

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**
(Н И У « Б е л Г У »)

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ
ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
Кафедра спортивных дисциплин

**ЛАПТА, КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА**

Выпускная квалификационная работа
обучающегося по направлению подготовки
49.03.01 Физическая культура
очной формы обучения, группы 02011402
Федорова Дениса Александровича

Научный руководитель
к.п.н. Третьяков А.А.

БЕЛГОРОД 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	3
Глава I. Теоретические аспекты изучения двигательной активности детей.....	5
1.1. Особенности развития детей среднего школьного возраста	5
1.2. Особенности двигательной активности детей среднего школьного возраста	12
1.3. Игра «лапта».....	21
Глава II. Эмпирическое исследование двигательной активности детей среднего школьного возраста	28
2.1. Организация исследования	28
2.2. Анализ полученных результатов.....	32
Заключение	40
Список литературы	43

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Здоровье, понимаемое как интегральная характеристика физиологического, психического и функционального развития ребенка с высоким уровнем адаптированности к среде, является основным фактором, определяющим успешность обучения. Поэтому снижение уровня здоровья неизбежно приводит к трудностям в обучении современных студентов. Новейшие научные исследования показали (Г.Л.Соколова), что длительное ограничение двигательной активности, которое получило название гиподинамии, является опасным антифизиологическим фактором, разрушающим организм и приводящим к ранней нетрудоспособности и увяданию [25]. Если у зрелого организма нарушения, вызванные гиподинамией, являются обратимыми, т.е. их можно ликвидировать с помощью своевременной физической тренировки, то у растущего организма повреждающий эффект гиподинамии ничем не компенсируется. Таким образом, тема «Лапта как средство повышения двигательной активности школьников среднего возраста» является востребованной и актуальной для педагогов и непосредственно школьников.

Вопросы двигательной активности в студенческой среде подвергались исследованию такими известными российскими учеными, как Э.А. Абашиным, В.А.Бароненко, П.А.Ворожейкиным, В.Н.Люберцовым, Л.Б. Максимовичем, М.Н. Нестеровым, Я.М. Функом, Е.А. Чефрановой и т.д.

Цель исследования – изучить влияние игры «лапта» на двигательную активность детей среднего школьного возраста.

Объект исследования – двигательная активность.

Предмет исследования – влияние игры «лапта» на двигательную активность детей среднего школьного возраста.

Исходя из цели исследования, мы определили для себя ряд следующих задач:

1. Выявить особенности развития детей среднего школьного возраста;

2. Изучить особенности двигательной активности детей среднего школьного возраста.

3. Рассмотреть игру «Лапта»;

4. Провести эмпирическое исследования двигательной активности детей среднего школьного возраста;

5. Проанализировать влияние игры «лапта» на развитие двигательной активности детей.

Гипотеза исследования – игра «Лапта» оказывает положительное влияние на двигательную активность детей среднего школьного возраста.

Исследование проходило на базе СОШ №. В исследовании приняли участие мальчики 5-х классов МБОУ Бессоновская СОШ, обучающиеся по программе ФГОС. Дети были разделены на две группы – контрольную и экспериментальную.

В процессе проведения педагогического эксперимента, на различных его этапах, для решения поставленных задач исследования использовались следующие методы:

Методы теоретического анализа и синтеза;

Методы педагогического исследования:

а) педагогическое наблюдение;

б) педагогическое тестирование;

в) педагогический эксперимент

Методы математической статистики.

Новизна исследования заключается в исследовании значимости игры «лапта» для развития двигательной активности.

Работа состоит из введения, двух глав, заключения и списка литературы.

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ

1.1 Особенности развития детей среднего школьного возраста

Подростковый возраст – это период развития детей от 11-12 до 15 лет, отличающийся мощным подъемом жизнедеятельности и глубокой перестройкой организма. Однако современные взгляды ученых определяют подростковый возраст с 11 до 17 лет. В это время происходит не только физическое созревание человека, но и интенсивное формирование личности, энергичный рост моральных и интеллектуальных сил. Подростковый возраст называется иначе переходным возрастом, так как он характеризуется переходом от детского состояния к взрослому, от незрелости к зрелости. Подросток – уже не ребенок, но еще и не взрослый человек.

Охарактеризуем психологические особенности подростка в соответствии со сложившейся в отечественной психологии традицией психологического содержания возраста, рассмотрим его основные составляющие – социальную ситуацию развития, ведущую деятельность возраста и возрастные новообразования.

Социальная ситуация развития. Л.С. Выготский (1984) [6] в работе «Проблема возраста» отмечает, что следует признать, что к началу каждого возрастного периода складывается совершенно своеобразное, специфическое отношение между ребенком и окружающей его действительностью, прежде всего социальной. Это отношение он называет социальной ситуацией развития в данном возрасте. Она представляет собой исходный момент для всех динамических изменений, происходящих в развитии в течение данного периода.

Особенность социальной ситуации развития подростка заключается в том, что он включается в новую систему взаимоотношений и общения с

взрослыми и сверстниками, занимая среди них новую роль, исполняя новые функции.

Социальная ситуация развития, содержащая концепцию взаимоотношений, различные степени социального взаимодействия, различные типы и формы деятельности, рассматривается Л.И. Божович (2008) в качестве главного условия личностного формирования, т.к. изменяется самим человеком в соответствии с возможностями [3].

К началу подросткового возраста, согласно Т.В. Драгуновой [7], формируется парадоксальная социальная ситуация: взаимоотношения ребенка со сверстниками уже строятся на некоторых важных нормах взрослой морали равенства, а базой его взаимоотношений со взрослыми продолжает оставаться особая детская мораль послушания.

Таким образом, к началу подросткового возраста формируется социальная ситуация, когда подросток включается в новую систему взаимоотношений и общения со сверстниками и взрослыми, при этом непосредственное влияние на подростка оказывает группа сверстников. Подросток старается понять и сформировать собственную уникальность, что порождает необходимость в обособлении от семьи. Но действительно быть один на один со своим «Я» подросток еще не способен, он еще не способен глубоко и объективно оценивать самого себя, его «Я» стремится к «Мы», которое составляют сверстники.

Так как мы подошли к вопросу о ведущей деятельности возраста, рассмотрим данное понятие более подробно.

Ведущая деятельность – деятельность, осуществление которой устанавливает развитие ключевых психологических новообразований человека на данной ступени развития его личности. Внутри ведущей деятельности совершается организация, появление и разделение других видов деятельности (А.Н. Леонтьев, Д.Б. Эльконин) [35].

Значение ведущей деятельности для психического формирования зависит, прежде всего, от ее содержания, от того, какие стороны

действительности человек устанавливает для себя и усваивает в процессе ее исполнения.

С самого момента введения определения «ведущая деятельность» в психологической науке не прекращаются попытки однозначно определить деятельность, которую можно считать ведущей для подросткового возраста.

Д.Б. Эльконин (1989) [35] выделяет интимно-личностное общение подростков со сверстниками, она является своеобразной формой воспроизведения между сверстниками тех отношений, которые существуют среди взрослых людей, формой изучения данных взаимоотношений.

Интимно-личностное общение – взаимодействие, основанное на личных симпатиях, – «Я» и «Ты». Содержанием такого общения представляет соучастие собеседников в проблемах друг друга. Взаимоотношения со сверстниками наиболее ценны, нежели со взрослыми, происходит социальное обособление подростка от своей генеалогической семьи. Рост потребности в интимном общении неизбежно психологизирует понятие дружбы. В младшем подростковом возрасте формируются предпосылки освоения глубинными формами межличностного общения. Интенсивно формируется, выделяется в особую сферу жизни интимно-личностное общение с близким другом своего пола (Д.Б. Эльконин, Т.В. Драгунова, И.С. Кон и др.). Становящееся интимно-личностное общение подростков весьма важно, эмоционально насыщено, что в комбинации с недостатком опыта приводит к многочисленным столкновениям, за которыми зачастую следует прекращение общения и разрыв дружеских отношений.

По мнению Д.И. Фельдштейн (2005) [27] ведущей деятельностью для подросткового возраста выступает социально-ориентированное общение. Социально-ориентированное общение – взаимодействие, которое основано на совместном выполнении общественно-важных дел – «Я» и «Общество».

Данный вид деятельности может быть представлен учебной, трудовой, спортивной, художественной – главное, чтобы подросток чувствовал

реальную значимость этой деятельности. Согласно Д.И. Фельдштейну, интимно-личностное общение может доминировать в подростковом возрасте лишь в том случае, если возможность реализации общественно-полезной деятельности отсутствует.

В общественно-полезной деятельности происходит не только освоение знаниями, развитие умений и способностей, но и социализация подростка как личности. Речь идет об общении с ровесниками, самоутверждении среди сверстников, старших школьников и взрослых. Вследствие данной деятельности подросток усваивает правила поведения, общественной морали, у него создаются взгляды, убеждения, принципы, идеалы, жизненные цели.

В организации общественно-полезной деятельности весьма немаловажно, чтобы подростки не ограничивались целями и интересами своей контактной группы, так как подобное ограничение порождает групповой эгоизм, а цель обучения состоит в создании общей социальной, гуманистической направленности личности. Это возможно, если подростки руководствуются мотивами ответственности за общее дело, достижения общественно значимых целей.

Г.А. Цукерман [34] причисляет к ведущей деятельности подросткового возраста «социально-психологическое экспериментирование», выделяя активную авторскую позицию подростка в построении собственной жизни в целом, а не только отдельных поступков, как в более ранних возрастах.

По мнению К.Н. Поливановой (2010) [18], ведущей деятельностью подростка является «проектная деятельность», в которой подросток может реализовать свое «авторское действие». Под данным понятием автор понимает следующее: если для предподросткового кризиса важен сам «авторский замысел», то для полноценного развития в подростковом возрасте необходимо полное действие – «встреча замысла с его результатом», которое автор называет «авторским действием» подростка.

Рассмотрев понятия социальной ситуации развития и ведущей деятельности подростков, остановимся на рассмотрении их «следствий» – возрастных новообразований.

Для понимания значения *возрастных новообразований* в онтогенезе человека можно обратиться к тому же труду Л.С. Выготского «Проблема возраста» [6], в которой он пишет, что социальная ситуация развития, специфическая для каждого возраста, определяет строго закономерно весь образ жизни ребенка, или его социальное бытие. Автор считает, что отсюда возникает второй вопрос, с которым мы сталкиваемся при изучении в динамике какого-либо возраста – вопрос о происхождении, или генезисе, центральных новообразований данного возраста. Выяснив социальную ситуацию развития, сложившуюся к началу какого-то возраста и определяемую отношениями между ребенком и средой, мы всегда за этим должны выяснить, как из жизни ребенка в этой социальной ситуации необходимо возникают и развиваются новообразования, характеризующие, в первую очередь, перестройку сознательной личности ребенка, являются не предпосылкой, но результатом или продуктом возрастного развития. Изменение в сознании ребенка возникает на основе определенной, свойственной данному возрасту, формы его социального бытия.

Центральным новообразованием подросткового возраста, по мнению Т.В. Драгуновой и Д.Б. Эльконина, является чувство взрослости. Исследователи определяют чувство взрослости, как новообразование сознания, через которое подросток сравнивает себя с другими (взрослыми или товарищами), находит образцы для усвоения, строит свои отношения с другими людьми, перестраивает свою деятельность.

Анализируя особенности проявления «чувства взрослости», авторы выделяют две наиболее существенные стороны: объективную и субъективную взрослость. Объективная взрослость характеризуется реальной готовностью подростка к самостоятельной жизни в обществе взрослых, субъективная – отношением подростка к самому себе уже как к взрослому.

Виды взрослости выделены и изучены Т.В. Драгуновой и Д.Б. Элькониным, авторы дают им следующие характеристики.

1. Взрослость во внешнем облике и манере поведения, проявляется в прямом подражании взрослым, подростки стремятся следовать моде в одежде и причёске, также они стараются подражать взрослым в походке, стиле общения (считают признаками взрослости употребление вульгарных слов, курение, употребление алкоголя и др.);

2. Взрослость в романтических отношениях со сверстниками противоположного пола, выражается в имитации взрослых отношений. Подростки назначают друг другу свидания, ухаживают друг за другом и т.п.

3. Социально-моральная взрослость, характеризуется эмансипацией от взрослых, заботой о членах семьи, ответственным отношением, наличием собственных взглядов, мнений и т.д.;

4. Взрослость в интеллектуальной сфере, выражается наличием у подростка желания и стремления к самообразованию.

Поведение и деятельность подростка во многом определяются особенностями самооценки, которая активно формируется как новообразование, приобретая выраженную регулятивную функцию.

Самооценка возникает и формируется в процессе общения подростка с другими людьми. Взаимодействуя с окружающими, подросток постоянно сравнивает себя с другими и познает себя на основе этого сравнения.

Самооценка оказывает огромное влияние на самовоспитание подростка. И.С. Кон (2002) [12] отмечает, что, оценивая свои особенности и возможности по сравнению с другими, подростки могут создавать программу самовоспитания. Наиболее ярко это проявляется в их идеалах. Именно содержание идеала служит программой самовоспитания подростка. На этом этапе и происходит саморазвитие личности подростка, сознательное, намеренное стремление (или столь же сознательное сохранение в неизменности) Я-реального в направлении Я-идеального. При этом выбор идеала зависит от характера самооценки. Если самооценка адекватная, то

выбранный идеал способствует формированию таких качеств, как высокая требовательность, самокритичность, уверенность в себе, настойчивость, а если самооценка неадекватная, то могут формироваться такие качества, как неуверенность или излишняя самоуверенность, некритичность и др.

Задачи развития. Впервые концепт «задача развития» ввел Р. Хевигхерст. Раскрывая содержание данного концепта, он указывает: «задачи развития состоят в формировании тех качеств, которые необходимы самому индивиду и соответствуют общественным запросам. Это умения, знания, функции и установки, которые индивид должен приобрести к определенному моменту своей жизни в процессе физического созревания, под влиянием социальных ожиданий и с помощью личных усилий». Исходя из этого понимания, видим, что задачи развития может ставить не только общество. Помимо социума, автор выделяет еще два источника этих задач: физическое созревание (или шире – телесные изменения) и саму личность человека. Но важно также и другое, вне зависимости от источника, все задачи развития закреплены в культуре и на уровне «житейской психологии» принимаются социумом. П. Хейманс (1994) [30] пишет по этому поводу: «Задачи развития являются культурными конструктами, общими для всех членов одной культуры. Носителями этих конструктов являются преимущественно взрослые, но и младшие члены общества, взрослея и становясь членами данного культурного сообщества, также становятся носителями данных конструкций. То, что оказывается общим для всех, является житейской психологией развития (folk developmental psychology)».

Как утверждают А.С. Белорусец, Ю.И. Фролов (2011) [2] задачи развития заведомо множественны и, как правило, не жестко привязаны к определенному времени человеческой жизни.

Каждый период жизни влечет за собой различные трудности и проблемы, связанные с формированием, которые требуют новых умений и решений. Таким образом, подростки встречаются с двумя основными задачами возраста:

1) достижение автономии и независимости от родителей (в разных культурах это происходит в разной форме);

2) развитие идентичности, обозначающее созидательное и самостоятельное Я, гармонично связывающее различные компоненты данной личности.

1.2 Особенности двигательной активности детей среднего школьного возраста

В обязанности учителя (тренера) входит очень сложная задача - управление организмом человека. Здесь учителю нужно знать строение тела и функции системы организма человека. Недостаточный учет функциональных возможностей организма при больших физических и эмоциональных нагрузках может привести не только к снижению спортивных результатов занимающихся, но и необратимо нарушить их здоровье. Особенного внимания в этом также требует работа с детьми и подростками.

Позвонки в переходном возрасте характеризуются изменением в строении тела ребенка. Одной из особенностей является неравномерное развитие скелета, при быстром росте позвоночника наблюдается отставание в развитии грудной клетки, наблюдается диспропорция в развитии мышц и костей, длинные трубчатые кости верхних и нижних конечностей, ускоряется рост в высоту позвонков. Позвоночный столб подростка очень подвижен. Чрезмерные мышечные нагрузки, ускоряя процесс окостенения, могут замедлять рост трубчатых костей в длину.

В этом возрасте быстрыми темпами развивается и мышечная система. С 13 лет отмечается резкий скачок в увеличении общей массы мышц, главным образом за счет увеличения толщины мышечных волокон. Мышечная масса особенно интенсивно нарастает у мальчиков в 14-15 лет [24].

Сердце интенсивно растет, растущие органы и ткани предъявляют к нему усиленные требования, повышается его иннервация. Рост кровеносных сосудов отстает от темпов роста сердца, поэтому повышается кровяное давление, нарушается ритм сердечной деятельности, быстро наступает утомление. Ток крови затруднен, нередко возникает одышка, появляется ощущение сдавленности в области сердца. Морфологическая структура грудной клетки ограничивает движение ребер, потому дыхание частое и поверхностное, хотя легкие растут и дыхание совершенствуется. Увеличивается жизненная емкость легких, окончательно формируется тип дыхания: у мальчиков – брюшной, у девочек – грудной.

У подростков наиболее ярко проявляются не соответствие между ростом тела и развития легочного аппарата и сердечно сосудистой системы, подростки испытывают не своеобразное ощущение не полного вдоха.

У детей на фоне морфологической и функциональной незрелости сердечно-сосудистой системы, а также продолжающегося развития центральной нервной системы особенно заметно выступает незавершенность формирования механизмов, регулирующих и координирующих различные функции сердца и сосудов. Поэтому адаптационные возможности системы кровообращения у детей 13-14 лет при мышечной деятельности значительно меньше, чем в младшем школьном возрасте. Их система кровообращения реагирует на нагрузки менее экономично. Полного морфологического и функционального совершенства сердце достигает лишь к 20 годам.

Режим дыхания у детей среднего школьного возраста менее эффективный, чем у взрослых. За один дыхательный цикл подросток потребляет 14 мл кислорода, в то время как взрослый - 20 мл. Подростки меньше, чем взрослые, способны задерживать дыхание и работать в условиях недостатка кислорода. У них быстрее, чем у взрослых, снижается насыщение крови кислородом [33].

У детей среднего школьного возраста достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности (в метаниях на

меткость и на дальность, в спортивно-игровых двигательных действиях), силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости.

Рост и развитие организма продолжается до 20-25 лет. Энергичный рост тела у мальчиков наблюдается в 14-15 лет. В основном рост в длину происходит за счёт конечностей. Некоторая угловатость и неловкость движений - результат неравномерности развития мускулатуры и костей, непропорциональности туловища и конечностей. Строение костной ткани у детей отличается от строения её у взрослых меньшим содержанием минеральных солей (солей кальция и фосфора) и большим содержанием мягкой хрящевой ткани.

Большой процент хрящей делает кости детей более эластичными за счёт меньшего их обызвествления. Хрящи детей эластичнее хрящей взрослых. Большая гибкость и подвижность в суставах помогает детям овладеть сложной техникой. На занятиях с детьми и подростками важно давать упражнения, способствующих укреплению мышц позвоночного столба, формированию правильной осанки. Следует учесть, что при неправильном применении статических усилий, однообразии движений, возможно искривление позвоночника [10].

При правильном подборе упражнений развитие костей происходит без отклонений. В возрасте 14-15 лет продолжается процесс срастания грудины с рёбрами, заканчивается он к 15-16 годам. При большой работе лёгких происходит изменение формы грудной клетки. Процесс окостенения кистей заканчивается к 13 годам.

Свободные, размашистые движения, связанные с большой амплитудой, положительно влияют на развитие костной ткани у детей. В этом возрасте применение ходьбы, бега, различных прыжков, метаний содействует росту костной ткани и улучшению условий питания хрящей. Также следует

осторожно подходить к различным соскокам, приземлениям на твёрдый грунт [23].

Упражнения, требующие большого напряжения, и статические положения тела (упражнения в упоре), крайне нежелательны, так как могут отрицательно сказаться не только на росте костей, но и на кровообращении. Умеренные, доступные упражнения для детей служат одним из средств укрепления костной ткани.

Сила мышц растёт неравномерно. Мышцы детей отличаются по строению, составу и функциям от мышц взрослых. Они содержат меньше гемоглобина, меньше мышечных волокон, бедны содержанием белков, жиров и неорганических солей. У детей мышцы прикрепляются к костям дальше от осей вращения суставов, что позволяет производить движения с меньшей потерей силы. Мышцы развиваются неравномерно, сначала более крупные, затем мелкие. В это время вредны статические упражнения, особенно силового характера. Силовые возможности зависят от величины мышечной массы. Скорость же мышечных сокращений у человека изменяется независимо от величины мышечной массы и часто достигает максимума у подростков. Учитывая это, следует уделить больше внимания развитию быстроты и ловкости юного волейболиста. У детей среднего школьного возраста происходит интенсивное развитие массы мышц рук, спины, плечевого пояса, ног, сопровождающееся нарастанием мышечной силы [32].

Необходимо обращать особое внимание на развитие мышц стопы и голени для правильного формирования сводов стопы и предупреждения плоскостопия, нередко встречающегося у детей среднего школьного возраста.

На протяжении жизни человека сердце изменяется по величине, форме и даже положению. В период полового созревания в условиях повышенного темпа физического развития и активно протекающих энергетических и пластических процессов к работе сердца предъявляются особенно большие требования. Число сокращений у детей больше чем у взрослых. Так, в 7 лет

наблюдается 90-95 ударов в минуту, в 8-10 лет 90, в 13-14 лет 76-80. Замедление пульса сопровождается увеличением объема выталкиваемой крови. Максимум частоты сердечных сокращений при занятиях физическими упражнениями наблюдается уже в 13-14 лет. С возрастом происходит изменения количества крови в сторону уменьшения. У подростка 14 лет относительное количество крови составляет 9% веса тела, а у взрослых 8%. Круговорот крови происходит у детей быстрее, чем у взрослых. Так, полное прохождение крови у взрослых равняется 22 сек., у 14 летних-18 сек., у 7-10 летних -16-17 сек.

Широкий просвет капилляров даёт возможность крови протекать в большем количестве; от этого питание тканей происходит быстрее, интенсивнее, а процессы окисления - более активно. Кровь у детей богаче водой и экстрактивными веществами, но беднее солями, количество эритроцитов больше, чем у взрослых, больше фагоцитов. Со значительным развитием сердца в 13-14 лет происходит относительное уменьшение его массы. Ударный объём крови в полтора раза меньше, чем у взрослых, но минутный объём приближается к минутному объёму взрослых за счет увеличения числа сердечных сокращений [28].

Однако под влиянием переутомления, физических упражнений, дающих слишком большую нагрузку на сердце, и других неблагоприятных факторов такое повышение кровяного давления может стабилизироваться и остаться на всю жизнь. Правильно использованные физические упражнения благоприятно сказываются на сердечно-сосудистой системе подростков. Постепенная тренировка воздействует на мышечные волокна сердца, эластические и сократительные свойства мышцы. Сердечная мышца становится более мощной, а пульс замедляется.

Высокая реактивность организма к недостатку кислорода и избытку углекислого газа в крови и плохая их приспособляемость к двигательной деятельности при затруднённом газообмене требуют особого внимания при обучении детей свободному дыханию, согласованному с движениями.

Человеку присуща двигательная активность, которая положительно влияет на организм, позволяет на долгие годы сохранить свое здоровье. Под двигательной активностью понимают вид деятельности человека, при котором возбуждение обменных процессов в скелетных мышцах дает возможность им сокращаться и перемещать человеческое тело в пространстве. Двигательная активность формирует положительный взгляд на жизнедеятельность человека, а при ее отсутствии нарушаются обменные процессы, внутренние органы и мышцы перестают снабжаться достаточным количеством кислорода, в следствии чего появляются застойные явления биологических жидкостей: крови, лимфы, плевральной, суставной, тканевой и др. [1; 5].

Также нарушаются нервно-рефлекторные связи, а это может привести к депрессиям, сердечно-сосудистым заболеваниям, нарушению обмена веществ. Происходит сокращение резервных сосудов, уменьшается капиллярная сеть, снижается кровоснабжение головного мозга и сердца, не происходит развитие резервных систем кровоснабжения, поэтому при эмболии сосуда происходит отключение целого участка от питания кровью. Если ребенок ограничен в естественной потребности движения, то его врожденные задатки понемногу теряют свое значение. Не случайно говорят, что бездействие убивает и тело, и душу [9].

Двигательная активность человека зависит от социально-экономических условий социума, его жизненных ценностей, организации физического воспитания, особенностей организма, количества свободного времени. Целенаправленная двигательная активность помогает индивиду нормально развиваться, повышать работоспособность и сопротивляемость организма к заболеваниям [8].

Правильно организованная двигательная активность в образовательном процессе помогает снять переутомление и стресс, повышает работоспособность, содействует сохранению здоровья учащихся, она

является важной составляющей здоровьесберегающих технологий в обучении и воспитании [15].

Наибольшая двигательная активность должна соответствовать суточному биологическому ритму [8]. Неравномерность в распределении движения прослеживается на протяжении дня, недели, месяца, года. В недельном периоде ритм не является врожденным, но проявляется в работе систем организма подростка. Уровень физической активности имеет три ступени: минимальный, оптимальный и максимальный. Физическая активность и физические упражнения способствуют развитию красивого, сильного и здорового тела с детства. Развивая двигательную активность, учащиеся получают возможность использовать свои знания, умения и навыки в разных жизненных обстоятельствах, самостоятельно находить необходимую информацию, решать назревшие проблемы, высказывать мнение и обосновывать его, основываясь на здравом смысле.

Влияние физических упражнений очень велико, они повышают устойчивость организма к неблагоприятным факторам среды, таким, как резкий перепад температур и атмосферного давления, радиация, химическое загрязнение и другое.

Недостаточная двигательная активность учащихся образовательных учреждений приводит к тому, что у детей развивается гипокинезия, которое обусловлено недостатком двигательной активности организма с ограничением темпа и объема движений [17]. Норма двигательной активности подростка составляет 8–10 часов в неделю, хотя это не жесткие установки, для каждого школьника объем физических нагрузок необходимо подбирать индивидуально, принимая во внимание функциональную подготовку организма. В подростковом возрасте более удачно происходит развитие тех компонентов физического потенциала, которые обеспечивают повышение его скоростно-силовых способностей. Участие в мероприятиях, направленных на повышение физической активности способствуют развитию подростков, предоставляя им возможность реализовываться, быть уверенным

в себе, взаимодействовать с социумом. Подростки, занимающиеся двигательной активностью, реже принимают негативные формы поведения, например, не употребляют спиртных напитков, исключают потребление табачных изделий и наркотикосодержащих веществ, у них хорошая успеваемость в школе.

Установлено, 65 % девочек 12–13 лет занимаются физическими упражнениями недостаточно, что не дает возможности добиться необходимого тренирующего эффекта занятиями физическими упражнениями [21]. Что касается мальчиков этого возраста, которые занимаются физическими упражнениями недостаточно, в процентном соотношении их меньше – 44,5 %. При этом только 1,5 % родителей активно занимаются с детьми физическими упражнениями регулярно. Более миллиона школьников из-за болезней освобождены от занятий физической культурой, хотя им она очень необходима [20].

Суточная двигательная активность зависит от пола, возраста, климатических условий и состояния здоровья подростка. Недостаточная двигательная активность снижает работу головного мозга, умственную активность и трудоспособность, очень часто появляется слабость и раздражение [19]. Уменьшается мышечная масса тела, увеличивается жировая прослойка, мышечный тонус снижается. Гигиенической нормой считается такая величина двигательной активности, когда полностью удовлетворены потребности подростка в движении, ее количество способствует укреплению здоровья ребенка и способствует его дальнейшему гармоничному развитию.

Важное значение имеет такой показатель как интенсивность двигательной деятельности, т. е. количество движений или расхода энергии за единицу времени [11]. При разной интенсивности физических нагрузок получается и разный тренировочный результат. Если давать организму нагрузки низкой интенсивности, то они не способствуют увеличению достигнутого уровня работоспособности. Ощутимый эффект для укрепления

здоровья и гармоничного физического развития подростка дает интенсивная двигательная активность. Режим дня подростка должен быть составлен таким образом, чтобы физические нагрузки по интенсивности были различны в зависимости от поставленных целей [26]. Необходимо помнить, что нагрузки с высокой интенсивностью надо организовывать под контролем специалистов учителя или тренера, т. к. большие интенсивные нагрузки могут вызвать длительное утомление. Двигательная активность со средней интенсивностью оказывает тренирующий эффект на организм, содействует укреплению и поддержанию здоровья. Эти нагрузки вызывают тоже утомление, но оно носит кратковременный характер. Двигательная активность легкой интенсивности тоже оказывают положительный эффект на организм подростка, но только по характеру активного отдыха.

Были рассчитаны необходимый суточный расход энергии у школьников в зависимости от группы интенсивности у мальчиков энергозатраты на двигательную активность в день составляет от 180–1220 ккал у девочек этот показатель варьируется 170–850 ккал. Общее количество шагов, пройденных за неделю у девочек-подростков должно составлять 126000, а у мальчиков-подростков 147000 шагов. Нагрузки со средней и высокой интенсивностью должны составлять 2,0–4,1 часа в неделю у девочек и 3,4–6,9 у мальчиков. В среднем нагрузки легкой, средней и высокой интенсивностью должны составлять в неделю 3,5–8,5 часов у девочек и 7,0–11,5 часов у мальчиков [22].

В соответствии с Гигиеническими нормами двигательной активности детей и подростков 5–18 лет врач-педиатр, обслуживающий образовательное учреждение, обязан контролировать двигательную активность детей и подростков. С этой целью рекомендуют проводить хронометраж урока физкультуры, проводить анкетирование о двигательном режиме, делать расчет энергетических затрат и определять ЧСС у учащихся во время выполнения физических нагрузок [28].

Применение этих и других нормативов в образовательном учреждении позволит специалистам разрабатывать новые или улучшать установленные формы организации физического воспитания школьников, улучшать их двигательную активность, чтобы получить максимально возможный оздоровительный эффект. Более того, имея на руках количественные данные суточной двигательной активности учащегося, всегда можно спрогнозировать ее влияние на организм ребенка. Изложенное выше, позволяет сделать заключение о необходимости принципиальных преобразований в системе школьного физического воспитания, направленных на укрепление здоровья, оптимизацию двигательной активности, повышение показателей физического развития и физической подготовленности.

1.3 Игра «Лапта»

Социальные изменения, произошедшие в нашей стране, условия жизни человека (аудио- и видеотехника, компьютеры, транспорт и др.), интенсификация его деятельности, слабая физическая подготовка детей и подростков, понижение двигательной активности людей зрелого и старшего возраста, все возрастающее воздействие на их организм неблагоприятных внешних факторов прямо или косвенно приводят к негативным нравственным и функциональным изменениям в состоянии здоровья россиян [4].

Движение - естественная человеческая потребность, мощный фактор поддержания нормальной жизни. «Движения, которые активируют компенсационно-адаптивные механизмы, расширяют функциональные возможности организма и улучшают самочувствие человека, создают уверенность, являются важным фактором предотвращения многих заболеваний человека»[3, с. 69].

Рассмотрим несколько определений понятия двигательной активности:

- двигательная активность - это своего рода деятельность человека, в которой активация метаболических процессов в скелетных мышцах обеспечивает их уменьшение и движение человеческого тела или его частей в пространстве [7];

- двигательная активность - общая стоимость различных движений на определенный период времени. Он выражается либо в единицах затраченной энергии, либо в количестве движений (локомоций). Моторная активность измеряется в количестве энергии, израсходованной в результате любой активности (в фекалиях или J за единицу времени), в объеме выполненной работы, например, в количестве предпринятых шагов, во временных затратах (число движений в день, в неделю) [9];

- двигательная активность (деятельность) - набор моторных действий [2];

- двигательная активность - основная функция мышечной системы животных [5];

- Моторная активность человека является одним из необходимых условий для поддержания нормального функционального состояния человека, естественной биологической потребности человека. Нормальная жизнедеятельность почти всех человеческих систем и функций возможна только при определенном уровне двигательной активности. Недостаток мышечной активности, такой как кислородное голодание или дефицит витамина, вредно для организма [1];

- моторное действие - целенаправленный моторный акт (поведенческий моторный акт, сознательно выполняемый для решения любой двигательной проблемы) [9].

Суммируя определения, под двигательной деятельностью мы поймем естественную и специально организованную двигательную активность человека, обеспечив его успешное физическое и умственное развитие. Под двигательной активностью понимается также сумма движений, совершаемых человеком в процессе повседневной жизни. Двигательная активность

человека проявляется в функционировании опорно-двигательного аппарата во время ходьбы, бег, прыжки, метание, плавание, игровой деятельности и т.д.

Русская лапта – это командная игра, которая своими корнями уходит глубоко вглубь истории. Другими словами, это русская народная игра, которая в последнее время получила второе рождение.

Русская лапта всегда была очень популярна, в нее с удовольствием играли взрослые, дети и молодежь. Существует эта игра уже несколько столетий.

Раньше в лапту играли партия на партию, без счета очков, и это исключало проведение соревнований. Может быть, поэтому, а может, из-за того, что у нее появилось много соперников — чисто спортивных игр, которые входят в программу Олимпиад, но в XX веке лапту стали постепенно забывать. И многие современные школьники вообще не знают о ее существовании.

В 1958 году в Спорткомитете РСФСР была сделана попытка возродить эту прекрасную народную игру, придать ей спортивный характер. Установили единые правила, которые были размножены и разосланы по областям. Результаты не замедлили сказаться. Стали создаваться команды любителей русской лапты, проводиться состязания, встречи. Но вспыхнувший было интерес стал быстро затухать. Вместе с тем, лапта могла бы быть любимым и полезным увлечением мальчиков-школьников, которые зимой играют в хоккей, завоевывая призы клуба «Золотая шайба», а летом, и особенно в межсезонье, не знают, куда деть свою энергию. Ведь как только начинает таять снег, команды распадаются до следующего зимнего сезона. Между тем хоккей — игра, где необходим сплоченный, дружный коллектив. И чтобы он не распадался, может быть, есть смысл весной переименовать хоккеистов в лаптистов и продолжать совместные тренировки, обучив ребят правилам игры в русскую лапту. Та же хоккейная коробка или двор — готовая площадка для игры, а вместо биты можно использовать привычную

мальчишкам хоккейную клюшку. Те юные хоккеисты, которые взяли себе в союзницы лапту, будут иметь много преимуществ перед соперниками, которые предпочитают только шайбу.

В русскую лапту играют на поле длиной 60 — 80 м и шириной 20 — 25 м. Для детей и подростков площадка может быть и меньших размеров. В игре участвуют две команды по 5—15 человек в каждой, но на поле размещаются команды по 5 — 7 человек основного состава. Остальные запасные. Одна команда по жребию становится бьющей и занимает линию города, а другая — водящей и располагается по всему полю. Капитан водящей команды расставляет игроков в поле так, чтобы перехватить мяч с лету и осалить перебегающих игроков соперника. Капитан бьющих устанавливает очередность ударов по мячу. В спортивной лапте игроки имеют номера, как в любой другой игре. Обычно первый номер — это номер капитана, и он практически бьет первым. Однако, сообразуясь с силами противника и тактикой своей игры, капитан бьющих может поручить выполнение первого удара любому игроку.

Команда бьющих располагается у линии города. Игрок, назначенный для выполнения удара, становится обеими ногами в стартовую площадку. Площадка расположена справа и слева от центра линии города. Из команды водящих, расположенной в поле, выделяется игрок — подающий. Он подбрасывает мяч бьющему так, чтобы тот ударом лапты послал мяч как можно дальше в поле. Оставив лапту на месте удара, бьющий стремится добежать до «дома», пока мяч не был пойман. Добежав до «дома», он должен вернуться на линию города. Каждая перебежка игрока вперед и назад приносит команде бьющих одно очко. Если игрок, добежавший до «дома», видит, что возвращаться назад опасно, может остаться там и ждать, пока следующий очередной номер из его команды пробьет мяч. Иногда на линии «дома» собираются 2—3 игрока, которые успели пробить, добежать, но не смогли вернуться. Поэтому, когда очередной игрок сильно пробил мяч, все находящиеся в «доме» стремительно возвращаются на линию города.

Игроки водящей команды стараются мешать набирать очки. Для этого они салят перебегающих игроков, перебрасывают мяч товарищам по команде, чтобы те точнее могли осалить бегущих. Они ловят мяч с лета, что является ошибкой бьющих. Три ошибки — и водящие становятся бьющими. Партия считается оконченной, когда в бьющей команде все игроки проббили мяч и совершили удачные перебежки.

Взрослая молодежь проводит матчи в лапту по десять партий. Для этого каждая команда бывает пять раз бьющей и столько же водящей. Для детей и подростков матч ограничивается шестью партиями.

Соревнования по лапте проводятся под наблюдением арбитра и судьи-секретаря. Арбитр следит за игрой в поле, за правильностью перебежек, подает команды, а судья-секретарь ведет учет сделанных перебежек, подсчитывает очки и партии, а по окончании составляет протокол, который подписывают капитаны команд и главный судья соревнований.

По словам Е.В. Готовцева (2006) лапта – полезная и увлекательная игра, в которой не нужен дорогостоящий инвентарь, особая спортивная форма и принадлежности, специальное оборудование и аппаратное оснащение площадок. Игровые поединки безопасны и достаточно просты в организации. Занятия чаще всего проходят на свежем воздухе. Активная игровая деятельность, особенно в весенне-осенние периоды, должна повышать устойчивость организма к простудным заболеваниям. К тому же лапта не сложный вид спорта, уже на первом занятии учащиеся могут провести двустороннюю игру.

Лапта обладает возможностями разностороннего воздействия на игроков. Подросток, занимающийся лаптой, должен быть сильным метателем, быстрым спринтером, выносливым стайером, прыгучим атлетом, ловким и координированным акробатом. В процессе игры в лапту воспитываются все физические качества.

Одним из основных физических качеств являются координационные способности. Потому что русская лапта является таким видом спорта,

который отличаются сложной техникой движений и непрерывно изменяющимися условиями игры. С этой точки зрения сама игра в лапту является достаточно эффективным средством для развития координационных способностей. Игра доступна любому желающему. Для нее нужны только деревянная бита, мяч и земляная или травяная площадка. Удары по мячу, пробежки через игровую зону и осаливание мячом игроков соперника очень похожи на бейсбол.

Лапта по своему содержанию и структуре двигательных действий (беговых и метательных) хорошо вписывается в программу по физической культуре, особенно в тех школах, где спортивные залы перегружены. Вот уже несколько лет мы включаем лапту в программу по физической культуре основной школы. В основном применяем лапту в первой и четвертой четверти, когда занятия проводятся на спортивной площадке [13].

Подвижные игры с элементами, направленными на освоение игры в лапту являются на наш взгляд хорошими средствами подготовки к бегу и метаниям. По сравнению с обычными метаниями, в лапте они выполняются в вертикальную, горизонтальную и движущуюся цель. Кроме того, все упражнения выполняются на высоком эмоциональном фоне. При этом выполняется большое количество бросков, ловли и подбора мяча с площадки, что способствует воспитанию целого комплекса координационных способностей. Перемещения в лапте выполняются практически всегда с максимальной скоростью, но в соответствии с индивидуальными двигательными способностями школьников [13; 14].

Выбор данной игры не случайный, во-первых, игра не требует сложного инвентаря и оборудования, что в данный момент финансирования физкультурного образования в общеобразовательной школе имеет не маловажное значение. Весь инвентарь можно изготовить своими силами.

Во-вторых, для игры в лапту можно использовать площадку любого размера и даже играть в спортивном зале, если погодные условия не позволяют.

В-третьих, у данная игра является русской народной, т.е. имеет исторические корни, что способствует патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

В-четвертых, играть можно как на время, так и на очки [29].

ГЛАВА II. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

2.1 Организация исследования

Цель исследования – изучение двигательной активности детей среднего школьного возраста.

Объект исследования – двигательная активность.

Предмет исследования – двигательная активность детей среднего школьного возраста.

Гипотеза исследования – игра «Лапта» оказывает положительное влияние на скоростно-силовые качества мальчиков.

В процессе проведения педагогического эксперимента, на различных его этапах, для решения поставленных задач исследования использовались следующие методы:

Методы теоретического анализа и синтеза;

Методы педагогического исследования:

- а) педагогическое наблюдение;
- б) педагогическое тестирование;
- в) педагогический эксперимент

Методы математической статистики.

Педагогический эксперимент состоял из трех взаимосвязанных этапов:

Первый этап (октябрь 2017 г.) носил констатирующий характер и был посвящен анализу научно-методической литературы. В нем рассматривались и анализировались различные варианты регулирования двигательной активности и повышения физической подготовленности. Разрабатывалась программа исследования с определением основного направления работы, с формированием цели, задач и гипотезы. Определялись методы педагогического контроля и этапы педагогического эксперимента.

Второй этап (ноябрь 2017 г. – январь 2018 г.) имел формирующую направленность и предопределял проведение педагогического эксперимента в экспериментальной группе. При этом контрольная группа занималась по привычному расписанию.

Третий этап (январь 2018 г.) имел обобщающий характер. В нем осуществлялась оценка влияния спортивной игры «лапта» во внеучебной деятельности школьников средних классов, математическая обработка полученных данных, а также представление результатов исследования в виде дипломной работы.

Исследование проходило на базе СОШ №. В исследовании приняли участие мальчики 5-х классов МБОУ Бессоновская СОШ, обучающиеся по программе ФГОС в возрасте 12-13 лет. Дети были разделены на две группы – контрольную и экспериментальную. Экспериментальное исследование проходило под руководством тренера Афанасьевой К.А.

На первом этапе тестирования мы проверили уровень их двигательной активности. На втором этапе детям контрольной группы в занятия физической культуры была включена игра лапта. Занятия проводились после основных.

И на третьем, констатирующем этапе, было проведено повторное тестирование детей на уровне двигательной активности. После этого было проанализированы и обработаны все результаты.

Ниже мы представим результаты тестирования на контрольном этапе.

Результаты отображены в таблице 2.1

Таблица 2.1

Результаты проведённых в начале исследований тестов для определения подготовки школьников из контрольной и исследуемой групп

№	Тесты	Контрольная группа (х)	Экспериментальная группа (х)

1	Прыжок в длину с места, см	155±1,23	158±0,97
2	Метание малого мяча, м	21±1,1	19±1,0
3	Бег 30 метров	6,2±0,12	6,4±0,17
4	Бег 60 метров	11,3±0,83	10,9±1,2
5	Челночный бег 4 по 9 метров, сек	11,4±0,01	11,9±0,02
6	Шагометрия (ср.знач)	16281	16143

Для наглядности отобразим полученные результаты на рисунках.

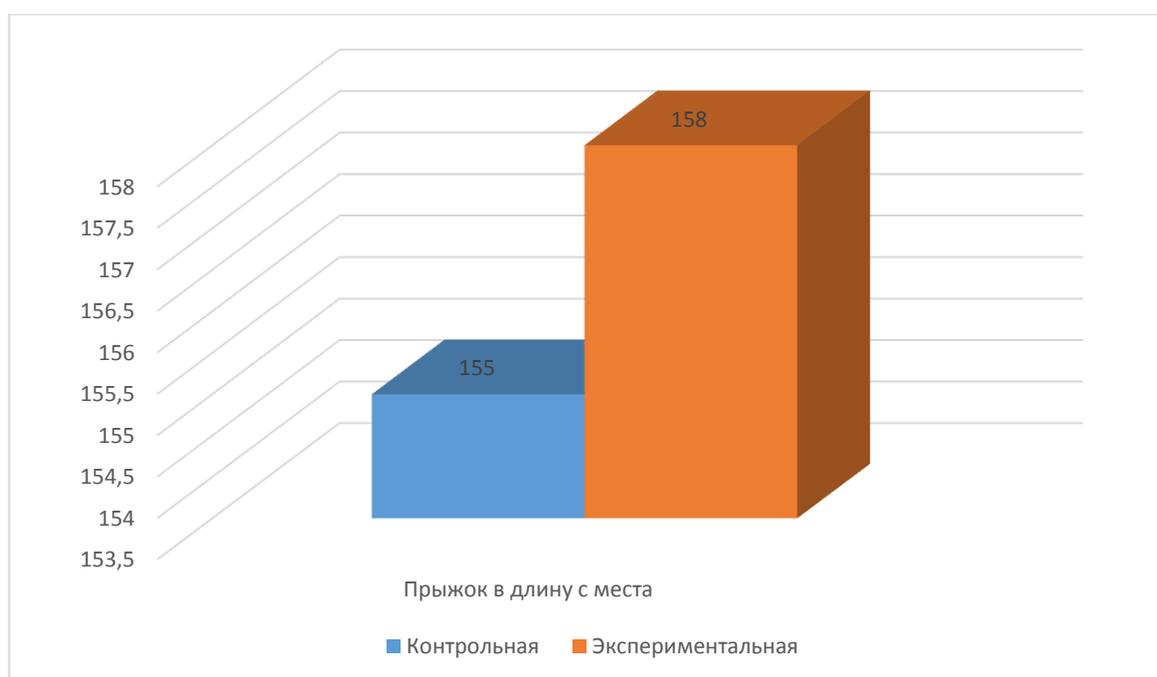


Рис. 2.1 – Прыжок в длину с места, см; контрольный этап

Как видно из рисунка 1, прыжки в длину детям удаются достаточно хорошо. Однако, показатели экспериментальной группы в среднем больше на 3 см, чем в контрольной группе.

Рассмотрим результаты по метанию мяча. Данные отображены на рисунке 2.2.

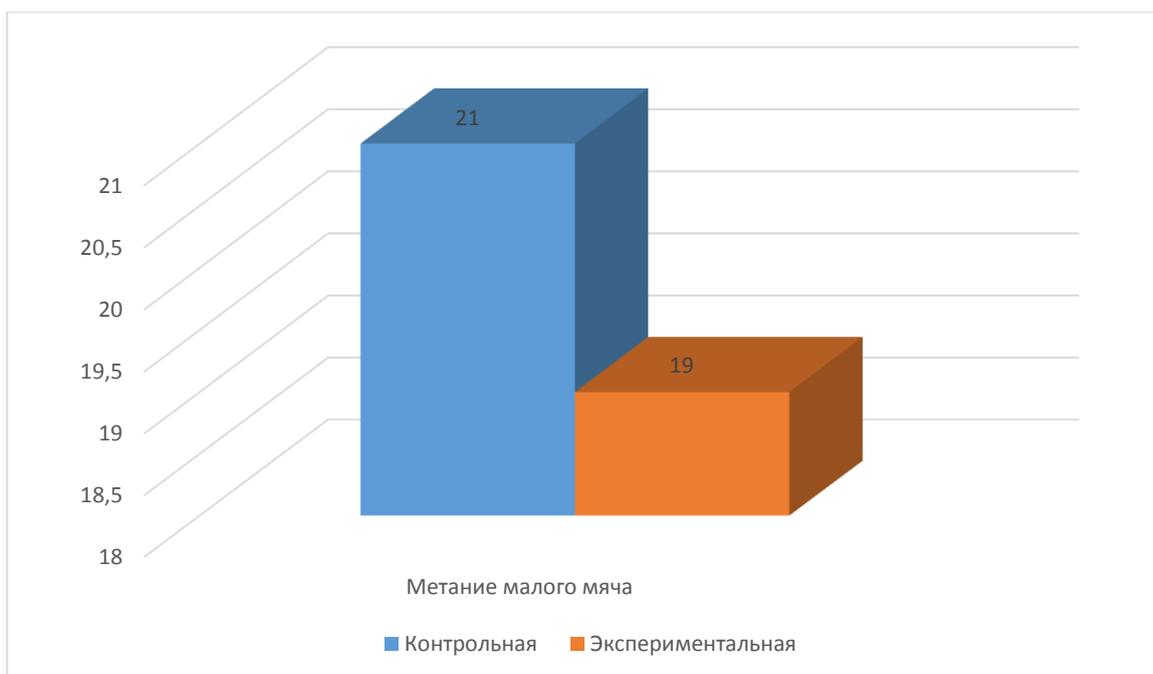


Рис. 2.2 – Метание малого мяча, м; контрольный этап

Исходя из рисунка, мы можем говорить о том, что метание мяча больше удается контрольной группе. Их средний результат на несколько метров, а именно на 2, больше, чем у школьников контрольной группы.

Далее мы рассмотрим результаты тестирования двух групп на скорость. Результаты трех тестов мы объединим на рисунке 3, так как они отображают одинаковое умение.

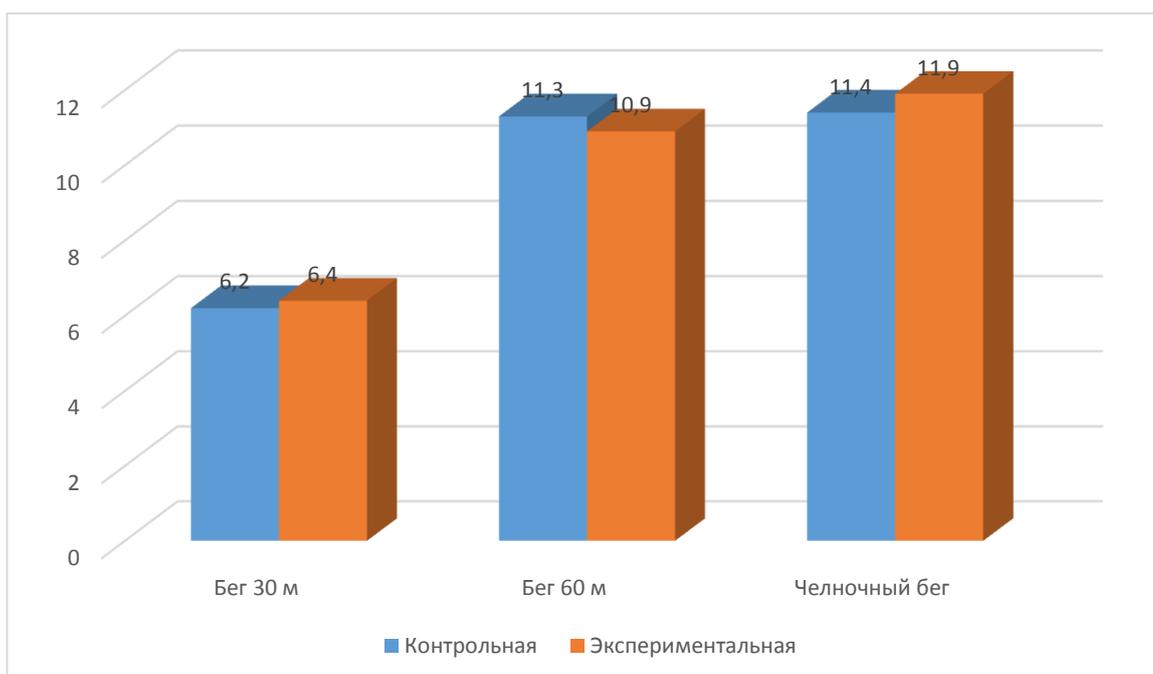


Рис. 2.3 – Скоростные навыки; контрольный этап

Исходя из рисунка 2.3 мы приходим к выводу, что существенных различий между группами нет. Тем не менее, бег на 30 метров лучше удается контрольной группе, их средний результат 6,2 сек., тогда как у экспериментальной группы на него уходит в среднем 6,4 сек. В дистанции на 60 метров наоборот опережает экспериментальная группа. Они пробегают это расстояние за 10,9 сек., а контрольной группе требуется 11,3 сек.

Челночный бег также поддается лучше контрольной группе. Их средний результат 11,4 сек. А результат контрольной группы – 11,9.

Анализ двигательной активности с использованием методики «шагометрия» показал, что двигательная активность у мальчиков находится в норме. Вместе с тем, среднее значение экспериментальной группы чуть ниже, чем контрольной.

Таким образом, исходя из всех полученных данных мы считаем, что существенного различия между группами не наблюдается. В целом, по своим умениям они примерно на одном уровне.

По результатам нашего исследования мы включили в программу физической подготовки детей из контрольной группы игру «Лапта».

2.2 Анализ полученных результатов

С целью улучшения качества знаний по предмету физическая культура мы разработали и внедрили раздел «Русская лапта» в вариативную часть программы 5-9 классов. Разработанная программа по времени занимала 14 часов (14 занятий) и проводилась после основных занятий. Для ее реализации мы применяем следующие основные элементы: ловли и броски мяча, перемещения по площадке, удары битой по мячу. Кроме того, использовали целый комплекс подвижных игр, направленных на усвоение техники игры в лапту [16].

Первичное тестирование показало, что у большинства школьников средний и ниже среднего уровень двигательной подготовленности. После

применения уроков «русской лапты» двигательная подготовленность заметно улучшилась, о чем свидетельствует увеличение показателей тестирования. Так в беге на 30 метров результат увеличился на 4%, в беге на 60 метров на 5%, прыжок в длину на 10%, в метании малого мяча на 25%, в челночном беге на 4%. Кроме того, следует отметить, что учащиеся лучше освоили технику ловли и броска мяча.

Результаты повторного тестирования мы отобразим в таблице 2.2 ниже.

Таблица 2.2 –

Результаты проведённых тестов для определения подготовки школьников из контрольной и исследуемой групп на констатирующем этапе исследования

№	Тесты	Экспериментальная группа (x)	Контрольная группа (x)
1	Прыжок в длину с места, см	172±1,36	163±1,48
2	Метание малого мяча, м	28±0,9	23±1,0
3	Бег 30 метров	6,0±0,17	6,2±0,13
4	Бег 60 метров	10,8±0,79	10,9±0,03
5	Челночный бег 4 по 9 метров, сек	10,9±0,02	11,5±0,02
6	Шагометрия (ср. знач)	18405	17249

Для того чтобы сравнить разницу между группами представим их результаты наглядно на рисунках. На рисунке 4 отобразим результаты по прыжкам в длину.

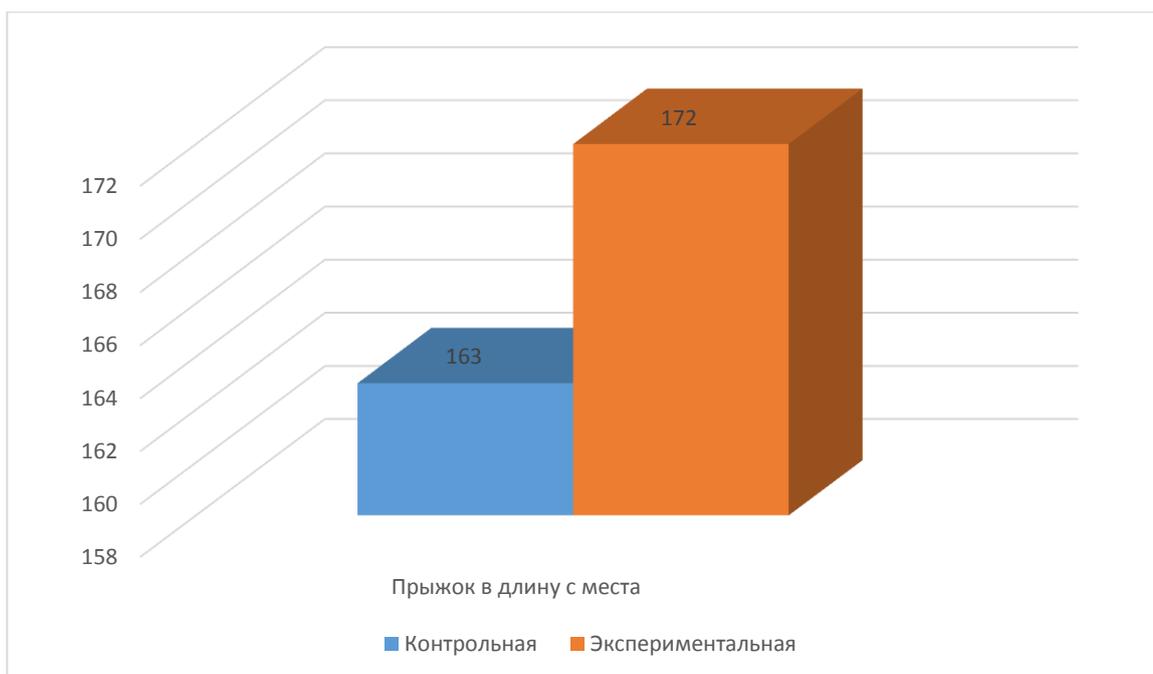


Рис. 2.4 – Прыжок в длину с места, см; констатирующий этап

Как видно из рисунка результаты прыжков в длину существенно выше у детей экспериментальной группы. Разница с контрольной составляет 9 см.

Для того чтобы увидеть разницу в экспериментальной группе на первом и третьем этапах исследования также представим сравнение полученных данных на рисунке 5.

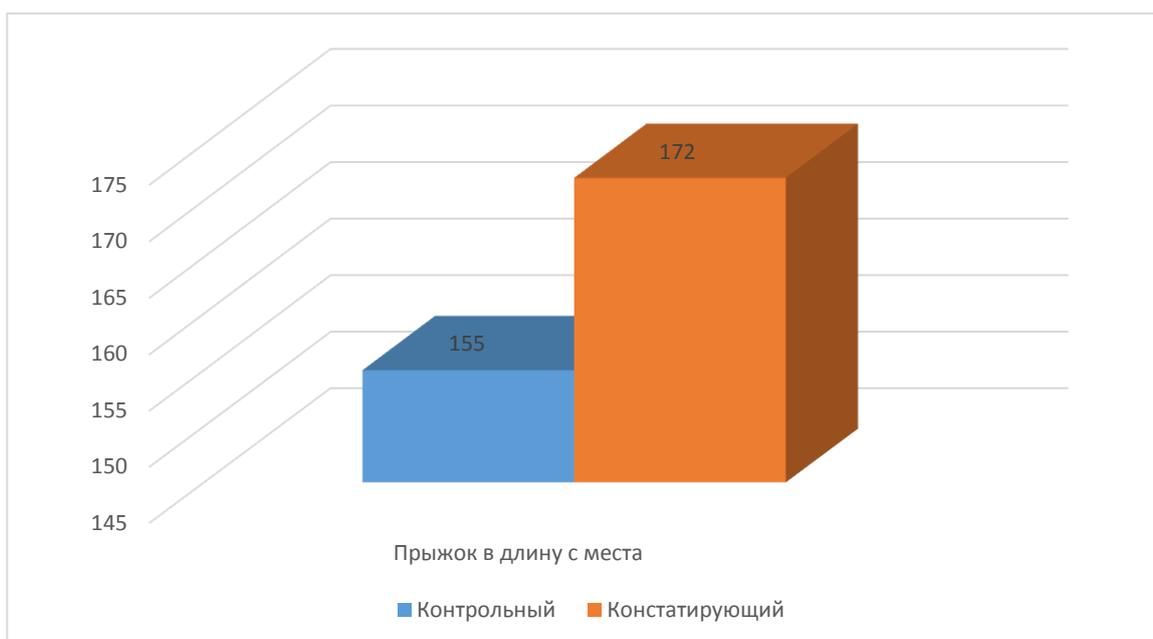


Рис. 2.5 – Прыжок в длину с места, см; экспериментальная группа.

По результатам сравнения мы видим, что дети контрольной группы стали на 17 см прыгать дальше.

Далее изучим результаты по метанию мяча. Результаты отображены на рисунках 6 и 7.

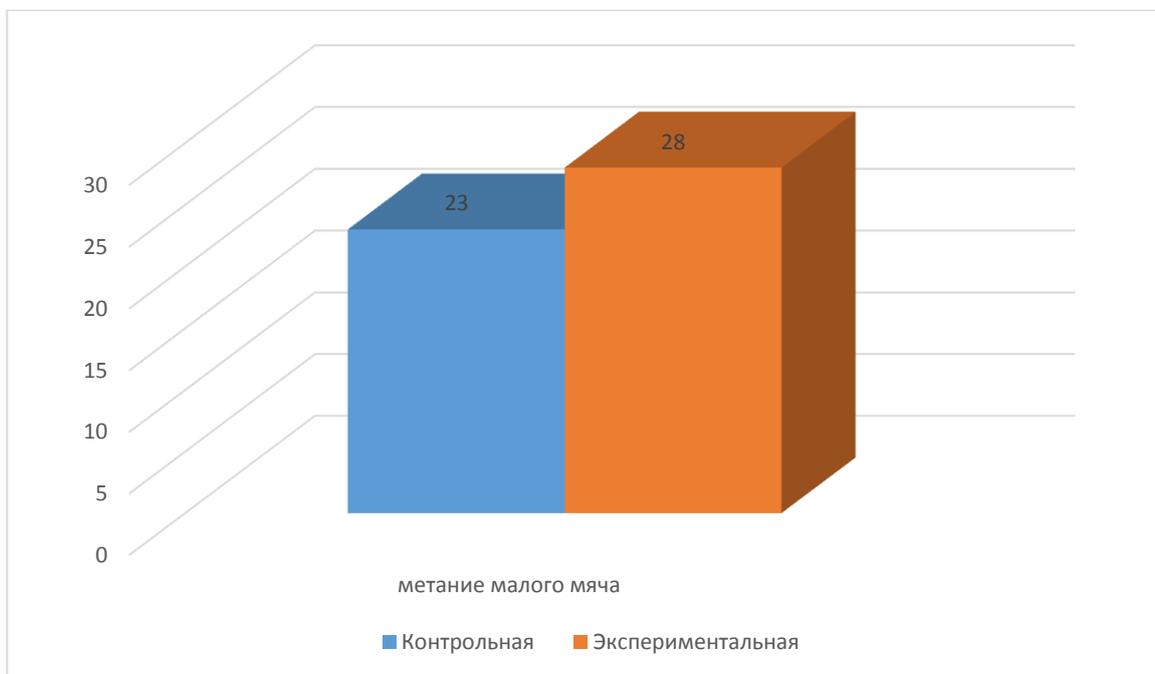


Рис. 2.6 – Прыжок в длину с места, см; констатирующий этап

По результатам повторного тестирования дети из экспериментальной группы стали бросать мяч на 28 метров, а дети из контрольной на 23 метра.

Сравнение результатов экспериментальной группы представим на рисунке 7.

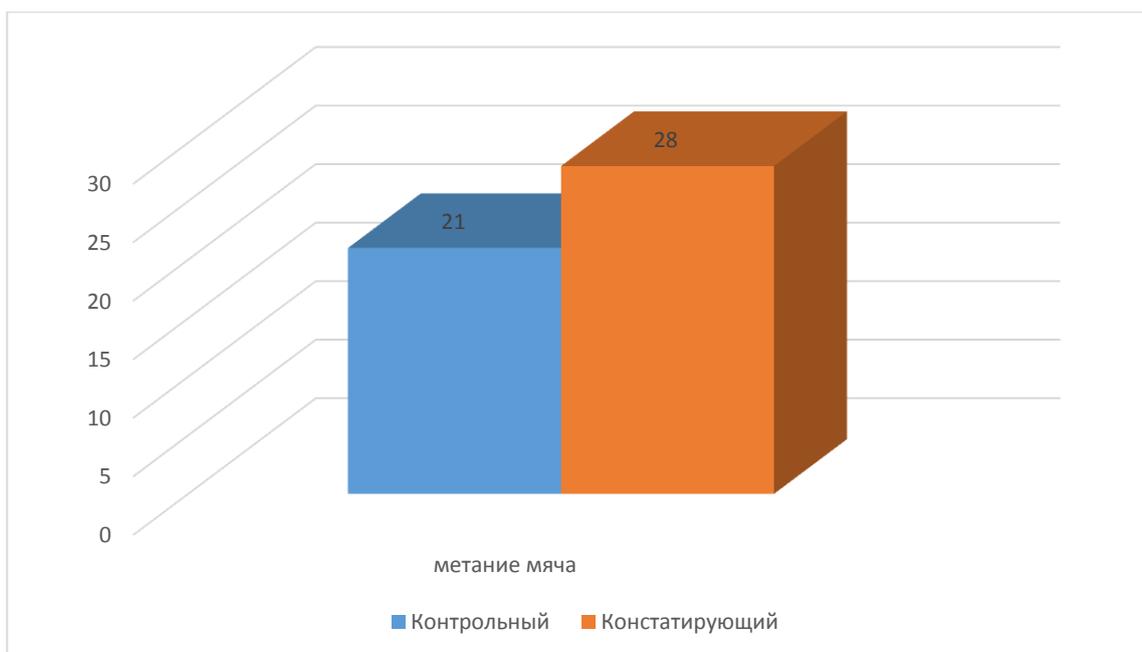


Рис. 2.7 – Прыжок в длину с места, см; экспериментальная группа.

Умение метать мяч у детей также увеличилось достаточно сильно. Разница между началом и окончанием эксперимента составляет в 7 метров, что для детей 12-13 лет достаточно существенная цифра.

Далее мы проследим динамику на скоростные качества.

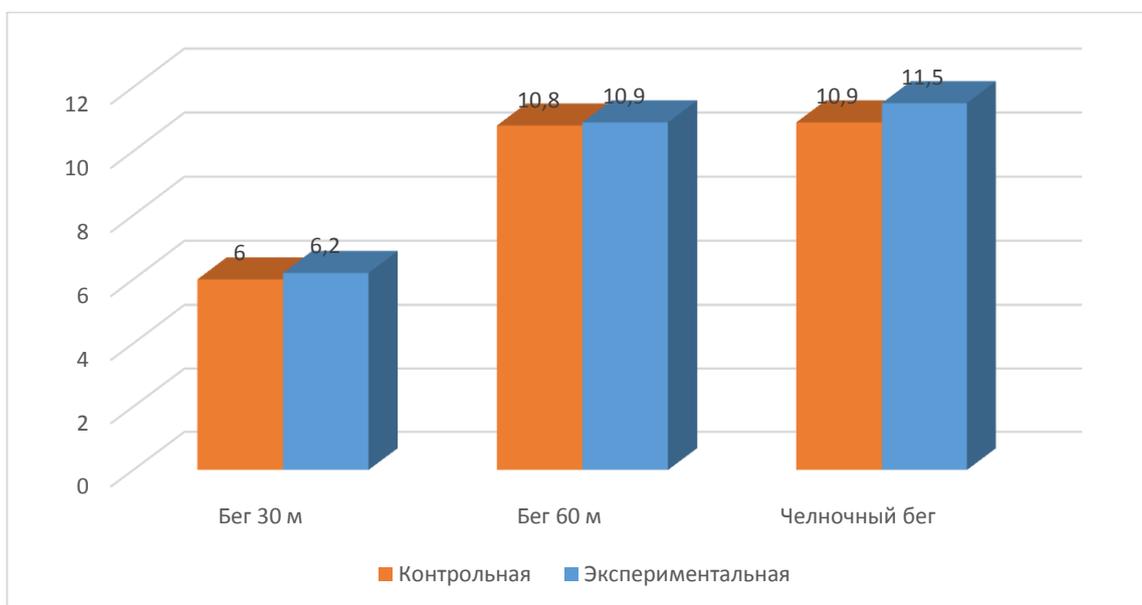


Рис. 2.8 – Скоростные навыки; констатирующий этап

Мы видим, что скоростные качества у детей двух групп различаются, в основном, незначительно. Тем не менее, экспериментальная группа по всем показателям показывает более хорошие результаты, чем контрольная.

Так, разница в беге на 30 метров составляет 0,2 сек. в пользу экспериментальной группы. Разница на дистанции в 60 метров составляет 0,1 сек. И в челночном беге дети экспериментальной группы обгоняют детей контрольной группы на 0,6 сек.

Несмотря на то, что разница между группами незначительная – сравним результаты детей экспериментальной группы на первом и третьем этапах исследования. Результаты отобразим на рисунке 9.

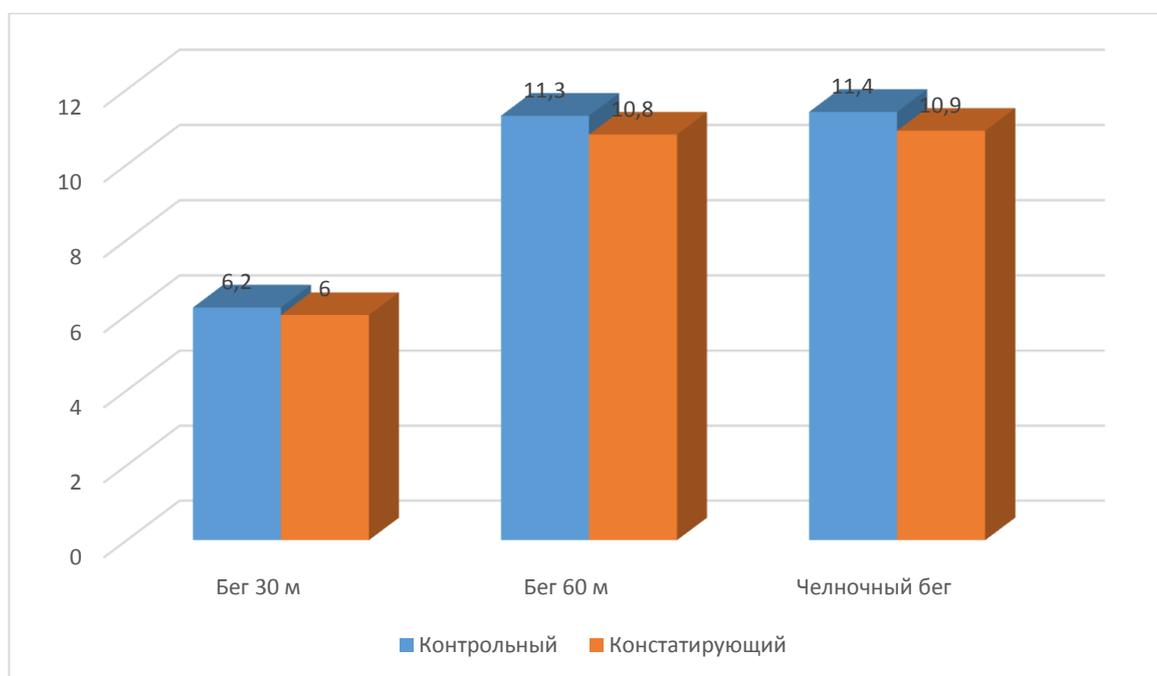


Рис. 2.9 – Скоростные навыки в контрольной группе; сравнение результатов

Итак, исходя из полученных нами данных, отображенных на рисунке 9 мы можем утверждать, что скоростные навыки у детей экспериментальной группы получили развитие.

Так, результат в беге на 30 метром улучшился на 0,2 сек. Результат в дистанции на 60 метров улучшился на 0,5 сек. И в челночном беге дети улучшили свой результат на 0,5 сек.

Анализ результатов шагометрии показал, что в контрольной и экспериментальной группе имеются улучшения. Однако, в экспериментальной группе разница в результатах больше. Для наглядности сравним результаты до и после. Отобразим данные на рисунке 10.

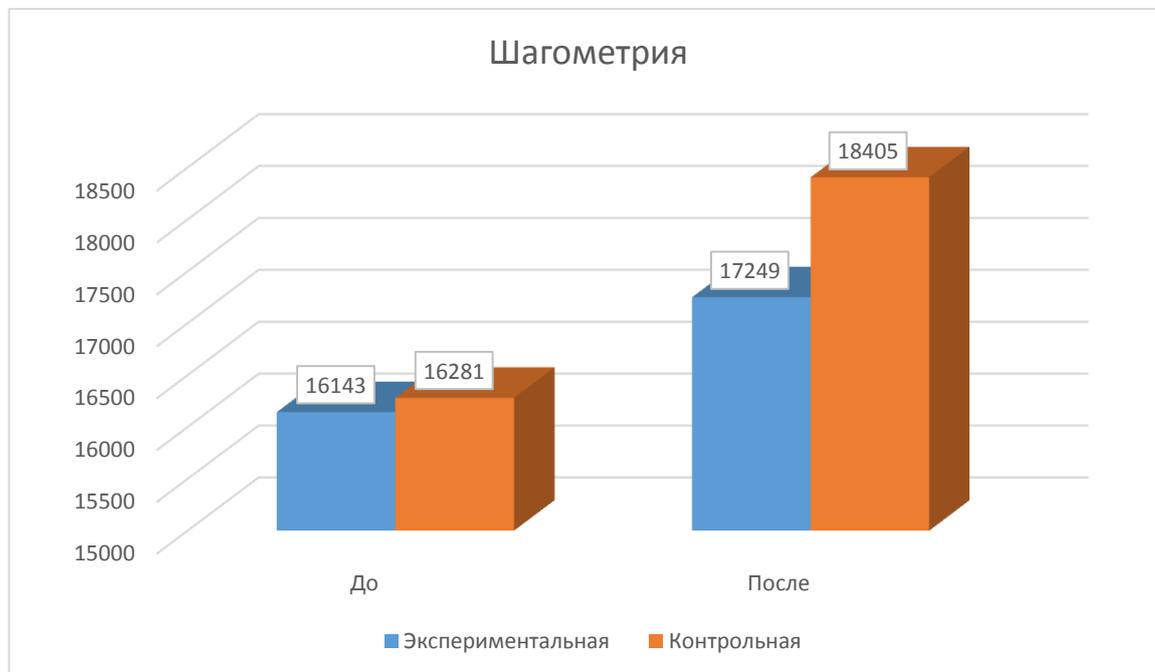


Рис. 2.10 – Сравнение результатов по методике «Шагометрия»

Хоть разница результатов в скоростных навыках не слишком большая, нужно отметить, что она имеется. По нашему мнению, такая незначительная разница связана с недостаточным количеством занятий, так как мы могли провести ограниченное их количество.

Таблица 2.2

– Сравнение результатов контрольной и экспериментальной групп на начальном и констатирующем этапах исследования

№	Тесты	До	После	t	До	После	t
1	Прыжок в длину с места, см	158±0,97	172±1,36	*	155±1,23	163±1,48	-
2	Метание малого мяча, м	19±1,0	28±0,9	*	21±1,1	23±1,0	-
3	Бег 30 метров, сек	6,4±0,17	6,0±0,17	-	6,2±0,12	6,2±0,13	-

4	Бег 60 метров, сек	10,9±1,2	10,8±0,79	-	11,3±0,83	10,9±0,03	-
5	Челночный бег 4 × 9 метров, сек	11,9±0,02	10,9±0,02	-	11,4±0,01	11,5±0,02	-
6	Шагометрия, кол-во локомоций	16143±1151	18405±1301	*	16281±1101	17249±1221	-

* - $P \leq 0,05$ по t – критерию Стьюдента

Таким образом, применение русской лапты способствует увеличению показателей двигательной подготовленности учащихся, удовлетворяет их потребность в движении, развивает умственные и творческие способности, нравственные качества, стабилизирует эмоций. Мы предполагаем, что будут решены задачи приобщения детей к русским традициям, воспитания патриотизма и гражданственности, что заложено в современных федеральных государственных образовательных стандартах основного и среднего общего образования.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

К началу подросткового возраста, согласно Т.В. Драгуновой, формируется парадоксальная социальная ситуация: взаимоотношения ребенка со сверстниками уже строятся на некоторых важных нормах взрослой морали равенства, а базой его взаимоотношений со взрослыми продолжает оставаться особая детская мораль послушания.

К началу подросткового возраста формируется социальная ситуация, когда подросток включается в новую систему взаимоотношений и общения со сверстниками и взрослыми, при этом непосредственное влияние на подростка оказывает группа сверстников. Подросток старается понять и сформировать собственную уникальность, что порождает необходимость в обособлении от семьи. Но действительно быть один на один со своим «Я» подросток еще не способен, он еще не способен глубоко и объективно оценивать самого себя, его «Я» стремится к «Мы», которое составляют сверстники.

Под двигательной активностью понимается сумма движений, выполняемых человеком в процессе повседневной жизнедеятельности. Двигательная активность человека проявляется в функционировании опорно-двигательного аппарата в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, плавания, игровой деятельности и т.п.

Результативность процесса спортивной тренировки во многом зависит от правильного планирования средств и методов для развития физических качеств в течение года. Тренер-преподаватель должен хорошо знать основные средства и методы развития и совершенствования разных двигательных способностей, а также способы организации занятий. В этом случае он сможет точнее подобрать оптимальное сочетание средств и методов их совершенствования применительно к конкретным условиям.

Многочисленными исследованиями установлено, что физические качества ребенка бурно развиваются только в те возрастные периоды,

которые обусловлены биологическими и физиологическими особенностями развития человека. Практика показывает, что физические качества ребенка можно развивать на протяжении всего юношеского возраста, однако целесообразно направлять усилия на их развитие именно в те возрастные периоды, когда конкретное качество может бурно развиваться.

Действенность любого педагогического средства во многом зависит от метода (способа) его применения. Специфические методы физического воспитания неотделимы от физических упражнений. Но никакое обучение и воспитание не мыслятся без методов, связанных с применением всеобщих педагогических средств: слова и сенсорно-образных воздействий («наглядности»), причем в процессе физического воспитания эти методы приобретают свои особенности.

Эмпирическое исследование, проведенное нами, было направлено на изучение двигательной активности у детей среднего школьного возраста.

По результатам тестирования на первоначальном этапе эксперимента мы не увидели существенной разницы между группами. Скоростно-силовые качества детей были примерно одинаковые. Основываясь на результатах тестирования и темы нашего исследования, мы разработали программу физического развития для детей экспериментальной группы, основываясь на игре «Лапта». После формирующего этапа исследования мы провели повторное тестирование детей обеих групп.

По результатам повторного тестирования мы пришли к выводу, что лапта действительно оказывает положительное влияние на двигательную активность детей. Анализ результатов шагометрии показал, что в контрольной и экспериментальной группе имеются улучшения. Однако, в экспериментальной группе разница в результатах больше.

Тем не менее, для получения более существенных улучшений результатов необходимо более длительное использование игры «Лапта».

Проанализировав все полученные нами данные и сравнив их мы приходим к выводу, что наша гипотеза получила подтверждение.

Таким образом, применение русской лапты способствует увеличению показателей двигательной подготовленности учащихся, удовлетворяет их потребность в движении, развивает умственные и творческие способности, нравственные качества, стабилизирует эмоции. Мы предполагаем, что будут решены задачи приобщения детей к русским традициям, воспитания патриотизма и гражданственности, что заложено в современных федеральных государственных образовательных стандартах основного и среднего общего образования.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алифанова, Л. А. Роль двигательной активности в развитии потенциалов организма [Текст] / Л. А. Алифанова // Педиатрия. – 2012. – № 6. – С. 12–15.
2. Белорусец А.С. Подходы к выделению структуры психологического возраста и их объяснительно-описательный потенциал по отношению к старости [Текст] / Белорусец А.С., Фролов Ю.И. // Культурно-историческая психология. 2011. № 3. С. 50-60.
3. Божович Л.И. Проблемы формирования личности [Текст] / Божович Л.И. - М.: Институт практической психологии, 2008.
4. Бура, О. Е. Русская удалая. Лапта [Текст] / О. Е. Бура, В. В. Горбунов. - М.: Физкультура и спорт, 2015. – С. 20.
5. Великанова, Л. К. Физиолого-гигиенические критерии рациональной организации учебно-воспитательного процесса в школе [Текст] / Л. К. Великанова. – Новосибирск: НГПУ, 2013. – С. 95.
6. Выготский Л.С. Собрание сочинений в 6 т.: Т. 4: Детская психология [Текст] / Под. ред. Д.Б. Эльконина. – М.: Педагогика, 2014.
7. Драгунова Т.В. Подросток. [Текст] / Т.В. Драгунова. – М.: Знание, 2016. – 314 с.
8. Елисеев, Е. В. Определение активности и содержания ферментов антирадикальной защиты системы крови спортсменов [Текст] / Е. В. Елисеев, А. В. Чукичев, В. М. Дерябин // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 1. – С. 6–11.
9. Елисеев, Е. В. Поведение центральной гемодинамики и сократительной функции миокарда в зависимости от направленности тренировочного процесса в айкидо [Текст] / Е. В. Елисеев // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 1.
10. Ермолаев Ю.А. Возрастная физиология. [Текст] / Ю.А. Ермолаев. – М.: Высшая школа, 2015. – С. 281-284.

11. Кокорева, Е. Г. Особенности адаптационных реакций сердца на локальную работу мышц у детей и взрослых с нарушением зрительной функции [Текст] / Е. Г. Кокорева // Физиология человека. – 2007. – Т.33. – №1. – С. 63–69.
12. Кон И.С. Психология старшеклассника. [Текст] / И.С. Кон. – М.: Просвещение, 2002.
13. Костарев, А. Ю. Лапта. [Текст] / А. Ю. Костарев, Л. Г. Гусев, В. И. Щемелинин // Техническая и тактическая подготовка игроков. - Уфа: БГПИ, 1996. – С. 274.
14. Костарев, А. Ю. Русская лапта: история и тенденции развития [Текст] / А. Ю. Костарев // Теория и практика спорта. – 2005. - № 11. – С. 11-20.
15. Ласкене, С. Здоровье будущего поколения: грамотность двигательной активности детей школьного возраста [Текст] / С. Ласкене, А. Ласките // Состояние и перспективы формирования здорового образа жизни: тез. междунар. симп. – Красноярск, 2014. – С. 61.
16. Машошина, И. В. Народная игра лапта как средство рекреативного физического воспитания школьников [Текст] / И. В. Машошина // Культура физическая и здоровье. – 2010. – № 2(27). – С. 12-15.
17. Медведь, Л. М. Взаимодействие семьи и школы в решении проблемы здоровьесбережения учащихся [Текст] / Л. М. Медведь, А. В. Ляхович, А. Н. Коломенская // Гигиена и санитария. – 2012. – № 1. – С. 40–44.
18. Поливанова К.Н. Психология возрастных кризисов: учебное пособие. [Текст] / К.Н. Поливанова. – М.: Академия, 2010. – 301 с.
19. Попова, Т. В. Системные изменения в организме школьников с сенсорными нарушениями при воздействии коррекционно-оздоровительных программ [Текст] / Т. В. Попова, Е. Г. Кокорева // Системная интеграция в здравоохранении. – 2008. – № 2. – С. 50–54.

20. Рахманов, Р. С. О роли двигательной-активной формы обучения в формировании образа жизни, сохранении и укреплении здоровья школьников [Текст] / Р. С. Рахманов, А. В. Нестеренко // Гигиена и санитария. – 2015. – № 2. – С. 43–45.

21. Рубцова, И. В. Оптимальная двигательная активность: Учебно-методическое пособие [Текст] / И. В. Рубцова, Т. В. Кубышкина, Е. В. Алаторцева. – Воронеж, 2007. – 98 с

22. Силаева, Н. А. Оптимизация уровня двигательной активности современных школьников 13–14 летнего возраста [Текст] / Н. А. Силаева, Н. В. Масыгина // Сборник статей научных трудов МПГУ. Серия: Естественные науки. – М: МПГУ. – 2005. – С. 632–634.

23. Скелетные мышцы: Учебник для вузов физического воспитания и спорта [Текст] / А.Д. Мак-Космос. – Киев, 2016. – 407 с.

24. Смирнов, В.М., Спортивная медицина. [Текст] / В.М. Смирнов, В.И. Дубровский. – М.: Просвещение, 2012. – С. 38-45.

25. Соколова, Л. Г. Концепция формирования физической культуры в высших учебных заведениях. [Текст] / Л.Г. Соколова. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 421 с.

26. Трегубова, М. В. Вовлечение школьников с различными когнитивными и двигательными задатками в активную групповую физкультурно-спортивную образовательную деятельность [Текст] / М. В. Трегубова, Е. В. Елисеев, А. В. Белоедов, И. А. Бакшуттов // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование, здравоохранение, физическая культура. – 2012. – № 28 (287). – С. 6–10

27. Фельдштейн Д.И. Психология развития человека как личности. Избранные труды: В 2 т. Т 1. [Текст] / Д.И. Фельдштейн. – М.: Спорт, 2005. – 267 с.

28. Фомин, Н.А. Физиологические основы двигательной активности. [Текст] / Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов. – М.: Просвещение, 2017. – 224 с.

29. Фришман, И. И. Выигрывает тот, кто играет! [Текст] / И. И. Фишман. – Н.-Новгород: Педагогические технологии, 2001. – 106 с.
30. Хейманс П. Г. Концептуализация и операционализация задач развития [Текст] / Под ред. А. И. Подольского, Я. Тер Лаака, П. Хейманса // Процессы психического развития: в поисках новых подходов. – М.: Наука и практика, 1994.
31. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. 3-е изд., стер. [Текст] / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2014. – 433 с.
32. Хрущев С.В. Врачебный контроль за физическим воспитанием школьников. [Текст] / С.В. Хрущев. – М.: Наука, 2015. – 277 с.
33. Цукерман Г.А. Психология саморазвития: задача для подростков и их педагогов. [Текст] / Г.А. Цукерман. – М.: Рига, 2010.
34. Чайковский А.М., Искусство быть здоровым. [Текст] / А.М. Чайковский. – М.: Физкультура и спорт, 2016. – 375с.
35. Эльконин, Д.Б. Избранные психологические труды. [Текст] / Д.Б. Эльконин. – М.: Педагогика, 1989. – 418 с.