

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ИШИМСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ ИМ. П.П. ЕРШОВА  
(ФИЛИАЛ) ТЮМЕНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА

Кафедра теории и методики физической культуры

Заведующий кафедрой  
старший преподаватель  
А.В. Шабанов

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА**  
(бакалаврская работа)

**ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ  
ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ  
В УСЛОВИЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ**

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки),  
Профиль «Физкультурное образование, безопасность жизнедеятельности»

Выполнил (а) работу  
студент 5 курса  
очной формы обучения

Горячкин Иван Владимирович

Руководитель  
кандидат педагогических  
наук, доцент

Слизкова Елена Владимировна

Ишим  
2020

## ОГЛАВЛЕНИЕ

СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ И УСЛОВНЫХ ОБОЗНАЧЕНИЙ.....	3
СПИСОК ТЕРМИНОВ.....	4
ВВЕДЕНИЕ.....	6
ГЛАВА I.    ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ В УСЛОВИЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ.....	11
1.1. ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ: СУЩНОСТЬ И ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ.....	11
1.2. ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ В УСЛОВИЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ.....	18
1.3. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ В УСЛОВИЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ.....	23
ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ I.....	30
ГЛАВА II. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	31
2.1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	31
2.2. МЕТОДЫ И МЕТОДИКИ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	32
2.3. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	36
ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ II.....	38
ГЛАВА III. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ НАВЫКОВ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ В УСЛОВИЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ	39
3.1. ДИАГНОСТИКА УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ.....	39
3.2. РЕАЛИЗАЦИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ В УСЛОВИЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ.....	45
3.3. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	60
ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ III.....	65
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	67
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	70

## СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ И УСЛОВНЫХ ОБОЗНАЧЕНИЙ

ВКР	- выпускная квалификационная работа
др.- греч.	- древнегреческий
ДА	- двигательная активность
Дж	- джоуль
ИШ	- индекс Шаповаловой
лат.	- латинский
ОО	- образовательная организация
РФ	- Российская Федерация
ФГОС	- федеральный государственный образовательный стандарт
фр.	- французский
ч.	- часть

## СПИСОК ТЕРМИНОВ

Гипокинезия: от греч. ὑπό - снизу, под; κίνησις – движение: состояние недостаточной двигательной активности организма с ограничением темпа и объёма движений, которая возможна также на фоне неврологических и психических расстройств, а также может быть вызвана сидячей работой и малоподвижным образом жизни.

Гипертермия: от др.-греч. ὑπερ- «чрезмерно» и θερμη - «теплота»: перегревание, накопление избыточного тепла в организме человека и животных с повышением температуры тела, вызванное внешними факторами, затрудняющими теплоотдачу во внешнюю среду или увеличивающими поступление тепла извне.

Гипоксия: от др.-греч. ὑπό - под, внизу + греч. οξύγονο - кислород; кислородное голодание: пониженное содержание кислорода в организме или отдельных органах и тканях, возникающее при недостатке кислорода во вдыхаемом организмом воздухе, крови (гипоксемия) или тканях (при нарушениях тканевого дыхания).

Дж́оуль: англ. Joule; русское обозначение: Дж; международное: J: единица измерения работы, энергии и количества теплоты в Международной системе единиц.

Динамическая ортоадаптация: от англ. dinamic – движение, orto - правильный, прямой; adapto – приспособляю: метод воздействия на живой организм, используя различные виды и способы дозированной двигательной активности с учетом общего состояния организма, его индивидуальных особенностей, физических и психо-физиологических нарушений с целью их исправления, приспособления к условиям окружающей среды и ведения полноценного образа жизни.

Локомоция: от фр. locomotion «передвижение» от лат. locō mōtiō «движение с места»): вид двигательной деятельности (активности), движений животных (в то числе человека), связанная с их активным

[Введите текст]

перемещением в пространстве (в водной среде, воздушной среде, по твёрдой поверхности, в плотной среде), обусловленное их активными действиями..

Монотония: от др.-греч. *μόνος* «один, единый» и *τόνος* «напряжение»: функциональное состояние сниженной работоспособности, возникающее в ситуациях однообразной работы с частым повторением стереотипных действий в обедненной внешней среде, сопровождающееся переживаниями скуки, апатии, сонливостью и желанием сменить вид деятельности, а также характеризующееся такими физиологическими и психологическими симптомами, как снижение тонуса, ослабление сознательного контроля, ухудшение внимания и памяти, стереотипизация действий.

Половая дифференциация: процесс формирования половых различий в эмбриональный и постэмбриональный периоды после генетического определения пола в зиготе, который контролируется генами, определяющими уровень секреции мужских и женских гормонов, необходимых для формирования соответствующего пола.

Психологическая манипуляция: тип социального воздействия или социально-психологический феномен, представляющий собой стремление изменить восприятие или поведение других людей при помощи скрытой, обманной и насильственной тактики в интересах манипулятора или открытой, честной аргументированной логики, в интересах объекта манипуляции, при условии добровольного согласия и достижения консенсуса между манипулятором и манипулируемым.

Психорегуляция в спорте: комплекс мероприятий, направленный на формирование у спортсмена психического состояния, способствующего наиболее полной реализации его потенциальных возможностей.

## ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время общеизвестно положительное влияние оптимально организованной двигательной деятельности на физическое и психическое здоровье ребенка. Регионально организованный двигательный режим, удовлетворяющий естественную потребность организма детей в движении и обеспечивающий активный отдых учащихся, является важнейшим фактором укрепления здоровья и эффективным средством повышения умственной и физической работоспособности школьников. Оптимально организованная двигательная деятельность детей в условиях школы с использованием различных форм занятий физическими упражнениями способствует устранению учебной перегрузки, предупреждению утомляемости обучающихся и восстановлению их работоспособности.

Одна из важнейших задач физического воспитания детей школьного возраста - укрепление их здоровья и снижение заболеваемости. Двигательная активность является жизненно необходимой биологической потребностью, важным фактором роста и развития организма детей школьного возраста. Среди многих факторов (гигиенических, социально-экономических, демографических, культурных, природных), которые оказывают влияние на здоровье детей, по интенсивности воздействия важное место занимают рационально-организованное физическое воспитание и упорядоченный режим дня, предусматривающий правильное чередование различных видов деятельности и отдыха.

Нормативно-правовые документы, регламентирующие деятельность образовательного учреждения в области физической культуры: Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329-ФЗ от 04.12.2007; Приказ «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации»; СанПин, 2.4.21178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002), раздел 2.9; О недопустимости перегрузок

[Введите текст]

обучающихся в школе (Письмо МО РФ №220/11-13 от 20.02.1999); Указ о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» от 24.03.2014; «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» 2.4.2.2821-10; Программа по Физической культуре (ФГОС 2) 1-4 класс В.И. Лях; Программа по Физической культуре (ФГОС 2) 5-9 класс В.И. Лях; Методические рекомендации по введению Федерального Государственного Образовательного Стандарта по предмету «Физическая культура» в образовательных учреждениях.

В настоящее время весьма актуальными являются вопросы поиска эффективных форм и методов физического воспитания учащихся, оптимизации их двигательной деятельности

Проблема школьного физического воспитания всегда привлекала и привлекает к себе самое пристальное внимание специалистов разного профиля. Повсеместно отмечается низкая двигательная активность современных школьников, в том числе и обучающихся средних классов. При этом в качестве причин называют: большие умственные и психологические нагрузки в школе, сложные социально-экономические условия в стране, не позволяющие многим семьям в полной мере удовлетворять потребности своих детей, ухудшение экологической обстановки в мире, что влечет за собой разнообразные заболевания, изменение интересов детей, их повсеместную переориентацию на компьютерные игры и т.п.

Физическое воспитание обучающихся является неотъемлемой частью всей учебно-воспитательной работы школы и занимает важное место в подготовке учащихся к жизни, к общественно полезному труду.

Актуальность исследования состоит в нарастании роли физической культуры как фактора, формирующего личность обучающихся.

Учителю необходимо построить урок так, чтобы в него были включены новые технологии с целью развития физических качеств, формирования физического воспитания, здоровье формирующих компонентов обучающихся,

[Введите текст]

но при этом не исключать из образовательного процесса традиционные системы образования.

Но когда учителя физической культуры отказываются идти в ногу со временем, не уделяют должного внимания совершенствованию основ собственного предметного содержания, возникает проблемная ситуация.

Выявленное противоречие между применением ранее изученных методик учителем физической культуры и внедрением его педагогический процесс формирования двигательных умений и навыков и использование их на практике, позволило сформировать проблему исследования в анализе образовательной организации и формированием в ней двигательных навыков учащихся на уроках физической культуры, и определением наиболее эффективных методик, которые будут способствовать формированию двигательных умений и навыков.

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально апробировать педагогические условия формирования навыков двигательной активности школьников в условиях образовательной организации.

Объект исследования: процесс формирования навыков двигательной активности у школьников.

Предмет исследования: педагогические условия формирования навыков двигательной активности школьников в условиях образовательной организации

Гипотеза исследования: процесс формирования навыков двигательной активности школьников в условиях образовательной организации будет эффективным если учитывать следующие педагогические условия:

- создание соответствующей образовательной среды;
- реализация программ с уклоном формирования навыков двигательной активности, на уроках физической культуры;
- обеспечение продуктивного взаимодействия субъектов образовательного процесса на уровне соорганизации, сотворчества, сотрудничества.

Задачи исследования:



1. Изучить и проанализировать научно-методическую литературу по проблеме формирования двигательных навыков на уроках физической культуры в образовательной организации;
2. Изучить эффективные подход к формированию двигательных навыков на уроках физической культуры у обучающихся 10-11 лет;
3. Определить исходный уровень двигательных навыков школьников 5 класса;
4. Разработать методические рекомендации по применению методик формирования двигательных навыков с учетом педагогических условий в образовательной организации.

Методы исследования: анализ научно-методической и психолого-педагогической литературы, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, математико-статистические методы обработки результатов исследования.

Новизна исследования: теоретически обоснованы педагогические условия формирования навыков двигательной активности у школьников в условиях образовательной организации.

Практическая значимость исследования: разработанные нами рекомендации могут быть использованы преподавателями по физической культуре в общеобразовательной школе.

Теоретико-методологическая база исследования: работы направления по формированию двигательных умений и навыков рассмотренные в трудах В.И. Лях, В.И. Иващенко, Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, авторы которые определили педагогических подходов З.И. Гликман, Ш.А. Амонашвили, Н.Е. Щуркова, А.В. Мудрик, Ю.В. Сенько.

База исследования: исследование проводилось на базе МБОУ СОШ № 5, в количестве 56 человек.

Этапы исследования:

1. Первый этап исследования опытно-поисковый (октябрь 2019 по декабрь 2019 года).

[Введите текст]

На данном этапе осуществлялся теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы, определение понятийного аппарата, поставлены цель, задачи, обозначены объект, предмет, выдвинуто гипотетическое предположение, осуществлено планирование эмпирического исследования;

2. Второй этап исследования организационно-внедренческий (с января по май 2020). В этот период была проведена практическая часть педагогического эксперимента.

3. Третий этап исследования теоретико-аналитический (с мая по июнь 2020), были подведены итоги исследовательской работы, сформулированы выводы работы, оформлен окончательный вариант выпускной квалификационной работы.

Структура выпускной квалификационной работы включает: введение, три главы, заключение и библиографический список.

# **ГЛАВА 1. ТЕОРИТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ В УСЛОВИЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ**

## **1.1. ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ: СУЩНОСТЬ И ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ**

Движение это естественная потребность человека, мощный фактор который способствует функции для нормальной жизнедеятельности. Именно движения «активизируют компенсаторно-приспособительные механизмы, расширяют функциональные возможности организма, а также улучшают самочувствие обучающихся, создают уверенность, являются важным фактором профилактики многих заболеваний [33, с.59].

Движение - главное проявление качеств, без которого немислима деятельность всего организма. Ограничение движений или их нарушение неблагоприятно сказывается на всех жизненных процессах.

Для обучающихся средних классов нужно много движений. Ограничение двигательной деятельности, для обучающихся утомительна, она приводит к замедлению роста, задержке умственного развития и снижению сопротивляемости инфекционным заболеваниям организму. В большей степени огромное количество движений обучающихся проявляется в естественном стремление к физическому и психическому совершенствованию. Работа мышечной деятельности благотворно сказывается на физиологических функциях всего организма, помогает приспособливаться к различным условиям внешней среды [9 , с. 495].

В нашей выпускной квалификационной работе рассмотрим основные понятия двигательной активности:

1. Двигательная активность - это вид деятельности человека, при котором активация обменных процессов в мышцах обеспечивает их сокращение и перемещение человеческого тела или его частей в пространстве.

[Введите текст]

Или иначе, двигательная активность, это не что иное как суммарная величина разнообразных движений за определенный промежуток времени. Она выражается либо в единицах затраченной энергии, либо в количестве произведенных движений (локомоций). Двигательная активность измеряется в количестве израсходованной энергии в результате какой-либо деятельности (в калориях или Джоулях за единицу времени), в количестве выполненной работы, например, в количестве сделанных шагов, по затратам времени (число движений за сутки, за неделю);

2. Двигательная деятельность (активность) - совокупность двигательных актов;

3. Двигательная деятельность человека - одно из необходимых условий поддержания нормального функционального состояния человека, естественная биологическая потребность человека. Нормальная жизнедеятельность практически всех систем и функций человека возможна лишь при определенном уровне двигательной активности. Недостаток мышечной деятельности, подобно кислородному голоданию или витаминной недостаточности, пагубно влияет на формирующийся организм ребенка;

4. Двигательное действие - это целенаправленный двигательный акт (поведенческий двигательный акт, сознательно осуществляемый в целях решения какой-либо двигательной задачи). Состоят из движений (и бессознательные, и нецелесообразные механические перемещения тела или его частей) и поз.

Активная мышечная деятельность, по мнению некоторых авторов (И.А. Аршавский, Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Н.А. Бернштейн, Л.В. Карманова, В.Г. Фролов, Г.П. Юрко и др.), является обязательным условием для нормального развития и формирования растущего детского организма.

Двигательная активность - это основная часть индивидуального развития и жизнеобеспечения организма ребенка [15, с. 256].

Теория индивидуального развития ребенка основана на энергетическом правиле двигательной активности. Согласно этой теории, особенности

[Введите текст]

энергетики на уровне целостного организма и его клеточных элементов находятся в прямой зависимости от характера функционирования скелетных мышц в разные возрастные периоды. Двигательная активность является фактором функциональной индукции воспитательных процессов (анаболизма) [20, с.352].

Как физиологический процесс физическая активность присуща любому живому существу. Она может быть низкой, если человек осознанно или вынужденно ведет малоподвижный образ жизни и, наоборот, высокой, например, у спортсмена. Физическая активность включает в себя любой вид мышечной деятельности. Не важно, это специальные физические упражнения, или работа по дому или на приусадебном участке, или просто ходьба. Двигательную активность можно условно разделить на специально организованную (навязанную) и спонтанную (произвольную) активность. Различают активность в процессе физического воспитания; физическую активность во время обучения, общественно-полезной и трудовой деятельности [26, с.78].

Спонтанная двигательная активность - это важное понятие из области физиологии, упрощенно говоря, это активность в свободное время не навязанная извне. Научным языком, под спонтанной двигательной активностью понимаются такие формы деятельности, которые не вызываются непосредственно факторами внешней среды, а в значительной степени определяются количественно и качественно видовыми особенностями организма. Она закономерно повторяется на протяжении различных периодов жизненного цикла (индивидуального развития, суточного периода, сезонов года и т.д.) и занимают значительное место в общем энергетическом расходе организма [12, с.160].

Ограничение или навязывание физической деятельности сопровождается компенсаторным изменением спонтанной двигательной активности. Биологический смысл спонтанной активности - поддержание постоянства суточного объема движений и энергозатрат. Это вскрывает особую

[Введите текст]

физиологическую роль спонтанной формы активности, как компенсатора избытка или недостатка движений, физиологического регулятора постоянства суточного объема движений и связанных с этим энергозатрат. Важно отметить, что существует специальный механизм саморегуляции двигательной активности, поддержания постоянства ее суточного объема путем изменения спонтанной ее составляющей [13, с.368].

Жизнь организма, его рост и развитие зависят от двигательной активности, которая позволяет реализовать наследственную программу индивидуального развития. Движение эту не истощает, а пополняет «жизненную энергетическую копилку» Именно благодаря движению организм восполняет не только потраченное, но и создает задел для дальнейшего развития. Пассивность снижает приспособительные возможности организма и делает его беззащитным перед неблагоприятными условиями среды, перед заболеваниями. Активность же выступает как посредник между генетической программой и окружающей средой. Природа очень дорожит законом активности и жестоко наказывает за его нарушения [28, с. 176].

Анализ литературы показал, что двигательная активность рассматривается как главное проявление жизни, естественное стремление к физическому и психическому совершенствованию, основа индивидуального развития и жизнеобеспечения организма ребенка, она подчинена основному закону здоровья: приобретаем, расходуя, кинетический фактор, определяющий развитие организма и нервной системы наряду с генетическим и сенсорным факторами, удовлетворение собственных побуждений ребенка, внутренней необходимости в виде инстинкта «радость движения» [35, с.159].

Исследования А.Г. Сухарева показали, что увеличение объема и интенсивности двигательной активности способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной); физическому и нервно-психическому развитию; развитию моторики [48, с.97].

Полноценное физическое развитие, формирование правильной осанки, двигательных качеств, оптимального двигательного стереотипа через развивающее движение неразрывно связано с гармоничной последовательной организацией нервной системы, ее чувствительных и двигательных центров, анализаторов» [4, с.416].

Таким образом, по мнению ученых И.Т. Иванкова, Э.Н. Вайнер, программа образования «Физическое развитие и здоровье» в одинаковой степени должна быть нацелена и на телесное (физическое), и на нервно-психическое развитие ребенка. В.И. Рогова отмечает чрезвычайно важную роль движений для развития психики и интеллекта. «От работающих мышц импульсы постоянно поступают в мозг, стимулируя центральную нервную систему и тем самым, способствуя ее развитию. Чем более тонкие движения приходится осуществлять ребенку и чем более высокого уровня координации движений достигает он, тем успешнее идет процесс его психического развития. Двигательная активность ребенка не только способствует развитию мышечной силы как таковой, но и увеличивает энергетические резервы организма» [45, с.67].

Учеными И. В. Рубцова, Т. В. Кубышкина, Е. В. Алаторцева, Я. В. Готовцева установлена прямая зависимость между уровнем двигательной активности и их словарным запасом, развитием речи, мышлением. Они отмечают, что под действием физических упражнений, двигательной активности в организме возрастает синтез биологически активных соединений, которые улучшают сон, благоприятно влияют на настроение детей, повышают их умственную и физическую работоспособность. «В состоянии пониженной двигательной активности снижается обмен веществ и объем информации, поступающей в мозг из мышечных рецепторов. Это ухудшает обменные процессы в тканях мозга, что приводит к нарушениям его регулирующей функции. Снижение потоков импульсов от работающих мышц приводит к нарушению работы всех внутренних органов, в первую очередь сердца,

отражается на проявлениях психических функций, обменных процессах на уровне клеток [44, с.78].

А.П. Лаптев предупреждает, что ребенок действует не ради чуждых и не всегда понятных ему интересов взрослого и не потому, что «так надо», а потому, что тем самым он удовлетворяет собственные побуждения, действует в силу внутренней необходимости, которая сформировалась раньше или возникла только сейчас, пусть даже под влиянием взрослого. Одной из таких внутренних потребностей, по их мнению, является зарождающаяся в виде инстинкта «радость движения» [30, с.272].

Говоря о двигательной активности как основы жизнеобеспечения детского организма, И.Ю. Кулагина указывает, что именно она оказывает воздействие на рост и развитие нервно-психического состояния, функциональные возможности и работоспособность ребенка. «Во время мышечной работы активизируется не только исполнительный (нервно-мышечный) аппарат, но и механизм моторно-висцеральных рефлексов (т.е. рефлексов с мышц на внутренние органы) работы внутренних органов, нервная и гуморальная регуляция (координация физиологических и биохимических процессов в организме) [28, с. 87].

Поэтому снижение двигательной активности ухудшает состояние организма в целом: страдают и нервно-мышечная система, и функции внутренних органов». В.К. Бальсевич также отмечает в своих исследованиях, что в процессе мышечной деятельности совершенствуется работа сердца: оно становится сильнее, увеличивается его объем [3, с.92].

Даже больное сердце, отмечают они, под влиянием физических упражнений значительно укрепляется. «Кровь очищается от углекислоты и насыщается кислородом в легких. Чем больше чистого воздуха смогут вместить легкие, тем больше кислорода понесет тканям кровь. Выполняя физические упражнения, дети дышат гораздо глубже, чем в спокойном состоянии, вследствие чего возрастет подвижность грудной клетки, емкость легких». Авторы отмечают, что особенно активизируют процессы газообмена

[Введите текст]



физические упражнения на свежем воздухе. Ребенок, находясь систематически длительное время на воздухе, закаляется, в результате чего повышается сопротивляемость детского организма инфекционным заболеваниям.

Таким образом, обобщая все вышесказанное, можно отметить двигательную активность как биологическую потребность организма, от степени, удовлетворения которой зависит здоровье детей, их физическое и общее развитие. «Движения, физические упражнения обеспечат эффективное решение задач физического воспитания, если они будут выступать в форме целостного двигательного режима, отвечающего возрастным и индивидуальным особенностям двигательной активности каждого из детей».[41, с. 92 - 94]

Многими учеными (И. В. Рубцова, Т. В. Кубышкина, Е. В. Алаторцева, Я. В. Готовцева) установлено, что уровень двигательной активности и физиологическая потребность организма в движении определяется не только возрастом, но и степенью самостоятельности ребенка, индивидуально-типологическими особенностями центральной нервной системы, состоянием здоровья и во многом зависит от внешних условий - гигиенических, социально-бытовых, климатических и т.д. Исследования показали, что увеличение объема и интенсивности двигательной активности в режиме дня способствует совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной), физическому и нервно-психическому развитию, развитию моторики [44, с. 64].

Особое внимание уделяется использованию физических упражнений на свежем воздухе в разных формах - физкультурные занятия, спортивные упражнения, упражнения на прогулке в летнее время, подвижные игры. Авторами этих исследований разработаны содержание и методика проведения физических упражнений, направленных на увеличение двигательной активности детей, показано положительное влияние сочетания физических упражнений и закаляющего воздействия свежего воздуха на организм детей. В.Г. Фролов, Г.Г. Юрко отмечают, что при проведении занятий на открытом

[Введите текст]

воздухе дети получают возможность проявить большую активность, самостоятельность и инициативу в действиях [7, с.416].

На основе комплексной оценки основных показателей двигательной активности - объема, продолжительности и интенсивности, М.А. Родин распределила детей на три подгруппы, по уровням развития ДА (высокий, средний и низкий уровни). По мнению автора, это даст возможность воспитателю проводить дифференцированную работу с подгруппами и использовать индивидуальный подход. Ю.Д. Коджаспирова, говоря о двусторонней зависимости между физическим и нервно-психическим развитием считает, что более интенсивная двигательная активность способствует лучшему физическому развитию, а лучшее физическое развитие, в свою очередь, стимулирует двигательную активность и нервно-психическое развитие [25, с.78].

Исходя, из анализа параграфа, мы можем сделать вывод, что двигательная активность является биологической потребностью организма, от степени удовлетворения которой зависит здоровье детей, их физическое и общее развитие.

## **1.2. ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ В УСЛОВИЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ**

Физические упражнения, безусловно, влияют на становление и развитие всех функций физических качеств: быстроту, силу, ловкость, гибкость, выносливость.

Двигательную активность можно разделить на организованные, или регламентированные (физические упражнения на уроках физкультуры, на занятиях в спортивных секциях и др.), и нерегламентированные (игры со сверстниками, прогулки, самообслуживание и т. д.) [5, с.57].

Регламентированная двигательная активность представляет упражнения с помощью которых идет прямое воздействие на организм школьников с помощью физических упражнений.

Нерегламентированная двигательная активность включает объем спонтанно выполняемых двигательных действий (например, в быту).

В процессе роста и развития ребенок осваивает различные двигательные умения и навыки, которые впоследствии служат основой для формирования разнообразных трудовых профессиональных навыков. Оптимальная двигательная активность способствует развитию двигательных качеств силы, выносливости, быстроты и ловкости, повышает физическую работоспособность (объем, продолжительность и предельную мощность работы), что и нужно продолжать развивать в условиях образовательной организации [32, с.89].

Биологическими критериями оптимальной двигательной активности считают экономичность и надежность функционирования всех систем организма, его способность адекватно реагировать на постоянные социальные изменения, биологические и гигиенические условия окружающей среды. Нарушение гомеостатического равновесия организма, избыточное напряжение механизмов саморегуляции его ведущих адаптационных систем, проявляется в неадекватности приспособительных реакций, указывают на несоответствие двигательной активности величине ее гигиенической нормы [6, с.79].

На уровень привычной двигательной активности школьников влияют и социальные факторы: образ жизни, организация учебно-воспитательного процесса, физическое воспитание. Формированию устойчивых положительных мотиваций школьника к активной двигательной деятельности способствуют, в первую очередь, образ жизни семьи, ее двигательный режим, а установка на регулярные занятия физкультурой является обязательным условием формирования в поддержке здорового образа жизни [35, с.58].

К гигиеническим факторам двигательной активности относят [37, с.58]:

- благоприятные гигиенические факторы (рациональный суточный режим, правильное чередование труда и отдыха, физической и умственной

[Введите текст]

работы, разнообразие используемых средств и форм физического воспитания, нормальные гигиенические условия окружающей среды, наличие достаточных гигиенических навыков, правильный образ жизни семьи);

- неблагоприятные гигиенические факторы (учебное перегрузки в школе и дома, нарушение режима дня, отсутствие условий для правильной организации физического воспитания, вредные привычки, неблагоприятный психологический климат в семье и классе).

Сочетание неблагоприятных социальных, биологических и гигиенических факторов, формирующих привычную двигательную активность школьника, вызывает очень низкий ее уровень в него и, как следствие, увеличивает риск нарушений морфологического и функционального развития, возникновения различных хронических заболеваний [27, с.495].

По данным ВОЗ, суммарная величина энергозатрат и двигательная активность представлены следующим образом: занятия в школе (4-6 ч), легкая активность (4-7 ч), умеренная (2,5-6,5 ч), высокая активность (0 5 ч). К этому показателю добавляют показатель энергозатрат на суточный рост и развитие (крупнейший он будет в возрасте 14-15 лет).

Гигиенично оптимальная двигательная активность школьников может быть достигнута при соблюдении двух основных принципов [45, с.235]:

- целенаправленной коррекции суммарной суточной двигательной активности средствами физического воспитания в пределах гигиенических возрастно-половых норм;

- использование такой гигиенично обоснованной модели процесса физического воспитания, которая наиболее соответствовала возрастным, половым и индивидуальным функциональным особенностям и возможностям школьника.

Реализовать эти гигиенические принципы можно, применяя комплексную модель физического воспитания школьников, которая содержит различные средства, формы и методы физического воспитания (утренняя гигиеническая гимнастика, гимнастика к урокам, физкультурные минутки на уроках, [Введите текст]

динамичное время, внеклассные и внешкольные формы массовой физкультурно-оздоровительной работы, урок физической культуры) [26, с.269].

В физическом воспитании школьников используются физические упражнения как циклического (бег, плавание, лыжные гонки), так и ациклического (прыжки, метания, подтягивание и др.), А также игрового характера. Во время физических упражнений наибольшее значение имеет обоснование нормирования физических нагрузок циклического характера, формируют физическую выносливость школьника, так как она вызывает наибольшее напряжение вегетативных функций организма. Нагрузка ациклического характера формируют преимущественно силу, координацию, ловкость и меньше напрягают вегетативную сферу, имеют и меньшую тренировочную действие на организм. Указанные упражнения способствуют развитию общей выносливости, повышают физическую работоспособность, увеличивают функциональные резервы организма школьника [35, с.49].

Под выносливостью понимают способность человека к длительному выполнению определенной физической деятельности без снижения ее эффективности. Показателем выносливости является время, в течение которого человек может поддерживать заданную интенсивность физической нагрузки. Применяют прямой и опосредованный способы ее определения. При прямом способе школьнику предлагают выполнять какую-либо упражнение, например, бегать с определенной скоростью, и устанавливают максимальное время работы. При опосредованном способе выносливость определяют по времени бега на большой (3,5 км и более) дистанции (без установления определенной скорости). Выносливость к нагрузкам бегом зависит от многих факторов: функционирование сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также устойчивости организма к неблагоприятным оползней, возникающих во внутренней среде организма и ЦНС в процессе длительных нагрузок. Выносливость развивается при выполнении растущих физических нагрузок в результате адаптации к небольшой усталости [50, с.78].

Для определения гигиенично оптимальных физических нагрузок школьников на занятиях физкультурой с целью повышения ее оздоровительной эффективности используют такие физические нагрузки, обеспечивают максимальный тренировочный и развивающий эффект [50, с.96].

При изучении максимальной работоспособности детей установлено, что самая высокая ЧСС (190-200 уд. / Мин) не зависит от возраста. На стандартные нагрузки (одинаковые по размеру) младшие дети отвечают большими функциональными сдвигами сердечно-сосудистой системы, в то же время восстановительный период короче.

Классификация физических нагрузок по тяжести для детей и взрослых не совпадает. Так, у взрослых работа считается тяжелой, если энергозатраты в 3 раза выше, чем в покое. У детей она считается легкой даже при 4-6 разовом превышении обмена, при 7-9 разовом - средней тяжести, а при 10 кратном и более – тяжелой.

При гигиенической оценке физических нагрузок школьников на уроках физкультуры учитываются следующие показатели: энергозатраты, кратность повышения обмена, средняя ЧСС. Адекватность двигательной активности для школьников определяется следующими основными показателями и критериями [51, с.212 - 255]:

- соответствие основных показателей сердечно-сосудистой и дыхательной систем возрастно-половой нормативам;
- благоприятная реакция сердечно-сосудистой и дыхательной систем на нагрузку;
- низкая заболеваемость в течение учебного года (пропущено из-за болезней не более 5-7 дней).

Таким образом, мы определили, что в физическом воспитании школьников существует физические упражнения как циклического (бег, плавание, лыжные гонки), так и ациклического (прыжки, метания, подтягивание и др.), А также игрового характера. Во время физических упражнений наибольшее значение имеет обоснование нормирования

[Введите текст]

физических нагрузок циклического характера, формируют физическую выносливость школьника, так как она вызывает наибольшее напряжение вегетативных функций организма. Нагрузка ациклического характера формируют преимущественно силу, координацию, ловкость и меньше напрягают вегетативную сферу, имеют и меньшую тренировочную действие на организм.

### **1.3. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ ДВИГИТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ В УСЛОВИЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ**

Правильное, регулярное выполнение заданий в рамках урока физической культуры оказывает благоприятное влияние на здоровье учащегося.

В целях повышения оздоровительного эффекта занятий большую роль играет положительные эмоции. Благоприятно влияют положительные эмоции на функции важнейших внутренних органов, на самочувствие и на само поведение детей [25, с.495].

Известно, что большое значение в оздоровлении школьников, повышении защитных сил юного организма в преодолении различных недугов имеет закаливание. Закаливание должно стать особым разделом работы учительских коллективов с родителями и учащимися. Закаливать - значит повышать естественную способность организма приспосабливаться к окружающей внешней среде и развивать его защитные силы. Закаленные дети меньше подвержены простудам, ангине, гриппу и многим другим заболеваниям, они легче переносят болезни [13, с.360].

Для школьников особенно важна правильная организация перемен: возможность выйти на улицу, для того чтобы активно двигаться там и снять умственное и статическое физическое напряжение.

Управляя поведением ребенка, следует помнить, что разделение труда на умственный и физический - условно. В каждом виде работы предоставлены  
[Введите текст]

компоненты физического и умственного напряжения. Однако в практике работы учитель, как правило, планирует и учитывает лишь умственные нагрузки - объем письменной работы, число примеров, задач и т.д., а физический компонент (работа мышц) на общеобразовательных уроках остается вне поля его зрения [19, с.78].

Такой односторонний подход к организации урока способствует утомлению, задержке развития, а порой и потере здоровья школьникам.

Как известно основное время учебных занятий школьники сидят, т.е. их организм обездвижен (4-6 часов школьных занятий и еще до 2-3 часов домашних заданий). Если же к этому прибавить время, затрачиваемое на дополнительное чтение, настольные игры и просмотр телевизора, то получится, что большую часть времени дети не двигаются [11, с.200].

Анализируя данные литературы можно прийти к выводу, что продолжительное пребывание детей в этом положении может оказаться фактором, существенно ограничивающим развитие функциональных возможностей ребенка.

В качестве целей физического воспитания называются содействия гармоническому физическому и психическому развитию, удовлетворение потребностей в движении и игре, содействие общему развитию личности в интеллектуальной, эмоциональной, поведенческой, социальной, а так же в телесной и двигательной областях.

Физическая двигательная активность учащихся в школе должна быть организована при взаимодополняющем сочетании двух направлений [11, с.39]:

- уроков физической культуры и работы спортивных клубов во внеурочное время (так называемые большие формы занятий);
- малых форм, вводимых в структуру учебного дня для поддержания высокого уровня работоспособности школьников в течение всего времени обучения.

К малым формам относятся: вводная гимнастика до учебных занятий; физкультминутки и физкультпаузы; физические упражнения на удлиненной

[Введите текст]



перемене; микросеансы отдельных упражнений. За счет малых форм физического воспитания можно удовлетворять ежемесячную потребность в движениях и реализовать около 40% суточной нормы двигательной активности [13, с.256].

Гимнастика до уроков (вводная гимнастика) на протяжении 5-10 минут не заменяет, а дополняет утреннюю гимнастику. Она имеет свое назначение - подготовить обучающихся к предстоящей работе, углубить дыхание, сосредоточить внимание. Комплексы следует менять 2 раза в месяц [6, с.96].

Подвижные игры проводятся на малых переменах и динамической перемене. Продолжительность динамической перемены - 20-40 минут.

Термином «физкультминутка» принято обозначать кратковременные серии физических упражнений, используемых в основном для активного отдыха на уроке. Каждый учитель должен уметь проводить физкультминутки на своих уроках, учитывая специфику своего предмета. Обычно они включают в себя проведение 3-5 физических упражнений во время урока. Целесообразно использовать при проведении физкультминуток музыкальное сопровождение, элементы самомассажа и другие средства, помогающие восстановить оперативную работоспособность [33, с.78].

Время начала физкультминутки выбирает сам учитель, ориентируясь на то, когда у значительной части учащихся начинает проявляться утомление. В течение урока имеет смысл проводить 1-2 физкультминутки. Они обязательны на третьем и последующих уроках.

Проведение физкультминуток должно решать следующие задачи [48, с.84]:

- а) уменьшение утомления и снижение отрицательного влияния однообразной рабочей позы;
- б) активизацию внимания учащихся и повышение способности к восприятию учебного материала;

в) эмоциональную «встряску» учащихся, возможность сбросить накопившийся (например, во время опроса) груз отрицательных эмоций и переживаний.

Выполняемые упражнения должны дать нагрузку мышцам, которые не были загружены при выполнении текущей деятельности, а также способствовать расслаблению мышц, выполняющих значительную статическую или статико-динамическую нагрузку [6, с.160].

Физкультминутки следует проводить в светлом, чистом, хорошо проветренном помещении.

До того как приступить к выполнению упражнений, следует открыть форточки, остановить текущую работу и предложить школьникам подготовиться к физкультминутке. Для повышения интереса учеников на начальных этапах внедрения физкультминуток можно использовать какой-либо переходящий приз, которым будет награждаться, например, лучший ряд [28, с.97].

Для осуществления преемственности между физкультминутками, проводимыми разными педагогами в одном классе в течение одного учебного дня, учителю физкультуры необходимо составить примерную программу физкультминуток, которая должна быть соотнесена с расписанием уроков [27, с.412].

Активность учащихся во многом зависит от многих факторов, основными из которых являются: правильная постановка задач урока, создание положительного эмоционального фона, оптимальная загруженность школьников на уроке [7, с.193].

Создание положительного эмоционального фона имеет исключительное значение на уроках, в том числе и на уроках физической культуры. Как правило, он формируется у школьников еще до начала урока и должен сохраняться на всем его протяжении. Однако эмоциональный фон может меняться по ходу занятия. Это зависит от самочувствия учеников, их интереса к физической культуре как к предмету, к физическим упражнениям, конкретному

[Введите текст]

уроку или личности учителя, от оценок их деятельности, настроения, поведения и самочувствия учителя.

Существует несколько основных факторов, способствующих повышению эмоциональности урока и вызывающих радость у школьников, выполняющих физические упражнения [17, с.256]:

1. Обстановка на уроке и поведение учителя существенно влияют на эмоциональность занятий, иногда превращая все дело в шутку. Урок физической культуры всегда приносит удовлетворение и радость, если школьники двигаются, а не сидят, скучая на скамейках, если они видят учителя в хорошем настроении, понимают его шутки, знают и наглядно ощущают результаты своего труда. Излишняя возбужденность учителя (суетливость, шумливость), как правило, приводит к повышению неорганизованной активности учеников. Не следует смешить и развлекать школьников, бесконечно шутить с ними. Важно, чтобы строгость, точность и четкость действий учителя перемежались улыбками, словами поощрения учеников за их успехи, подбадриванием их при временных неудачах.

2. Использование игрового и соревновательного методов, в силу их психологических особенностей, всегда вызывает у школьников сильную эмоциональную реакцию. Следует помнить, что часто эта реакция может быть настолько сильной, что выполнение учебных задач становится практически невозможным. Сильные эмоции по своей природе долго затухают после окончания игры или соревнования, поэтому использовать эти методы на уроке следует, определив их место, форму и меру.

Упражнения в соревновательной форме рекомендуется планировать на конец урока. Совершенно недопустимо использовать их перед разучиванием техники физических упражнений.

Игра - это привычная форма занятий для школьников. Для детей младшего школьного возраста это не только развлечение, но и способ развития (возрастная особенность). С помощью игр, требующих проявления двигательной активности, ученики усваивают правила и нормы рациональных

[Введите текст]

форм движения, развивают психические и физические качества, коммуникативные способности. На уроках с младшими школьниками важно использовать сюжетные игры, при этом учитель, создавая определенный игровой сюжет деятельности для учеников, включает в содержание урока программный учебный материал. Применяя такой метод, учитель сам должен стать участником игры, поверить в реальность создаваемых им образов и выполнять соответствующую сюжету роль. С повышением возраста школьников следует использовать игры, отличающиеся все большей реалистичностью. Это могут быть разнообразные спортивные игры, вначале с упрощенными правилами и условиями выполнения, затем полностью соответствующие реальным требованиям [50, с.259].

3. Разнообразие используемых на уроке средств и методов. Известно, что однообразная физическая деятельность приводит к развитию неблагоприятных психических состояний: монотония, психическое пресыщение.

Существует множество способов разнообразить средства и методы проведения уроков: использовать фронтальную, групповую или круговую организацию занятий; включать различные новые физические упражнения (например, для развития одного и того же физического качества можно использовать разные по содержанию упражнения); менять обстановку, условия урока (переход из спортивного зала на воздух, музыкальное сопровождение ходьбы, бега, общеразвивающие упражнения в вводной части урока).

Правильная постановка задач урока.

Ряд ученых, которые изучили проблемы, связанных с изучением проявлений активности школьников на уроках физической культуры, отмечают снижение учебной активности у учащихся из-за того, что учитель допускает ошибки, ставя задачи урока. Наиболее типичными из них являются следующие [26, с.78]:

- учитель перечисляет упражнения, которые будут выполнять ученики на уроке, вместо того чтобы поставить задачу, которую следует решить

- задача, которая ставится учителем, значима для него, а не для учеников

[Введите текст]

- учитель ставит неконкретную задачу («научиться метать», «будем учиться играть в баскетбол»);

- учитель ставит непривлекательные задачи для учеников; конкретная и грамотно сформулированная задача не всегда приводит к желаемому результату. Важно, чтобы учебная задача была связана с интересами школьников и их потребностями;

- учитель ставит перед учениками задачу, недостижимую в пределах одного урока. Это создает у школьников впечатление, что усилия, которые они затратят на данном уроке, напрасны.

Оптимальная загруженность учащихся на уроке может быть достигнута рядом специальных организационно-дидактических мер, основными из которых являются [28, с.170]:

1. Устранение ненужных пауз на уроке, которое осуществляется несколькими способами: обеспечение спортивным инвентарем, выполнение с обучающимися в паузах подготовительные и подводящие упражнения, поручение обучающимся наблюдение за качеством выполнения упражнений одноклассниками;

2. Осуществление постоянного контроля учителя за учениками в процессе всего урока (школьники предупреждены, что все их действия и поведение будут оценены, причем оценивается не только уровень знаний, умений и навыков, приобретаемых ими на уроке, но и их активность, внимательность и дисциплинированность);

3. Включение в учебную деятельность всех учеников, даже тех, которые освобождены от выполнения физических упражнений. Освобожденные, присутствующие на уроке, получают задание внимательно следить за тем, что делают остальные, мысленно выполнять все упражнения. Известно, что идеомоторная тренировка не только способствует формированию двигательных умений, но и развивает (в незначительной степени) физические качества. Освобожденных учеников следует привлекать к судейству, использовать в роли помощников-организаторов.

[Введите текст]

## ВЫВОДЫ ПО 1 ГЛАВЕ

В ходе нашего исследования, мы раскрыли основное понятие «двигательной активности», а также рассмотрены ее основные характеристики. В тоже время изучены и проанализированы особенности и педагогические условия формирования двигательной активности школьников в условиях образовательной организации.

Исходя из анализа научной литературы теме нашего исследования вопросам, мы сделали вывод, что двигательная активность – это естественная и специально организованная двигательная деятельность человека, обеспечивающая его успешное физическое и психическое развитие. Под двигательной активностью так же 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. Занятия физическим воспитанием организуют двигательную активность человека и удовлетворяют его потребность в различных видах двигательной активности, к которой склонен тот или иной человек. Большинство двигательных действий формируется на основе знаний, имеющегося двигательного опыта и определённого количества попыток выполнить данное действие. Каждое двигательное действие состоит из системы движений. Недостаток двигательной активности может нанести вред здоровью ребёнка. При ограничении двигательной активности наблюдается резкое замедление психического и физического развития детей. Это особенно актуально при поступлении ребёнка в школу, а также в процессе обучения в образовательной организации.

## ГЛАВА 2. ЗАДАЧИ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

### 2.1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ИССЛЕДОВАНИЯ

Целью нашего исследования является теоретически обосновать и экспериментально проверить педагогические условия обеспечивающие эффективность формирования навыков двигательной активности обучающихся 10-11 лет.

Данная цель была конкретизирована в виде следующих задач исследования:

1. Изучить и проанализировать психолого-педагогическую литературу по проблеме формирования двигательных навыков на уроках физической культуры в образовательной организации;
2. Рассмотреть наиболее эффективный подход к формированию двигательных навыков на уроках физической культуры у обучающихся 10-11 лет;
3. Определить исходный уровень двигательных обучающихся 10-11 лет;
4. Разработать методические рекомендации по применению методик формирования двигательных навыков в образовательной организации.

Для решения первой задачи нами был проведен анализ научно-методической литературы по определению сущности двигательных навыков на уроках физической культуры, ознакомились с методические основами применения формирования их на уроках физической культуры для обучающихся 10-11 лет, а так же проанализировали педагогические условия применения методических рекомендаций на уроках физической культуры.

Для решения второй задачи мы провели, рассмотрели наиболее эффективные подходы, упражнения для формирования двигательных навыков у обучающихся 10-11 лет.

Для решения третьей задачи мы использовали метод наблюдения, с помощью которого проанализировали, как учитель физической культуры применяет игровой метод в образовательном процессе, а так же ряд контрольных испытаний и с их помощью выявили начальный уровень физических качеств обучающихся.

Для решения четвертой задачи мы после проведенного нами эксперимента, выявили наиболее эффективные методики применения формирования двигательных навыков на уроках физической культуры, что позволило нам сформировать методические рекомендации для учителей физической культуры.

Определение цели и задачи исследования, поможет нам определить методы исследования. Которые необходимы для достижения гипотезы и цели исследования.

В параграфе 2.2 мы представили методы исследования.

## 2.2. МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для решения поставленных задач в курсовой работе использовались следующие методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогическое тестирование.
3. Педагогическое наблюдение
3. Метод педагогического эксперимента.
4. Методы математико-статистической обработки данных.

*Анализ научно – методической литературы.*

Анализ научно – методической литературы осуществлялся с целью решения первой задачи исследования и включал в себя сущность педагогических условий обеспечивающих эффективность формирования двигательных навыков на уроках физической культуры.



Анализ литературных источников позволил определить, как уроки физической культуры влияют на формирование физического здоровья на учащихся. Были рассмотрены современные исследования в области развития двигательной активности учащихся

В исследуемые материалы входит: научно-методическая литература, сборники научных трудов, материалы научных конференций и семинаров, нормативные документы, планово-методическая литература. Всего было проанализировано 60 литературных источников, из них 51 вошли в библиографический список нашей выпускной квалификационной работы.

#### *Метод педагогического эксперимента.*

Педагогический эксперимент – это специально организуемое исследование, проводимое с целью выяснения эффективности применения тех или иных методов, средств, форм, видов, приемов и нового содержания обучения и тренировки (Холодов Ж.К. [50, с.84]).

Целью педагогического эксперимента было проверить педагогические условия в формировании двигательных навыков учащихся 5 классов на уроках физической культуры.

#### *Метод педагогического тестирования.*

1. Для изучения уровня двигательной активности учащихся мы воспользовались методикой по определению индекса Шаповаловой (приложение 1)

2. Беседа с учащимся (Приложение 2).

3. Комплекс упражнений для развития двигательной активности учащихся 5 классов.

4. Диагностика уровня двигательной активности М.А.Руновой (приложение 3)

#### *Педагогическое наблюдение.*

Метод педагогическое наблюдение, мы разделили на 3 этапа

Первый этап - подготовительный. Цель данного этапа - формирование у школьников положительного отношения к занятиям по развитию физической

[Введите текст]

культуры, а так же формирование необходимых знаний, умений и навыков в целях повышения двигательной активности в период режима самоизоляции, составляющих основу для развития здорового образа жизни. К таким функциям относятся: концентрация, распределение и переключение внимания, мысленные представления, воображение, включающие воссоздание в сознании образов, ситуаций, явлений, воспроизведение и дифференцирование мышечных усилий и прочее.

В течение всего эксперимента, на протяжении 10 минут в конце учебных занятий, в урок мы включали игры - упражнения, способствующие развитию двигательной активности, психорегуляции и способности воображения.

Второй этап - основной. Цель данного этапа - формирование умения и навыка управлять своими мыслями, чувствами, используя приемы психорегуляции, а также навыками повышения двигательной активности.

Данный этап включает несколько стадий:

- «смотрит» - необходимым условием эффективности использования заданий для повышения двигательной активности на уроках физической культуры является четкая и правильное выполнение заданий;
- представляет, проговаривает (мысленно и вслух);
- выполняет - педагогические контрольные испытания. Контрольные испытания проводились два раза: в начале и в конце эксперимента. Результаты фиксировались в таблицу. Данное контрольное упражнение измерялось и отличалось простотой измерения и оценки.

Оценка техники выполнения двигательных действий осуществлялась визуально на основе апробирования методики измерения. За основы мы брали типичные ошибки техники движений и их значимость. Для определения значимость ошибок использовались следующие критерии:

- грубая ошибка - отклонение от рациональной техники движений, которое искажает основную структуру действия и значительно снижает результат;

- значительная ошибка - такое отклонение от заданной техники, которое не нарушает основную структуру действия, но явно снижает результат;

- мелкая ошибка - это отклонение от разучиваемой техники движений, которое не нарушает основную структуру двигательного действия и практически не снижает количественный результат.

Для оценки техники движения и выявления, типичных для конкретного двигательного действия ошибок предварительно были определены наиболее характерные из них. С выявлением типичных ошибок определялась и индивидуальная оценка техники движений в баллах. Предварительно двигательные действия разделились на три фазы: подготовительную, основную и заключительную. В подготовительную фазу включались все движения, предшествующие главным в оцениваемом двигательном действии; в основную фазу включались все основные движения, определяющие способ двигательного действия; в заключительную - все движения, обеспечивающие завершение двигательного действия.

Оценка техники осуществлялась по пятибальной системе.

«5» - за выполнение движений без ошибок или с незначительными отклонениями в подготовительной и заключительной фазах действия;

«4» - за выполнение движений с мелкими ошибками в основной, значительными в подготовительной и заключительной фазах действия;

«3» - за выполнение движений со значительными ошибками в основной, грубыми в подготовительной и заключительной фазах действия;

«2» - за выполнение движений с грубыми ошибками в основной фазе действия или большим числом искажающих структуру двигательного акта;

«1» - за не выполнение двигательного действия.

При этом учитывалось, что наличие единой по значению ошибки, но в разных фазах действия, по разному влияет на результат.

*Методы математико-статистической обработки данных.*

для установления количественно-качественных показателей педагогического процесса использовался метод математической статистики -  
[Введите текст]

вычисление средней арифметической величины. Вычисление средней арифметической величины производилось по формуле:

$$M = \frac{\sum V}{n}, \quad (2.1)$$

где  $\sum$ - знак суммирования,

V - полученные в исследовании значения (варианты),

n - число - вариант.

С помощью методов исследования, мы сможем определить какие, особенности стоит применять на уроках физической культуры с учащимися для развития двигательной активности.

В параграфе 2.3 мы представим организацию нашего исследования

### 2.3. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В период с ноября 2019 года по май 2020 года на базе МБОУ СОШ № 5 г. Ишима.

Исследование проводилось в три этапа.

Первый этап исследования опытно-поисковый проводился в период с ноября по декабрь 2019 года. На данном этапе осуществлялся теоретический анализ и обобщение данных научно – методической литературы анализ научно-методической литературы по определению сущности двигательных навыков на уроках физической культуры, ознакомились с методические основы применения формирования их на уроках физической культуры в 5 классах, а так же проанализировали педагогические условия применения методических рекомендаций на уроках физической культуры.

Проводился анализ документальных материалов: учебных программ и планов, учителя физической культуры.

Второй этап исследования организационно-внедренческий проводился в период с января по май 2020. В этот период была проведена практическая часть

[Введите текст]

педагогического эксперимента. Так же этот этап включил сбор, обработку и анализ материала, полученного в результате предварительного эксперимента, расчет показателей и их математическую обработку.

В дальнейшем, на протяжении нескольких месяцев в процесс формирования двигательных навыков, мы разрабатывали и апробировали программу процесса формирования их посредством выбранных нами упражнений.

На третьем этапе исследования теоретико-аналитический были подведены итоги исследовательской работы, сформулированы выводы работы, оформлен окончательный вариант курсовой работы.

Таким образом, мы определили ход предстоящей работы. Выявили этапы нашего исследования, и дали краткое содержание каждого этапа.

## ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 2

В главе 2 мы определили задачи, методы, и организации исследования мы пришли к следующим выводам:

1. Определение цели и задачи исследования, поможет нам определить методы исследования. Которые необходимы для достижения гипотезы и цели исследования.

2. С помощью методов исследования, мы сможем определить какие, особенности стоит применять на уроках физической культуры с учащимися 5-х классов.

3. С помощью организации исследования мы определили ход предстоящей работы. Выявили этапы нашего исследования, и дали краткое содержание каждого этапа

В главе 3 мы представим результаты исследования, направленного на определения особенностей применения методик на формирования двигательной активности учащихся в образовательной организации.

### ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ НАВЫКОВ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ В УСЛОВИЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

#### 3.1. ДИАГНОСТИКА УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ НАВЫКОВ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ У ШКОЛЬНИКОВ

На первоначальном этапе эксперимента мы провели диагностику уровня сформированности показателей физической подготовленности, а именно двигательной активности обучающихся 10-11 лет в количестве 56 человек.

Для определения мотивации к занятиям физической культуры мы провели анкетирование, по разделам обучения физической культуры.

Выбор предпочтений респондентов в КГ и ЭГ из различных разделов программы по физической культуре представлены в таблице 1,2.

Таблица 1

Предпочтения разделов программы физической культуры в ЭГ на  
констатирующем этапе эксперимента(n=22)

Раздел программы	Ответы (%)
1.Волейбол	40
2. Баскетбол	30
3. Лыжная подготовка	10
4. Гимнастика	5
5.Легкая атлетика	5

По результатам анкетирования можно сделать вывод, что респонденты в ЭГ 30% положительно относятся к занятиям физической культуры, 30% выразили недовольство к проведению занятий, ссылаясь на плохое самочувствие, не желание заниматься физической культурой и монотонность занятий, 40% остались равнодушны. По посещению занятий 45% отметили, что ходят на уроки из-за оценок, 25% поиграть, 30% проверить свои силы.

Для выявления мотивации к занятиям физической культуры мы провели анонимное анкетирование, которое включало вопросы: какое у вас отношение к занятиям физической культуры, почему вы посещаете уроки физической культуры, что на ваш взгляд может повлиять на формирования интереса к занятиям физической культуры (приложение 2).

Таблица 2

Предпочтения разделов программы физической культуры в КГ на констатирующем этапе эксперимента(n=24)

Раздел программы	Ответы (%)
1.Волейбол	20
2. Баскетбол	40
3. Лыжная подготовка	20
4. Гимнастика	10
5.Легкая атлетика	10

По результатам анкетирования можно сделать вывод, что респонденты в ЭГ 20 % положительно относятся к занятиям физической культуры, 40% выразили недовольство к проведению занятий, ссылаясь на плохое самочувствие, не желание заниматься физической культурой и монотонность занятий, 20% остались равнодушны. По посещению занятий 15% отметили, что ходят на уроки из-за оценок, 60% поиграть, 15% проверить свои силы.

В нашем исследовании мы воспользовались первоначально определением индекса Шаповаловой (ИШ). Индекс характеризует развитие силы, быстроты, скоростной выносливости мышц спины и брюшного пресса, по данному индексу мы и стали определять общий уровень двигательной активности учащихся школьного возраста на примере учащихся ОО (дистанционное обучение).

Суть заключается в следующем - исследуемый лежит на мате (полу), ноги согнуты в коленях под углом 90°, руки за головой, локти разведены в стороны, касаются пола, стопы зафиксированы или удерживаются партнером. По команде «Марш!» выполняется подъем туловища, сгибаясь до касания локтями

[Введите текст]

бедер и возвращаясь обратным движением в исходное положение до касания пола лопатками, локтями, затылком, время выполнения упражнения 60 секунд.

В связи с распространением на территории Российской Федерации в марте-апреле 2020 года новой коронавирусной инфекции (COVID-19) и введенным режимом самоизоляции в процессе выпускной работы наше исследование проводилось дистанционно, посредством сети Интернет на базе муниципального автономного образовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 5 города Ишима Тюменской области, в котором приняло добровольное участие 56 человек 10-11 лет.

Занятия в экспериментальной группе проводились два раза в неделю первым уроком, третьим уроком по расписанию и давалось домашнее задание. Продолжительность одного занятия составило 40 минут.

На начальном этапе нашего исследования перед нами стояла задача провести эксперимент по выявлению первичного уровня двигательной активности школьников, поэтому для этого нам необходимо было определить общий уровень развития двигательных качеств ребят.

Сначала у ребят были измерены необходимые параметры для нахождения индекса Шаповаловой: это масса тела, длина тела и количество подъемов туловища из положения лежа за 60 сек.

После чего, был произведен первоначальный подсчет ИШ по приведенной ниже формуле:

$$\text{ИШ} = (\text{масса тела (г)} / \text{длина тела (см)}) * (\text{КП} / 60), (2.2),$$
 где КП – количество подъемов за 60 с.

Полученные нами результаты расчетов представлены в таблице 3-6, в рамках № 152-ФЗ «О персональных данных» данные об учащих, которые приняли участие в исследовании обезличены.

На основании полученных нами результатов, а также по таблице индекса мощности Шаповаловой мы определили первоначальное количество баллов в КГ И ЭГ и представили в таблице 3,4,5,6, а затем по баллам - уровень двигательной активности.

[Введите текст]



Таблица 3

Результаты уровня двигательной активности  
по определению индекса Шаповаловой в ЭГ на констатирующем этапе

№ п/п	Масса тела	Длина тела	Подъем	ИШ	Уровень двигательной активности
1	35	147	45	179	Высокий
2	33	148	47	174	Высокий
3	34	146	36	140	Средний
4	32	149	38	138	Средний
5	36	148	39	159	Средний
6	33.5	146	42	161	Высокий
7	34.5	148	41	161	Высокий
8	36	150	37	147	Средний
9	35	149	37	144	Средний
10	32	144	31	116	Низкий
11	31.5	143	29	108	Низкий
12	33	148	36	134	Средний
13	35	152	44	170	Высокий
14	32.5	148	42	154	Средний
15	35	149	40	144	средний
16	33	148	47	175	Высокий
17	32	149	39	134	Низкий
18	30	136	31	130	Низкий
19	32.5	143	35	147	Средний
20	36	149	37	150	Средний
22	35	151	38	144	Средний
x ±d	32,1±2,89	140,5±7,71	36,8±7,7	141,3±34,2	

В результате проведенного исследования на первоначальном уровне в ЭГ значений индекса Шаповаловой у обучающихся 10-11 лет можно сделать следующее заключение: 15% учащихся имеют высокие значения индекса Шаповаловой, 60% - средний, , 15% - низкий.

Результаты уровня двигательной активности  
по определению индекса Шаповаловой в КГ на констатирующем этапе

№ п/п	Масса тела	Длина тела	Подъем	ИШ	Уровень двигательной активности
1	33	149	40	174	Высокий
2	35	146	40	162	Высокий
3	32	139	35	134	Средний
4	34	148	37	136	Средний
5	37	138	31	125	Низкий
6	32,5	140	40	160	Высокий
7	35,5	146	39	159	Средний
8	34	148	36	140	Средний
9	32	144	34	140	Средний
10	31	141	30	116	Низкий
11	30,5	140	21	104	Низкий
12	34	149	30	134	Средний
13	31	150	37	161	Высокий
14	35	149	40	140	Средний
15	37	154	40	140	средний
16	31	146	40	170	Высокий
17	33	147	34	137	Низкий
18	30	136	31	130	Низкий
19	32	140	37	142	Средний
20	33	150	34	140	Средний
22	35	151	38	144	Средний
23	32	140	30	130	низкий
24	30	142	25	145	Средний
x ±d	43,5±3,39	142,5±6,78	37,8±9,2	138,7±33,9	

В результате проведенного исследования на первоначальном уровне в КГ значений индекса Шаповаловой у обучающихся 10-11 лет можно сделать

следующее заключение: 20% учащихся имеют высокие значения индекса Шаповаловой, 50% - средний, , 20% - низкий.

Таблица 5

## Индекс мощности Шаповаловой

Возраст, лет	Оценка, баллы				
	1	2	3	4	5
Мужской пол					
8	$\leq 63$	64-88	89-99	100-110	$\geq 111$
9	$\leq 69$	70-92	93-139	140-162	$\geq 163$
10	$\leq 97$	98-112	113-153	154-168	$\geq 169$
11	$\leq 101$	102-117	118-158	159-170	$\geq 171$
12	$\leq 114$	115-117	138-182	183-204	$\geq 205$
Женский пол					
8	$\leq 62$	63-76	77-105	106-119	$\geq 120$
9	$\leq 90$	91-103	104-130	131-143	$\geq 144$
10	$\leq 113$	114-127	128-156	157-170	$\geq 171$
11	$\leq 113$	114-129	130-164	165-200	$\geq 201$
12	$\leq 132$	133-157	158-194	195-253	$\geq 254$

В ходе диагностики формирования двигательной активности на начала эксперимента в ЭГ и КГ, мы можем сделать вывод, что уровень двигательной активности находится на среднем уровне.

Мы в ходе нашего исследования попытаемся не только повысить результат двигательной активности, но и повысить интерес к урокам по физической культуре.

В параграфе 3.2 мы подробно опишем, какие условия применили в ходе исследования в образовательный процесс по физической культуре.

### **3.2. РЕАЛИЗАЦИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ В УСЛОВИЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ**

В процессе учебного процесса, ежедневной умственной нагрузке, хронической усталости большинства школьников, около половины учащихся, кроме как на учебных обязательных занятиях по физическому воспитанию, к физическим занятиям больше не обращаются. Среди школьников только примерно каждый седьмой выходит на оптимальный уровень двигательной активности. Тем более в виду сложившейся на текущий момент ситуации в РФ, уровень двигательной активности в период самоизоляции школьников крайне низкий.

При реализации системы домашних заданий читаем необходимо проводить беседы с родителями, во избежание травм и перегрузок, этот процесс не должен быть неконтролируемым. Необходимо доводить до самих родителей о пользе двигательной активности, правильного питания и ведения в целом здорового образа жизни. Метод личного примера самих родителей – самый действенный в обучении принципам здорового образа жизни.

Также считаем, что одним из путей повышения двигательной активности учащихся является интегрированный урок, который дает возможность воплощения межпредметных связей, которые можно успешно использовать для дополнения знаний учащихся в различных предметах. Интеграция является источником нахождения новых фактов, углубляющих или подтверждающих знания, выводы учащихся в различных предметах. Можно интегрировать не только два, но и три, и даже четыре, пять предметов на одном и нескольких уроках. Учитывая особенности возрастного развития школьников, возможно совмещение занятий по физкультуре и основ здоровья, окружающий мир, естествознания, математики.

Также урок – игра (сюжетно-ролевой) позволяет детям подключать, развивать ассоциативное мышление, моделировать свои роли, изобретать. Представив автомобиль, поезд или лодку, ученики обязательно должны сесть в этот транспорт и имитировать звуком движение этого транспорта. Дыхательные упражнения сопровождают детей в течение всего урока. Важная задача -

научить детей дышать правильно, полно, а главное согласовано с движениями при выполнении упражнений.

Эффективность сюжетно-ролевых уроков хорошо известна. Такие занятия приближают школьное обучение к жизни, реальной действительности. Дети охотно включаются в занятия, потому что нужно проявить не только свои знания, но и смекалку, творчество, подключить ассоциативное мышление.

Сюжетно-ролевые уроки представляют собой особую организацию урока физкультуры, в котором поставленные учебные задачи решаются в творческой, игровой форме с использованием ранее задуманного сюжета в совокупности с выполнением различных ролей.

Современный учитель физкультуры должен быть вооружен современными средствами и методами технических средств обучения, способствующие формированию у учащихся навыков самостоятельных занятий, стимулирующими осознанное отношение к учебе. Среди многообразия данных технических средств наиболее распространенными являются: мультимедийный проектор, ноутбук, смарт-доска, магнитофон.

В условиях здоровьесохраняющего педагогического процесса в части повышения двигательной активности можно выделить основные требования к современному уроку физкультуры в классах среднего звена:

1. Создание здорового психологического климата с учетом индивидуальных возможностей учащихся, сотрудничество с ними.
  2. Реализация основного принципа педагогической помощи ребенку - поверить в свои силы, увидеть реальные возможности, которые заложены в нем природой.
  3. Сочетание учеников в группы, опираясь на физическую и психологическую совместимость учеников.
  4. Осуществление индивидуального подхода к организации домашних заданий с учетом возможностей учащихся.
  5. Установление межпредметных связей, осознаваемых учащимися; осуществление связи с ранее полученными знаниями и умениями; наличие в
- [Введите текст]

содержательной части урока теоретических вопросов, направленных на познание собственного организма.

6. Максимальное использование оздоровительных средств физического воспитания, формирования физической культуры личности.

7. Обучение навыкам самоконтроля и взаимоконтроля по состоянию здоровья.

Таким образом, оптимизация двигательной деятельности ребенка является приоритетным направлением не только в процессе учебной деятельности по физкультуре, но и также во внеурочной деятельности. Необходимо использовать различные формы внеурочной физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы: организовывать подвижные перерыва, флэш-мобы во время больших перерывов, «Дни здоровья», недели физической культуры, спортивные викторины, походы выходного дня, экскурсии, соревнования по спортивным играм. Для решения задач повышения двигательной деятельности используются оздоровительные силы природы, гигиенические факторы.

Подвижные игры является обязательным и важным элементом физического развития. Помня о том, что игра всесторонне развивает ребенка, необходимо использовать различные по характеру и направленности игры - от подвижных с выполнением задач к играм, которые позволяют развивать у ребенка внимание, воображение, фантазию, память, речь и формировать любовь к окружающему миру. Участвуя в играх (особенно командных), дети более тесно общаются, лучше узнают друг друга. Производя свои правила игры, подчиняясь им, они становятся дисциплинированными, переживают радость от достигнутого результата в коллективе, отмечают лидеров, осуждают трусость, вместе переживают неудачу товарища, учатся помогать слабым, воспитывают чувство ответственности за команду. Игровой метод – является одним из основных в образовательной школе. Он предоставляет учебно-познавательному процессу привлекательную игровую форму с введением в нее одного или нескольких игровых элементов. Ими являются: игровой сюжет,

[Введите текст]

имитация, ролевые ситуации, соревнования с соблюдением определенных правил игры для достижения поставленной цели. Игра становится тем доступным средством, способствующим более быстрому овладению знаниями, умениями и навыками, повышение двигательной активности.

Предложенная нами программа предполагает оптимальное распределение подготовленного с учетом возрастных особенностей учащихся учебного материала в течение учебного года. При этом общие задачи по физическому воспитанию обучающихся общеобразовательных учебных заведений остаются неизменными.

Во-первых, мы соединили школьные программы, тем самым доказали, что обучающимся старших классов можно выполнять как акробатические элементы, так и совершенствовать технику бега, передач мяча.

Во-вторых, программа способствует проведению более тщательной коррекции отклонений в физическом развитии и максимальному приближению физического развития и двигательных умений и навыков каждого ученика ее возрастной норме.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности учащихся с помощью правильного планирования урока физкультуры. В основу планирования положены знания, базирующиеся на научных экспериментах, выполненных в различных отраслях науки, таких как физиология, психология, спортивная медицина, практический опыт.

В содержание программы для реализации игрового метода на уроках физической культуры, для примера мы выбрали игры, которые вошли вводную, основную и заключительную часть урока.

## I. Вводная часть урока.

### 1. Беговая разминка

- «Фартлек» - легкий бег, последний учащийся делает рывок по внешней стороне и становится в начало колонны. Упражнение выполняют до тех пор, пока направляющий не встанет в исходной положение.

[Введите текст]

- «Змейка» - колонна движется по кругу. По сигналу учителя направляющий садится в И.П. - присед. Остальные оббегают его, следующий садится впереди 3 метра, и так каждый учащийся оббегает впереди сидящих «змейкой» и садится впереди. Упражнение выполняется до тех пор, пока направляющий не вернется в И.П.

- «Чехорда»- учащиеся движутся по кругу. По сигналу учителя, направляющий принимает И.П. - упор присев, голову вниз. Остальные, оттолкнувшись руками от спины, перепрыгивают сидящих и принимают тоже И.П. И так далее, пока направляющий не вернется в И.П.

- «Шишки, желуди, орехи» - учащиеся становятся в 3 шеренги. Внутренний круг - «шишки», средний круг «желуди», дальний круг - «орехи». В центр круга выходит водящий и громко называет 1 из 3 слов. Все учащиеся, названной команды должны поменять свое место и перебежать в любую другую команду. Водящий должен быстро занять освободившееся место, оставшийся игрок без места становится водящим.

- «Бери и убегай» - все учащиеся выстраиваются вдоль лицевой линии, спиной к площадке. Учитель проходя сзади учащихся, тихо кладет эстафетную палочку на пол за спину любому ученику. Затем он громко говорит «Бери!Беги!», по этому сигналу игрок берет палочку и бежит за противоположную лицевую линию, а остальные пытаются догнать его и осалить. Если обучающегося не догнали, то он возвращается на лицевую линию на спине любого играющего. Если его догнали, то тот кто догнал, едет на спине убегающего.

## 2.Комплекс ОРУ с игрой

-«День ночь»- обучающиеся строятся в две шеренги лицом друг другу. Одна команда «день», другая «ночь». При выполнении комплекса О.Р.У. учитель громко называет одну из команд, тогда это команда начинает убегать за ограничительную линию. Вторая команда пытается догнать, коснувшись игроков. Кто пойман - переходит в команду соперников. Затем заново команды



строятся у средней линии зала и продолжают игру. Победит та команда, в которой больше учащихся.

-Комплекс ОРУ с игрой «по хлопку» - Занимающиеся выстраиваются в 1 шеренгу вдоль боковой линии. Выполняя комплекс О.Р.У., учитель внезапно делает хлопок руками, что является сигналом для рывка на противоположную линию площадки. Кто последним пересечет линию, выполняет любое поручение учителя.

## II. Основная часть урока.

Для основной части урока мы разработали с помощью игрового метода комплекс для разделов физической культуры. С его помощью мы сможем понять, влияет ли игровой метод на развитие физических качеств, а так же на совершенствование двигательных качеств.

Игровой метод в программном материале на уроках физической культуре обучающихся 5 класса:

Легкая атлетика.

### 1. Бег с мячом.

Задачи игры: Обучение техники бега.

Ход игры: Учитель нарисовал дугу, и две команды учеников разместили за колонной. Учитель представляет двух модераторов. Один из них произойдет где-то за средней дугой между командами, держащими мяч в руке, а второй стоял впереди. По сигналу учителя лидер, расположенный за дугой, начинает катить мяч по земле и передает его второму лидеру. Сначала первая фигура бежит за мячом, затем вторая, третья и так далее. Команда, представляющая первый контакт с мячом, получает 1 очко. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не примут участие в турнире. Побеждает команда с наибольшим количеством очков.

Челночный бег.

Задачи игры: Освоение техники старта, развитие быстроты.

Ход игры: Учитель размечает две линии старта. Класс делится на две команды, каждая команда - тоже на две равные части. Участники

[Введите текст]

выстраиваются в колонну по одному. Одна половина команды выстраивается за первой стартовой линией, другая - за противоположной. Всем игрокам присваивают одинаковые номера: одной половине команды - четные, другой - нечетные. По сигналу стартуют первые номера, бегут ко вторым номерам, касаются их рукой и встают в конец противоположной колонны. Вторые номера передают эстафету третьим, и т.д. Побеждает команда, которая первой займет свои первоначальные места.

## 2. Круговая эстафета.

Задачи игры: развитие скоростной выносливости.

Ход игры: Обучающиеся разбиваются на две команды. По сигналу учителя одна команда бежит по кругу вправо, другая влево и передают эстафету следующему ученику. Выигрывает команда которая закончила эстафету первой.

## 4. «Прыгуны и пятнашки»

Задачи игры: развитие прыжковых функций, быстроты.

Ход игры: Учащиеся были разделены на две команды: команда прыгунов и команда тегов. Команды составляются на одной линии за боковой линией баскетбольной площадки, в 1 м от одной из передних линий суда, а расстояние, параллельное этой линии, обозначается как первая стартовая линия, а впереди, на расстоянии 3 м от линии, вторая. Перед второй стартовой линией обозначается полоса шириной 1,5-2 метра на 10-12 метров. По приказу учителя " начинай!" Четыре игрока команды перемычек занимают позицию за второй стартовой линией, а голова за ними (первая стартовая линия) - это четыре игрока, которые отмечают команду. По команде " внимание! Перемычки и метки занимают высокое стартовое положение, а по команде "Марш!" Все бежали вперед. Перемычки стараются быстрее бегать по полосе и перепрыгивать через нее; вклады-успевают осалить перемычки, прежде чем они совершат прыжок. Одно дело: перемычки, которые не были избиты игроками из команды тегов перед прыжком, или перемычки из команды тегов,

которым удалось победить перемичку, которая еще не прыгнула. Побеждает команда с наибольшим количеством очков.

Гимнастика.

### 1. Обруч на себя

Задачи игры: развитие быстроты реакции, ловкости.

Ход игры: Под командованием учителя ученики выстроились в два ряда, лицом друг к другу. Интервал между игроками 1-1учащиеся каждой команды помещаются в обруч. По сигналу учителя они быстро катят обруч через себя и передают его игроку, который стоит рядом с ними, они также запускают обруч через себя и т. д. Баскетбол возвращается игроку, который поворачивает голову. Команда, которая быстро передает корзину Первому игроку, выигрывает.

Придумай сам

Задачи игры: совершенствование акробатических элементов.

Ход игры: Игроки обеих команд расположены относительно по разные стороны зала и подсчитываются в соответствии с порядком чисел. Учитель набирает любой номер. Игрок должен быстро дойти до середины зала и показать три различных акробатических элемента. Тогда был вызван игрок из другой команды, который показал три новых хода, не похожих на предыдущие. Если упражнение повторяется, команда получает пенальти. Побеждает команда с меньшим количеством штрафных очков.

Преодолей снаряды.

Задачи игры: закрепление техники выполнения упражнений на коне, козле.

Ход игры: Ученики выстроились в два ряда перед стартовой линией, в 10 шагах от них была лошадь ,а за ней-коза. За снарядом стоит стойка(10 шагов от них). Игроки в команде подсчитываются в количественном порядке. Учителя называют любое количество, и пара игроков из разных команд должна выполнить определенное задание. Задача каждого ученика состоит в том, чтобы

последовательно преодолеть оба снаряда, а затем запустить объект, который бежит вокруг него и возвращается, чтобы пересечь финишную черту.

Игрок, закончивший дистанцию первым, получает 2 очка, пришедший вторым -1. Можно снять 1 очко с игрока, если он плохо выполнил задание.

Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

## 2. Гимнастический марафон

Задачи игры: совершенствование техники выполнения упражнений на гимнастических снарядах.

Ход игры: обучающиеся делятся на 2 команды. Препятствия, которые должны преодолеть учащиеся:

- 1) пройти (после наскока) вдоль параллельных брусьев в упоре (или в вися);
- 2) сделать на матах переворот боком («колесо»);
- 3) пролезть под конем;
- 4) пробежать по бревну;
- 5) сделать подъем переворотом на перекладине;
- 6) перепрыгнуть через козла (ноги врозь);
- 7) сделать два кувырка на матах и финишировать.

Отмечается время от начала первого игрока до конца последнего игрока. Каждый последующий игрок заканчивает первый снаряд, когда он проходит предыдущим учеником. За каждую ошибку во время тренировки начисляется 2 секунды штрафного броска. Побеждает команда, которая быстрее выполнит задание.

Лыжная подготовка.

## 1. Эстафета «Слалом»

Задачи игры: развитие координации движений.

Ход игры: Обучающиеся разделены на две колонки, одна за стартовой линией. По сигналу учителя первый игрок движется вниз к знаку, преодолевая препятствия. Затем поднимают флаг над головой и поставьте его на место. Затем они поднимаются на гору и стоят в конце колонны. Поднятый знак

[Введите текст]

является сигналом к началу следующего игрока. Побеждает команда, которая первым завершила эстафету.

#### Переступание веером

Задачи игры: совершенствование техники поворота переступанием в движении.

Ход игры: Обучающиеся делятся на 2 команды. Игроки обеих команд, передвигаясь по кругу, в указанном месте выполняют поворот переступанием налево (направо), и возвращаются в свою колонну. Учитель оценивает правильность и быстроту поворота от 1 до 5 очков. Побеждает команда, набравшая больше очков.

#### 2. Старт с преследователями.

Задачи игры: совершенствование техники передвижения на лыжах, развитие быстроты.

Ход игры: По сигналу учителя стартуют четверо обучающихся с разных точек круга, и задача каждого догнать впереди идущего игрока. Тот игрок который был настигнут выбывает из игры. Гонка заканчивается тогда когда останется 1 учащийся.

#### 3. Встречные старты

Задачи игры: развитие быстроты передвижения на лыжах.

Ход игры: Учитель рисует две параллельные линии на расстоянии 100-150 метров. Студенты были разделены на две группы. Члены команды расположены за противоположной линией, с интервалом в 3 шага (через лыжную трассу) на каждой линии, чтобы избежать столкновения с встречным транспортным средством. По сигналу менеджера игроки команды бросаются вперед и пытаются как можно быстрее добраться до своей стартовой позиции за линией противоположной команды. Победителем становится игрок команды, сумевший ранее занять начальную позицию соперника.

#### Спортивные игры.

##### 1. «Салки парами»

Задачи игры: развитие быстроты, совершенствование передач.

Ход игры: Учитель выбирает 2 водящих. Они перемещаются по площадке, передавая мяч друг другу. Они осаливают убегающих, но осаливать может только тот игрок, который владеет мячом. Остальные убегают в пределах баскетбольной площадки. Кого осалили становятся водящим и передачи выполняются между 3 игроками и т.д. игра продолжается, пока все игроки не будут осалены. Водящим запрещается бегать с мячом по площадке.

## 2. «50/50»

Задачи игры: совершенствование техники ведения мяча.

Ход игры: обучающиеся разделились на 2 команды. У первой команды в руках мяч. Все остальные находятся внутри баскетбольной площадки. По сигналу игрок с мячом начинает гонять мяч, уклоняясь от соперника, а игрок без мяча пытается выбить или завладеть мячом в соответствии с правилами. После того, как мяч освоен, игроки продолжают вести, пока учитель не подаст сигнал. Те, у кого нет мяча, несут символическое наказание по сигналу. Салки с ведением мяча.

Ход игры: совершенствование техники ведения мяча.

Задачи игры: игрок, передвигаясь по двору, пытался убежать от водителя мяча, который выполнил акт. Водитель пытается похвалить игрока. Тот, кто асланим ловит мяч, игра продолжается. Салки парами

Ход игры: совершенствование техники передач в движении.

Задачи игры: все игроки двигаются по баскетбольной площадке, двое водящих с мячом перемещаются, выполняя передачи в движении и остановки. Они пытаются осалить убегающих игроков, но это может сделать игрок, владеющий в момент осаливания мячом.

## 3. «В копеечку»

Ход игры: совершенствование техники броска в кольцо.

Задачи игры: Количество игроков неограниченно, каждый игрок имеет мяч. Студенты выстраиваются в очередь с линии штрафного броска. Первый игрок бросает в пряжку, и если он попадает в нее, он достигает конца столбца. Если нет, вы должны закончить мяч на ринге, пока следующий игрок не  
[Введите текст]

завершит бросок. Если первый игрок не может закончить, а второй игрок входит в кольцо, первый игрок удаляется из игры. Таким образом, ролики продолжаются непрерывно, пока не останется только один победитель.

Пинербол.

Задачи игры: совершенствовать технику броска мяча.

Ход игры: Обучающиеся разбиваются на две команды. В каждой команде по 6-8 человек. Учащиеся с помощью броска выполняют передачи в противоположную команду над сеткой. Задачи игры не дать мячу упасть на пол. Если мяч упал, то считается гол. Партия длится до 10 очков.

#### 4. «Сверху-снизу»

Задачи игры: совершенствования быстроты реакции.

Ход игры: Обучающиеся образуют круг, в центре круга стоит водящий с мячом. Он выполняет передачу двумя руками сверху на игрока и после того, как мяч начал опускаться быстро говорит «сверху» или «снизу». Этот значит, что игрок, принимающий мяч, должен вернуть его верхней или нижней передачей. То кто ошибется становится водящим.

#### 5. «Волейбольная лапта»

Задачи игры: совершенствование подач, передачи мяча партнеру.

Ход игры: Играют 2 команды по 6-8 человек. Первая команда расположилась в первом тайме и была готова поймать мяч. Вторая команда стоит в колонне за фронтом. По сигналу игрок выполняет правильную прямую подачу на сторону противника и тире по периметру суда. Когда кувшин спринт, принимающая команда должна передать как можно больше друг другу. В этом случае переходы выполняются между разными игроками, иначе два последовательных перехода между одним и тем же игроком приводят к окончанию подсчета передач. Как только игрок пересекает стартовую линию, отчет о передаче заканчивается. Если игрок не подаст мяч, он получит вторую попытку, и если они больше не подадут его, противоположная команда получит бонус в 10 проходов. Это то, как каждый игрок служит и работает. Определите сумму всех передач, затем команды переключают позиции.

[Введите текст]

### III. Заключительная часть урока.

#### 1. «Класс смирно!»

Задачи игры: развитие внимательности.

Ход игры: обучающиеся формулируются в одной строке. Упражнения проводятся под руководством учителя. Основная задача-выполнять эти упражнения только в том случае, если учитель перед упражнением назвал слово "класс". Если студенты завершают упражнение без команды, они делают шаг вперед. «Запретное движение»

Задачи игры: развитие внимательности.

Ход игры: Ученик выполняет действие, вызванное учителем, а учитель вызывает действие, которое он не может выполнить, например, подняв руку. Если ученик выполнил запрещенное движение, то он делает шаг вперед. В конце игры были подведены итоги-кто был самым внимательным. «Счет»

Задачи игры: развитие внимательности.

Ход игры: Обучающиеся строятся в одну шеренгу, и медленно считают по порядку. По хлопку они все это делают, молча - по следующему опять вслух. Кто сбился шаг вперед.

#### 2. «Память движений»

Задачи игры: развитие двигательной памяти.

Ход игры: Учитель объясняет правила игры, если звучит команда 1 - это руки вверх, 2 - это руки вперед, 3 - это руки на голову, 4 - руки на поясницу. Учитель называет любую цифру, а обучающиеся должны показать соответствующие движение этой цифре. Если обучающийся совершил ошибку, то делает шаг вперед. Выигрывает тот, кто остался на лицевой линии.

Всеми этими играми, упражнениями мною решается задача заключительной части урока, направленная на успокоение ребят после нагрузочной работы. Это очень положительно сказывается на обучающихся, т.к. урок физкультуры не всегда стоит в расписании последний. А на практике доказано, что увеличить период оптимальной устойчивой работоспособности



организма необходимо за счет практики "перебивки" сложных предметов простыми.

После мы попытались сформулировать практические рекомендации по применению игрового метода на уроках физической культуры обучающихся 10-11 лет. Например, вводную часть учитель может включать такие игры, которые будут способствовать развитию ориентировки, быстроты реакции, внимания. Учитель может построить комплекс ОРУ и СБУ тоже в игровой форме, что будет способствовать улучшению эмоционального фона и подготовки организма к предстоящей работе. Самое главное, что должен помнить учитель, такие игры не должны быть продолжительными, так как могут способствовать усталости, которая будет препятствовать освоению занимающимися учебною материала основной части урока.

В основной части урока выбирать нужно игры которые будут способствовать закреплению и совершенствованию изучаемого материала. В этой части урока необходимо увеличить нагрузку. Так же в основной части урока можно использовать эстафеты, которые будут включать весь программный материал физической культуры. Как правило, в заключительной части урока проводятся игры на внимание.

В ходе исследования мы выяснили, что игровой метод играет большую роль совершенствовании развитии двигательной активности.

Учитель наблюдая за обучающимися в игровой деятельности может оценить их поведение в следующем:

- обучающиеся проявляют инициативу и настойчивость в игре;
- необходимо дозировать в игровой деятельности нагрузку в соответствии с уровнем физической подготовленности обучающихся;
- взаимоотношение к игрокам противоположной команды;
- взаимоотношение к игрокам своей команды;
- самоанализ собственных ошибок и исправление последующей игре;
- дисциплинированность и требовательность к себе;
- отношение к победе или поражению.

В игровом методе обучающимся нужно выполнять большое количество специальных упражнений, направленных на выполнение разделов учебной программы. Игровой метод способствует развитию физических качеств, таких как быстрота, сила, ловкость, выносливость. Стоит отметить что в ходе игровой деятельности развивается не одно качество, а сразу несколько.

При положительном их развитии у обучающихся выявляются двигательной активности, которые следует совершенствовать в наибольшей степени, так как они являются основополагающими в достижении необходимого уровня физической подготовленности.

Оптимальность физических нагрузок при выполнении различных по характеру подвижно - развивающих игр снимает утомление, повышает интерес к занятиям. Физическая нагрузка при использовании игрового метода на уроках физической культуры у учащихся должна иметь тенденцию к постепенному увеличению воздействия на организм, но не должна превышать меру приспособительных возможностей и неблагоприятно влиять на здоровье обучающихся.

Исходя из данных условий у обучающихся повысится уровень физических качеств, а так же интерес к урокам по физической культуре. Ведь урок который построенный в игровой деятельности несет положительные эмоции для обучающихся так в ходе игровой деятельности обучающиеся смогут раскрыть все свои возможности, потенциалы.

Мы определили, что игровую деятельность можно включать как в любые части урока, так и в любой раздел программы по физической культуре.

Таким образом, на основании вышеизложенного, успешное решение задач физического воспитания школьников возможно лишь в том случае, если оно становится органической частью всего учебно-воспитательного процесса школы, предметом общего беспокойства педагогического коллектива, родителей, общественности, когда каждый педагогический работник выполняет свои обязанности.

### 3.3. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ

После внедрения в учебно-воспитательный процесс игрового метода мы повторно провели исследования В КГ и ЭГ .

На основании изученной характеристики детей по индивидуальному уровню двигательной активности М.А.Руновой, можно увидеть, что в группах присутствуют:

- уравновешенные дети - у детей со средним уровнем ДА отмечаются преимущественно положительные эмоции, уравновешенное настроение, умение управлять своим поведением в соответствии с определенными правилами и нормами. Дети стремятся к организации различных игр, к общению со сверстниками и взрослыми. Они пытаются самостоятельно выполнять достаточно трудные двигательные задания, добиваясь хорошего результата.

В плане физического развития большинство детей со средним уровнем ДА владеют своим телом, различными видами движений, спортивными играми и упражнениями, у них отмечается достаточно хороший уровень физической подготовленности, умение адекватно реагировать на изменения окружающей их обстановки. В ЭГ группе они составляют 53 % от общего числа детей, в КГ 50%.

- гиперактивные дети - для них характерна высокая подвижность, двигательная расторможенность, неорганизованность, суетливость, импульсивность, несдержанность и вспыльчивость. У таких детей слабо сформированы механизмы саморегуляции деятельности и поведения. Они часто конфликтуют со своими сверстниками, отбирают у них игрушки, обижают более слабых, им свойственна однообразная самостоятельная двигательная активность, насыщенная бесцельным бегом, прыжками.

Движения их не координированны, хаотичны и беспорядочны. Во время выполнения двигательных заданий дети совершают множество ненужных движений (покачивания, полуприседания, подпрыгивания и др.), что мешает им правильно и качественно выполнять упражнение. У гиперактивных детей

[Введите текст]

выявлен синдром дефицита внимания, который мешает им сосредоточиться и слушать объяснения взрослого, качественно и последовательно выполнять элементы различных видов упражнений. Большинство детей с высокой интенсивностью ДА отличаются повышенной психомоторной возбудимостью.

- малоподвижные дети – эти дети часто болеют, имеют ряд морфофункциональных отклонений в состоянии здоровья.

После проведения ряда занятий в течение указанного ранее периода, было проведено повторное исследование по ранее указанным методикам, результаты которого приведены в таблице 5-6.

Таблица 5

### Результаты уровня двигательной активности

по определению индекса Шаповаловой в ЭГ на конец эксперимента

№ п/п	Масса тела	Длина тела	Подъем	ИШ	Уровень двигательной активности
1	35	147	45	179	Высокий
2	33	148	47	174	Высокий
3	34	146	49	165	Высокий
4	32	149	40	165	Высокий
5	36	148	39	159	Средний
6	33.5	146	41	160	Высокий
7	34.5	148	41	161	Высокий
8	36	150	37	147	Средний
9	35	149	37	144	Средний
10	32	144	38	134	Средний
11	31.5	143	37	137	Средний
12	33	148	36	134	Средний
13	35	152	44	170	Высокий
14	32.5	148	42	154	Средний
15	35	149	40	144	средний
16	33	148	47	175	Высокий
17	32	149	39	134	Средний
18	30	136	31	130	Средний

19	32.5	143	35	147	Средний
20	36	149	37	150	Средний
22	35	151	38	144	Средний
x ±d	32,1±2,89	140,5±7,71	39,8±7,7	149,3±34,2	

В результате проведенного исследования конец эксперимента в ЭГ значений индекса Шаповаловой у обучающихся 10-11 лет можно сделать следующее заключение: 25% учащихся имеют высокие значения индекса Шаповаловой, 60% - средний. Мы видим, что низкий уровень не наблюдается.

Таблица 6

Результаты уровня двигательной активности  
по определению индекса Шаповаловой в КГ на констатирующем этапе

№ п/п	Масса тела	Длина тела	Подъем	ИШ	Уровень двигательной активности
1	33	149	40	174	Высокий
2	35	146	40	162	Высокий
3	32	139	35	134	Средний
4	34	148	37	136	Средний
5	37	138	31	125	Низкий
6	32,5	140	40	160	Высокий
7	35,5	146	39	159	Средний
8	34	148	36	140	Средний
9	32	144	34	140	Средний
10	31	141	30	116	Низкий
11	30,5	140	21	104	Низкий
12	34	149	30	134	Средний
13	31	150	37	161	Высокий
14	35	149	40	140	Средний
15	37	154	40	140	средний
16	31	146	40	170	Высокий
17	33	147	34	137	Низкий
18	30	136	31	130	Низкий

19	32	140	37	142	Средний
20	33	150	34	140	Средний
22	35	151	38	144	Средний
23	32	140	30	130	низкий
24	30	142	25	145	Средний
$\bar{x} \pm d$	$43,5 \pm 3,39$	$142,5 \pm 6,78$	$37,8 \pm 9,2$	$138,7 \pm 33,9$	

В результате проведенного исследования на конец эксперимента в КГ значений индекса Шаповаловой у обучающихся 10-11 лет можно сделать следующее заключение: 20% учащихся имеют высокие значения индекса Шаповаловой, 50% - средний, , 20% - низкий. Мы видим, что данные не изменились.

Таблица 7

Предпочтения по разделам программ в начале и в конце эксперимента в  
ЭГ

Вид спорта	Н(%)	К (%)
1. Волейбол	40	30
2. Баскетбол	30	20
3. Лыжная подготовка	10	20
4. Гимнастика	5	15
5. Легкая атлетика	5	15

Из таблицы 6 мы видим, что у обучающихся после проведенного нами эксперимента наибольшее предпочтение отдают спортивным играм.

Для выявления мотивации к занятиям физической культуры мы провели повторное анонимное анкетирование, которое включало вопросы: какое у вас отношение к занятиям физической культуры, почему вы посещаете уроки физической культуры, что на ваш взгляд может повлиять на формирования интереса к занятиям физической культуры.

По результатам анкетирования можно сделать вывод, что у обучающихся 10-11 лет в ЭГ 80% положительно относятся к занятиям физической культуры, и хотят, что игровой метод присутствовал на всех занятиях, 5 % выразили недовольство к проведению занятий, ссылаясь на плохое самочувствие, нежелание заниматься физической культурой и монотонность занятий, 15% остались равнодушны. В ходе анкетирования выяснилось, что занятия стали более интересны для 70 % обучающихся. 75% школьников отметили, что отрицательные эмоции снизились. В ходе исследования мы заметили, что обучающиеся стали более настойчивыми в своих решениях общительными смелыми и решительными, и более самостоятельными.

В ходе проведенного нами педагогического исследования можно сделать вывод, что школьнику необходимо ежедневно не менее 2-2,5 часов активно заниматься физическими упражнениями. Гимнастика до уроков обеспечивает 10% необходимого минимума двигательной активности; подвижная перемена, если она проводится, 20-25%. Остальные 60-65% следует выполнить занятиями дома с помощью самостоятельных упражнений и игр.

Напряженная мышечная деятельность способствует противодействию повреждениям и сохранению организма. Вырабатывается комплекс приспособительных реакций. Выявлено, что у детей 11-12 лет стойкость к защитной реакции довольно высока, но к 13-15 годам она ухудшается. Очевидно, это связано с недостаточной двигательной активностью. Из проведенного исследования, очевидно, что заданные на дом упражнения развивают двигательные качества школьника, повышают умственную работоспособность, укрепляют здоровье ребенка.

Обобщая эксперимент, выделим основные требования к занятиям по формированию физической культуры:

а) целенаправленность содержания;

б) простота и доступность;

в) обеспечение систематического контроля и самоконтроля с помощью разработанных нормативов.

[Введите текст]

### ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 3

В главе 3 мы провели эмпирическое исследование и можем сделать следующие выводы

1. В результате проведенного исследования конец эксперимента в ЭГ значений индекса Шаповаловой у обучающихся 10-11 лет можно сделать следующее заключение: 25% учащихся имеют высокие значения индекса Шаповаловой, 60% - средний. Мы видим, что низкий уровень не наблюдается.

2. Исходя из данных условий у обучающихся повысится уровень физических качеств, а так же интерес к урокам по физической культуре. Ведь задания которые построены в условиях домашней деятельности несет положительные эмоции для обучающихся.

Мы определили, что школьнику необходимо ежедневно не менее 2-2,5 часов активно заниматься физическими упражнениями. Гимнастика до уроков обеспечивает 10% необходимого минимума двигательной активности; подвижная перемена, если она проводится, 20-25%. Остальные 60-65% следует выполнить занятиями дома с помощью самостоятельных упражнений и игр.

3. Исходя из анализа результатов тестирования после эксперимента, мы можем сделать вывод, что после использования методик определения и выявления двигательной активности, смогут определить как действовать учителю в той или иной ситуации. Наблюдается достоверность различий между показателями на начало эксперимента и в конце.



## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Анализ методической литературы по проблеме использования формирования двигательной активности на уроках физической культуры в образовательной организации, мы выяснили, что учитель не в полной мере отражает действие его в практике, что двигательная активность – это естественная и специально организованная двигательная деятельность человека, обеспечивающая его успешное физическое и психическое развитие. Под двигательной активностью так же 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. Занятия физическим воспитанием организуют двигательную активность человека и удовлетворяют его потребность в различных видах двигательной активности, к которой склонен тот или иной человек. Большинство двигательных действий формируется на основе знаний, имеющегося двигательного опыта и определённого количества попыток выполнить данное действие. Каждое двигательное действие состоит из системы движений. Недостаток двигательной активности может нанести вред здоровью ребёнка. При ограничении двигательной активности наблюдается резкое замедление психического и физического развития детей. Это особенно актуально при поступлении ребёнка в школу, а также в процессе обучения в образовательной организации.

2. Наиболее эффективный подход к формированию двигательных навыков на уроках физической культуры у обучающихся 10-11 лет, является включение в образовательный процесс, для формирования двигательной

[Введите текст]

активности игровой метод. В ходе исследования мы выяснили, что игровой метод играет большую роль в построение учебного процесса. Предложенная нами программа будет способствовать дополнительными функциями по совершенствованию технике передвижений, а так же повышению функциональных и физических способностей организма.

3. Исходя из данных условий у обучающихся повысится уровень физических качеств, а так же интерес к урокам по физической культуре. Ведь задания, которые построенные в условиях домашней деятельности несет положительные эмоции для обучающихся.

Мы определили, что школьнику необходимо ежедневно не менее 2-2,5 часов активно заниматься физическими упражнениями. Гимнастика до уроков обеспечивает 10% необходимого минимума двигательной активности; подвижная перемена, если она проводится, 20-25%. Остальные 60-65% следует выполнить занятиями дома с помощью самостоятельных упражнений и игр. Исходя из анализа результатов тестирования после эксперимента, мы можем сделать вывод, что после использование методик определения и выявления двигательной активности, смогут определить, как действовать учителю в той или иной ситуации. Наблюдается достоверность различий между показателями на начало эксперимента и в конце.

4. В процессе обучения мы определили содержание процесса физического воспитания обучающихся 5 классов и скорректировано с использованием игрового метода. В игровом методе обучающимся нужно выполнять большое количество специальных упражнений, направленных на выполнение разделов учебной программы. Игровой метод способствует развитию физических качеств, таких как быстрота, сила, ловкость, выносливость. Стоит отметить, что в ходе игровой деятельности развивается не одно качество, а сразу несколько.

При положительном их развитии у обучающихся выявляются двигательной активности, которые следует совершенствовать в наибольшей

степени, так как они являются основополагающими в достижении необходимого уровня физической подготовленности.

Оптимальность физических нагрузок при выполнении различных по характеру подвижно - развивающих игр снимает утомление, повышает интерес к занятиям. Физическая нагрузка при использовании игрового метода на уроках физической культуры у учащихся должна иметь тенденцию к постепенному увеличению воздействия на организм, но не должна превышать меру приспособительных возможностей и неблагоприятно влиять на здоровье обучающихся.

Исходя из данных условий у обучающихся повысится уровень физических качеств, а так же интерес к урокам по физической культуре. Ведь урок который построенный в игровой деятельности несет положительные эмоции для обучающихся так в ходе игровой деятельности обучающиеся смогут раскрыть все свои возможности, потенциалы.

Мы определили, что игровую деятельность можно включать как в любые части урока, так и в любой раздел программы по физической культуры.

**БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Агаджянн, Н.А. Биоритмы, спорт, здоровье [Текст]/ Н.А. Агаджян. Москва: Физкультура и спорт, 2000. 208с.
2. Бабаков, А.И.. Школа здоровья[Текст]/ А.И. Бабаков. Волхов: Теория и практика физической культуры, 2001. 61 с.
3. Бальсевич, В.К. Конверсия высоких технологий спортивной подготовки, как актуальное направление совершенствования физического воспитания и спорта для всех [Текст]/ В.К. Бальсевич. Москва: Теория и практика физической культуры, 1993. 254 с.
4. Басова, Н.В. Педагогика и практическая психология [Текст]/ Н.В. Басова. Ростов н/д: Феникс, 2000. 416 с.
5. Беляева, Н.А. Роль мотивации на занятиях физической культуры : Физическая культура и спорт на рубеже тысячелетий/материалы Всерос. научно-практич. Конференции [Текст]/ Н.А. Беляева. СПб,2009. 57 с.
6. Боген, Н.Н. Обучения двигательным действиям [Текст]/ Н.Н. Боген. Москва: Физкультура и спорт, 2002. 193с.
7. Вайнер, Э. Н. Валеология[Текст]/ Э.Н. Вайнер. Москва: Наука, 2001. 416 с.
8. Виленский, М. Я. Физическая культура студента [Текст]/ Под ред. В. И. Ильинича. Москва: Гардарики, 2002. 448 с.:
9. Гласс Дж.,Стенли Дж. статические методы исследований в педагогике и психологии [Текст]/ Гласс Дж. Стенли Д.ж. Москва: Прогресс,2001. 495 с.
10. Гужаловский, А.А. Физическое воспитание в школе [Текст]/ А.А.Гужаловский. Магнитогорск: Тесей, 2002. 147 с.
11. Гуськов, Е. И., Панков В.А. Физическая активность. Здоровье. [Текст]/ Е.И. Гуськов. Москва: Просвещение, 2000. 260 с.
12. Данилова, Е.Е. Практикум по возрастной и педагогической психологии [Текст]/ Е.Е. Данилова. Москва: «Академика», 1999. 160 с.

13. Дубровин, И. В. «Психология» [Текст]/ И.В. Дубровина. Москва: Академия, 2003. 254 с.
14. Дубровина, И.В. Возрастная и педагогическая психология: Хрестоматия: Учебное пособие для студентов [Текст]/ И.В. Дубровина. Москва: Академия, 2001. 368 с.
15. Загорский, Б.И. и др. Физическое воспитание [Текст]/Б.И. Загорский: практ. пособие. - 2-е изд., перераб. и доп. Москва: Высшая школа, 2001. 169 с.
16. Загорский, Б.И. Физическая культура [Текст]/ Б.И. Загорский. Москва: Высшая школа, 2000.49 с.
17. Зациорский, В.М. Спортивная метрология [Текст]/ В.М. Зациорский/ учеб.для ин-ов физ. куль.-Москва: Физкультура и спорт, 2002. 256 с.
18. Зимняя, И.А.. Педагогическая психология [Текст]/ И.А. Зимняя. Москва: Логос, 2002. 64 с.
19. Змановский, Ю.Ф. Двигательная активность и закаливание — ведущие факторы укрепления здоровья ребёнка [Текст]/ Ю.Ф. Змановский. Москва: Дошкольное воспитание, 1978. — №8. 67 с.
20. Иванков, И.Т. Теоретические основы методики физического воспитания [Текст]/ И.Т. Иванков. Москва: «ИНСАН», 2000. 352 с.
21. Кардашенко, В.Н. Физическое развитие детей и подростков и охрана здоровья подрастающего поколения [Текст]/ В.Н. Кардашенко . Спб: Вестник АМН, 2003. 67 с.
22. Качаппсин, В.М. Физическое воспитание в начальной школе [Текст]/ В.М. Качаппсин. Москва: Просвещение, 2003. 224 с.
23. Киеня, А.И. Здоровый человек: Основные показатели [Текст]/ А.И. Киеня. Магнитогорск.: ИП «Экоперспектива», 2007.108 с.
24. Кистяковская, М.Ю. Значение двигательной деятельности [Текст]/ М.Ю. Кистяковская. Москва: Дошкольное воспитание, 1980. №12. 69 с.

25. Коджаспиров, Ю.Г. Физкульт - Ура! Ура! Ура! [Текст]/ Ю.Г. Коджаспиров. Москва: Академия, 2002. 320 с.
26. Колбанов, В.В. Валеология: Основные понятия. Термины и определения [Текст]/ В.В. Колбанов. СПб.: Деан, 2008. 78 с.
27. Коробков, А.В. Физическое воспитание [Текст]/ А.В. Коробков. Москва: Высш. школа, 2003. 78 с.
28. Кулагина, И.Ю. Возрастная психология: Развитие ребёнка от рождения до 17 лет [Текст]/ И.Ю. Кулагина/учебное пособие третье издание. Екатеринбург: УРАО, 2001. 176 с.
29. Кураев, Г.А. Лекции по курсу «ЦВВР», 2001. 194 с.
30. Лаптев, А.П. «Возрастные особенности организма» [Текст]/ А.П. Лаптев. Журнал : Физическая культура и спорт, №8, 1999. 245 с.
31. Логвина, Т.Ю. Оптимизация режима двигательной активности детей в зависимости от их возраста [Текст]/ Т.Ю. Логвина. Минск: 1991. 183 с.
32. Ломейко, В.Ф. Развитие двигательных качеств на уроках физической культуры [Текст]/ В.Ф. Ломейко. Москва: Логос, 2000. 89 с.
33. Лубышева, Л.И. Возрастное развитие движений ребенка [Текст]/ Л.И. Лубышева. Москва: Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2007.- № 4. 69 с. .
34. Лубышева, Л.И. Ценности физической культуры в здоровом стиле жизни // Материалы международной конференции «Современные исследования в области спортивной науки» [Текст]/ Л.И. Лубышева. С.-Петербург: НИИФК, 2004. 247 с.
35. Лях, В.И. Координационные способности школьников [Текст]/ В.И. Лях. Москва: Просвещение, 2004. 159 с
36. Лях, В.И. Координационные способности школьников [Текст]/ В.И. Лях. Москва: теория и практика физической культуры. №1, 2000. 24 с.
37. Лях, В.И. Тесты о физическом воспитании школьников: Пособие для учителя [Текст]/ В.И. Лях. Москва: ООО «Фирма издательства АСТ» 2001. 272 с.

38. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры [Текст]/ Л.П. Матвеев. Москва: Просвещение, 1991. 443с.
39. Методика физического воспитания учащихся 1-4 классов. Пособие для учителя [Текст]/ А.Н. Литвинов, И. Погадаев. - 2-е изд. Москва: Просвещение, 2010. 59 с.
40. Минский, Е.М. От игры к знаниям [Текст]/ Е.М. Минский. Москва: Просвещение, 2000. 54 с.
41. Мухина, В.С. «Возрастная психология» [Текст]/ В.С. Мухина. Москва: Академия, 2006. 94 с.
42. Настольная книга учителя физической культуры [Текст]/ Под ред. Л.Б. Кофмана. Москва: Физкультура и спорт, 1999. 495 с.
43. Образовательная программа «Физическая культура 1-11 классы», 2015.
44. Оптимальная двигательная активность [Текст]/ автор сост. И. В. Рубцова, Т. В. Кубышкина, Е. В. Алаторцева, Я. В. Готовцева: Учебно-методическое пособие для вузов. Воронеж, 2007. 89 с.
45. Рогов, В.И. Настольная книга практического психолога в образовании [Текст]/ В.И. Рогов: учебное пособие. Москва: ВЛАДОС, 2001. 235 с.
46. Родин, М.А. Физическая культура и спорт в жизни школьника [Текст]/ М.А. Родин. Физическая культура и спорт на рубеже тысячелетий. Материалы Всерос. научно-практич. конференции. СПб, 2000. 92 с.
47. Спортивные игры: Учеб. для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физическое Воспитание [Текст]/ Под ред. В.Д. Ковалева. Москва: Просвещение, 2000. 269 с.
48. Сухарев, А.Г. Двигательная активность и здоровье подрастающего поколения [Текст]/ А.Г. Сухарев. Москва: Знание, 1976. 87 с.
49. Физическая культура [Текст]/ Под ред. В. Д. Дашиноорбоева: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений, 2 – е изд., перераб. Улан – Удэ: Издательство ВСГТУ, 2007. 229с.

50. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]/ Ж.К. Холодов. Москва: Академия, 2003. 480с.

51. Чаленко, И.А. Современные уроки физкультуры в школе [Текст]/ И.А. Чаленко. Ростов н / Д, 2003. - 255 с.