

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

**ПОВЫШЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ
ШКОЛЬНИКОВ 7-10 ЛЕТ**

Выпускная квалификационная работа
обучающегося по направлению подготовки
49.03.01 Физическая культура
заочной формы обучения, группы 02011351
Гончаров Виталий Александрович

Научный руководитель
к.п.н. доцент Воронин И.Ю.

БЕЛГОРОД 2018

Содержание

	Стр.
Содержание	2
Введение	3
Глава 1. Обзор литературы по теме исследования	
1.1. Состояние физического воспитания школьников младших классов	5
1.2. Возрастные особенности двигательной активности	10
1.3. Двигательная активность и физическая подготовленность учащихся младших классов	13
1.4. Средства повышения двигательной активности школьников	15
Глава 2. Методы и организация исследования	
Глава 3. Исследование двигательной активности и физической подготовленности учащихся младших классов сельской школы	
3.1. Исследование двигательной активности школьников	28
3.2. Исследование физической подготовленности школьников	30
Глава 4. Результаты педагогического эксперимента	
4.1. Анализ результатов повышения двигательной активности школьников ..	34
4.2. Анализ результатов физической подготовленности школьников контрольной и экспериментальной групп	36
4.3. Взаимосвязь двигательной активности и физической подготовленности школьников	41
Выводы	43
Заключение	44
Практические рекомендации	45
Список литературы	46
Приложение	48

ВВЕДЕНИЕ

Проблема повышения двигательной активности школьников младших классов на современном этапе развития общества остается одной из наиболее значимых в общеобразовательных школах. Вместе с тем, из-за интенсификации школьного образования двигательная активность учащихся значительно сокращается. Это неоднократно отмечается специалистами в области физического воспитания (Н.Т. Лебедева, Д.М. Шепицкий, Н.М. Ледовской)

Значительное снижение двигательной активности в период роста и развития младших школьников недопустимо из-за того, негативно влияет на здоровье, умственную работоспособность и усвоение учебных программ (А.Г. Хрипкова).

Низкая двигательная активность школьников не позволяет создавать предпосылки для оптимального развития двигательных качеств, что обуславливает снижение уровня физической подготовленности. Таким образом, проблема взаимосвязи двигательной активности и двигательных качеств младших школьников имеет важное значение для школьной системы физического воспитания.

Данная проблема является наименее изученной в сфере сельских общеобразовательных школ. Этим и определяется актуальность нашего исследования. В качестве гипотезы было выдвинуто предположение о том, что повышение двигательной активности с комплексным применением малых форм физического воспитания и проведение спортивного часа в группах продленного дня с преимущественным использованием подвижных игр окажет положительное влияние на развитие физических качеств учащихся младших классов сельской школы.

Цель исследования состояла в определении влияния повышенной двигательной активности на показатели физической подготовленности школьников

младших классов при комплексном использовании малых форм физического воспитания и спортивного часа с направленным применением подвижных игр.

Объектом исследования система физического воспитания учащихся младших классов сельской общеобразовательной школы.

Предмет исследования - двигательная активность и физическая подготовленность школьников 7-10 лет.

Задачи исследования.

В соответствии с целью работы основными задачами были определены:

1. Определить общий объем двигательной активности учащихся 1-4 классов по основным движениям (ходьба, бег, прыжки) и выявить возрастнополовые и индивидуальные особенности.

2. Изучить физическую подготовленность и уровень развития физических качеств школьников младших классов.

3. Определить влияние повышенной двигательной активности на показатели физической подготовленности школьников.

В исследовании использовались следующие методы: изучение и анализ литературных источников по исследуемой теме; педагогические наблюдения за двигательной активностью детей; регистрация двигательной активности школьников; контрольные испытания двигательной подготовленности с методом тестирования физических качеств; педагогический эксперимент; статистико-математическая обработка и анализ результатов исследования.

Практическая значимость работы состояла в том, что изучена двигательная активность школьников младших классов сельской школы и разработана методика повышения двигательной активности школьников путем использования малых форм физического воспитания.

Глава 1. ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ ПО ТЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

1.1. Состояние физического воспитания школьников младших классов

Необходимым условием гармоничного развития личности школьника является достаточная двигательная активность. Последние годы в силу высокой учебной нагрузки в школе и дома и других причин у большинства школьников отмечается дефицит в режиме дня, недостаточная двигательная активность, обуславливающая появление гипокинезии, которая может вызвать ряд серьёзных изменений в организме школьника.

Исследования гигиенистов свидетельствуют, что до 82 - 85% дневного времени большинство учащихся находится в статическом положении (сидя). Даже у младших школьников произвольная двигательная деятельность (ходьба, игры) занимает только 16 - 19% времени суток, из них на организованные формы физического воспитания приходится лишь 1 - 3 %. Общая двигательная активность детей с поступлением в школу падает почти на 50%, снижаясь от младших классов к старшим. Установлено, что двигательная активность в 9-10 классе меньше, чем в 6- 7 классе, девочки делают в сутки меньше шагов, чем мальчики; двигательная активность в воскресные дни больше, чем в учебные. Отмечено изменение величины двигательной активности в разных учебных четвертях. Двигательная активность школьников особенно мала зимой; весной и осенью она возрастает.

Школьникам не только приходится ограничивать свою естественную двигательную активность, но и длительное время поддерживать неудобную для них статическую позу, сидя за партой или учебным столом.

Мало подвижное положение за партой или рабочим столом отражается на функционировании многих систем организма школьника, особенно сердечно - сосудистой и дыхательной. При длительном сидении дыхание становится менее глубоким, обмен веществ понижается, происходит застой крови в нижних конечностях, что ведёт к снижению работоспособности всего организма и осо-

бенно мозга: снижается внимание, ослабляется память, нарушается координация движений, увеличивается время мыслительных операций.

У малоподвижных детей очень слабые мышцы. Они не в состоянии поддерживать тело в правильном положении, у них развивается плохая осанка, образуется сутулость.

Самым важным и трудным вопросом при дозировании двигательных нагрузок является вопрос об их оптимуме.

Выявление оптимума двигательной деятельности в суточном цикле особенно важно в детском возрасте, в период становления физического и духовного облика человека.

Одним из путей для приближения к выявлению необходимых возрастных двигательных нагрузок в суточном плане является ориентация в естественной двигательной активности детей.

Двигательная активность детей только начинает изучаться. Первые исследования по объективному измерению двигательной активности детей принадлежат Н.Т. Лебедевой, Р.А. Ахундову, Д.М. Шептицкому, С.Г. Мерипову, Д.Е. Розенблюма, Н.М. Ледовской.

Объективно измеренные Р.А. Ахундовым естественные локомоции детей 7-9 летнего возраста летом достигают значительных величин, превышающих обычные представления о двигательных возможностях детей этого возраста. На протяжении учебного года суточные объемы основных локомоций детей в московских условиях существенно снижаются, особенно на протяжении длительного зимнего периода обучения (более чем в 2 раза).

Изменение двигательной активности младших школьников в разные сезоны учебного года отмечает также Н.Т. Лебедева.

По данным Н.Т. Лебедевой, увеличение мышечной нагрузки, так же, как и ее уменьшение, небезразлично для протекания последующей двигательной активности детей. Имеет место компенсация недостатка движений (увеличение двигательной активности) или ограничение избытка уменьшение двигательной ак-

тивности в последующие дни. Двигательная деятельность в течение суток у одного и того же ребенка при примерно одинаковых условиях - величина более или менее стабильная.

Убедительные доказательства, подтверждающие положение о том, что движения детей - есть их потребность, были получены также Р.А. Ахундовым, установившим факт компенсации резкого ограничения двигательной активности детей в дни летнего ненастья в последующие солнечные дни.

Но мнению Д.Е. Розенблюма, мерой оптимальной двигательной активности младших школьников может служить активность, проявляемая ими в каникулярное время (когда дети свободны от учебных занятий), с поправкой на компенсаторный фактор. На этот оптимум следует ориентироваться при организации физического воспитания и дозирования двигательных нагрузок учащихся начальной школы в суточном и недельном цикле.

Взгляды, созвучные с изложенными положениями о естественнонаучных основах двигательной активности младших школьников в суточном и недельном цикле, с компенсацией на этой основе школьной гиподинамики высказывает известный специалист по теории физического воспитания профессор Л.П. Матвеев.

Л.П. Матвеев подчеркивает необходимость установления «критического» объема двигательной деятельности на каждом этапе возрастного развития. Под «критическими» подразумевается такой объем занятий физическими упражнениями в общем, режиме жизни и деятельности школьников отступления, от которого как в меньшую, так и в большую сторону идут не на пользу гармоническому развитию личности. Если объем двигательной деятельности меньше «критического», то оказывается негативное влияние на физическое и общее развитие. Существенное превышение «критического» объема также не идет на пользу всестороннему развитию.

Существенно, наконец, и то, что по мере сокращения объема двигательной деятельности школьника соразмерно усиливается необходимость возмещения дефицита движений средствами физической культуры.

Эти представления в некоторой мере созвучны взглядам, разделяемым харьковскими физиологами А.В. Нагорным, В.И. Никитиным, И.Н. Буланкиным.

В условиях экспериментальной гиподинамики изменяется в значительной мере функциональное состояние двигательного анализатора. Уменьшается точность движений, снижается выносливость к статическому напряжению, изменяются показатели координации движений (А.В. Коробков 1968; Б.А. Душков, 1996). После окончания периода двигательной активности значительно снижается физическая работоспособность, возрастают энергозатраты на единицу работы и увеличивается кислородная задолженность (Б.С. Катковский).

Серьезные исследования по двигательной активности проведены Л.И. Какуриним, В.С. Гурфинкелем с соавт., Е.А. Коваленко с соавт., установившими, что при данном состоянии страдают как двигательные, так и вегетативные функции.

До последнего времени существовало единодушное мнение, что дети школьного возраста не испытывают недостатка в движениях, что в естественных условиях они удовлетворяют свою потребность в движениях полностью.

Однако в последние годы появился ряд работ, авторы которых рекомендуют увеличение двигательной деятельности детей и приводят результаты введения в школьных учреждениях режимов повышенной двигательной активности, достигаемых, в основном, за счет увеличения количества или продолжительности организованных занятия физическими упражнениями и подвижными играми. При этом целесообразность введения дополнительно организованных занятий по развитию движений обосновывается чаще всего тем, что в этих условиях дети более эффективно овладевают основными движениями и имеют лучшие, по сравнению с контрольными группами, показатели физического развития (Аракелян О.Г., Голощекина М.П., Нерсесян А.М., Тарасов Л.А., Шадрин Т.П., Карманова Л.В.,

Истоки постановки исследований, нацеленных на повышение двигательной активности детей в школьных учреждениях, по сравнению с двигательным режимом, установленным действующей программой, по-видимому, следует ис-

кать в отсутствии информации о приближенных, относительно оптимальных возрастных двигательных нормах, опирающихся на измеренную потребностей детей этого возраста в движениях. Среднесуточные объемы основных локомоций у детей 5—7 лет составляют в км по годовым данным (табл. 1.1).

Таблица 1.1

Среднесуточные объемы основных локомоций у детей 5-7 лет

Возраст	Мальчики	Девочки
5-7 лет	7,1	6,4
6-7 лет	9,0	7,7

В последнее время многими авторами отмечается значительное ограничение двигательной активности детей при поступлении их в школу (С.М. Громбах, Н.В. Тамбиан, С.С. Groшенков, В.К. Добровольский, Р.В. Силла, и др.).

По данным С.С. Groшенкова двигательная деятельность школьников значительно сокращается при переходе из класса в класс, особенно в старших классах. Хронометраж показывает, что в суточном бюджете времени школьников в учебном году на физический труд, подвижные игры и физические упражнения приходится не более 6—8%.

По данным Б.С. Волкова и И.А. Крячко, общее время двигательной активности детей с поступлением в школу сокращается почти на 50%, а по мере перехода из класса в класс снижается еще больше. В ограничении двигательной активности ряд авторов видят причину замедления роста в процессе учебы (Хион В.Г.), снижения показателей физической подготовленности, функций сердечно-сосудистой системы, особенно к концу учебного года (Х. Сельмет, Р.В. Силла,).

А.Ю. Арифбаев, Д.Д. Шарипова отмечают, что дети, обучающиеся по новым программам, затрачивают на приготовление уроков на 45—60 мин. больше времени, причем 25% обследованных детей из экспериментальных классов жаловались на головную боль и усталость.

О.И. Дедабришвили с соавт. отмечает значительное уменьшение двига-

тельной активности школьников 1-4 классов, обучающихся по новым программам, особенно в зимние месяцы.

Академик АМН СССР А.А. Минх и доктор медицинских наук Г.Н. Сердюковская, отмечая высокую суммарную нагрузку учащихся, которая в ряде школ превышает продолжительность рабочего дня взрослого, предлагают более рационально использовать не учебное время детей. Изучение влияния, суммарной учебной нагрузки, организация досуга школьников должны быть, по их мнению, в центре внимания школьных гигиенистов.

Профессор С.М. Громбах и доктор медицинских наук Г.П. Сальникова отметили, что у школьников к концу учебного года в той или иной степени обнаруживаются неблагоприятные функциональные сдвиги временного характера, исчезающие во время каникул.

Заканчивая обзор современных данных о двигательной активности детей, можно сделать следующие обобщения:

1. Приводятся убедительные доказательства того, что для детей движения действительно являются естественной потребностью растущего организма.

2. Обоснованно обращается внимание на ограничение двигательной активности детей после поступления в школу, сочетанное с ограничением времени их пребывания на свежем воздухе.

3. Подчеркивается, что в связи с реформой народного образования, предъявляющей качественно новые требования, к интеллекту детей, проблема рациональной организации жизни подрастающего поколения, включая вопросы физического воспитания, становится одной из важных проблем школы на ближайшие годы.

1.2. Возрастные особенности двигательной активности

На развитие моторики ребенка оказывают влияние многие факторы, которые можно объединить в две большие группы. К первой группе относятся естественные воздействия, связанные прежде всего с повседневной двигательной

активностью ребенка. Ко второй группе специальные педагогически направленные воздействия, обусловленные биологическими и социальными факторами. Целенаправленные педагогические воздействия призваны усиливать эффект влияния двигательной активности на развитие организма и положительно влиять на естественный ход онтогенетического развития моторики.

Для теории и практики физического воспитания особый интерес представляют данные, характеризующие своеобразие возрастного развития основных естественных форм двигательной деятельности: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья и т. п., а также данные об изменениях с возрастом качественных сторон двигательной деятельности: силы, быстроты движений, выносливости, ловкости.

Развитие основных естественных форм двигательной деятельности происходит наиболее интенсивно в дошкольном возрасте. К моменту поступления ребенка в школу структура его основных естественных движений внешне практически не отличается от структуры движений взрослого. В то же время по своим биомеханическим характеристикам движения дошкольников отличаются от движений взрослого.

Естественные формы движений тоже совершенствуются. По данным С.А. Косилова, Д.П. Букреевой и А.П. Тамбиевой ходьба, бег и др. двигательные акты существенно отличаются по ряду биомеханических характеристик в индивидуально-возрастном и половом аспектах.

Медико-педагогические исследования, проведенные под руководством М.А. Антроповой и З.И. Кузнецовой указывают на наличие определенной связи между показателями, характеризующими двигательные возможности школьников, уровнем двигательной активности и физическим развитием. Среди учащихся с низким уровнем двигательной активности наблюдаются и низкие показатели физической подготовленности. По данным Е.Г. Леви-Гориневской, правильно сочетают движения рук и ног при беге в трехлетнем возрасте около 30%, а в 7-10 лет уже 70-75%.

В школьном возрасте роль целенаправленных и систематизированных пе-

дагогических воздействий значительно возрастает. Основной их целью является совершенствование естественных двигательных актов, обучение новым формам движений, необходимых в современной жизни, и формирование умений рационально использовать приобретенные двигательные навыки в различных условиях.

Процесс совершенствования структуры движений, а также развитие способностей детей к овладению новыми двигательными навыками и умениями тесно связаны с развитием качественных сторон двигательной деятельности: силы, ловкости, быстроты движений, выносливости.

У мальчиков на протяжении школьного возраста происходит интенсивный рост показателей силы и выносливости, которые за период от 7 до 17 лет увеличиваются в 2-2,5 раза. При этом особенно большие ежегодные приросты наблюдаются в возрасте от 7 до 11-12 лет и после 15 лет. В то же время возрастное развитие скоростных качеств и координации движений в основном заканчивается у мальчиков уже к 13-14 годам

У девочек сила и выносливость заметно увеличиваются с возрастом до 14-15 лет, а показатели быстроты и координации движений существенно улучшаются лишь до 12-13 летнего возраста.

В школьном возрасте продолжают совершенствоваться анализаторные функции двигательного аппарата. Более точными становятся пространственная ориентировка и дифференцировка мышечных усилий. В младшем школьном возрасте (7-10 лет) наряду с совершенствованием структуры основных естественных движений и развитием двигательной подготовленности, обеспечивающих пространственно-временную характеристику движений, необходимо уделять специальное внимание формированию устойчивых навыков в естественных движениях: ходьбе, беге, прыжках, метаниях и особенно формированию правильной осанки. В этом возрасте у детей необходимо развивать быстроту и координацию движений, силу и выносливость, ловкость и гибкость

Двигательный опыт оценивается по количеству и качеству приобретенных двигательных навыков и умений. Есть мнение, что в детские годы целесо-

образно стремиться, прежде всего, к максимальному расширению фонда двигательных навыков и умений. Сторонники этой точки зрения считают, что, поскольку в младшем и среднем школьном возрасте дети особенно восприимчивы к новым, в том числе и сложным движениям, этот период необходимо максимально полно использовать для обогащения учащихся разными формами двигательной деятельности.

Изучению основных двигательных навыков, соотношение количества и качества двигательных умений, которыми овладевают учащиеся младших классов за период обучения, рассматривает наша работа.

1.3. Двигательная активность и физическая подготовленность учащихся младших классов

Проблема оптимизации двигательной активности учащихся и в связи с этим регламентация физической нагрузки является актуальным для физического воспитания подрастающего поколения. Потребность детей в движениях заложена в ребенке самой природой. В связи с этим движения имеют большое значение в развитии и совершенствовании всех систем и функций детского организма. Общеизвестно, что в современных условиях жизни, в связи с интенсификацией школьного образования значительно сократилась двигательная активность детей и подростков. Об этом свидетельствуют многочисленные исследования и наблюдения специалистов физического воспитания, гигиенистов, медработников.

Под двигательной активностью понимается сумма движений, выполняемых в процессе повседневной деятельности человека.

Академик А.Г. Хрипкова отмечает, что недостаточная двигательная активность детей в наши дни является проблемой, увеличившейся до глобальных размеров, которая приводит к различным заболеваниям.

Особенно опасны снижения физической нагрузки для молодого, растущего организма. Резкое ограничение движений в период роста и развития недопу-

стимо, так как может негативно влиять на физическом развитии и степени усвоения программы физического воспитания. Этим определяется актуальность исследуемой проблемы.

В младшем школьном возрасте движения, проявляемые главным образом в игровой двигательной активности, являются основой развития структур и функций растущего организма и, следовательно, его потребностью. Двигательная активность детей - функция переменная, обусловленная многочисленными социальными, биологическими и природными факторами.

Гигиенистами и физиологами установлено, что в середине учебного года у учащихся снижается физическая работоспособность, повышается общая утомляемость, снижаются резервные возможности детского организма (А.Г. Хрипкова, М.В. Антропова и др.). В связи с этим рекомендуется с помощью физических упражнений, пребывания на свежем воздухе, занятий подвижными играми снижать утомление, улучшать функциональные возможности организма, повышать умственную и физическую работоспособность.

Известно, что в школе учащиеся находятся в статическом положении от 6 до 10 часов в день. Учитывая, что двигательная активность на уроке физической культуры составляет незначительную часть суточной активности, и компенсирует только 10-15% естественной потребности в движениях (Н.Т. Лебедева), возникает необходимость повышения физической активности в течение всего дня. С этой целью в режим учебного и продленного дня в школе нами были включены малые формы физкультурно-оздоровительной работы: утренняя зарядка, физкультурные паузы, подвижные перемены, спортивный час, динамическая пауза на большой перемене. Таким образом, повышенный двигательный режим способствовал повышению не только двигательной активности, но и обеспечивал некоторое улучшение двигательной подготовленности.

Нами была поставлена задача - выявить влияние повышенной двигательной активности на физические способности детей.

Понятно, что физическая подготовленность школьников определяется, прежде всего, уровнем развития основных движений. Разнообразные двигательные умения и навыки приобретенные школьниками в процессе занятий физическими упражнениями направлены на повышение уровня общей физической подготовленности, важными показателями которой являются результаты в основных движениях - в беге, прыжках, подтягивании на перекладине, наклонах туловища, челночном беге и т. д.

Известно, что каждый школьник обладает определенными физическими качествами - силой, быстротой, выносливостью, гибкостью - тем или иным двигательным опытом. В школьно программе по физической культуре указаны учебные нормативы, выполнение которых дает возможность судить об успеваемости учащихся по физкультуре. Эти нормативы в некоторой степени характеризуют не только владение техникой физических упражнений, но и достоверно отражают общий уровень двигательной подготовленности.

В процессе естественной двигательной деятельности дети выполняют различные по структуре, по характеру, качеству и объему движения.

В начале из всего двигательного комплекса необходимо выделить наиболее важные и значимые звенья, фиксировать внимание на изменение отдельных локомоций детей - ходьбы и бега. Эти движения наиболее значимые и оказывают существенное влияние на физическое развитие и двигательную подготовленность школьников.

1.4. Средства повышения двигательной активности школьников

На современном этапе развития общества необходимо повышать роль физической культуры и спорта. Для этого необходимо рационально организовать физкультурно-оздоровительную работу в различных сферах взаимодействия людей. При этом, как неоднократно подчеркивалось специалистами, в общеобразовательной школе необходимо организовать работу в группах продленного дня.

Физкультурно-оздоровительная работа в школах и группах продленного дня - неотъемлемая часть педагогического процесса. Она способствует укреплению здоровья, закаливанию, нормальному физическому развитию учащихся, повышению работоспособности. Она формирует у детей потребность в самостоятельном использовании физических упражнений вне школы, воспитывает волевые качества.

Физкультурно-оздоровительные мероприятия проводятся с учетом возрастных особенностей учащихся и состояния их здоровья. Кроме того, их необходимо организовывать так, чтобы они удовлетворяли естественную потребность детей в движении, обеспечивали активный отдых после учебной работы. Вместе с тем необходимо следить чтобы занятия не вызывали у детей переутомления и чрезмерного возбуждения.

При проведении подобных мероприятий воспитатель учитывает общую нагрузку, полученную учеником в течение дня, так как мероприятия должны способствовать активному отдыху учеников.

Физическое воспитание в группах продленного дня складывается из ежедневного проведения физзарядки и нескольких физкультминуток, а иногда и физкультпауз, подвижных игр, соревнований, праздников здоровья, секций. Для этого необходимо соблюдение общегигиенических требований, наличия рационального единого режима дня. Кроме специальных уроков утренней гимнастики и физкультурных пауз с младшими школьниками рекомендуется проводить подвижные игры. Специальные исследования показали, что занятия подвижными играми способствуют физической подготовленности младших школьников. Во время соревнований у тех, кто занимался подвижными играми в группе, фиксируются лучшие результаты, чем у школьников параллельных классов, занимавшихся физкультурой по обычным программам (Л.Б. Гурвич).

В сельских школах в группах продленного дня могут использоваться общие для всех общеобразовательных школ физкультурно-оздоровительные мероприятия: утренняя гимнастика, физкультминутки на уроках, игры на переме-

нах, секции общефизической подготовки во внеурочное время и некоторые другие формы занятий.

На данный момент отдельные школы имеют положительный опыт организации физического воспитания учащихся в школах и группах продленного дня. Однако в практике нередко встречаются недостатки: сокращается время активного отдыха детей, подбор средств физического воспитания проходит без учета индивидуальных способностей детей, обязательность учебного характера проведения.

Специалисты считают, что необходимо ежедневное проведение занятий физической культурой в каждой группе продленного дня не менее одного часа. Его рекомендуется проводить с организацией подвижных и спортивных игр, доступных физических упражнений, простейших соревнований.

Подвижные игры можно проводить три раза в неделю, при этом необходимо использовать три-пять игр на одном занятии. В начале занятия учащимся предлагается игра, требующая сосредоточенного внимания, точности движений, но не связанная с затратой сил. Затем дается игра, в которой нужно много бегать, прыгать, бросать и ловить мяч. В конце занятия целесообразно рекомендовать игру на развитие наблюдательности.

Соревновательные упражнения с учениками младших классов можно организовывать один раз в неделю. На каждом занятии дается по несколько различных упражнений (с элементами бега, прыжков, метанием в цель). Возможно деление класса на две подгруппы в каждой из которых состязательные упражнения проводятся отдельно под общим наблюдением воспитателя.

Рассмотрим следующий вид повышения двигательной активности младших школьников - физкультурную минутку на уроках. Она представляет собой небольшой комплекс физических упражнений, не требующих сложной координации. Движения по своему характеру должны быть противоположными положению туловища, ног, головы, детей во время урока.

Физкультурные минуты не должны превышать время в 1-2 мин. Наиболее целесообразно проводить ее в то время, когда у учащихся появились первые

признаки утомления - снижается активность, нарушается внимание, учащиеся становятся беспокойными. Время начала физкультурой минутки определяет педагог, ведущий урок.

Выполняются физкультурные минуты, сидя и стоя возле парт. Амплитуда движений должна быть небольшой, чтобы упражнения не мешали другим ученикам. Комплексы физкультурных минут рекомендуется подбирать в зависимости от содержания учебной работы на данном уроке.

Физкультурные минуты, по мнению специалистов, должны обязательно проводиться в начальных и средних классах. Учителю рекомендуется применять разученные комплексы на уроках тогда, когда они выполняют домашние задания.

Одной из форм повышения двигательной активности школьников младших классов является проведение спортивного часа в группах продленного дня.

Спортивный час введен в режим школ, имеющих группы продленного дня, с целью отдыха учащихся после нескольких уроков и подготовке к последующей учебной деятельности. К специфическим задачам спортивного часа относятся: разрядка умственного напряжения, противодействие развитию чрезмерного утомления, обеспечение эффективного отдыха, повышение работоспособности школьников, укрепление их здоровья, совершенствование физического развития и двигательной подготовленности.

На спортивном часе с большим успехом решаются задачи воспитания интереса и потребностей детей в самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Существует определенная схема организации двигательной активности школьников в которую органически включается спортивный час (таблица 1.1).

Таблица 1.1

Схема организации двигательной активности школьников младших классов

Режимные моменты	Время
Спортивный час на открытом воздухе (активный отдых: подвижные игры и спортивные развлечения)	12.20-13.30

Обед	13.30-14.00
Пребывание на воздухе: игры, спортивные развлечения, общественно полезный труд	15.00-15.45
Полдник	15.45-16.00
Самоподготовка	16.00-17.30
Свободное время: работа в кружках, занятия по интересам	17.30-18.30
Уход домой	18.30

Само содержание спортивного часа может быть очень разнообразным, доступным возможностям младших школьников. К доступным упражнениям можно отнести следующие виды движений:

- ходьба обычная с различными рук, ног, туловища, медленная и быстрая ходьба, ходьба на носках и пятках;
- бег медленный и быстрый, с выполнением заданий по внезапным сигналам, бег в чередовании с ходьбой, бег с преодолением несложных препятствий;
- прыжки на двух ногах и на одной, на месте и с продвижением вперед, прыжки через скакалку и обруч;
- бросание и ловля больших и малых мячей, перебрасывание мячей в парах, метание мячей на дальность, в различные кегли;
- подвижные игры с построением и перестроениями с общеразвивающими упражнениями, с бегом, прыжками, метанием, преодолением препятствий, с сопротивлением;
- эстафеты с ходьбой, бегом, прыжками, метанием, передвижением на санках, лыжах.

Организация и проведение спортивного часа должна соответствовать следующей структуре:

1 часть - *подготовительная* (10-15 мин). Подготовительная часть включает: построение, организационные указания воспитателя, ходьба и медленный бег 300-500 метров, общеразвивающие упражнения во время ходьбы, бега.

Ходьба и бег в начале спортивного часа используются как эффективное средство, активизирующее и тренирующее деятельность сердечно-сосудистой и

дыхательной систем. Кроме того, они являются средством подготовки организма к последующим двигательным действиям детей.

2 часть - *основная* (30-40 мин). Основная часть состоит из общих для всего класса подвижных игр, эстафет, самостоятельных подвижных игр и спортивных развлечений детей.

Проводимые со всей группой подвижные игры и эстафеты, несущие в себе большой эмоциональный заряд, способствуют более быстрому и полному переключению детей на другой вид деятельности, а следовательно, и более полному отдыху. Активные движения этой части способствуют развитию быстроты, ловкости, силы и выносливости, скоростно-силовых качеств; обогащают двигательный опыт детей, увеличивают знания о подвижных играх.

Самостоятельные игры детей и спортивные развлечения в парах, небольших группах полнее удовлетворяют индивидуальные склонности детей к различным двигательным действиям, способствуют к дальнейшему их отдыху.

3 часть - *заключительная* (5-7 мин). Заключительная часть направлена на организованное окончание активного отдыха школьников. В нее входят общее построение школьников, спокойная ходьба по площадке или несколько упражнений на внимание с тем, чтобы привести организм детей в относительно спокойное состояние, при котором возможна эффективная последующая учебная деятельность.

Организует и проводит спортивный час с группой или классом воспитатель. В его обязанности входит забота о месте проведения активного отдыха. Методическую помощь воспитателям в проведении спортивного часа оказывает учитель по физической культуре. Эта помощь выражается в подборе практического материала - подвижных игр, эстафет, спортивных развлечений, в консультации воспитателей по методике проведения спортивного часа. Следует подчеркнуть, что спортивный час не должен превращаться в прогулку (К.В. Агафонова).

Среди различных видов физкультурно-оздоровительной работы особое место занимает проведение подвижных игр на удлиненных переменах. Регу-

лярное проведение подвижных игр и физических упражнений на перемене повышает тонус всего организма, восстанавливает работоспособность, что на последующих занятиях способствует более высокой сосредоточенности и усилению внимания к заданиям учителя, содействует лучшему восприятию проходящего материала и продуктивности учебной работы.

Игры и упражнения во время больших перемен лучше проводить на открытом воздухе, что наряду с фактором оздоровления способствует закаливанию организма учащихся.

В зимнее время подвижные игры проводятся на открытом воздухе при температурных условиях, соответствующих гигиеническим нормам данного региона. В случае неблагоприятных условий организация активной перемены переносится в помещение школы.

Успех проведения подвижных игр и физических упражнений на переменах во многом зависит от подготовки мест, где они планируются. Школьники на подвижных переменах занимаются в повседневной одежде, в холодную погоду надевают соответствующую одежду и обувь.

Во время организации и проведения подвижных игр и упражнений их необходимо подбирать с учетом возрастных особенностей учащихся. При этом используется материал учебной программы по физической культуре: подвижные игры, элементы спортивных игр, упражнения с мелким спортивным инвентарем.

Известно, что у младших школьников учебная деятельность вызывает наиболее быстрое утомление. Лучшей формой проведения активной перемены для них является организация подвижных игр.

Глава 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

1.1. Методы исследования

Для решения поставленных задач использовались следующие методы:

- изучение и анализ литературных источников по исследуемой теме;
- педагогические наблюдения за двигательной активностью детей;
- регистрация двигательной активности школьников;
- контрольные испытания двигательной подготовленности с методом тестирования физических качеств;
- педагогический эксперимент;
- статистико-математическая обработка и анализ результатов исследования.

Изучение и анализ литературных источников по исследуемой теме заключался в изучении отечественной специализированной литературы по проблеме двигательной активности младших школьников.

Педагогические наблюдения за двигательной активностью детей проводились в процессе организации и проведения педагогического эксперимента.

Регистрация двигательных действий школьников проводилась посредством изучения среднесуточных показателей двигательной активности младших школьников.

Контрольные испытания физической подготовленности с методом тестирования физических качеств проводились в начале и по окончании педагогического эксперимента. Для оценки физической подготовленности младших школьников были использованы следующие тесты:

1. Бег на отрезке 30 метров. Упражнение выполняется по правилам легкой атлетики, при этом школьник располагается за линией старта, а бег выполняется с высокого старта. По сигналу он с максимальной скоростью бежит по дистанции и пересекает финишную черту. Регистрируется время пробегания дистанции.
2. Прыжок в длину с места. Испытуемый устанавливает обе стопы перед линией, сгибает ноги и выполняет прыжок вперед вверх с целью дости-

жения максимальной длины прыжка. Тест выполняется два раза, а регистрируется лучший результат.

3. Шести минутный бег. Упражнение выполняется по правилам легкой атлетики. Испытуемый располагается за линией старта. По сигналу он с максимальной скоростью бежит по дистанции. По окончании 6-ти минутного отрезка времени испытуемый останавливается. Вычисляется расстояние, которое пробежал испытуемый. Тест выполняется один раз.
4. Подтягивание. Школьник выполняет вис на перекладине, сгибает руки и подтягивается вверх. Девочки выполняют упражнение на низкой перекладине из вися лежа. При правильном выполнении упражнения подбородок должен находиться над перекладиной. Учитывается количество подтягиваний. Тест выполняется один раз.
5. Наклон вперед. Испытуемый должен сесть перед опорой и поместить ноги на ее стенку, при этом ноги должны быть выпрямлены. По команде нужно согнуть туловище и прямыми руками достать максимально дальнюю точку. Измеряется расстояние от опоры до кончиков пальцев. Если пальцы не дотягиваются до края опоры, то полученный результат записывается со знаком «минус». Тест проводится два раза, лучший результат берется за оценку гибкости. Экспериментатор может удерживать ноги испытуемого, не давая им сгибаться.
6. Челночный бег 3 по 10 м. Упражнение выполняется по правилам легкой атлетики, при этом школьник располагается за линией старта, а бег выполняется с высокого старта. По сигналу он с максимальной скоростью бежит по дистанции, добегаем до 10 метровой линии поворачивается и бежит в обратную сторону. После пробегания трех 10 метровых отрезков он пересекает финишную черту. Регистрируется время пробегания дистанции. Тест выполняется один раз.

Педагогический эксперимент. Он проводился в группе продленного дня с учащимися 4 классов в Белянской средней школе. Обоснованием выбора данного возраста явились сниженная двигательная активность, средние и

низкие показатели физических качеств, что было выявлено в результате предварительного исследования.

В качестве экспериментальной группы выступал 4 "А" класс, в котором занималось 18 школьников, из них 10 девочек и 8 мальчиков. Они занимались в группе продленного дня по специально разработанной программе (автор Р.А. Ахундов). Она заключалась в повышении двигательной активности школьников путем использования двух раз в неделю различных форм физического воспитания школьников. Продолжительность педагогического эксперимента составила с ноября 2017 г. до апреля 2018 г.

В качестве контрольной группы были определены учащиеся 4 "Б" класса.

Статистико-математическая обработка и анализ результатов исследования. Данные цифрового материала, полученные в процессе педагогического эксперимента, подвергались статистической обработке. При этом использовались методы математической статистики и сравнивались между собой попарно связанные выборки с помощью t-критерия Стьюдента (В.С. Иванов, 1990).

Значение t-критерия Стьюдента вычисляли по следующим формулам:

1. Получили две выборки, независимость которых обеспечивалась планированием эксперимента. Гипотеза $H_0: \mu_x = \mu_y$. Альтернатива $H_1: \mu_x \neq \mu_y$.

[использовался двусторонний критерий, так как нет оснований предполагать, что новая программа начальной подготовки приведет к улучшению результатов тестов]. Уровень значимости $\alpha = 0,05$.

2. Выборочные характеристики рассчитали по формулам:

$$\bar{x} = \frac{1}{n} \sum_{i=1}^n x_i \quad \text{и} \quad S^2 = \frac{1}{n-1} \left[\sum_{i=1}^n x_i^2 - \frac{\left(\sum_{i=1}^n x_i \right)^2}{n} \right]$$

3. Предположение о нормальности распределения генеральных совокупностей, из которых получены результаты были проверены с помощью W критерия Шапиро - Уилки.

$$\text{величина } b = \sum_{i=1}^k a_{nk} \cdot \Delta_k$$

значение критерия W рассчитывались по формуле: $W = \frac{b^2}{(n-1)S^2}$

Критическое значение критерия Шапиро — Уилки для уровня значимости $\alpha = 0,05$ находили в таблице. Если $W > W_{0,05}$, принимали предположение о соответствии эмпирических данных нормальному распределению на уровне значимости 0,05.

4. Для проверки гипотезы о равенстве дисперсий. применили F-критерий на уровне значимости двустороннего F-критерия: $\alpha = 0,05$.

Значение F -критерия выводили по формуле [6.1]: $F = \frac{S_1^2}{S_2^2}$

Критическое значение $F_{0,05}$ двустороннего F-критерия находим в таблице.

Если $F < F_{0,05}$ принимали предположение о равенстве генеральных дисперсий [$\sigma_x^2 = \sigma_y^2$].

5. Значение t-критерия Стьюдента вычисляли по формулам:

$[S_{x-y} = \sqrt{\frac{S_x^2 + S_y^2}{n}}]$ и $[t = \frac{|\bar{x} - \bar{y}|}{S_{x-y}}]$. Критическое значение t-критерия при $\alpha = 0,05$ и v

$= 14$ находили в таблице.

Вывод: Если $t < t_{0,05}$, то на уровне значимости 0,05 принимали гипотезу H_0 .

Вывод: степень достоверности (P) находили по таблице – t критерия Стьюдента:

- если $P < 0,05$, $P < 0,01$, то ошибка меньше 5%, 1% и результат достоверен;

- если $P > 0,05$, то ошибка больше 5%

1.2. Организация исследования

В целях изучения и сбора необходимого теоретического и практического материала нами была изучена специальная литература по теме выпускной квалификационной работы, а для получения фактических данных была определена

МБОУ Белянская СОШ Шебекинского района. Под наблюдением находились 86 учеников 1-4 классов. Все обследуемые школьники относились по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинской группе для занятий физической культурой и спортом.

Исследование было начато в сентябре 2017 года и продолжалось до апреля 2018 года. Занятия в экспериментальной группе проводились по специально разработанной программе группы продленного дня для физкультурно-оздоровительных занятий учащихся младших классов общеобразовательных школ. Особенность программы состояла в том, что занятия строились в основном с использованием подвижных игр, упражнений по общефизической подготовке и элементов из легкой атлетики, спортивных игр, эстафет и т.д.

Формирующий эксперимент проводился в условиях режима группы продленного дня с комплексным использованием упражнений с направленным развитием двигательных действий (подвижных игр, элементов спортивных игр, эстафет с бегом, прыжками, мячами). Занятия проводились по экспериментальной программе два раза в неделю по 30-40 минут. Всего было проведено 48 занятий. Кроме двух экспериментальных занятий в 4 "А" классе проводились занятия 3 раза в неделю по общепринятой программе для группы продленного дня, основанной на материале уроков по физической культуре из комплексной программы для учащихся общеобразовательных школ.

Занятия в контрольном классе (4"Б") проводились ежедневно, т. е. 5 раз в неделю по общепринятой программе. Необходимо отметить, что эти занятия проводились воспитателями группы продленного дня с достаточно низкой двигательной активностью, а содержание занятий составляли общефизические упражнения с низким организационно-методическим уровнем.

Основным отличием экспериментальных занятий являлось систематическое и целенаправленное использование средств направленного воздействия на развитие быстроты движений, ловкости и скоростно-силовых упражнений. Занятия проводились по общепринятой методике.

Содержание недельного цикла занятий по физическому воспитанию, представлены в таблице 2.1.

Таблица 2.1

Формы занятий в контрольной и экспериментальной группах

Формы физического воспитания	Экспериментальная группа					Контрольная группа				
	Дни недели					Дни недели				
	Пон.	Втор.	Среда	Четв.	Пятн.	Пон.	Втор.	Среда	Четв.	Пятн.
Урок физкультуры		+		+		+		+		
Спортивный час	+	+	+	+	+	+		+		+
Физкультминутка	+	+	+	+	+					
Подв. игры на перем.	+	+	+	+	+					
Физзарядка	+	+	+	+	+					

Глава 3. ИССЛЕДОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ СЕЛЬСКОЙ ШКОЛЫ

3.1. Исследование двигательной активности школьников

Для оценки двигательной активности школьников младших классов нами был проведен педагогический эксперимент. Его базой стала МБОУ Бемянская СОШ Шебекинского района. Для сравнительного анализа нами изучалась двигательная активность школьников младших классов разных возрастных групп. Результаты, полученные в ходе исследования, представлены в таблице 3.1.

Таблица 3.1

Индивидуальные различия двигательной активности
у школьников младших классов, (кол-во шагов)

Возраст	Мальчики	Девочки
7 лет	От 2050 до 4900	от 1900 до 5000
8 лет	От 3100 до 5600	от 2930 до 4220
9 лет	От 3930 до 6300	от 2130 до 4510
10 лет	От 2800 до 4150	от 2800 до 5800

Как следует из таблицы 3.1, количество шагов у детей младшего школьного возраста колеблется в различных диапазонах. Индивидуальные различия в проявлении двигательной активности обуславливается приобретенными в процессе воспитания двигательных качеств, особенностями функционального состояния центральной нервной системы, типологическими особенностями высшей нервной деятельности.

У мальчиков индивидуальные отличия показателей двигательной активности проявляются более выражено, чем у девочек (см. табл. 3.1). Заметный разброс количества шагов наблюдается у мальчиков различного возраста. Так, у мальчиков минимальный показатель двигательной активности составляет 2050,

а максимальный - 6030. Подобную динамику двигательной активности можно наблюдать и у девочек. У них минимальная двигательная активность определяется 1900 шагов, а наивысший показатель 5800. Необходимо отметить, что присутствуют факты, когда показатели двигательной активности младших школьников опережают старших.

Рассмотрим среднесуточные показатели двигательной активности учащихся младших классов. Результаты, полученные в процессе эксперимента, представлены в таблице 3.2.

Таблица 3.2

Среднесуточные показатели двигательной активности учащихся младших классов Белянской средней школы, (кол-во шагов)

Класс	Возраст	Мальчики	Девочки
1	7 лет	3230	3300
2	8 лет	4160	3450
3	9 лет	4950	3540
4	10 лет	3440	3480
Среднее		3950	3440

Из полученных результатов (см. табл. 3.2) следует, что среднесуточная двигательная активность школьников младших классов составляет у мальчиков 3950, у девочек 3440 шагов. Таким образом, мальчики имеют более высокую двигательную активность, чем девочки.

Следует отметить, что двигательная активность учащихся 4 классов имеет тенденцию к снижению. Так, у мальчиков 4 класса двигательная активность значительно уменьшается на 1510 шагов относительно 3 класса. У девочек 4 класса можно наблюдать менее значительное снижение двигательной активности, которое составляет 60 шагов. На наш взгляд причины снижения двигательной активности заключаются в значительном увеличении объема учебной нагрузки и увлечении различными видами деятельности (чтение, просмотр те-

лепередач, занятия в кружках, клубах по интересам и т. д.) не предполагающими значительную двигательную активность.

Для объективной оценки двигательной активности школьников младших классов сопоставим результаты нашего эксперимента с исследованиями Г.А. Сухарева и Н.Т. Лебедевой (см. табл. 3.3).

Таблица 3.3

Исследования двигательной активности школьников младших классов

	Исследования		
	Н.Т. Лебедева	А.Г. Сухарев	Эксперимент
Количество шагов	18000	17500	3600

Сравнительный анализ среднесуточного количества шагов, проведенный различными исследователями и представленный в таблице 3.3, показывает, что двигательная активность школьников младших классов снизилась примерно в 5 раз.

Анализ результатов исследований двигательной активности учащихся младших классов проведенных нами показывают:

- двигательная активность проявляется по-разному и зависит от пола, возраста, индивидуальных особенностей детей, режима дня, организации и содержания физического воспитания школьников;
- двигательная активность современных школьников значительно снижена;
- двигательная активность в наибольшей мере снижается у учащихся 4 класса.

3.2. Исследование физической подготовленности школьников

Для исследования двигательной подготовленности школьников младших классов применялись контрольные упражнения (тесты), используемые в

комплексной программе по физическому воспитанию учащихся 1-11 классов. Предварительный анализ результатов тестирования физической подготовленности показывает, что они отличаются по возрастным, половым и индивидуальным критериям. Оценка показателей физической подготовленности и определение уровня развития физических качеств проводилась по таблицам из комплексной программы по физическому воспитанию учащихся 1-11 классов.

Средние результаты физической подготовленности школьников 1-4 классов представлены в таблице 3.4.

Таблица 3.4

Уровень физической подготовленности учащихся младших классов Белянской средней школы Шебекинского района (сентябрь 2017 г.)

	Пол	Количество человек	Тесты по физической подготовленности																				
			Бег 30 м (сек)			Прыжок в длину (см)			Челночный бег 3*10 (сек)			Подтягивание (к-во раз)			Наклон вперед (см)			Бег 6 минут (м)			Средние показатели по всем тестам		
			Уровень																				
			В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н
7	М	13	2	9	2	5	8	0	5	7	1	6	6	1	5	8	0	0	13	0	3	9	1
			15	70	15	39	61	0	38	54	8	46	46	8	38	62	0	0	100	0	29	66	5
	Д	10	1	7	2	1	8	1	3	6	1	1	8	1	2	8	0	1	9	0	2	7	1
			10	70	20	10	80	10	30	60	10	10	80	10	20	80	0	10	90	0	20	70	10
8	М	14	0	14	0	1	13	0	2	9	3	12	0	2	2	11	1	0	14	0	3	10	1
			0	100	0	7	93	0	14	64	22	86	0	14	14	79	7	0	100	0	21	72	7
	Д	10	0	10	0	1	9	0	3	7	0	1	8	1	4	6	0	1	9	0	2	7	0
			0	100	0	10	90	0	30	70	0	10	80	10	40	60	0	10	90	0	20	70	0
9	М	8	0	8	0	1	7	0	1	6	1	6	0	2	1	7	0	0	7	1	1	7	0
			0	100	0	13	87	0	13	74	13	75	0	25	13	87	0	0	87	13	13	87	0
	Д	11	0	8	3	1	8	2	2	7	2	3	8	0	1	9	1	1	8	2	1	9	1
			0	73	27	10	72	18	18	64	18	27	13	0	10	80	10	10	72	18	8	84	8
10	М	9	2	5	2	2	7	0	3	5	1	1	7	1	0	5	4	0	8	1	1	6	2
			22	56	22	22	78	0	33	56	11	11	78	11	0	56	44	0	89	11	11	67	22
	Д	11	1	10	0	2	9	0	1	8	2	2	9	0	2	8	1	0	11	0	1	9	1
			10	90	0	18	82	0	10	72	18	18	82	0	18	72	10	0	100	0	8	84	8
Средн. (%)			7	70	23	16	54	30	23	66	11	39	52	9	16	75	9	3	93	4	18	74	8

Условные обозначения: В - высокий, С - средний, Н - низкий.

В числителе абсолютное число, в знаменателе - количество в процентах.

Анализ результатов тестирования показывает, что в беге на 30 м 70% учащихся 1-2 классов имеют средний уровень, 17% низкий уровень и только 12% показали высокий уровень в этом виде испытаний. Подобные результаты можно наблюдать и у 9-10 летних детей. В подтягивании на перекладине (силовая подготовка) мальчики 8 лет показали результаты высокого уровня, а девочки того же возраста по этому компоненту имеют более низкие результаты. Так, 80% школьников показали средний и 10% низкий уровень силовой подготовленности. Вместе с тем, среди учащихся 3-4 классов уровень показанных результатов в этом виде контроля несколько ниже, чем у младших школьников.

В шестиминутном беге (упражнение на выносливость) высокий уровень имеют 8-10% учащихся, причем девочек с таким уровнем больше чем мальчиков. Большинство школьников 7-10 лет показали средние и низкие результаты в беге на выносливость.

В целом анализ результатов проверки двигательной подготовленности показывает, что развитие физических качеств у школьников младших классов находится у большинства из них на среднем и низком уровне и только небольшая часть детей (от 10 до 15 %) имеет высокий уровень.

Рассмотрим показатели уровня физической подготовленности школьников 1-2 и 3-4 классов. Данные для сопоставления уровня физической подготовленности представлены в таблице 3.5.

Таблица 3.5

**Среднестатистические показатели уровня физической подготовленности
школьников начальных классов (сентябрь 2002 г.)**

Количество учеников	Класс	Тесты по физической подготовленности																				
		Бег 30 м (сек)			Прыжок в длину (см)			Челночный бег 3*10 (сек)			Подтягивание (к-во раз)			Наклон вперед (см)			Бег 6 минут (м)			Средние показатели по всем тестам		
		В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н
47 ч.	1-2	3	40	4	8	38	1	20	22	5	13	33	1	13	29	5	2	45	0	10	34	3
		6	85	9	17	80	3	42	46	12	28	70	2	28	61	11	4	96	0	21	73	6

39	3-4	3	31	5	6	31	2	12	24	3	4	29	6	7	26	6	1	34	4	6	29	4
ч.		8	79	13	16	80	4	30	61	9	10	74	16	18	67	15	3	87	10	15	74	11

Условные обозначения: В - высокий, С - средний, Н - низкий.

В числителе абсолютное число, в знаменателе - количество в процентах.

Из полученных данных следует, что учащиеся 1-2 классов превосходят школьников 3-4 классов по количественному соотношению числа учеников, имеющих более высокий уровень физической подготовленности для своего возраста. Сравнительный анализ полученных результатов по отдельным тестам дает нам основание считать, что наиболее слабые двигательные способности проявились в скоростных (бег на 30 м), в скоростно-силовых (прыжок в длину с места) качествах и особенно в общей выносливости, где свыше 90 % учащихся показали средний и низкий уровень физических способностей во всех возрастных группах. Наиболее благоприятными, по сравнению с вышеуказанными качествами, выглядят показатели в силовой подготовке школьников всех возрастов. По-видимому, это связано с условиями проживания в сельской местности, где преобладает физический труд в свободное от учебы время.

Глава 4. РЕЗУЛЬТАТЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ЭКСПЕРИМЕНТА

4.1. Анализ результатов повышения двигательной активности школьников

В результате проведения педагогического эксперимента, связанного с повышением двигательной активности школьников младших классов, были получены ряд данных. Они указывают на улучшение физического состояния и повышение уровня физической подготовленности в экспериментальной группе. Полученные результаты представлены в таблице 3.6.

Таблица 3.6

Средние результаты двигательной активности и физической подготовленности учащихся экспериментального (4"А") класса

Пол	Период	Двиг -ая актив-ность	Бег 30 м (сек)	Прыжок в длину (см)	Челночный бег 3*10 (сек)	Подтягивание (к-во раз)	Наклон вперед (см)	Бег 6 минут (м)
М	До эксперимента	3440	5,9	165	9,2	6	+4	1000
	После эксперимента	10500	5,6	180	9,0	6	+3	1030
Д	До эксперимента	3480	6,1	143	9,9	13	+8	850
	После эксперимента	9000	5,8	160	9,6	12	+8	890

Из результатов представленных в таблице 3.6 следует, что в результате педагогического эксперимента выявлено улучшение показателей физической подготовленности школьников, проявляющейся в беге на 30 метров, в прыжках в длину, челночном и шестиминутном беге.

Этот факт объясняется тем, что во время спортивного часа дети были более активны в подвижных играх, упражнениях с кратковременными ускорениями, разнообразных прыжках. При этом, средний результат в беге на 30 метров улучшился у мальчиков и девочек на 0,3 сек. Подобные изменения можно

наблюдать и в челночном беге, в котором мальчики прибавляют 0,3 сек, девочки - 0,2.

Проведение педагогического эксперимента оказало положительное воздействие на скоростно-силовые показатели школьников. В прыжках в длину мальчики увеличили свой результат на 15 см, а девочки на 17 см.

В других видах физических упражнений, а именно в подтягивании и наклоне вперед, нами не выявлено значительных изменений среднегрупповых показателей, происходящих одновременно как у мальчиков, так и у девочек.

Рассмотрим средние показатели двигательной активности и физической подготовленности учащихся контрольного класса. Результаты, которые были получены в контрольном тестировании представлены в таблице 3.7.

Таблица 3.7

Средние результаты двигательной активности и физической подготовленности учащихся контрольного (4"Б") класса

Пол	Период	Двиг -ая актив-ность	Бег 30 м (сек)	Прыжок в длину (см)	Челночный бег 3*10 (сек)	Подтяги-вание (к-во раз)	Наклон вперед (см)	Бег 6 минут (м)
М	До эксперимента	3440	6,0	160	9,3	7	+5	950
	После эксперимента	3460	6,0	162	9,3	6	+5	900
Д	До эксперимента	3480	6,2	150	9,8	14	+7	830
	После эксперимента	3600	6,1	148	9,9	12	+8	820

Из результатов тестирования контрольной группы следует, что не выявлено обоюдного улучшения у мальчиков и девочек в тестировании физической подготовленности. Незначительные положительные изменения можно наблюдать у мальчиков в прыжках в длину - на 2 см. У девочек контрольного класса возрастают скоростные показатели (бег на 30 м) на 0,1 сек и показатели гибкости на 1 см.

Вместе с тем, выявлен ряд деструктивных моментов: у мальчиков снижаются показатели силы (кол-во подтягиваний уменьшается на 1); без изменения остаются гибкость, выносливость и скоростные качества. У девочек контрольного класса так же отмечен ряд негативных тенденций, которые проявляются в ухудшении выносливости, силовых и скоростно-силовых показателей.

Это объясняется тем, что двигательная активность контрольного класса осталась практически на одном и том же уровне, что не позволяет эффективно развивать физические качества.

4.2. Анализ результатов физической подготовленности школьников контрольной и экспериментальной групп

В результате проведения педагогического эксперимента были выявлены данные, отражающие динамику физической подготовленности школьников в контрольной и экспериментальной группах. Полученные результаты, были обработаны с помощью методов математической статистики.

Результаты, показанные мальчиками контрольной и экспериментальной группы, представлены в таблице 3.8.

Таблица 3.8

Средние результаты физической подготовленности мальчиков контрольного и экспериментального класса

Название теста	Группа	Результаты тестирования		Достоверность различий
		До эксперимента	После эксперимента	
Бег 30 м (сек)	Экспериментальная	5,9	5,6	P<0,05
	Контрольная	6,0	6,0	P>0,05
Прыжок в длину (см)	Экспериментальная	165	180	P<0,05
	Контрольная	160	162	P>0,05
Челночный	Экспериментальная	9,2	9,0	P>0,05

бег 3*10 (сек)	Контрольная	9,3	9,3	$P>0,05$
Подтягивание (к-во раз)	Экспериментальная	6	6	$P>0,05$
	Контрольная	7	6	$P>0,05$
Наклон вперед (см)	Экспериментальная	+4	+3	$P>0,05$
	Контрольная	+5	+5	$P>0,05$
Бег 6 минут (м)	Экспериментальная	1000	1030	$P>0,05$
	Контрольная	950	900	$P>0,05$

Представим статистически достоверные изменения в физической подготовленности мальчиков в виде рисунка 1.

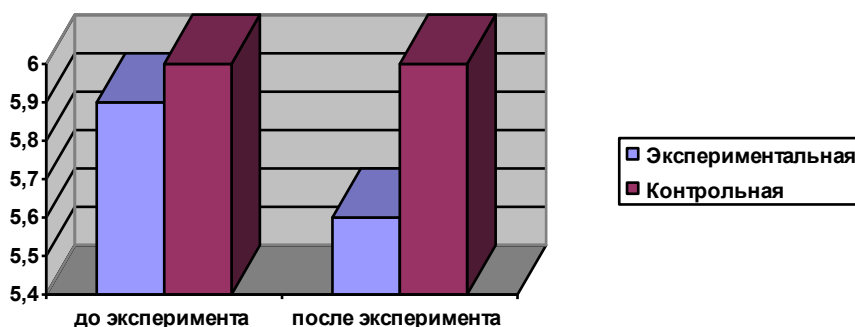


Рис.1 Изменение средних результатов в беге на 30 м у девочек в процессе педагогического эксперимента (сек)

Из результатов, представленных на рис. 1 следует, что в результате педагогического эксперимента среднегрупповые результаты в беге на 30 метров в экспериментальной группе улучшились с 5,9 сек до 5,6 сек. При этом в экспериментальной группе наблюдалось статистически достоверное увеличение ($P<0,05$) в показателях скоростных качеств. В контрольной группе среднегрупповой результат в беге на 30 метров остался без изменений.

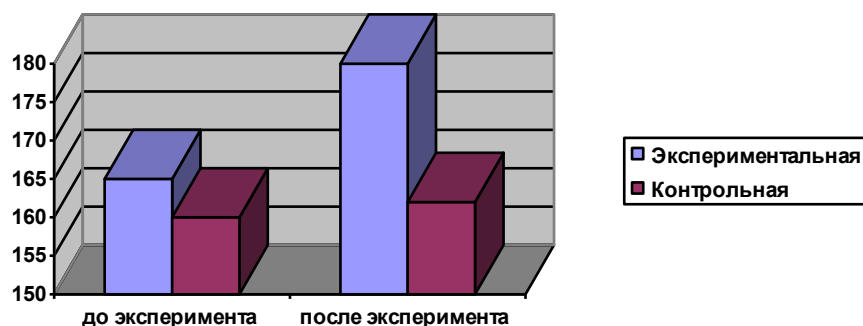


Рис.2 Изменение средних результатов в прыжках в длину у мальчиков в процессе педагогического эксперимента (см)

Результаты, представленные на рис. 2 говорят о том, что в результате педагогического эксперимента произошло статистически достоверное ($P < 0,05$) улучшение в среднегрупповых скоростно-силовых показателях экспериментальной группы со 165 до 180 см. В контрольной группе обнаружено незначительное увеличение прыжка в длину с 160 до 162 см, которое не являлось статистически достоверным ($P > 0,05$).

Можно утверждать, что из полученных результатов следует достоверные изменения у мальчиков экспериментального класса в беге на 30 м и прыжках в длину. В контрольном классе нами не выявлено статистически достоверных изменений в процессе педагогического эксперимента по результатам тестирования физических качеств.

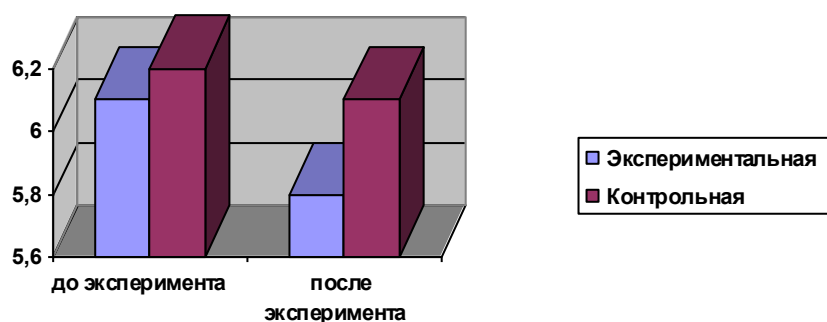
Таким образом, увеличение двигательной активности мальчиков младших классов оказывает положительное, статистически достоверное ($P < 0,05$) изменение в скоростных и скоростно-силовых качествах.

Результаты, показанные девочек контрольной и экспериментальной группы, представлены в таблице 3.9.

**Средние результаты физической подготовленности девочек
контрольного и экспериментального класса**

Название теста	Группа	Результаты тестирования		Достоверность различий
		До Эксперимента	После Эксперимента	
Бег 30 м (сек)	Экспериментальная	6,1	5,8	P<0,05
	Контрольная	6,2	6,1	P>0,05
Прыжок в длину (см)	Экспериментальная	143	160	P<0,05
	Контрольная	150	148	P>0,05
Челночный бег 3*10 (сек)	Экспериментальная	9,9	9,8	P>0,05
	Контрольная	9,8	9,9	P>0,05
Подтягивание (к-во раз)	Экспериментальная	13	12	P>0,05
	Контрольная	14	12	P>0,05
Наклон вперед (см)	Экспериментальная	+8	+8	P>0,05
	Контрольная	+7	+8	P>0,05
Бег 6 минут (м)	Экспериментальная	850	890	P>0,05
	Контрольная	830	820	P>0,05

Представим статистически достоверные изменения в физической подготовленности мальчиков в виде рисунка 3.



**Рис.3 Изменение средних результатов в беге на 30 м у девочек
в процессе педагогического эксперимента (сек)**

Из результатов, представленных на рис. 3 следует, что в результате педагогического эксперимента среднегрупповые результаты в беге на 30 метров у девочек в экспериментальной группе улучшились с 6,1 сек до 5,8 сек. При этом в экспериментальной группе наблюдалось статистически достоверное увеличение ($P < 0,05$) в показателях скоростных качеств. В контрольной группе у девочек улучшился среднегрупповой результат в беге на 30 метров на 0,1 сек, но данное изменение не являлось статистически достоверным.

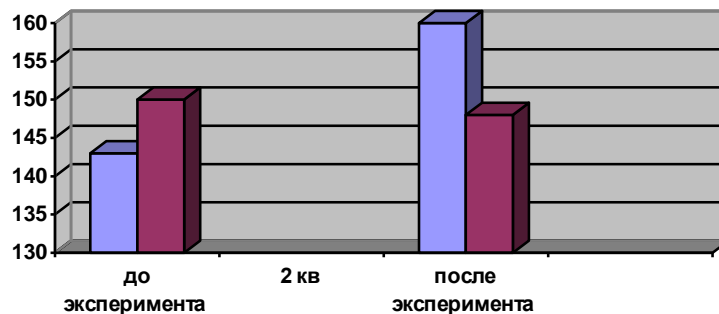


Рис.4 Изменение средних результатов в прыжках в длину у девочек в процессе педагогического эксперимента (см)

Результаты, представленные на рис. 4 указывают на тот факт, что в результате педагогического эксперимента произошло статистически достоверное ($P < 0,05$) улучшение в среднегрупповых скоростно-силовых показателях у девочек экспериментальной группы со 143 до 160 см. В контрольной группе обнаружено незначительное ухудшение результатов прыжка в длину со 150 до 148 см.

Анализ полученных результатов, свидетельствует о том, что статистически достоверные изменения ($P < 0,05$) можно наблюдать у девочек экспериментального класса по скоростным (бег на 30 м) и скоростно-силовым (прыжок в длину) качествам. При этом среди девочек контрольного класса не выявлено статистически достоверных изменений ($P > 0,05$).

4.3. Взаимосвязь двигательной активности и физической подготовленности школьников

Для оценки влияния двигательной активности школьников на развитие физической подготовленности школьников младших классов необходимо сопоставить полученные результаты по достоверным изменениям, выявленным в процессе педагогического эксперимента. Для этого нами были сопоставлены минимальные и максимальные показатели двигательной активности школьников контрольной и экспериментальной группы с максимальными показателями в беге на 30 м и прыжках в длину.

Результаты мальчиков контрольной и экспериментальной группы представлены в таблице 3.10.

Таблица 3.10

Взаимосвязь показателей физической подготовленности и уровня двигательной активности мальчиков

Название группы	Двигательная активность		Физическая подготовленность	
	Уровень активности	Количество шагов	Бег 30 м (сек)	Прыжок в длину (см)
Экспериментальная	Максимальный	12000	5,4	185
	Минимальный	9000	5,7	175
Контрольная	Максимальный	4200	5,9	165
	Минимальный	2800	6,2	157

Из результатов, представленных в таблице 3.10, следует, уровень двигательной активности мальчиков обуславливает уровень физической подготовленности по показателям быстроты и скоростно-силовых качеств. Эта зависимость обусловлена снижением показателей быстроты и скоростно-силовых качеств при минимальном уровне двигательной активности и повышением результатов при максимальной двигательной активности.

Рассмотрим результаты девочек контрольной и экспериментальной группы, которые представлены в таблице 3.11.

Таблица 3.11

Взаимосвязь показателей физической подготовленности
и уровня двигательной активности девочек

Название группы	Двигательная Активность		Физическая Подготовленность	
	Уровень активности	Количество шагов	Бег 30 м (сек)	Прыжок в длину (см)
Экспериментальная	Максимальный	10000	5,6	164
	Минимальный	8000	5,9	159
Контрольная	Максимальный	4100	6,0	154
	Минимальный	3100	6,3	142

Из результатов, представленных в таблице 3.11, следует, уровень двигательной активности девочек, как и у мальчиков, определяется уровнем развития физической подготовленности. Это прослеживается по показателям быстроты и скоростно-силовых качеств девочек контрольной и экспериментальной группы. Данная зависимость находит свое выражение в снижении показателей быстро-

ты и скоростно-силовых качеств при минимальном уровне двигательной активности. Кроме того, повышение двигательной активности до максимального уровня приводит к увеличению результатов в беге на 30 м и прыжках в длину.

Таким образом, в результате педагогического эксперимента нами выявлена зависимость уровня развития физических качеств (скоростных, скоростно-силовых) от уровня двигательной активности школьников. Данный факт проявляется как у мальчиков, так и у девочек.

Обозревая и анализируя фактический материал в целом, следует подчеркнуть следующие положения.

В теории и практике физического воспитания в школе исключительно важное значение для обеспечения повышения физической подготовленности имеет увеличение двигательной активности младших школьников.

В работе исследуются и обсуждаются новые подходы и решения к научному обоснованию повышения двигательной активности младших школьников.

В основу исследования положена идея о том, что повышение двигательной активности школьников неодинаково в различные периоды и имеет свои особенности у младших школьников.

В работе приводятся доказательства того, что в 4 классах сельской общеобразовательной школы уровень двигательной активности школьников снижается. Причиной этому служат интенсификация процесса обучения, сезонные, климатические и метеорологические условия.

Увеличение объема двигательной активности школьников младших классов необходимо проводить в группах продленного дня с использованием малых форм физического воспитания.

В работе обосновывается необходимый уровень двигательной активности школьников младших классов, влияющий на уровень развития двигательных качеств.

В работе содержится ряд данных, познавательного значения, представляющих интерес для теории и практики физического воспитания школьников младших классов.

ВЫВОДЫ

1. Результаты исследования двигательной активности учеников младших классов сельской школы показали, что количество двигательных локомоций изменяется в различных диапазонах. При этом индивидуальные отличия показателя двигательной активности проявляется у мальчиков более выражено, чем у девочек.

2. Проведенный анализ выявил, что двигательная активность младших школьников поступательно возрастает от 1 к 3 классу и снижается при достижении 4 класса.

3. В результаты комплексного тестирования показали, что большинство учащихся 1-3 классов имеют средний уровень, а в 4 классе преобладают ученики с низким и средним уровнем физической подготовленности. Наиболее низкие результаты учащихся 4 класса проявляются в скоростной (бег на 30 м) и скоростно-силовой (прыжок в длину) подготовленности.

4. Разработанная система физического воспитания, повышающая двигательную активность школьников 4 класса путем использования малых форм физического воспитания и спортивного часа с направленным применением подвижных игр увеличила двигательную активность мальчиков с 3440 до 10500 шагов, девочек - с 5600 до 9000 шагов.

5. В процессе педагогического эксперимента установлено, что при использовании предложенной системы повышения двигательной активности школьников 4 класса произошло статистически достоверное улучшение в показателях скоростных ($P < 0,05$) и скоростно-силовых ($P < 0,05$) качествах.

6. Результаты педагогического эксперимента позволили установить зависимость между уровнем двигательной активности школьников и развитием физических качеств (по быстроте и скоростно-силовым показателям).

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. По данным измерения школьники младших классов сельской школы имеют низкий уровень двигательной активности, выражающийся от 3000 до 5000 локомоций в сутки. При этом в 4 классе сельской школы количество локомоций снижается относительно учащихся более младших классов.

2. В организацию физического воспитания школьников 4 классов следует внести существенные коррективы. В частности следует компенсировать недостаточную двигательную активность.

3. Целесообразно ввести в группы продленного дня малые формы физического воспитания, заполненными подвижными играми, эстафетами, общеукрепляющими упражнениями.

4. В процессе исследования получены данные познавательного значения для теории и практики физического воспитания, а именно: выявлены возрастные и половые различия двигательной активности младших школьников, взаимосвязь между повышением двигательной активности и развитием двигательных качеств. Все это необходимо учитывать в процессе физического воспитания школьников младших классов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ахундов Р.А. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. - Белгород: Изд-во БелГУ, 2001 . - 220 с.
2. Гужаловский А.А. Исследование различных вариантов активного отдыха в режиме дня начальных классов. - М.: Просвещение, 1988. - 130 с.
3. Гурвич Л.Б. Работа воспитателя в группе продленного дня. - М.: Просвещение, 1982. - 190 с.
4. Гуревич А.И. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию: Практическое пособие. – Минск: Высшая школа, 1994. – 319 с.
5. Иванов Н.Ф. Двигательная деятельность и физическое воспитание / Материалы научной конференции вузов по физическому воспитанию. - Л.: Физическая культура и спорт, 1989. - С. 89-96.
6. Колларова З.И., Богачев В.Н. Изучение двигательной активности у детей раннего возраста / Материалы научной конференции по вопросам возрастной физиологии. - М.: Просвещение, 1989. - С. 134-137.
7. Коптенко Л.Н. О рациональном двигательном режиме в школах-интернатах / Физическая культура в школе. - М.: Просвещение, 1989. - № 10. - С. 23-26.
8. Кузнецова З.И. Особенности физического воспитания детей младшего школьного возраста. - М.: Просвещение, 1989. - 86 с.
9. Кузнецова Э.И. Развитие двигательных качеств школьников. - М.: Просвещение, 1967. - 124 с.
10. Лебедева Н.Т. Возрастные особенности двигательной активности детей младшего школьного возраста / Материалы 9 научной конференции. - М.: 1977. - С.74-78.
11. Лебедева Н.Т. Динамика ежедневной двигательной активности учащихся 1-4 классов и показатели физической подготовленности. - Минск: "Полымя", 1987. - 156 с.

12. Лебедева Н.Т. Произвольная двигательная активность детей младшего школьного возраста В. кн. Физиология человека в природных условиях. - Л.: Изд. "Наука", 1986. - 92-120 с.
13. Лях В.И., Кофман Л.Б., Мейксон Г.Б. Передовой педагогический опыт в физическом воспитании школьников. - М.: Просвещение, 1992. - 120 с.
14. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие теории и методики физического воспитания, теоретические, методические аспекты спорта профессионально-прикладных форм физической культуры) – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
15. Минский Е.М. Игры и развлечения в группах продленного дня. - М.: Просвещение, 1985. - 60 с.
16. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. проф. Л.Б. Кофмана. - М.: Физкультура и спорт, 1998. - 496 с.
17. Продленный день в школе / сост. К.В. Агафонова, Р.Я. Зимина. - М.: Просвещение, 1984. - 207 с.
18. Розенблюм Д.Э. Двигательная активность детей / Вопросы двигательной активности человека. - М.: Просвещение, 1970. - 86 с.
19. Сборник инструктивно-методических материалов по физическому воспитанию / Сост. В.П. Богословский. - М.: Просвещение, 1984. - 144 с.
20. Физическое воспитание: Учебник / Под ред. В.А. Головина, В.А. Маслякова, А.В. Коробкова. - М.: Высшая школа, 1983. - 391 с.
21. Беликов В.В. Производственная гимнастика: Учеб. пособие/ В.В. Беликов. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 273с.
22. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека: Пособие/ В.В. Бойко. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 53 с.
23. Гальперин С.И. Физиология особенности детей: Учебник/ С.И. Гальперин. – М.: Просвещение, 1965. – 238 с.
24. Гимнастика и методика ее преподавания: Учебник для факультетов физической культуры/ Под ред. Н.К. Меньшикова. – СПб.: Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 1998. – 463 с.

25. Гусева О.Д. Гимнастика во внеурочное время: Учеб. пособие для специалистов физической культуры/ О.Д. Гусева. – М.: Физкультура спорт, 1980. – 89 с.
26. Григорьев В.А. Педагогический контроль за проведением уроков физической культуры в школе: Метод. рекомендации/ В.А. Григорьев, И.П. Григорьева. – Воронеж: Полиграфический центр ВПУ, 2017. – 56 с.
27. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом: Учеб. пособ./ И.М. Коротков. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 119 с.
28. Марков Е.Ю. Ни дня без физической культуры/ Е.Ю. Марков, С.И. Шепилов // Физическая культура в школе. – 1998. - №1. – С.22-24.
29. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: Теория и методика: Учебник/ Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – Ростов-Дон: Феникс, 2002. – 384 с.
30. Менхин Ю.В. Формы организации занятий по гимнастике: Учеб. пособ./ Ю.В. Менхин. – Малаховка: МОГИФК, 1987. – 42 с.
31. Настольная книга учителя физической культуры/ Под ред. Л.Б. Кофмана; Авт.-сост. Г.И. Погадаева; Предисл. В.В. Кузина, Н.Д. Никандрова. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 496 с., ил.
32. Попов В.Б. 1001 упражнение для здоровья и физического воспитания: Пособ./ В.Б. Попов. – М.: АСТ Астрель, 2002. 208 с., ил.
33. Рейзин В.М. Гимнастика в школе: Метод. рек./ В.М. Рейзин. – Минск: Высшая школа, 1981. – 134 с.
34. Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник/ А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2011. – 520 с., ил.
35. Силуянов В.Н. Основы научно-методической деятельности в физической культуре: Учеб. пособ./ В.Н Силуянов, М.П. Шестаков, Л.М. Космина. – М.: Спорт Академ Пресс, 2011. – 183 с.
36. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. пед. заведений/ Э.Я. Степаненкова. – М.: Academia, 2001. – 368 с.

37. Теория и методика физической культуры: Учеб./ под общ. ред. И.П. Матвеева. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 376 с.
38. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп./ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 480 с.
39. Чертова А.И. Ритмическая гимнастика в системе физического воспитания детей 6-7 лет/ А.И. Чертова//Проблемы физической культуры и спорта в обществе: задачи, решения (материалы НИР ВГИФК, науч. труды); ВГИФК МГАФК. – Воронеж: 2014. – С.181-186.
40. Янсон Ю.А. Педагогика физического воспитания школьников. Книга для учителя/ Янсон Ю.А. – Ростов-Дон: РГПУ, 2013. – 356 с.