

Библиографический список

1. Бакурадзе, А.Б. Мотивация труда педагогов / А.Б. Бакурадзе. М.: Сентябрь, 2015. 192 с. Текст: непосредственный.
2. Ширинкина, О.А. Здоровьесберегающие технологии как условие повышения качества инновационного образования / О.А. Ширинкина. Текст: непосредственный // Инновационные процессы в сфере высшего профессионального образования. Доклады Всерос. научн.-практ. конф. УрГПУ; Екатеринбург, 2007. С. 254-260.

УДК 373.1

Югова Е.А., Плюснина С.В.

Yugova E.A., Plusnina S.V.

Уральский государственный педагогический университет, г. Екатеринбург

Ural State Pedagogical University, Ekaterinburg

eaugova@mail.ru

средняя школа №132, г. Екатеринбург

school № 132, Ekaterinburg

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ
МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ ПОДВИЖНЫХ ИГР
IMPROVING THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF PRIMARY
SCHOOLCHILDREN BY MEANS OF OUTDOOR GAMES

Аннотация. Представлен опыт работы с обучающимися начальной школы. Показаны результаты авторской методики, обеспечивающей планомерное совершенствование физического развития младших школьников. Рассмотрен гендерный аспект.

Annotation. The experience of working with elementary school students is presented. Shown are the results of the author's methodology, which ensures the systematic improvement of the physical development of primary schoolchildren. The gender aspect is considered.

Ключевые слова: физическое развитие, подвижные игры, младшие школьники.

Keywords: physical development, outdoor games, elementary school students.

Младший школьный возраст – это период интенсивного интеллектуального развития. Основными психофизиологическими показателями этого возраста являются: осознание умственных процессов, интеллектуализация, внутреннее посредничество, которое происходит через развитие системы понятий, осведомленность о собственных изменениях в результате развития образовательной деятельности. Все эти достижения сообщают о переходе ребенка на

следующий возрастной период, который завершает детство. Особую роль в этом процессе играет организация различных подвижных игр [1]

Для рассмотрения вопроса о совершенствовании физического развития младших школьников средствами подвижных игр нами в работе были использованы методы исследования, позволяющие максимально раскрыть его сущность: метод теоретического анализа и обобщения литературы, педагогические наблюдения, анализ медицинских карт, методы математической обработки материала. Анализ научно-методической литературы позволил получить представление об изучаемой проблеме ряда авторов, помог в постановке задач исследования [2,3,4], а также побудил провести собственное исследование в ходе школьных занятий.

В исследованиях приняли участие учащиеся второго класса школы № 132 г. Екатеринбург. В эксперименте участвовали девочки и мальчики второго класса. Учащиеся 2«А» класса в количестве 20 учеников составляли контрольную группу (10 девочек и 10 мальчиков). Уроки физической культуры в этом классе проводились в соответствии с общепринятой методологией, согласно учебной программе. Школьники 2 «Б» класса в количестве 20 человек (10 девочек и 10 мальчиков) составили экспериментальную группу. Уроки физической культуры в этом классе, проводились в соответствии со стандартным методом, в отличие от контрольного класса, включали специально разработанные подвижные игры с учетом содержания требований ГТО-комплекса. Анализ медицинских карт позволили составить представление о физическом развитии испытуемых, состоянии их здоровья. Анализу подверглись данные длины и массы тела, жизненной емкости легких (ЖЕЛ) и показатели динамометрии правой кисти. Педагогические наблюдения проводились непосредственно в условиях школьного урока физической культуры. Это позволило оценить содержание программного материала, его направленность на решение поставленных в уроке задач и влияние на двигательную подготовленность школьников. Педагогическое тестирование позволило оценить уровень подготовленности к двигателю школьников, участвующих в эксперименте. В исследовании использовались педагогические тесты (физические упражнения), рекомендованные школьной учебной программой. Перед тестами учащиеся проводили разминку и выполняли упражнения, которые были близки по структуре к упражнениям теста.

Применение игр и игровых упражнений в экспериментальном классе проводилось в конце подготовительного и в начале основной части урока. Время выполнения комплексов составляло 10-15 минут урока. Все участники эксперимента имели основную медицинскую группу и не имели противопоказаний для занятий спортом. Обучение в этих классах по теме «Физическая культура» проводилось в

соответствии с экспериментальной программой (авторской программой) преподавателя первой квалификационной категории Плюсниковой Светланы Владимировны.

Показатели физического развития контрольной и экспериментальной группы девочек приведены в таблице 1.

Таблица 1

Показатели физического развития участниц (девочки)

| Показатели | Контрольный класс | | | | Экспериментальный класс | | | | |
|-------------------|-------------------|---------------|---------------|----|-------------------------|---------------|---------------|----|------|
| | | До | После | | | до | После | | |
| Длина тела (см) | 0 | 1 28,5±1,2 | 1 30,9±1,2 | ,8 | 0 | 1 29,7±1,0 | 1 31,9±1,0 | ,2 | 0,05 |
| Масса тела (кг) | 0 | 2 7,8±1,3 | 2 9,6±1,2 | ,1 | 0 | 2 9,7±0,8 | 3 1,7±0,9 | ,3 | 0,05 |
| ЖЕЛ (л) | 0 | 2 ±,004 | 2 ,17±0,05 | ,8 | 0 | 1, 86±0,06 | 2, 04±0,07 | ,8 | 0,05 |
| Динамометрия (кг) | 0 | 1 7,6±0,5 | 1 8,9±0,5 | ,8 | 0 | 1 6,5±0,3 | 1 8±0,3 | ,3 | 0,05 |

Из таблицы видно, что средняя величина длины тела (рост) у девочек контрольного класса составил 129,7±1,01 см (экспериментального – 131,9±1,08 см) P>0,05 (рис.1). Однозначность значений показателей, с нашей точки зрения объясняется возрастными особенностями скорости роста в данной возрастной категории.

В таблице 2 представлены данные физического развития (уровни) мальчиков вторых классов в начале и в конце учебного года.

Таблица 2

Показатели физического развития участников (мальчики)

| Показатели | Контрольный класс | | | | Экспериментальный класс | | | | |
|-------------------|-------------------|---------------|---------------|----|-------------------------|---------------|---------------|---------|------|
| | | до | после | | | до | После | | |
| Длина тела (см) | 0 | 1 26,2±1,5 | 12 8,5±1,4 | ,8 | 0 | 1 28,4±1,7 | 1 31,9±1,6 | ,7 | 0,05 |
| Масса тела (кг) | 0 | 2 7,9±1,5 | 29, 9±1,6 | | 0 | 2 7,9±1,4 | 3 0±1,4 | ,5 | 0,05 |
| ЖЕЛ (л) | 0 | 1, 94±0,01 | 2,0 6±0,01 | ,2 | 0 | 1, 98±,004 | 2, 2±0,03 | 1, 1 | 0,05 |
| Динамометрия (кг) | 0 | 1 9,5±0,5 | 20, 9±0,5 | ,1 | 0 | 1 7,5±0,4 | 1 9,5±0,4 | 1, 4 | 0,05 |

Длина тела контрольной группы – разница показателей первого (128,4 см) и второго (131,9 см) обследования составила 2,7% ($P < 0,05$). Что касается длины тела экспериментальной группы, то разница показателей первого (126,2 см) и второго (128,5 см) обследования составила 1,8 % ($P < 0,05$).

Относительно показателей двигательной подготовленности участников эксперимента, его результаты были получены в результате педагогического тестирования, проведенного в начале и в конце учебного года. Полученные данные позволили не только представить уровни двигательной подготовленности учащихся (мальчиков и девочек) вторых классов, но и провести анализ состояния двигательной подготовленности в каждом из классов, которые приняли участие в мониторинге (табл. 3).

Таблица 3

Данные двигательной подготовленности участниц эксперимента (девочки)

| Показатели | Контрольный класс | | | | Экспериментальный класс | | | | |
|----------------|-------------------|---------------------|---------------------|-----|-------------------------|---------------------|---------------------|----|------|
| | | до | после | | | до | после | | |
| Бег 30 м(с) | 0 | 6,8 $\pm 0,15$ | 6,6 $\pm 0,14$ | ,9 | 0 | 6, $7 \pm 0,13$ | 6 $,4 \pm 0,13$ | ,5 | 0,05 |
| Бег 1000м (с) | 0 | 7,3 $1 \pm 0,19$ | 7,1 $0 \pm 0,18$ | ,9 | 0 | 7, $01 \pm 0,09$ | 6 $,33 \pm 0,03$ | ,7 | 0,05 |
| Длина с/м (см) | 0 | 11 $7,3 \pm 2,3$ | 12 $1,1 \pm 2,1$ | ,4 | 0 | 1 20 ± 4 | 1 25 ± 4 | ,1 | 0,05 |
| Наклон (см) | 0 | 0,7 $\pm 0,2$ | 1,5 $\pm 0,4$ | ,14 | 0 | 0, $5 \pm 0,22$ | 1 $,2 \pm 0,35$ | ,4 | 0,05 |

Из таблицы 3 видно, что при выполнении теста на быстроту участниками контрольного класса (бег 30 м), средний показатель времени пробегания дистанции в начале эксперимента составил 6,8 с, при повторном тестировании – 6,6 с. Улучшение результата составило 2,9% ($P < 0,05$).

Таблица 4

Данные двигательной подготовленности участников эксперимента (мальчики)

| Показатели | Контрольный класс | | | | Экспериментальный класс | | | | |
|-------------|-------------------|-------------------|-------------------|--|-------------------------|-------------------|--------------------|----|------|
| | | до | после | | | до | после | | |
| Бег 30 м(с) | 0 | 6, $6 \pm 0,3$ | 6, $4 \pm 0,3$ | | 0 | 6,3 $\pm 0,12$ | 6, $2 \pm 0,12$ | ,6 | 0,05 |

| | | | | | | | | | |
|-------------------|---|---------------|---------------|----|---|---------------|---------------|--|------|
| Бег 1000м (с) | 0 | 6, 33±0,16 | 6, 14±0,14 | | 0 | 6,4 3±0,11 | 6, 17±0,11 | | 0,05 |
| Длина с/м (см) | 0 | 1 25,3±4,2 | 1 29,4±3,9 | ,2 | 0 | 11 9,5±3 | 1 22±2,8 | | 0,05 |
| Наклон (см) | 0 | 0, 4±0,2 | 0, 8±0,3 | | 0 | 0,4 ±0,22 | 0, 8±0,24 | | 0,05 |

Из таблицы 4 видно, что при выполнении теста на быстроту (бег 30 м), участниками контрольного класса средний показатель времени пробегания дистанции в начале эксперимента составил 6,6 с, при повторном тестировании – 6,4 с. Улучшение результата составило 3% ($P < 0,05$).

Таким образом, в решении проблем физического развития с использованием подвижных игр на уроках физической культуры младших школьников в условиях развивающего обучения, наметились новые подходы. К ним можно отнести разработку новых программ по физическому воспитанию, увеличение количества уроков физической культуры в неделю, введение наиболее рациональных режимов двигательной деятельности, подвижные игры в системе физического развития младших школьников как средство подготовки к выполнению норм ВФСК ГТО. Однако, несмотря на разработанность исследуемой проблемы, достаточной ее методической разработанности в современной школе, при проведении уроков имеют место противоречия и вопросы, которые решает учитель физической культуры на каждом школьном уроке.

Библиографический список

1. Родионов, А. В. Практическая психология физической культуры и спорта / А. В. Родионов. Махачкала, 2002. 276 с. Текст: непосредственный.
2. Фомин, Н. А. Возрастные основы физического воспитания / Н. А. Фомин, В. П. Филин. М.: Физкультура и спорт, 2000. 176 с. Текст: непосредственный.
3. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. М., 2002. 420с. Текст: непосредственный.
4. Чупаха, И. В. Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе: научно-практический сборник инновационного опыта / И. В. Чупаха, Е. З. Путаева. М., 2001. 190с. Текст: непосредственный.