гавердовский Ю. К. Теория и методика спортивной гимнастики [Текст] / Гавердовский Ю. К. - учебник 1 изд. - Москва: Советский спорт, 2021 - 368 с.
9. Есаков С.А. Возрастная анатомия и физиология (курс лекций) [Текст]/УдГУ. Ижевск, 2010 – 341 с.
10. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учебное пособие для студ. высш. пед. учебн. заведений. - 6-е изд., перераб. - М.: Издательский центр «Академия», 2013. - 288с.
11. Загорский Б.И. и др. Физическое воспитание [Текст] / Б.И. Загорский: практ. пособие. - 2-е изд. - Москва: Высшая школа, 2001 - 169 с.

12. Зацiorский В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Текст] / В. М. Зацiorский. - 4-е изд. - Москва.: Спорт, 2019 - 200 с.
13. Зимницкая Р.Э. Нормирование нагрузок, направленных на развитие координационных способностей младших школьников на уроках физической культуры [Текст]:/Р.Э Зимницкая. - 2-е изд. - Москва Академия, 2012 - 25с.
14. Козленко Н. О. Школьникам - привычку заниматься физкультурой. [Текст] / Н. О. Козленко - 1 изд. - Москва: 2015 - 120 с.
15. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры [Текст] / Курамшин Ю.Ф. - Москва: Советский спорт, 2010 - 460 с.
16. Лубышева Л. И. Спортизация в системе физического воспитания: от научной идеи к инновационной практике [Текст] / Л. И. Лубышева - Москва: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2017 - 200 с.
17. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний [Текст] / Лукьяненко В.П. - Ставрополь: СГУ, 2001 - 224 с.
18. Лях В. И. Координационные способности школьников [Текст] / В. И. Лях - 1-е изд. - Минск: Полымя, 2014 - 117 с.
19. Лях В. И. Физическая культура. Методические рекомендации. [Текст] / В. И. Лях - 4-е изд. - Москва: Просвещение, 2001 - 175 с.
20. Лях В. И. Физическая культура. 1-4 классы [Текст] / В. И. Лях - 14-е изд. - Москва: Просвещение, 2013 - 190 с.
21. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания) [Текст] / Л. П. Матвеев - Учебник. - Москва: Физкультура и спорт, 1991 - 543 с.
22. Назаренко Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнениях: пособие для студентов педагогических вузов, учителей 1-11-х классов, воспитателей детских садов [Текст] / Назаренко Л. Д. - 1 изд. - Москва: Владос, 2013 - 238 с.
23. Патрикеев А. Ю. Подвижные игры в спортзале [Текст] / А. Ю. Патрикеев - 1 изд. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2015 - 156 с.

24. Рогов, В. И. Настольная книга практического психолога в образовании [Текст] / В. И. Рогов - Москва: Владос, 2001 - 235 с.
25. Рождественская М.В. Историко-бытовой танец [Текст] / М. В. Рождественская - учебное пособие. - Москва: ГИТИС, 2005 - 385 с.
26. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка [Текст] / Э. Я. Степаненкова - 2 изд. - Москва: Издательский центр «Академия», 2006 - 200 с.
27. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] / Ж. К. Холодов - 1-е изд. - Москва: Издательский центр «Академия», 2000 - 480 с.
28. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] / Ж. К. Холодов - 3-е изд. - Москва: Издательский центр «Академия», 2014 - 480 с.
29. Шульга А.И. Анатомо-физиологические особенности детей младшего школьного возраста/ Шульга А.И. [Электронный ресурс] // zhurnalpedagog.ru: [сайт] - URL:<https://zhurnalpedagog.ru/servisy/publik/publ?id=5290>
30. Якимович Е.П., Немцова В.В., Ключников Д.А. Возрастная анатомия, физиология и гигиена / Е.П. Якимович, В.В. Немцова, Д.А. Ключников [Электронный ресурс] // <http://uss.dvfu.ru/>: [сайт]. - URL: [http://uss.dvfu.ru/e-publications/2018/vozrast\\_anatomiya\\_fiziologiya\\_i\\_gigiena\\_2018.pdf?ysclid=190wkzi3ab609773763](http://uss.dvfu.ru/e-publications/2018/vozrast_anatomiya_fiziologiya_i_gigiena_2018.pdf?ysclid=190wkzi3ab609773763) (дата обращения: 09.06.2022).

## Приложение А

### Анкета для родителей на тему "Физическое развитие ребёнка"

Внимательно прочитайте вопрос и выберите ответ.

1. Как вы считаете, каково физическое развитие Вашего ребенка:
  - Хорошее физическое развитие
  - Дефицит массы тела
  - Слабое развитие
2. Посещает ли Ваш ребенок спортивную секцию?
  - Посещает спортивную секцию
  - Не посещает в спортивную секцию
  - Посещает, но ленится заниматься
3. Беседуете ли Вы с ребёнком о пользе занятий физическими упражнениями:
  - Проводим беседу
  - Не беседуем
  - Очень редко беседуем
4. С каким физкультурным инвентарём любит заниматься ваш ребенок дома? \_\_\_\_\_ (перечислить)
5. Как Вы закаливаете своего ребёнка в домашних условиях:
  - Облегченная форма одежды на прогулке
  - Обливание прохладной водой
  - Другое (указать): \_\_\_\_\_
6. Что мешает Вам активно заниматься физическим воспитанием ребёнка:
  - Дефицит свободного времени
  - Недостаток знаний и умений в области физического воспитания детей
  - Другая причина (указать): \_\_\_\_\_
7. Какими физическими упражнениями Вы занимаетесь совместно с ребёнком:
  - Занимаюсь с ребёнком утренней гимнастикой
  - Вместе играем в подвижные игры;
  - Другое (указать): \_\_\_\_\_
8. Как часто Вы занимаетесь физическим воспитанием своего ребёнка:
  - Систематически
  - Когда есть свободное время
  - Не занимаюсь

## Приложение Б

### Анкета для учащихся начальных классов на тему «Я и спорт»

Класс \_\_\_\_\_ Фамилия, имя \_\_\_\_\_

**Внимательно прочитайте вопрос и выберите ответ.**

1. Нравятся ли тебе уроки физкультуры в школе?

- Да
- Нет
- Затрудняюсь ответить

2. Занимаешься ли в спортивной секции? Если да, то в какой?

- Занимаюсь
- Нет желания
- Другое

3. Какой вид спорта нравится? (указать какой)

4. Ты себя считаешь себя физически развитым?

- Да, считаю
- Нет, не считаю
- Затрудняюсь ответить

5. Тебе предложили бы в свободное время заниматься спортом или смотреть телевизор, компьютер, что ты выберешь?

(указать) \_\_\_\_\_

6. Делаешь ли ты зарядку утром?

- Да, делаю
- Иногда, когда есть желание
- Не люблю делать зарядку

7. Чем тебе нравится заниматься на физкультуре?

(указать) \_\_\_\_\_

8. Проводишь ли ты закаливание?

- Да, постоянно
- Иногда
- Вообще не провожу, считаю это лишним

## Приложение В

### **Подвижные игры, направленные на развитие двигательных качеств младших школьников**

#### **«День и ночь»**

Цель игры: развитие выносливости, быстроты реакции. На игровой площадке на некотором расстоянии друг от друга проводятся две линии. У одной линии выстраиваются мальчики, у другой — девочки. Между ними находится ведущий. Команда мальчиков — «ночь», команда девочек — «день». По команде «Ночь!» мальчики ловят девочек, по команде «День!» девочки ловят мальчиков. Правила игры: «пойманные» переходят в команду соперника.

#### **«Северные и южные ветры»**

Цель игры: развитие специальной выносливости и быстроты младших школьников. Два игрока выполняют роль северных ветров, один — южного ветра. Северные ветры должны заморозить как можно больше учеников, дотронувшись до них рукой. Южный ветер освобождает замороженных, ударяя их рукой крича: «Свободен!».

#### **«Удочка»**

Цель игры: развитие ловкости, координации движений. Из общего числа играющих выбирается водящий. Остальные игроки встают в круг диаметром 3-4 м. Водящий становится в центр круга. У него в руках веревочка длиной 2 м с привязанным к концу мешочком с песком. Водящий вращает веревочку так, чтобы мешочек с песком летел над уровнем пола на высоте 5-10 см. Каждый из играющих должен подпрыгнуть и пропустить летящий мешочек. Тот, кого водящий задел летящим мешочком, получает штрафное очко. Подсчитывается общее число штрафных очков после того, как мешочек совершит 8-10 полных кругов. Побеждает тот, кого веревочка ни разу не задела по ногам. После смены водящего игра начинается сначала.

### «Схвати змею»

Цель игры: развитие ловкости и быстроты движения. Участвуют 2-4 команды. Один из учеников приводит в движение канат (скакалку, веревку) по полу таким образом, что она извивается наподобие змеи. Ученики небольшими группами пытаются придавить «змею» или схватить ее руками. Тот, кто схватит канат, становится владельцем «змеи». Игра начинается сначала. Наглядная иллюстрация игры «Схвати змею» представлена на рисунке 9.

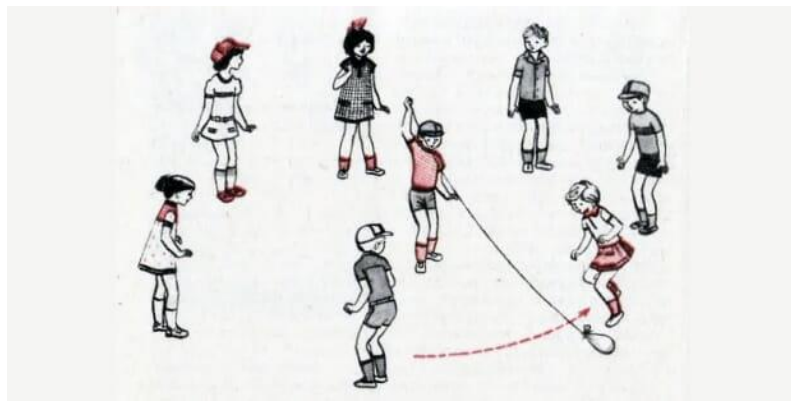


Рисунок 9 – Наглядная иллюстрация игры «Схвати змею»