

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

Развитие физических качеств у детей 7-8 лет на уроках физической культуры средствами подвижных игр

Выпускная квалификационная работа

Исполнитель:

Харченко Дмитрий Алексеевич,
обучающийся группы ФИЗК-1503з
заочного отделения

24.02.20

дата

Ма
Д.А. Харченко

Выпускная квалификационная работа
допущена к защите

Зав. кафедрой теории и методики
физической культуры и спорта

24.02.20

дата

И.Н. Пушкарева

Научный руководитель:

Русинова Мария Павловна
кандидат педагогических наук,
доцент кафедры теории и методики
физической культуры и спорта

24.02.20

дата

Р
М.П. Русинова

Екатеринбург 2020

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
Введение	3
Глава 1. Анализ литературы по проблеме исследования.....	6
1.1. Анатомо-физиологические особенности детей 7-8 лет.....	6
1.2. Общая характеристика основных физических качеств.....	11
1.3. Средства и методы развития физических качеств у детей 7-8 лет.....	13
1.4. Методика использования подвижных игр в процессе развития основных физических качеств у младших школьников.....	30
Глава 2. Организация и методы исследования.....	42
2.1. Организация исследования.....	42
2.2. Методы исследования.....	44
Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение.....	51
Заключение.....	63
Список использованной литературы	66
Приложение.....	69

ВВЕДЕНИЕ

Физическая культура в школьный период жизни человека создаёт фундамент для разностороннего физического развития, укрепления здоровья, формирования различных двигательных умений и навыков. Всё это приводит к тому, что возникают объективные предпосылки для гармонического развития личности ребёнка. Полноценное развитие детей школьного возраста без физических нагрузок и активных физкультурных занятий практически невозможно. Установлено, что недостаток двигательной активности серьезно ухудшает здоровье растущего организма ребёнка, ослабляет его защитные свойства, способствует неполноценному физическому развитию [32].

В повседневной деятельности детей школьного возраста значение физического воспитания обусловлено, во-первых, повышенной напряжённостью и нарастающей интеллектуализацией учебного труда, вызванными повышением объёма информации в содержании учебных предметов, а также внедрением новых, активных методов обучения; во-вторых, увеличением занятости во внеурочное время видами деятельности, которые ограничивают проявление двигательной функции детей: занятия в кружках технического и художественного творчества, воспитательные мероприятия в классе, просмотр телепередач, долгое нахождение за компьютером и т. п.; в-третьих, использованием в быту современных технических устройств. Такие виды деятельности и условия жизни школьников приводят к недостатку движений, которые являются единственным средством удовлетворения естественной потребности в проявлении двигательной активности человека; вызывают статические перенапряжения тех групп мышц, которые отвечают за сохранение правильной осанки; создают эмоционально-психологические перегрузки и приводят к физическому и умственному переутомлению. Все это негативно сказывается на состоянии здоровья, физическом развитии и физической подготовленности школьников. Существенным средством

психофизиологической реабилитации организма ребёнка является оптимизация общего и двигательного режима, за счёт обширного использования различных форм занятий физическими упражнениями [2].

Игрой можно назвать относительно самостоятельную деятельность детей и взрослых. Она помогает удовлетворять потребность людей во время отдыха, развлечений, познаний, в развитии физических и духовных сил.

Подвижные игры относят к таким проявлениям игровой деятельности, в которых ярко выражена роль движений. Подвижные игры характеризуются активными творческими двигательными действиями, которые мотивированы сюжетом. Такие действия частично ограничены правилами и направлены на преодоление разных трудностей на пути к достижению поставленной цели [11]. Подвижные игры представляют ценность тем, что одновременно оказывают комплексное воздействие на все физические и духовные функции человека [32].

Игра является не только самым привлекательным, но и комплексным по своему воздействию педагогическим средством. Подвижные игры обеспечивают и формируют двигательные навыки, способствуют воспитанию жизненно важных умственных, моральных, волевых и физических качеств. В то же время разностороннее оказываемое воздействие, не препятствует избирательной направленности в использовании игр [31].

Разумное и правильное использование досуга, где элементы физической культуры являются эффективным средством против пассивного времяпрепровождения, позволяет исключить ряд отрицательных, антисоциальных поступков (хулиганство, употребление наркотиков, алкоголя и т.п.). И немаловажно то, что физкультурная активность в период, когда идёт процесс бурного развития организма, значительно облегчает решение общевоспитательных задач (нравственных, трудовых, эстетических) [32].

Объект исследования: учебно-воспитательный процесс на уроках физической культуры у школьников 7-8 лет.

Предмет исследования: подвижные игры, способствующие развитию физических качеств школьников 7-8 лет.

Цель исследования: выявить, определить и обосновать эффективность использования комплекса подвижных игр для развития физических качеств детей 7-8 лет.

Задачи исследования:

1. Изучить научно-методическую литературу по проблеме исследования.
2. Разработать комплекс подвижных игр, направленных на развитие основных физических качеств.
3. Экспериментально обосновать эффективность использования комплекса подвижных игр в процессе развития физических качеств.

Глава 1. Анализ литературы по проблеме исследования

1.1. Анатомо-физиологические особенности детей 7-8 лет

Развитие - это такой процесс качественных и количественных изменений, происходящий в организме человека и приводящий к повышению уровней сложности взаимодействия всех его систем. Развитие включает в себя три основных фактора: рост, дифференцирование тканей и органов, формообразование (приобретение организмом характерных, присущих ему форм) [33].

Организм ребенка - очень сложная и в то же время чрезвычайно ранимая социально-биологическая система. Поэтому основы здоровья будущего взрослого человека закладываются именно в детском возрасте. Объективная оценка физического развития ребенка возможна только при учете особенностей соответствующего возрастного периода, соотношения показателей жизнедеятельности конкретного ребенка с нормативами его возрастной группы.

Созревание различных органов и систем зависит от их значимости для жизни организма ребёнка. Быстрее растут и развиваются те органы и функциональные системы, являющиеся более жизненно важными на данном этапе развития организма. За счёт того, что объединение отдельных элементов того или иного органа с наиболее рано созревающими элементами другого органа, который принимает участие в реализации той же функции, выполняется минимальное обеспечение жизненно важных функций, достаточное для определенного этапа развития [27].

Младший школьный возраст обуславливается ускоренными процессами психического развития и образованием целенаправленного поведения на фоне продолжающихся морфофункциональных перестроек организма. При том, что темп и характер этих перестроек определяют индивидуальную динамику психического развития.

После завершения полуростового скачка и до начала пубертатного периода отмечается самый низкий темп роста длины и массы тела. Увеличение длины и массы тела происходит так, что ребенок «вытягивается» и относительное содержание подкожного жира продолжает снижаться. Очень чётко проявляются индивидуально-типологические конституциональные особенности телосложения. Пропорции тела ребёнка уже очень похожи на взрослого, хотя в сравнении с полностью сформированными юношами и девушками его ноги еще относительно короткие, у мальчиков плечи более узкие, и бёдра - у девочек.

Происходит смена молочных зубов на постоянные. Первыми - в возрасте 6-7 лет - выпадают и меняются резцы, а также прорезывается первый большой моляр. Далее сменяются клыки.

Размеры черепа практически уже не отличаются от размеров черепа взрослого человека, причём черепные кости уже полностью сращены, и последующее развитие мозга может идти только путём качественных преобразований и усложнения его структуры. Продолжается рост позвоночника. Формирование его изгибов подходит к завершению, потому в этом возрасте очень важно обращать внимание на осанку. В случае нарушения осанки, исправить в дальнейшем её будет значительно сложнее [4].

Мышечная ткань ребёнка богата водой и бедна белковыми веществами. В 7-8 лет мышечная ткань составляет около 27% общего веса тела. Мышцы развиты слабо, а особенно мышцы спины и живота. Мелкие мышцы развиты хуже, чем крупные. Для детей этого периода характерно быстрое нарастание мышечной массы и, при определённых условиях, развитие мышечной силы. В этом возрасте мышцы детей отличаются низкой работоспособностью [13].

С возрастом также происходит изменение в химическом составе и строении скелетных мышц. У детей в мышцах содержится больше воды и меньше плотных веществ, по сравнению с взрослыми. Наблюдается бóльшая биохимическая активность красных мышечных волокон, чем белых. Это

можно объяснить различиями в количестве митохондрий или в активности их ферментов. С возрастом увеличивается количество миоглобина (это показатель интенсивности окислительных процессов). У новорожденных в скелетных мышцах 0,6 % миоглобина, у взрослого – 2,7 %. Помимо этого, у детей содержание таких сократительных белков, как миозин и актин относительно меньше, чем у взрослого. По мере взросления ребенка, это различие постепенно уменьшается.

В мышечных волокнах детей содержится сравнительно больше ядер, однако они короче и тоньше, чем у взрослого, но чем старше становится ребенок, тем их длина и толщина увеличиваются. Мышечные волокна у новорожденных тонкие и нежные. Их поперечная исчерченность сравнительно слабая и окружена большими прослойками рыхлой соединительной ткани. Сухожилия относительно занимают больше места. Внутри мышечных волокон многие ядра лежат не у мембраны клетки. Миофибриллы окружены четкими прослойками саркоплазмы.

Наблюдаются следующие изменения структуры скелетных мышц в зависимости от возрастного периода:

1. В 2–3 года мышечные волокна толще в два раза, чем у новорожденных, расположены они плотно, количество миофибрилл увеличивается, а саркоплазмы – уменьшается, ядра прилегают к мембране.

2. В 7 лет мышечные волокна в три раза толще, чем у новорожденных, также отчетливо выражена их поперечная исчерченность.

3. К 15–16 годам мышечная ткань по своему строению становится такой же, как у взрослого человека. К этому же периоду завершается формирование сарколеммы.

Скелетные мышцы проявляют тонус в их сопротивлении активной деформации при сдавливании и растяжении. В возрасте 8–9 лет тонус мышц у мальчиков, выше, чем у девочек. К 10–11 годам мышечный тонус уменьшается, а после снова значительно возрастает. В 12–15 лет наблюдается наибольшее увеличение тонуса скелетных мышц, особенно мальчиков, у

которых он достигает юношеских значений. Во время перехода от преддошкольного возраста к дошкольному, скелетные мышцы постепенно прекращают свое участие в теплопроизводстве в покое. Мышцы все более расслабляются в состоянии покоя [1].

Игровая активность становится более интенсивной у детей в возрасте 8-10 лет, которая сочетается с повышенной двигательной активностью. Происходят морфофункциональные преобразования во всех органах и системах, которые создают благоприятные условия для осуществления больших объемов мышечной работы за счет функционирования аэробного источника энергии. Важно сказать то, что только к этому возрасту морфофункциональное развитие ребёнка достигает такого уровня, способствующего длительному поддержанию работоспособности [4]. В ходе созревания органов дыхательной системы идёт смена типов дыхания: у грудных детей дыхание грудобрюшное, в 3–7 лет – грудное. В 7–8 лет начинают появляться половые различия в типе дыхания. К 14–17 годам у юношей имеет место наиболее эффективное брюшное дыхание, у девушек – грудное. Но если ребенок или подросток занимается спортом, тип дыхания может измениться.

Кровяное давление у детей нарастает неравномерно. От 1 года до 4 лет давление почти не меняется, а от 6 до 10 лет нарастает быстрее. Грудные дети большого веса и роста имеют более высокое давление. До 5 лет давление у мальчиков и девочек почти одинаковое, а между 5 и 9 годами жизни оно у мальчиков на 2–5 мм больше. В возрасте от 9 до 12 лет, наоборот, у девочек давление, на 2–5 мм рт. ст. больше [27].

Сердце растет наиболее быстро в течение первых двух лет жизни, после в 5-9 лет и в период полового созревания. В длину сердце растёт быстрее, чем в ширину (длина удваивается к 5-6 годам, а ширина - к 8-10 годам). В течение первого года жизни рост предсердий и желудочков происходит примерно одинаково, а после 10 лет желудочки растут быстрее, чем предсердия. Масса сердца к концу первого года жизни увеличивается в

два раза, в три раза к 2-3 годам, к 6 годам возрастает в 5 раз, а к 15 годам увеличивается в 10 раз в сравнении с новорожденным [17].

Дети в возрасте 7-10 лет уже могут длительно, устойчиво поддерживать функциональную активность. У 6-летних детей, например, такая способность возникает только вследствие соответствующих тренировок, то есть постоянных упражнений, разумных для данного возраста. Естественный механизм, который помогает развитию этих возможностей, — спонтанная игровая деятельность. В ней создаются конкретные условия, которые формируют мотивы целенаправленного поведения. Младший школьный возраст благоприятен для формирования способности к длительной целенаправленной деятельности — как умственной, так и физической. Максимум игровой двигательной активности детей приходится на возраст 8-9 лет. На переменах они стремятся компенсировать вынужденную неподвижность на уроке, так как это обусловлено их физиологическими потребностями. Оптимальное удовлетворение двигательных потребностей как на уроках физической культуры, так и во внеурочное время содействует развитию основных двигательных качеств.

Биологически младший школьный возраст как бы предназначен для повышенной игровой двигательной активности, поэтому негативное влияние социально обусловленной низкой двигательной активности в этом возрасте особенно значимо [4].

1.2. Общая характеристика основных физических качеств

Воспитание физических качеств и развитие физических способностей выступают как целостный процесс, который объединяет в себе отдельные, связанные между собой стороны совершенствования физической природы человека. Принципы, раскрывающие общие положения по управлению процессом воспитания физических качеств, формулируют свои методические требования и основываются на закономерностях единства развития физических способностей и воспитания физических качеств [2].

К физическим качествам относят: *силу* (мощность), которая развивается при помощи мышц скелетной мускулатуры; *быстроту* (линейную и угловую скорость перемещения тела и его частей в пространстве); *выносливость* (способность длительное время сохранять мощность (силу), быстроту (скорость перемещения)); *гибкость* (подвижность суставов и полусуставов, а также эластичность связок и мышц) и *координацию движений* (ловкость, статическая и динамическая устойчивость, меткость, точность выполнения движений) [6].

Мышечная сила как характеристика физических возможностей человека - это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных напряжений.

Скоростные способности - это такой комплекс функциональных свойств человека, который обеспечивает выполнение двигательных действий в кратчайший для данных условий отрезок времени.

Выносливость - это способность человека к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения её эффективности.

Гибкость - это комплекс морфологических свойств опорно-двигательного аппарата, обуславливающих подвижность отдельных звеньев человеческого тела относительно друг друга.

Под координационными способностями следует понимать, во-первых, способность целесообразно, чётко строить двигательные акты; во-вторых, способность преобразовывать выработанные формы действий или

незамедлительно переключиться от одних действий к другим в соответствии с изменяющимися условиями [16].

Ловкость есть способность человека двигательным выйти из любого положения, значит, способность справиться с любой возникшей двигательной задачей: 1) правильно (то есть адекватно и точно), 2) быстро (то есть скоро и скоро), 3) рационально (то есть целесообразно и экономично) и 4) находчиво (то есть изворотливо и инициативно).

Ловкость - это способность или качество, которое определяет отношение нашей нервной системы к навыкам. От степени двигательной ловкости зависит, как успешно и быстро сможет выработаться у человека тот или иной двигательный навык и, какого высокого совершенства и результата он сумеет достигнуть [5].

Под физическими способностями понимают такие относительно устойчивые врожденные и приобретенные функциональные особенности органов и структур организма, от взаимодействия которых зависит эффективность выполнения двигательного действия [2].

1.3. Средства и методы развития физических качеств у детей 7-8 лет

За время обучения в школе физические способности детей в общем значительно прогрессируют, но в определенные возрастные периоды темпы развития некоторых из них то увеличиваются, то уменьшаются. Это объясняется естественными закономерностями возрастных изменений форм и функций организма на разных этапах его роста и развития.

Процесс воспитания физических способностей в школьном возрасте, осуществляемый в неразрывной взаимосвязи с обучением двигательным действиям, направлен на то, чтобы:

1. содействовать полному развитию и проявлению тех физических качеств, для развития которых на различных ступенях возрастного развития складываются наиболее благоприятные биологические предпосылки, а также способностей особенно существенных для правильного овладения двигательными умениями и навыками; расширить функциональные возможности организма;

2. уменьшить или полностью исключить (естественно, не нарушая биологических закономерностей) задержки в развитии отдельных физических качеств в разные возрастные периоды; исправить различные отклонения от нормального развития тех или иных физических качеств, которые происходят в связи с временным нарушением двигательного режима, заболеванием или по другим причинам [22].

Развитие физических способностей – это единство наследственных и педагогически направляемых изменений функциональных возможностей органов и структур организма. Функциональную активность соответствующих органов и структур вызывают двигательные действия. Укрепившись количественными и качественными перестройками в организме, функциональная активность находит своё выражение в том же самом или другом двигательном действии человека. Одинаковые двигательные действия, выполняемые в различных режимах и условиях,

могут способствовать развитию не одной, а нескольких физических способностей. При этом различные действия, если их выполнять в одинаковых режимах и условиях, будут развивать преимущественно одно из физических качеств [2].

В практике развития двигательных качеств важно учитывать не только степень воздействия физических упражнений на организм школьников, но и индивидуальные особенности их возрастного развития. Это связано с тем, что качество и эффективность работы, которая направлена на развитие того или иного физического качества, зависит не только от методики и организации педагогического процесса, но и от индивидуальных темпов развития этого качества. Если развитие физического качества осуществляется во время ускоренного возрастного периода развития, то такой педагогический эффект оказывается более значительным, чем в период замедленного роста. Следовательно, целесообразней будет осуществлять направленное развитие тех или иных физических качеств у учащихся в такие возрастные периоды, когда наблюдается их наиболее высокий возрастной рост [9].

Младший школьный возраст очень благоприятен для развития *координационных способностей*. Естественный рост показателей координационных способностей у девочек с 7 до 10 лет составляет 28,6-92,3% (в среднем 62,3%), у мальчиков - 22,5-80,0% (в среднем 56,2%). Педагогические воздействия, которые направлены на развитие координационных способностей, дают наибольший и наилучший эффект, если их систематически и целенаправленно применять именно в данном возрасте, который, судя по всему, является важным для координационно-двигательного совершенствования. Если в этот период упустить возможность развития координационных способностей, то вряд ли можно будет наверстать упущенное. Именно поэтому учителя и родители должны позаботиться о том, чтобы данный возрастной период использовать как можно более плодотворно для развития координационных способностей [19].

Сила. Самыми прогрессивными периодами развития силы у мальчиков и юношей считается возраст от 13-14 до 17-18 лет, а у девочек и девушек от 11-12 до 15-16 лет, о чём свидетельствует доля мышечной массы к общей массе тела (к 10-11 годам она составляет примерно 23%, к 14-15 годам - 33%, а к 17-18 годам - 45%). Особенно значительные темпы увеличения относительной силы разных мышечных групп наблюдаются в младшем школьном возрасте, а именно у детей от 9 до 11 лет. Также стоит отметить, что в данном возрастном периоде силовые способности наиболее поддаются целенаправленным воздействиям. При развитии силы необходимо учитывать морфофункциональные возможности растущего организма ребёнка.

Быстрота. 7-11 лет – это тот возраст, который является наиболее благоприятным для развития скоростных способностей как у мальчиков, так и у девочек. В наименьшей степени темп роста различных показателей быстроты продолжается с 11 до 14-15 лет. В этом возрасте уже фактически наступает стабилизация результатов показателей быстроты, простой реакции и максимальной частоты движений. Целенаправленные занятия различными видами спорта оказывают положительное влияние на развитие быстроты и скоростных способностей: специально тренирующиеся имеют преимущество на 5-20% и более, а прогресс в развитии быстроты может продолжаться и до 25 лет. Разница в уровне развития скоростных способностей у мальчиков и девочек невелика до 12-13-летнего возраста. В дальнейшем мальчики начинают опережать девочек в показателях быстроты, особенно в таких видах спорта как бег, плавание и т.д.

Выносливость. Развитие такого качества, как выносливость, происходит от дошкольного возраста до 30 лет (а к нагрузкам умеренной интенсивности и выше). Наибольший прирост выносливости наблюдается с 14 до 20 лет. Главной задачей, при развитии выносливости у детей школьного возраста, является создание условий для постоянного повышения общей аэробной выносливости за счёт различных видов двигательной

деятельности, которые предусмотрены для освоения в обязательных школьных программах физического воспитания.

Гибкость. В лучшей степени гибкость развивается до 15-17 лет. При том, что для развития пассивной гибкости наиболее благоприятным периодом будет являться возраст 9-10 лет, а для активной – 10-14 лет. Целенаправленное развитие гибкости следует начинать с 6-7 лет. У детей и подростков в возрасте 9-14 лет, это качество развивается почти в 2 раза эффективнее, чем у подростков более старшего возраста. В физическом воспитании главной задачей является обеспечение такой степени всестороннего развития гибкости, которая позволяет успешно овладевать основными жизненно важными двигательными умениями и навыками, а также с высокой результативностью проявлять остальные двигательные способности — координационные, скоростные, силовые, выносливость [32].

Школьный возраст - это такой период, когда происходит быстрый рост и физическое развитие детей. Именно поэтому школа должна приложить как можно больше усилий, чтобы обеспечить нормальное физическое развитие школьников.

Физические упражнения - являются основным *средством* физического воспитания в школе. Физические упражнения разрешают те задачи, которые связаны с формированием двигательных умений и навыков школьников, способствуют развитию двигательного аппарата и физических качеств, улучшают кровообращение и обмен веществ в организме, благоприятно влияют на дыхательную систему. Движения, которые применяются в практике по физическому воспитанию в школе, развивают такие физические качества, как быстроту, ловкость, гибкость, силу, выносливость (в таких пределах, которые допустимы особенностями возраста), способствуют укреплению навыков правильного выполнения таких естественных движений любого человека, как ходьба, бег, прыжки, равновесие, метание, лазанье и др. [13].

Физическое упражнение - это такой вид двигательного действия (включая и совокупности видов), направленный на реализацию задач физического воспитания и подчинён его закономерностям [23].

Средством развития координационных способностей детей младшего школьного возраста можно использовать различные упражнения или двигательные действия, если они:

- связаны с преодолением разнообразных координационных трудностей;
- требуют от исполнителя правильного, быстрого и рационального выполнения сложных координационных двигательных действий, а также сообразительности в использовании этих действий в различных условиях;
- являются для исполнителя новыми, необычными или непривычными;
- если являются привычными, тогда должны выполняться либо с изменением самих движений и двигательных действий, либо условий их выполнения.

Условно координационные упражнения можно разделить на:

- упражнения, которые обогащают фонд жизненно необходимых умений и навыков. Сюда входят такие новые упражнения или варианты, которые рекомендованы школьной программой для 1-4, 5-8, 9-11 классов;
- упражнения, которые увеличивают двигательный опыт. К таким относятся одиночные и парные общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (палками, обручами, скакалками, мячами, булавами и лентами); упражнения различной сложности, которые выполняются в измененных условиях, при различных положениях тела или его частей, в разные стороны;
- общеразвивающие упражнения (с элементами гимнастики и акробатики, беговые упражнения, в прыжках и метаниях, различные подвижные и спортивные игры с высокими требованиями к координационным способностям). Упражнения могут подбираться с уклоном на силу, быстроту, выносливость;

- упражнения, которые преимущественно направлены на различные отдельные психофизиологические функции, и которые обеспечивают необходимое оптимальное управление и регуляцию двигательных действий. Имеются ввиду упражнения для совершенствования чувства пространства, времени, степени развиваемых мышечных усилий; на улучшение и развитие сенсомоторных реакций, интеллектуальных и речемыслительных процессов, двигательной памяти и представления движений [20].

Для совершенствования ловкости действенными средствами являются элементарные подвижные и спортивные игры, различные элементы акробатики, специальные координационные упражнения с предметами (обручем, мячом, скакалкой и т.п.). В упражнениях на ловкость обязательно нужно включать такие новые элементы, которые связаны с мгновенным реагированием на внезапно меняющуюся обстановку. Игровой метод является основным в развитии ловкости [14].

В развитии гибкости основным средством выступают упражнения на растягивание: простейшие движения, пружинистые, маховые, с самозахватом, с удержанием в определённом положении, с внешней помощью. Тренировочный эффект от таких упражнений объясняется так называемым феноменом вработываемости, то есть когда мышцы способны рефлекторно «отпускать» отдельные звенья кинематической цепи. За эту регуляцию отвечает центральная нервная система.

При выполнении этих упражнений важно выполнять следующие методические условия:

1. проводить обязательную разминку перед тем, как выполнять упражнения;
2. должны ставиться конкретные цели (например, достать до определенного места, предмета или части тела);
3. необходимо выполнять упражнения на растягивание сериями в следующей последовательности: на верхние конечности, туловище, на нижние конечности;

4. между упражнениями на растягивание желательно выполнить упражнение на расслабление;

5. при выполнении упражнений постепенно, не спеша увеличивать амплитуду движений;

6. необходимо помнить, что в развитии подвижности основной метод - это повторный;

7. использовать в качестве главных факторов совершенствования гибкости психологический настрой, активное самовнушение и творческую активность;

8. в процессе тренировки, которая направлена на развитие активно-динамической подвижности, упражнения по совершенствованию пассивной подвижности должны предшествовать активно-динамическим и изометрическим [8].

Под средствами воспитания выносливости понимают такие упражнения, при выполнении которых достигаются высокие величины деятельности сердечной и дыхательной систем и длительное время поддерживается высокий уровень потребления кислорода [14].

Основными средствами воспитания общей выносливости (как аэробной, так и комплексного характера) являются преимущественно такие физические упражнения и их комплексы, определяющими признаками которых являются: активная работа большинства или всех крупных звеньев опорно-двигательного аппарата; предпочтительно аэробное энергообеспечение мышечной работы; относительно продолжительная работа (от нескольких минут до многих десятков минут); работа с различной интенсивностью: умеренная, большая и переменная.

Упражнения, которые не имеют данных признаков, хоть и могут при известных условиях содействовать воспитанию общей выносливости, но они недостаточно эффективно воздействуют на её главные факторы и не обеспечивают её широкий перенос на виды той двигательной деятельности, которая типична для повседневной жизни.

Самые распространенные в массовой практике средства воспитания общей выносливости это продолжительный бег, передвижение на лыжах, велосипеде, плавание и другие циклические передвижения умеренной и переменной интенсивности [23].

В качестве средств развития быстроты являются упражнения, которые выполняют с предельной либо околопредельной скоростью (то есть скоростные упражнения). Их можно разделить на три основные группы:

1. Упражнения, которые непосредственно воздействуют на отдельные элементы скоростных способностей: а) быстрота реакции; б) скорость выполнения отдельных движений; в) увеличение частоты движений; г) повышение качества стартовой скорости; д) скоростная выносливость; е) быстрота выполнения последовательных двигательных действий в целом (бег, плавание, ведение мяча).

2. Упражнения, которые комплексно (разносторонне) воздействуют на все главные компоненты скоростных способностей (спортивные и подвижные игры, эстафеты, единоборства и т.п.).

3. Упражнения сопряженного воздействия: а) на скоростные и все другие двигательные качества (скоростно-силовые, скоростно-координационные и скоростная выносливость); б) на скоростные способности и совершенствование двигательных действий в беге, в плавании, в спортивных играх и др.

Для развития скоростных способностей комплексно применяют три группы упражнений: упражнения, используемые для развития быстроты реакции; упражнения, используемые для развития скорости отдельных движений, а также для передвижения на различных коротких отрезках (от 10 до 100 м); упражнения, которые характеризуются взрывным характером [32].

В качестве средств, используемых для развития силы, являются всевозможные силовые упражнения, которые можно разделить на три основных вида:

1. Упражнения с внешним сопротивлением.

2. Упражнения с преодолением веса собственного тела.

3. Изометрические упражнения.

Самым эффективным средством развития силы являются упражнения с внешним сопротивлением, и они подразделяются на:

- упражнения с использованием тяжестей, а также и на тренажерах, которые очень удобны своей разносторонностью и избирательностью. При помощи тренажёров можно преимущественно воздействовать как на отдельные мышцы, так и на отдельные части мышц;

- упражнения с партнером, используемые не только на учебных занятиях, тренировках, в спортивных залах, на стадионах, в манежах, но и также в полевых условиях. Особенность этих упражнений в том, что они способны оказывать благоприятное эмоциональное воздействие на занимающихся;

- упражнения с сопротивлением различных упругих предметов (резиновых амортизаторов, жгутов, различных эспандеров и т. п.), целесообразность которых применима на самостоятельных занятиях, в особенности на утренней физической зарядке. Преимущество таких предметов заключается в их малом собственном весе, небольшом объеме, простоте использования и транспортировки, широком спектре воздействия на разные группы мышц;

- упражнения в преодолении сопротивления внешней среды. Это, например, такие упражнения, как бег в гору или по песку, снегу, воде, против ветра и т. п.

Упражнения с преодолением веса собственного тела широко применяются во всех формах занятий по физической подготовке. Их можно разделить на:

- гимнастические силовые упражнения: подъем переворотом и силой, подтягивания различным хватом на перекладине, отжимания на руках в упоре лежа и на брусьях, подъём ног к перекладине, лазание по канату, шесту и тому подобные;

- легкоатлетические прыжковые упражнения: однократные и «короткие» прыжковые упражнения, которые включают до пяти повторных отталкиваний, «длинные» прыжковые упражнения с многократными отталкиваниями на отрезках 30-50 метров, прыжки через легкоатлетические барьеры, прыжки «в глубину» с различных возвышений с последующим отталкиванием;

- упражнения по преодолению препятствий (забора, стены, лестницы, рва и др.) на специально-подготовленных тренировочных полосах.

Гимнастические силовые упражнения - это отличное средство для укрепления и развития мышц рук, плечевого пояса, брюшного пресса и спины.

Изометрические упражнения – это такие упражнения, способствующие одновременному напряжению максимально возможного количества двигательных единиц работающих мышц. Эти упражнения могут выполняться в пассивном напряжении (удержание груза и т.п.) и в активном напряжении мышц (в течение 5-10 секунд в определенной позе) [12]. Детям младшего школьного возраста не рекомендуются значительные статические напряжения и упражнения, которые связаны с натуживанием или задержкой дыхания. По возможности такие упражнения нужно исключить на занятиях. [32].

Среди *методов* развития физических качеств преимущественно выбирается целостный метод. Расчлененный метод имеет вспомогательный характер.

Во время объяснения двигательного задания очень важно, чтобы дети правильно поняли, что делать и как. В связи с этим двигательные задачи должны ставиться в конкретной форме: например, такие как поймать, догнать, попасть в кольцо и т.п.

На занятиях с детьми от 7 до 10 лет разумно применять в основном такие тренировочные средства и методы, которые развивают частоту

движения. Упражнения на скорость необходимо выполнять непродолжительно, от 6 до 8 с.

В младших классах активизацией двигательных действий детей служит выполнение разнообразных упражнений под дидактические рассказы. Учитель рассказывает какой-либо сюжет, а дети сопровождают его рассказ соответствующими движениями, пытаясь творчески воспроизвести все ситуации в действии [32].

В воспитании силы выступают методы, основанные на закономерностях, действующих при чередовании работы с отягощениями и отдыхом, а также на взаимоотношениях между интенсивностью и объёмом нагрузок [14].

В практике физического воспитания используется разнообразное количество методов, которые направлены на воспитание различных видов силовых способностей. Наиболее распространенными из них являются:

Метод максимальных усилий – это такой метод, который предусматривает выполнение задания, связанного с необходимостью преодоления максимального сопротивления (например, жим от груди штанги предельного веса). Такой метод способствует развитию способности к концентрации нервно-мышечных усилий, дает наибольший прирост силы, чем метод неопредельных усилий. В тренировке детей 7-8 лет данный метод применять не рекомендуется, но если имеется необходимость в его применении, то необходимо обеспечить строгий контроль за выполнением упражнений.

Метод неопредельных усилий предполагает использование неопредельных отягощений с предельным числом повторений (до отказа). В зависимости от того, какая величина отягощения выбрана (не достигающая максимальной величины) и какой направленности, в развитии силовых способностей используется строго нормированное количество повторений от 5-6 до 100.

Метод динамических усилий. Сутью метода является создание максимального силового напряжения путём работы с непредельным отягощением с максимально возможной скоростью. При этом упражнение необходимо выполнять с полной амплитудой. Данный метод применяется для развития быстрой силы, то есть способности к проявлению большой силы в условиях быстрых движений.

«Ударный» метод основан на выполнении специальных упражнений с мгновенным преодолением ударно воздействующего отягощения, направленными на увеличение мощности усилий, которые связаны с наиболее полной мобилизацией реактивных свойств мышц (спрыгивание с возвышения высотой 45-75 см с последующим мгновенным выпрыгиванием вверх или прыжком в длину). После предварительно быстрого растягивания наблюдается более сильное сокращение мышц. Масса собственного тела и высота падения задают величину сопротивления мышц.

Метод статических (изометрических) усилий. В зависимости от тех задач, которые решаются при воспитании силовых способностей, данный метод предполагает применение разных по величине изометрических напряжений. Именно тогда, когда стоит задача развить максимальную силу мышц, применяются изометрические напряжения в 90% от максимума продолжительностью 4-6 с и в 100% - 1-2 с. Когда же целью является развитие общей силы, используются изометрические напряжения в 60-80% от максимума, продолжительностью 10-12 с в каждом повторении. Такие изометрические упражнения рекомендуется включать в занятия как дополнительное средство для развития силы.

Статодинамический метод. Данный метод основывается на последовательном сочетании в упражнении двух режимов работы мышц - динамического и изометрического. В воспитании силовых способностей применяются 2-6-секундные изометрические упражнения с усилием в 80-90% от максимума.

Метод круговой тренировки. Позволяет комплексно воздействовать на различные мышечные группы. Упражнения проводятся по станциям и подбираются таким образом, чтобы в каждую последующую серию включалась в работу новая группа мышц. Число упражнений, направленных на различные группы мышц, длительность их выполнения на станциях зависят от тех задач, которые решаются в тренировочном процессе, возраста, пола и уровня подготовки занимающихся.

Игровой метод подразумевает воспитание силовых способностей непосредственно в игровой деятельности, где игровые ситуации вынуждают ребёнка менять режимы напряжения различных мышечных групп и бороться с нарастающим утомлением организма. К подобным играм относятся игры, которые требуют удержания внешних объектов (например, партнера в игре «Всадники»), игры с преодолением внешнего сопротивления (например, «Перетягивание каната»), игры, где используется чередование режимов напряжения различных мышечных групп (например, различные эстафеты с переноской грузов разного веса) [32].

Основные методы воспитания скоростных способностей это:

1. методы строго регламентированного упражнения;
2. соревновательный метод;
3. игровой метод.

Методы строго регламентированного упражнения содержат в себе: а) методы повторного выполнения действий с максимальной скоростью движения; б) методы вариативного (переменного) упражнения с разной скоростью выполнения и различными ускорениями по определённой программе в специальных условиях.

Когда используют метод вариативного упражнения, то движения с высокой интенсивностью (в течение 4-5 с) чередуют с движениями меньшей интенсивности — сначала наращивают скорость, далее поддерживают её и замедляют скорость. И так повторяют несколько раз подряд.

Соревновательный метод применяют в форме разнообразных тренировочных состязаний (прикидки, эстафеты, гандикапы - уравнительные соревнования) и финальных соревнований. Эффект от данного метода крайне высокий, так как дети имеют возможность бороться друг с другом в равных условиях, с эмоциональным подъемом, проявляя максимум волевых усилий.

Игровой метод предполагает выполнение различных упражнений с максимально возможной скоростью, при проведении подвижных и спортивных игр. Наряду с этим упражнения выполняются крайне эмоционально, без какого-либо напряжения. К тому же, игровой метод позволяет использовать широкую вариативность действий, которая препятствует образованию «скоростного барьера» [32]. В развитии выносливости выделяют следующие методы:

Равномерный метод подразумевает выполнение циклических движений в непрерывном длительном режиме работы с равномерной скоростью или усилиями. При том, что занимающиеся стараются сохранить заданную скорость, ритм, постоянный темп, величину усилий и амплитуду движений. Упражнения можно выполнять как с малой, средней, так и с максимальной интенсивностью.

Переменный метод имеет отличие от равномерного метода тем, что нагрузка последовательно варьируется в ходе непрерывного упражнения (например, бега), посредством направленного изменения скорости, темпа, амплитуды движений, величины усилий и т.д.

Интервальный метод предполагает выполнение упражнений со стандартной и с переменной нагрузкой, со строгой дозировкой заранее запланированных интервалов отдыха. Обычно интервал отдыха между упражнениями составляет 1-3 мин (иногда по 15-30 с). Поэтому тренировочный эффект происходит не только и не столько во время выполнения, сколько в период отдыха. Подобные нагрузки оказывают преимущественно аэробно-анаэробное воздействие на организм и очень эффективны для развития специальной выносливости.

Метод круговой тренировки подразумевает выполнение упражнений, которые воздействуют на разные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы. Как правило в круг включается 6-10 упражнений («станций»), которые занимающиеся проходят от 1 до 3 раз.

Соревновательный метод предполагает выполнение упражнений в соревновательной форме.

Игровой метод способствует развитию выносливости в процессе игры, где имеют место быть постоянные изменения ситуации, эмоциональность.

При использовании того или иного метода для развития выносливости, каждый раз определяют конкретные параметры нагрузки [32]. Ключевым методом развития гибкости является повторный метод, где упражнения на растягивание выполняют сериями.

В зависимости от того, какой возраст, пол и физическая подготовленность школьников, количество повторений упражнения в серии различается. Также обязательно соблюдать ряд методических требований: перед тем, как выполнять упражнения на растягивание, необходимо хорошо «разогреть» организм, дабы избежать травм; в основном развивать подвижность в тех суставах, играющие наибольшую роль в жизненно необходимых действиях: плечевых, тазобедренных, голеностопных и кистевых суставах; амплитуду движений нужно увеличивать постепенно, при этом преемственно и последовательно воздействовать на соответствующие мышцы и суставы; между сериями упражнений на растягивание нужно выполнять упражнения на расслабление мышц [2].

Также для развития и совершенствования гибкости используют игровой и соревновательный методы (кто наклонится ниже; кто сумеет поднять обеими руками с пола плоский предмет, не сгибая коленей и т.п.) [32].

Для развития координационных способностей в физическом воспитании и спорте используют следующие методы: 1) стандартно-

повторного упражнения; 2) вариативного упражнения; 3) игровой; 4) соревновательный.

Во время разучивания новых определённо сложных двигательных действий применяется *стандартно-повторный метод*, потому что овладеть такими движениями можно только после огромного количества их повторений в относительно стандартных условиях.

Метод вариативного упражнения с различными его разновидностями имеет более широкое применение. Данный метод подразделяют на два подметода - со строгой и нестрогой регламентацией изменения действий и условий их выполнения. К первому подметоду относят следующие разновидности методических приёмов:

- строго заданное изменение отдельных характеристик или целого освоенного двигательного действия (изменение силовых параметров, например, прыжки в длину или вверх с места в полную силу или в полсилы; изменение скорости и темпа движения по предварительному заданию или внезапному сигналу и т.д.);

- вариативность исходных и конечных положений (старт в беге из положения приседа, упора лежа; выполнение упражнений с мячом из исходного положения: стоя, сидя, в приседе, в упоре; варьирование конечных положений - бросок мяча вверх из исходного положения сидя - ловля стоя и т.д.);

- вариативность в способах выполнения действий (бег лицом вперед, спиной, боком по направлению движения, прыжки в длину или глубину, стоя спиной или боком по направлению прыжка и т.п.);

- «зеркальное» выполнение упражнений (смена толчковой и маховой ноги в прыжках в высоту и длину с разбега, метание спортивных снарядов «неведущей» рукой и т.д.);

- выполнение различных двигательных действий после оказания воздействия на вестибулярный аппарат (например, упражнения на равновесие сразу после вращений, кувырков);

- выполнение упражнений с отсутствием зрительного контроля - с закрытыми глазами или в специальных очках (например, упражнения в равновесии, ведение мяча и броски в кольцо) [32].

Особенно эффективным методом воспитания ловкости является игровой метод, с использованием дополнительных заданий или без них. Данный метод подразумевает, что упражнения выполняются либо в обусловленное время, либо в конкретных условиях, либо определенными двигательными действиями и так далее. Например: игра «Пятнашки». Во время проведения этой игры ставится задача, как можно больше «запятнать» детей в течение 3 мин, «запятнать» с помощью мяча или «запятнать» в каком-то конкретном участке тела. Игровой метод без дополнительных заданий используется так, что перед учеником возникают двигательные задачи, и он должен их решать самостоятельно, при этом опираться должен на собственный анализ сложившейся ситуации. Например: во время игры в баскетбол, при атаке игрок должен сам спрогнозировать возможность образования той или иной двигательной задачи, а также и её решения, путём того или иного двигательного действия (бросать мяч в кольцо, или отдать его партнеру по команде, или создать трудную ситуацию для соперника) [2].

Преподаватель физической культуры и спорта обязан отлично знать основные средства и методы развития разных физических качеств и способы организации занятий. В таком случае он сможет правильно подобрать необходимое сочетание средств, форм и методов совершенствования непосредственно к конкретным условиям.

Чтобы получить более точную информацию об уровне развития двигательных способностей (высокий, средний, низкий) у детей, можно провести соответствующие тесты или контрольные упражнения [32].

1.4 Методика использования подвижных игр в процессе развития основных физических качеств у младших школьников

Подвижная игра с правилами — сознательная, активная деятельность ребенка, которая характеризуется своевременным, точным выполнением заданий и обязательными для всех играющих правилами. В формировании разностороннего развития личности ребенка, подвижные игры с правилами занимают важное место. Их нужно рассматривать как основное средство и метод физического воспитания. Подвижная игра является важным средством физического воспитания, а также одновременно оказывает оздоровительное воздействие на организм ребенка.

В игре дети упражняются в самых разнообразных движениях: беге, прыжках, лазании, перелезании, бросании, ловле, увертывании и так далее. Огромное количество движений в игре активизирует дыхание, кровообращение и обменные процессы. В свою очередь, это оказывает благотворное влияние на психическую деятельность ребёнка. При проведении подвижных игр на свежем воздухе, оздоровительный эффект увеличивается.

Очень важно учитывать роль растущего напряжения, сильных переживаний, радости и незатухающего интереса к результатам игры, которые испытывают дети. В то время, когда ребёнок увлечён игрой, мобилизуются его физиологические ресурсы и улучшается результативность движений. Игра служит незаменимым средством для совершенствования движений. Во время их развития, формируются такие физические качества как быстрота, сила, выносливость, координация движений. Подвижная игра - это творческая деятельность. В игре ребёнок имеет свободу действий, он раскован и свободен.

Роль подвижной игры также огромна в умственном воспитании ребенка: дети учатся выполнять действия в соответствии с правилами, стараются овладевать терминологией, осознанно действовать в

изменившихся игровых ситуациях, познают окружающий мир. Во время игры активизируются память, представления, развивается мышление и воображение. Ребёнок усваивает смысл игры, старается запомнить правила, учится действовать в соответствии с заданной ролью, творчески применяет имеющиеся двигательные навыки, учится анализировать свои действия и действия товарищей. Подвижные игры зачастую сопровождаются песнями, стихами, считалками и т.п. Такие игры помогают пополнять словарный запас детей, обогащают их речь [29].

Игровые формы физической направленности крайне многообразны. Они постоянно усложняются и совершенствуются. Содержания игр изменяются вместе с ростом и развитием ребёнка.

Игровые формы физических упражнений характеризуются относительной свободой действий, наличием соревновательных элементов, большим эмоциональным фоном. В них открываются и проявляются субъективные качества детей.

Ценность игровой формы обучения состоит в том, что она позволяет давать общее и довольно энергичное физиологическое воздействие на организм без резкого утомления.

Большинство игр включает в себя естественные движения – бег, прыжки, метание, ловлю, которые выполняются при участии большого числа крупных мышц, что заставляет усиленно включать в работу органы дыхания и кровообращения. Простые и естественные движения помогают переключать умственную деятельность на физическую, изменяя характер работы определённых центров коры головного мозга и предоставляя активный отдых нервной системе [30].

Образовательное значение игр заключается в том, что ребёнок получает возможность узнать о подвижных играх, как о средстве и методе физического воспитания, самосовершенствования, о возможностях своих телесно-двигательных проявлений в игре, самопознании.

Воспитательное значение подвижных игр формируется в их коллективном характере, что проявляется в личных действиях ребенка и в особенностях коллективных действий. Коллективные подвижные игры развивают у детей чувство товарищества, ответственность за собственные действия, солидарность с действиями партнеров, а также разделение ответственности за их действия. К тому же важно отметить, что в ходе проведения подвижных игр, появляется возможность формирования способности в доброжелательной оценке удачных игровых действий соперников. Воспитание в детях самоотдачи в противовес собственным интересам, ради интересов команды, является существенной возможностью подвижной игры.

Оздоровительное значение подвижных игр проявляется в применении их средств на развитие двигательных качеств. Верное и грамотное применение ценностей подвижных игр, учитывая психофизические особенности детей разного возраста, является важным условием положительного воздействия на рост антропометрических показателей, достижения оптимального показателя весоростовых значений, опорно-двигательного и суставно-связочного аппарата, осанки и мышечной системы, а также благоприятного взаимовлияния практически всех систем и функций организма. Подвижные игры комплексно воздействуют сердечно-сосудистую, дыхательную, мышечную и нервную системы. Не секрет, что активная мышечная деятельность ускоряет процессы метаболизма в организме, активизирует белковый, углеводный, жировой и минеральный обмен веществ, напрямую влияет на развитие функций желез внутренней секреции организма ребенка [3].

Подвижные игры классифицируют в зависимости решения различных педагогических задач. Они распределяются: по сложности, по двигательному содержанию, по степени физической нагрузки, по использованию пособий и снарядов, по преимущественному формированию физических качеств.

По сложности подвижные игры делятся на элементарные и сложные.

К элементарным играм относятся:

Сюжетные игры, которые имеют готовый сюжет и чёткие правила, все игровые действия связаны с развитием сюжета и с ролью, выполняемую ребенком. Это игры, преимущественно коллективного характера. К сюжетным относятся также народные хороводные игры (с пением и речитативом): «Камушек», «Ручеек», «Коза», «А мы просо сеяли», «Бояре», «Золотые ворота» и народные игры без пения: «Колечко», «Кот и мыши» и так далее.

Игры без сюжета, они же бессюжетные, содержат в себе интересные двигательные игровые задания, которые ведут к достижению игровых целей. К ним относятся:

- игры с ловушками и перебежками (не имеющие сюжета, образов, но имеющие правила, роли, игровые действия): «Пятнашки», «Краски»;

- игры с соревновательными элементами (индивидуального и группового характера): «Пустое место», «Жмурки», «Третий лишний»;

- игры-эстафеты (проводят с разделением на несколько команд, каждый участник старается выполнить задание, чтобы улучшить результат своей команды);

- игры с предметами (кегли, серсо, мячи), требующие определенных условий и правил, направленных на порядок расстановки предметов, их использования, а также очередность действий с элементами соревнований;

- игры-аттракционы – в таких играх двигательные задания выполняют в необычных условиях, зачастую включают элементы соревнований, эстафеты: «Рыбки», «Бег со связанными ногами вдвоем», «Болото» и т.д.

К сложным играм относят спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол, городки, бадминтон, настольный теннис и т. д.). В таких играх требуется собранность, организованность, наблюдательность, развитие техники движений, быстрота реакции. В зависимости от возраста, дети могут играть по упрощенным правилам (в том числе и в разновозрастных группах).

Подвижные игры также различаются по их двигательному содержанию:

- Ходьба. «Пройди – перешагни» и т.п.
- Бег. «Мышеловка», «Два мороза», «Мы веселые ребята» и т.п.
- Прыжки. «Лиса в курятнике», «Зайцы и волк», «Удочка» и т.п.
- Лазание. «Медведи и пчелы», «Пожарные на учении» и т.п.
- Ползание. «Кроты», «Кролики», и т.п.
- Равновесие. «Птички и лисички», «Волшебная дудочка» и т.п.
- Метание. «Перестрелки» «Шмель», «Мяч через сетку» и т.п.

По степени физической нагрузки подвижные игры делятся на игры: малой подвижности, средней подвижности и большой подвижности.

К играм малой подвижности относят те, в которых движения выполняются не спешно, в медленном темпе и их интенсивность незначительна.

В играх средней подвижности дети уже участвуют активно, но характер их движений относительно спокойный (ходьба, передача предметов) или движения выполняются подгруппами.

Играми большой подвижности называют такие, в которых одновременно участвует все дети, а основную долю движений занимают бег и прыжки.

По использованию снарядов и пособий делятся:

С использованием предметов (пособий) – обручи, мячи, флажки, ленточки, скакалки, шнуры и др. Игры: «Удочка», «Найди себе пару с такой же игрушкой», «Подбрось и поймай», «Погрузка овощей» и т.п.

С использованием снарядов (крупных гимнастических пособий) – гимнастическая стенка, скамейка, кубы, длинная рейка и др. Игры: «Перелетные птицы», «Щенок», «Перелет птиц», «Медведи и пчелы» и т.п.

По преимущественному формированию физических качеств:

- по формированию ловкости «Эстафета по кругу», «Удочка» и т.п.

– по формированию быстроты «Салют», «Белки в лесу», «Лошадки» «Зайцы и волк» и т.п.

– по формированию выносливости «Пробеги тихо» и т.п.

– по формированию силы «Кто раньше дойдет до середины» и т.п.

Группируют подвижные игры также и по другим разным признакам, которые способствуют более правильному их отбору в различных случаях: по форме организации занятий; по характеру моторной плотности; по учёту места и времени года. Исходя из цели и задач, многие авторы по-разному группируют подвижные игры, пользуясь несколькими критериями в рамках одной классификации, в результате чего одна и та же игра может относиться к нескольким категориям.

Классификация подвижных игр может быть определена регламентом условий игровой деятельности. А точнее, игры делят на три вида: творческие, организованные подвижные игры с обусловленными правилами и игры со строго регламентированными правилами, то есть спортивные.

1. Творческие подвижные игры – это такие игры, в которых главным содержанием является подражание движениям животных, птиц и т.д. В этих играх нет конкретных правил и они в значительной мере зависят от окружающей обстановки. К творческим подвижным играм относятся сюжетно-ролевые и имитационные. В этих играх участники сами выбирают план игры, ставят и осуществляют намеченную цель. Во время игры, дети могут изменять план, дополнять его в соответствии с пожеланиями, стремлениями и фантазиям. Для детей младенческого, дошкольного и младшего школьного возраста игры чаще всего проводятся сюжетные, и в зависимости от сюжета, в них распределяются роли. Дети легко и с радостью выполняют понятные им движения птиц, животных, а также движения, имитирующие труд и поведение человека.

2. Организованные подвижные игры с обусловленными правилами – такие игры, которые требуют активной деятельности играющих и характеризуются своевременным и точным выполнением заданий, а также с

обязательными правилами для всех участников. В этих играх чаще всего требуется руководство или судейство со стороны. К группе организованных подвижных игр относятся игры, называемые элементарно-спортивными. В основе классификации элементарно-спортивных игр лежит принцип сложности взаимоотношений, складывающийся в процессе игры между игроками. Лесгафт Пётр Францевич все игры делил на две группы: 1) простые - это те игры, в которых каждый участник преследует свои цели без отношения к другим игрокам. 2) Игры с партиями - такие игры, в которых каждый член команды или стороны своими действиями старается поддержать интересы всей группы, то есть своего коллектива. Исходя из этого, элементарно-спортивные игры бывают по своему содержанию как простые – некомандные, так и сложные – переходные к командным и командные.

– Простые некомандные подвижные игры – это такие игры, где каждый участник, соблюдает правила и борется только за одного себя. Весь игровой процесс направлен на личное совершенствование в игре, достижение собственного превосходства и лидерства. Главной целью в таких играх является личная инициатива и умение грамотно использовать свои силы и возможности. Обычно, эти игры просты (действуй, не мешай другим, не допускай грубости по отношению к другим участникам), содержат небольшое количество правил и в игровой деятельности нет большой сложности. В игре присутствует фактор личного первенства. Некомандные игры подразделяются на игры с водящим и без него.

– Переходные к командным подвижные игры – это те игры, в которых у каждого участника первоочередной целью является достижение собственных интересов, но иногда, по желанию, можно помогать другим участникам игры. В некоторых случаях, игроки вступают в сотрудничество друг с другом, для достижения какой-либо общей цели. В таких играх соревновательный момент выражен более ярко. В них оценивается как личный результат, так и коллективное поведение.

– Командные подвижные игры – такие игры, характеризующиеся совместной деятельностью команд, которая направлена на достижение общих целей, где интересы всей команды преобладают над личными интересами. От действий каждого участника зависит результат всей команды, поэтому в командных играх необходима согласованность своих действий с действиями партнеров. Командные игры проводят как с одновременным участием всех играющих, так и с поочередным (эстафеты).

– В педагогической практике эстафеты различают по признакам, которые позволяют определенным образом сгруппировать и облегчить выбор игровых заданий: по количеству включаемых заданий (сложные, простые); по требованиям, которые предъявляются к выполняемым заданиям (произвольные, регламентированные); по характеру перемещений (встречные, круговые, линейные); по способу действий участников (групповые, коллективные, индивидуальные); по видам упражнений (лыжные, гимнастические, легкоатлетические и т. д.). В соответствии с решаемыми задачами, эстафеты также бывают тематические или комические [7].

Дети младшего школьного возраста особенно подвижны и постоянно испытывают потребность в движении. Тем не менее, при выборе игр необходимо помнить, что их организм ещё не готов к перенесению длительных нагрузок. Дети быстро устают, но также довольно быстро и восстанавливаются. По этой причине игры для младших школьников должны быть не слишком длительны. Важно, чтобы игры прерывались паузами для отдыха.

Учащимся 1—2-х классов еще недоступны игры с присутствием сложных движений и взаимоотношениями между играющими. Им больше нравятся игры имитационного и сюжетного характера. Действия в коллективе пока сложны для них, поэтому им больше по нраву игры с прыжками, пробежками, увёртываниями от водящего, ловлей и бросанием мячей и разнообразных предметов [10].

На уроках физической культуры в 1-4 классах ведущее место принадлежит подвижным играм. Потому что подвижные игры позволяют удовлетворять большую потребность в движениях, которая так свойственна детям младшего школьного возраста.

В младшем школьном возрасте сердечно-сосудистая и дыхательная системы уже достаточно развиты, что позволяет проводить игры со значительной интенсивностью. Но, несмотря на это, дети быстро утомляются и их внимание становится неустойчивым. Поэтому во время проведения игр, важны короткие перерывы для отдыха. Для этого возраста подходят игры: «Волки во рву», «Космонавты», «День и ночь», «Светофор», «Два Мороза».

В этом возрасте у детей преобладает предметно-образное мышление. Подвижные игры носят сюжетный характер, представляя возможность участникам вжиться в роль и проявить творческую активность. Названия сюжетных игр говорят сами за себя: «Гуси-Лебеди», «Зайцы, сторож и Жучка», «Совушка», «Конники-спортсмены» и т. п.

Уровень развития речи юных школьников позволяет им дружно и в определённом ритме, согласовывать слова, движения, произносить речитативы, которые требуются во многих играх: «Два Мороза», «Кот идёт», «Космонавты».

У детей в младшем школьном возрасте костно-связочный аппарат очень пластичен. Он подвержен деформации под влиянием односторонней, односторонней нагрузки и больших мышечных напряжений. Исходя из этого, нельзя проводить игры с перетягиванием, переноской и перебрасыванием тяжёлых предметов.

Для проведения большей части игр в начальных классах нужны пособия и инвентарь. Инвентарь должен быть красочным, так как у детей зрительный рецептор развит слабо, а внимание рассеяно. [24]. Также стоит учитывать количество учащихся и степень их подготовки, так как в каждом классе могут быть ученики с разным уровнем физической подготовки, поэтому, для одних можно усложнить игру, а для других, наоборот,

облегчить. К тому же, играть можно не только на уроках физкультуры, но и на прогулках, продлёнках и т. д. [26].

Объяснять игры детям нужно кратко, потому что всё, что излагает руководитель, они стремятся воспроизвести в действиях. Рассказ об игре в форме сказки дети воспринимают с большим интересом, чем простое объяснение, что способствует воспитанию творческого мышления, воображения [24].

Педагогические задачи, которые решаются при помощи подвижных игр в начальных классах:

- развитие быстроты, ловкости, гибкости;
- совершенствование и закрепление двигательных навыков;
- обучение согласованным действиям в паре, тройке, команде.

Содержание многих подвижных игр строится на активных изменениях двигательных действий, быстрой или даже мгновенной реакции на зрительные, звуковые, тактильные раздражители, сигналы. Отличным средством для развития быстроты служат игры с нетипичным перемещением в пространстве, задержек или остановок перемещений, другими действиями с предметами и без них, ускоренными локомоциями, ходьбой, бегом, передвижением прыжками, спринтерскими перемещениями на короткие дистанции.

Для развития общей, силовой и скоростно-силовой выносливости применяют подвижные игры, содержащие упражнения, которые многократно и активно повторяются в процессе игры.

Наиболее трудно развиваемым двигательным качеством в подвижных играх является гибкость. Для её целенаправленного развития необходим творческий подход педагога, руководителя, связанный с внедрением в содержание игры упражнений, которые направлены на проявление активной и пассивной подвижности в суставах, определенные усилия по достижению ее активного максимума. Это такие упражнения, как: различные наклоны вперед, назад, в сторону; повороты туловища, ног из разных исходных

положений; с различными отягощениями и без них; применение различных снарядов и приспособлений.

Развивать ловкость и координацию движений наиболее благоприятно во время занятий подвижными играми. Это обусловлено тем, что множество подвижных игр основано на постоянной, быстрой смене условий выполнения двигательных действий и их характера [3].

В 1-4 классах подвижные игры и упражнения игрового характера составляют приблизительно около 70% всего учебного времени на уроке. В начальных классах основой игрового учебного материала являются сюжетные игры с речитативом.

Классическая структура урока физической культуры состоит из трёх основных частей: подготовительной, основной и заключительной. Правильно подобранный игровой материал, как основное средство физического развития у младших школьников, будет способствовать эффективному решению учебно-воспитательных задач в каждой части урока. Игры проводятся в основной части урока, с максимальной продолжительностью 10-15 минут. По степени воздействия на организм, должны относиться к играм средней и большой интенсивности.

Основу для подготовительной части урока составляют игры средней и малой интенсивности, продолжительностью 5-7 минут, а учебное содержание состоит из общеразвивающих и строевых упражнений. В заключительной части урока проводятся игры малой интенсивности. Такие игры постепенно снижают показатели физической и эмоциональной нагрузки в конце урока. Продолжительность игр 3-5 минут [28].

Исходя из вышеописанного следует, что характер подвижных игр у младших школьников более чем разнообразен. Преимущественно проводятся коллективные игры с водящими и без, командные игры без непосредственного соприкосновения с противником. Главным содержанием игр являются движения, которые способствуют совершенствованию и обогащению двигательного опыта: бег, прыжки, увёртывания, метания в цель

и на дальность, преодоление небольших препятствий, которые требуют проявления ловкости и быстроты без длительных напряжений. Подвижные игры должны занимать важное место в развитии младших школьников, потому что они соответствуют их возрастным особенностям, задачам физического и нравственного воспитания [24].

Глава 2. Организация и методы исследования

2.1 Организация исследования

Место проведения исследования: МБОУ средняя общеобразовательная школа № 38 г. Каменск-Уральский, Свердловская область. Организация данного исследования состояла из трёх этапов и строилась следующим образом:

Первый этап организации и проведения исследования (сентябрь 2019 г.). На данном этапе осуществлялся подбор литературных источников по проблеме исследования, постановка цели и задач исследования, подбор тестов для определения уровня физических качеств у детей младшего школьного возраста, выбор методов исследования.

Второй этап организации и проведения исследования (сентябрь 2019 г.). На данном этапе было проведено первоначальное тестирование учащихся, для выявления исходных данных о состоянии развития физических качеств. Учащимся были предложены ряд тестов, для выявления уровня развития физических качеств, а затем внедрялись комплексы подвижных игр в программу работы в школе с детьми младшего школьного возраста. Данные комплексы проводились один раз в неделю вместо третьего урока. В структуру комплексов входили подвижные игры, направленные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости.

На *третьем этапе* (январь 2020 г.) было проведено повторное тестирование, учащимся были предложены те же самые тесты, которые позволили оценить эффективность разработки и внедрения комплексов подвижных игр. Далее результаты педагогического эксперимента обрабатывались при помощи методов математической статистики и подвергались анализу. Затем осуществлялось описание полученных результатов, окончательное оформление результатов проведенного

исследования в виде выпускной квалификационной работы, с проведением выводов об эффективности использования подвижных игр для развития физических качеств детей младшего школьного возраста.

2.2 Методы исследования

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы:

Анализ научно-методической литературы. Данный метод нам был необходим для четкого представления методологии исследования и определения общих теоретических позиций, а также выявления степени научной разработанности данной проблемы.

В процессе работы над темой исследования была проанализирована и обобщена литература по вопросу эффективности применения занятий подвижными играми на уроках физической культуры у учащихся младших классов. Анализ литературы представил 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 во внеурочное время, повышения физической подготовленности учащихся младших классов, а также анализировались наиболее эффективные и широко применяемые на практике подвижные игры. За время написания данной работы был проанализировано 33 источника литературы.

Педагогическое тестирование физической подготовленности проводилось с помощью контрольных упражнений (тестов). Тестирование проводилось дважды: в начале учебного года, для того чтобы узнать физическую подготовленность учеников, и в конце второй четверти. Сравнивая полученные результаты, мы отслеживали динамику развития физической подготовленности младших школьников.

При проведении контрольных испытаний следует руководствоваться следующими положениями:

- условия проведения тестирования должны быть одинаковыми для всех испытуемых;

- доступны для всех исследуемых;
- простота измерений и оценки;
- измеряться в объективных величинах.

Для определения эффективности предложенной методики в эксперименте применялось тестирование физической подготовленности по следующим тестам:

- Скоростно-силовые способности (прыжок в длину с места, см);
- Скоростные способности (бег на 30м, сек);
- Координационные способности (челночный бег 3X10м, с);
- Активная гибкость (наклон вперед из положения сидя, см);
- Силовые способности (подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа, количество раз).

1) *Прыжок в длину с места.* Тест проводился в спортивном зале. Отмечается линия старта и с помощью рулетки наносится разметка с делением на 5 см. Ученик принимает исходное положение стойка ноги врозь, носки ног перед линией отталкивания. Приседая и свободным взмахом рук вперед-вверх выполняет резкий толчок ногами. Приземление выполняется на две ноги. Замер результата производится от линии старта до пяток или пятки ноги. Ученику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

2) *Бег 30 м.* Тест проводился в спортивном зале. Упражнение выполняется с «высокого» старта. По команде «На старт!» ученик занимает положение перед стартовой линией. По команде «Внимание!» - прекращают движения. По команде «Марш!»- начинают забег. Дистанция преодолевается по прямой от линии старта до линии финиша с максимальной скоростью. Результат фиксируется в момент пересечения линии финиша туловищем. Ученики стартовали по одному. Измерение производилось с точностью до 0,01с.

3) *Челночный бег 3X10 м.* Упражнение выполнялось в спортивном зале с размеченными линиями старта и поворота. Ширина линии старта и

поворота составляет отрезок 10 м. По команде «Марш» ученик должен пробежать 10 м, коснуться земли за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать таким образом еще два отрезка по 10 м. Ученики стартовали по одному. Измерение производилось с точностью до 0,01с.

4) *Наклон вперед из положения сидя.* Учащийся садится на пол, пятки на ширине таза упираются в упоры для ног, стопы вертикально. Два партнера с двух сторон прижимают его колени к полу, не позволяя сгибать ноги в коленных суставах. Тестируемый кладет одну ладонь на тыльную сторону другой ладони, опускает руки на пол, выполняет два предварительных наклона, скользя ладонями рук вдоль измерительной линейки. На третьем наклоне учащийся максимально наклоняется вперед и в этом положении задерживается на три секунды. Результат фиксируется по отметке, достигнутой кончиками пальцев рук, и определяется с точностью до 1 сантиметра.

5) *Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа.* Выполняется на гимнастической перекладине из исходного положения вис хватом сверху с опорой ногами о пол. Перекладина устанавливается на уровне груди учащегося, который берется за нее хватом сверху и опускается под перекладину до тех пор, пока угол между выпрямленными руками и туловищем не составит 90 градусов. После этого, сохраняя прямое положение туловища и ног, учащийся выполняет подтягивание, которое засчитывается, когда подбородок ученика находится выше уровня перекладины, а при опускании руки полностью выпрямляются в локтевых суставах. Во время выполнения упражнения точка опоры ногами о пол не должна изменяться, не допускаются сгибания туловища и ног в коленных суставах, рывковые движения, перехваты рук.

Основа тестирования построена на комплексе идей и разработок В.И. Ляха [18,21]. Нормативы по физической подготовке представлены в приложении 1.

В эксперименте приняло участие 24 ребёнка в возрасте 7-8 лет. В ходе эксперимента участники были разбиты на 2 однородные группы – контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ), по 12 человек в каждой.

Контрольная группа занималась физической культурой, согласно рабочей программы по физической культуре 3 урока в неделю. Экспериментальная группа занималась подвижными играми 1 раз в неделю вместо третьего урока по физической культуре. Всего в экспериментальной группе было проведено 15 дополнительных занятий по физической культуре, с использованием подвижных игр.

Примеры нескольких подвижных игр, используемых в экспериментальной группе и направленных на развитие физических качеств младших школьников:

1. «Кто сильнее». В игре участвуют две равные команды игроков. Для начала расчерчивается игровое поле. Оно представляет собой три линии, проведенные на расстоянии 8—10 шагов друг от друга. Длина каждой линии составляет примерно 5 м. Все линии должны быть равной длины и располагаться на одинаковом расстоянии.

Обе команды выстраиваются на двух крайних линиях лицом друг к другу. Затем они сходятся на средней линии так, чтобы каждый игрок одной команды оказывался между двумя игроками команды противника, после чего все игроки берут друг друга под руки. Таким образом, из игроков выстраивается цепь, причем каждая команда смотрит в противоположную сторону. Игра начинается. Команды должны попытаться перетянуть друг друга, пятась и стараясь сдвинуть противника с места. Получается, что игроки каждой команды будут тащить всю цепь на «свою» линию, туда, где команда стояла в начале игры до того, как все сошлись посередине поля. И победят в результате те игроки, которые окажутся сильнее.

2. «Перетяжки». На игровом поле чертят линию, затем по обе стороны от нее на расстоянии вытянутой руки друг от друга встают два игрока. По сигналу ведущего играющие начинают единоборство: каждый пытается

перетянуть противника к себе, заставив его перейти линию. Игрок, который оказался сильнее, объявляется победителем.

В эту игру можно играть и командами. В этом случае в игре принимают участие две команды с равным количеством игроков в каждой. Игроки команд становятся друг против друга каждый со своей стороны от линии. По команде ведущего противники пытаются перетащить друг друга за линию к себе. Если игроку это удалось, то его противник считается пленным и должен принять активное участие в «сражении»: встать позади игрока-победителя, обхватить его за талию и попытаться перетащить на свою сторону еще одного члена своей команды. При таком варианте игры побеждает та команда, которой удалось набрать большее количество пленных.

3. «Мяч среднему». Играющие делятся на две равные команды, и каждая из них выстраивается по кругу на расстояние вытянутых рук. Таким образом, получается два круга. Играющие обоих кругов рассчитываются по порядку номеров. Игроки под первым номером становятся в середину своих кругов и получают по волейбольному или баскетбольному мячу. Хорошо отметить места нахождения игроков по кругу маленькими кружками или крестиками. Желательно, чтобы они были на расстоянии 1 - 1,5 м друг от друга.

По сигналу руководителя игроки, находящиеся в середине кругов с мячами в руках, быстро передают мяч вторым игрокам, получают его обратно, передают третьим, также получают обратно и т.д. Когда центральный игрок получит мяч от последнего (по нумерации) игрока, он передает его второму номеру и меняется с ним местом. Второй игрок встает в середину круга и, продолжая игру, передает мяч третьему, получает от него, передает четвертому и т.д., пока в середину не выбежит последний игрок, который, обменявшись бросками со всеми остальными, вновь выводит в центр первого игрока. Тот поднимает мяч вверх, заканчивая игру. Выигрывает команда, первой закончившая передачу мяча.

4. «Передача мячей в колоннах». Играющие разделяются на 2 - 4 равные команды. Каждая команда выстраивается в колонну по одному одна параллельно другой. У впереди стоящих в колоннах по мячу.

По сигналу руководителя впереди стоящие игроки передают мяч между ног стоящим сзади них. Те таким же образом передают мяч сзади стоящим и так до конца колонны. Каждый раз последний игрок в колонне, получив мяч, бежит справа от своей колонны, встает первым в колонне и также передает мяч назад. Так продолжается до тех пор, пока игрок, начавший игру, не возвратится на свое прежнее место в колонне. Вернувшись на прежнее место, он поднимает мяч вверх и дает команду «Смирно!» Вся группа принимает положение «смирно». Выигрывает команда, закончившая игру первой с меньшим числом штрафных очков.

5. «Эстафета с лазанием и перелазанием». Игра проводится в гимнастическом зале. На расстоянии 10 м от гимнастической стенки ставят бревно на высоте 1 м. Играющие делятся на 2 - 4 команды и выстраиваются в колонны по одному. Расстояние между колонами 1 - 2 шага. Перед играющими чертят линию старта. Колонны располагаются в 15 - 20 м от гимнастической стенки напротив нее. Около стенки кладут маты.

По команде руководителя первые игроки в командах бегут до бревна, перелезают через него, подбегают к гимнастической стенке, влезают по ней, касаются рукой верхней рейки, спускаются вниз (не прыгивая), вторично перелезают через бревно, подбегают к впереди стоящим в своих колоннах и касаются их рук. Те проделывают то же и т.д. Прибежавшие становятся в конец колонны. Игра продолжается до тех пор, пока очередь не дойдет до начинавших игру.

Каждый раз вернувшийся игрок встает в конец своей колонны, и вся колонна передвигается на полшага вперед так, чтобы очередной игрок стоял у линии старта. Выигрывает команда, которая прибежит первой.

6. «Лабиринт». Все игроки строятся в шеренги по 5 - 6 человек на расстоянии вытянутых рук. Между игроками образуются коридоры разной

длинны в зависимости от того, в какую сторону они поворачиваются. Выбираются двое водящих, один убегает, а другой догоняет

На счет «раз» убегающий игрок забегает в один из коридоров, на счет «три» догоняющий игрок бежит за убегающим. Как только «догоняющий» игрок догонит и осалит убегающего, они меняются ролями. Как только новый догоняющий осалит «убегающего», выбирается новая пара и игра продолжается. Руководитель игры договаривается с игроками, которые образуют коридоры, т.е. лабиринт, как только прозвучит свисток, все поворачиваются направо и вновь поднимают руки в стороны. В результате этого убегающий и догоняющий могут оказаться в разных коридорах или в одном. Игра может продолжаться до тех пор, пока все игроки побывают в роли убегающего и догоняющего. Выигрывают игроки, которые быстрее всех догоняли убегающего игрока, а также убегающий, которого долго не могли догнать [15]

Педагогический эксперимент. Задачей эксперимента является выяснение сравнительной эффективности применяемых в педагогической деятельности технологий, методов, приемов, нового содержания.

Сущность педагогического эксперимента заключалась в выявлении роли подвижных игр в формировании физической подготовленности учащихся младших классов на развитие их физических качеств.

Метод математической статистики. Для сравнения полученных результатов исследования, констатирующего и контрольного этапов эксперимента и определения эффективности использованной методики проводились следующие расчеты: среднее арифметическое значение, среднее квадратическое отклонение, t-критерий Стьюдента [25].

Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение

Для определения уровня развития физических качеств школьников в возрасте 7–8 лет было проведено тестирование до проведения педагогического эксперимента и после (протоколы исследования в приложении 2). Результаты тестирования контрольной и экспериментальной групп, представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты тестирования экспериментальной и контрольной группы в начале и в конце эксперимента ($M \pm m$)

Тесты	Экспериментальная группа				Контрольная группа			
	до		после		до		после	
Пол	м	д	м	д	м	д	м	д
Прыжок в длину с места, см	121,8± 7,6	103,1± 5,24	135,3± 4,62	116,2± 3,89*	123,5± 5,59	102,5± 5,09	131± 4,32	110,1± 3,42
Бег 30 м, с	6,68± 0,32	7,02± 0,24	6,27± 0,17**	6,69± 0,33	6,82± 0,2	7,13± 0,2	6,67± 0,2	6,95± 0,2
Челночный бег 3X10м, с	10,36± 0,28	10,93± 0,39	9,79± 0,24	10,53± 0,46	10,39± 0,3	10,95± 0,4	9,96± 0,14	10,69± 0,33
Наклон вперед из положения сидя, см	4,17± 1,07	7,5± 1,38	5,83± 0,68	8,83± 1,07	4,33± 1,1	7,67± 1,49	5,5± 0,96	8,5± 1,38
Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа, количество раз	9,17± 1,57	7,67± 1,37	10,17± 1,63	9± 1,63	8,83± 1,37	7,17± 1,07	9,67± 1,49	8,17± 1,07

Звездочкой отмечены достоверные отличия показателей между группами в конце эксперимента: * – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$.

Результаты тестирования физической подготовленности до проведения эксперимента показали, что показатели в наблюдаемых тестах у детей контрольной и экспериментальной группы находятся примерно на одном и

том же уровне, т.к. статистическая обработка данных не выявила достоверных различий полученных показателей.

Анализ результатов повторного тестирования показал, что полученные показатели экспериментальной группы превосходят результаты тестов школьников контрольной группы. Статистическая обработка данных выявила как достоверные, так и недостоверные различия результатов повторного тестирования для контрольной и экспериментальной группы по всем тестам.

Рассмотрим динамику результатов тестирования.

За время педагогического эксперимента результаты теста «Прыжок в длину с места» у мальчиков контрольной группы улучшились с первоначальных значений $123,5 \pm 5,59$ см до $131 \pm 4,32$ см, что соответствует приросту результата на 6,07%. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается недостоверное ($p > 0,05$) увеличение показателей в данном тесте. В экспериментальной группе результаты улучшились с $121,8 \pm 7,6$ см до $135,3 \pm 4,62$ см, что соответствует 11,08%. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается достоверное ($p < 0,05$) увеличение показателей в данном тесте.

В конце педагогического эксперимента показатели теста «Прыжок в длину с места», у мальчиков контрольной и экспериментальной групп, различимы статистически недостоверно ($p > 0,05$).

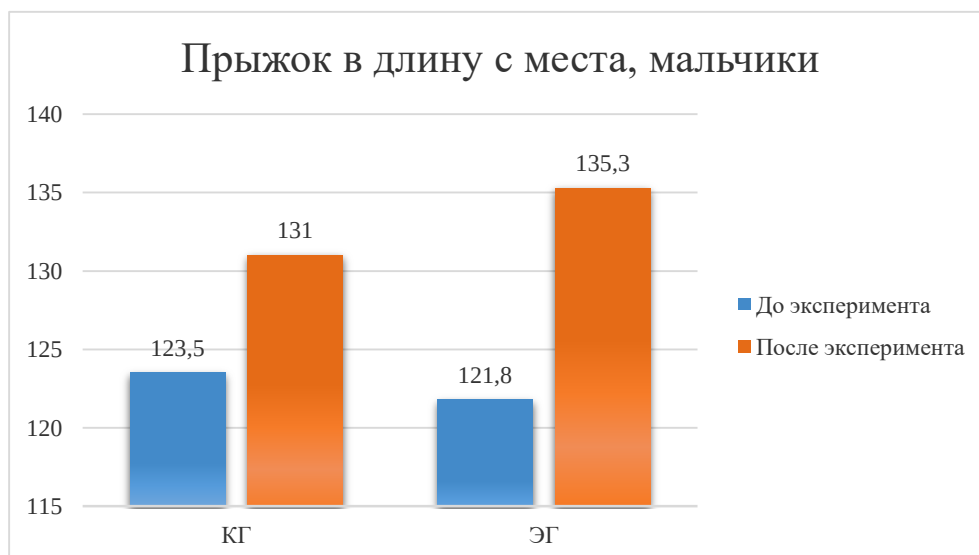


Рисунок 1 – Динамика результатов теста «Прыжок в длину с места», см

Результаты теста «Прыжок в длину с места» у девочек контрольной группы улучшились с первоначальных значений $102,5 \pm 5,09$ см до $110,1 \pm 3,42$ см, что соответствует приросту результата на 7,41%. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается достоверное ($p < 0,05$) увеличение показателей в данном тесте.

В экспериментальной группе результаты улучшились с $103,1 \pm 5,24$ см до $116,2 \pm 3,89$ см, прирост составил 12,7%. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается достоверное ($p < 0,01$) увеличение показателей в данном тесте.

В конце педагогического эксперимента показатели теста «Прыжок в длину с места» у девочек контрольной и экспериментальной групп различимы статистически достоверно ($p < 0,05$).

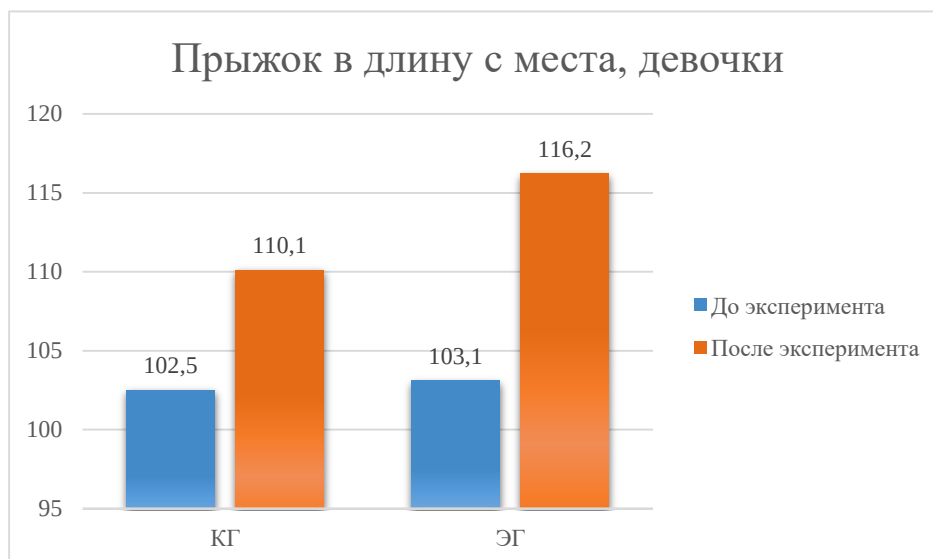


Рисунок 2 – Динамика результатов теста «Прыжок в длину с места», см

В тесте «Бег 30 м» у мальчиков контрольной группы результаты улучшились с первоначальных значений $6,82 \pm 0,2$ сек до $6,67 \pm 0,2$ сек, что соответствует приросту результата на 2,25%. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается недостоверное ($p > 0,05$) увеличение показателей в данном тесте. В экспериментальной группе результаты улучшились с $6,68 \pm 0,32$ сек до $6,27 \pm 0,17$ сек, что соответствует 6,14%. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается достоверное ($p < 0,05$) увеличение показателей в данном тесте.

В конце педагогического эксперимента показатели теста «Бег 30 м», у мальчиков контрольной и экспериментальной групп, различимы статистически недостоверно ($p > 0,05$).

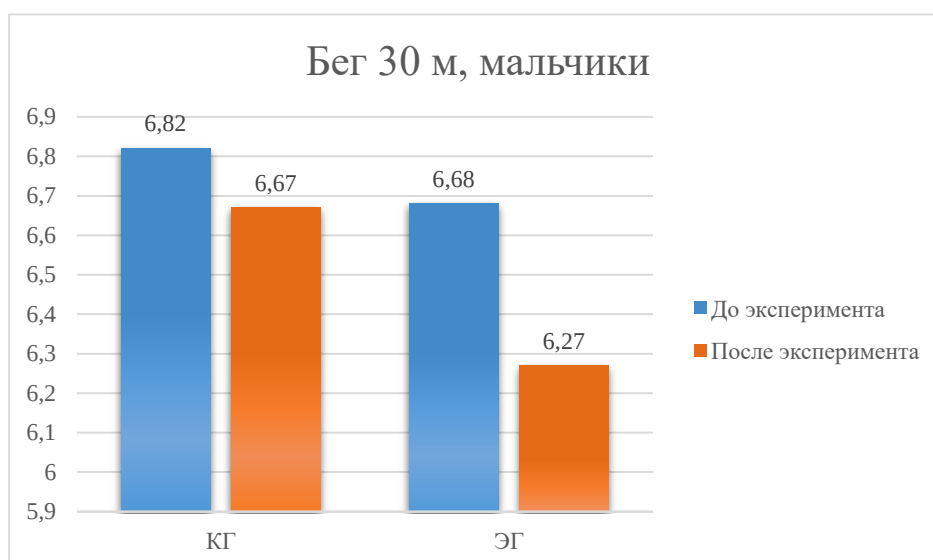


Рисунок 3 – Динамика результатов теста «Бег 30 м», с

В тесте «Бег 30 м» у девочек контрольной группы результаты улучшились с первоначальных значений $7,13 \pm 0,2$ сек до $6,95 \pm 0,2$ сек, что соответствует приросту результата на 2,52%. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается недостоверное ($p > 0,05$) увеличение показателей в данном тесте. В экспериментальной группе результаты улучшились с $7,02 \pm 0,24$ сек до $6,69 \pm 0,33$ сек, что соответствует приросту в 4,7%. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается недостоверное ($p > 0,05$) увеличение показателей в данном тесте.

В конце педагогического эксперимента показатели теста «Бег 30 м», у девочек контрольной и экспериментальной групп, различимы статистически недостоверно ($p > 0,05$).

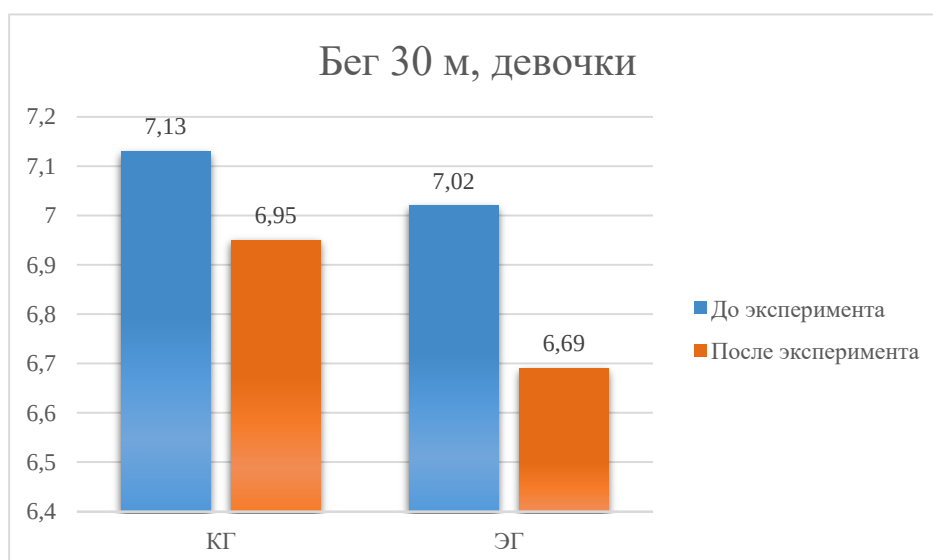


Рисунок 4 – Динамика результатов теста «Бег 30 м», с

Показатели теста «Челночный бег 3X10 м» в контрольной группе мальчиков, за время педагогического эксперимента, результаты улучшились с первоначальных значений $10,39 \pm 0,3$ сек до $9,96 \pm 0,14$ сек, что соответствует приросту в 4,14%. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается достоверное ($p < 0,05$) увеличение показателей в данном тесте. В экспериментальной группе результаты улучшились с $10,36 \pm 0,28$ сек до $9,79 \pm 0,24$ сек, что соответствует приросту в 5,5%. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается достоверное ($p < 0,05$) увеличение показателей в данном тесте.

В конце педагогического эксперимента показатели теста «Челночный бег 3X10 м», у мальчиков контрольной и экспериментальной групп, различимы статистически недостоверно ($p > 0,05$).

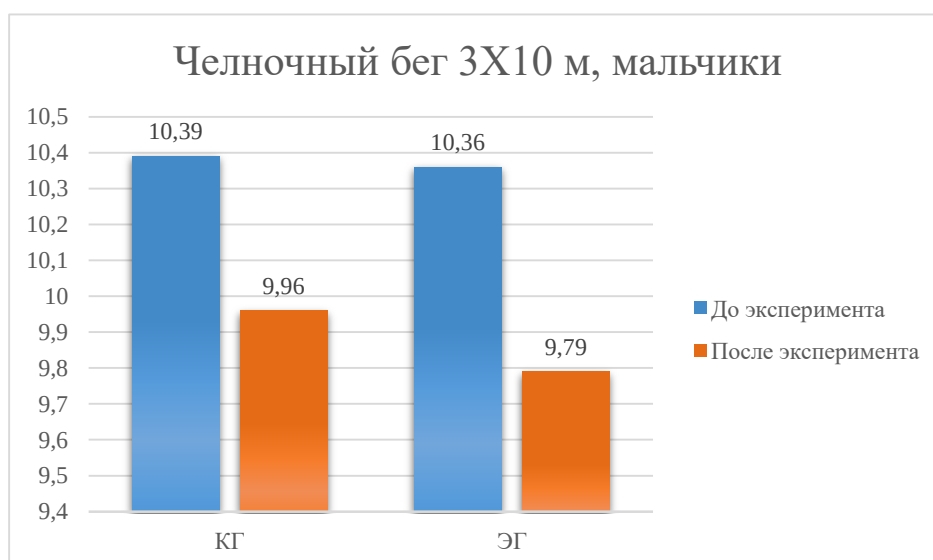


Рисунок 5 – Динамика результатов теста «Челночный бег 3X10 м», с

В тесте «Челночный бег 3X10 м» у девочек контрольной группы результаты улучшились с первоначальных значений $10,95 \pm 0,4$ сек до $10,69 \pm 0,33$ сек, что соответствует приросту результата на 2,37%. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается недостоверное ($p > 0,05$) увеличение показателей в данном тесте. В экспериментальной группе результаты улучшились с $10,93 \pm 0,39$ сек до $10,53 \pm 0,46$ сек, что соответствует приросту в 3,66%. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается недостоверное ($p > 0,05$) увеличение показателей в данном тесте.

В конце педагогического эксперимента показатели теста «Челночный бег 3X10 м», у девочек контрольной и экспериментальной групп, различимы статистически недостоверно ($p > 0,05$).

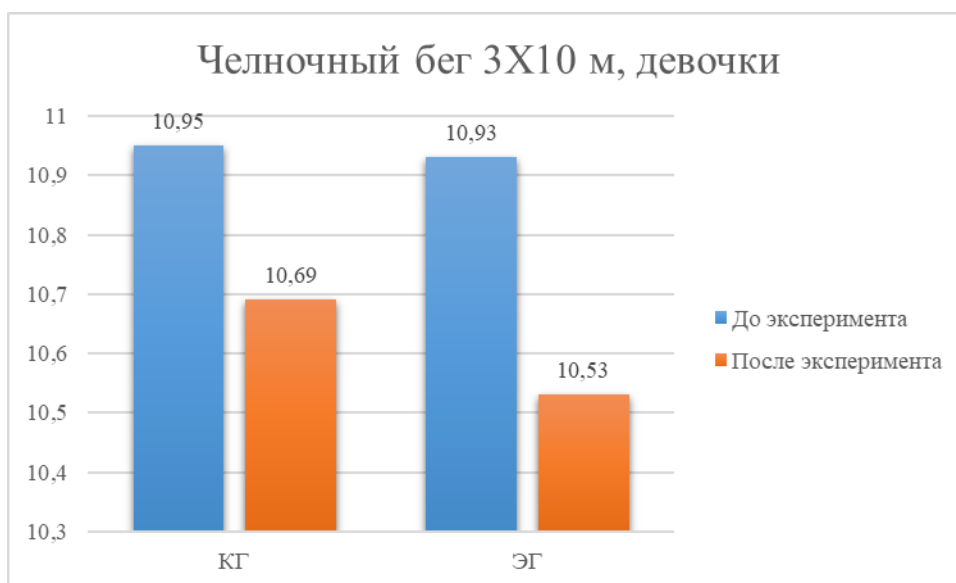


Рисунок 6 – Динамика результатов теста «Челночный бег 3X10 м», с

В тесте «Наклон вперед из положения сидя» у мальчиков контрольной группы результаты улучшились с первоначальных значений $4,33 \pm 1,1$ см до $5,5 \pm 0,96$ см, что соответствует приросту результата на 27%. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается недостоверное ($p > 0,05$) увеличение показателей в данном тесте. В экспериментальной группе результаты улучшились с $4,17 \pm 1,07$ см до $5,83 \pm 0,68$ см, что соответствует приросту в 39,8%. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается достоверное ($p < 0,05$) увеличение показателей в данном тесте.

В конце педагогического эксперимента показатели теста «Наклон вперед из положения сидя», у мальчиков контрольной и экспериментальной групп, различимы статистически недостоверно ($p > 0,05$).

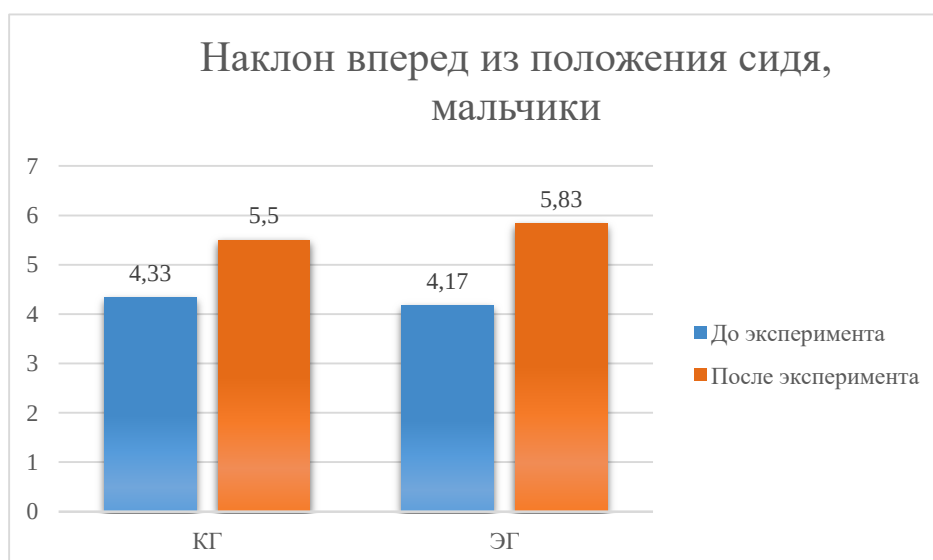


Рисунок 7 – Динамика результатов теста «Наклон вперед из положения сидя», см

В тесте «Наклон вперед из положения сидя» у девочек контрольной группы результаты улучшились с первоначальных значений $7,67 \pm 1,49$ см до $8,5 \pm 1,38$ см, что соответствует приросту результата на 10,82%. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается недостоверное ($p > 0,05$) увеличение показателей в данном тесте. В экспериментальной группе результаты улучшились с $7,5 \pm 1,38$ см до $8,83 \pm 1,07$ см, что соответствует приросту в 17,73%. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается недостоверное ($p > 0,05$) увеличение показателей в данном тесте.

В конце педагогического эксперимента показатели теста «Наклон вперед из положения сидя», у девочек контрольной и экспериментальной групп, различимы статистически недостоверно ($p > 0,05$).

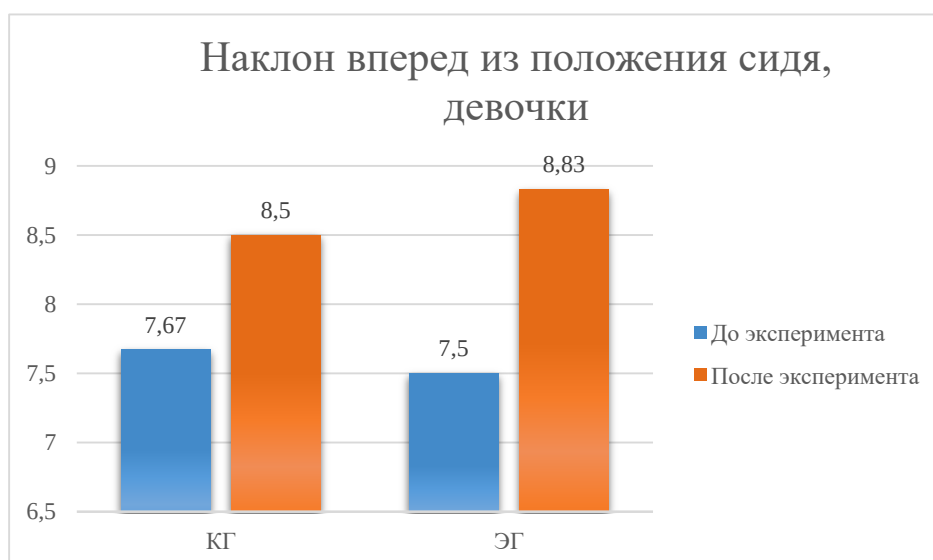


Рисунок 8 – Динамика результатов теста «Наклон вперед из положения сидя», см

В тесте «Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа» у мальчиков контрольной группы результаты улучшились с первоначальных значений $8,83 \pm 1,37$ раз до $9,67 \pm 1,49$ раз, что соответствует приросту результата на 9,51%. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается недостоверное ($p > 0,05$) увеличение показателей в данном тесте. В экспериментальной группе результаты улучшились с $9,17 \pm 1,57$ раз до $10,17 \pm 1,63$ раз, что соответствует приросту в 10,9%. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается недостоверное ($p > 0,05$) увеличение показателей в данном тесте.

В конце педагогического эксперимента показатели теста «Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа», у мальчиков контрольной и экспериментальной групп, различимы статистически недостоверно ($p > 0,05$).

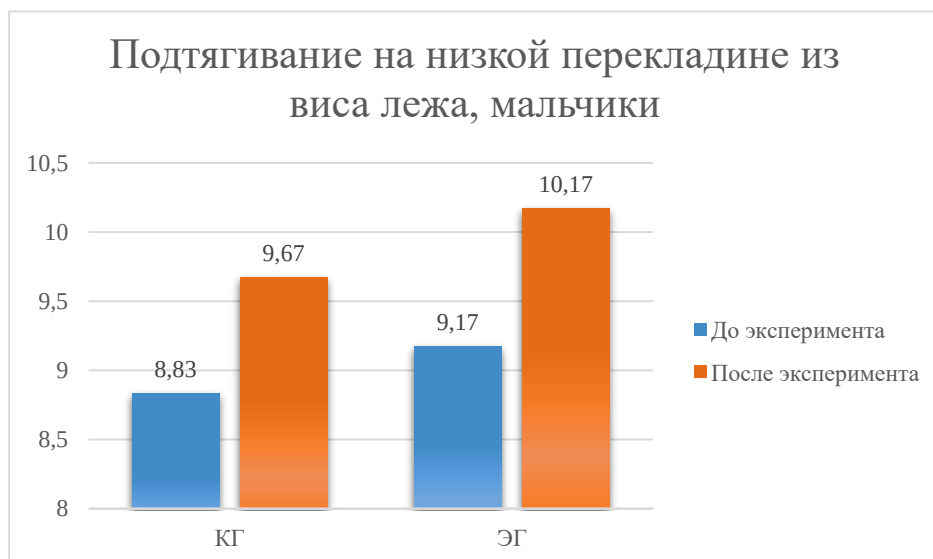


Рисунок 9 – Динамика результатов теста «Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа», количество раз

В тесте «Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа» у девочек контрольной группы результаты улучшились с первоначальных значений $7,17 \pm 1,07$ раз до $8,17 \pm 1,07$ раз, что соответствует приросту результата на 13,95%. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается недостоверное ($p > 0,05$) увеличение показателей в данном тесте. В экспериментальной группе результаты улучшились с $7,67 \pm 1,37$ раз до $9 \pm 1,63$ раз, что соответствует приросту в 17,34%. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается недостоверное ($p > 0,05$) увеличение показателей в данном тесте.

В конце педагогического эксперимента показатели теста «Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа», у девочек контрольной и экспериментальной групп, различимы статистически недостоверно ($p > 0,05$).

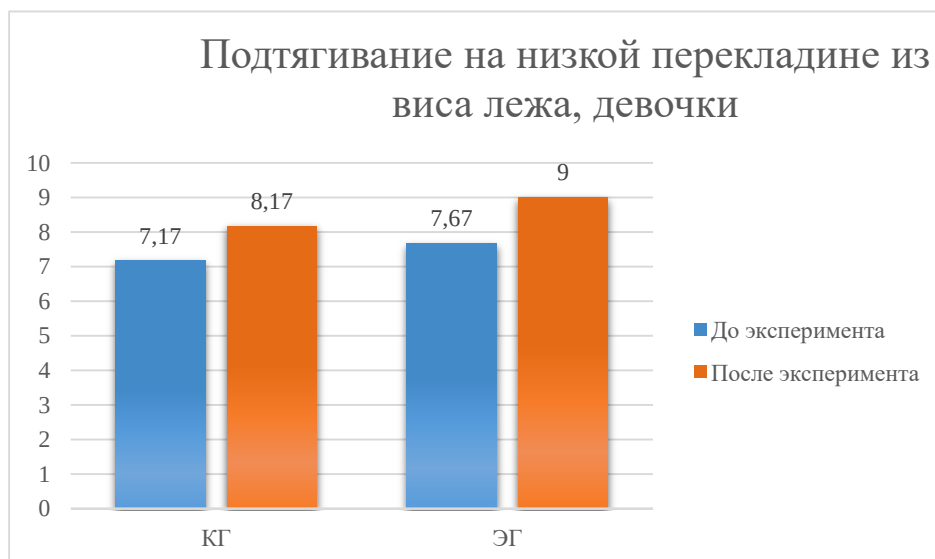


Рисунок 10 – Динамика результатов теста «Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа», количество раз

Судя по графикам, наблюдается положительная динамика показателей в тестах школьников, занимающихся подвижными играми. На основании проведенного анализа можно сделать вывод о том, что подвижные игры эффективно влияют на развитие физических качеств младших школьников.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенный анализ литературы показал, что подвижные игры выступают как эффективное средство развития физических качеств физической подготовленности. Игровой метод занимает важное место в развитии физических качеств детей 7-8 лет, благодаря своей эмоциональности и интенсивности.

Подвижные игры проводились на третьем уроке физической культуры. Подобраны подвижные игры и игровые задания, направленные на развитие всех физических качеств, кроме выносливости, так как в данном возрастном периоде нецелесообразно проводить подвижные игры и упражнения, предназначенные для развития такого физического качества, как выносливость.

Экспериментально установлено положительное влияние занятий подвижными играми на развитие физических качеств. В большинстве тестов, между контрольной и экспериментальной групп, достоверных различий не выявлено, однако наблюдается увеличение результатов с преимуществом в экспериментальной группе, что подтверждают следующие результаты:

- показатели теста «Прыжок в длину с места» у мальчиков КГ улучшились на 6,07%, а в ЭГ – на 11,08%. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается недостоверное ($p > 0,05$) увеличение показателей в данном тесте;

- показатели теста «Прыжок в длину с места» у девочек КГ улучшились на 7,41%, а в ЭГ – на 12,7%. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается достоверное ($p < 0,05$) увеличение показателей в данном тесте;

- показатели теста «Бег 30 м» у мальчиков КГ улучшились на 2,25%, а в ЭГ – на 6,14%. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается достоверное ($p < 0,05$) увеличение показателей в данном тесте;

– показатели теста «Бег 30 м» у девочек в КГ улучшились на 2,52%, а в ЭГ– на 4,7%. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается недостоверное ($p > 0,05$) увеличение показателей в данном тесте;

– показатели теста «Челночный бег 3X10 м» у мальчиков КГ улучшились на 4,14%, а в ЭГ– на 5,5%. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается недостоверное ($p > 0,05$) увеличение показателей в данном тесте;

– показатели теста «Челночный бег 3X10 м» у девочек КГ улучшились на 2,37%, а в ЭГ– на 3,66%. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается недостоверное ($p > 0,05$) увеличение показателей в данном тесте;

– показатели теста «Наклон вперед из положения сидя» у мальчиков КГ улучшились на 27%, а в ЭГ– на 39,8%. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается недостоверное ($p > 0,05$) увеличение показателей в данном тесте;

– показатели теста «Наклон вперед из положения сидя» у девочек КГ улучшились на 10,82%, а в ЭГ– на 17,73%. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается недостоверное ($p > 0,05$) увеличение показателей в данном тесте;

– показатели теста «Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа» у мальчиков КГ улучшились на 9,51%, а в ЭГ– на 10,9%. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается недостоверное ($p > 0,05$) увеличение показателей в данном тесте;

– показатели теста «Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа» у девочек КГ улучшились на 13,95%, а в ЭГ– на 17,34%. Оценивая

полученные данные было выявлено, что наблюдается недостоверное ($p > 0,05$) увеличение показателей в данном тесте.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Антонова О. А. Возрастная физиология и анатомия – М.: Высшее образование, 2006. – 192 с.
2. Ашмарин Б. А. Теория и методики физического воспитания – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.
3. Баршай В. М. 500 лучших подвижных игр для детей и взрослых – М.: 1000 бестселлеров, 2018. – 352 с.
4. Безруких М. М. Возрастная физиология – М.: Академия, 2002. – 383 с.
5. Бернштейн Н. А. О ловкости и её развитии – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 288 с.
6. Васильков А. А. Теория и методика физического воспитания – Ростов н/Д.: Феникс, 2008. – 381 с.
7. Горбачева О. А. Подвижные игры – М.: Академия безопасности и выживания, 2017. – 130 с.
8. Гужаловский А. А. Основы теории и методики физической культуры – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 352 с.
9. Гужаловский А. А. Развитие двигательных качеств у школьников – Мн.: Нар. Асвета, 1978. – 88 с.
10. Гурович Л. И. Спортивные и подвижные игры – М.: Физкультура и спорт, 1977. - 382 с.
11. Жуков М. Н. Подвижные игры – М.: Академия, 2000. – 160 с.
12. Захаров Е. Н. Энциклопедия физической подготовки – М.: ИНЭП, 2015. – 360 с.
13. Качашкин В. М. Методика физического воспитания – М.: Просвещение, 1972. – 320 с.
14. Кокоулина О. П. Основы теории и методики физической культуры и спорта – М., 2001. – 88 с.

15. Кузьмичева Е. В. Подвижные игры для детей младшего школьного возраста – М.: Физическая культура, 2008. – 112 с.
16. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры – М.: Советский спорт, 2004. – 463 с.
17. Ложкина Н. И. Возрастная анатомия, физиология и гигиена – Омск: Изд-во СибГУФК, 2013. – 272 с.
18. Лях В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов – М.: Просвещение, 2018. – 128 с.
19. Лях В. И. Координационные способности: диагностика и развитие – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
20. Лях В. И. Координационные способности школьников – Минск: Полымя, 1989. – 160 с.
21. Лях В. И. Физическая культура: 1-4 классы – М.: Просвещение, 2019. – 176 с.
22. Матвеев Л. П. Теория и методика физического воспитания – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 256 с.
23. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
24. Мишенькина В. Ф. Подвижные игры – Омск: Изд-во СибГУФК, 2004. – 92 с.
25. Начинская С.В. Спортивная метрология – М.: Академия, 2012. – 240 с.
26. Патрикеев А. Ю. Подвижные игры: 1-4 классы – М.: ВАКО, 2007. – 176 с.
27. Савченков Ю. И. Возрастная физиология – М.: Владос, 2014. – 143 с.
28. Семянникова В. В. Организационно – методические основы подвижных игр – Елец: ЕГУ им. И. А. Бунина, 2011. – 96 с.
29. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка – М.: Академия, 2006. – 368 с.

30. Фатеева Л. П. Подвижные игры, эстафеты и аттракционы для младших школьников – Ярославль: Академия развития, 2007. – 128 с.
31. Фетисова С. Л. Подвижные игры в общеобразовательных и коррекционных учреждениях – Спб: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2015. – 237 с.
32. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта – М.: Академия, 2014. – 480 с.
33. Югова Е. А. Возрастная физиология и психофизиология – М.: Академия, 2012. – 336 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Нормативы по физической подготовке (7, 8 лет)

		Уровень					
Контрольное упражнение	Возраст, лет	Мальчики			Девочки		
		Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Прыжок в длину с места, см	7	100 и менее	115-135	155 и более	90 и менее	110-130	150 и более
	8	110	125-145	165	100	125-140	155
Бег 30 м, с	7	7,5 и более	7,3-6,2	5,6 и менее	7,6 и более	7,5-6,4	5,8 и менее
	8	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
Челночный бег 3X10м, с	7	11,2 и более	10,8-10,3	9,9 и менее	11,7 и более	11,3-10,6	10,2 и менее
	8	10,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
Наклон вперед из положения сидя, см	7	1 и менее	3-5	9 и более	2 и менее	6-9	11,5 и более
	8	1	3-5	7,5	2	6-9	12,5
Подтягивание на низкой переклад	7	6 и ниже	7-10	12 и выше	2 и ниже	4-8	12 и выше

ине из вися лежа, кол-во раз	8	7	8-11	14 и выше	3	6-10	14
------------------------------------	---	---	------	--------------	---	------	----

Приложение 2

Результаты тестирования физической подготовленности учащихся

Прыжок в длину с места, см, мальчики

Срок измерения	До эксперимента		После эксперимента	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
Группа				
1	117	115	125	128
2	123	117	130	134
3	125	112	132	131
4	116	126	127	138
5	131	133	138	142
6	129	128	134	139

Прыжок в длину с места, см, девочки

Срок измерения	До эксперимента		После эксперимента	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
Группа				
1	108	107	115	116
2	103	99	110	115
3	100	105	108	117
4	96	95	106	113
5	110	102	114	112
6	98	111	107	124

Бег 30 м, с, мальчики

Срок измерения	До эксперимента		После эксперимента	
Группа	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
1	6,81	6,75	6,6	6,36
2	6,62	6,53	6,51	6,03
3	7,03	6,95	6,85	6,45
4	6,54	6,63	6,42	6,22
5	7,12	6,14	7,02	6,54
6	6,81	7,08	6,63	6,01

Бег 30 м, с, девочки

Срок измерения	До эксперимента		После эксперимента	
Группа	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
1	7,32	7,23	7,05	7,03
2	6,85	6,85	6,65	6,53
3	6,94	7,34	6,72	7,05
4	7,03	6,59	6,92	6,22
5	7,36	6,76	7,19	6,36
6	7,28	7,37	7,15	6,94

Челночный бег 3X10м, с, мальчики

Срок измерения	До эксперимента		После эксперимента	
Группа	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
1	10,63	10,67	10,03	10,02
2	10,37	10,45	9,84	9,84
3	10,76	10,63	10,13	10,12
4	10,04	9,85	9,87	9,44
5	9,95	10,47	9,76	9,92
6	10,58	10,12	10,11	9,43

Челночный бег 3X10м, с, девочки

Срок измерения	До эксперимента		После эксперимента	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
Группа				
1	11,38	11,45	11,0	10,94
2	10,89	10,76	10,65	10,25
3	10,53	10,41	10,43	10,0
4	11,06	11,28	10,85	10,36
5	10,38	10,54	10,2	10,14
6	11,47	11,17	11,13	10,58

Наклон вперед из положения сидя, см, мальчики

Срок измерения	До эксперимента		После эксперимента	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
Группа				
1	4	5	5	6
2	5	6	6	7
3	3	4	4	6
4	6	3	7	5
5	5	3	6	5
6	3	4	5	6

Наклон вперед из положения сидя, см, девочки

Срок измерения	До эксперимента		После эксперимента	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
Группа				
1	6	5	7	7
2	7	7	8	8
3	9	8	9	10
4	10	7	11	9
5	6	9	7	9
6	7	9	9	10

Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа, кол-во раз, мальчики

Срок измерения	До эксперимента		После эксперимента	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
Группа				
1	10	10	11	11
2	8	9	8	9
3	9	8	10	8
4	11	7	12	9
5	7	12	8	13
6	8	9	9	11

Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа, кол-во раз, девочки

Срок измерения	До эксперимента		После эксперимента	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
Группа				
1	6	5	7	7
2	7	8	8	9
3	9	7	10	7
4	8	9	9	11
5	6	8	7	9
6	7	9	8	11