

Министерство 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

**Физическая подготовка младших школьников через использование  
подвижных игр на уроках физической культуры**

Выпускная квалификационная работа

Исполнитель:  
Жуланов Янислав Александрович  
обучающийся ФИЗК-1501 группы  
очного отделения

---

дата                      Я.А.Жуланов

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

Научный руководитель:  
Сегал Ирина Васильевна  
кандидат педагогических наук,  
доцент кафедры теории и методики  
физической культуры и спорта

---

дата                      И.Н. Пушкарева

---

дата                      И.В. Сегал

Екатеринбург 2019

## СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. Научно-методические основы физической подготовки младших школьников на уроках физической культуры	
1.1. Возрастные особенности учащихся младшего школьного возраста.....	7
1.2. Методика развития физических качеств младших школьников.....	13
1.3. Физическая подготовка учащихся младшего школьного возраста.....	23
1.4. Подвижные игры как средство формирования двигательных качеств младших школьников.....	32
ГЛАВА 2. Организация и методы исследования	
2.1. Организация исследования.....	38
2.2. Методы исследования.....	40
ГЛАВА 3. Результаты исследования и их обсуждение	
3.1. Выявление особенностей мотивации младших школьников к занятиям физической культурой.....	44
3.2. Сравнительный анализ развития физических качеств и физической подготовленности учащихся в начале исследования.....	45
3.3. Методика проведения подвижных игр для развития физических качеств у детей младшего школьного возраста.....	47
3.4. Влияние занятий подвижными играми на развитие физических качеств и динамику физической подготовленности учащихся 2-х классов.....	56
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	60
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	62
ПРИЛОЖЕНИЯ .....	66

## ВВЕДЕНИЕ

Современные условия жизни предъявляют высокие требования к уровню физического развития, работоспособности и защитным силам организма человека. Физическое воспитание детей школьного возраста эффективно стимулирует положительные функциональные и морфологические изменения в формирующемся организме, активно влияет на развитие двигательных способностей.

Физическое развитие школьников должно обеспечить каждому ученику, участвующему в образовательном процессе, достаточный и необходимый минимум теоретической, технической и физической подготовленности, которые направлены на обеспечение базы в освоении физической культуры для жизнедеятельности, для развития личности, для формирования здоровья и здорового образа жизни.

Первостепенная задача физического воспитания детей сводится к выполнению требований к их физической подготовленности, которая оценивается уровнем развития двигательных качеств: быстроты, силы, выносливости, скоростной силы и координации движений.

Интерес к исследованиям, связанным с изучением физической подготовленности школьников, возрастает с каждым годом. Это обусловлено, прежде всего, ее взаимосвязью с показателями умственной работоспособности и трудовой деятельностью. Поэтому результатом физического воспитания школьников средних классов должны стать высокий уровень здоровья и формирование фундамента физической культуры будущего взрослого человека [10].

Однако в современном обществе возрастающий объем информации, постоянная модернизация учебных программ, широкое использование транспорта, других технических средств оказывают неблагоприятное воздействие на двигательную деятельность учащихся. Появляется

противоречие между требованиями физической подготовленности детей и образом жизни. Естественные условия и обучение в школе ограничивают двигательную деятельность и не обеспечивают необходимого режима, позволяющего более значительно повысить результаты жизненно необходимых двигательных качеств. Анализ состояния физической подготовленности детей и учащейся молодежи показывает, что за последнее десятилетие количество учащихся, имеющих низкую оценку физической подготовленности, увеличилось в три раза. Поэтому возникает необходимость поиска наиболее целесообразных средств и методов повышения физической подготовленности учащихся [14].

Кроме того, для большинства учащихся занимающихся умственным трудом, характерны нервно-эмоциональные перегрузки, это является основной причиной снижения работоспособности и высокой заболеваемости среди них. Поэтому одной из важнейших проблем становится использование средств и методов физической подготовки поиск средств, способствующих профилактике болезней, укреплению здоровья и повышению работоспособности учащихся [8].

Школьный возраст является ответственным периодом жизни учащегося в формировании физического компонента здоровья и культурных навыков, обеспечивающих его укрепление, совершенствование и сохранение в будущем. Особенно важен в этом отношении период младшего школьного возраста, когда ученики попадают в новые условия, к которым им нужно приспособиться, привыкнуть. С началом учебы значительно растет объем умственного труда детей и в то же время ощутимо ограничивается их двигательная активность и возможность находиться на открытом воздухе. В связи с этим правильное физическое воспитание в младшем школьном возрасте является не только необходимым условием всестороннего гармоничного развития личности ученика, но и действенным фактором повышения его умственной работоспособности. Процесс изменения функций организма младших школьников происходит на уроках физической культуры

под воздействием целенаправленного использования специальных физических упражнений [1]. Важнейшим требованием к комплексному развитию двигательных способностей у школьников является сочетание всесторонности и дифференцированности воздействий на организм, а также адекватность нагрузки индивидуальным особенностям и возрастным возможностям младших школьников. Поэтому особое значение в этот период имеют подвижные игры - виды упражнений, требующие комплексного проявления физических качеств в условиях переменных режимов двигательной деятельности, непрерывного изменения ситуаций и форм действий [21, с.49].

Игра – вид деятельности ребенка, который представляет сознательную, инициативную деятельность, направленную на достижение условной цели, добровольно установленной играющим. В игре удовлетворяются физические и духовные потребности ребенка, в ней формируются его ум, волевые качества [4]. Среда, в которой живет ребенок, должна развивать и воспитывать, побуждать взаимодействовать с ее различными элементами, вызывать стремление к движению, представлять возможность для многовариантных игр, быть комфортной.

Анализ доступной литературы по физической подготовленности учащихся [10; 13] показал, что этот вопрос достаточно освещен, однако требует дальнейшего совершенствования и разработки. Из всего выше изложенного видна актуальность избранной нами темы работы.

**Объект исследования:** общая физическая подготовка детей младшего школьного возраста.

**Предмет исследования:** методика развития физических качеств учащихся младших классов.

**Цель исследования:** повышение уровня развития физических качеств младших школьников в процессе использования подвижных игр на уроках физической культуры.

### **Задачи исследования:**

1. Анализ научно-методической литературы по проблеме исследования.
2. Выявить особенности формирования мотивации младших школьников к занятиям физической культурой.
3. Разработать учебное содержание уроков физической культуры для развития физических качеств младших школьников через подвижные игры.
4. Оценить эффективность методики развития физических качеств учащихся начальной школы.

### **Структура выпускной квалификационной работы.**

ВКР изложена на 65 страницах, состоит из введения, трёх глав, заключения, списка использованной литературы, включающего 35 источников, и приложения. Текст ВКР снабжен таблицами.

# ГЛАВА 1. НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

## 1.1. Возрастные особенности учащихся младшего школьного возраста

Границы младшего школьного возраста в настоящее время совпадают с периодом обучения и воспитания в начальной школе: с 6-7 до 9-10 лет. В этот период происходит дальнейшее физическое и психофизиологическое развитие детей. Этот процесс проходит интенсивно, но достаточно равномерно, что обеспечивает возможность систематического обучения в начальной школе.

Младший школьный возраст характеризуется относительно равномерным развитием двигательного аппарата, но интенсивность роста отдельных размерных признаков его различна. Так, длина тела увеличивается в этот период в большей мере, чем его масса. Исследования показывают, что младший школьный возраст является наиболее благоприятным для направления роста подвижности во всех основах суставах.

После завершения периода первого физиологического вытяжения (6-7 лет) скорость роста детей относительно стабилизируется. У восьмилетних учащихся он составляет 130 см, одиннадцатилетних - в среднем 145 см. Более же возрастает масса тела: так, вес семилетних - около 25 кг, а одиннадцатилетних - 37 кг [12].

Рассмотрим основные особенности функционирования отдельных систем жизнедеятельности детского организма.

*В костной системе* идут процессы роста и образования костей, которые становятся более толстыми и прочными; но окостенение еще не завершено. Не заканчивается полностью в младшем школьном возрасте и процесс окостенения кисти и пальцев, поэтому мелкие точные движения пальцами и

кисти утомительны и затруднительны. К 11 годам появляются различия в форме таза: у девочек он становится более широким, появляется тенденция к расширению бедер.

Также с 7 до 13 лет отмечается небольшой рост черепа за счет мозгового отдела, происходит функциональное совершенствование мозга, прогрессивное созревание коры больших полушарий. В связи с этим, совершенствуются сила и подвижность нервных процессов [30].

Увеличивается в объеме грудная клетка, за счет роста и расширения костей она начинает участвовать в дыхании более активно.

**Мышцы** детей младшего школьного возраста имеют тонкие волокна, содержат в своем составе лишь небольшое количество белков и жира. При этом крупные мышцы конечностей развиты больше, чем мелкие. У обучающихся начальных классов происходит нарастание мышечной массы, увеличивается мышечная сила. Соотношение мышечной массы к массе тела составляет 27,2 %, (для сравнения: в 14-15 лет этот показатель равен 32,6 %). У младших школьников прирост силы мышц верхних конечностей происходит интенсивнее, чем нижних. Так, средний прирост силы сгибателей голени равен 3,3 кг, а сгибателей кисти 3,5 кг. Пальцам учащихся подвластна тонкая работа - письмо, лепка.

Мальчики и девочки в возрасте 7-8 лет имеют одинаковую силу большинства мышечных групп, однако затем процесс нарастания идет неравномерно. У девочек к 10-12 годам мышечная сила возрастает настолько интенсивно, что они становятся сильнее мальчиков. Далее отмечается преимущественное развитие мышечной силы у мальчиков. У школьников 1-4 классов скелетные мышцы существенно меняются и обеспечивают высокую подвижность и низкую утомляемость. Так как мышечная сила увеличивается, то работоспособность учащихся восстанавливается достаточно быстро.

Исследованиями многих авторов доказано, что развитие силы различных мышечных групп происходит у младших школьников неравномерно [9].

С 7-8 до 11-12 лет сила мышц возрастает примерно на 30–60 %. Наиболее интенсивно развивается сила разгибателей туловища, потом разгибателей бедра и стопы, затем сгибателей плеча, туловища и сгибателей и разгибателей предплечья и голени. У школьников 1-4 классов отмечается более выраженный прирост силы у мальчиков 11-12 лет. К этому же периоду у обучающихся начинает проявляться сила мышц правой руки.

За счёт интенсивного развития в 7-11 лет двигательных функций, обеспечивающих быстроту движений (частоту, скорость движений, время реакции) учащиеся 1-4 классов быстро адаптируются к скоростным нагрузкам, поэтому могут показывать отличные результаты в беге и плавании, где быстрота движений имеет ведущее значение. У младших школьников имеются все морфофункциональные предпосылки для развития такого качества, как гибкость. Большая подвижность позвоночного столба, высокая растяжимость связочного аппарата обуславливают высокий прирост гибкости в 7-10 лет [19]. В целом, опорно-двигательный аппарат учащихся начальной школы способен выдерживать значительные статические напряжения и выполнять длительную работу, что объясняется нервной регуляцией, строением, химическим составом и сократительными свойствами мышц [8].

***Кожа и подкожная клетчатка.*** К семи годам у детей младшего школьного возраста окончательно формируются потовые железы, теперь они менее подвержены переохлаждениям и перегреваниям. У некоторых учащихся появляются скопления жировых клеток в области груди и живота, что при неправильном питании может усугубиться общим ожирением.

***Органы дыхания.*** Развитие организма учащихся начальных классов сопровождается усилением функции дыхания. У растущего организма высокая потребность в кислороде, поэтому жизненная ёмкость лёгких увеличивается, повышается минутный объём дыхания: в 7-10 лет организм извлекает каждый литр кислорода из 29-30 литров воздуха.

С 7-8-летнего возраста выявляются половые различия типа дыхания, которые полностью сформируются в подростковом периоде.

К семи годам окончательно формируется структура легочной ткани, увеличивается диаметр воздухоносных путей (трахеи и бронхов). Набухание слизистой при заболеваниях дыхательной системы уже не создает серьезной опасности. Частота дыханий уменьшается в десять лет до 20 раз в минуту [23].

**Сердечно-сосудистая система.** Количество крови в организме учащихся начальной школы на 1 кг веса тела равно 70 мл, а у взрослых - 50-60 мл. Для обучающихся 1-4 классов характерно более низкое содержание глюкозы в крови, чем у 5-7-классников. В семь лет этот показатель равен 70-80 мг %, а в 12-14 лет он составляет 90-120 мг %, что уже соответствует данным взрослых. В связи с этим у младших школьников ниже содержание гемоглобина, меньше кислородная емкость артериальной крови [12].

Также отметим, что в возрасте 8-12 лет увеличиваются длина сосудов внутри органов тела, их диаметр, а также число сосудов на единицу объема органов. Благодаря этому создаются оптимальные условия для полного кровоснабжения всех тканей работающих органов тела.

Говоря о сердце младшего школьника, специалисты констатируют, что оно не велико по объему и мышца его не обладает достаточной силой. Любая физическая нагрузка вызывает значительное повышение пульса. При этом, усиленный приток крови к работающим мышцам обеспечивается именно увеличением частоты пульса, а не силой сокращения сердечной мышцы. Суммарный просвет сосудов учащихся начальных классов относительно больше, чем у взрослых. Это является одной из причин низкого артериального кровяного давления младших школьников. Так, артериальное давление 11-летнего ребенка составляет в среднем 110/70 мм рт. ст. [16]. Безусловно, с возрастом абсолютные размеры сердца увеличивается, особенно при систематической тренировке на выносливость. При этом, совершенствование деятельности сердца сопровождается увеличением

просвета сосудов. Мышечная деятельность обеспечивает формирование новых сосудов, и это усиливает периферическое кровообращение. Также с возрастом увеличивается продолжительность сердечного цикла. У шестилетних она составляет 0,64 секунды, у 12-14-летних равна 0,72 секундам. У обучающихся начальной школы (1-2 класс) максимальная частота сердечных сокращений достигает 200 ударов в минуту, а в покое – 90 ударов в минуту. К 10 годам она снижается до 78 ударов. Значительно увеличивается систолический объем крови, что расширяет резервные возможности организма при адаптации любого рода [1].

В этом возрасте почти полностью завершается морфологическое развитие *нервной системы*, заканчивается рост и структурная дифференциация нервных клеток. Однако функционирование нервной системы характеризуется преобладанием процессов возбуждения. Начиная с семилетнего возраста, мальчики в созревании систем организма и развитии высшей нервной деятельности отстают от девочек примерно на 2 года. В этом периоде основные нервные процессы возбуждения и торможения обладают уверенной силой, подвижностью, уравновешенностью, а условные рефлексы – достаточной стабильностью. При этом угасание условных рефлексов происходит быстрее, а прочность выработки дифференцированных действий увеличивается по сравнению с детьми дошкольного возраста [30].

На ступени начального общего образования расширяются аналитические возможности учащихся. Школьники размышляет над своими поступками и действиями окружающих. Правда, в поведении ребят младшего школьного возраста еще много игровых элементов, они еще не способны к длительной сосредоточенности.

Далее отмечаем, что в период обучения в начальной школе значительного развития достигают *речевые функции и сенсорные системы*. Совершенствуется активное взаимодействие первой и второй сигнальных систем. При этом словесная информация становится более конкретной и

полной. Усиливаются временные связи между словом, как раздражителем, и двигательной функцией. Также повышается способность к более полному и глубокому словесному выражению собственных двигательных ощущений. Таким образом, физическое воспитание и спортивное совершенствование расширяют влияние речи и мышления на двигательную функцию [26].

*Эндокринная система* у младших школьников завершает свое развитие, под действием гормонов происходит постепенное появление признаков полового созревания. У девочек в девять-десять лет округляются ягодицы, незначительно приподнимаются соски молочных желез, в 10-11 лет набухают грудная железа, появляются волосы на лобке. У мальчиков в 10-11 лет начинается рост яичек и полового члена.

*Иммунная система* у обучающихся начальной школы сформирована в достаточной степени. Защитные силы организма развиты хорошо. Лабораторные показатели практически соответствуют взрослым.

*Органы пищеварения.* Пищеварительные железы у младших школьников развиты хорошо и активно функционируют. Пищеварение практически не отличается от системы у взрослых. Частота опорожнения кишечника в норме составляет 1-2 раза в день.

*Органы мочевыделения.* Строение почек учащихся 1-4 классов наблюдается как у взрослых. Постепенно нарастает суточное количество мочи. В 5-8 лет оно составляет 700 мл, а в 8-11 лет - 850 мл.

Обменные процессы в этом возрасте достаточно стабильны. Интенсивность обмена веществ по сравнению с предыдущим возрастом снижается и составляет 1,4 Вт на 1 кг массы тела в покое. В повседневной деятельности обменные процессы протекают примерно в 2 раза быстрее, чем в покое. Таким образом, за сутки организм ребенка расходует 8 МДж энергии (1800 ккал) [35].

В заключение данного раздела отметим, что педагогу, работающему с детьми младшего школьного возраста, необходимо хорошо знать их анатомо-физиологические особенности. Недостаточное знание особенностей детского

организма может привести к ошибкам в методике физического воспитания и, как следствие, к перегрузке детей, нанесению ущерба их здоровью.

При работе с учащимися начальной школы не следует забывать, что допустимые на занятиях нагрузки должны быть не продолжительными и обязательно чередоваться с активным отдыхом. Для этого при обучении нужно чаще применять подвижные игры, упражнения, имитирующие игровые приёмы, учебные игры по упрощенным правилам и с уменьшенным количеством участников, соревнования в выполнении отдельных игровых приёмов.

Для практики физического воспитания показатели функциональных возможностей детского организма являются ведущими критериями при выборе физических нагрузок, структуры двигательных действий методов воздействия на организм.

## **1.2. Методика развития физических качеств младших школьников**

**Физическое воспитание** - это педагогический процесс направленный на воспитание основных физических качеств человека, формирование двигательных умений и навыков и овладения физкультурно-спортивными знаниями.

Физическое воспитание представляет собой процесс решения определенных воспитательно-образовательных задач, который характеризуется всеми общими признаками педагогического процесса (направляющая роль педагога-специалиста, организация деятельности в соответствии с педагогическими принципами и т. д.) либо осуществляется в порядке самовоспитания. Отличительные же особенности физического воспитания определяются прежде всего тем, что это процесс, направленный на формирование двигательных навыков и развитие так называемых

физических качеств человека, совокупность которых в решающей мере определяет его физическую работоспособность [5].

**Физическое развитие** - часть физического воспитания, процесс изменения форм и функций организма, а также результат этого изменения (рост, вес и т. п.). Оно может идти стихийным путем (естественное физическое развитие ребенка) и целенаправленно, под влиянием специально подобранных физических упражнений в процессе физического воспитания или тренировки.

Физическое развитие - процесс становления и формирования и последующего изменения на протяжении индивидуальных жизни естественных морфофункциональных свойств организма и основанных на них физических качеств и способностей.

Физическое развитие характеризуется изменениями трех групп показателей:

1) Показатели комплектации тела (длина тела, масса тела, осанка, объемы и формы разных частей тела, уровень жировотложения и др.), которые характеризуют, вначале, биологические типы, или морфологию, человека.

2) Показатели (критерии) здоровья, отражающие морфологические и функциональные изменения физиологических систем организма человека. Решающее значение на здоровье человека оказывает функционирование сердечно-сосудистой, дыхательной и центральной нервной систем, органов пищеварения и выделения, механизмов терморегуляции и др.

3) Показатели развития физических качеств (силы, скоростных способностей, выносливости и др.).

Существует три уровня физического развития: высокий, средний и низкий и два промежуточных выше среднего и ниже среднего. При оценке уровня физического развития используют в большинстве случаев антропометрические стандарты для конкретных возрастных групп.

Уровень физического развития, в процессе изменения показанных показателей в направлении жизни, зависит от многих оснований и

назначается целым рядом законов. Физическое развитие в известной мере устанавливается закономерностями наследственности, которые должны учитываться как факторы, благоприятствующие или, наоборот, препятствующие физическому совершенствованию человека.

Процесс физического развития подчиняется также закону возрастной ступенчатости. Вмешиваться в процесс физического развития человека с целью управления им можно только на основе учета особенностей и возможностей человеческого организма в различные возрастные периоды: в период становления и роста, в период наивысшего развития его форм и функций, в период старения.

Большое значение для управления физическим развитием в процессе физического воспитания имеют биологический закон упражнения и закон единства форм и функций организма в его деятельности. Эти законы являются исходными при предпочтении средств и методов физического воспитания в каждом абстрактном случае. Выбирая физические упражнения и обуславливая величину их нагрузок, согласно закону упражнения, рассчитывается на необходимые адаптационные преобразования в организме занимающихся. В этом случае учитывается, что организм функционирует как одно целое. Благодаря этому, выбирая упражнения и нагрузки, преимущественно всеохватывающего воздействия, необходимо отчетливо представлять себе все стороны их влияния на организм.

Таким образом, особая роль физического воспитания состоит в том, что оно служит важнейшим фактором направленной оптимизации физического развития индивида. Поэтому управление физическим развитием людей в соответствии с современными требованиями представляет собой одну из главных задач физической культуры.

Зная и умело используя объективные закономерности физического развития человека, можно, в принципе, так воздействовать на него, чтобы придать ему направление, оптимальное для индивида и общества, обеспечить гармоническое совершенствование форм и функций организма, повысить

работоспособность, необходимую для созидательного труда и других общественно полезных форм деятельности.

Эти возможности целесообразного управления физическим развитием реализуются при известных условиях в процессе физического воспитания. Научное понимание роли физического воспитания в физическом развитии человека исходит именно из того, что процесс физического развития в принципе управляем. В целесообразно направляющем воздействии на этот процесс прежде всего и состоит специфическая социальная функция (назначение) физического воспитания.

Младший школьный возраст является наиболее благоприятным для развития физических способностей (скоростных и координационные способности, способность длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности) [31].

Средствами физического воспитания младших школьников являются физические упражнения, физический труд, использование гигиенических факторов, оздоровительных сил природы.

Термин «упражнение» в теории и практике физического воспитания имеет двойное значение. Им обозначают, во-первых, определенные виды двигательных действий, сложившихся в качестве средств физического воспитания; во-вторых - процесс неоднократного воспроизведения данных действий, который организуется в соответствии с известными методическими принципами. В первом случае речь идет о том, чем (посредством чего) воздействуют на физическое состояние человека в процессе физического воспитания; во втором же - о том, как (каким методом) осуществляется это воздействие. Чтобы не смешивать эти значения, вводят терминологическое уточнение: в первом случае целесообразно пользоваться термином «физическое упражнение» (или «физические упражнения»), во втором - термином «метод (или методы) упражнения» [21].

**Физические упражнения** являются основным средством физического воспитания в школе. С помощью их осуществляются задания, направленные

на всестороннее физическое развитие детей, формирование правильных навыков таких естественных движений, как ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье и другое, развитие основных физических качеств (ловкости, скорости, силы, выносливости), воспитание позитивных морально-волевых качеств и полезных привычек.

На уроках физической культуры и на занятиях кружков общей физической подготовки используются предусмотренные учебной программой упражнения основной гимнастики (построение и перестроение; основные положения и движения рук, ног, туловища; упражнения с мячами, скакалками; акробатические и танцевальные упражнения; упражнения на гимнастической стенке; удержание равновесия; ходьба и бег; прыжки; метание), подвижные игры, лыжная подготовка, плавание, а также упражнения легкой атлетики.

Общеразвивающие упражнения оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую систему ребенка. Ритмичность, дозированность, периодическое увеличение и снижение нагрузки при выполнении упражнений способствует укреплению сердечной мышцы. Важнейшее влияние упражнений оказывает на формирование и развитие нервной системы ребенка. Для формирования опорно-двигательного аппарата физические упражнения играют самую главную и непосредственную роль. Осанка – один из важнейших показателей здоровья. Фундамент здоровой осанки закладывается с раннего детства посредством физических упражнений, правильного питания, закаливания [15].

**Физический труд** является важным средством физического воспитания школьников. К. Д. Ушинский подчеркивал, что физический труд необходим для развития и поддержки физических сил человека, его здоровья и физических способностей. Ученики младших классов в школе и дома осуществляют физический труд, связанный с самообслуживанием, удовлетворением потребностей быта, общественно полезный труд (труд на участках, уход за физкультурными площадками и т. д.) [35].

С воспитанием сознательного и позитивного отношения к физическому труду у детей развиваются ценные физические качества и умения. Уроки ручного труда, общественно полезный труд детей и труд в быту следует организовывать, придерживаясь необходимых гигиенических требований и правильно дозируя физические нагрузки.

**Гигиенические факторы** - это режим дня школьника и соблюдения правил гигиены.

Деятельность ребенка следует организовать так, чтобы выполнялись рекомендации гигиены в учебе, труде, отдыхе, питании, занятиях физическими упражнениями и тому подобное. Правильный режим дня (в школе и дома) предотвращает переутомление, способствует успешному выполнению всех заданий, устраняет нерациональную трату времени.

Для того чтобы дети придерживались установленного для них режима дня во внешкольное время, учителю необходимо проводить разъяснительную работу, как с детьми, так и с родителями, стремясь достичь сознательного усвоения предусмотренных программой теоретических сведений по физической культуре, в которых раскрываются основные положения о двигательном режиме учеников. Ученики должны понять необходимость выполнения режима дня как важного условия успешной учебы, физического развития, воспитания полезных привычек.

Пользуясь ориентировочным режимом дня для учеников общеобразовательных школ, учитель вместе с родителями составляет режим для учеников. Учитываются отдаленность школы от дома (это особенно важно для сельских школ), домашние условия, участие в общественной работе и в кружках, состояние здоровья ребенка [27]. Систематическое соблюдение детьми режима возможно при условии, что и школа, и родители постоянно будут контролировать выполнение детьми режима дня.

Важной составной частью режима является соблюдение детьми правил гигиены в повседневной жизни. Прививание им осознанной привычки придерживаться правил личной и общественной гигиены - это одно из

главных заданий физического воспитания младших школьников, которое осуществляется совместными усилиями школы и семьи.

**Оздоровительные факторы** (воздух, солнце, вода) можно использовать как самостоятельное средство укрепления здоровья и закаливание организма ребенка, например принятие воздушных и солнечных процедур, купание, обливание водой, а также в сочетании с выполнением физических упражнений - воздушные ванны во время утренней гимнастики, водные процедуры после утренней гимнастики и тому подобное [27].

Многочисленные исследования специалистов [3; 34; 35] показывают то, что уровень развития двигательных качеств учащихся младшего школьного возраста в настоящее время находится на невысоком уровне, который не может быть удовлетворен современным требованиям, предъявляемым к физическому воспитанию в образовательном учреждении. Поэтому проблема воспитания двигательных качеств младших школьников имеет важное значение. Очень часто изменения двигательных качеств происходят уже в младшем школьном возрасте, и поэтому целесообразно осуществлять целенаправленное развитие тех или иных двигательных качеств у детей в те возрастные периоды, когда наблюдается их наиболее интенсивный возрастной рост [34]. Однако следует помнить о том, что нереализованные в определенном возрасте двигательные возможности организма в дальнейшем трудно поддаются значительным изменениям. Поэтому необходимо уже в данном возрасте уделять огромное внимание развитию двигательных качеств у детей. Всесторонняя физическая подготовка младшего школьника должна предполагать достижение оптимального уровня и гармоничного развития силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости.

**Ловкость** - способность к освоению сложных в координационном отношении движений, способность целесообразно перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями сложившейся ситуации. С физиологической позиции ловкость - это проявление условно-рефлекторной деятельности, пластичности нервных процессов,

обуславливающих быструю и правильную реакцию, направленную на выполнение движений. Уже в младшем школьном возрасте использование специальных упражнений на ловкость и координацию даже в небольших объемах дает значительный эффект. Развитие двигательной координации является главной направленностью физической подготовленности детей младшего школьного возраста, так как способность детей к освоению техники движений велика.

Максимальная частота движений с возрастом увеличивается. От 7 до 16 лет темп движений увеличивается в полтора раза. Однако это увеличение от возраста к возрасту протекает неравномерно. Наиболее значительное увеличение отмечается в 7-9 лет. В этом возрасте средний ежегодный прирост равен 0,3-0,6 движения в секунду. Максимальная частота движений, совершаемых в заданном ритме, постепенно возрастает. От 7 до 10 лет заметно увеличивается точность движений, определяемая путем активного воспроизведения заданных угловых смещений руки. Систематические занятия физическими упражнениями приводят к улучшению точности воспроизведения пространственных характеристик на 40-45%, временных - на 30%, силовых - на 35%. Дети хорошо дифференцируют мышечные ощущения, а отдельные технически- сложные упражнения для них оказываются более доступными, чем для взрослых людей.

*Быстрота* - это способность выполнять движение с большой скоростью и частотой. Проявление частоты движений в первую очередь связано с подвижностью нервных процессов в коре головного мозга, вызывающих напряжение и расслабление мышц и координирующих их работу. Нарастание скорости бега с 8 до 15 лет происходит в первые 5 секунд. В возрасте от 7 до 12 лет интенсивно растет темп движений. У мальчиков от 7 до 9 лет отмечается более прогрессивное его увеличение, чем у девочек. В темпах прироста скоростно- силовых качеств имеются существенные различия, связанные с возрастом и полом. У детей от 4 до 7 лет длина шага увеличивается, а темп уменьшается. У детей 8 лет при ускорении темпа

удлинится шаг, т.е. устанавливается прямая зависимость между темпом и длиной шага, характерная для взрослых. От 4 до 10 лет наиболее значительно увеличивается амплитуда движения бедра, с возрастом увеличивается скорость бега. Средняя скорость увеличивается вплоть до 13-летнего возраста. Максимальная скорость, достигаемая на 5-й или 6-й секундах, с возрастом увеличивается. В среднем она равна у детей 7 лет - 4,55 м/сек, 10-11 лет - 5,37 м/сек, 12-13 лет - 5,78 м/сек. Скорость однократного движения при сокращении различных групп мышц от 4-5 до 13-14 лет значительно возрастает, приближаясь к величинам взрослых.

*Выносливость* - это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности. Выносливость, как и другие физические качества, имеет неравномерный характер естественного развития. Высокие темпы прироста общей выносливости наблюдаются у мальчиков от 8-9 до 12 лет, у девочек от 10 до 13 лет. В другие возрастные периоды наблюдаются средние темпы прироста. Проводимые многими исследователями наблюдения говорят о еще невысокой выносливости детей 7-11 лет к динамической работе.

*Мышечная сила* - это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Исследования показывают, что школьники 7-11 лет обладают сравнительно низкими показателями мышечной силы. Силовые и особенно статические упражнения вызывают у них быстрое утомление. Дети этого возраста более приспособлены к кратковременным скоростно-силовым упражнениям динамического характера. Под влиянием физических упражнений происходит увеличение объема мышечной массы. Это достигается благодаря утолщению и укреплению каждого мышечного волокна, что увеличивает общую массу мышц по отношению к массе тела. Разница в силе мышц правой и левой рук в младшем школьном возрасте постепенно выравнивается. Если в 7 лет она составляет 80%, то к 12 годам - только 20%. В развитии силы отдельных мышечных групп имеются как возрастные, так и

половые различия. Становая сила у мальчиков с 7 до 12 лет увеличивается на 11%, у девочек - на 36%. Наблюдается отчетливая разница в силе сгибателей кисти: у девочек она меньше, чем у мальчиков, на 1-4 кг.

*Гибкость* определяется, как физическая способность человека выполнять движения с необходимой амплитудой. В профессиональной физической подготовке и спорте гибкость необходима для выполнения движений с большой и предельной амплитудой. Недостаточная подвижность в суставах может ограничивать проявление качеств силы, быстроты реакции и скорости движений, выносливости, увеличивая энергозатраты и снижая экономичность работы, и зачастую приводит к серьезным травмам мышц и связок.

Сам термин «гибкость» обычно используется для интегральной оценки подвижности звеньев тела. Если же оценивается амплитуда движений в отдельных суставах, то принято говорить о подвижности в них. Различают также общую и специальную гибкость. Общая гибкость характеризует подвижность во всех суставах тела и позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой. Специальная гибкость - предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность спортивной или профессионально-прикладной деятельности.

Многие специалисты [3; 24] показывают, что развитие двигательных качеств – одна из центральных задач физического воспитания в школе, и ее решение должно осуществляться комплексно, начиная с раннего возраста. При выполнении двигательных действий всегда проявляется не одно, а комплекс качеств. Часто очень трудно определить, какое качество является ведущим при выполнении конкретного двигательного действия. Поэтому для более правильного отражения явлений действительности введены понятия комплексных качеств: скоростно-силовые качества, силовая выносливость, скоростно-силовая выносливость, “взрывная” сила и т.д.

Известно, что развивать двигательные качества можно как с помощью общеразвивающих и подготовительных, так и с помощью специальных

упражнений. На уроках физической культуры учащиеся овладевают различными видами физических упражнений, которые способствуют развитию двигательных качеств. Обучение детей двигательным навыкам в ходьбе, беге, тесно связаны с развитием у них быстроты, силы, выносливости, так как при выполнении любого упражнения в той или иной мере проявляются все основные двигательные качества [34].

Одним из основных путей всестороннего воспитания двигательных качеств в условиях школы является применение специальных упражнений и подвижных игр, с помощью которых можно не только успешно обучать детей различным двигательным навыкам, но и целенаправленно влиять на воспитание всех двигательных качеств. Поэтому уже с младшего школьного возраста необходимо уделять большое внимание подвижным играм и специальным упражнениям.

Многочисленные результаты исследований показывают, что в условиях школы можно добиваться значительного прироста всех двигательных качеств у детей путем увеличения в занятиях времени и объема средств [ 2].

Практикой физического воспитания подтверждается, что успешное развитие двигательных качеств у младших школьников вызывает у них интерес к выполнению различных упражнений, поэтому необходимо как можно больше разнообразить средства, методы и формы этой работы. В связи с этим, на наш взгляд, весьма эффективным средством комплексного совершенствования двигательных качеств являются подвижные игры, которые могут, применены как на уроках по физической культуре, так и в других внеучебных формах.

### **1.3. Физическая подготовка учащихся младшего школьного возраста**

**Физическая подготовка**-это процесс овладения физическими качествами с учетом прикладности процесса к реальной деятельности. Результатом

физической подготовки является физическая подготовленность человека к успешным действиям в области своей профессии и занятия. Различают общую физическую подготовку (ОФП) к труду вообще и специальную (СПФ), к данному конкретному труду или виду деятельности (например, спортивной). Физическая подготовка - важнейший раздел учебно-тренировочного процесса. Ее основные задачи - укрепление здоровья, всестороннее физическое и специальное развитие, повышение общей и специальной работоспособности организма.

Физическая подготовка является основой спортивной тренировки. Она представляет собой целенаправленный процесс формирования физических качеств. К этим качествам относятся: сила, выносливость, гибкость, ловкость, скоростные способности.

Средствами общей физической подготовки являются разнообразные физические упражнения – ходьба, бег, передвижения на лыжах, плавание, гребля, подвижные и спортивные игры и т.д.

Средства общей физической подготовки используются для общего (разностороннего) физического развития человека, активизации восстановительных процессов в организме после объемной или интенсивной нагрузки, а также для создания эффекта переключения от одного вида работы к другому.

Метод - способ достижения какой-либо цели, решения конкретной задачи; совокупность приемов или операций практического или теоретического освоения (познания) действительности.

Под методами физической подготовки понимаются способы применения физических упражнений. Среди методов, направленных преимущественно на совершенствование физических качеств, выделяют две основные группы методов - непрерывные и интервальные. Непрерывные методы характеризуются однократным непрерывным выполнением тренировочной работы. Интервальные методы предусматривают выполнение упражнений как с регламентированными паузами, так и с произвольными паузами отдыха.

**Физическая подготовленность** – результат физической подготовки выражающийся в достигнутом уровне работоспособности и в сформированных двигательных умениях и навыках, необходимых для эффективной деятельности конкретного характера.

Развитие физических качеств младших школьников осуществляется в процессе обучения детей двигательным действиям, в единстве с формированием двигательных навыков. Однако это не исключает потребности планировать специальные задания по развитию физических качеств школьников, как для отдельного урока, так и для серии уроков. Систематически изучая физическую подготовленность детей, учитель решает, над развитием каких физических качеств учеников он будет работать, ставит определенные задания и подбирает физические упражнения для выполнения вовремя урока.

Задачи, направленные на развитие физических качеств изменяются из урока в урок не так динамично, как задачи учебные. Очень часто одна и та же задача рассчитана на целую серию (систему) уроков. Формулировка их в плане урока, может быть такой: «Содействовать развитию скорости, ловкости, гибкости во время выполнения определенных физических упражнений и проведения подвижных игр» [21].

Упражнения для развития двигательных качеств в плане - конспекте урока могут быть поданы в виде, как отдельных упражнений, так и комплексов. С целью поддержки стабильного интереса к выполнению комплекса следует периодически изменять одни упражнения комплекса другими. В плане-конспекте урока нужно обязательно указывать дозирование упражнений и записать все необходимые организационно-методические указания.

Описание комплекса или отдельных упражнений для развития двигательных качеств можно делать как в плане-конспекте урока, так и на отдельных карточках, которые добавляются к плану-конспекту.

Рассмотрим основные средства и методы развития физических качеств у школьников 7-8 лет.

**Сила** - способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать внешним силам посредством мышечных усилий и напряжений. В первом случае человек стремится придать ускорение неподвижному объекту (спортивному снаряду - при метаниях, собственному телу - при прыжках и гимнастических упражнениях), во втором, наоборот, стремится сохранить в исходном положении тело или его части при действии сил, нарушающих статику [20].

Параметры характеристики – килограммы. Оценивается абсолютная сила без учета собственного веса и относительная сила (абсолютная сила, деленная на вес человека).

Средства развития силы – упражнения с повышенной сопротивляемостью. Они делятся на две группы:

1) Упражнения с внешним сопротивлением. В качестве сопротивления используют вес предметов (например, набивные мячи), противодействие партнера, игры с перетягиванием, сопротивление внешней среды (бег по песку, глубокому снегу и т. п.), метание и толкание мячей.

2) Упражнения с преодолением тяжести собственного тела (например, упражнения в висах, упорах, лазание по канату).

В связи с возрастными особенностями школьников использование силовых упражнений на уроках физического воспитания ограничено. В младшем и среднем школьном возрасте не следует форсировать развитие собственно силовых способностей. Упражнения должны иметь скоростно-силовую направленность, с ограничением статических компонентов. Однако полностью исключать последние не следует, так как, например, упражнения, связанные с сохранением статических поз, полезны для выработки правильной осанки.

Основной задачей силовой подготовки в школе является развитие крупных мышечных групп спины и живота, от которых зависит правильная

осанка, а также тех мышечных групп, которые в обычной жизни развиваются слабо (косые мышцы туловища, отводящие мышцы конечностей, мышцы задней поверхности бедра и др.).

Типичными средствами развития силы являются: в 7-9 лет - обще-развивающие упражнения с предметами, лазанье по наклонной скамейке, по гимнастической стенке, прыжки, метания; в 10-11 лет - общеразвивающие упражнения с небольшими отягощениями ( набивными мячами, гимнастическими палками и пр.), лазанье по вертикальному канату в три приема, метание легких предметов на дальность и т.д.

Методы развития силы: метод серийных упражнений, метод интервальных упражнений.

**Быстрота** - способность человека совершать действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Это качество характеризуется временем двигательной реакции, скоростью одиночного движения, частотой движения.

Средства развития быстроты:

1) упражнения комплексного воздействия: спортивные и подвижные игры, эстафеты, виды единоборств;

2) упражнения, направленные на развитие отдельных компонентов скоростных способностей, обработка скорости отдельных движений, стартовая скорость, спурты, скоростная выносливость компонентов скоростных способностей, обработка скорости отдельных движений, старт;

3) скоростно-силовые упражнения: метания, прыжки;

4) упражнения в размахивании, кружении, ударах, бросании и толкании предметов, поворотах, выполняемых с максимальной частотой.

Если скоростная работа выполняется на фоне утомления, то развивается скоростная выносливость, а не максимальное проявление быстроты.

Возрастные особенности существенно ограничивают возможности развития быстроты движений. Наиболее благоприятным является возраст 12-13 лет у мальчиков.

При развитии быстроты движений у детей предпочтение следует отдавать естественным формам движений и нестереотипным способам их выполнения. Стандартное повторение упражнений с максимально возможной скоростью может уже в детском возрасте привести к образованию скоростного барьера. Подвижные игры в младшем школьном возрасте и спортивные игры в среднем и старшем имеют явное преимущество перед стандартными пробежками на быстроту.

В младшем школьном возрасте используют разнообразные упражнения, требующие быстрых кратковременных перемещений и локальных движений. Это упражнения с короткой и длинной скакалкой (вбегание и выбегание), эстафеты с бегом, упражнения с бросками и ловлей мяча и т.п.

Методы развития быстроты: повторный, переменный (с варьирующими ускорениями), игровой, соревновательный.

**Ловкость** (координация движений) - способность быстро овладевать новыми движениями и их сочетаниями, а также умение перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки.

Параметры характеристики - координационные возможности (в статике, динамике, равновесии, ориентирование в пространстве, чистота движений в ограниченном пространстве).

Средства развития ловкости:

- 1) Гимнастические упражнения.
- 2) Прыжки в длину и высоту.
- 3) ОРУ с предметами различной формы, массы, объема.
- 4) Подвижные игры.
- 5) Совместные упражнения в парах, небольшой группой с мячами, гимнастическими палками, скакалками.
- 6) Применение необычных исходных положений, быстрая смена различных положений (сесть, встать, лечь).

В целом для развития ловкости могут быть использованы любые упражнения, но при условии, что они имеют элементы новизны. Так, например, изменение скорости или темпа движений, введение различных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов, а также любые физические упражнения, выполняемые в различных сочетаниях, представляющих элементы координационной трудности.

Методы развития: соревновательный, метод повторных упражнений, игровой.

Развитие равновесия – еще один путь развития координации человека. **Равновесие** – способность человека сохранять устойчивое положение во время выполнения разнообразных движений и поз на уменьшенной и приподнятой над уровнем земли (пола) площади опоры.

Существует два способа развития этой способности: 1) упражнения в действиях, затрудняющих сохранение равновесия, например, в ходьбе на ограниченной опоре; 2) упражнения в действиях с прямолинейными и угловыми ускорениями, например, в кувырках с различными направлениями.

Методы развития равновесия: метод повторных упражнений, метод интервальных упражнений.

В младшем школьном возрасте имеются существенные морфологические и психофизиологические предпосылки координационных способностей. Именно в этом возрасте развитие координации дает наибольший эффект. Школьники младшего возраста очень легко схватывают технику довольно сложных физических упражнений, поэтому в технически сложных видах спорта отмечается ранняя спортивная специализация. В младшем и среднем школьном возрасте сравнительно легко развивается способность поддерживать равновесие тела, усиленно развивается точность движений (способность дифференцирования и воспроизведения пространственных, силовых и временных параметров движений). В дальнейшем в связи с наступлением периода полового созревания

происходит либо замедление, либо даже ухудшение показателей, характеризующих это качество.

**Выносливость** - способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее интенсивности, способность организма противостоять утомлению при какой-либо деятельности.

Характеризуется временем, в течение которого человек выполняет физическую работу.

Средствами развития являются физические упражнения, требующие умеренного напряжения, но выполняемые продолжительное время:

1) циклические упражнения (бег, ходьба, чередование ходьбы и бега в различном темпе, ходьба на лыжах в переменном темпе);

2) подвижные игры с повышенной моторной плотностью.

У младших школьников целесообразно развивать выносливость, прежде всего к работе умеренной и переменной интенсивности, не предъявляющей больших требований к анаэробно-гликолитическим возможностям организма.

Методы развития выносливости: метод непрерывных упражнений небольшой интенсивности, метод повторных упражнений или более активных упражнений с небольшими интервалами.

Различают выносливость общую и специальную. Общая выносливость – это способность к непрерывной двигательной деятельности с умеренным напряжением в течение длительного времени (например, ходьба на лыжах).

Специальная выносливость – выносливость в определенной деятельности:

-скоростная выносливость – сочетание быстроты и выносливости (бег на короткую дистанцию),

-силовая выносливость – сочетание силы и выносливости, способность длительно выполнять сложно координационные движения с максимальным напряжением мышц (многократное выполнение приседаний, подтягиваний);

-скоростно-силовая выносливость – способность длительно выполнять сложно- координационные движения с критической скоростью и максимальным напряжением мышц [18].

**Гибкость** - способность выполнять движения с большой амплитудой. Это свойство организма человека, характеризующееся подвижностью звеньев опорно- двигательного аппарата, максимальной амплитудой движения.

Средства развития гибкости:

- 1) выполнение упражнений с большой амплитудой, так называемые упражнения в растягивании;
- 2) общеразвивающие упражнения с предметами и без;
- 3) прыжки в шаге, прыжки на месте, сгибая ноги к груди;
- 4) упражнения у гимнастической стенки;
- 5) глубокие приседания на всей ступне;
- 6) наклоны вперед, назад, в стороны;
- 7) махи ногами вперед-назад;
- 8) "стрейчинг" – методика развития гибкости с помощью статических упражнений.

Основным методом развития гибкости является повторный метод, который предполагает выполнение упражнений на растягивание сериями, по несколько повторений в каждой и интервалами активного отдыха между сериями, достаточными для восстановления. Этот метод имеет различные варианты: метод повторного динамического упражнения и метод повторного статического упражнения.

В процессе физического воспитания не следует добиваться предельного развития гибкости, поскольку чрезмерное ее повышение ведет к деформации суставов и связок и затем к их "разболтанности", нарушает осанку и отрицательно сказывается на проявлении других физических способностей. Ее надо развивать лишь до такой степени, которая обеспечит беспрепятственное выполнение необходимых движений.

При развитии гибкости особое внимание следует обратить на увеличение подвижности позвоночника (прежде всего, грудного отдела), тазобедренных и плечевых суставов [18].

Как отмечают исследователи, работа над развитием гибкости в младшем и среднем школьном возрасте оказывается в 2 раза более эффективной, чем в старшем. Амплитуда движений уменьшается с возрастом, и повысить уровень развития этого качества уже намного труднее [17].

Подводя итог сказанному в этом разделе, можно констатировать, что уровень развития всех двигательных качеств составляет в комплексе основу общей физической подготовки, а игровой метод активно используется в процессе развития физических качеств у школьников 7-8 лет.

#### **1.4. Подвижные игры как средство формирования двигательных качеств младших школьников**

Подвижная игра относится к тем проявлениям игровой деятельности, в которых ярко выражена роль движений. Для подвижной игры характерны активные творческие двигательные действия, мотивированные ее сюжетом. Игра с давних пор была неотъемлемой частью жизни человека, использовалась с целью воспитания и физического развития подрастающего поколения. При правильной организации занятий с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности, занимающихся подвижные игры оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки у детей и подростков, а также повышают функциональную деятельность организма. [11].

По мнению большинства исследователей, подвижные игры в начальной школе являются незаменимым средством решения комплекса

взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. В этом возрасте они направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественного порядка.

Анализ научно-методической литературы [3;4;34], многочисленные педагогические наблюдения показывают, что важнейший результат игры – это радость и эмоциональный подъем детей. Благодаря этому свойству игры, в значительной степени игрового и соревновательного характера, больше чем другие формы и средства физической культуры, соответствуют воспитанию двигательных способностей у учащихся. Игровые виды и действия требуют всего комплекса скоростных способностей от учащегося в связи с тем, что для стимулирования развития быстроты необходимо многократно повторять движения с максимальной скоростью, а также учитывать функциональные возможности учащегося. От последних в свою очередь зависит скорость движений. Необходимо также учитывать и сочетать методы относительно стандартного повторения движений с максимальной скоростью и методы достаточно широкого варьирования скоростных упражнений.

Подвижные игры различной направленности являются очень эффективным средством комплексного совершенствования двигательных качеств. Они же в наибольшей степени позволяют совершенствовать такие качества как ловкость, быстрота, сила, координация и др. При рациональном использовании игра становится эффективным методом физического воспитания. Использование подвижных игр предусматривает не только применение каких-либо конкретных средств, но может осуществляться путем включения методических особенностей игры в любые физические упражнения [2;13;21].

За последние годы подвижные игры все решительнее завоевывают симпатии педагогов. Творчески работающие учителя стремятся широко и разносторонне вводить игру или ее элементы в повседневную жизнь

учащихся. А ценность игр заключается в том, что приобретенные умения, качества, навыки повторяются и совершенствуются в новых, быстро изменяющихся условиях, которые предъявляют к детям другие требования. Элементарные умения и навыки, приобретенные учащимися в игровых условиях не только сравнительно легко перестраиваясь при последующем, более углубленном изучении техники движений, но даже облегчают дальнейшее овладение соответствующими техническими приемами. А на этапе совершенствования двигательных действий и неоднократное повторение в игровых условиях помогает развивать у учащихся способность наиболее экономно и целесообразно выполнять многие изучаемые движения в целостном, законченном виде [21].

Вопрос о классификации подвижных игр применительно к задачам воспитания двигательных качеств у школьников является одним из самых важных в плане выработки педагогических рекомендаций по практическому применению подвижных игр в школе.

Исходя из учета главных мотивов игровой деятельности и взаимоотношений играющих при достижении стоящих перед игрой целей мы разделили на три группы:

*-Игры некомандные.* Для данной группы игр характерно то, что в них отсутствуют общие цели для играющих. В этих играх дети подчиняются определенным правилам, которые предусматривают личные интересы играющего и отражают интересы и других участников.

*-Переходные к командным.* Для них характерно то, что в них отсутствует постоянная общая цель для играющих и нет необходимости действовать в интересах других. В этих играх играющий, по своему желанию, может преследовать свои личные цели, а также помочь другим. Именно в этих играх дети начинают включаться в коллективную деятельность.

*- Командные игры.* Прежде всего, данные игры характеризуются совместной деятельностью, направленной на достижение общей цели, полным подчинением личных интересов играющих устремлением своего

коллектива. Эти игры существенно укрепляют здоровье детей, оказывают благоприятное влияние на развитие психофизических качеств.

Анализ классификации игр по многочисленным литературным источникам [10; 13; 29], с точки зрения исторического развития, дает нам возможность выделить несколько направлений:

I. Классификация, которая зависит от задач, решаемых в процессе проведения игр.

II. Игры с особенностями взаимосвязи участников.

III. Группы игр с особенностями организации и содержания.

Игры, которые имеют общую мысль и ход, в отдельных группах идут параллельно. Придерживаясь такого принципа, авторы стремятся идти по дидактическому принципу: от простых форм к более сложным. Поэтому они выделяют следующие группы игр: музыкальные игры; беговые игры; игры с мячом; игры для воспитания силы и ловкости; игры для воспитания умственных способностей; игры на воде; зимние игры; игры на местности; игры в закрытых помещениях.

Исходя из специфических условий проведения соревнований по комплексам подвижных игр среди школьников, Е.М. Геллер [6] предлагает своеобразную классификацию. Она создана на основании следующих характерных признаков:

1. Двигательная активность участников.
2. Организация играющих.
3. Преимущественно проявление двигательных качеств.
4. Преимущественный вид движений.

Итак, из выше изложенного видно, что существующие классификации разнообразны и отличаются друг от друга. Поэтому игры очень трудно систематизировать так, чтобы игры одной группы были строго ограничены от игр другой группы. Одновременно группы должны быть взаимосвязаны и взаимообусловлены. Поэтому нельзя говорить о преимуществе одной группы над другой. Следует отметить, что из рассмотренных нами классификаций в

большой степени привлекло наше внимание классификации В.Г. Яковлева [34], Е.М. Геллера [6].

Существующий анализ классификаций игр в процессе воспитания двигательных качеств в процессе занятий по физической культуре у школьников, позволил разработать группировку игр в соответствии с поставленными задачами. В основу группировки был положен принцип преимущественного воздействия игр на воспитание двигательных качеств в сочетании с формированием основных двигательных качеств. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, в ходе которых участники преодолевают различные препятствия, стремятся достигнуть определенной, заранее поставленной цели. Они являются действенным средством физического воспитания, активного отдыха, улучшают здоровье. Подвижные игры способствуют воспитанию воли, настойчивости в преодолении трудностей, приучают детей к взаимопомощи, честности и правдивости.

На основе современных представлений о путях и методах воспитания двигательных качеств у учащихся, можно предположить, что достаточно высокий эффект может быть достигнут путем применения определенного круга специальных физических упражнений, подвижных игр с так называемой «преимущественной направленностью». Подвижные игры направлены на воспитание двигательных качеств, поэтому степень преимущественной направленности обуславливается характером выполнения упражнений.

Анализ литературы показал, что подвижные игры выступают как эффективное средство физической подготовленности. Подвижные игры способствуют воспитанию физических качеств.

Игровая деятельность способствует гармоничному развитию опорно-двигательного аппарата, т. к. в работу могут быть вовлечены все мышечные группы, а условие соревнования требуют от участников довольно больших физических напряжений.

Игры содействуют и нравственному воспитанию. Уважение к сопернику, чувство товарищества, честность в спортивной борьбе, стремление к совершенствованию - все эти качества могут успешно формироваться под влиянием занятий подвижными играми.

## **ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ**

### **2.1. Организация исследования**

Цель исследования – обоснование эффективности влияния подвижных игр на развитие физических качеств и повышения уровня физической подготовленности школьников 7-8 лет.

Задачи исследования:

– с помощью анализа литературных источников создать представление о целесообразности формирования физических способностей проведения подвижных игр учащимися младших классов.

– разработать экспериментальную программу занятий подвижными играми различной направленности на уроках физической культуры школьников 7-8 лет.

– экспериментально обосновать эффективность проведения подвижных игр у учащихся младших классов на развитие физических качеств и повышение их уровня физической подготовленности.

Исследование проводилось на базе МАОУ «СОШ № 22» г. Екатеринбурга в марте-апреле 2019 года. В нем приняли участие учащиеся младшего школьного возраста (2 класс).

На первом этапе исследования проводился анализ научно-методической литературы, определялась актуальность предстоящего эксперимента, ставилась цель работы и выдвигалась рабочая гипотеза, проводилось анкетирование учащихся.

На втором этапе исследования проводился педагогический эксперимент, цель которого - проверка эффективности проведения подвижных игр у учащихся младших классов, подтверждение рабочей гипотезы исследования. Организация эксперимента проходила по следующей схеме: предварительное тестирование - проведение экспериментальных уроков - контрольное тестирование.

Были сформированы 3 опытные группы: из них 2 экспериментальные (ЭГ-1 и ЭГ-2) и 1 контрольная (КГ) группы. В ЭГ-1 вошли учащиеся 2а класса, в ЭГ-2 вошли учащиеся 2б класса, КГ составили учащиеся 2в класса.

Тестирование уровня физической подготовленности проводилось по контрольным испытаниям, предусмотренным программой физического воспитания в школе для учащихся 2-х классов. На основании изучения

особенностей развития учащихся и определения их уровня физической подготовленности была подготовлена содержательная часть (прил. 2) и разработана экспериментальная программа занятий подвижными играми различной направленности на уроках физической культуры у учащихся 2-х классов (прил. 3).

Разработанная экспериментальная программа занятий подвижными играми различной направленности была применена в процессе уроков физической культуры учащихся экспериментальных групп (ЭГ-1 и ЭГ-2). В контрольной группе данная методика не проводилась с целью определения эффективности разработанной нами экспериментальной программы занятий подвижными играми различной направленности у учащихся, а также ее экспериментального обоснования. Подвижные игры, используемые на уроках физической культуры в экспериментальной группе, подбирались с учетом функциональных возможностей, уровня физической подготовленности учащихся. Разработанная экспериментальная методика включалась в уроки физической культуры три раза в неделю в течение марта-апреля 2019 года (прил. 3).

В конце педагогического эксперимента учащимся экспериментальных и контрольной групп были предложены контрольные испытания, определяющие уровень физической подготовленности. Проводился полный анализ и обобщение полученных результатов исследования с целью обоснования экспериментальной программы занятий подвижными играми различной направленности у учащихся младших классов.

Подбирая подвижные игры и упражнения к ним, с целью использования их для воспитания двигательных качеств, мы исходили из того, что основной компонент действия рассматривался с позиции двигательной установки, где качественные характеристики избираемых игр и упражнений находятся в изолированном соответствии с характером двигательных качеств. Поэтому нами была избрана специфика качественной направленности подвижных игр в виде некоторых правил, которые

позволили более точно определить соответствие игр, направленных на воспитание двигательных качеств.

На основании педагогических наблюдений нами были отобраны и сгруппированы подвижные игры по преимущественному воздействию на те или иные двигательные качества.

На третьем этапе были написаны выводы, осуществлено оформление и предоставление выпускной квалификационной работы в ГАК.

## 2.2. Методы исследования

При проведении эксперимента применялись следующие методы:

1. Анализ научно-методической литературы
2. Педагогическое наблюдение.
3. Тестирование физической подготовленности.
4. Педагогический эксперимент.
5. Методы математической статистики.

В процессе работы над темой исследования был проведен **анализ научно методической литературы**, в ходе которого было проанализировано более 30 источников, в том числе по вопросу эффективности применения занятий подвижными играми на уроках физической культуры у учащихся младших классов. Анализ литературы показал влияние подвижных игр на комплексное развитие двигательных качеств и уровня физической подготовленности учащихся младших классов. Рассматривались вопросы о необходимости формирования навыков организации и проведения подвижных игр учащимися в урочное и внеурочное время, повышения физической подготовленности учащихся младших классов, а также анализировались наиболее эффективные и широко применяемые на практике подвижные игры.

Проведенный анализ научно-методической литературы подтвердил актуальность нашей темы, позволил поставить цель и задачи исследования.

### ***Педагогическое наблюдение.***

В процессе педагогического наблюдения было выявлено, что учащиеся экспериментальных и контрольной групп прикладывают значительные усилия для выполнения контрольных упражнений на развитие физических качеств, значит уровень физической подготовленности учащихся был недостаточным. Для развития физических качеств учащихся экспериментальных групп следует дополнительно ввести в уроки физической культуры подвижные игры.

***Анкетирование.*** Анкетирование проводилось среди школьников МАОУ «СОШ № 22» г. Екатеринбурга. Для опроса детей была использована анкета, включавшая 6 вопросов, в которых предлагалось выбрать вариант ответа из нескольких предложенных (прил. 1) Анкетирование проводилось во всех группах.

### ***Тестирование физической подготовленности младших школьников.***

Данный тест включал в себя изучение следующих показателей:

1. Активная гибкость. Наклон вперед из положения сидя на полу: на полу наносилась линия А – Б, а от ее середины – перпендикулярная линия, которую размечали через 1 см. Ребенок садился так, чтобы пятки оказались на линии А – Б. Расстояние между пятками 20 – 30 см., ступни вертикальны. Выполнялось три разминочных наклона, и затем четвертый, зачетный. Результат определялся по касанию цифровой отметки кончиками пальцев соединенных рук.

2. Силовые способности (поднимание туловища за 30 секунд, количество раз). Ребенок лежит на гимнастическом мате, ноги прямые, руки крест – накрест прижаты к груди (не отрываются от нее). По команде «Начали!» ребенок поднимается, не сгибая колен, садится и вновь ложится. Считается – количество подъемов, сделанных за 30 сек. Тест считается правильно

выполненным, если ребенок при подъеме не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми.

3. Координационные способности. Челночный бег (3x10 м). Выполнялось между двумя ограниченными линиями на расстоянии 10 м друг от друга. Участники принимали положение высокого старта перед одной из линий (стартовой), не наступая на нее. По команде «Марш!» участники добежали до противоположной линии, переступали ее одной ногой, поворачивались, и бежали в обратном направлении старта. Подобным же образом осуществлялся поворот и на стартовой линии перед последними 10 м бега. Определяли время бега с точностью до 0,1 с.

4. Скоростно-силовые способности (прыжок в длину с места, см). Определяется уровень развития мышц ног. Ребенок встает у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние (приземление должно быть на две ноги). Прыжок выполняется из положения ног на ширине плеч, ступни параллельно, толчком двух ног со взмахом. Результат фиксируется по пяткам, из 3-х попыток фиксируется лучший результат.

5. Ловкость (прыжки через скакалку, количество раз за 1 мин). Ребенок прыгает вперед через скакалку 1 мин. Считается количество прыжков (прыгать можно как на месте, так и в движении). Следует правильно подобрать скакалку, чтобы концы ее доставали до подмышек ребенка, когда он встает обеими ногами на середину и натягивает ее [7].

### ***Педагогический эксперимент***

Педагогический эксперимент был проведен на базе МАОУ «СОШ №22» города Екатеринбурга в период с 27.03.19 по 23.04.19. В нем приняли участие ученики 2а, 2б, 2в классов МАОУ «СОШ №22». Сущность педагогического эксперимента заключалась в том, чтобы экспериментально обосновать эффективное влияние подвижных игр на развитие физических качеств у учащихся младших классов и повышение их уровня физической подготовленности. Были сформированы 3 опытные группы: из них 2

экспериментальные (ЭГ-1 и ЭГ-2) и 1 контрольная (КГ) группы. В ЭГ-1 вошли учащиеся 2а класса, в ЭГ-2 вошли учащиеся 2б класса, КГ составили учащиеся 2в класса. В эксперименте доказывалась эффективность занятий подвижными играми у учащихся младших классов.

#### ***Методы математической статистики.***

Все полученные данные тестирования были подвергнуты статистической обработке с помощью компьютера. Определение показателей параметрических данных проводилось вычислением средней арифметической ( $M$ ), представляющей типичную величину признака, характеризующую данную группу [7; 22]. стандартную ошибку среднего арифметического значения ( $m$ ) и достоверность результатов ( $p$ ).

Среднее отклонение характеризует изменчивость признака, его вариабельность. Чем больше варьирует признак, чем больше амплитуда вариационного ряда (разница между  $Min$  и  $Max$ ), тем больше отклонение.

Благодаря системе педагогического контроля было выявлено влияние программы занятий подвижными играми на уровень моторики каждого учащегося, были получены точные данные физического совершенствования ребенка для индивидуализации процесса его физического воспитания.

## **ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ**

### **3.1. Выявление особенностей мотивации младших школьников к занятиям физической культурой**

При определении особенностей формирования мотиваций младших школьников к занятиям физической культуры была использована анкета "Мотивация занятий физической культурой и спортом" (прил. 1), которая выявила следующее.

1) На вопрос "Делаешь ли ты по утрам утреннюю зарядку?" максимальное количество ответов "нет" - 50%, 40% - ответили "да", и 10% ответили "иногда".

2) На вопрос анкеты "Не прогуливаешь ли ты уроки физкультуры в школе?" наибольший процент анкетированных ответили "нет" (85%), 10%- "иногда" и 5% - "да".

3) На вопрос анкеты "Есть ли у вас любимые виды спорта?" наибольший процент опрошенных ответили - футбол (53%), фигурное катание- 20%, велоспорт - 13%, плавание- 8%, вольная борьба - 6%.

4) На вопрос анкеты "Знаешь ли ты, какие существуют в твоём районе детские спортивные школы, спортивные секции, спортивные залы?" ответы распределились следующим образом: 47% анкетированных ребят ответили, что знают; 38% - не знают; 15% - не интересовались.

5) На вопрос "Как ты думаешь, спорт оказывает влияние на здоровье человека?" мнения распределились следующим образом: 99% анкетированных ответили, что спорт оказывает положительное влияние, 0,3% ответили, что спорт оказывает отрицательное влияние, а 0,7% ответили, что спорт никак не влияет на организм.

6) На вопрос "Как ты проводишь свободное время?" 20 % анкетированных ответили, что проводят свое свободное время за просмотром телевизора, 38 %- играют в компьютерные игры, 22% -

гуляют с друзьями, 13% предпочитают читать книги и лишь 7% ребят проводят свое свободное время в спортивных залах.

Проведенный анализ показал наличие признаков целого ряда взаимосвязей в процессе формирования взглядов детей. Изложенные выше фактические сведения дают основания предположить, что учащиеся понимают важность физической культуры в жизни человека, но не уделяют физическим занятиям достаточного количества времени. Именно поэтому учащимся важно показать физический потенциал подвижных игр.

### **3.2. Сравнительный анализ развития физических качеств и физической подготовленности учащихся в начале исследования**

Предварительные результаты контрольных испытаний позволяют утверждать, что обследуемый контингент учащихся опытных групп однороден в представленных показателях физического состояния. Не наблюдалось преимущества ни одной из групп (экспериментальных (ЭГ-1 и ЭГ-2) и контрольной (КГ)) по показателям физической подготовленности.

Таблица 1

Межгрупповые различия показателей физической подготовленности учащихся опытных групп

	Группы			P
	ЭГ-1 (M±m)	ЭГ-2 (M±m)	КГ (M±m)	
Активная гибкость (см)	3,1±0,5	2.9±0,6	3±0,4	P>0,05
Пресс за 30 сек	13±2	13±2	14±1	P>0,05
Челночный бег 3x10м (сек)	13,0±0,8	13,3±0,8	13,4±0,6	P>0,05
Прыжок в длину с места (см)	99±5	100±6	100±4	P>0,05
Прыжки через скакалку (количество раз за 1 мин.)	49±4	50±3	48±6	P>0,05

Полученное распределение статистических характеристик позволяет делать вывод о нормальном распределении результатов по всем исследуемым показателям физической подготовленности.

Следует отметить, что средние показатели, характеризующие развитие двигательных способностей до проведения основного исследования незначительно отличаются друг от друга в опытных группах, что указывает на равномерное их развитие у детей.

### **3.3. Методика проведения подвижных игр для развития физических качеств у детей младшего школьного возраста**

В подвижных играх участники проявляют определенные физические качества. Руководя играми, можно следить за активным проявлением этих качеств в их гармоническом единстве, а также в большей степени развивать те из них, которые имеют важное значение на различных ступенях развития и обучения школьников.

Для развития ловкости мы использовали игры, побуждающие быстро переходить от одних действий к другим в соответственно изменяющейся обстановке.

Совершенствованию быстроты содействовали игры, требующие мгновенных ответов на звуковые, зрительные, тактильные сигналы, игры с внезапными остановками, задержками и возобновлением действий, с преодолением небольших расстояний в кратчайшее время.

Для развития силы применяли игры, требующие проявления кратковременных скоростно-силовых напряжений, умеренных по нагрузке.

Развитию выносливости способствовали игры с неоднократными повторениями действий, с непрерывной двигательной деятельностью, связанных сознательной затратой сил и энергии.

### ***Игры, направленные на развитие силы.***

В играх, способствующих развитию силы, занимающиеся преодолевают собственный вес, вес отягощения, сопротивление противника. В таких играх используются предметы: набивные мячи, гантели, скамейки и т.д. или партнёр по тренировке. Для проведения игр с преодолением собственного веса используются: гимнастическая стенка, брусья, вертикальный канат. Нередко такие игры не требуют инвентаря и связаны с перемещением по площадке в упоре лёжа, в упоре сзади, с выпрыгиванием. Эмоциональная окраска подобных испытаний заставляет участников игр проявить максимальные усилия для достижения как личной, так и командной победы.

В игре не следует давать начинающим в большом объёме упражнения с около предельными и предельными нагрузками. Эмоциональный подъём

часто не может компенсировать их недостаточной физической подготовленности.

### 1. «Кто дальше».

Подготовка: занимающиеся становятся на лицевой линии площадки с набивными мячами.

Описание игры: каждый занимающийся берёт набивной мяч (масса 1-2 кг), и.п.- мяч сзади за спиной, резко наклоняясь вперед и поднимая руки назад- вверх резко выбросить мяч через голову.

Выигрывает тот, кто дальше бросит.

Вариант бросков:

- а) снизу двумя руками;
- б) сверху из-за головы двумя руками;
- в) с боку (справа или слева) двумя руками, стоя в пол-оборота к направлению броска;
- г) одной рукой снизу;
- д) одной рукой сбоку;
- е) одной рукой сверху.

Условия выполнения задания те же.

### 2. «Толкание ядра».

Подготовка: занимающиеся становятся на лицевой линии площадки.

Описание игры: толкание «ядра» (набивного мяча) выполняется правой (левой) рукой от плеча. Задание можно делать с места или со скачка. Каждый участник выполняет по три попытки, в зачет идёт лучший результат. При толкании левой и правой рукой можно два лучших результата суммировать, и по этому показателю определить победителя.

### 3. «Перетягивание».

Подготовка: по два занимающихся стоят в круге диаметром 2-4 м, взяв один другого за правую или левую руку.

Описание игры: каждый старается перетянуть соперника за линию позади себя.

#### *4. «Крепче круг»*

Подготовка: игроки образуют круг, взявшись за руки.

Описание игры: игроки сходятся вплотную к друг другу. По сигналу все отбегают назад. Кто не выдерживает рывка и отпускает руки, выбывает из игры или получает штрафное очко.

#### *5. «Ванька-встанька»*

Подготовка: один игрок стоит, вытянув руки вдоль туловища. Все остальные усаживаются вокруг него вплотную, поджав ноги и протягивают к нему руки.

Описание игры: «Ванька-встанька» падает на вытянутые руки сидящих игроков, которые все время отталкивают его от себя.

Оценка: кто не смог оттолкнуть «Ванька-встаньку» от себя, сам выходит в круг.

#### ***Игры, направление на развитие выносливости.***

В играх выносливость проявляется не в статических, а в динамических условиях работы, когда чередуются моменты напряжения и расслабления. Эти упражнения, особенно циклического характера, могут вызывать утомление, при этом наблюдается снижение работоспособности. Поэтому такие упражнения мы давали во второй половине занятия.

#### *1. «Рыбаки и рыбки».*

Подготовка: игроки располагаются по кругу. В центре водящий со скакалкой.

Описание игры: водящий вращает скакалку под ногами играющих, все подпрыгивают, стараясь не задеть её. А кто все-таки задевает скакалку, становится сам на место «рыбака».

#### *2. «Кто быстрее».*

Подготовка: игроки разбиваются на две команды и становятся вдоль лицевой линии.

Описание игры: в середине площадки находится мяч; руководитель называет номер игроков, те устремляются к мячу, с целью быстрее завладеть мячом.

### *3. «Тигробол».*

Подготовка: игроки образуют круг 8 м, несколько «тигров» находятся в середине круга.

Описание игры: занимающиеся разыгрывают мяч между собой, «тигры» стараются коснуться мяча. Кто позволил «тигру» коснуться мяча становится на его место.

### *4. «Выбивалы».*

Подготовка: игроки делятся на две команды. Одна команда располагается на одной половине площадки, а вторая на другой.

Описание игры: каждая команда старается выбить мячом игроков другой команды, разыгрывая мяч между собой.

### *5. «Футбол на спине»*

Подготовка: игроки располагаются в положении лежа на спине, упор руками сзади. Команды стараются забить мяч в ворота соперника.

### ***Игры, направленные на развитие быстроты.***

Быстрота - это способность совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени. Быстрота в определённой степени зависит от силы мышц. Большое значение имеет подвижность в суставах и способность мышц-антагонистов к растягиванию. Выполнять все упражнения следует в максимально быстром темпе. Продолжительность выполнения одной серии 10-20 с. Паузы отдыха - 1-1,5 мин.

Упражнения, способствующие воспитанию быстроты, не следует выполнять в состоянии утомления, иначе резко нарушается координация движений и теряется способность выполнять их быстро и правильно. Поэтому упражнения на развитие быстроты мы использовали в первой половине занятия, причем в небольших объёмах.

### *1. «Эстафета».*

Подготовка: участники эстафеты выстраиваются в колонны рядом.

Описание игры: по сигналу стартуют по одному участнику от каждой команды. Они пробегают установленную дистанцию, а затем, коснувшись рукой следующего игрока своей команды, становятся в конец своей колонны. Команда заканчивает эстафету, когда последний номер встанет на своё место.

### *2. «Черные и белые».*

Подготовка: в центре поля на расстоянии 1-3 метра одна от другой выстраиваются команды „черных” и „белых”.

Описание игры: как только руководитель назовёт: „черные”, то они становятся преследуемыми, а «белые» преследуют их. Каждый может быть запятнан несколькими ловцами.

### *3. «Волки и овцы».*

Подготовка: назначается водящий, он располагается в середине площадки. Все остальные - свободные игроки занимают место на противоположной стороне поля.

Описание игры: свободные игроки-«овцы», стараются перебежать на другую сторону площадки, стараясь убежать от «волка».

### *4. «Лови мяч»*

Подготовка: игроки делятся на две команды. На расстоянии 5м от каждой колонны чертится круг.

Описание игры: по сигналу игроки с баскетбольными мячами в руках бегут в круг и бросают мяч вторыми номером, а сами бегут в колонну назад. Выигрывает команда, которая раньше закончит эстафету.

### *5. «Вызов номеров».*

Подготовка: каждая группа рассчитывается по порядку номеров. Ведущий громко называет число. Игрок под этим номером из каждой команды сразу же стартует, пробегает обозначенную дистанцию и возвращается на своё место.

Описание игры: группы выстраиваются в колонны по одному рядом. По сигналу нужно пробежать до отметки поворота.

### ***Игры для развития ловкости.***

Ловкость - это сложное комплексное качество, не имеющее единого критерия оценки. Под ловкостью понимают:

- способность быстро осваивать новые движения;
- способность осваивать сложные по координации движения;
- способность быстро найти выход из двигательной ситуации.

Это качество проявляется в умении быстро перестраиваться в соответствии с меняющейся обстановкой. Ловкость помогает в овладении спортивной техникой и ее совершенствовании. Для воспитания ловкости мы использовали следующие игры:

#### *1. «Мяч над веревкой».*

Подготовка: через середину поля на высоте поднятой руки натягивается сетка или веревка. На каждой половине площадки располагается одна команда.

Описание игры: каждая команда старается бросить мяч над сеткой на поле соперника так, чтобы он коснулся земли и одновременно не допустить этого на своем поле.

#### *2. «Зоркий глаз».*

Во время ходьбы или бега по зрительному сигналу занимающиеся выполняют заранее обусловленное действие. Например: поднятая вверх рука означает, что дети должны выполнить скачок вперед и принять обусловленную стойку.

#### *3. «По наземной мишени».*

Подготовка: на волейбольной площадке чертятся два круга.

Описание игры: игроки поочередно разбегаются и бросают мяч в круг двумя руками. За удачное попадание команда получает очко.

#### *4. «Бомбардиры».*

Подготовка: участники стоят по кругу и перебрасывают друг другу мяч.

Описание игры: допустивший ошибку при приёме мяча или пославший мяч неточно садится в центр круга. Остальные, время от времени нападающим ударом посылают мяч в сидящих. Если попали в игрока, тот выходит из круга и продолжает игру. Обстрел длится до тех пор, пока один из сидящих не поймает мяч в руки, тогда все встают, а игрок пробивший в руки садится в круг.

#### *5. «Падающая палка».*

Подготовка: занимающиеся становятся в круг. В центре круга водящий, который придерживает за верхний конец палку, находящуюся в вертикальном положении.

Описание игры: водящий называет номер одного из игроков и отпускает палку, игрок должен сделать выпад вперед и схватить палку, не дав ей упасть.

#### *Игры для развития гибкости.*

Гибкость - это способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость зависит от эластичности мышц, сухожилий и связок.

Гибкость проявляется при выполнении всех технических приемов. Поэтому высокая эластичность мышц, сухожилий и связок способствует хорошему ведению игры.

Основными средствами развития гибкости являются упражнения с малыми отягощениями, с партнёром и упражнения близкие по своей структуре к упражнениям волейболиста, выполняющего технический приём.

#### *1. «Кто быстрее передаст».*

Подготовка: две команды выстраиваются в колонну. Дистанция между игроками в команде 1 м.

Описание игры: по сигналу обе команды начинают передавать мяч, используя верхнюю передачу мяча, сзади стоящему партнёру. Кто быстрее передаст мяч.

#### *2. «Кто быстрее».*

Подготовка: строятся две команды. У каждой мяч, дистанция между партнерами - 1 м.

Описание игры: игроки передают мяч друг другу, поворачивая туловище направо, достигнув крайнего игрока, мяч передается в обратном направлении поворотом налево.

### 3. *«Мостик и кошка».*

Подготовка: строятся две команды. Каждая команда рассчитывается на первый-второй. Перед каждой командой чертятся по два круга.

Описание игры: по сигналу первые пары от каждой команды начинают эстафету. Оказавшись в первом кругу, один из игроков делает " мост", а второй пролезает под ним и бежит в другой круг, где принимает упор, стоя согнувшись. Его партнер пролезает под ним, после чего оба, взявшись за руки, бегут назад и передают эстафету следующей паре.

### 4. *«Червячки».*

Подготовка: скакалка натягивается между двумя стойками (деревьями, столбиками). Или ее держат двое учащихся. На нее вешается колокольчик.

Описание игры: задача для детей - пройти под скакалкой так, чтобы ее не задеть. Если ребенок задевает препятствие, то колокольчик сообщит об этом. Высоту скакалки можно опускать до такой высоты, чтобы пройти или проползти под ней было сложнее.

### 5. *«Канат над головой».*

Описание игры: по команде игроки наклоняются вправо и берут канат, переправляя его над головой на другую сторону, потом переходят на другое место, чтобы канат оказался слева, и выполняют упражнение вновь до условной линии. Игра выполняется по времени.

В организации занятий экспериментальных групп была предусмотрена цикличность развития физических качеств. На одном уроке развивались выносливость и сила, на другом сила и быстрота, на третьем уроке выносливость, сила, быстрота. Гибкость и ловкость шли как «фоновые»

физические качества, то есть они в различной степени развивались на каждом уроке

С помощью подвижных игр осуществляется развитие двигательных качеств и прежде всего быстроты и ловкости. Под влиянием игровых условий происходит совершенствование двигательных навыков. Они формируются гибкими и пластичными. Развивается способность к сложной комбинаторике движений.

Чередование моментов относительно высокой интенсивности с паузами отдыха и действиями с небольшим напряжением позволяет играющим выполнять большой объем работы. Попеременный характер нагрузки более всего соответствует возрастным особенностям физиологического состояния растущего организма и поэтому оказывает благоприятное влияние на совершенствование деятельности систем кровообращения и дыхания.

При организации подвижных игр различной направленности у учащихся следует руководствоваться основными требованиями, предъявляемыми к комплексному развитию двигательных качеств у учащихся. При положительном их развитии у учащихся выявляются психофизиологические и физические качества, которые следует совершенствовать в наибольшей степени, так как они являются основополагающими в достижении необходимого уровня физической подготовленности.

Для учащихся младших классов необходим выбор средств и методов с использованием подвижных игр различной направленности, который диктуется наличием и характером суммарного утомления, а также уровнем развития физических качеств необходимых в учебной и будущей трудовой деятельности. Оптимальность физических нагрузок при выполнении различных по характеру подвижных игр снимает утомление, повышает интерес к занятиям.

### 3.4. Влияние занятий подвижными играми на развитие физических качеств и динамику физической подготовленности учащихся 2-х классов

Прирост представленных показателей физической подготовленности состояния за время проведения основного исследования следует рассмотреть в отдельности с целью получения более полной информации о полученных результатах исследования. Физическая подготовленность учащихся опытных групп претерпевала определенные изменения в зависимости от используемых упражнений и методов воздействия в занятиях подвижными играми.

Таблица 2

Динамика физических качеств и физической подготовленности  
детей ЭГ-1

Показатели	M1 (M±m), до исследования	M2 (M±m), после исследования	P
Активная гибкость (см)	3,1±0,5	4,0±0,4	P>0,05
Пресс за30сек, кол-во раз	13±2	16±2	P>0,05
Челночный бег 3x10м (сек)	13,0±0,8	11,9±1,0	P>0,05
Прыжок в длину с места (см)	99±5	107±4	P>0,05
Прыжки через скакалку (количество раз за 1 мин.)	49±4	54±5	P>0,05

На протяжении всего исследования изменения изучаемых показателей у детей экспериментальных групп имели положительную динамику (табл.2., 3. и 1).

Таблица 3

Динамика физических качеств и физической подготовленности  
детей ЭГ-2

Показатели	M1(M±m) , до исследования	M2(M±m) , после исследования	P
Активная гибкость (см)	2.9±0,6	3,8±0,8	P>0,05
Пресс за30сек	13±2	16±3	P>0,05
Челночный бег 3x10м (сек)	13,3±0,8	12,2±0,9	P>0,05
Прыжок в длину с места (см)	100±6	108±4	P>0,05
Прыжки через скакалку (количество раз за 1 мин.)	50±3	54±4	P>0,05

Физическая подготовленность учащихся контрольной группы не претерпела значительных изменений.

Таблица 4

Динамика физических качеств и физической подготовленности  
детей КГ

Показатели	M1(M±m) , до исследования	M2(M±m) , после исследования	P
Активная гибкость (см)	3±0,4	3,1±0,3	P>0,05
Пресс за30сек	14±1	14±2	P>0,05
Челночный бег 3x10м (сек)	13,4±0,6	13,5±0,5	P>0,05
Прыжок в длину с места (см)	100±4	101±3	P>0,05
Прыжки через скакалку (количество раз за 1 мин.)	48±6	49±5	P>0,05

Исследование физической подготовленности учащихся 2 класса в процессе активного использования подвижных игр на уроках физической культуры экспериментальных и контрольной групп выявило:

- 1) средние показатели активной гибкости (см)
  - в первой экспериментальной группе составили 4,0 (+0,9)
  - во второй экспериментальной группе составили 3,8 (+0,9)
  - в контрольной группе составили 3,1 (+0,1)
- 2) средние показатели поднимания туловища (пресс)
  - в первой экспериментальной группе составили 16 (+3)
  - во второй экспериментальной группе составили 16 (+3)
  - в контрольной группе составили 14 (+0)
- 3) средние показатели челночного бега 3x10м (сек)
  - в первой экспериментальной группе составили 11,9 (-1,1)
  - во второй экспериментальной группе составили 12,2 (-1,1)
  - в контрольной группе составили 13,5 (+0,1)

- 4) средние показатели прыжка в длину с места (см)
- в первой экспериментальной группе составили 107 (+8)
  - во второй экспериментальной группе составили 108 (+8)
  - в контрольной группе составили 101 (+1)
- 5) средние показатели прыжков через скакалку(количество раз за 1 мин.)
- в первой экспериментальной группе составили 54 (+5)
  - во второй экспериментальной группе составили 55 (+5)
  - в контрольной группе составили 49 (+1)

Представленные данные свидетельствуют о динамике физических качеств учащихся в ЭГ-1 и ЭГ-2.

Таким образом, следует отметить положительное влияние занятий подвижными играми на развитие физических качеств и показатели, характеризующие физическую подготовленность учащихся 2-х классов.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В физическом воспитании детей подвижным играм принадлежит самое почетное место. Именно они представляют собой наиболее подходящий вид физических упражнений, отличающихся привлекательностью, доступностью, глубиной и разносторонностью воздействия.

Анализ литературных данных и результатов педагогического эксперимента позволяет сделать следующие выводы:

1. Проведенный анализ литературы показал, что подвижные игры выступают как эффективное средство развития физических качеств физической подготовленности. Игровая деятельность способствует гармоничному развитию опорно-двигательного аппарата, т. к. в работу могут быть вовлечены все мышечные группы, а условие соревнования требуют от участников довольно больших физических напряжений.

Выявлено, что учащиеся понимают важность физической культуры в жизни человека, но не уделяют физическим занятиям достаточного количества времени. Средние показатели, характеризующие развитие двигательных способностей до проведения основного исследования незначительно отличаются друг от друга в опытных группах, что указывает на равномерное их развитие у детей.

2. На основании изучения особенностей развития учащихся и определения их уровня физической подготовленности была подготовлена содержательная часть и разработана экспериментальная программа занятий подвижными играми различной направленности на уроках физической культуры у учащихся 2-х классов

3. Экспериментально установлено положительное влияние занятий подвижными играми на развитие физических качеств и показатели,

характеризующие физическую подготовленность учащихся 2-х классов. Наблюдаемые положительные изменения связаны с тем, что учащимся экспериментальных групп были предоставлены подвижные игры, способствующие повышению уровня физической подготовленности детей. Так, достоверно значимые изменения за время основного эксперимента произошли в показателях характеризующих: координационные способности (челночный бег 3x10 м); скоростно-силовые способности (прыжок в длину с места), силовые способности (поднимание туловища за 1 минуту), активную гибкость.

Особая ценность подвижных игр заключается в возможности одновременного воздействия на моторную и психическую сферу личности занимающихся. Ответный характер двигательных реакций и выбора правильного поведения в постоянно меняющихся условиях игры предопределяет широкое включение механизмов сознания в процессе контроля и регуляции. В результате совершенствуется процесс протекания нервных процессов, увеличивается их сила и подвижность, возрастает тонкость дифференцировок и пластичность регуляций функциональной деятельности.

Игры содействуют и нравственному воспитанию. Уважение к сопернику, чувство товарищества, честность в спортивной борьбе, стремление к совершенствованию - все эти качества могут успешно формироваться под влиянием занятий подвижными играми.

Таким образом, подвижные игры выступают как эффективное средство физической подготовленности. Подвижные игры способствуют воспитанию физических качеств.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абзалов, Р.А. Насосная функция сердца развивающегося организма и двигательный режим [Текст] / Р.А.Абзалов. - Казань: ТГГПУ, 2005. – 277 с.
2. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания: учебн. для студ. фак. физ. культуры пед ин-тов [Текст] / Б.А. Ашмарин - М.: Просвещение, 1990. - 287 с.
3. Былеева, Л.В. Подвижные игры [Текст]: Учебн. пособие для ин-тов физической культуры. 4-е изд., перераб. и дополн. / Л.В. Былеева, И.М. Коротков, В.Г. Яковлев - М.: Физкультура и спорт, 1974. - 208 с.
4. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов [Текст] / Ю.В. Верхошанский – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
5. Виленская, Т.Е. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста [Текст] / Т.Е. Виленская. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. - 160 с.
6. Геллер, Е. Г. Игры на переменах для школьников младших классов [Текст] / Е.Г. Геллер - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 48 с.
7. Годик, М.А. Спортивная метрология: Учебник для институтов физической культуры[Текст] / М.А. Годик – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.
8. Головина, Л.Л. Физиологические особенности некоторых функций и мышечной деятельности школьников [Текст] / Л.Л. Головина - М., 1980. -197 с.

9. Городниченко, Э. А. Возрастные изменения статической выносливости и силы разных групп мышц у школьников 8–17 лет. Развитие двигательных качеств школьников [Текст] / Э.А. Городниченко - М. Просвещение, 1987. – С.44–49.
10. Ермолаев, Ю.А. Возрастная физиология: Учеб.пособие для студентов ВУЗов [Текст] / Ю.А. Ермолаев – М., 1985. – 80 с.
11. Жуков, М.Н. Подвижные игры: Учебник для студентов педагогических вузов [Текст] / М.Н. Жуков – М.: Издательский центр «Академия», 2000 . - 160 с.
12. Иваницкий, М.Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): учебник для институтов физической культуры [Текст] / М.Ф. Иваницкий – 6-е изд. – М.: Терра-Спорт, 2003. – 624 с.
13. Коротков, И.М. Подвижные игры в занятиях спортом [Текст] / И.М. Коротков – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 116 с.
14. Кузнецов, В.К. Возрастные особенности развития специальных силовых качеств у не занимающихся спортом и лыжников-гонщиков 11-18 лет [Текст] / В.К Кузнецов - 1979. - №3. – С.12-15.
15. Курамшина, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры [Текст] / Ю.Ф. Курамшина – 2-е изд., исп. – М.: Советский спорт, 2004 – 464 с.
16. Курепина, М.М. Анатомия человека [Текст] / М.М. Курепина – М.: ВЛАДОС, 2003. – 384 с.
17. Лалаков, Г.Е. Структура и содержание тренировочных нагрузок футболистов разных возрастов и квалификаций [Текст] / Г.Е. Лалаков – Омск, 2000. – 198с.
18. Лукин, Ю.К. Методика тренировочной нагрузки скоростно-силовой направленности в системе годичной и многолетней

подготовки футболистов [Текст] / Ю.К. Лукин - Автореф. Дис. - М., 2000. – 32с.

19. Любомирский, Л. Е. Возрастные особенности движений у детей и подростков [Текст] / Л.Е.Любомирский. - М.: «Педагогика», 1979. - 76 с.

20. Маркосян, А.А. Основы морфологии и физиологии организма детей и подростков [Текст] / А.А. Маркосян – М.: Медицина, 2001. – 322с.

21. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры [Текст] / Л.П. Матвеев – М., 1991. – 443с.

22. Основы математической статистики: Учебн. пособие для институтов физ. культ [Текст] / Под ред. В.С. Иванова. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 176 с.

23. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и практические приложения [Текст] / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

24. Семикоп, А.Ф. Основы теории и методики спортивной тренировки: Учебно. методическое. пособие для студентов. факультета. физической.культуры, пединститут и университет, училища олимпийского. резерва по специальности. 03.03 - «Физическая культура» [Текст] / А.Ф. Семикоп – Гомель, 1992. – 149 с.

25. Соколов, В.А. Мотивация занятий физической и спортивной культурой школьников [Текст] / В.А. Соколов – Минск, 1973. – 227 с.

26. Спортивная физиология: учебник для институтов физической культуры [Текст] / Я.М. Коца. - М.: Физкультура и спорт, 1986. – 240 с.

27. Теория и методика физического воспитания [Текст] / Б.А. Вайнбаума. – М., 1979. – 209 с.

28. Тонкова-Ямпольская, Р.В. Ради здоровья детей: Пособие для воспитания детского сада [Текст] / Р.В. Тонкова-Ямпольская, Т.Я. Чертак – М.: Просвещение, 1985 - 128 с.
29. Фарбер, Д.А. Физиология школьника [Текст] / Д.А. Фарбер, И.А. Корниенко, В.Д. Сонькин – М.: Педагогика, 1990. – 63 с.
30. Физиология человека: учебник для институтов физической культуры [Текст] / Н.В. Зимкина. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 234 с..
31. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов – М.: Издательский центр «Академия», 2000 - 480 с.
32. Шлемин, А.М. Организация занятий и методика их проведения// Проведение занятий по физической культуре в первых классах общеобразовательной школы [Текст] / А.М. Шлемин – Методические рекомендации. М.: 1985.
33. Яковлев, В.Г. Подвижные игры: Учебн. пособие для ин-тов физической культуры. 4-е изд., перераб. и дополн [Текст] / В.Г. Яковлев - М.: Физкультура и спорт, 1974. - 208 с.
34. Яковлев, В.Г. Игры для детей [Текст] / В.Г. Яковлев - М.: Физкультура и спорт, 1975. - 158 с.
35. Янсон, Ю.А. Педагогика физического воспитания школьников [Текст] / Ю.А. Янсон – Ростов н/Д, 1993. – 240 с.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### Анкета выявления особенностей формирования мотивации младших школьников к занятиям физической культурой

1. Делаешь ли ты по утрам зарядку?

- а) да
- б) нет
- в) иногда

2. Не пропускаешь ли ты уроки физкультуры в школе?

- а) да
- б) нет
- в) иногда

3. Есть ли у тебя любимый вид спорта?

Свой вариант ответа.

4. Знаешь ли ты, какие существуют в твоём районе детские спортивные школы, спортивные секции, спортивные залы?

- а) знаю
- б) не знаю
- в) не интересовался

5. Как ты думаешь, спорт оказывает влияние на здоровье человека?

- а) положительно влияет на организм
- б) отрицательно влияет на организм
- в) не влияет на организм

6. Как ты проводишь свободное время?

- а) смотрю телевизор
- б) играю в компьютерные игры
- в) гуляю
- г) читаю книги
- д) хожу в спортивный зал

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### Подвижные игры различной направленности, применяемые в экспериментальных группах

СИЛА	ВЫНОСЛИВОСТЬ	БЫСТРОТА	ЛОВКОСТЬ	ГИБКОСТЬ
«Кто дальше»	«Рыбаки и рыбки»	«Эстафета»	«Мяч над веревкой»	«Кто быстрее передаст»
«Толкание ядра»	«Кто быстрее»	«Черные и белые»	«Зоркий глаз»	«Кто быстрее»
«Перетягивание»	«Тигробол»	«Волки и овцы»	«По наземной мишени»	«Мостик и кошка»
«Крепче круг»	«Выбивалы»	«Лови мяч»	«Бомбардиры»	«Червячки»
«Ванька-встанька»	«Футбол на спине»	«Вызов номеров»	«Падающая палка»	«Канат над головой»

### ПРИЛОЖЕНИЕ 3

#### Экспериментальная программа занятий подвижными играми на уроках физической культуры во 2 классе

№	Наименование раздела, тема урока	Количество часов	Универсальные учебные действия (УУД)
			<b>Лёгкая атлетика и подвижные игры</b>
1	Способы закаливания.	1	Иметь представление о закаливающих процедурах и их влиянии на организм. Оценивать своё состояние (ощущения) после процедур.
2	Ходьба противходом.	1	Выполнять размыкание приставными шагами в шеренге. Осваивать технику ходьбы противходом.
3	Смыкание приставными шагами в шеренге.	1	Выполнять ходьбу противходом. Осваивать универсальные учебные действия самостоятельной организации и проведения подвижных игр.
4	Влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека.	1	Иметь представление о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека. Понимать и осознавать значение физической культуры с трудовой деятельностью человека.
5	Прыжки с высоты.	1	Осваивать технику мягкого приземления. Описывать технику прыжковых упражнений.
6	Прыжок в длину с разбега.	1	Осваивать технику прыжка в длину с 5–6 шагов разбега. Понимать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.
7	Прыжки через скакалку.	1	Выявлять типичные ошибки в технике прыжка в длину с разбега. Осваивать технику прыжков через скакалку.
8	Прыжок в высоту с разбега.	1	Осваивать технику прыжка в высоту с разбега. Проявлять быстроту, выносливость, координацию при выполнении прыжковых упражнений.
9	Прыжки-многоскоки.	1	Выявлять типичные ошибки в технике прыжка в высоту с разбега. Осваивать технику прыжков-многоскоков.