

Министерство высшего образования и науки Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»  
Факультет физической культуры, спорта и безопасности  
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

## Методика развития физических качеств у детей школьного возраста

Выпускная квалификационная работа

Исполнитель:  
Киселев Олег Юрьевич,  
обучающийся группы БФ-52z  
заочного отделения

\_\_\_\_\_  
дата                      О.Ю. Киселев

Выпускная квалификационная работа  
допущена к защите  
Зав. кафедры теории и методики  
физической культуры и спорта

\_\_\_\_\_  
дата                      И.Н. Пушкарева

Научный руководитель:  
Пушкарева Инна Николаевна  
кандидат биологических наук,  
доцент кафедры теории и методики  
физической культуры и спорта

\_\_\_\_\_  
дата                      И.Н. Пушкарева

Екатеринбург 2019

## СОДЕРЖАНИЕ

|  |     |
|--|-----|
| Введение.....  | 3   |
| Глава 1. Научно-теоретические подходы к использованию игрового метода на уроках физической культуры у детей школьного возраста.....                | 6   |
| 1.1. Особенности физиологического развития детей школьного возраста ...  | 6   |
| 1.2. Сущность игрового метода в физическом воспитании .....  | 17  |
| 1.3. Методологические особенности использования игрового метода на уроках физической культуры .....  | 35  |
| Глава 2. Организация и методы исследования.....  | 48  |
| 2.1. Организация исследования.....   | 48  |
| 2.2. Методы и методики исследования.....   | 50  |
| Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение .....   | 53  |
| 3.1. Разработка и реализация методики использования игрового метода на уроках физической культуры у детей школьного возраста .....                 | 53  |
| 3.2. Анализ результатов исследования .....   | 72  |
| 3.3. Рекомендации по использованию игрового метода на уроках физической культуры в физическом воспитании и развитии детей школьного возраста ..... | 84  |
| Заключение .....   | 93  |
| Список литературы .....  | 95  |
| Приложения .....   | 100 |

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** Игровой метод используется в процессе физического воспитания для комплексного улучшения движений, физических качеств, поскольку в игровом методе существуют благоприятные предпосылки для развития ловкости, силы, скорости, выносливости. При обучении с использованием игровой формы на уроке вводятся упражнения, которые носят конкурентный характер. В игровой форме проводятся подготовительные упражнения, вспомогательные игры и упражнения, в которых есть элементы соперничества. Вспомогательные игры включают в себя: простые, сложные, переходные и командные игры. Упражнения, выполненные в игровой форме - подвижные игры, игровые задачи, использование различных снарядов, стендов и т.д. различаются глубиной и универсальностью воздействия на физические качества участвующих. Такие мероприятия повышают интерес к спорту и физической культуре, стимулируют процесс усвоения методов отдельных элементов физических упражнений, способствуют преодолению трудностей в решении задач, возложенных на тех, кто участвует.

Игровой метод на уроках физического воспитания в начальных классах является одним из важных средств комплексного воспитания детей. Его характерной особенностью является сложность воздействия на организм и со всех сторон: игра одновременно осуществляет физическое, умственное, моральное, эстетическое и трудовое воспитание. Активная двигательная активность и положительные эмоции, усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Неожиданные ситуации, возникающие в игре, обучают детей использовать приобретенные моторные навыки целесообразно. В подвижных играх созданы самые благоприятные условия для развития физических качеств младших школьников [2].

Огромные возможности для совершенствования физических и функциональных возможностей учащихся младших классов, а также укрепления их здоровья, заложены в уроках физической культуры с преимущественным использованием подвижных игр. Это обстоятельство связано с тем, что особенности развития и функционирования основных систем организма детей младшего возраста в наибольшей степени привыкают именно к игровой деятельности (В.К. Бальсевич, Б.Ф. Прокудин, В.П. Ратников, и др.).

Передвижные игры находятся на самом высоком уровне интересов детей, поэтому мы можем предположить, что научно обоснованное использование игрового метода на уроке будет способствовать оптимальному решению проблем физического воспитания, способствовать строению гармоничной личности (Г. Л. Богданов, А. П. Матвеев, В. И. Лях и др.).

Актуальность исследования на социально-педагогическом уровне обусловлена несоответствием между необходимостью совершенствования приемов физического воспитания, направленных на физическое, интеллектуальное и нравственное развитие обучающихся и недостаточным использованием педагогического потенциала игрового метода.

Актуальность исследования на научно-теоретическом уровне обусловлена противоречием, выраженным в отсутствии систематического и комплексного подхода к проблеме использования игрового метода на уроках физической культуры, что, в свое время, затрудняет выбор подвижных игр и упражнений для начальных классов. Поэтому решение этого вопроса представляет собой определенный научный, теоретический и прикладной интерес для модернизации системы физического воспитания подрастающего поколения.

Актуальность исследования на научно-методическом уровне определяется противоречием между необходимостью повышения эффективности использования игрового метода на уроках физической

культуры и отсутствием современного программно-методического обеспечения для решения этой задачи.

В связи с теоретическим и практическим значением выделенного противоречия и необходимостью его решения сформулирована проблема исследования, которая должна обосновывать организационные и методологические условия физического воспитания учащихся начальной школы на основе использования игрового метода на уроках физического воспитания для младших школьников.

**Объектом исследования** является учебно-воспитательный процесс на уроках физической культуры у детей школьного возраста.

**Предметом исследования** является процесс использования игрового метода на уроках физической культуры у детей школьного возраста.

**Цель исследования** – определить эффективность игрового метода на уроках физической культуры у детей школьного возраста.

**Задачи исследования:**

1. Изучить научно-теоретические подходы к использованию игрового метода на уроках физической культуры.
2. Разработать и реализовать методику использования игрового метода на уроках физической культуры у детей школьного возраста.
3. Выявить эффективность предложенной методики использования игрового метода на уроках физической культуры.

Структура исследования: исследование состоит из введения, трех глав, заключения, списка использованной литературы и приложений.

# **Глава 1. Научно-теоретические подходы к использованию игрового метода на уроках физической культуры у детей школьного возраста**

## **1.1. Особенности физиологического развития детей школьного возраста**

Проблема начального физкультурного образования со временем не только не утрачивает своей актуальности, но и ставит новые задачи, решать которые необходимо с помощью современных методов в соответствии с требованиями общеобразовательной школы. Одним из необходимых условий организации эффективного процесса образования является знание возрастных особенностей исследуемого контингента.

Границы младшего школьного возраста совпадают с периодом обучения в начальной школе и определяются сейчас с 6-7 лет до 10-11 лет. В течение этого периода ребенок продолжает развиваться, обеспечивая возможность систематического обучения. Прежде всего, совершенствование работы мозга и нервной системы. По словам физиологов, к 7 годам коры больших полушарий уже в значительной степени зрелые. Тем не менее, наиболее важные, особенно человеческие части мозга, ответственные за программирование, регулирование и контроль сложных форм умственной деятельности, еще не сформировались у детей этого возраста, так что регуляторный и ингибирующий эффект коры на подкорковом структур недостаточен развит. Несовершенство регулятивной функции коры проявляется в особенностях поведения, организации деятельности и эмоциональной сферы, свойственных детям этого возраста: младшие школьники легко отвлекаются, неспособны к длительной концентрации, возбуждаются, очень эмоциональны [12].

Начало обучения практически совпадает с периодом второго физиологического кризиса, имеющего место в возрасте 7 лет (в теле ребенка наблюдается резкий эндокринный сдвиг, сопровождающийся быстрым ростом тела, увеличением внутренних органов, вегетативной

реструктуризацией). Это означает, что кардинальные изменения в системе социальных отношений и деятельности ребенка совпадают с периодом перестройки всех функций и систем организма, что требует значительного стресса и активизации его ресурсов.

Переход к систематической подготовке предъявляет высокие требования к умственным характеристикам детей, которые по-прежнему нестабильны у младших школьников, устойчивость к усталости является низкой. И хотя эти показатели возрастают в течение начального школьного возраста, в целом производительность и качество работы учащихся начальных школ примерно в два раза меньше, чем соответствующие показатели учащихся средних школ.

Большие изменения, происходящие в психологическом облике младшего школьника, свидетельствуют о возможностях широкого развития на этом возрастном этапе. В этот период на качественно новом уровне потенциал развития ребенка реализуется как активный субъект, который знает мир вокруг себя и самого себя, приобретает собственный опыт действия в этом мире.

Младший школьный возраст чувствителен:

- для формирования учебных мотивов, развития устойчивых познавательных потребностей и интересов;
- разработка производственных методов и навыков учебной работы; «Способность учиться»;
- раскрытие индивидуальных характеристик и способностей;
- развитие навыков самоконтроля, самоорганизации и саморегуляции;
- формирование адекватной самооценки, развитие критичности по отношению к себе и другим;
- ассимиляция социальных норм, нравственное развитие;
- развитие навыков общения со сверстниками, установление прочных контактов[32].

Ведущим в младшем школьном возрасте является учебная

деятельность. Она определяет изменения, которые происходят в развитии психики детей на данном возрастном этапе. В рамках образовательной деятельности психологические новообразования характеризуют наиболее значительные достижения в развитии младших школьников и являются основой для развития на следующем возрастном этапе. В этом процессе ребенок познакомится с достижениями человеческой культуры, усвоением знаний и навыков, накопленных предыдущими поколениями; созданы условия для развития новых познавательных возможностей детей, живого интереса к окружающей реальности.

Образовательная деятельность младших школьников регулируется и определяется сложной многоуровневой концепцией мотивов. Существуют две широкие категории образовательных мотивов: первые включают в себя познавательные интересы детей, потребность в интеллектуальной деятельности и овладение новыми навыками, навыками и знаниями (когнитивные мотивы); другая связана с потребностями ребенка в общении с другими детьми, в их оценке и утверждении, с желанием ученика занять определенное место в системе доступных для него общественных отношений (т. е. широкие социальные мотивы).

Обе эти категории мотивов необходимы для успешной реализации учебных мероприятий. Мотивы, исходящие из самой деятельности, оказывают непосредственное влияние на эту тему, в то время как социальные мотивы обучения могут стимулировать свою деятельность посредством сознательно поставленных целей, решений, иногда даже независимо от прямого отношения человека к деятельности. Категории мотивов характеризуются специфическими особенностями на разных этапах развития ребенка. Анализ особенностей мотивации обучения у школьников разных возрастов выявил закономерный ход изменений в мотивах обучения с возрастом и условиями, способствующими этому изменению. Среди детей, поступающих в школу, широкие социальные мотивы выражают необходимость того, чтобы пожилой дошкольный возраст занимал новую



позицию среди окружающих, а именно положение школьника и желание провести серьезную социально значимую деятельность, связанную с этой ситуацией. В то же время дети, поступающие в школу, имеют когнитивные интересы на определенном уровне. В первый раз, оба эти и другие мотивы обеспечивают добросовестное, ответственное отношение студентов к обучению в школе.

В первые 2-3 года обучения они заинтересованы в том, чтобы делать все, что предлагает учитель, что является высшим авторитетом для детей, всего, что имеет характер серьезной социально значимой деятельности.

Младший школьный возраст - это период интенсивного развития и качественной трансформации когнитивных процессов; они начинают приобретать косвенный характер и становятся сознательными и произвольными. Ребенок постепенно овладевает своими умственными процессами, учится контролировать внимание, память, мышление.

Внимание 7-летних детей по-прежнему плохо организовано, небольшое по объему, плохо распределено, нестабильно, что в значительной степени связано с недостаточной созреваемостью нейрофизиологических механизмов, обеспечивающих процессы внимания. Во время младшего школьного возраста происходят значительные изменения в развитии внимания, особенно резко происходит активное развитие всех его свойств, увеличивается количество внимания (в 2,1 раза), увеличивается его стабильность и навыки переключения и распространения.

В возрасте 9-10 лет дети могут сохранять и исполнять произвольную программу действий в течение длительного времени. Различные свойства внимания поддаются развитию в разной степени. Наименее затронутый объем внимания, он индивидуальный, в то время как особенностям распределения и устойчивости можно и нужно обучать, чтобы избежать их спонтанное развитие[4].

В младшем школьном возрасте, на этапе интенсивного формирования механизмов внимания, необходимо оказывать целевое педагогическое

влияние, способствуя развитию этой функции, использовать потенциальные возможности мозга ребенка. Это важно, потому что формирование сознательного внимания влияет на способность запоминать материал.

Память, является одним из уровней отражения окружающей действительности, представляет собой набор процессов, которые способствуют организации и сохранению прошлого опыта. Память, как и все другие психические процессы, претерпевает значительные изменения. Их суть заключается в том, что память ребенка планомерно обретает черты произвольности, становится сознательно регулируемой и опосредованной. Преобразование мнемонической функции обусловлено существенным увеличением потребности в ее результативности, высокий уровень которой необходим при исполнении различных мнемонических задач, появляющихся в ходе учебной деятельности. Интерес ребенка к школьной деятельности, его активная позиция, высокая познавательная мотивация являются необходимыми условиями для развития памяти.

Совершенствование памяти в младшем школьном возрасте связано прежде всего с развитием в процессе обучения различных способов и стратегий запоминания, связанных с организацией и обработкой заученных материалов.

Мышление играет особую роль в развитии когнитивной деятельности младшего школьника. Мышление ребенка начального школьного возраста находится на критической стадии развития. В этот период происходит переход от визуально-образного к вербально-логическому концептуальному мышлению, что придает мыслящей деятельности ребенка двойной характер: конкретное мышление, связанное с реальной реальностью и прямым наблюдением, уже подчиняется логическим принципам, но абстрактно, формально- логических рассуждений для детей пока нет[19].

С развитием мышления, связанного с появлением новых образований начального школьного возраста: анализ, внутренний план действий, рефлексия.

Анализ как умственное действие включает в себя разложение целого на части, разделение, сравнивая общую и частную, разницу существенного и несущественного в объектах и явлениях. Мастерство анализа начинается с способности ребенка различать различные свойства и атрибуты в объектах и явлениях. Способность отличать свойства дается младшим школьникам с большим трудом. Как правило, первоклассники могут отличить от бесконечного набора свойств объекта всего 2-3. Поскольку дети развиваются, расширяют свои горизонты и знакомятся с различными аспектами реальности, эта способность, безусловно, улучшается. Однако это не исключает необходимости специально обучать молодых учеников видеть в объектах и явлениях их разные стороны, выделять многие свойства.

Каждое умственное действие занимает несколько этапов в своем развитии, определяется формированием внутреннего плана действий. Он начинается с внешнего, практического действия с материальными объектами, тогда реальный объект заменяется его изображением, схемой, затем следует этап начального действия в терминах «громкой речи», тогда становится достаточно произнести это действие «о себе», и, наконец, на заключительном этапе действие полностью интернализуется и, качественно трансформированное (коагулированное, совершенное мгновенно и т. д.), становится ментальным актом, т. е. действием «в уме».

Такая последовательность в их развитии проходит через все умственные действия.

Младшие школьники в этом возрасте только начинают осваивать размышления, то есть способность анализировать и оценивать свои собственные действия, способность анализировать содержание и процесс своей мыслительной деятельности. Способность к размышлению формируется и развивается у детей при выполнении контрольных и оценочных действий. Восприятие ребенком содержания и смысла его решений становится возможным, когда он может самостоятельно рассказать о своих действиях, подробно объяснить, что он делает и для чего.

Рассматриваемые выше новообразования (анализ, внутренний план действий, рефлексия) определяются у младших школьников в процессе учебной деятельности.

Во время младшего школьного возраста дети развивают новый тип отношений с окружающими людьми. Безусловная власть взрослого постепенно теряется, сверстники начинают приобретать большее значение для ребенка, роль детского сообщества растет.

Достижение навыков социального взаимодействия с группой сверстников и умение подружиться - одна из важных проблем развития на этом этапе.

Результаты специальных исследований доказывают, что отношение к друзьям и понимание дружбы имеют определенную динамику в раннем школьном детстве.

От 8 до 11 лет дети рассматривают друзей тех, кто отвечает на их просьбы и помогает им, разделяет их заинтересованность. Для возникновения дружбы и взаимной симпатии важны такие личные качества, как внимательность и доброта, независимость, честность, уверенность в себе.

Для младших школьников критерии оценки одноклассников отражают особенности понимания другим человеком и восприятия, что связано с общими закономерностями роста когнитивной сферы в этом возрасте: ситуационная, эмоциональность, зависимость от конкретных фактов, трудности в установлении причины - отношения и т. д. Специфика социального восприятия младших школьников также влияет на особенности их первого впечатления от другого человека. Он характеризуется ситуацией, стереотипностью, ориентацией на внешние признаки[6].

Младший школьный возраст, наиболее ответственный этап школьного детства. Большая чувствительность этого возрастного периода обуславливает большой потенциал универсального развития ребенка. В то же время формирование тела ребенка происходит быстрыми темпами.

Длина тела (высота), масса тела (вес) постепенно увеличиваются

(таблица 1) [12]. В среднем длина тела увеличивается на 4-5 см в год, вес - на 2-3 кг, окружность грудной клетки - на 2-3 см. Минимальный рост тела наблюдается в возрасте от 7 до 8 лет у девочек и от 8 до 9 лет для мальчиков. Мальчики и девочки растут почти одинаково. Тем не менее, рост у мальчиков увеличивается в основном из-за длины ног, у девочек в значительной степени из-за длины ствола.

Таблица 1

Показатели физического развития младших школьников

| Возраст, лет | Масса тела, кг |           | Рост, см |         |
|--------------|----------------|-----------|----------|---------|
|              | мальчики       | девочки   | мальчики | девочки |
| 6            | 19,7—24,1      | 19,0—23,5 | 111—121  | 111—120 |
| 7            | 21,6—27,9      | 21,5—27,5 | 118—129  | 118—129 |
| 8            | 24,1—31,1      | 24,2—30,8 | 125—135  | 124—134 |
| 9            | 26,1—34,9      | 26,6—35,6 | 128—141  | 128—140 |
| 10           | 30,0—38,4      | 30,2—38,7 | 135—147  | 134—147 |

Возрастные особенности двигательной активности во многом определяются функциональными возможностями автономных систем организма, которые характеризуются следующими признаками: относительно большая поверхность легких, чем у взрослых; большое количество крови, текущей через легкие в единицу времени; большее значение минутного объема дыхания; большой минутный объем крови как в покое, так и во время мышечной деятельности; высокая эластичность кровеносных сосудов.

С возрастом частота сердечных сокращений (сердечный ритм) постепенно замедляется: через 7-8 лет она составляет в среднем 80-92 удара в минуту, в 9-10 лет - 76-96 ударов в минуту. При физической активности частота сердечных сокращений у детей 6-10 лет возрастает больше, чем у взрослых. Когда интенсивность нагрузки составляет 70% от максимальной частоты сердечных сокращений, у мальчиков 7-8 лет увеличивается до 162,2 ударов в минуту, у девочек - до 170,9 ударов в минуту. У 9-10-летних детей с одинаковой нагрузкой частота сердечных сокращений достигает: у мальчиков - 164,4 удара в минуту, у девочек - 177,5 удара / мин. Возрастные

резервные возможности кровеносных сосудов и сердца в этом возрасте проявляются в , частоте сердечных сокращений после нагрузки (50-70% от максимума) которая восстанавливается через 1-3 мин.

В период от 6 до 10 лет изменяется активность дыхательной системы: способность легких значительно возрастает (от 1100 до 2200 мл), скорость дыхания снижается (до 18-24 вдохов в минуту), а дыхание становится глубже: 150-160 мл через 7 лет и 250 260 мл через 10 лет.

Моторное устройство детей 6-10 лет адаптируется в основном к динамическим нагрузкам. Статические нагрузки, даже небольшие, такие как сохранение положения сидя, хуже. Аэробное энергообеспечение двигательной мышечной активности у нетренированных детей в возрасте 6-10 лет обеспечивает кратковременную работу. Большие мускульные усилия для детей этого возраста в практике физического воспитания используются редко и должны быть строго дозированы.

При развитии двигательной функции детей также необходимо учитывать сложность координации применяемых упражнений, их влияние на вегетативные органы и затраты на энергию при выполнении. Эффективность у детей этого возраста гораздо меньше, чем у взрослых. Дети быстро устают, но быстро восстанавливаются.

В младшем школьном возрасте происходят изменения в основных видах моторики. При беге и прыжках из-за фазы полета и увеличения гибкости суставов длина шага увеличивается, скорость бега становится в 4 раза выше скорости ходьбы, увеличивается высота и длина прыжка. В этом возрасте наблюдается наибольший рост точности прыжка. В рулонах и метаниях с 7-8 лет точность попадания в цель улучшается, а отклонения от данного направления уменьшаются. У мальчиков и девочек с возрастом значительно улучшаются показатели, характеризующие способность оценивать движения в пространстве и во времени. Наиболее трудным для маленьких детей является дифференциация степени мышечного усилия. Интегральная оценка пространственно-временных характеристик возможна

для детей от 8 до 9 лет.

Многочисленные исследования указывают на наличие чувствительных периодов в развитии двигательных функций, целенаправленное воздействие которых положительно влияет на двигательные способности и физическое развитие ребенка. Неспособность использовать эти периоды для достижения оптимальных результатов приведет к тому, что не все возможности организма будут реализованы или их реализация займет больше времени.

В младшем школьном возрасте двигательные качества развиваются не одновременно и не равномерно. В основу определения периодизации развития физических качеств (табл. 2) были положены годовые прибавки среднегрупповых показателей подготовленности, определенных в тестовых испытаниях [19]. Существование так называемых критических, или сенситивных, периодов позволяет на определенном возрастном этапе достичь положительных сдвигов или наибольших приростов.

Таблица 2

Физические качества, подлежащие акцентированному воспитанию на уроках физической культуры у младших школьников

| Пол | Класс,<br>возраст (лет) | Физические качества |          |                                |                |              |       |          |            |   |
|-----|-------------------------|---------------------|----------|--------------------------------|----------------|--------------|-------|----------|------------|---|
|     |                         | Сила                | Быстрога | Скоростно-<br>силовые качества | Выносливость   |              |       | Гибкость | Равновесие |   |
|     |                         |                     |          |                                | Статистическая | Динамическая | Общая |          |            |   |
| М   | 1 (7-8)                 |                     | +        |                                |                |              |       | +        |            |   |
|     | 2 (8-9)                 |                     | +        |                                |                |              |       | +        |            |   |
|     | 3 (9-10)                |                     |          |                                |                |              |       |          | +          | + |
|     | 4 (10-11)               |                     |          |                                |                |              |       | +        |            |   |
| Д   | 1 (7-8)                 |                     | +        |                                | +              |              |       |          |            | + |
|     | 2 (8-9)                 |                     | +        |                                | +              |              |       |          |            | + |
|     | 3 (9-10)                |                     | +        | +                              | +              | +            |       | +        |            | + |
|     | 4 (10-11)               | +                   | +        | +                              | +              | +            |       | +        |            | + |

Так, для мальчиков 1-2-х классов более эффективны уроки физической культуры, в содержании которых есть упражнения, развивающие быстроту. Во 2-4-х классах более эффективно развиваются такие физические качества

как гибкость, равновесие и общая выносливость. У девочек на всех уроках физической культуры должны присутствовать упражнения на быстроту. Выносливость у девочек, хорошо развивается со 2-го класса. Девочкам младшего школьного возраста наиболее эффективны упражнения, развивающие равновесие, динамическую, статическую и общую выносливость.

Школьники 7-10 лет имеют относительно низкие абсолютные и относительные показатели мышечной силы - сила и особенно статические упражнения вызывают у них усталость. Нагрузки с характеристиками скорости хорошо переносятся детьми, хотя они еще не достигают максимальной скорости (частоты повторения) в простейших движениях. С краткосрочными скоростными нагрузками производительность младших школьников остается высокой, а функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем быстро восстанавливается. Таким образом, тренировка скорости движения, основанная на морфологическом и функциональном укреплении организма, может стать мощным стимулом для повышения общего уровня физического развития ребенка, улучшения его функциональных возможностей.

Дети в возрасте 7-10 лет уже в состоянии учиться долгое время, устойчиво поддерживать функциональную активность. Младший школьный возраст чувствителен к формированию способности к долгосрочной целенаправленной деятельности, как умственной, так и физической. Физиологические механизмы, обеспечивающие быстрое развитие выносливости, в основном связаны с расширением возможностей резервного копирования большинства функций.

В это время завершается определенная стадия формирования такого качества, как ловкость, которая основана на тонкой координации движений из-за сбалансированного контроля антагонистических мышц.

В последнее время появились данные об эффективном развитии физических качеств младших школьников с учетом сезонности



особенностей. Таким образом, прохождение учебного материала, способствующего развитию скорости и ловкости, должно быть запланировано на осень и весну, средства, направленные на развитие скоростных качеств, силы и гибкости, должны быть лучше применены в осенне-зимний период.

Таким образом, младший школьный возраст можно рассматривать как чувствительный период развития, особенно подверженный целенаправленным педагогическим влияниям. Что будет упущено в этом возрасте, его будет сложно восполнить в следующем.

## **1.2. Сущность игрового метода в физическом воспитании**

Игры и соревнования относятся к тем общественным явлениям, значение которых далеко не ограничивается сферой физического воспитания и физического развития. Они возникли давным-давно и получили свое развитие одновременно с общественной культурой. При помощи игр и соревнований удовлетворяются самые разные потребности самосознания, развития - как физического, так и духовного, межличностных контактов, развлечений и отдыха. Но, кроме прочего, они несут в себе и педагогическую функцию, то есть служат замечательным и немаловажным средством воспитания[43].

Особенности игрового метода заключаются в следующем:

1. Играющие организуют собственную деятельность соответственно условному либо образному сюжету (плану игры, замыслу). В подобном сюжете подразумевается, что цель игры будет достигаться на условиях постоянных перемен игровой ситуации, имеющих случайный характер. Сценарии, как правило, заимствуются из действительности, которая непосредственно окружает участников.

В игре находят свое образное отражение определённые прикладные

действия и наблюдаемые в жизни отношения. Участники имитируют труд, бытовые хлопоты, охоту и многое другое. Сюжет игры может быть намеренно создан с ориентацией на нужды физического воспитания и существовать в виде условной схемы действия игроков между собой. Такой характер носят все современные спортивные игры.

2. Другая характерная особенность заключается в многообразии способов, которыми цель может быть достигнута. То есть выигрыш (достижение цели), как правило, не связывается с одним-единственным вариантом действий. Пути его всегда различны и многообразны, что по определению допускается игровыми правилами. Лимитируется в играх лишь самая общая линия поведения без учета конкретных действий.

3. Игровые методы обучения детей относятся к деятельности комплексного характера. Они содержат массу различных движений - от бега и прыжков до борьбы и схваток. Порой игровому методу присущи оговоренные заранее строго определенные действия одного типа. Примером может служить фортлек (или беговая игра), где сочетается классический игровой подход с непрерывными физическими упражнениями. На практике это выглядит как чередование бега различной интенсивности и ходьбы. Подобные соревнования происходят в виде соперничества на местности между участниками.

Игра рассматривается как исторически сложившееся общественное явление, первоосновой которого является труд. Игра как форма физического и интеллектуального развития, обеспечения двигательной активности занимает значительное место в жизни ребенка. Игра сама по себе является не только и не столько тратой сил и энергии, сколько их источником[19].

Понятие «игра» имеет большое количество значений и исторически изменчиво. Игра рассматривается и как деятельность, которой человек уделяет внимание на протяжении своей жизни, и как элемент культуры, самостоятельный вид деятельности, свойственный человеку.

Определение «игра» в строгом смысле не является научным понятием,

и носит большое количество смысловых оттенков. Достаточно перечислить азартные, настольные, дидактические, спортивные, подвижные и другие проявления игры. Однако, независимо от характера игровой деятельности, под игрой принято понимать сознательную деятельность, направленную на достижение определенной цели, добровольно установленной самими участниками и связанную с соблюдением определенных правил.

Раскрывая содержания понятие «игра» и обобщая то, что сказано об игре представителями различных научных школ можно сформулировать ряд общих положений, которые отражают сущность игры как социокультурного феномена. Итак, игра это:

- первый вид деятельности ребенка, школа его поведения, нормативная и равноправная деятельность, изменяющая свои цели и задачи по мере взросления;

- основная сфера взаимодействия и общения детей, решающая проблемы дружбы, товарищества, межличностных отношений, совместимости, партнерства;

- естественная форма проявления жизнедеятельности, в которой осознается и изучается мир;

- понятие, которое имеет множество значений и оттенков, таких как: соревнование, тренинг, упражнение, средство разрядки, отдыха, развлечения, забавы т.п.;

- самостоятельный вид развивающей деятельности, активное средство воспитания и самовоспитания;

- средство развития реализуемых в ней качеств и способностей;

- потребность растущего ребенка: его психики, интеллекта, задатков;

- вид социальной деятельности, отраженная модель социального поведения, сфера неповторимой человеческой активности[6].

Подвижная игра – собирательное понятие, охватывающее представление об играх, построенных на движениях, и включающее в себя собственно подвижные (элементарные) и спортивные игры. Приведем

несколько определений подвижных игр.

«Подвижная игра – это вид деятельности, для которой характерны активные творческие двигательные действия, мотивированные её сюжетом».

«Подвижная игра относится к тем проявлениям игровой деятельности, в которых ярко выражена роль движений, подвижная игра представляет сознательную, инициативную деятельность, направленную на достижение условной цели, добровольно установленной играющими».

Игра имеет свои специфические особенности, отличающие её от других видов деятельности, она возникает и проводится, если обеспечены особые динамические условия: пространство и время, внешний или внутренний побудитель, сам индивидуум с его возможностями, устремлениями, установками, интересами, потребностями.

В настоящее время игры, в которых используются естественные движения человека (бег, ходьба, прыжки, метания) принято называть подвижными. При этом специально организованную игровую деятельность, включающую подвижные игры, эстафеты, спортивные игры по упрощенным правилам, игровые задания и игровые композиции относят к игровому методу, при использовании которого создается условная ситуация, в которой взаимодействие детей друг с другом осуществляется по определенным правилам.

Игра, как самостоятельный вид деятельности, имеет свои специфические особенности и является:

- добровольной, предполагающей свободное волеизъявление участников игры;
- обособленной, протекающей в установленных пространственно-временных рамках;
- инициативной, предполагающей проявление личностной сознательности и активности;
- непродуктивной, не приводящей к созданию материальных ценностей;

- творческой, поскольку требует активной работы внимания, памяти, воображения;

- иллюзорной, т.е. в какой-то условной степени отражающей реальность[23].

Механизм игровой деятельности опирается на объективные психофизиологические закономерности. Это, прежде всего эмоциональная основа игровой деятельности, проявляющаяся в тяге человека к переживанию приятных эмоциональных состояний, которые дает игра, которая представляет постоянную смену объемов информации, таит в себе много неожиданностей и всегда протекает по-новому, связана с самостоятельным решением творческих задач и двигательных, проявлением инициативы. Поэтому даже одно только представление о предстоящей игре способно вызывать положительные эмоции, а интерес к ней объясним самой природой человека.

Энергетическая сторона игровой деятельности тесно связана с естественной потребностью ребенка в движении, которое является важным условием его психофизического развития.

При этом не вызывает сомнения, что игра это именно та школа, в которой ребенок познает окружающий мир, учится взаимодействовать с социумом, приобретает жизненно необходимые умения и навыки.

Показано, что чем выше уровень развития общества, тем больше продолжительность детства, тем позднее дети включаются в производительный труд взрослых, но при этом сложность подготовки ребенка к жизни увеличивается.

В современном обществе, характеризующемся усложнением средств труда и производственных отношений, к ребенку предъявляются совершенно другие требования, которые основаны уже не столько на развитии физических (двигательных) качеств, сколько на развитии психических качеств личности - памяти, воображения, внимания, сообразительности и др.

Таким образом, игра возникает как отражение потребностей общества,

которые, вместе с его развитием, претерпевают значительные изменения. Проанализируем развитие игровой деятельности ребенка. Предметная игра, первая игра раннего действия - вырастает из предметных действий, заключающихся в манипуляции с предметами, осуществляемыми одновременно с усвоением исторически сложившихся способов действий и функций реальных предметов через общение ребенка со взрослым. Взрослый помогает ребенку превратить игрушку, имитирующую реальный предмет, из предмета в игрушку.

Условием возникновения предметных игр является формирование сенсомоторных координаций в ходе манипуляций реальными предметами.

Игра возникает, когда появляются нереализуемые немедленные тенденции и вместе с тем сохраняется характерная для раннего детства тенденция к немедленной реализации желаний.

В предметной игре происходит иллюзорная реализация нереализуемых желаний и формируется функция воображения, при этом предметы обретают игровой смысл, который сохраняется до конца игры. Возникновение игрового смысла порождает воображаемую ситуацию, отличающуюся переносом значений с одного предмета на другой и обобщением и сокращением, имитирующим реальные действия.

В предметной игре ребенок обобщает значения предметов, при этом действие отделяется от предмета, воспроизводится только схема движений и происходит замещение – игровое употребление предмета[34].

В исследованиях, посвященных детской игре отмечается, что, подражая действиям взрослых, ребенок не является пассивным исполнителем заданного образца, а активно присваивает функции действия с предметами внешнего мира. Поскольку игра является универсальным средством не только физического развития, но и формирования личности, вопросам происхождения, развития и значения игры всегда уделялось много внимания, как учеными, так и педагогами практиками.

Игра в младшем школьном возрасте не теряет своего психологического

значения, но продолжает развивать психические функции ребенка, прежде всего воображение, навыки общения и способна удовлетворять многочисленные потребности, возникающие у растущего ребенка, способствуя его психофизическому развитию. Под потребностью в широком смысле слова рассматривают состояние нужды человека в чем-либо, источник жизненной активности человека.

Итак, подвижные игры представляют собой игры с использованием разнообразных видов движений: бега, прыжков, метаний и других движений. Побуждающим мотивом игровой деятельности является соревнование между отдельными участниками и целыми коллективами. Взаимоотношения и поведение играющих регулируются правилами и судейством.

Подвижные игры - игровая деятельность, как правило, с сюжетным содержанием и ярко выраженной ролью движений в содержании игры, выполнение которых целиком зависит от творческой инициативы самих её участников.

Отличие подвижных игр от спортивных.

Подвижные игры не требуют систематической тренировки и специальной подготовки к соревнованиям.

В подвижных играх отсутствуют Федерации, а, следовательно, не проводятся классификационные соревнования, отсутствует единая классификация, и не присваиваются разряды.

В подвижных играх отсутствуют строго регламентированные правила, т.е. проводящий может изменять правила в зависимости от задач игры, контингента занимающихся, места и условий проведения, инвентаря.

В подвижных играх, как правило, присутствует сюжет.

По существующему определению, игры, использующие естественные движения человека (бег, ходьбу, прыжки, метания) принято называть подвижными[7].

Подвижные игры не требуют:

- специальной подготовки (технической, теоретической, тактической,

физической, интегральной);

- наличия специального инвентаря и оборудования (в подвижных играх возможно использование любого инвентаря и оборудования);

- строгой регламентации правил и условий проведения (в подвижных играх правила определяют сами играющие);

- специально подготовленных арбитров (судей), каждый из которых выполняет свою функцию (в подвижных играх данную функцию может выполнять любой участник игры);

- ранжирования результатов участников и распределение их по местам (в подвижных играх определение победителя не является обязательным).

Спортивные игры:

- являются самостоятельными видами спорта, имеют международные федерации, которые определяют содержание правил игры и вносят в них изменения;

- состоят из отдельных технических элементов (приемов игры);

- имеют сложноорганизованную технику и тактику игры, игровые амплуа;

- требуют специальной подготовки судей (арбитров);

- позволяют получать спортивные звания и разряды за победу в официальных соревнованиях.

Рассматривая вопрос классификации игр, необходимо отметить, что разделение подвижных игр по определенным признакам позволяет более конкретно и отчетливо дифференцировать сами игры по степени воздействия, решаемым задачам, контингенту и возможностям занимающихся, что позволяет повышать эффективность процесса обучения.

В педагогической практике, как правило, используется два основных вида собственно подвижных (иногда их называют элементарными) игр: коллективные (командные) и индивидуальные (одиночные) игры.

Коллективные подвижные игры делят на две большие группы без разделения на команды, которые, в свою очередь делятся на игры с водящим



и без водящего; и с разделением на команды, которые включают игры с контактом (единоборством) и без контакта (без вступления в единоборство с противником).

Современная классификация подвижных игр основана на анализе опыта не только педагогов, но врачей и ученых. Для практики физического воспитания необходима разносторонняя оценка подвижных игр.

И.а. Гуревич, исходя из учета особенностей двигательного содержания игр, подразделяет их на относительно спокойные с общим воздействием на организм, и игры, связанные с «механическими перемещениями тела», а сам игровой материал разделялся у него по признаку преимущественной упражняемости либо рук, либо ног и или всего тела. В отдельные группы выделялись игры «с бегом взапуски и увертыванием», «игры со скаканием», «игры в мяч» и др. [16]

Существует классификация, (по М.П. Жукову) в которой игры распределяются, в первую очередь по степени трудности содержания, поскольку не всегда представляется возможным с точностью соотносить те или другие игры с возрастом играющих, что необходимо учитывать при выборе игры [23].

Согласно другому подходу (по И.М. Коротков), существует классификация, в основу которой положено распределение игр по возрасту, в довольно широких рамках (8-12 и 13-17 лет). В настоящее время широко используется деление игр на игры для младших, старших дошкольников, младших, старших школьников, подростков, молодежи, для взрослых, что так же отражает возрастной аспект[30].

Э.Б. Найминова, на основании П.Ф. Лесгафта предложила классификацию, в основу которой положен принцип подразделения игр по характеру взаимоотношений играющих и степени сложности игры. Согласно этим признакам игры делились на два типа: «простые», в которых каждый из участвующих преследует свои цели, без отношения к другим играющим, и «сложные», с разделением участников на команды, в которых каждый

своими действиями стремится поддерживать интересы целой группы лица (т. е. помочь своей команде) [40]

Игры данных типов так же делились по признаку преимущественных видов движений: игры с ходьбой и бегом, игры с метаниями. Ко второму типу были так же отнесены «игры с борьбой».

Подразделение игр на три стадии (В.П. Ратников) соответствует различным периодам воспитания и обучения детей и подростков:

- первая стадия - игры для детей до 5-6 лет;
- вторая - от 5-6 до 11-12 лет;
- третья стадия - игры для детей от 11-12 лет и старше[55].

Необходимо отметить, что, несмотря на кажущуюся правильность, данное распределение игр является достаточно условным, поскольку и взрослые и подростки часто играют в игры, простейшие по характеру организации.

Существует классификация по признаку используемых в игре предметов, при этом выделяют игры с мячами, обручами, скакалками, гимнастическими палками и т.п.

Так, например классификация игр с мячом по К.Е. Суетнову

- игры, в которых ни один игрок команды не вступает в непосредственную борьбу за мяч с игроками другой команды (эстафеты с мячом, игры через сетку и т. п.);
- игры с непосредственной, но ограниченной борьбой за мяч между игроками команд соперников («Не давай мяча водящему» и т. п.);
- игры с непосредственной борьбой соперников за мяч, при неограниченном количестве участников, вступающих в эту борьбу[53].

Распределение подвижных игр во многих современных классификациях проводится по признакам, характеризующим п соответствии игр педагогическим задачам.

Так, на уроках физической культуры подвижные игры используются, прежде всего, для решения развивающих, образовательных задач в сочетании

с воспитательными и оздоровительными задачами. Часто подвижные игры группируются по видам движений и по преимущественному значению в воспитании физических качеств (быстроты, силы, выносливости и т.п., что облегчает подбор соответствующих игр педагогом.

В ряде методических пособий подвижные игры группируются по другим признакам:

- по формам организации занятий («игры в и отрядах»);
- с учетом особенностей сезона так называемые «летние» и «зимние» игры);
- по характеру общей и моторной плотности (игры большой, средней подвижности, малоподвижные игры);
- по преимущественному проявлению у играющих физических качеств (игры, в которых преимущественно требуются ловкость, быстрота, сила, выносливость, равновесие).

К играм большой подвижности принято относить такие, в которых одновременно участвует все играющие и построены они в основном на естественных движениях человека, таких как бег, прыжки, метания. Играмми средней подвижности называют такие, в которых тоже активно участвует вся группа, но характер движений играющих относительно спокойный (ходьба, передача инвентаря) или движение выполняется подгруппами. В играх малой подвижности движения выполняются в медленном темпе, к тому же интенсивность их незначительна.

Существует педагогическая классификация коллективных подвижных игр, которая раскрывает игровую деятельность в общественном значении по формам взаимодействий между играющими; условиям преодоления препятствий, овладение приемами техники и тактики; по типичным действиям с применением тех или других двигательных навыков и умений.).

Подвижные игры так же делят на элементарные, которые в свою очередь делятся на сюжетные и бессюжетные, игры-забавы, аттракционы и сложные. Игры с установленными правилами – это так называемые

элементарные подвижные игры, которые по степени сложности так же подразделяются на простые некомандные подвижные игры, в которых участник борется сам за себя, а деятельность направлена на самосовершенствование; игры переходные к командным, которые начинаются как индивидуальные и заканчиваются как командные или игры с выручкой, когда есть элемент взаимодействия между играющими; командные игры в которых играющие представляют отдельные команды. В отдельную группу (И.М. Коротков) выделяют полуспортивные игры, которые имеют признаки и элементы как подвижных, так и спортивных игр[30].

В играх-забавах, аттракционах двигательные задания выполняются в необычных условиях и часто включают элемент соревнования, при этом несколько участников выполняют двигательные задания (бег в мешках и др.), а остальные являются зрителями.

К бессюжетным относятся также игры с использованием различных предметов (кегли, мячи, палки, и др.). Двигательные задания в этих играх требуют определенных условий, поэтому они проводятся с небольшими группами детей (двое, трое и т. д.). Правила в таких играх направлены на порядок расстановки предметов, пользования ими, очередность действий играющих.

Сюжетные (сюжетно-ролевые) игры имеют определенный сюжет, регламентированные правила, играющие выполняют в игре определенные роли. Сюжет отражает явления окружающей действительности (трудовые действия, движения и повадки животных, птиц и т. д.), игровые действия связаны с развитием сюжета и с ролью, которую выполняет ребенок. Правила обуславливают и определяют поведение и взаимоотношения играющих, уточняют ход игры. К сложным играм относятся игры с элементами спортивных игр (городки, бадминтон, настольный теннис, баскетбол, волейбол, футбол, хоккей). В дошкольном возрасте используются элементы этих игр, и дети играют по упрощенным правилам, чаще всего используются

подвижные игры с элементами подражания, такие игры как «Часики», «Косари», «Поймай комара» и т.п.

Можно выделить в отдельную группу и игры с речитативом, который представляет словесно-поэтическое сопровождение игры. Отдельную группу игр составляют эстафеты, которые удобно классифицировать по следующим признакам:

- по количеству заданий (комбинированные и простые);
- комбинированные эстафеты (включающие либо несколько заданий, либо предполагающие изменение заданий на каждом этапе);
- по способу организации играющих (линейные, круговые, встречные);
- по способам действий участников (на месте, с передвижением, с преодолением препятствий, с групповым передвижением, с поочередным передвижением);
- эстафеты по видам упражнений (плавательные, лыжные, и т.п.)
- легкоатлетические эстафеты (с бегом, прыжками, метаниями);
- гимнастические эстафеты (без предметов, со скакалками, гимнастическими палками, обручами, комбинированные);
- эстафеты с мячом (эстафеты на занятиях баскетболом, волейболом, футболом);
- зимние эстафеты (на лыжах и санках, на снегу, на льду);
- туристические эстафеты;
- эстафеты на воде;
- шуточные эстафеты.

Можно классифицировать игры по времени года, например зимние (на льду, на снегу) или летние игры; игры на местности.

В последнее время появились классификации, которые учитывают направленность психического развития личности, это игры, направленные на развитие внимания, воображения, мышления, памяти, сообразительности и т.п.; а так же классификации, основанные на реализации межпредметных связей: игры с элементами учебных предметов, таких как окружающий мир,

русский язык, математика, и т.п.

Все игровые действия направлены на улучшение личности в игре, достижение собственного превосходства. Основное значение в этом случае - личная инициатива и способность использовать свои возможности и возможности. Обычно существует несколько правил, они просты (действуют, не мешают друг другу, не допускают грубости).

- в играх нет больших проблем. В игре есть момент личной конкуренции;

- переход к команде, в которой участник игры отстаивает свои интересы, но иногда, по его собственной просьбе, помогает другому участнику игры. В некоторых случаях игроки вступают в сотрудничество друг с другом для достижения цели. Момент соперничества выражен более ярко. Здесь оцениваются личный результат и коллективное поведение;

- команда, характеризующаяся совместной командной работой, направленной на достижение общих целей, подчинение личных интересов интересам всей команды. Команды равны по количеству игроков и условиям игры. В этих играх лучше всего проявляются сильные стороны игроков, их сознание, скорость и т.д., И в них развиваются и улучшаются навыки коллективного поведения[45].

В общем, подвижные игры делятся:

1. Степень сложности их содержания: от самого простого до более сложного.

2. По возрасту игры (для дошкольников, школьного возраста, для взрослых игр).

3. Основные двигательные действия, включенные в игру:

- подражательные (подражательные действия);
- игры с элементами упражнений общего развития;
- с преодолением препятствий;
- с мячом (бросая в цель, бросая и ловя мяч);
- с палками и другими предметами;

- с ориентацией (по звуковым и визуальным сигналам);
- с сопротивлением соперников.

4. О физических качествах, в основном проявляющихся в игре (сила, выносливость, ловкость, гибкость, скорость);

5. О взаимоотношениях игроков:

- без прямого контакта с противником;
- с ограниченным доступом к сопернику;
- с непосредственной борьбой соперников.

6. По характеру двигательной активности: игры большой активности, средней подвижности и сидячий.

7. На месте с учетом сезона: закрытое помещение, на улице, лето - зима.

8. По педагогическим задачам: по скорости реакции, по скорости реакции в условиях выбора сигнала и действия, для запоминания, ориентации в пространстве и т.д. [43]

Значение подвижных игр чрезвычайно важно для развития целого ряда физических качеств: скорости, ловкости, силы, выносливости, гибкости. Большинство игр требуют от участников ускорения - быстрее убежать, догнать, мгновенно реагировать на разные сигналы.

Постоянно изменяющаяся среда игры, которая требует от участников быстрого перехода от одного действия к другому, способствует развитию ловкости. Игры с ориентацией скорости и силы усиливают силу. Обучение выносливости облегчается играми с частыми повторениями напряженных движений с непрерывной двигательной активностью, связанными со значительным расходом сил и энергии.

Игры с частыми изменениями направления движения развивают гибкость.

Подвижные игры носят в основном коллективный характер и, таким образом, вызывают чувство товарищества, солидарности и ответственности. Они помогают развитию самосознания в связи с различными задачами,

возникающими в процессе игры, которые требуют своевременной оценки ситуации, принятия решений и ее реализации.

Правила игры способствуют воспитанию дисциплины, честности, выносливости. В зависимости от роли игрока развиваются организационные навыки.

Образовательная ценность имеет значение, в соответствии с двигательной структурой, связанной с индивидуальными видами спорта. Они направлены на совершенствование и консолидацию ранее выработанных технических и тактических методов различных видов спорта.

В играх способность правильно оценивать пространственные и временные отношения развивается и быстро и точно реагирует на текущую ситуацию в часто меняющейся среде.

Игры с объектами (шары, сумки, флаги) способствуют улучшению чувствительности кожи и тактильной и мышечной моторики, улучшают двигательные функции рук и пальцев (особенно для маленьких детей).

Подвижные игры увеличивают функциональную активность, оказывают благотворное влияние на сердечно-сосудистую, мышечную, респираторную и другие системы организма, участвуют в динамичной работе различных больших и малых мышц тела, повышают подвижность суставов.

Под влиянием движений в игре активируются все аспекты метаболизма (углеводы, белки, жиры и минералы). Мышечная работа стимулирует работу эндокринных желез. Игры оказывают благотворное влияние на нервную систему, что достигается оптимальными нагрузками и правильной организацией игрового процесса.

Широкое использование подвижных игр способствует уменьшению гиподинамии, поскольку дефицит моторной активности компенсируется. Как правило, совершенствование физической подготовки, образовательные и воспитательные задачи решаются в комплексе, только в этом случае каждая игра станет эффективным средством диверсификации физического воспитания детей.



Образовательное значение имеют игры, схожие по двигательной структуре некоторым видам спорта (лёгкой атлетике, спортивным играм, борьбе, плаванию, гимнастике и др.). Такие игры ориентированы на укрепление и улучшение разученных предварительно тактических и технических навыков и приёмов того или иного вида спорта. Велико также значение подвижных игр в воспитании физических качеств: гибкости, выносливости, ловкости, силы, быстроты.

Подвижные игры являются прекрасным средством совершенствования и развития движений детей, кроме того, целесообразно подобранные по состоянию здоровья, с учетом возраста, степени физической подготовленности детей и характера функциональных изменений организма. Подвижные игры, несомненно, способствуют , укреплению организма ребенка, оздоровлению, закаливанию и тем самым профилактике заболеваний.

При правильной организации занятий с учетом физической подготовленности и возрастных особенностей занимающихся подвижные игры оказывают благоприятное влияние на рост, развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата, на формирование правильной осанки у детей, а также повышают функциональную деятельность организма.

Игра - естественный спутник жизни младшего школьника и потому отвечает законам, заложенным самой природой в развивающемся организме школьника, - неумной потребности его в неунывающих движениях. Фантазия творчество, являющиеся неотъемлемой частью большинства подвижных игр, усиливают мозговую активность, которая, в свою очередь, стимулирует гипофиз, деятельность щитовидной железы и всей эндокринной системы. Творчество, положительные эмоции - важные компоненты оздоровления.

Двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают физиологические процессы в организме

и улучшают работу всех органов и систем. Эмоциональный подъем (удовольствие, воодушевление, радость, приподнятость) создает у детей повышенный тонус всего организма. Стремление детей к достижению общей для всех цели выражается в ясном понимании задачи, более точной ориентировке в пространстве и игровых условиях, в лучшей координации движений, в ускоренном темпе выполнения заданий. При такой увлеченности детей и захватившей их радостной устремленности к достижению цели повышается роль воли, помогающей преодолевать различные препятствия. Активная двигательная деятельность тренирует нервную систему ребенка, уравновешивая и совершенствуя процессы торможения и возбуждения.

Психический и физический компоненты в играх любого вида тесно связаны между собой. Дети, реализуя необходимость в активных движениях, расходуют накопившуюся энергию, улучшают главные двигательные навыки, также они обучаются, самостоятельности, настойчивости, инициативности - с одной стороны, а с другой - согласовывать свои действия с действиями других игроков, уметь владеть собой и считаться с коллективом. Эти составляющие являются неплохой тренировкой в быстром - в зависимости от изменяющихся событий, но в согласии с определенным планом - переключении внимания и развитии его гибкости[5].

Игра оказывает огромное влияние на формирование личности: это такая сознательная деятельность, в которой проявляется и развивается умение сопоставлять, анализировать, делать выводы и обобщать. Подвижные игры способствуют развитию у детей способностей к действиям, которые имеют значение в повседневной практической деятельности, в самих занятиях играми, а также гимнастике и в спорте.

Воспитание моральных свойств, целеустремленности, рвения к победе через преодоление проблем тесно связано с выбором игр. Необходимо подбирать игры, воспитывающие важные свойства и правильное понимание жизни. Игры воспитывают у детей чувства товарищества, солидарности и ответственности за действия друг друга. Правила игры способствуют

воспитанию сознательной дисциплины, выдержки, честности, сдерживать свои эгоистические порывы, умению «взять себя в руки» после мощного возбуждения. Унижение человеческого достоинства, эгоизм, грубость в играх недопустимы.

Итак, подвижные игры имеют воспитательное, образовательное, оздоровительное значение и занимают огромное место в жизни детей младшего школьного возраста.

### **1.3. Методологические особенности использования игрового метода на уроках физической культуры**

Дети начального школьного возраста отличаются особой подвижностью и постоянной потребностью в движении. Но при выборе игр учитель должен учитывать, что организм младших школьников не готов к переносу длинных штаммов. Поэтому игры не должны быть очень длинными; абсолютно необходимо остановиться на отдыхе.

Дети 7-9 лет (ученики 1-3 классов) имеют все виды естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метание), по-прежнему недостаточно технически, поэтому подвижные игры связаны с естественными движениями, должны занимать огромное место в их. Освоение навыков и навыков в этом возрасте более эффективно на уровне произвольного запоминания (в частности, в игре), чем произвольно. Кроме того, необходимо учитывать анатомические и физиологические и психологические характеристики детей этого возраста. Они имеют большое соответствие различным воздействиям на окружающую среду и быстрой усталости.

Это связано с тем, что сердце, легкие и сосудистая система у детей этого возраста отстают в развитии, а мускулатура все еще слаба, в частности, мышцы спины и брюшной пресса. Прочность опорного аппарата также пока не велика, и, следовательно, возможность его повреждения увеличивается

(мышечная слабость, завышено растяжимость связок увеличивает возможность нарушения осанки). Более подходящими играми для детей этого возраста являются игры - перебежки, например, «Волк во рву», в котором дети после короткой перебежки имеют возможность расслабиться или игры с чередующимися ролями, играющими в движении, такие как «Пустое место».

В этот период детям все еще сложно изолировать отдельные движения и точно регулировать их индивидуальные особенности. Дети скоро устают, как только восстанавливают свою готовность к движению[33].

Внимание детей в младшем школьном возрасте недостаточно стабильно, в связи с чем подвижные игры не обязаны требовать от них длительного внимания. Воля и тормозные функции у детей плохо развиты, им трудно слушать объяснение игры в течение долгого времени и объяснений до конца.

Следует иметь в виду, что дети этого возраста уже могут читать и писать, что значительно расширяет их умственные горизонты, например, игры «Гуси-лебеди», «Два мороза», «Совушка».

В коллективных играх выдвигаются простейшие идеи о нормах поведения. Роль и значение игр должно занимать огромное место в жизни детей младшего школьного возраста, так как это соответствует их возрастным характеристикам. Уроки физкультуры в 1-4 классов могут состоять исключительно из подвижных игр. Урок, состоящий из игр, требует от ученика организованного поведения и некоторых игровых навыков.

В уроках физкультуры для младших учеников рекомендуется проводить от 3 до 5 игр: в подготовительной части - игры с низкой подвижностью, в основном - 2 - 3 игры большой подвижности, в заключительной части - игры для развития внимания и низкого уровня интенсивности.

Игры, которые улучшают баланс и координационные способности

участвующих, лучше всего давать в первой половине основной части урока, пока внимание не будет ослаблено усталостью; игровые задачи и эстафеты, развивающие выносливость, после игр для улучшения координации и скорости. Периодически в младших классах можно проводить урок - соревнование, т.е. такой урок, который состоит исключительно из подвижных игр и различных эстафетных гонок.

Чтобы эффективно проводить подвижные игры с младшими школьниками, учителю необходимо учитывать условия, подготовленность и возрастные характеристики учащихся, а также педагогические задачи урока.

Прежде чем начинать объяснять игру, нужно разместить участников таким образом, чтобы они хорошо видели учителя и слышали его рассказ. Лучше всего строить игроков в исходной позиции, из которых они начнут игру.

Если игра играется по кругу, то объяснение находится в одной и той же круговой конструкции. Учитель занимает место не в центре, а в ряду игроков.

Если игроки делятся на две команды и строятся на большом расстоянии, то для объяснения необходимо приблизить команды, а затем дать команде перейти к границам старта. В этом случае учитель, объясняя игру, становится между игроками в середине площадки, на боковой границе и поворачивается к одной или другой команде[41].

Следует помнить, что презентация игры должна сопровождаться показом. Видимость помогает лучше понять игру, и после объяснения у участников не останется вопросов. Учитель должен стоять на видном месте боком или в крайнем случае лицом к свету, но чтобы видеть всех участников и следить за их поведением.

Объяснение игры. Правильное объяснение игры сильно влияет на ее успех. Как уже упоминалось, перед началом игры учитель обязан четко визуализировать свой контент, анализировать его заранее и только затем приступить к объяснению.

Правила должны быть краткими: длительное объяснение может помешать восприятию игры. Исключение составляют игры в младших классах, которые можно объяснить в сказочной, увлекательной форме. Правило должно быть логичным, последовательным. Любая игра должна быть объяснена примерно в соответствии с этой схемой:

- а) название игры (вы можете сказать, для какой цели играется игра);
- б) роли игроков и их местоположение на поле;
- с) содержание игры;
- г) цель игры;
- д) правила игры[4].

Объяснение игры заканчивается ответами на вопросы игроков. Ответ должен быть громким, одновременно обращаясь ко всем. Говоря о ходе игры, учитель, несомненно, коснется правил, но в конце правил нужно еще раз заострить свое внимание, чтобы дети понимали их лучше. Правила не должны проговариваться монотонно, желательно выделить важные моменты в игре.

Учитель должен обратить внимание на настроение учеников: если они отвлекаются, необходимо правила игры сократить.

Содержание игры подробно объясняется только тогда, когда ученики играют в нее впервые. При повторении игры просто нужно напомнить основной контент и объяснить дополнительные правила и методы.

Учитель в игре должен установить такой порядок, при котором каждый ребенок должен вести игру (быть ее капитаном) поочередно. Можно назначать его по-разному:

- По назначению учителя.
- Существует способ выбора по жребью.
- Справедливо установить последовательность в выборе командира, чтобы каждый участник мог им стать. Это способствует развитию организационных навыков и деятельности.
- Можно назначить руководство по результатам предыдущих игр.

Игрок, который оказывается самым подвижным, быстрым и т.д., становится ведущим игроком в предыдущей игре. Но об этом необходимо заранее сообщить участникам, чтобы они стремились показать необходимые качества в играх. Отрицательная сторона этого метода заключается в том, что слабые и менее ловкие дети не смогут стать капитаном.

Распределение для команд также может осуществляться различными способами:

а) учитель распределяет игроков по командам по своему усмотрению в случаях, когда необходимо собрать равные команды сил. Этот метод чаще всего используется в сложных подвижных и спортивных играх;

б) еще один способ распределения игроков в командах - это построение учеников в шеренге и вычисление для первого или второго: первые числа будут одной командой, вторая - другой командой. Такое быстрое распределение полезно для урока, поскольку оно ограничено во времени, но его недостатком является то, что команды не всегда равны по силе;

в) можно разделить игроков на команды с помощью фигурного марша или расчета движущейся колонны. В каждой шеренге должно быть столько людей, сколько требуется для игры. Этот метод также не требует много времени, но состав команд случайный и часто неравный по силе;

г) также используется метод разделения команд путем договора. В этом случае дети выбирают капитанов, разделенных на пары (примерно равные по силе), распределяют, кто будет кем, а капитаны выбирают их по их именам. С этим разделением команды почти всегда равны по силе. Этот путь очень любят дети, потому что данное распределение само по себе является игрой. Однако его недостатком является невозможность использования его на уроках: оно занимает много времени;

д) метод сегрегации по назначению капитанов. Игроки выбирают двух капитанов, которые, в свою очередь, вербуют игроков в свою команду[4].

Это довольно быстрый метод, и команды в основном равны по силе. Отрицательная сторона этого метода заключается в том, что капитаны

неохотно принимают слабых игроков, что часто приводит к оскорблениям и ссорам среди игроков. Чтобы избежать неприятных ситуаций, рекомендуется не делать выбор до конца и делить оставшиеся на расчет. Метод назначения капитанов должен использоваться только в играх со школьниками старшего школьного возраста, которые могут правильно оценить силу игроков.

- Подбор капитанов команд. Роль капитанов команд очень высока: они несут ответственность за поведение всей команды в целом и отдельных игроков. Капитану предоставляется право распределять роли в команде, следить за соблюдением правил и дисциплины. Он непосредственный помощник учителя. Обычно формируются команды, и только тогда назначаются капитаны. В случае деления на команды по выбору капитаны выбираются заранее.

В постоянных командах капитаны периодически переизбираются.

Для каждой игры учитель выбирает помощников, которые контролируют соблюдение правил, учитывают результаты игры и распределяют и организуют инвентаризацию. Количество помощников зависит от сложности правил и организации игры, количества игр и размера игрового поля. Учитель объявляет о назначении помощников всем, кто играет. В зависимости от сложности игры и задач, которые необходимо решить в ходе занятий, помощники могут разъяснять правила и в процессе игры.

Управление игрой чрезвычайно важно. Важность умелого управления игровым процессом была подчеркнута П. Ф. Лесгафтом. По его словам, учитель «должен понимать смысл самих правил и не допускать произвола в своих мыслях и действиях и всегда быть в состоянии ... оставаться полностью объективным по отношению к ученикам ... посредством игры они привыкли к самостоятельной деятельности ... необходимо, чтобы они сами руководили игрой и контролировали точную реализацию принятых правил» [38].

Игра должна начинаться организованно и своевременно, согласно



условному сигналу (команда, свисток, хлопанье, размахивание или переворот). Условные сигналы лучше всего чередуются для того, чтобы дети учитывали точность и скорость двигательной реакции. Учитель заранее предупреждает детей о выбранном им сигнале и дает его только после того, как он убежден, что все игроки поняли содержание игры и заняли свои места.

После того, как игра началась, учитель внимательно следит за ее прогрессом, поведением игроков, исправляет и комментирует, не останавливая общий ход игры. Если большинство игроков совершают ту же ошибку, они могут приостановить игру и дать указания о том, как правильно выполнять трюки игры, обращая внимание на тактику. Вместе с тем он дает детям максимум инициативы и остается беспристрастным и объективным судьей.

Если подвижная игра сложна, учитель сначала вводит детей в основные правила, а затем постепенно дополняет их в ходе игры.

Чтобы дать сигнал к концу игры, лучше всего, когда все участники наслаждались этим, но не переусердствовали. Игра не может быть остановлена криком, суровой командой, так как такой неожиданный конец для учеников, может вызвать негативную реакцию, неудовлетворенность. Часто во время игры дети должны сдерживать себя. На пределе своих возможностей возникает своего рода «механизм с автоподзаходом» [42], основой которого является игровое удовольствие. Для учителя важно следить за психологическим климатом мобильной игры, ее процесс должен быть приятным для детей.

Это возможно только в том случае, если участники активны, творческая инициативны и независимы. Очень важно уметь мотивировать детей в игре. Чтобы сделать игру интересной, она должна быть в интересах и возможностях детей. Необходимо обратить внимание на желания игроков, их настроение.

Одной из наиболее важных задач учителя является возможность войти в детский коллектив, присоединиться к сфере игровых действий. Иногда

учитель может напрямую играть (кроме игр с элементами конкурса). Это делается в тех случаях, когда вам нужно показать отличный образец способности играть.

Принимая участие в игре, он не только повышает интерес игроков, но и показывает им, как лучше использовать отдельные трюки, определенные тактические комбинации.

В играх негативные эмоции не должны присутствовать, необходимо, чтобы игры положительно влияли на нервную систему, состояние здоровья и поведение детей. Чтобы сделать это, необходимо избегать обиды, гнева или страха в играх, которые способствуют образованию нежелательных качеств.

В совместных действиях необходимо поощрять инициативу каждого игрока. Необходимо учить игроков не теряться, если им нужно перейти от атаки к защите. Но в случае перехода к защите игроки должны стремиться к «защите - продвижению».

Чтобы регулировать физическую и эмоциональную нагрузку, можно использовать следующие методы:

- Изменить продолжительность и количество повторений игровых элементов.
- Увеличить или уменьшить размер игрового поля.
- Усложнять или упрощать правила игры.
- Использовать инвентарь большего или меньшего веса и размера.
- Внедрить короткие перерывы[39].

Важным фактором при выборе дозировки игры является характер предыдущей деятельности и настроение детей. Если игра проводится после большого количества физических или умственных усилий, необходимо предложить сидячую игру, исключая методы, требующие высоких напряжений.

Интенсивные игры должны чередоваться с играми с небольшими интенсивностями. По мере роста эмоционального состояния игроков увеличивается и рабочая нагрузка. Дети, порой, теряют чувство меры,

стремясь превзойти друг друга, не рассчитывают на свои способности. Они могут не чувствовать усталости.

Иногда рекомендуется останавливать игру, хотя игроки еще не почувствовали необходимость отдыха. Желательно, чтобы все игроки получали примерно одну и ту же нагрузку. Особое внимание следует уделить физически слабым детям. Им нужна индивидуальная дозировка: сокращенные расстояния, легкие задачи, меньше времени в игре.

Подведение итогов игры, определение ее результатов, выявление ошибок, неправильные действия имеют большое значение. Перед объявлением результатов игры учитель создает спокойную обстановку, если необходимо, собирает информацию от помощников и громко объявляет результаты. При определении результатов игры учитывается не только скорость, но и качество выполнения задачи, о которой необходимо заранее предупредить участников. Учитель также оценивает знание правил и их соответствие, способность надлежащим образом и последовательно действовать в игре, использовать знакомые двигательные действия в определенных игровых ситуациях.

При оценке действий учеников учитель учитывает допущенные ими ошибки, которые условно могут быть разделены на небольшие и значимые.

Малые могут включать ошибки, связанные с незначительными отклонениями от правильного использования игровых приемов, но которые не оказывают решающего влияния на ход игры (неточная передача мяча, выход за пределы площадки и т.д.).

Существенной ошибкой может считаться ненадлежащее использование ранее приобретенных моторных действий, которые влияют на ход игры или не отвечают требованиям игровой этики. В силовых играх - это чрезмерно резкие толчки, вызывающие падения, в играх с мячом - неправильное удержание мяча в ущерб коллективной игре, а также незнание или нарушение основных правил.

Подведение итогов игры имеет педагогическую ценность для самого

учителя: наблюдения и выводы, сделанные в ходе игры, которые учитель не может разделить с детьми, имеют большое значение для работы с детским коллективом и каждым учеником индивидуально.

В дополнение к прямой оценке реализации методов и правил игры, о которых говорилось ранее, в процессе проведения различных игр учитель может сделать следующие замечания о поведении учеников, чтобы прояснить особенности их физического развития, темперамент и характер:

- оценить общее физическое развитие ребенка;
- степень развития индивидуальных физических качеств;
- способность сочетать эти моторные качества в игре;
- способность концентрировать внимание (в присутствии посторонних раздражителей);
- ребенок проявляет инициативу и настойчивость;
- проявление трусости и нерешительности;
- отношение к противникам в игре;
- отношение к товарищам по команде (терпимость, взаимопомощь);
- отношение к их собственным ошибкам и их исправление во время повторной игры;
- общая дисциплина, требовательность к себе;
- отношение к победе, поражению[5].

При объявлении результатов необходимо обсудить игру вместе с участниками, выявить их ошибки и указать на положительные аспекты, отметить участников, которые хорошо выполняли отдельные роли, а также тех, кто соблюдал правила игры и проявила творческую инициативу. В таком обсуждении правила лучше понятны, детали игры указаны, конфликты разрешены. Анализ помогает понять, насколько освоена игра, какие игроки любят и что им нужно для работы в будущем.

Выводы:

Младший школьный возраст (детский) охватывает детей с 6- 7 до 11 лет (1-4классы). Данный возраст школьников характерен тем, что в нем

происходит завершение анатомо-физиологического созревания систем, обеспечивающих двигательную активность ребенка. Однако в начале периода эти системы еще далеки от созревания, сам процесс развития моторики еще далек от завершения, хотя и протекает в этом возрасте с высокой степенью интенсивности.

Младшее школьное детство – это период, когда происходит процесс дальнейшего развития индивидуально-психологических и формирования основных социально-нравственных качеств личности. В начальной школе происходит психологическая перестройка в деятельности ребенка, т.к. ранее главенствующая роль игры как инструмента познания переходит к учению.

Игра – наиболее освоенная школьниками младшего возраста деятельность. В ней они берут образцы для решения новых жизненных задач, возникших в познании, в труде, в творчестве. Поэтому опора на игру – это важнейший путь включения детей в учебную работу без психологических сдвигов и перегрузок.

В педагогическом процессе игра выполняет ряд функций: обучающую, развлекательную, коммуникативную, релаксационную, психотехническую, самовыражения, компенсаторную.

Игровой метод используется в процессе спортивной тренировки не только для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные способности, но и для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях.

Игровая деятельность влияет на формирование произвольности психических процессов, именно в игре начинают развиваться произвольное внимание и произвольная память, в игре дети лучше сосредотачиваются и больше запоминают. Осознанная деятельность раньше и легче выделяется именно в игре. Соблюдение правил само по себе требует от ребенка сосредоточения на содержании игры, её действиях и сюжете. Потребность в общении и эмоциональном поощрении подталкивают ребенка к целенаправленному сосредоточению и запоминанию. Действия в сюжетно-

ролевой игре создают основу для развития особого свойства мышления, позволяющего перевоплощаться в какой-либо персонаж, предвосхищать и в соответствии с этим строить свое поведение, способствуют успешной социализации ребенка. Игра оказывает влияние на личность, поскольку в игре ребенок не только удовлетворяет свою двигательную активность, но и знакомится с поведением и взаимоотношениями между людьми, правилами поведения, соблюдение которых способствует формированию волевой регуляции поведения. Игра как одна из ведущих деятельностей, способствует развитию рефлексивного мышления, под которым понимается способность анализировать свои собственные действия, поступки и мотивы, соотносить с действиями, поступками, мотивами других и общечеловеческими ценностями.

В игре ребенок приобретает навыки общения, развивает коммуникативные способности. Игра, её смысл, заключаются в развитии и упражнении всех способностей и задатков ребенка, ведя за собой развитие и создавая зону ближайшего развития. Игра может служить средством диагностики для определения уровня развития ребенка, а так же стимулировать исследовательское поведение, направленное на поиск и приобретение новой информации, развивает познавательные способности, наблюдательность, сообразительность и любознательность.

Игра формирует абстрактное мышление, обобщение и категоризацию, благодаря отвлеченности от конкретной предметной ситуации. Ролевые игры развивают произвольное внимание и произвольную память через воспроизведение внутреннего содержания роли и стремления к лучшему её выполнению, что имеет большое значение для успешности школьного обучения.

В игре формируется самосознание ребенка, а именно способность к индификации через вхождение в образ и отождествления себя с ним. На этой основе формируется личностная децентрация (отделение себя от других) и произвольность, которые являются важным условием социализации ребенка.

Отделение себя от других возможно только в коллективной ролевой игре, которая способствует восприятию не только собственной позиции, но и позиции других участников. Отмечено, что игра – это наилучшая возможность гармоничного объединения обучения и развития.

Игра способствует развитию восприятия отдельных вещей, наблюдательности, формированию обобщений, совершенствованию координационных способностей, быстроты, силы, меткости, выносливости.

При обучении детей практически общепризнанной сейчас является необходимость применения игровых методов в учебной деятельности, но эту же задачу можно с успехом решать, применяя отдельные элементы учебной деятельности в игре. На любом этапе развития, в любой форме игра способствует интеллектуальному, эмоциональному и нравственному развитию ребенка[54].

Большое значение в развитии психики имеют и соревновательные игры, которые дают ряд возможностей для развития личности, ориентация на достижения сверстников, стремление быть как все, стимулирует развитие ребенка, повышает уровень его притязаний. В то же время в соревновательной игровой деятельности заложена и возможность неудачи. Важно, чтобы нереализованные притязания ребенка не лишали его в дальнейшем стремлению к успеху, поскольку очень часто ребенок просто отказывается от участия в дальнейших играх.

## Глава 2. Организация и методы исследования

### 2.1. Организация исследования

Исследование проходило на базе МАОУ СОШ №5 г. Карпинска. В исследовании принимали участие 20 младших школьников (ученики 2-х классов).

Экспериментальную группу составили ученики, в учебный план у которых были включены подвижные игры, в каждой из частей уроках (подготовительный, основной, заключительный).

В качестве испытуемых контрольной группы выступили дети, которые проходили обучение по стандартной программе.

Основная цель проводимого исследования заключается в том, чтобы экспериментальным путем доказать эффективность игрового метода в развитии физических качеств младших школьников.

Для достижения этой цели в работе определены следующие задачи:

1. На основе анализа научных источников обосновать распределение подвижных игр, в соответствии видом урока и его этапом.
2. Определить последовательность использования подвижных игр на уроках физкультуры.
3. Разработать методику использования игрового метода.
4. Экспериментально проверить эффективность разработанной методики.

Педагогическое исследование проводили в течение учебного года. В экспериментальной группе игры дозировали с учетом ЖИ, с применением специальных тестовых упражнений, учитывая морфо-функциональные особенности младших школьников.

Особенности работы в экспериментальной группе:

- распределялись подвижные игры;
- проводилась специальная работа, направленная на совершенствование



физических качеств с помощью подвижных игр;

- планировался рост результатов на основе прогнозирования;
- учитывались антропометрические особенности при оценке физических способностей детей;
- проводились эстафеты различного уровня, где проверялись подготовка и оценивались результаты.

Первый этап (сентябрь-октябрь) - на данном этапе исследования была проанализирована научно-методическая литература, поставлены цель и задачи исследования, получена информация о каждом занимающемся, проведена оценка результатов первичного тестирования.

Второй этап (ноябрь - январь) - Разработка методики игрового метода и ее включение в учебно-воспитательный процесс.

Третий этап (февраль - май) проведена оценка результатов тестирования групп в конце педагогического исследования. Результаты педагогического исследования были систематизированы, описаны и обобщены, подвергнуты количественному и качественному анализу, формулировались выводы, оформлялась выпускная квалификационная работа.

Уроки физкультуры проходили три раза в неделю.

При этом все игры, направленные на повышение уровня силовой подготовленности, были разделены на четыре группы:

- 1) подвижные игры для развития скоростно-силовых способностей;
- 2) подвижные игры для повышения силовых качеств;
- 3) подвижные игры, для развития ловкости и координации.

В апреле-мае (переходный период) было проведено итоговое тестирование. В мае проведена вторая часть контрольного тестирования.

Замеры производились на каждом из вышеописанных этапов.

- начальный показатель (сентябрь)

Анализ литературы. Тестирование физических способностей.

- промежуточный срез (сентябрь- февраль)

Разработка методики игрового метода и внедрение в учебно-воспитательный процесс.

- итоговый срез (март - май)

Анализ эффективности работы экспериментальной методики. Итоговое тестирование.

Для экспериментальной группы был разработан годичный цикл подвижных игр.

## **2.2. Методы исследования**

Для решения намеченных задач применялись последующие методы исследования:

### **Анализ научно - методической литературы**

Анализ научно - методической литературы был проведен в целях изучения мнения специалистов по проблеме использования игрового метода на уроках физкультуры, а так же определялась роль и значение подвижных игр в развитии физических качеств младших школьников. Использовалась литература разных авторов, в которых имеются высказывания по данной теме. В результате анализа были сформулированы гипотеза, цель и задачи нашего исследования, после чего выбраны адекватные методы.

Антропометрия была использована для определения основных показателей физического развития. Рост измерялся из положения, стоя, окружность грудной клетки и вес тела. Длину тела определяли в сантиметрах с помощью ростомера. Измерение окружности грудной клетки (ОКГ) проводили в покое сантиметровой лентой при вертикальном положении обследуемого. Вес тела измеряли на медицинских весах с точностью до 0,1 килограмма.

### **Педагогическое тестирование**

Педагогическое тестирование проводилось для того, чтобы определить в контрольной и экспериментальной группах исходный и конечный уровни

развития физических качеств. С этой целью были применены следующие тесты:

Количество приседаний за 30с.

Отжимания за 30 с

Подтягивания за 30с.

Подъем туловища (пресс) за 30 с.

Скоростно-силовая способность определялась бегом на дистанцию 300 м.

Силовая выносливость определяли 6-минутным бегом (м). Бег выполняли по кольцевой беговой дорожке стадиона, на которой нанесена разметка через каждые 10 метров. После 6-минутного бега фиксировали местонахождения каждого ребенка и подсчитывали путь, пройденный в метрах.

Все измерения и тесты, проводимые в рамках определения физического развития и уровня развития физических качеств, осуществлялись в начале и в конце педагогического исследования.

### **Педагогический эксперимент.**

Педагогическое исследование было проведено для проверки выдвинутой рабочей гипотезы.

Проводимое нами педагогическое исследование было по цели преобразующим, по степени изменения условий - модельным, по степени осведомленности испытуемых - открытым, по направленности - сравнительным, по логической схеме доказательства - параллельным, по способу проведения - прямым.

По истечении 8 месяцев было проведено повторное тестирование по тем же контрольным упражнениям для выявления динамики количественных показателей развития физических качеств детей обеих групп.

**Методы математической статистики.** Для обработки полученных экспериментальных данных были использованы общепринятые методы математической статистики, с помощью которых рассчитывали следующие

показатели:

1. Среднюю арифметическую величину -  $\bar{x}$  .
2. Достоверность различий по t- критерию Стьюдента.

## Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение

### 3.1. Разработка и реализация методики использования игрового метода на уроках физической культуры у детей школьного возраста

При составлении методики мы включали игровой метод во все составные части урока:

#### 1. Вводно-подготовительная часть урока

Продолжительность: 5 -10 минут.

Задачи:

- сообщить задачи и содержание урока, создать мотивационную поддержку предстоящей деятельности;
- организовать учащихся, настроить на сознательное, активное овладение учебно - игровым материалом;
- играми или игровыми упражнениями подготовить организм детей к предстоящим нагрузкам.

Используются игровые упражнения или игры, включающие в себя общеразвивающие упражнения и игры на внимание.

#### 2. Основная часть урока

Продолжительность: 25-30 минут.

Задачи:

- сформировать двигательные умения и навыки;
- развить основные физические качества;
- решить оздоровительные, образовательные, воспитательные задачи, стоящие на уроке.

Проведение основной части урока предполагает выполнение следующих простых методических правил:

- новые игры даем вначале, когда занимающиеся в состоянии воспринимать их содержание;
- более сложные по содержанию игры так же проводим в начале

основной части урока;

- игры, требующие повышенного внимания, проводим перед играми, вызывающими сильное эмоциональное возбуждение;

- игры, имеющие высокую эмоциональную окраску, проводим в середине основной части урока, для того чтобы эмоциональное возбуждение, вызванное игрой, спало к концу урока;

- знакомые игры проводим в конце основной части занятия, поскольку усвоение их содержания не требует высокой концентрации внимания;

- после игры с высокой интенсивностью проводим игру с низкой или средней интенсивностью, для того, чтобы дать играющим возможность восстановиться.

Заключительная часть урока

Продолжительность 3-5 минут.

Задачи:

- переход от состояния возбуждения к более спокойному состоянию;
- подведение итогов урока;
- сообщение домашнего задания.

В заключительной части урока используем спокойные игры, такие как: «Класс смирно!», «Найди предмет», «Что изменилось?».

В конце урока подводим итоги урока, укажите, как класс справился с заданием, выясните, какие игры понравились больше всего и почему, отмечаем возникшие в процессе игры трудности

Для удобства все игры мы разделили на разделы, и подготовили картотеку для каждого раздела, например:

1. Пятнашки, салки и их варианты.
2. Игры на внимание.
3. Игры со сменой мест.
4. Игры с мячом.
5. Игры, подводящие к определенному виду спорта.
6. Русские народные игры.

## 7. Игры народов мира.

Или другой вариант, определяющий содержание раздела по преимущественно развиваемому качеству:

1. Игры для развития ловкости.
2. Игры для развития силы.
3. Игры для развития быстроты.
4. Игры для развития выносливости.
5. Игры для развития прыгучести.

Возможен вариант, когда игры классифицируются по разделам программы:

1. Игры, используемые при изучении легкой атлетики.
2. Игры для лыжной подготовки.
3. Игры для спортивных игр (волейбола, баскетбола, футбола и т.д.)
4. Игры в обучении и занятиях плаванием.

Процесс обучения проходит в несколько этапов: ознакомление, разучивание, закрепление, совершенствование. Подбор и проведение подвижных игр проводился на всех этапах обучения. Сначала давались в игре задания «кто выполнит задание правильнее, точнее», а уже после этого - «кто быстрее, больше» и т.п.

Рассмотрим особенности проведения игры «Салки». «Салки - по зонам» - площадка относительно количества игроков небольшая, осаленным считается только тот игрок, которого коснулись за заранее установленную зону (левое плечо, колено и др.). В этом случае условия и правила поставлены таким образом, что выигрыш зависит в основном от умения игроков маневрировать и уворачиваться на небольшой территории. Поэтому для такого варианта игры целенаправленно задача звучит как - воспитание ловкости и развитие быстроты.

Другой вариант «Салок», для развития быстроты и ловкости, характеризуется - достаточно большой площадкой; несколькими водящими (2-5 в зависимости от количества играющих); возможностью «выручать»

игроков; увеличением общего времени игры; использованием более сложных способов передвижения (прыжки на одной и на двух ногах, гусиный шаг и др.).

Первый этап - непосредственно перед началом игры (сразу после рассказа).

1) Для решения образовательной задачи необходимо акцентировать внимание на правильную технику выполнения упражнения.

Для этого проводящий игру должен:

- рассказать об особенностях выполнения предложенного в игре технического действия, иллюстрируя своим показом;
- предложить выполнить поставленное задание, подсказывая и исправляя по ходу его исполнение в случае необходимости;
- предупредить о возможных наиболее распространенных ошибках при его исполнении;
- оговорить в правилах игровое наказание за технически неправильное выполнение задания.

Рассмотрим, игру «Мяч в центр» при её проведении в классе (см. Приложение 2). Исходя из вышеперечисленных требований, для решения задачи по закреплению техники передачи мяча от груди игры преподаватель: во-первых, рассказывает, что данная передача выполняется двумя руками, при выпрямлении рук кисти провожают мяч, ноги слегка согнуты, одна нога стоит чуть спереди, траектория полета мяча должна быть кратчайшей к партнеру (по прямой). Во -вторых, предупреждает о том, чтобы локти не расставлялись слишком сильно в стороны, и одна нога была чуть спереди. В-третьих, оговаривает, что в разбираемой игре за неправильное выполнение техники начисляются штрафные очки.

2) Необходимо создать в игре такие условия и предложить занимающимся такие задания, которые позволят максимально проявить качество координации. Также педагог должен обратить внимание на правила, которые позволяют содействовать воспитанию этого качества и рассказать об



игровых наказаниях за нарушения соответствующих правил.

Например, в игре «Салки», проводимой для воспитания координации, (пример рассмотренный нами выше) к общему числу правил, необходимо добавить те, которые будут содействовать решению поставленной нами задачи: играющим не разрешается останавливаться на месте и стоять, в противном случае участник игры, нарушивший правила становится водящим.

Второй этап - непосредственно во время игры.

Для решения задачи развития координации необходимо четко контролировать выполнение игроками условий и правил игры, позволяющих решить поставленную педагогическую задачу, сформулированную на первом этапе. Необходимо также вовремя исправлять ошибки и начислять штрафные баллы за допущенные нарушения в технике исполнения, что позволит не допустить её неправильное формирование или закрепление.

Третий этап - во время подведения итогов.

1) Для решения образовательной задачи, помимо общего подведения итогов, руководитель выделяет игроков, которые наиболее правильно с технической (тактической) точки зрения выполняли заданное упражнение.

Так в игре «Мяч в центр» при решении задачи по закреплению техники передачи мяча от груди, после того как объявлен общий счет и определена выигравшая команда, преподаватель отмечает игроков, которые технически лучше всех выполняли передачу мяча.

2) Для решения задачи, помимо общего подведения итогов, выделяем игроков, которые наиболее соответствовали избранному качеству.

Например, в «Салках», кроме лучшего водящего и лучшего убегающего игрока, отмечаем тех, кто ни разу не остановился и всю игру и активно бегал.

Для проведения большинства подвижных игр требуется инвентарь (кегли, мячи различного размера и назначения, скакалки, обручи, цветные повязки или жилетки, палки и т.д.). Играющим инвентарь раздается только

после объяснения игры.

Размер игрового поля должен соответствовать возрасту, физическим возможностям игроков, а также правилам самой игры.

Содержание игры тщательно разъясняется только, когда учащиеся играют в данную игру в первый раз. При повторном проведении только напоминали основное содержание и поясняли дополнительные правила или условия игры.

Для создания у детей высокой мотивации выполнения игровых действий, для нас было важно, используя все средства выразительности, создать атмосферу радости и придать целенаправленность игровым действиям.

По составленному плану (Приложение 2) были апробированы подвижные игры, во время которых, велась работа над координацией движений.

В течение периода формирующего эксперимента мы варьировали подвижные игры, не изменяя их замысел и композицию.

Это удалось выполнить с помощью следующих приемов:

- увеличение количества повторений;
- усложнение двигательного содержания;
- изменение привычного размещения играющих на площадке;
- смена сигнала (звуковой на зрительный, зрительный на словесный);
- усложнение правил.

Во время проведения подвижных игр детям приходилось изменять темп или направление бега, следить за положением головы и туловища, чередовать бег с другими движениями, сочетать бег с ловлей, увертыванием, что оказывало влияние на развитие ловкости, скорости, легкости бега.

Для воспитания координации движений в подвижных играх были использованы разные, равномерно усложняемые сочетания простых движений рук и ног: более трудные акробатические упражнения; танцевальные движения – ритмическая ходьба, чередование ходьбы и бега в

разных сочетаниях; прыжки через различные препятствия; усложненные прыжки со скакалкой, с разными доп. движениями рук; упражнения с большими мячами – передача, перебрасывания с ловлей и др.

Подготовительную часть на каждом уроке для активизации внимания и для выработки согласованных действий включили: подвижные игры на сочетание разновидностей ходьбы и бега выполняемые в арифметической и геометрической прогрессии; задания с использованием звуковых и визуальных сигналов, подвижные игры, имеющие несколько вариантов сложности, проведение игр с различными предметами, игры с использованием базовых шагов аэробики.

В основную часть включали метод круговой тренировки, полосу препятствий и подвижные игры.

В заключительную часть урока включали малоподвижные игры («шишки, желуди, орехи», «класс смирно!»).

Исходя из всего вышесказанного, нами было разработано несколько комплексов подвижных игр, направленных на совершенствование отдельного компонента координации движений

Игры типа задания в сомкнутом строю.

Эти игры, выполняются в подготовительной части урока. Особенность этих подвижных игр заключается в том, что они выполняются в сомкнутом строю и только по словесной команде, т.е. без показа. Такие игры вырабатывают у детей внимание к командам учителя, концентрацию и умение мысленно (идеомоторно) программировать предстоящие двигательные действия, согласованность действий, быстрое переключаться с одного движения на другое.

Игры включали в себя: строевые приемы (повороты на месте, команды «Равняйся!», «Смирно!»); шаги вперед и назад; приставные шаги и т.п.

Игры в ходьбе и беге.

1. Сочетание различных видов ходьбы в арифметической прогрессии (8 шагов на носках, 8 на пятках, 4- на носках, 4-на пятках, 2- на носках, 2- на

пятках, 2-на носках, 2-на пятках)

Игры выполняются на 32 счета (4 по 8) повторяется несколько раз, развивает у детей чувство ритма, быстрое переключение с одного движения на другое.

2. Сочетание различных видов ходьбы можно выполнять в обратной последовательности (начиная с 32 счетов до 8).

3. Бег коротким и длинным шагом. (можно чередовать в различных сочетаниях: 8-8, 4-4, 2-4-2, и т.п.)

4. Бег с изменением скорости, можно чередовать медленный бег и короткие ускорения (рывки).

5. Бег с ускорениями на месте и в движении.

6. Прохождение отрезков 10–15 м по прямой — со зрительным контролем и без него;

7. Ходьба с хлопками, акцентом на правую или левую ногу.

8. Бег в определенном ритме (хлопки, счет, музыка)

9. Ходьба до предмета за определенное время (5, 7 секунд).

10. Бег с внезапными остановками, с остановками в различных положениях (на одной ноге, в приседе, полуприседе), с поворотами на 180°, 360° и последующими ускорениями и т. д.

11. Бег с изменением скорости и направления движения с использованием звуковых сигналов (хлопки, свисток)

12. Бег скрестными и приставными шагами по звуковому сигналу учителя.

13. Разнообразные эстафеты с элементами быстрого бега, прыжков.

14. Подбрасывание мячей и ловля при ходьбе и медленном беге.

Выполнение игр в основной части урока

1. Поточным способом (без остановки).

2. В различных исходных положениях (сидя, лежа, стоя на коленях, лежа на животе и т.п.)

3. С различными предметами (обруч, мяч, скакалка, гимнастическая

палка, два теннисных мяча, с двумя предметами –мяч и обруч).

4. На ограниченной площади опоры (на скамейке, на детском степе, на гимнастической стенке, стоя на одной ноге)

5. С построением фигур (дети делятся на две команды и выполняют общеразвивающие упражнения после выполнения упражнения, вместо команды «Стой!» учащиеся каждой команды строятся в заранее условленную фигуру – круг, квадрат). Например игра «Воробьи и вороны».

6. Комплексы с использованием базовых шагов аэробики ( приставного, двойного приставного, скрестного, открытого шагов)

Беговые игры с преодолением препятствий

1. Бег обегая различные предметы, флажки, стойки, игрушки и т. п. препятствия расставлены на одной линии.

2. Бег с обеганием различных предметов, которые расставлены в шахматном порядке или в произвольном. Как усложнение, задать определенное положение рук.

3. Обегание предметов в беге выполняется спиной вперед.

4. Обегание предметов приставными шагами.

5. Обегание предметов, выполняя различные движения руками.

Игры с полосой препятствий

1. Подбрасывание и ловля малого мяча с одновременным приседанием и касанием поочередно правой/левой рукой пола, с поворотом на 180\* и др. дополнительными движениями.

2. Подбросить мяч высоко, сделать кувырок и поймать мяч, не давая ему коснуться пола.

3. Покатить обруч по полу и постараться проскочить через него.

4. На месте и в движении, попеременно касаться: спереди пяток (поднимание бедра), а за спиной носков (захлест голени).

Рассмотрим методику использования игрового метода по разделам программ для 2 класса.

Раздел подготовки: легкая атлетика

Уроки планируются как образовательно-познавательные.

На уроке необходимо объяснить учащимся выполнение закаливающих процедур. Поскольку это возможно сделать только теоретически, то образовательный компонент урока посвящен передаче теоретических сведений о закаливании, а двигательный компонент не имеет с ним функциональной связи и направлен на повышение двигательной активности детей путем выполнения подвижной игры. На следующем уроке в образовательном компоненте учитель объясняет значение и влияние физических упражнений в целом, а в двигательном компоненте иллюстрирует это на примере скоростного бега.

Комплексы ОРУ выполняются на месте в разминке и имеют различную направленность. Количество упражнений в комплексе не должно быть большим, поскольку необходимо решать задачи, связанные с обучением двигательным действиям. Далее, комплекс ОРУ на месте не выполняется в целях экономии времени урока из-за достаточно большого объема двигательных действий в основной его части.

В разделе «легкая атлетика» во втором классе осуществляется поэтапное обучение технике метания мяча из-за головы на дальность, бега с ускорением на 20-30 м и прыжка в длину с места и прыжка в высоту с прямого разбега. При этом осуществляется контроль техники или результативности выполнения упражнений, кроме прыжка в высоту. Элементарные беговые и прыжковые двигательные действия закладываются в общую и специальную разминку. В качестве направленного воспитания выносливости применяется равномерный бег. При этом на уроке необходимо объяснить учащимся регламент, направленность и значение этого упражнения.

Разучивание всех упражнений, кроме метания мяча на дальность, осуществляется через начальное и углубленное разучивание. При метании мяча используется только начальное разучивание, а затем - закрепление. Это связано с выполнением однотипных подводящих упражнений, сложностью

специальных упражнений метателя и организации метания в условиях урока физической культуры. В связи с большим объемом двигательных действий применение групповых форм работы становится неизбежным.

Подвижных игр в рамках основных уроков нет в связи с недостаточностью учебного времени и большим объемом двигательных действий. Кроме того, необходимо использовать занятия легкой атлетикой для направленного воспитания общей выносливости циклическими передвижениями. Поэтому подвижные игры проводятся только в рамках третьего часа физической культуры и подобраны в соответствии с решением образовательных задач, решаемых основными уроками.

### **Раздел подготовки: спортивные игры**

Уроки проводятся как образовательно-познавательные, где образовательный компонент посвящен теоретическим сведениям о значении и направленности подвижных игр и комплексе утренней зарядки. При этом в двигательном компоненте дети моделируют самостоятельное выполнение подвижной игры.

Тема «Характеристика основных физических качеств: ловкость» из раздела «Способы физкультурной деятельности». Включение этой темы в урок тренировочной направленности обусловлено тем, что выполнение учащимися упражнений спортивных игр, и в частности футбола, является практической реализацией проявления ловкости в процессе характерной двигательной деятельности. Этим же обусловлено сообщение теоретических сведений о появлении игр с мячом.

В общей разминке выполняются ОРУ в движении, комплексы ОРУ на месте не проводятся, исходя из специфики двигательной деятельности и лимита учебного времени. В качестве специальной разминки используются освоенные ранее подводящие упражнения, а также упражнения спортивных игр.

Освоение новых двигательных действий осуществляется наряду с совершенствованием изученных ранее. Подача волейбольного мяча

выполняется по упрощенным требованиям. В качестве совершенствования изученных технических элементов активно применяются подвижные игры. Броски набивного мяча рассматриваются в основном как средство развития скоростно-силовых способностей. Ведение мяча на месте и с продвижением вперед осуществляется по системе поэтапного обучения и включает начальное и углубленное разучивание двигательного действия. Остальные двигательные действия осваиваются начальным разучиванием и закреплением ввиду упрощенности их выполнения.

### **Раздел подготовки: гимнастика с основами акробатики**

Образовательно-познавательный урок предполагает ознакомление с комплексом утренней гимнастики, понятием о равновесии и способами измерения гибкости для основных суставов. При этом надо ориентировать детей на необходимость повышения подвижности в суставах при выполнении гимнастических упражнений.

Комплексы ОРУ проводятся в общей разминке по показу и рассказу. Каждые три урока, включая третий урок физической культуры, комплексы меняются. Количество упражнений не превышает восьми, темп выполнения средний. Это обусловлено тем, что учащиеся еще осваивают разнообразные упражнения, в том числе с предметами. В специальной разминке активно выполняются подводящие и развивающие упражнения, что позволяет не только осуществить направленный переход к основной части занятия, но и сэкономить учебное время.

Объем двигательных действий в разделе «гимнастика с основами акробатики» во втором классе небольшой. Необходимо создавать облегченные условия для выполнения упражнений, в том числе и при их оценивании. В качестве направленного и комплексного воспитания физических качеств используются прикладные гимнастические упражнения и полоса препятствий.

Подвижные игры, выполняемые в третьем часу, направлены на комплексное воспитание физических качеств и повышение двигательного



объема нагрузки.

### **Раздел подготовки: лыжная подготовка**

Большой объем часов лыжной подготовки при небольшом объеме разучиваемых двигательных действий позволяет достаточно хорошо распределить учебный материал и осуществить направленное обучение и воспитание физических качеств. Необходимо понимать, что техника всех двигательных действий осваивается и контролируется в упрощенном виде, особенно попеременного двухшажного хода.

На уроках лыжной подготовки осуществляется направленное воспитание общей выносливости путем преодоления небольших дистанций — до 500 м на учебной площадке равномерным методом. Это позволяет планомерно дозировать нагрузку и осуществлять закрепление техники попеременного двухшажного хода. Подвижные игры позволяют закреплять технику спусков и торможений.

Третий час физической культуры используется для направленного воспитания общей выносливости средствами циклических передвижений на лыжах и двигательных способностей путем выполнения подвижных игр. Также одновременно с этим происходит закрепление техники передвижений на лыжах.

Специфика лыжной подготовки позволяет проводить достаточное большое количество уроков тренировочной направленности. На протяжении лыжной подготовки запланированы два урока образовательно-познавательной направленности. На уроке происходит ознакомление со способами катания на санках и правилами закаливания, связав это с условиями пребывания на улице на уроках физической культуры в зимнее время. На уроке № 70 необходимо дать теоретические сведения о выносливости, поскольку учащиеся выполняют передвижения на лыжах, что является моделированием упражнений общей выносливости. Перед выполнением на следующем занятии контрольного упражнения, эти сведения будут наиболее полезны и повысят мотивацию и осознанное выполнение

контрольного упражнения.

### **Раздел подготовки: спортивные игры**

Состав двигательных действий соответствует тому же разделу первой половины учебного года. Несмотря на это, освоение двигательных действий происходит по системе поэтапного обучения ввиду их координационной сложности, а ведение мяча в футболе осуществляется с этапа закрепления.

На образовательно-познавательном уроке необходимо ознакомить детей с физическим качеством «сила» и осуществить связь с бросками набивного мяча как упражнения, характеризующего скоростно-силовые способности. Комплекс утренней зарядки осваивается детьми на уроке образовательно-обучающей направленности, несмотря на то что, это учебное задание из раздела «способы физкультурной деятельности». Это связано с относительной простотой учебного задания, моделированием которого можно считать самостоятельное выполнение детьми ежедневной утренней зарядки в домашних условиях.

Подвижные игры, включая третий час физической культуры, направлены на закрепление изучаемых двигательных действий и воспитание физических качеств.

При разработке годовых учебных планов по дисциплине «Физическая культура» специалисты советуют учесть последующие организационно-методические положения:

- равномерное чередование теоретических, методических и практических занятий в течение каждого семестра (Л.П. Матвеев, 1991);
- обучение и улучшение главных двигательных действий (техники физических упражнений либо видов спорта) производить по принципу доступности, который реализуется в правилах «от обычного к трудному», «от популярного к неведомому», «от легкого к сложному»;
- рациональное соотношение физических нагрузок различной преимущественной направленности - от комплексных к избирательным нагрузкам;

- учет кумулятивного тренировочного эффекта. То есть, динамика величины физической нагрузки от начала семестра постепенно повышается к его середине, а затем плавно понижается. Регулируется величина физической нагрузки за счет варьирования её компонентов - объема и интенсивности.

Отталкиваясь от общих вышеизложенных советов и аргументированной систематизации и классификации подвижных игр по разным характеристикам физической нагрузки, подвижные игры были внесены в учебные программы по дисциплине «Физическая культура».

Например, игра «3-ий лишний» с успехом заменяют в разделе «Легкая атлетика» бег с ускорением на маленьких дистанциях, упражнения для совершенствования техники низкого и высочайшего старта. Эти подвижные игры относятся к группе средней координационной сложности и направлены, сначала, на развитие быстроты.

Игра «Салки «Давай руку» эффективно развивают общую выносливость, заменяют часть кроссовой подготовки, наполняют её эмоциональным содержанием.

Часть упражнений из раздела «Общая физическая подготовка» ученики могут выполнить в процессе подвижной игры «Бой петухов», которые направлены на развитие силы мышц.

Также вполне заменима и часть содержания из раздела «Спортивные игры» подвижными играми, в которых игровые действия связаны с передачами и бросками мяча. Это - игра «Салки с мячом», «Стой!». Кроме того, все эти подвижные игры акцентированы на развитие координационных способностей играющих.

В таблице 3 представлена информация о внесении подвижных игр в содержание разделов учебной программы по физической культуре. Рекомендуемый объем подвижных игр приводится для одного года обучения.

Такой объем составляет 17 % от всего годового объема.

Эти величины объясняются тем, что подвижные игры использовались как дополнение к основному содержанию учебной программы по физической

культуре, то есть, на одном занятии подвижные игры занимали не более 20 минут.

Таблица 3

Рекомендуемая замена подвижными играми части содержания основных разделов учебной программы по физической культуре

| Четверть   | Наименование подвижных игр   | Количество часов |
|------------|--|------------------|
| 1 четверть | «Третий лишний», «Водолазы», «Встречная эстафета», «Защита укрепления», «Колесо», «Космонавты», «Лиса и куры»  | 6                |
| 2 четверть | Салки «Давай руку», «Волк во рву», «Волейбол с выбыванием», «Мостик и кошка»                                   | 6                |
| 3 четверть | «Бой петухов», «Бой султанчиков», «Борьба за мяч», «Вызов номеров», «Зайцы в огороде»                          | 4                |
| 4 четверть | «Салки с мячом», «Катание мяча», «Стой!», «Группа, смирно!», «Два мороза», «День и ночь», «Музыкальные змейки» | 8                |
| Всего:     |  | 24               |

Более подробная классификация игр, с учетом частей уроков представлена в приложении 1.

Беря во внимание, что предлагаемые подвижные игры обладают разной величиной физической нагрузки, также распределили их и по времени использования.

Например, сначала 1 четверти целесообразно использовать подвижные игры со средней величиной физической нагрузки: «Третий лишний».

Далее были использованы подвижные игры с большой физической нагрузкой: «Стой!».

В конце 1 четверти, когда физическая работоспособность уменьшается, в учебном процессе использовать игру с малой физической нагрузкой: «Космонавты».

В начале 2 четверти использовать подвижную игру с малой физической нагрузкой - «Мости и кошка». Затем применяется подвижная игра средней величины физической нагрузки: «Волк во рву» и подвижные игры с большой физической нагрузкой - «Салки «Давай руку», «Бой петухов».

В конце 2 четверти на занятиях физкультурой целесообразно использовать подвижные игры с малой физической нагрузкой - «Катание мяча».

Недельный план физического воспитания определялся его годовым планированием. Однако и ему присущи свои особенности, которые необходимо учитывать:

- динамику общей, умственной и физической работоспособности в течение учебной недели: в начале недели она увеличивается (понедельник-вторник), достигает собственного максимума к середине (среда-четверг) и понижается к концу недели (пятница-суббота). В начала и конце недели физическая нагрузка на занятиях физкультурой должна быть менее, чем в середине;

- учет отставленного тренировочного эффекта. При составлении расписания учебных занятий, интервалы не должны превышать трех дней между уроками физической культуры. Например: среда - суббота, вторник - пятница, понедельник – четверг;

- в дни, когда физическая работоспособность понижена, включать методические и занятия теоретические;

- планировать прием контрольных нормативов в середине недели - среда - четверг.

Беря во внимание общие советы по планированию физической нагрузки в цикле за неделю, применяемых подвижных игр следовали правилу: если учебные занятия приходились на начало (понедельник-вторник) либо конец недели (пятница - суббота), их длительность не должна превышать 20 минут. Если же занятия были в середине недели (среда - четверг), то их продолжительность подвижных игр увеличивалась до 30 минут.

Планирование одного учебного занятия по физкультуре производилось на базе плана на неделю. Здесь также выполнялись определенные требования:

- учитывали динамику общей, умственной и физической работоспособности младших школьников в течение суток. Утром работоспособность увеличивается, достигая своего максимума к 12-13 часам, затем постепенно уменьшается к 15 часам и вновь увеличивается к 18-19 часам. Поэтому максимальные физические нагрузки планируются на 3-4 урок;

- учитывали учебное расписание занятий по дисциплине и форме в день урока физической культуры, до урока физической культуры и после него.

В соответствии с этими рекомендациями нами были установлены следующие дозировки применения подвижных игр на занятиях физической культурой в течение недельного цикла:

- в понедельник и вторник на 2-3 урок длительность подвижных игр составляла 20 минут;

- в пятницу и субботу на 2-3 урок продолжительность подвижных игр составляла 20 минут;

- на 1 или 4 урок понедельника, вторника, пятницы и субботы длительность подвижных игр сокращалась до 15 минут;

- в среду и четверг на 2-3 урок продолжительность подвижных игр составила 30 минут, а 1 или 4 урок - 20 минут. Обобщенные показатели дозировки подвижных народных игр представлены в таблице 4.

Таблица 4

Дозировка подвижных игр в недельном цикле (мин)

| Дни недели  | Дозировка |    |    |    |
|-------------|-----------|----|----|----|
| Понедельник | 20        | 25 | 25 | 20 |
| Вторник     | 20        | 25 | 25 | 20 |
| Среда       | 25        | 30 | 30 | 25 |
| Четверг     | 25        | 30 | 30 | 25 |
| Пятница     | 20        | 25 | 25 | 20 |
| Суббота     | 20        | 25 | 25 | 20 |

Итак, следует отметить, что разработанная нами методика имеет универсальный характер.

Во-первых, подвижные игры включаются в различные части урока в зависимости от тематики урока и его направленности.

Во - вторых подвижные игры были включены в различные тематические дисциплины: легкая атлетика, спортивные игры, лыжная подготовка.

В-третьих подвижные игры были распределены в зависимости от интенсивности по четвертям и дням недели.

Считаем, что предложенное распределение очень целостное.

Необходимо включать во все основные разделы учебной программы по дисциплине «физкультура» подвижные игры, за счет уменьшения некоторого их содержания, в особенности тех двигательных действий, которые могут быть заменены аналогичными двигательными действиями, характерными той или иной подвижной игре. Содержание подвижных игр в годовом цикле обучения занимает 14-17 % от всего годичного размера времени, который был выделен на практические занятия физкультурой.

Подвижные игры со средней величиной физической нагрузки, целесообразно использовать в начале недели, четверти и учебного года. Дальше применять подвижные игры с большой физической нагрузкой. Рационально применить подвижную игру с малой физической нагрузкой в конце недели, четверти и учебного года, когда физическая работоспособность уменьшается.

При планировании подвижных игр в недельном цикле обучения нужно следовать правилу: если учебные занятия приходятся на начало (понедельник-вторник) либо конец недели (пятница-суббота), их наибольшая длительность не должна быть более 20 минут. Если занятия планируются посреди недели (среда-четверг), то наибольшая продолжительность подвижных игр возрастет до получаса;

При планировании некоторых учебных занятий физкультурой с

внедрением подвижных игр целесообразно соблюдать последующую их дозировку: в понедельник и вторник на 2-3 урок длительность подвижных игр должна составлять 20 минут; такая же длительность подвижных игр на 2-3 уроке в пятницу и субботу; на 1 или 4 уроке понедельника, вторника, пятницы и субботы длительность подвижных игр должна быть сокращена до 15 минут; в среду и четверг на 2-3 уроке продолжительность подвижных игр доходит до 30 минут, а на 1 или 4 уроке до 20 минут.

### **3.2. Анализ результатов исследования**

Мальчики и девочки в возрасте 8-9 лет имеют разные типы телосложения и, обычно, находятся на разных стадиях полового созревания. Одновременно представляет интерес исследование морфофункциональных показателей детишек этого возраста.

Педагогическое тестирование и начальное измерение физического развития контрольной и экспериментальной групп было проведено нами сначала года. Полученные результаты представлены в таблицах 5, 6.

Из таблицы 5 видно, что в начале педагогического исследования у детей экспериментальной группы в среднем длина тела (рост) составила -  $154 \pm 2,5$  см, у детей контрольной группы -  $153,3 \pm 2,4$  см. Достоверно эти показатели не имели различий между группами ( $t = 0,2$ ;  $P > 0,05$ ), что говорит об однородности состава групп по данному показателю.

Среднеарифметический вес тела детей экспериментальной группы в начале эксперимента был равен  $54,5 \pm 0,4$  кг, контрольной -  $54,6 \pm 0,4$  кг, различия также не достоверны ( $t = 0,2$ ;  $P > 0,05$ ).

Среднеарифметический показатель окружности грудной клетки у детей обеих групп, так же как и предыдущий, не имел достоверных различий, и равнялся в экспериментальной группе -  $69,0 \pm 0,7$  см, в контрольной -  $68,4 \pm 0,5$  см ( $t = 0,7$ ;  $P > 0,05$ ).



Таблица 5

Уровень физического развития в контрольной и экспериментальной группах в начале педагогического исследования ( $\bar{x} \pm m$ )

| Показатели физического развития | Экспериментальная группа | Контрольная группа | t   | P      |
|---------------------------------|--------------------------|--------------------|-----|--------|
| Рост, см                        | 154,0 $\pm$ 2,5          | 153,3 $\pm$ 2,4    | 0,2 | > 0,05 |
| Вес, кг                         | 54,5 $\pm$ 0,4           | 54,6 $\pm$ 0,4     | 0,2 | > 0,05 |
| ОГК, см                         | 69,0 $\pm$ 0,7           | 68,4 $\pm$ 0,5     | 0,7 | > 0,05 |

Средне групповые показатели физической подготовленности по всем тестам (таблица 5) не имеют достоверных различий между контрольной и экспериментальной группами ( $P > 0,05$ ).

Так, в беге на 30 м, хотя результаты в экспериментальной группе несколько выше, чем в контрольной, однако эти различия статистически недостоверны ( $t = 0,7$  и  $0,9$  при  $P > 0,05$ ). При сравнении полученных нами результатов в беге на 30 м с данными приведенными в программе 1996 года оказалось, что уровень развития быстроты у девочек и у мальчиков обеих групп низкий.

Таблица 6

Уровень развития физических качеств в контрольной и экспериментальной группах в начале педагогического исследования ( $\bar{x} \pm m$ )

| Тесты                            | Пол | Экспериментальная группа | Контрольная группа | t   | P     |
|----------------------------------|-----|--------------------------|--------------------|-----|-------|
| Бег 300 м, с                     | д   | 7,8 $\pm$ 0,2            | 8,0 $\pm$ 0,2      | 0,7 | >0,05 |
|                                  | м   | 7,0 $\pm$ 0,1            | 7,2 $\pm$ 0,2      | 0,9 | >0,05 |
| Приседания (кол-во) за 30 с.     | д   | 10,7 $\pm$ 0,2           | 11,4 $\pm$ 0,3     | 1,9 | >0,05 |
|                                  | м   | 10,0 $\pm$ 0,3           | 10,1 $\pm$ 0,4     | 0,2 | >0,05 |
| Отжимания (кол-во) за 30 с.      | д   | 12 $\pm$ 5,5             | 12 $\pm$ 4,5       | 0,7 | >0,05 |
|                                  | м   | 13 $\pm$ 6,5             | 12 $\pm$ 3,5       | 0,4 | >0,05 |
| Подъем туловища (пресс) за 30 с. | д   | 8,7 $\pm$ 0,3            | 8,8 $\pm$ 0,5      | 0,2 | >0,05 |
|                                  | м   | 7,7 $\pm$ 0,4            | 7,8 $\pm$ 0,6      | 0,1 | >0,05 |

Продолжение таблицы 6

|   |   |            |            |     |       |
|---|---|------------|------------|-----|-------|
| Подтягивание из виса, (м), из виса лежа, (д) кол. раз | д | 7,5 ± 0,3  | 7,2 ± 0,3  | 0,7 | >0,05 |
|   | м | 2,5 ± 0,2  | 2,3 ± 0,3  | 0,6 | >0,05 |
| 6-минутный бег, м                                     | д | 840 ± 16,2 | 820 ± 13,2 | 1,0 | >0,05 |
|   | м | 950 ± 14,3 | 940 ± 10,2 | 0,3 | >0,05 |

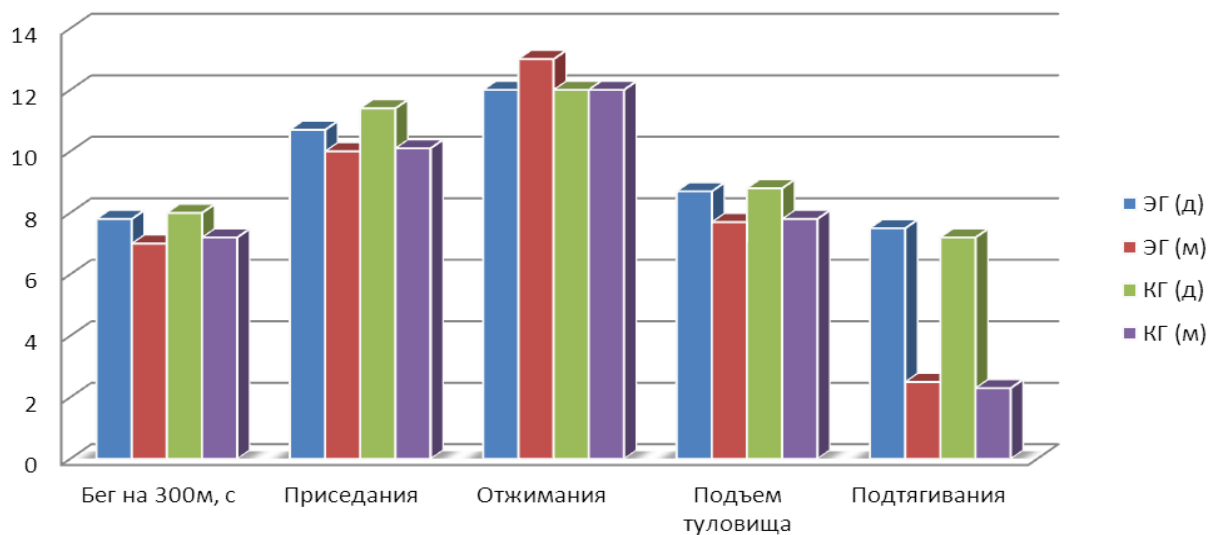


Рис. 1. Показатели развития физических качеств младших школьников на констатирующем этапе исследования

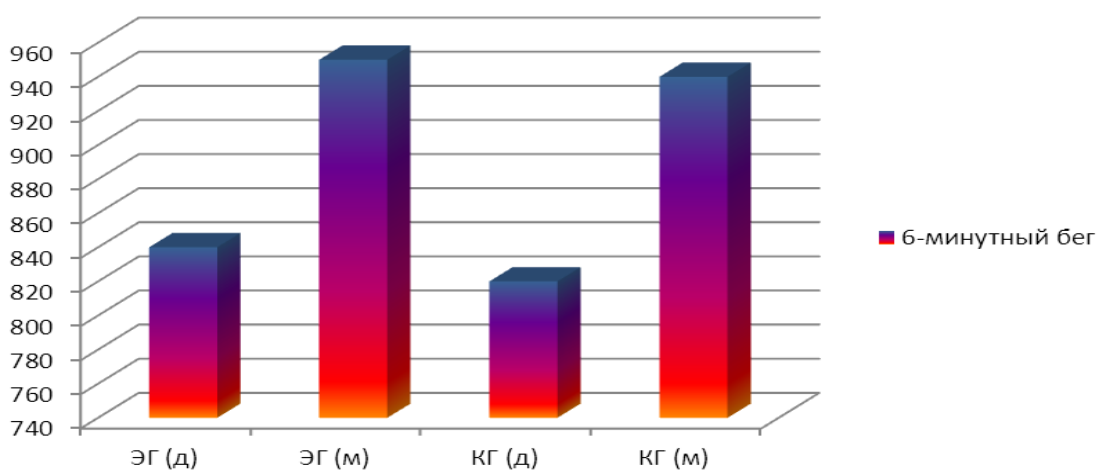


Рис. 2. Результаты шестиминутного бега на констатирующем этапе

Результаты приседаний, которые являются показателем силовой выносливости, у девочек экспериментальной группы были  $10,7 \pm 0,2$  с, у девочек контрольной группы -  $11,4 \pm 0,3$  с ( $t = 1,9$  при  $P > 0,05$ ). У мальчиков

экспериментальной группы эти результаты были равны  $10,0 \pm 0,3$  с, у мальчиков контрольной группы -  $10,1 \pm 0,4$  с ( $t = 0,2$  при  $P > 0,05$ ). Различий нет.

При первом контрольном испытании результаты отжиманий в экспериментальной группе у девочек в среднем составляли  $12 \pm 5,5$  см; в контрольной -  $12 \pm 4,5$  см ( $t = 0,7$  при  $P > 0,05$ ), у мальчиков в экспериментальной группе в среднем  $13 \pm 6,5$  см; в контрольной -  $12 \pm 3,5$  см ( $t = 0,4$  при  $P > 0,05$ ).

Подъемы туловища также достоверно не различалась как в группах девочек ( $t = 0,2$  при  $P > 0,05$ ), так и мальчиков ( $t = 0,1$  при  $P > 0,05$ ).

Среднегрупповые показатели подтягиваний в обеих группах у девочек и у мальчиков не имеют достоверных различий, соответственно -  $t = 0,7$  при  $P > 0,05$  и  $t = 0,6$  при  $P > 0,05$ .

Выносливость по результатам 6-минутного бега в обеих группах примерно одинакова: у девочек в экспериментальной группе -  $840 \pm 16,2$  м, в контрольной -  $820 \pm 13,2$  м ( $t = 1,0$  при  $P > 0,05$ ); у мальчиков в экспериментальной группе -  $950 \pm 14,3$  м, в контрольной -  $940 \pm 10,2$  м ( $t = 0,3$  при  $P > 0,05$ ).

Измерения физического развития детей, проведенное в конце педагогического эксперимента, показали (табл. 5), что между группами по двум показателям из трех достоверных различий по-прежнему нет. Однако дети занимающиеся по разработанной нами методике превзошли сверстников из контрольной группы по ОГК –  $t=3,7$ ;  $P < 0,01$ . По-видимому, разработанная модель подвижных игр и методов воспитания силы оказала положительное влияние на развитие функции дыхания экспериментальной группы. Остальные антропометрические показатели, по-видимому, не зависят от двигательной активности подростков.

Таблица 7

Уровень физического развития в контрольной и экспериментальной группах в конце педагогического исследования ( $x \pm m$ )

| Показатели физического развития | Экспериментальная группа | Контрольная группа | t    | P      |
|---------------------------------|--------------------------|--------------------|------|--------|
| Рост, см                        | 156,3±2,6                | 154,8±2,42         | 0,42 | > 0,05 |
| Вес, кг                         | 57,0±0,5                 | 56,6±0,5           | 0,6  | > 0,05 |
| ОГК, см                         | 74,0±0,9                 | 70,4±0,4           | 3,7  | < 0,01 |

В то же время сравнения показателей физического развития до и после эксперимента каждой из групп (таблицы 5, 6) однозначно показало, что в обеих группах за истекший период времени имел место достоверный прогресс по показателям веса и ОГК.

Таблица 8

Динамика показателей уровня физического развития детей экспериментальной группы в период педагогического исследования ( $x \pm m$ )

| Показатели физического развития | До эксперимента | После эксперимента | t    | P       |
|---------------------------------|-----------------|--------------------|------|---------|
| Рост, см                        | 154±2,5         | 156,3±2,6          | 0,64 | > 0,05  |
| Вес, кг                         | 54,5±0,4        | 57,0±0,5           | 3,91 | < 0,001 |
| ОГК, см                         | 69,0±0,7        | 74,0±0,9           | 4,55 | < 0,001 |

Прирост длины тела составил в экспериментальной группе 2,3 см, что все-таки не достоверно ( $t = 0,64$  при  $P > 0,05$ ). Вес тела достоверно увеличился по третьему порогу доверительной вероятности ( $t = 3,91$  при  $P < 0,001$ ). Окружность грудной клетки также значительно увеличилась с 69,0±0,7см - до эксперимента, до 74,0±0,9см – после эксперимента, что достоверно по третьему порогу доверительной вероятности ( $t = 4,55$  при  $P < 0,001$ ).

В контрольной группе картина аналогичная: прирост длины тела составил 1,5 см, что также не достоверно ( $t = 0,44$  при  $P > 0,05$ ). В то же

время вес тела достоверно увеличился по второму порогу доверительной вероятности ( $t = 3,08$  при  $P < 0,01$ ). Окружность грудной клетки также существенно увеличилась с  $58,4 \pm 0,5$  см - до эксперимента, до  $60,4 \pm 0,4$  см – после эксперимента, что достоверно по второму порогу доверительной вероятности ( $t = 3,13$  при  $P < 0,01$ ).

Таблица 9

Динамика показателей уровня физического развития детей контрольной группы в период педагогического исследования ( $x \pm m$ )

| Показатели физического развития | До эксперимента | После эксперимента | t    | P        |
|---------------------------------|-----------------|--------------------|------|----------|
| Рост, см                        | $153,3 \pm 2,4$ | $154,8 \pm 2,42$   | 0,44 | $> 0,05$ |
| Вес, кг                         | $54,6 \pm 0,4$  | $56,6 \pm 0,5$     | 3,08 | $< 0,01$ |
| ОГК, см                         | $68,4 \pm 0,5$  | $70,4 \pm 0,4$     | 3,13 | $< 0,01$ |

Можно сказать, что рост и физическое развитие в обеих группах за истекший учебный год были значительны и достоверны.

Результаты итогового тестирования выносливости, которое проводилось по истечении педагогического исследования в конце учебного года, приведены в таблице 10.

Таблица 10

Уровень развития физических качеств в контрольной и экспериментальной группах по окончании педагогического исследования ( $x \pm m$ )

| Тесты                        | Пол | Экспериментальная группа | Контрольная группа | t   | P        |
|------------------------------|-----|--------------------------|--------------------|-----|----------|
| Бег 300 м, с                 | д   | $6,6 \pm 0,1$            | $7,0 \pm 0,2$      | 1,8 | $> 0,05$ |
|                              | м   | $5,5 \pm 0,1$            | $6,2 \pm 0,2$      | 3,2 | $< 0,01$ |
| Приседания (кол-во) за 30 с. | д   | $9,7 \pm 0,2$            | $10,4 \pm 0,3$     | 1,9 | $> 0,05$ |
|                              | м   | $9,5 \pm 0,3$            | $9,9 \pm 0,4$      | 0,8 | $> 0,05$ |
| Отжимания (кол-во) за 30 с.  | д   | $14 \pm 4,5$             | $13 \pm 5,5$       | 1,4 | $> 0,05$ |
|                              | м   | $14 \pm 4,2$             | $13 \pm 3,3$       | 2,2 | $< 0,05$ |

Продолжение таблицы 10

|   |   |             |            |     |        |
|---|---|-------------|------------|-----|--------|
| Подъем туловища (пресс) за 30 с.                      | д | 10,7 ± 0,3  | 8,3 ± 0,5  | 4,1 | <0,001 |
|   | м | 9,7 ± 0,5   | 7,2 ± 0,6  | 3,2 | <0,01  |
| Подтягивание из виса, (м), из виса лежа, (д) кол. раз | д | 9,0 ± 0,3   | 7,7 ± 0,3  | 3,1 | <0,01  |
|   | м | 4,0 ± 0,2   | 2,8 ± 0,3  | 3,3 | <0,01  |
| 6-минутный бег, м                                     | д | 910 ± 12,2  | 860 ± 11,2 | 3,0 | <0,01  |
|   | м | 1100 ± 10,3 | 980 ± 12,2 | 7,5 | <0,001 |

Из этой таблицы видно, что по ряду показателей физических качеств дети экспериментальной группы превосходили детей контрольной группы и ни по одному из них дети контрольной группы не превосходили детей экспериментальной группы.

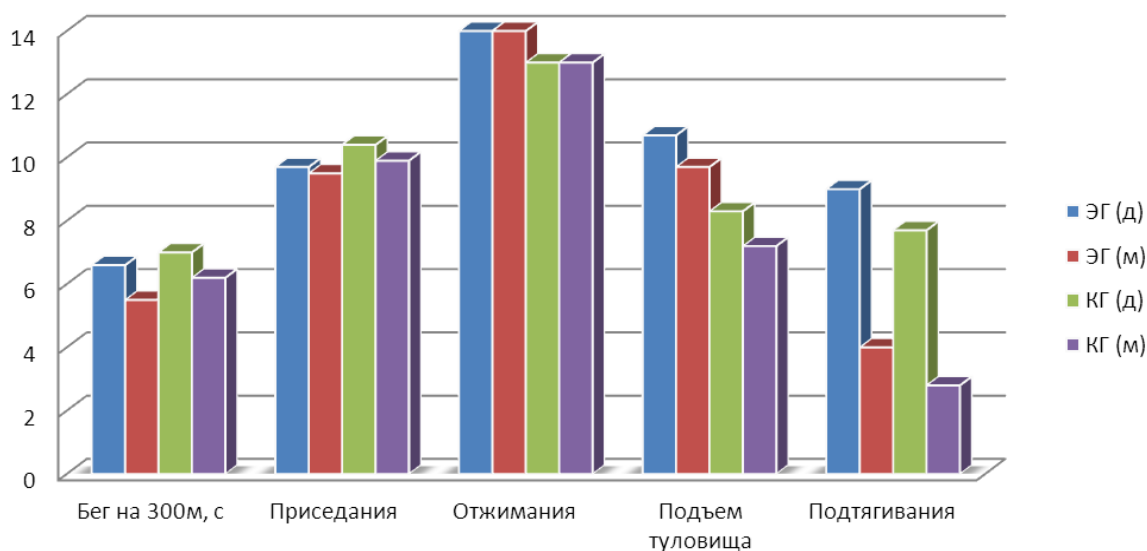


Рис. 3. Показатели развития физических качеств младших школьников на контрольном этапе исследования

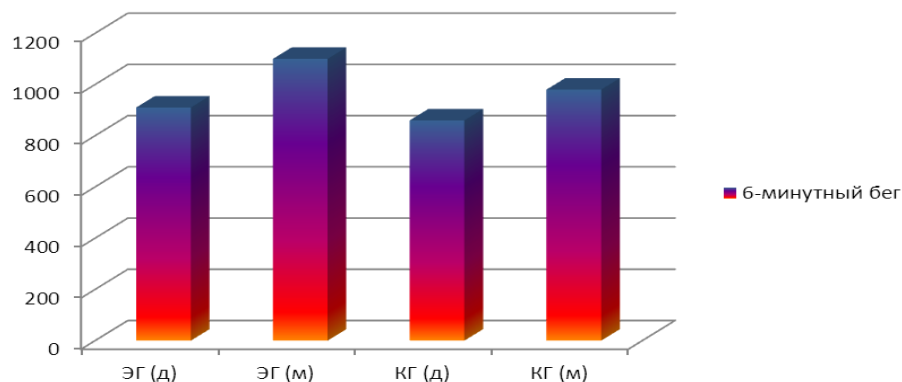


Рис. 4. Результаты шестиминутного бега на контрольном этапе

Так, в беге на 300 метров у мальчиков экспериментальной группы показатели лучше, чем в контрольной группе, соответственно  $5,5 \pm 1,1$  с и  $6,2 \pm 1,5$  с, различия достоверны ( $t = 3,2$  при  $P < 0,01$ ). Однако у девочек различий между группами не оказалось, так если в экспериментальной группе средне групповой результат  $6,6 \pm 0,1$  с, то в контрольной -  $7,0 \pm 0,2$  с, различия не достоверны  $t = 1,8$  при  $P > 0,05$ .

В приседаниях и мальчики экспериментальной и контрольной групп достоверных различий не имели (у девочек  $t = 1,9$  при  $P > 0,05$ ; у мальчиков  $t = 0,8$  при  $P > 0,05$ ).

Количество отжиманий у мальчиков экспериментальной группы также стали достоверно выше после эксперимента, чем до него. Результат у них вырос до  $14 \pm 4,2$  см, в контрольной составил  $13 \pm 3,3$  см, различия достоверны ( $t = 2,3$  при  $P < 0,05$ ). У девочек результаты примерно одинаковые, различий между группами нет.

Подъем туловища у детей, занимающихся по нашей методике, выросло более значительно и достоверно при сравнении с детьми из контрольной группы. У девочек и у мальчиков различия достоверны, соответственно  $t = 4,1$  при  $P < 0,001$  и  $t = 3,2$  при  $P < 0,01$ .

Выносливость, которая характеризует результат в подтягивании, у детей экспериментальной группы стали достоверно выше, чем у их сверстников из контрольной группы. У девочек разница составила 1,3 раза ( $t = 3,1$  при  $P < 0,01$ ), у мальчиков 1,2 раза ( $t = 3,3$  при  $P < 0,01$ ).

Значительное превосходство школьников экспериментальной группы над контрольной после эксперимента мы наблюдаем по качеству силовой выносливости (6-минутный бег). У девочек средне групповой результат стал лучше на 50 метров ( $t = 3,0$  при  $P < 0,01$ ), у мальчиков – на 120 метров ( $t = 7,5$  при  $P < 0,001$ ).

Сравнение результатов конца учебного года с нормативами комплексной программы физического воспитания показывает, что дети экспериментальной группы имеют в конце педагогического эксперимента

показатели соответствующие средней и высокой оценке.

Дальнейший анализ полученных в-результатов заключался в сравнении показателей динамики уровня физической подготовленности до и после педагогического эксперимента в каждой группе в отдельности.

Результаты анализа динамики показателей силы в контрольной группе приведены в таблице 11.

Таблица 11

Динамика развития физических качеств младших школьников в контрольной группе ( $x \pm m$ )

| Тесты   | Пол | До эксперимента | После эксперимента | t   | P     |
|---|-----|-----------------|--------------------|-----|-------|
| Бег 300 м, с  | д   | 8,0 ± 0,2       | 7,0 ± 0,2          | 3,6 | <0,01 |
|   | м   | 7,2 ± 0,2       | 6,2 ± 0,2          | 3,6 | <0,01 |
| Приседания (кол-во) за 30 с.                          | д   | 11,4 ± 0,3      | 10,4 ± 0,3         | 2,4 | <0,05 |
|   | м   | 10,1 ± 0,4      | 9,9 ± 0,4          | 0,3 | >0,05 |
| Отжимания (кол-во) за 30 с.                           | д   | 12 ± 4,5        | 13 ± 5,5           | 0,7 | >0,05 |
|   | м   | 12 ± 3,5        | 13 ± 3,3           | 1,2 | >0,05 |
| Подъем туловища (пресс) за 30 с.                      | д   | 8,8 ± 0,5       | 8,3 ± 0,5          | 0,7 | >0,05 |
|   | м   | 7,8 ± 0,6       | 7,2 ± 0,6          | 0,7 | >0,05 |
| Подтягивание из виса, (м), из виса лежа, (д) кол. раз | д   | 7,2 ± 0,3       | 7,7 ± 0,3          | 1,2 | >0,05 |
|   | м   | 2,3 ± 0,3       | 2,8 ± 0,2          | 1,4 | >0,05 |
| 6-минутный бег, м                                     | д   | 820 ± 13,2      | 860 ± 11,2         | 2,3 | <0,05 |
|   | м   | 940 ± 10,2      | 980 ± 12,2         | 3,1 | <0,01 |



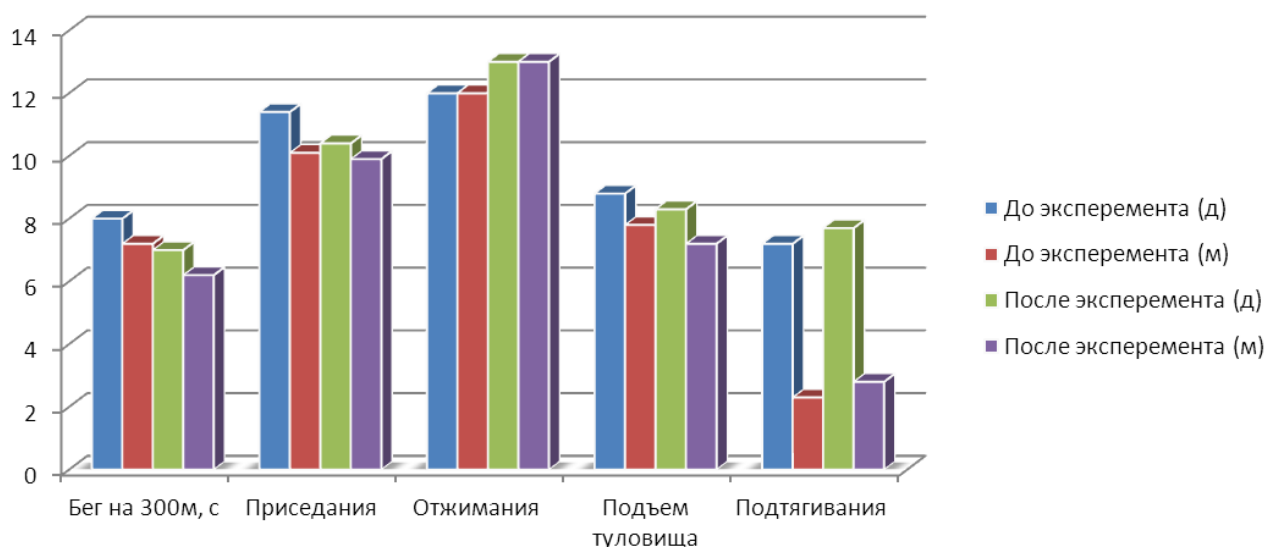


Рис. 4. Показатели развития физических качеств младших школьников КГ на контрольном этапе исследования

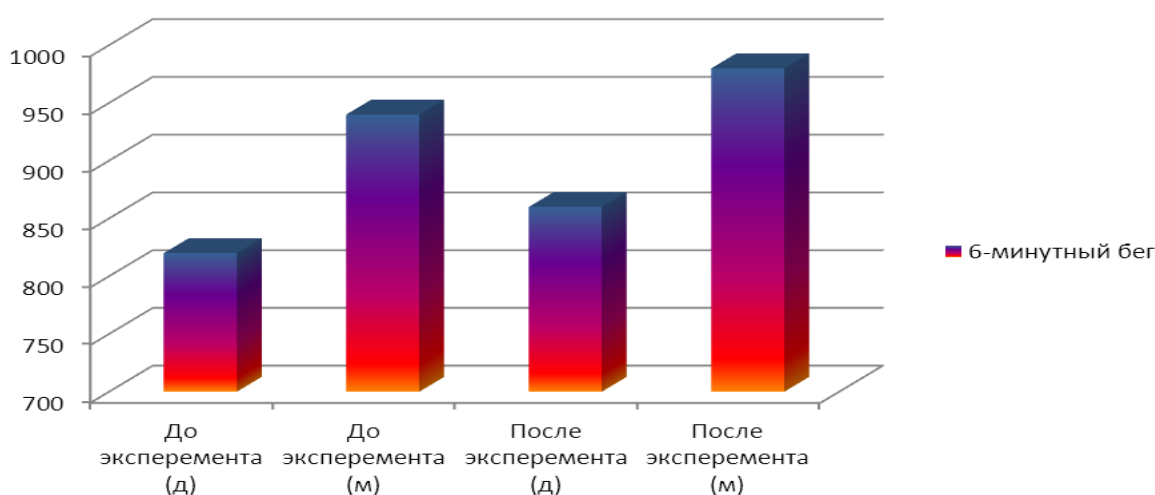


Рис. 5. Результаты шестиминутного бега младших школьников КГ на контрольном этапе

Из таблицы 11 и рисунков 4 и 5 видно, что мальчики и девочки достоверно улучшили свои результаты:

- бег 300 м – девочки с  $8,0 \pm 0,2$  с до  $7,0 \pm 0,2$  с ( $t = 3,6$  при  $P < 0,01$ ), мальчики с  $7,2 \pm 0,2$  с до  $6,2 \pm 0,2$  ( $t = 3,6$  при  $P < 0,01$ );

- 6-минутный бег - девочки с  $820 \pm 13,2$  м до  $860 \pm 11,2$  м ( $t = 2,3$  при  $P < 0,05$ ), мальчики с  $940 \pm 10,2$  м до  $980 \pm 12,2$  м ( $t = 3,1$  при  $P < 0,01$ ).

В остальных тестах динамика результатов отсутствует, во всех случаях  $t$  - критерий менее 2,0, на основании чего мы можем утверждать, что

показатели не изменились.

В экспериментальной группе (табл.12) прогресс более заметен, здесь отсутствует прирост результатов лишь в приседаниях и отжиманиях у мальчиков, соответственно  $t = 1,0$ ;  $P > 0,05$  и  $t = 1,9$ ;  $P > 0,05$ .

В 6-минутном беге школьники экспериментальной группы, как девочки, так и мальчики превзошли результаты, показанные до эксперимента (соответственно,  $t = 3,5$ ;  $P < 0,01$  и  $t = 8,5$ ;  $P < 0,001$ ). Качество выносливости в подъеме туловища и подтягиваниях у детей этой группы также стало достоверно выше (девочки -  $t = 4,7$ ;  $P < 0,001$ , мальчики -  $t = 2,8$ ;  $P < 0,01$ ).

Таблица 12

Динамика развития физических качеств младших школьников в экспериментальной группе ( $\bar{x} \pm m$ )

| Тесты   | Пол | До эксперимента | После эксперимента | t    | P      |
|---|-----|-----------------|--------------------|------|--------|
| Бег 300 м, с  | д   | 7,8 ± 0,2       | 6,6 ± 0,1          | 5,5  | <0,001 |
|   | м   | 7,0 ± 0,1       | 5,5 ± 0,1          | 10,7 | <0,001 |
| Приседания (кол-во) за 30 с.                          | д   | 10,7 ± 0,2      | 9,7 ± 0,2          | 3,6  | <0,01  |
|   | м   | 10,0 ± 0,4      | 9,5 ± 0,3          | 1,0  | >0,05  |
| Отжимания (кол-во) за 30 с.                           | д   | 12,0 ± 5,5      | 14,0 ± 4,5         | 2,8  | <0,01  |
|   | м   | 13,0 ± 6,5      | 14,5 ± 4,2         | 1,9  | >0,05  |
| Подъем туловища (пресс) за 30 с.                      | д   | 8,7 ± 0,3       | 10,7 ± 0,3         | 4,7  | <0,001 |
|   | м   | 7,7 ± 0,4       | 9,7 ± 0,6          | 2,8  | <0,01  |
| Подтягивание из виса, (м), из виса лежа, (д) кол. раз | д   | 7,5 ± 0,3       | 9,0 ± 0,3          | 3,6  | <0,01  |
|   | м   | 2,5 ± 0,3       | 4,0 ± 0,2          | 4,2  | <0,001 |
| 6-минутный бег, м                                     | д   | 840 ± 16,2      | 910 ± 12,2         | 3,5  | <0,01  |
|   | м   | 950 ± 14,3      | 1100 ± 10,3        | 8,5  | <0,001 |

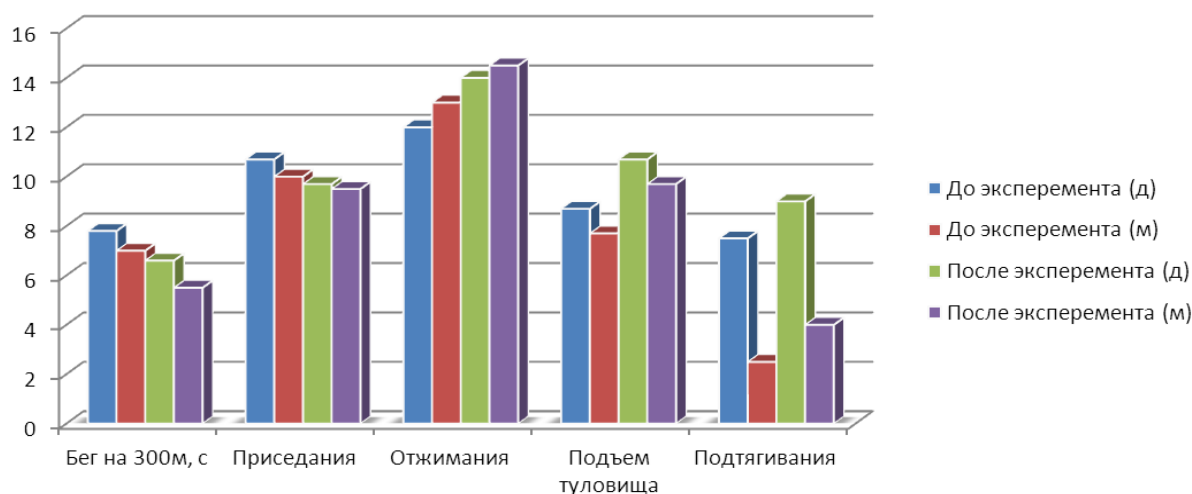


Рис. 6. Показатели развития физических качеств младших школьников ЭГ на контрольном этапе исследования

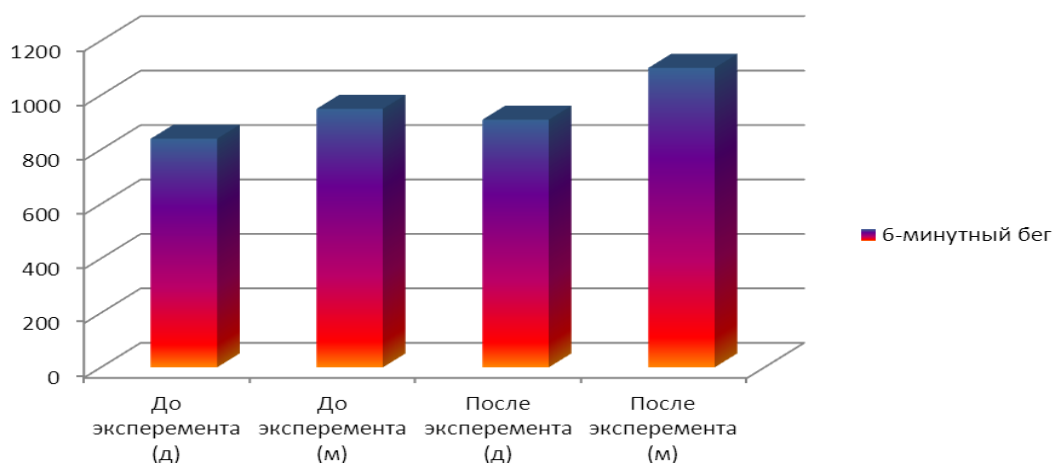


Рис. 7. Результаты шестиминутного бега на младших школьников ЭГ контрольном этапе

По показателю силовой выносливости дети экспериментальной группы тоже имеют преимущество над результатами начала педагогического исследования как у девочек, так и у мальчиков, соответственно,

- в силе -  $t = 3,6$ ;  $P < 0,01$  и  $t = 4,2$ ;  $P < 0,01$

- общей выносливости -  $t = 5,5$ ;  $P < 0,001$  и  $t = 9,4$ ;  $P < 0,001$

- скоростной выносливости прогресс имел место лишь у девочек -  $t = 3,6$ ;  $P < 0,01$ .

Данные, полученные в результате исследований, позволяют с уверенностью констатировать, что построение годичного цикла подготовки

на основе использования мезоциклов концентрации тренировочной нагрузки с помощью подвижных игр позволяет существенно повысить уровень силы подростков.

### **3.3. Рекомендации по использованию игрового метода на уроках физической культуры в физическом воспитании и развитии детей школьного возраста**

В 1-2 - х классах подвижные игры занимают ведущее место, удовлетворяя естественную потребность школьника в движении, и должны проводиться вами на каждом уроке, или в форме игровых уроков.

1. Естественные движения человека (бег, равновесие, подлезание, ползание, прыжки и др.) дети лучше усваивают в игре.

Двигательный опыт у детей ещё мал, поэтому необходимо проводить несложные игры сюжетного характера с простыми правилами и структурой.

2. Начинать проведение игр, с игр знакомых с детского сада, игра должна быть средством эмоционального воздействия и познания окружающего мира.

3. В 1-2 классах лучше проводить групповые игры.

4. В игре должны активно участвовать все занимающиеся, по мере приобретения двигательного опыта и опыта совместной деятельности необходимо включать в игры элементы соревнований.

5. Необходимо исключать статические нагрузки, длительные движения старайтесь делать разнообразными, так как дети данного возраста быстро утомляются от однородных движений.

6. В младшей школе можно составлять урок лишь из подвижных игр, проводя так называемые игровые уроки, при всем этом игры необходимо включать во все части урока.

7. В подготовительную часть нужно включать легкие и малоподвижные по содержанию игры, игры на внимание.

8. В большей части урока необходимо использовать игры на скорость, выносливость, игры с прыжками, метаниями, с увертываниями, переключением направления движения.

9. Необходимо следить за тем, чтобы в игровом уроке общее количество подвижных игр не превышало 5-6, причем 3-4 игры должны быть знакомы и 2-3 могут быть новыми.

10. Игровые уроки необходимо проводить в конце четверти или учебного года, когда дети уже достаточно устали от учебного процесса.

11. В начальной школе не использовать большое количество командных игр, поскольку занимающиеся ещё не способны адекватно оценивать результат игры.

12. Игровой урок (занятие) необходимо выстраивать по следующей схеме:

- игровая разминка длительностью 6-8 минут, состоящая из игровых упражнений или подвижной игры небольшой интенсивности;

- 3-4 подвижные игры или эстафеты, из которых 1-2 высокой и 2-3 средней интенсивности;

- в заключительной части урока - игра низкой интенсивности.

13. Следите за тем, чтобы интервалы отдыха между играми составляли 2-3 минуты, необходимо использовать их для подведения итогов и объяснения следующей игры. После сложных в координационном отношении игр давайте более простые, не требующие концентрации внимания.

14. Более подвижные игры необходимо чередовать с менее подвижными, учитывая, что характер движения должен меняться, и в следующей игре должны быть задействованы другие мышечные группы, что позволяет относительно равномерно и гармонично распределять нагрузку.

15. Основным способом проведения урока необходимо сделать фронтальный, в котором все учащиеся одновременно участвуют в игре.

16. При проведении подвижных игр необходимо опираться на уже

имеющиеся у школьников представления (знания, умения, навыки).

От выбора игры во многом зависит, насколько будет сформирован интерес к игровой деятельности в целом. Осуществляя отбор (выбор) подвижных игр, желательно опираться на следующие общие положения, приведенные ниже.

Рекомендации:

1. Учите других только тому, что хорошо знаете сами, поэтому предлагаемая игра должна быть предварительно опробована.

2. Помните, проводимая вами игра должна содействовать утверждению гуманистической морали и нравственности.

3. Каждая игра должна воспитывать и носить образовательный и обучающий характер.

4. Все проводимые игры должны соответствовать анатомо-физиологическим и психологическим особенностям детей, и быть направленными на сохранение и укрепление здоровья.

5. Игра обязательно должна быть педагогически управляемой.

6. Помните, игра в какой-то степени дополняет знания, полученные на уроках по другим предметам.

7. Выбор игры определяется:

- физической и интеллектуальной подготовленностью группы;
- возрастом, полом, интересами играющих;
- наличием инвентаря и оборудования;
- местом проведения, сезонностью, температурным режимом.

8. При подборе перечня подвижных игр старайтесь учитывать педагогическую направленность содержания, соответствие игры задачам воспитания, научно обоснованную связь игры с возрастными особенностями занимающихся, их подготовленностью, последовательность проведения игр с учетом дидактических принципов наглядности, последовательности, постепенности повышения нагрузок, связь игры с жизнью, воспитывающего обучения, сознательности и активности и др.

9. Первое, на что вы должны ориентироваться при выборе игры – это решение задач конкретного урока.

При выборе игр целесообразно руководствоваться программным материалом по физической культуре для конкретного класса, использовать сборники подвижных игр или картотеку, которая должна быть у вас, как подготовленного учителя физической культуры (руководителя).

10. Помимо этого, надо учитывать особенности состава учащихся – количество учеников в классе, пол занимающихся, биологический и психический возраст, уровень физической подготовленности. Так же необходимо ориентироваться на те виды движений, которые будут осваиваться на данном уроке, и в соответствии с этим выбирать игры.

11. Успех игровой деятельности зависит от количества играющих. Нужно стараться обеспечить активное участие всех играющих независимо от подготовленности, медицинской группы и состояния здоровья. Дети, освобожденные от практических уроков, могут выступать в качестве помощников, судей, помогать раздавать или собирать инвентарь. Поэтому, для активного участия всех играющих необходимо выбрать игру, соответствующую данному количеству детей, при необходимости внести изменения в её организацию (изменить количество водящих, команд, кругов и т.д.).

12. Не забывайте, что выбор игры зависит так же от места проведения.

Если зал длинный и узкий или игра проводится в коридоре, то целесообразно применять игры с построением в колоннах или шеренгах.

13. Игры, связанные с бегом, переброской мяча или построением в большие круги лучше проводить на открытой спортивной площадке.

14. Если игра проводится на свежем воздухе, то вам необходимо учитывать погоду и температуру воздуха. В холодное время необходимо выбирать игру, в которую одновременно включаются все играющие. Если температура воздуха меньше + 10 градусов Цельсия, то все участники должны действовать в игре активно. Проводить подвижные игры с

младшими школьниками в холодную и ветреную погоду не рекомендуется.

15. В жаркую погоду целесообразно проводить малоподвижные игры, игры на внимание, или игры двигательные действия в которых осуществляются поочередно. Можно так же проводить сюжетные игры, имеющие рифмовки.

16. Тематические игры «Два мороза», «Зимушка - зима» целесообразней проводить в зимний период.

17. Помните, что выбор игры так же зависит от имеющегося в наличии инвентаря. В случае его недостаточного количества играющие вынуждены долго ждать своей очереди, что приводит к снижению интереса, и может вызывать нарушения дисциплины и порядка.

18. На выбор игры так же влияет место урока физической культуры в расписании учебного дня, предшествующий и последующий уроки. Если после активных подвижных игр проводится, например, урок математики, то это может привести к определенным издержкам в качестве обучения, поскольку дети будут излишне возбуждены. Если урок физической культуры стоит последним в расписании, то вы можете планировать коллективные игры с высоким эмоциональным фоном. Для уроков физкультуры необходимо выбирать те игры, которые могли бы обеспечить, во - первых, высокую двигательную активность и моторную плотность, во - вторых, требующие короткого объяснения правил, в – третьих обеспечивающие одновременное участие в игре всех занимающихся.

19. Старайтесь варьировать игры в зависимости от формы проведения занятия: на уроке планируйте игры, соответствующие задачам, поставленным перед уроком; на перемене проводите игры кратковременные по содержанию, доступные учащимся разного возраста и пола, на праздниках в основном используйте массовые игры и аттракционы, в которых могут принимать участие дети разного возраста и разной подготовленности.

20. Не забывайте, что при выборе игры надо учитывать форму занятий (урок, перемена, внеклассное мероприятие, поход выходного дня и др.).



21. При проведении достаточно сложных игр, например «Мяч капитану» учитывайте уровень предварительной подготовки. Если занимающиеся не обладают навыками передач и ловли мяча в условиях противоборства, то проводить такую игру нецелесообразно.

22. Во внеклассной работе популяризируйте русские народные игры, а так же игры народов мира, что имеет большое воспитательное значение и знакомит играющих с культурными традициями и особенностями быта других народов. Во внеклассной работе, опирайтесь, прежде всего, на интересы и желания самих играющих, используйте игры более длительные по содержанию и более сложные по сюжету.

Эффективность проведения игры во многом зависит от знания методики, организаторских способностей учителя, его профессиональных умений.

Поэтому, при проведении игры необходимо придерживаться следующего порядка:

1. Построение учащихся для объяснения игры
2. Сообщение название игры.
3. Мотивационная поддержка (создание интереса к игре).
4. Назначение водящих, помощников и судей, разделение на группы или команды.
5. Объяснение задач игры.
6. Объяснение содержания и хода игры.
7. Объяснение правил игры.
8. Дополнение и уточнение правил игры.
9. Начало игры.
10. Наблюдение за ходом игры и регулирование нагрузки.
11. Судейство игры.
12. Подведение итогов игры.

В 1-й четверти необходимо планировать более легкие игры по виду движений, правилам и взаимоотношениям игроков, в последующих

четвертях переходите к более сложным.

В конце учебного года необходимо проводить знакомые игры и их варианты, не затрудняя внимание детей усвоением новых правил.

Во 2-й и 3-й четвертях необходимо планировать проведение таких игр, которые можно проводить в помещении. Поскольку основным разделом программы является гимнастика, то выбирайте игры, развивающие и закрепляющие чувство равновесия, ритма, ориентировки в пространстве.

При планировании игр нужно учесть:

1. Особенности состава учащихся данного класса (возраст, пол, общую и физическую подготовленность);

2. Условия проведения занятий (наличие и размер зала, площадки; наличие инвентаря и оборудования; природные и климатические условия, сезонность);

3. Основные учебно - воспитательные задачи и другие средства физического воспитания учащихся данного класса.

4. Так же определите время, которое будет потрачено на каждом уроке на проведение подвижных игр.

Определить конкретный игровой материал для каждого класса (распределение материала по урокам)

Поскольку в младших классах подвижные игры должны включаться в каждый урок, и игр, указанных в программе явно недостаточно, поэтому, определяя перечень игр, необходимо учитывать:

- программные игры для данного класса с учетом количества повторений каждой игры;

- варианты программных игр;

- повторение пройденных игр и их вариантов;

- игры и варианты, взятые из дополнительного материала и сборников игр;

- их варианты, составленные вами в соответствии с проходимым материалом.

Вводная часть урока решает не только вспомогательные, но и самостоятельные задачи. Хорошая организация учащихся является необходимым условием его полноценного проведения.

Необходимо использовать игровые упражнения или игры, включающие в себя общеразвивающие упражнения и игры на внимание.

Проведение основной части урока предполагает выполнение следующих простых методических правил:

- новые игры надо давать вначале, когда занимающиеся в состоянии воспринимать их содержание;

- более сложные по содержанию игры так же проводить в начале основной части урока;

- игры, требующие повышенного внимания, проводите перед играми, вызывающими сильное эмоциональное возбуждение;

- игры, имеющие высокую эмоциональную окраску, проводить в середине основной части урока, для того чтобы эмоциональное возбуждение, вызванное игрой, спало к концу урока;

- знакомые игры проводить в конце основной части занятия, поскольку усвоение их содержания не требует высокой концентрации внимания;

- после игры с высокой интенсивностью проводить игру с низкой или средней интенсивностью, для того, чтобы дать играющим возможность восстановиться.

В заключительной части урока использовать спокойные игры.

В процессе исследования нами производилось применение описанной в данной работе комплексной методики, вследствие которой мы получили улучшение общегруппового среднеарифметического показателя по всем исследуемым параметрам, которые нами статистически подтверждены.

Основываясь на полученных данных, мы можем сделать выводы о том, что под влиянием составленных и апробированных специально подобранных подвижных игр и игровых упражнений, исследуемые показатели физического развития дают положительную динамику.

В основном педагогическом эксперименте младшие школьники занимались в течение учебного года по экспериментальным играм и упражнениям.

Нами было проведено констатирующее исследование показателей физического развития младших школьников, по выделенным нами параметрам.

Анализируя динамику полученных статистических итогов по проявлению основных двигательных способностей детей можно констатировать, что группе произошло достоверное и значительное улучшение этих способностей по всем изучаемым тестам.

В то же время, анализ свидетельствует и о том, что направленное использование подвижных игр, способствовало более выраженному, стойкому и достоверному формированию их основных двигательных способностей.

В результате комплексного использования специально подобранных подвижных игр и игровых упражнений, разработанных с учетом возрастных способностей детей, позволило повысить основные физические качества, что полностью подтверждает выдвинутую гипотезу исследования.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Здоровье подрастающего поколения вызывает сейчас суровую озабоченность и является предметом заботы страны и общества. Для решения этой проблемы огромное значение имеет формирование физической культуры личности школьника, в помощи развитию которой огромное значение имеют подвижные игры, которые позволяют прививать устойчивый интерес и формировать ценностные ориентации подрастающего поколения в контексте ведения здорового образа жизни.

Продуктивность процесса физического воспитания в системе образования напрямую связана с увеличением творческой инициативы, самостоятельности, расширением средств физической культуры, удовлетворением актуальных потребностей личности в процессе физкультурно-спортивной деятельности.

Все эти задачи с успехом могут решать подвижные игры в силу своей универсальности, простоты, доступности, высокой эмоциональной привлекательности.

Применение подвижных игр позволяет усилить возможности педагогических действий, способствуя удачному формированию актуально нужных двигательных умений и способностей, системы познаний, психологических и моральных свойств личности, универсальных учебных действий.

Подвижные игры играют огромное значение в интеллектуальном и физическом развитии малыша. Разные подвижные игры помогают развивать разные группы мышц тела, координацию движений, содействуют развитию речи и мышления. Однако для того, чтоб эффект от игры был положительный, нужно при ее выборе учесть физиологические индивидуальности детишек разных возрастов; почти во всем успех игры зависит от выбора места ее проведения и подготовки этого места к игре, объяснения правил, разделения на команды и выбора водящих.

Подвижные игры являются отличным средством развития детей.

Выбор игры зависит от ее содержания и особенностей, а так же от возраста, физического состояния и уровня двигательного развития участников игры. Чем младше дети, тем проще должны быть сюжет и правила игры, продолжительность короче, степень нагрузки меньше, паузы чаще, а участие воспитателя активнее. Подвижные игры для детей 3 лет должны быть несложными, правила – понятными, простыми, количество правил игры – незначительное.

С учетом данных полученных на различных этапах исследования сделаны общие выводы:

1. Изучив теоретические и методические нюансы трудности развития двигательных способностей учащихся младших классов средствами подвижных игр, выделено значение подвижных игр в развитии младших школьников, определены индивидуальные возможности развития двигательных возможностей детей.

2. Определены методические приемы, нужные в процессе проведения подвижных игр.

3. В ходе опытно-поисковой работы мной была испытана продуктивность развития двигательных возможностей детей средствами подвижных игр. Тестирование физических качеств и оценивание уровня сформированности в умении выполнять основные виды движений свидетельствуют о том, что влияние подвижных игр на физическое развитие детей велико.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абзалов Р.А. Теория физической культуры (курс лекций). [Текст] / Р.А. Абзалов. - Казань: изд-во «Матбугат йорты», 2015. – 206с.
2. Авраменко В.А. Урок физической культуры и формирование здорового образа жизни школьников [Текст] / В.А.Авраменко // Физическая культура и здоровый образ жизни: матер. Всесоюз. науч.-пр. конф. М., 2013. С. 3—7.
3. Айропетянц, Л.Р. Спортивные игры. [Текст]/ Л.Р. Айропетянц, М.А. Годик. - Ташкент, - 2015. – 46 с.
4. Ашмарин, Б. А. Теория и методика физического воспитания. [Текст]/ Б. А. Ашмарин. – М.: Просвещение, 2014. – 288 с.
5. Барбашов С.В. Закономерности формирования личности как основа организации физкультурного образования школьников [Текст] / С.В.Барбашов // Науч. Тр.: Ежегодник. Омск, 2016. С. 21—30.
6. Былеев, Л.В. Подвижные игры. [Текст] / Л.В. Былеев, И.М. Коротков - М.: ФиС, 2014. – 81 с.
7. Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры: учеб. пос. [Текст] / Л.В. Былеева, И.М. Коротков. - М.: Физкультура и спорт, 2014. - 224 с.
8. Васильков Г. А., Васильков В.Г. От игры - к спорту. [Текст] / - М.: Физкультура и спорт, 2015. - 100с.
9. Верхошанский Ю.В. Актуальные проблемы современной теории и методики спортивной тренировки. [Текст]/ Ю.В.Верхошанский // Теория и практика физической культуры. - 2013. - № 8. - С. 21-28.
10. Войнар. Ю. Теория спорта - методология программирования. [Текст] / Ю. Войнар, С. Бойченко, В. Барташ - Минск: Харвест, 2013. - 312 с.
11. Гавердовский, Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика [Текст]/Ю.К. Гавердовский – М., Физкультура и спорт. – 2017. – С. 53, 461.
12. Гендин А. М. Состояние и факторы развития физической

культуры и здорового образа жизни школьников. [Текст] / А.М. Гендин. - Новосибирск - Красноярск : [б. и.] , 2013. - 216 с.

13. Гогун, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений [Текст] / Е.Н.Гогун, Б.И.Мартьянов.- М.: Издательский центр «Академия», 2013. - 288 с.

14. Годик М.А. О методике тестирования физического состояния детей [Текст] / М.А.Годик // Теория и практика физической культуры. 2013. № 8. С. 32-34.

15. Громова О.Е. Спортивные игры для детей. [Текст] / О.Е. Громова – М.: ТЦ сфера, 2013. – 128с.

16. Гуревич И. А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию[Текст] /И.А. Гуревич: Практ. - пособие. 2-е изд., стереотип. - Минск: Высшая школа, 2014. - 319 с.

17.Детские народные подвижные игры [Текст] / сост. А. В. Кенеман, Т. И. Осокина. - М. : Просвещение; Владос, 2015. - 224 с.

18. Детские народные подвижные игры [Текст] / Сост. А.В.Кенеман, Т.И. Осокина - 2-е изд., дораб. - М.: Просвещение; Владос, 2015. - 224с.

19. Емельянова, М.Н. Подвижные игры как средство формирования самооценки. [Текст] / М.Н. Емельянова. - Иркутск: ЕГУ, 2017.-120с.

20. Ермолаева М.Г. Игры в образовательном процессе: Методическое пособие. [Текст] / М.Г. Ермолаева. - СПб.: СПб ГУПМ, 2013. - 64 с.

21. Железняк Ю.Д. Программа по физической культуре с повышенным объемом двигательной активности для учащихся 1-4 классов [Текст] / Ю.Д.Железняк, Л.Е.Савиных. - М.: ФИС, 2014. 44 с.

22. Жижин П.М. Какой быть физкультуре [Текст] / П.М.Жижин // Физкультура в школе. 2016. № 3. С. 8.

23. Жуков М.П. Подвижные игры [Текст] /М.П. Жуков: Учеб. для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр «Академия», 2014. - 160с.

24. Зазнобин А. В. Подвижные игры на занятиях единоборствами



[Текст] / А.В. Зазнобин./ Физическая культура в школе. -2012 - № 1. - С.55-57

25. Каджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры [Текст] / Ю.Г. Каджаспиров: Метод. пособие. - М.: Дрофа, 2013.

26. Карась, Т. Ю. Теория и методика физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учеб.-практ. пособие / Т. Ю. Карась ; Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет. - Комсомольск-на-Амуре : АмГПГУ, 2012. - 131с.

27. Кожемов А. А. Развивающая технология физического воспитания младших школьников на основе использования игры - радиальный баскетбол (питербаскет) [Текст] / А.А. Кожемов// Адаптивная физическая культура. - 2015. - N 2 (42). - С. 34-35

28. Кокоулина, О. П. Основы теории и методики физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учеб.-практ. пособие / О. П. Кокоулина. - Москва : ЕАОИ, 2017. - 144 с.

29. Коротков И.М. Подвижные игры в школе. [Текст] / И.М. Коротков. -М.: Просвещение, 2014. - 192 с.

30. Коротков И.М. Подвижные игры детей. [Текст] / И.М. Коротков-М.: Сов. Россия, 2017. - 160 с.

31. Кряж, В. Н. Перенос тренированности в физическом воспитании . [Текст]/ В. Н. Кряж, В.Староста // Ученые записки: Сборник научных трудов. Вып. 5. — Минск: АФВиС РБ, 2013. - С. 252-258.

32. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Упражнения и игры на занятиях в начальной школе [Текст] / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий: Методическое пособие. - М.: Издательство НЦЭНАС, 2016. - 272с.

33. Кузнецов, В.С. Физическое упражнение и подвижные игры. Метод. пособие [Текст] / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: НЦ ЭНАС, 2016.-151с.

34. Левченко А.Н., Матысон В.Ф. Игры, которых не было: Сборник спортивно-подвижных игр. [Текст] / А.Н. Левченко, В.Ф. Матысон. - М.:

Пед-е общество России, 2017. - 128 с.

35. Ливанова П. З. Сюжетно-ролевые игры на уроках физической культуры [Текст] / П.З. Ливанова// Физическая культура в школе. - 2015. - № 7. - С. 35-37.

36. Литвинова, М. Ф. Русские народные подвижные игры [Текст] / М. Ф. Литвинова ; под ред. Л. В. Русской. - М. : Просвещение, 2014. - 79 с.

37. Лях В.И. Концепция физического воспитания детей и подростков [Текст] / В.И.Лях, Г.Б.Мейксон, Л.Б.Кофман // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2016. № 1. С. 73-74.

38. Лях, В. И. Концепция физического воспитания детей и подростков [Текст] / В. И. Лях, Г. Б. Мейксон, Л. Б. Кофман // Теория и практика физической культуры. - 2016. - № 1. - с. 5-10.

39. Матвеев А.П. Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. Начальные классы 1-4. [Текст] / А.п. Матвеев.- М.: Просвещение, 2014. - 32 с.

40. Найминова Э.Б. Спортивные игры на уроках физической культуры. Книга для учителя. [Текст] / Э.Б. Найминова. - Ростов н/Дону: Феникс, 2001. - 256 с.

41. Никитушкин, В.Г. Формирование координационных способностей детей 4–12 лет [Текст] / В.Г.Никитушкин, Ю.И. Разинов , С.В.Малиновский, А.В. Аулова // Вестник спортивной науки - 2013, №- С. 55-29.

42. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. [Текст] / П.К. Петров. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2013. - 448 с.

43. Погадаев, Г.И. Настольная книга учителя физической культуры [Текст]/ Г. И. Погадаев – М.: Физкультура и спорт, 2014. – 243 с.

44. Подвижные игры [Текст]: Учеб. пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры. - М.: СпортАкадемПресс, 2013. - 229с.

45. Подвижные игры. Практический материал[Текст]: Учеб. пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры. - М.: ТВТ Дивизион,

2015. - 280 с.

46. Развивающие игры: быстрее, выше, сильнее [Текст], - СПб.: Дельта, 2014-2018с.

47. Ратов, И.П. Двигательные возможности человека [Текст]/ И. П. Ратов. - Минск, 2014. - 190 с.

48. Романенко, В.А. Двигательные способности человека [Текст] / В. А. Романенко. - Донецк: УКЦентр, 2015. - 336 с.

49. Сайкина Е.Г., Фирулева Ж.Е. Физкульт-привет минуткам и паузам! Сборник физических упражнений для дошкольников и школьников: Учебно-методическое пособие для педагогов школьных и дошкольных учреждений. [Текст] / Е.Г. Сайкина, Ж.Е. Фирулева.- СПб: Детство-Пресс, 2016. - 123 с.

50. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства. [Текст]/ под ред.: Ю. Д. Железняк.; рец.: С. Ю. Тюленьков, А. Я. Гомельский – Москва : Академия, 2014. – 174 с.

51. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений [Текст]/ Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов, В.П.Савин, А.В.Лексаков; Под ред. Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова. - 2-е изд., стереотип. - М.: Издательский центр «Академия», 2014. - 520 с.

52. Степаненкова, Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка [Текст] / Э. Я. Степаненкова. - М.: Издательский центр «Академия», 2016. - 368 с.

53. Суетнов, К.В. Обучение школьников игре в баскетбол: учебное пособие [Текст]/ К.В.Суетнов. - Алма-Ата, ЖАЗУШЫ. - 2015. – 82 с.

54. Чаленко И.А. Современные уроки физкультуры в начальной школе. [Текст] / И.А. Чаленко. - Ростов н/Д: Феникс, 2013. - 256 с.

55. Яковлев В.Г., Ратников В.П. Физкультура в начальных классах: Учебное пособие для студентов фак. физ. воспит. пединститутов. [Текст] / В.Г. Яковлев, В.П. ратников.- М.: Просвещение, 2017. - 142 с.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### Перспективное планирование подвижных игр

| Название игры                  | Части урока | Задачи  |
|--------------------------------|-------------|---|
| «Бой петухов»                  | О           | Развивать двигательные навыки и быстроту.<br>Согласовывать свои движения с содержанием текста.                            |
| «Бой султанчиков»              | О           | совершенствование навыков быстроты, ловкости;<br>воспитание организованности,<br>дисциплинированности.                    |
| «Борьба за мяч»                | О           | Развивать у детей быстроту и ловкость движений  |
| «Водолазы»                     | О           | Развивать у детей быстроту и ловкость движений  |
| «Волейбол с выбыванием»        | О           | совершенствование навыков быстроты, ловкости;<br>развитие внимания.   |
| «Волк во рву»                  | Н           | совершенствование навыков быстроты, ловкости;<br>развитие внимания.   |
| «Встречная эстафета»           | З           | совершенствование навыков быстроты, ловкости;<br>воспитание организованности,<br>дисциплинированности.                    |
| «Вызов номеров»                | Н           | совершенствование навыков быстроты, ловкости;<br>воспитание организованности,<br>дисциплинированности; развитие внимания. |
| «Группа, смирно!»              | Н           | совершенствование навыков быстроты, ловкости,<br>координации движений.  |
| «Два мороза»                   | Н           | совершенствование навыков быстроты, ловкости,<br>координации движений   |
| «День и ночь»                  | З           | Развивать двигательные навыки и быстроту.<br>Согласовывать свои движения с содержанием текста.                            |
| «Зайцы в огороде»              | З           | совершенствование навыков быстроты, ловкости;<br>воспитание организованности,<br>дисциплинированности.                    |
| «Защита укрепления»            | З           | Развивать у детей быстроту и ловкость движений  |
| «Колесо»                       | О           | Развивать у детей быстроту и ловкость движений  |
| «Космонавты»                   | О           | совершенствование навыков быстроты, ловкости;<br>развитие внимания.   |
| «Лиса и куры»                  | О           | совершенствование навыков быстроты, ловкости;<br>развитие внимания.   |
| «Мостик и кошка»               | О           | совершенствование навыков быстроты, ловкости;<br>воспитание организованности,<br>дисциплинированности.                    |
| «Музыкальные змейки»           | З           | совершенствование навыков быстроты, ловкости;<br>воспитание организованности,<br>дисциплинированности; развитие внимания. |
| «Мы - веселые ребята»          | Н           | совершенствование навыков быстроты, ловкости,<br>координации движений.  |
| «Мяч в центр» («Мяч среднему») | О           | совершенствование навыков быстроты, ловкости,<br>координации движений   |
| «Мяч за черту»                 | О           | Развивать двигательные навыки и быстроту.<br>Согласовывать свои движения с содержанием текста.                            |

|  |   |   |
|--|---|---|
| «Мяч капитану»                                 | О | совершенствование навыков быстроты, ловкости; воспитание организованности, дисциплинированности.                    |
| «Нападают пятерки»                             | О | Развивать у детей быстроту и ловкость движений  |
| «Не давай мяча водящему»                       | О | Развивать у детей быстроту и ловкость движений  |
| «Отгадай, чей голосок»                         | З | совершенствование навыков быстроты, ловкости; развитие внимания.  |
| «Охотники и утки»                              | О | совершенствование навыков быстроты, ловкости; развитие внимания.  |
| «Падающая палка»                               | З | совершенствование навыков быстроты, ловкости; воспитание организованности, дисциплинированности.                    |
| «Передал - садись»                             | З | совершенствование навыков быстроты, ловкости; воспитание организованности, дисциплинированности; развитие внимания. |
| «Перемена мест»                                | Н | совершенствование навыков быстроты, ловкости, координации движений.   |
| «Перетягивание в парах»<br>(«Кто сильнее?»)»   | З | совершенствование навыков быстроты, ловкости, координации движений  |
| «Придумай сам»                                 | З | Развивать двигательные навыки и быстроту.<br>Согласовывать свои движения с содержанием текста.                      |
| «Птицы и клетка»                               | О | совершенствование навыков быстроты, ловкости; воспитание организованности, дисциплинированности.                    |
| «Пустое место»                                 | Н | Развивать у детей быстроту и ловкость движений  |
| «Регби на коленях»                             | Н | Развивать у детей быстроту и ловкость движений  |
| «Салки на ринге»                               | О | совершенствование навыков быстроты, ловкости; развитие внимания.  |
| «Салки с футбольным мячом»                     | О | совершенствование навыков быстроты, ловкости; развитие внимания.  |
| «Тяни в круг»                                  | З | совершенствование навыков быстроты, ловкости; воспитание организованности, дисциплинированности.                    |
| «Удочка»                                       | О | совершенствование навыков быстроты, ловкости; воспитание организованности, дисциплинированности; развитие внимания. |
| «Шишки, желуди, орехи»                         | О | совершенствование навыков быстроты, ловкости, координации движений.   |
| «Эстафета по кругу»                            | О | совершенствование навыков быстроты, ловкости, координации движений  |
| «Эстафета с ведением мяча и броском в корзину» | О | Развивать двигательные навыки и быстроту.<br>Согласовывать свои движения с содержанием текста.                      |
| «Эстафета с лазаньем и перелезанием»           | О | совершенствование навыков быстроты, ловкости; воспитание организованности, дисциплинированности.                    |