

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

Методика развития физических качеств младших школьников через  
игровую деятельность на уроках физической культуры

Выпускная квалификационная работа

Исполнитель:

Жуланов Янислав Александрович,  
обучающийся ОФК-1941 группы  
очного отделения

08.11.21 Ирина  
дата Я.А.Жуланов

Научный руководитель:

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

Выпускная квалификационная работа  
допущена к защите  
Зав. кафедры теории и методики  
физической культуры и спорта  
08.11.21  
дата

И.И. Пушкарева  
И.И. Пушкарева

08.11.21 Ирина  
дата И.В.Сегал

Екатеринбург 2021

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	3
Глава 1. Аналитический обзор литературы.....	6
1.1. Возрастные особенности младших школьников.....	6
1.2. Физическое воспитание учащихся младшего школьного возраста ....	13
1.3. Методика развития физических качеств младших школьников .....	24
1.4. Подвижные игры как средство формирования двигательных качеств младших школьников .....	33
Глава 2. Организация и методы исследования.....	42
2.1. Организация исследования.....	42
2.2. Методы исследования .....	45
Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение .....	49
3.1. Разработка и реализация методики использования подвижных игр в уроках физической культуры на ступени НОО .....	49
3.2. Анализ результатов исследования.....	62
3.3. Рекомендации по использованию подвижных игр на уроках физической культуры в начальной школе.....	67
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	75
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	77
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 .....	81
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 .....	83

## ВВЕДЕНИЕ

Условия современной жизни требуют высокого уровня физического развития человека, его работоспособности и защитных сил. Физическое воспитание детей и подростков существенно стимулирует положительные функциональные и физиологические изменения в молодом организме, позитивно влияет на развитие двигательных способностей.

Физическое развитие школьников призвано обеспечить каждому ученику, как участнику образовательного процесса, достаточный и необходимый уровень теоретической, практической и физической подготовки, что будет направлено на создание основы в освоении физической культуры для активной жизненной деятельности, для личностного развития, для формирования крепкого здоровья и осознанного здорового образа жизни.

Главная задача физического воспитания школьников сводится к осуществлению требований к их физической подготовке, которая оценивается уровнем развития необходимых двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений и скоростной силы.

**Проблема исследования** заключается в поиске и методическом обосновании эффективности подвижных игр, необходимых для развития физических качеств младших школьников на уроках физической культуры.

**Актуальность темы.** Интерес к подобным исследованиям, связанным с практическим изучением физической подготовленности школьников, повышается с каждым годом. Это связано, прежде всего, с ее связью с показателями умственной работоспособности детей. Поэтому результатом физического воспитания школьников начальных классов будет считаться достаточный уровень здоровья и формирование основ физической культуры юношей и девушек [10]. Однако в современном обществе стремительно возрастающий объем информации, периодическая модернизация учебных программ, повсеместное использование транспорта, современных

технических средств оказывают крайне неблагоприятное воздействие на двигательную активность учащихся. Возникает противоречие между требованиями физической подготовленности школьников и их малоподвижным образом жизни. В этой связи возникает острая необходимость определить и применить целесообразные средства и методы повышения физической подготовленности обучающихся [8; 14; 25].

Одним из важных требований к целостному развитию двигательных способностей школьников является сочетание принципов всесторонности и дифференцированности воздействий на организм, а также адекватность нагрузки индивидуальным особенностям и возрастным возможностям детей [1]. Поэтому особое значение в этот период имеют подвижные игры – виды упражнений, которые требуют комплексного проявления физических качеств в рамках переменных режимов активной двигательной деятельности, постоянного изменения ситуаций и форм действий [21, с.49].

Игра – это такой вид деятельности ребенка, который предполагает сознательную, инициативную активность, направленную на достижение предполагаемой цели, добровольно установленной участниками. В игре происходит удовлетворение физических и духовных потребностей детей, в ней формируются их ум и волевые качества [4]. Среда, в которой находится ребенок, должна как развивать, так и воспитывать, а также побуждать взаимодействовать с ее различными факторами, вызывать стремление к движению, давать возможность для поливариантных игр, быть комфортной.

Анализ доступной литературы по физической подготовленности учащихся [13; 28; 36] показал, что этот вопрос достаточно освещен, однако требует дальнейшего совершенствования и разработки. Из всего выше изложенного видна актуальность избранной нами темы работы.

**Объект исследования:** общая физическая подготовка учащихся на ступени начального общего образования.

**Предмет исследования:** методика формирования и развития физических качеств учащихся на ступени начального общего образования.

**Цель исследования:** повышение уровня развития физических качеств обучающихся в процессе использования подвижных игр на уроках физической культуры в период начального общего образования.

**Задачи исследования:**

1. Осуществить тематический анализ научно-методической литературы.
2. Разработать и апробировать систему уроков физической культуры для развития физических качеств младших школьников через подвижные игры.
3. Оценить эффективность методики развития физических качеств учащихся начальной школы через подвижные игры.

**Гипотеза исследования.** Предполагается, что системное использование подвижных игр на уроках физической культуры будет способствовать повышению уровня физических качеств младших школьников.

**Научная новизна исследования.**

- Разработана экспериментальная программа использования подвижных игр на уроках физической культуры во 2 классе.
- Определена структура урока физической культуры по развитию физических качеств обучающихся через игровую деятельность.
- Выявлены показатели эффективности используемой системы уроков физической культуры, которые определяют повышение уровня развития физических качеств учащихся начальных классов.

**Теоретическая значимость исследования** заключается в следующем: определена связь между возрастными особенностями младших школьников и уровнем развития физических качеств в процессе игровой деятельности.

**Практическая значимость исследования.** Материалы данного исследования могут использоваться в школьной практике, а также в программах дополнительного профессионального образования.

**Структура выпускной квалификационной работы (ВКР).**

ВКР изложена на 79 страницах, состоит из введения, трёх глав, заключения, списка использованной литературы из 38 источников и приложения. Текст ВКР снабжен таблицами.

## **Глава 1. Аналитический обзор литературы**

### **1.1. Возрастные особенности младших школьников**

Границы младшего школьного возраста в настоящее время совпадают с периодом обучения и воспитания в начальной школе: с 6 до 10 лет. В данный период осуществляется дальнейшее физическое и психофизиологическое развитие младших школьников. Этот процесс проходит интенсивно, но достаточно равномерно, что обеспечивает возможность систематического обучения в начальной школе.

Данный возраст характеризуется в первую очередь развитием двигательного аппарата, при этом интенсивность роста отдельных физиологических признаков различна. Например, длина тела увеличивается в данный период в большей мере, чем масса тела. Исследователи констатируют, что младший школьный возраст наиболее благоприятен для направления роста активной подвижности во всех основных суставах.

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

Таблица 1

#### **Показатели физического развития младших школьников**

Возраст (годы)	Масса тела (кг)		Рост (см)	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
6	19,7—24,1	19,0—23,5	111—121	111—120
7	21,6—27,9	21,5—27,5	118—129	118—129

8	24,1—31,1	24,2—30,8	125—135	124—134
9	26,1—34,9	26,6—35,6	128—141	128—140
10	30,0—38,4	30,2—38,7	135—147	134—147

Рассмотрим основные особенности функционирования отдельных систем жизнедеятельности детского организма.

В *костной системе* идут процессы роста и образования костей, которые становятся более толстыми и прочными. Как отмечают Н.А. Фомин и В.П. Филин, в период 8-11 лет происходит окостенение хрящевых дисков тел позвоночников [30]. Не заканчивается полностью в младшем школьном возрасте и процесс окостенения кисти и пальцев, поэтому мелкие точные движения пальцами и кисти утомительны и затруднительны. К 11 годам появляются различия в форме таза: у девочек он становится более широким, появляется тенденция к расширению бедер [30].

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

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

*Мышцы* у детей младшего школьного возраста имеют достаточно тонкие волокна и содержат в своем составе небольшое количество белков и жира. Однако крупные мышцы конечностей развиты в большей степени, чем мелкие. У обучающихся начальных классов происходит нарастание мышечной массы и увеличивается мышечная сила. Примерное соотношение мышечной массы к массе тела составляет 27,2 %, (сравним: в 14-15 лет этот показатель равен 32,6 %). У младших школьников, отметим, прирост силы мышц верхних конечностей происходит более интенсивно, чем нижних. Например, средний прирост силы сгибателей голени приблизительно равен

3,3 кг, а сгибателей кисти - 3,5 кг. Поэтому пальцам учащихся подвластна тонкая работа – письмо, лепка.

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

Исследования многих авторов показывают, что развитие силы разных мышечных групп идет у младших школьников неравномерно [9].

В период 7-12 лет сила мышц возрастает на 30-60 %. Наиболее интенсивное развитие имеет сила разгибателей туловища, далее - разгибателей бедра и стопы, потом - сгибателей плеча, туловища, а также сгибателей и разгибателей предплечья и голени. У обучающихся 1-4 классов особо выраженный прирост силы отмечается у мальчиков 11-12 лет. В этот же период у обучающихся развивается сила мышц правой руки.

Благодаря интенсивному развитию двигательных функций, что обеспечивают быстроту движений (частоту, скорость движений, время реакции), обучающиеся 1-4 классов без особого труда адаптируются к скоростным нагрузкам, и поэтому способны показывать хорошие результаты в беге и плавании (здесь быстрота движений имеет ведущее значение). У младших школьников есть все функциональные предпосылки для развития и такого качества, как гибкость. Существенная подвижность позвоночника, большая растяжимость связочного аппарата определяют высокий прирост гибкости в 7-10 лет [19]. В целом, опорно-двигательный аппарат младших школьников способен выдерживать значительные статические нагрузки и выполнять длительную работу, это объясняется нервной регуляцией, а также строением, химическим составом, сократительными свойствами мышц [8].



При этом, как отмечают В.С. Кузнецов и Ж.К. Холодов, в процессе организации физического воспитания младших школьников следует помнить о физиологической слабости их костной системы и мышечно-связочного аппарата, поэтому необходимо строго дозировать физические нагрузки [33].

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

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

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

К семи годам происходит окончательное формирование структуры легочной ткани, а также увеличивается диаметр воздухоносных путей (трахеи и бронхов). Набухание слизистой при заболеваниях дыхательной системы, при этом, уже не создает серьезной опасности. Частота дыхательных сокращений уменьшается в десять лет до 20 раз в минуту [23].

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

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

Говоря о сердце младшего школьника, специалисты констатируют, что оно не большое по объему, и мышца его не обладает еще необходимой силой. Любая физическая нагрузка может вызывать существенное повышение пульса. При этом, усиленный ток крови к активно работающим мышцам обеспечивается, прежде всего, за счет увеличения частоты пульса, а не силы сокращения сердечной мышцы. Суммарный просвет сосудов учащихся начальных классов явно больше, чем у взрослых. Это является одной из причин низкого артериального давления младших школьников. Так, артериальное давление 11-летнего ребенка составляет в среднем 110/70 мм рт. ст. [16].

Безусловно, с возрастом абсолютные размеры сердца увеличивается, особенно при систематической тренировке на выносливость. При этом, совершенствование деятельности сердца сопровождается увеличением просвета сосудов. Мышечная деятельность обеспечивает формирование новых сосудов, и это усиливает периферическое кровообращение.

Также с возрастом увеличивается продолжительность сердечного цикла. У шести-семилетних она составляет 0,64 секунды, у 12-14-летних равна 0,72 секундам. У обучающихся начальной школы (1-2 класс) максимальная частота сердечных сокращений достигает 200 ударов в минуту, а в покое – 90 ударов в минуту. К 10 годам частота снижается до 78 ударов. Кроме того, значительно увеличивается систолический объем крови, это расширяет резервные возможности организма при любого рода адаптации [1].

В данном возрасте почти заканчивается морфологическое развитие *нервной системы*, а также завершается рост и структурная дифференциация нервных клеток. Но при этом функционирование нервной системы связано с

преобладанием процессов возбуждения. Начиная с семилетнего возраста, в созревании систем организма и развитии высшей нервной деятельности мальчики отстают от девочек примерно на 2 года.

В данном периоде основные нервные процессы возбуждения и торможения, как отмечают исследователи, обладают уверенной силой, уравновешенностью, подвижностью, а условные рефлексы – существенной стабильностью. При этом угасание условных рефлексов происходит быстрее, а прочность выработки дифференцированных действий увеличивается по сравнению с детьми дошкольного возраста [31].

И.В. Шаповаленко констатирует, что у ребенка в возрасте 7-10 лет возникает множество позитивных изменений и преобразований. Это так называемый сенситивный период для формирования познавательного отношения к миру, а также навыков учебной деятельности, организованности и саморегуляции [34].

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

Далее отмечаем, что в период обучения в начальной школе значительного развития достигают *речевые функции и сенсорные системы*. Совершенствуется активное взаимодействие первой и второй сигнальных систем. Важно, что словесная информация становится более конкретной и полной. Кроме того, усиливаются временные связи между словом, как раздражителем, и двигательными функциями. При этом повышается способность к более полному и глубокому словесному выражению индивидуальных двигательных ощущений. Таким образом, физическое воспитание и двигательное развитие повышают влияние речи и мышления на двигательную функцию [26].

**Эндокринная система** у младших школьников завершает свое развитие, под влиянием гормонов идет постепенное появление признаков полового созревания. Так, у девочек в девять-десять лет округляются ягодицы, немного приподнимаются соски молочных желез, в 10-11 лет уже набухают грудные железы, а также появляются волосы на лобке. У мальчиков в 10-11 лет берет начало рост яичек и полового члена.

**Иммунная система** у обучающихся начальной школы сформирована в достаточной степени. Защитные силы организма развиты вполне хорошо. Основные лабораторные показатели почти соответствуют взрослым значениям.

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

**Органы мочевыделения.** Строение почек учащихся 1-4 классов такое же, как у взрослых. Постепенно нарастает суточное количество мочи. Если в 5-8 лет оно составляет 700 мл, то в 8-11 лет – 850 мл.

Обменные процессы в этом возрасте вполне стабильны. Интенсивность обмена веществ по сравнению с предыдущим возрастом снижается (1,4 Вт на 1 кг массы тела в покое). В повседневности обменные процессы протекают в 2 раза быстрее, чем в покое (за сутки организм расходует 1800 ккал) [38].

В заключение данного раздела отметим, что педагогу, работающему с детьми младшего школьного возраста, следует хорошо личности знать анатомо-физиологические особенности детского организма, чтобы не совершить ошибок в методике физического воспитания и не допустить перегрузки детей, не нанести ущерб их здоровью.

При работе с учащимися начальной школы не следует забывать, что допустимые на занятиях нагрузки должны быть ограниченными и чередоваться с активным отдыхом. Для этого необходимо чаще применять подвижные игры, а также упражнения, имитирующие игровые приёмы,

учебные игры по упрощенным правилам и с уменьшенным количеством игроков, соревнования на выполнение отдельных игровых приёмов.

Для практики физического развития и воспитания показатели функциональных возможностей детей являются ведущими критериями при выборе основных физических нагрузок, а также структуры двигательных развития действий и методов воздействия на организм.

## **1.2. Физическое воспитание учащихся младшего школьного возраста**

Физическое воспитание – это педагогический процесс, который направлен на воспитание основных физических качеств человека, формирование двигательных умений и навыков, а также на овладение физкультурно-спортивными знаниями.

Физическое воспитание представляет собой процесс достижения определенных воспитательных и образовательных задач, он характеризуется всеми общими признаками педагогического процесса (основные: направляющая роль педагога-специалиста, организация деятельности в соответствии с педагогическими принципами), а также может осуществляться в порядке самовоспитания. Отличительные же особенности физического воспитания определяются прежде всего тем, что это процесс, направленный на формирование двигательных навыков и развитие так называемых физических качеств человека, их совокупность в решающей мере определяет его физическую работоспособность [5].

*Физическое развитие* – это часть физического воспитания, процесс изменения форм и функций организма и результат этого изменения (рост, вес и др.). Физическое развитие может идти как стихийным путем (естественное развитие ребенка), так и целенаправленно, под влиянием специальных физических упражнений в процессе осуществления физического воспитания или организации тренировки.

Физическое развитие - это процесс становления, формирования и дальнейшего изменения на протяжении жизни индивидуальных,

естественных морфофункциональных свойств организма, а также основанных на них физических качеств и способностей.

Физическое развитие человека характеризуется изменением трех групп важных показателей:

1) показатели комплектации тела (длина и масса тела, осанка, объемы и формы частей тела, уровень жировоголожения), которые характеризуют биологические типы или морфологию человека;

2) показатели здоровья, которые отражают морфологические и функциональные изменения физиологических систем организма; при этом решающее влияние на здоровье человека оказывает функционирование сердечно-сосудистой, дыхательной и центральной нервной систем, а также органов пищеварения и выделения, механизмов преодоления терморегуляции;

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

Исследователи выделяют три уровня физического развития: высокий, средний, низкий и два промежуточных (выше среднего и ниже среднего). При оценке уровня физического развития используют в основном антропометрические стандарты для каждой конкретной возрастной группы.

Уровень физического развития, в процессе изменения отмеченных показателей жизни, зависит от нескольких оснований и определяется целым рядом законов. Физическое развитие обуславливается закономерностями наследственности. Они должны учитываться как факторы, благоприятствующие или препятствующие физическому совершенствованию человека.

Процесс физического развития подчиняется также закону возрастной ступенчатости. Вмешиваться в процесс физического развития человека с целью управления им можно только на основе учета особенностей и возможностей человеческого организма в различные возрастные периоды: в

период становления и роста, в период наивысшего развития его форм и функций, в период старения.

Важное значение для управления физическим развитием в процессе физического воспитания приобретает биологический закон упражнения, а также закон единства форм и функций организма в его жизнедеятельности. Эти законы считаются исходными при выборе средств и методов физического воспитания в каждом отдельном случае. Выбирая основные физические упражнения и обуславливая величину нагрузок, согласно закону упражнения, можно рассчитать необходимые адаптационные преобразования в организме занимающихся. В этом случае учитывается, что организм функционирует как одно целое. Поэтому выбирая упражнения и нагрузки, в основном всеохватывающего воздействия, необходимо отчетливо представлять себе все стороны их влияния на организм.

Таким образом, особая роль физического воспитания состоит в том, что оно является важнейшим фактором точно направленной оптимизации физического развития человека. В связи с этим управление физическим развитием людей в соответствии с современными требованиями представляет собой одну из главных задач физической культуры.

Хорошо зная и умело используя объективные закономерности физического развития человека, возможно в принципе так воздействовать на него, чтобы придать ему направление, которое будет оптимальным для индивида и общества, кроме того, обеспечить гармоническое совершенствование форм и функций организма, а также повысить работоспособность, которая необходима для созидательного труда и других общественно-полезных форм деятельности человека.

Такие возможности целенаправленного управления физическим развитием реализуются при определенных условиях в процессе физического воспитания. Научное понимание определяющей роли физического воспитания в физическом развитии человека связано с тем, что процесс физического развития является управляемым. В целесообразно направленном

воздействии на этот процесс как раз и состоит специфическая социальная функция физического воспитания.

Младший школьный возраст представляет собой наиболее благоприятный период для развития физических способностей: скоростных и координационных, способности длительно выполнять циклические действия в режимах разной интенсивности [33].

Основными средствами физического воспитания младших школьников являются, по мнению большинства специалистов, физические упражнения, физический труд, использование гигиенических факторов и оздоровительных сил природы.

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

**Физические упражнения**, безусловно, являются основным средством физического воспитания в школе. С их помощью осуществляются задания, которые направлены на всестороннее физическое развитие учащихся, формирование правильных навыков таких естественных движений, как метание, ходьба, прыжки, бег, лазанье и другие, развитие основных физических качеств (ловкости, выносливости, скорости, силы), воспитание оптимистичных морально-волевых качеств и полезных привычек.



На школьных уроках физической культуры и на занятиях объединений общей физической подготовки применяются упражнения базовой гимнастики, предусмотренные учебной программой (различные построения и перестроения; основные базовые положения и движения рук, ног и туловища; разнообразные упражнения с мячами и скакалками; несложные акробатические и танцевальные упражнения; простые упражнения на гимнастической стенке; удержание равновесия; ходьба и бег; прыжки и метание), кроме того, подвижные игры, лыжная подготовка, плавание, а также упражнения легкой атлетики.

Общеразвивающие упражнения положительно влияют на сердечно-сосудистую систему детей. При выполнении упражнений укреплению сердечной мышцы способствуют дозированность, ритмичность, периодическое снижение и увеличение нагрузки. Такие упражнения оказывают важнейшее влияние на формирование и развитие нервной системы ребенка. Кроме того, физические упражнения играют самую главную и непосредственную роль для формирования опорно-двигательного аппарата. Как отмечают авторы, осанка – один из важнейших показателей здоровья организма. Важно, что фундамент здоровой осанки закладывается с раннего детства посредством физических упражнений, закаливания и правильного питания [15].

**Физический труд** представляет собой важное средство физического воспитания учащихся. Так, К. Д. Ушинский подчеркивал, что физический очердь труд важен прежде всего для развития и поддержания физических сил человека, его физических способностей и здоровья. Ученики начальных классов как в школе, так и дома могут заниматься физическим трудом, связанным с удовлетворением потребностей быта и самообслуживанием, а также общественно полезным трудом (уход за физкультурными площадками, труд на участках и др.) [38].

Воспитывая сознательное и позитивное отношение к физическому труду, мы развиваем у обучающихся ценные физические качества и умения.

Общественно полезный труд и труд в быту, уроки технологии и труда, необходимо организовывать, придерживаясь определенных гигиенических требований, точно и правильно дозируя необходимую физическую нагрузку.

*Гигиенические факторы* – это общий режим дня учащихся и соблюдение гигиенических правил.

Деятельность обучающихся необходимо организовать так, чтобы выполнялись гигиенические требования в учебе и труде, отдыхе и питании, на занятиях физическими упражнениями. Правильный, сбалансированный режим дня (как в школе, так и дома) позволяет предотвратить переутомление, способствует успешному выполнению необходимых заданий, а также предотвращает нерациональную трату времени.

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

Пользуясь примерным режимом дня для обучающихся общеобразовательных школ, учитель может помочь родителям составить режим для учеников. При этом необходимо учитывать удаленность школы от дома (особенно это важно для сельских и малокомплектных школ), домашние условия, участие в общественной и социальной работе, в кружках и секциях, состояние здоровья ребенка [27]. Системное соблюдение детьми режима дня возможно только при условии, что как школа, так и родители будут постоянно контролировать выполнение режима дня учащимися.

Следует отметить, что важной составляющей режима дня считается соблюдение детьми правил гигиены в повседневной жизни. Привитие учащимся осознанной привычки придерживаться правил личной и

общественной гигиены –это одна из основных задач физического воспитания младших школьников, которая должна осуществляться совместными усилиями семьи и школы.

Оздоровительные факторы (воздух, вода и солнце) возможно использовать и как самостоятельное средство укрепления здоровья и закаливания организма ребенка. Это могут быть принятие воздушных и солнечных процедур, купание и обтирание водой, а также сочетание с выполнением физических упражнений – например, водные процедуры после утренней гимнастики, физические воздушные ванны во время утренней гимнастики и тому подобное [27].

Большинство специалистов [3; 37; 38] показывают то, что в настоящее время уровень развития двигательных качеств учащихся начальных классов находится на невысоком уровне, он не может быть удовлетворен современным требованиям, предъявляемым к физическому воспитанию в самых разных образовательных учреждениях. Достаточно часто изменения двигательных качеств происходят уже в младшем школьном возрасте, в связи с этим необходимо осуществлять целенаправленное развитие тех или иных двигательных качеств учащихся в те возрастные периоды, когда наблюдается их значительный интенсивный возрастной рост [37].

Именно поэтому следует уже в данном возрасте уделять большое внимание развитию двигательных качеств учащихся начальных классов. А всесторонняя физическая подготовка младших школьников должна предполагать достижение гармоничного развития и оптимального уровня силы, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости.

*Сила* – это, по определению Ж.К.Холодова и В.С.Кузнецова, такая «способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему в большей степени за счет мышечных усилий (напряжений)» [33, 71]. Эти специалисты также вводят понятие «силовые способности», которое подразумевает «комплекс различных проявлений

человека в определенной двигательной деятельности», если в их основе лежит понятие «сила» [33, 71].

Исследования отмечают, что школьники 7-11 лет обладают сравнительно низкими показателями мышечной силы. Быстрое утомление у них вызывают силовые и особенно статические упражнения. Констатируем, что дети этого возраста более приспособлены к кратковременным скоростно-силовым упражнениям динамического характера.

Однако под влиянием физических упражнений происходит увеличение объема мышечной массы. Это достигается через утолщение и укрепление каждого мышечного волокна, это приводит к увеличению общей массы мышц по отношению к массе тела. При этом, в младшем школьном возрасте разница в силе мышц правой и левой рук постепенно выравнивается. Так, если в 7 лет она составляет 80%, то к 12 годам – только 20%.

Также отметим, что в развитии силы отдельных мышечных групп имеются как возрастные, так и половые различия. Например, становая сила у мальчиков с 7 до 12 лет увеличивается на 11%, а у девочек – на 36%. Это демонстрирует, что есть отчетливая разница в силе сгибателей кисти: у мальчиков она больше, чем у девочек, на 1-4 кг.

*Быстрота* – это способность выполнять движение с значительной частотой и скоростью. В первую очередь проявление частоты движений связано с подвижностью нервных процессов в коре головного мозга, которые вызывают напряжение и расслабление мышц и координируют их работу.

Скоростные способности позволяют человеку выполнять двигательные действия в кратчайший для данной ситуации временной промежуток [33, 85].

Отметим, что нарастание скорости бега в период 8-15 лет происходит в первые пять секунд. В возрасте 7-12 лет также интенсивно растет темп движений. Более прогрессивное его увеличение отмечается у мальчиков 7-9 лет (в сравнении с девочками).

Также важно знать, что имеются существенные различия в темпах прироста скоростно-силы силовых качеств, связанных с возрастом и полом.

Так, у детей 4-7 лет темп уменьшается, а длина шага увеличивается. У обучающихся 8 лет при ускорении темпа удлиняется шаг, то есть устанавливается прямая отчетливая зависимость между длиной и темпом шага, которая характерна для взрослых. В период 4-10 лет увеличивается наиболее значительно амплитуда движения бедра, а в дальнейшем с возрастом увеличивается скорость бега. При этом средняя скорость растет вплоть до возраста 13 лет. Заметим, что с возрастом увеличивается максимальная скорость, достигаемая на 5-й или 6-й секундах. В среднем она равна у обучающихся 7 лет - 4,55 м/сек, 10-11 лет – 5,37 м/сек, 12-13 лет – 5,78 м/сек. Значительно возрастает, приближаясь к величинам взрослых, скорость однократного движения при сокращении различных групп мышц в период от 4-5 до 13-14 лет.

*Ловкость* – это способность к освоению и применению сложных координационных движений, способность целенаправленно перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями жизненной ситуации. С точки зрения физиологии, в ловкости проявляется условно-рефлекторная деятельность, а также пластичность нервных процессов, обуславливающих правильную и быструю реакцию, которая направлена на выполнение разнообразных движений. Уже в младшем школьном возрасте применение специальных упражнений на координацию и ловкость в совсем небольших объемах уже дает ощутимый эффект. Отметим при этом, что развитие двигательной координации является основным направлением физической подготовки учащихся начальных классов, так как их способность к освоению техники движений очень значительна.

Следует констатировать, что максимальная частота движений увеличивается с возрастом. От 7 до 16 лет темп движений возрастает в полтора раза. Но такое увеличение чаще всего происходит неравномерно. Особо существенный рост отмечается в 7-9 лет. В данном возрасте средний ежегодный прирост составляет 0,3-0,6 движения в секунду. А максимальная частота движений, которые совершаются в заданном ритме, постоянно

увеличивается. От 7 до 10 лет существенно развивается точность движений, которая определяется через активное воспроизведение заданных угловых смещений рук. Системное использование физических упражнений приводит к повышению точности воспроизведения пространственных характеристик на 40-45 %, силовых – на 35 %, временных – на 30 %. Учащиеся начальных классов осознанно различают мышечные ощущения, а отдельные сложные в техническом плане упражнения для них оказываются даже более доступными, чем для взрослых.

*Выносливость* – это особая способность человека противостоять утомлению, которое вызывается достаточно продолжительными мышечными напряжениями значительной величины. По словам Ж.К.Холодова и В.С.Кузнецова, выносливость определяет время, затраченное на мышечную деятельность определенного характера и интенсивности» [33, 95].

Выносливость так же, как и другие физические качества, имеет неравномерный характер своего естественного развития. Отметим, что высокие темпы прироста общей выносливости наблюдаются у мальчиков в период от 8-12 лет, а у девочек - в период 10-13 лет. В другие же возрастные периоды темпы прироста являются средними. Результаты наблюдений, приводимые многими исследователями, говорят о еще относительно невысокой выносливости к динамической работе у детей 7-11 лет.

*Гибкость*, следующее физическое качество, определяется как физическая способность человека в выполнении движений с определенной амплитудой. В спорте и профессиональной физической подготовке гибкость необходима при выполнении движений с предельной и большой амплитудой. Незначительная подвижность в суставах может ограничивать проявление качеств силы, быстроты реакции и скорости движений, выносливости. Увеличение энергетических затрат и снижение экономичности работы зачастую приводит к серьёзным травмам связок и мышц.

Термин «гибкость» обычно непосредственно используется для взаимообусловленной оценки подвижности звеньев тела. Если же мы

оцениваем амплитуду движений в отдельных суставах, то надо говорить о их подвижности.

В литературе различают общую и специальную гибкость. Общая гибкость характеризует подвижность во всех суставах тела, а также позволяет выполнять различные движения с максимальной амплитудой. Специальная же гибкость – это предельная подвижность в отдельных суставах, которая определяет насыщенность и эффективность спортивной или профессионально-прикладной деятельности.

Многие специалисты [3; 24] считают, что развитие двигательных качеств является одной из центральных задач физического воспитания в школе, а достигаться она должна комплексно, начиная с раннего возраста. Когда выполняется двигательное действие, всегда проявляется не одно, а комплекс качеств. Бывает трудно определить, какое из качеств является главным при выполнении того или иного двигательного действия. В связи с этим для более точного отражения явлений действительности вводятся понятия комплексных качеств: силовая выносливость, скоростно-силовые качества, «взрывная» сила, скоростно-силовая выносливость и т.д.

Исследователи отмечают, что развивать двигательные качества можно как с помощью общеразвивающих и подготовительных, так и с помощью специальных упражнений. На школьных уроках физической культуры обучающиеся должны овладеть различными видами физических упражнений, способствующими развитию тех или иных двигательных качеств. Обучение учащихся двигательным навыкам при беге и ходьбе тесно связаны с развитием их физических качеств: быстроты, силы, выносливости, - так как при выполнении любого такого упражнения в той или иной мере тренируются все основные двигательные качества [37].

Одним из важных путей комплексного развития двигательных качеств в условиях школы является использование специальных упражнений и подвижных игр. С их помощью которых можно успешно обучать детей различным двигательным навыкам, а также целенаправленно влиять на

воспитание различных двигательных качеств. Именно поэтому уже с младшего школьного возраста необходимо уделять большое внимание специальным упражнениям и подвижным играм [2].

### 1.3. Методика развития физических качеств младших школьников

**Физическая подготовка** – это целенаправленный процесс формирования и развития двигательных навыков и физических способностей (качеств), которые необходимы в конкретной жизненной, профессиональной или спортивной деятельности [15]. К этим качествам относятся: сила, выносливость, гибкость, ловкость, скоростные способности.

Физическая подготовка - важнейший раздел учебно-тренировочного процесса. Ее основные задачи - укрепление здоровья, всестороннее физическое и специальное развитие, повышение общей и специальной работоспособности организма.

Различают общую физическую подготовку (ОФП) и специальную (СПФ). Общая физическая подготовка связана с повышением уровня физического развития, а также с широкой двигательной подготовленностью. Это одна из предпосылок успеха в различных видах деятельности. А специальная физическая подготовка представляет собой специализированный процесс, который содействует успеху в конкретном виде деятельности (например, вид профессии, спорта), а также предъявляет специализированные требования к двигательным способностям человека.

Результатом физической такой подготовки будет являться **физическая подготовленность**, которая отражает достигнутую работоспособность в сформированных двигательных умениях и навыках. Они способствуют эффективности той целевой деятельности, на которую ориентирована подготовка [31, 7].



Т.Е. Виленская, в частности, отмечает, что задачи физической подготовки прежде всего состоят в формировании и дальнейшем развитии двигательной функции младших школьников. Ее основными компонентами которой являются: выносливость, сила, гибкость, быстрота, и ловкость, а также умение управлять этими движениями в пространстве, во времени и по степени мышечных усилий [5].

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

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

Методами физической подготовки являются способы применения физических упражнений. Ю.Ф.Курамшина полагает, что методом является система действий педагога, разработанная с учетом педагогических закономерностей. Ее целенаправленное применение позволяет организовать теоретическую и практическую деятельность обучающихся. Она обеспечивает освоение ими двигательных действий, которые направлены на развитие физических качеств и формирование личности учащихся [15].

Среди методов, которые направлены в основном на совершенствование физических качеств, выделяют две основные группы методов: непрерывные и интервальные. Непрерывные методы связаны с однократным непрерывным выполнением тренировочной работы. А интервальные методы предполагают выполнение упражнений и с регламентированными паузами, и с произвольными паузами отдыха.

Развитие физических качеств учащихся начальных классов происходит в процессе обучения детей двигательным действиям, в единстве с формированием двигательных умений и навыков. Но это совсем не

исключает необходимости планировать специальные задания по развитию физических качеств обучающихся как для отдельного урока, так и для системы уроков. Комплексно изучая уровень физической подготовленности учащихся, педагог определяет, над развитием каких физических качеств обучающихся он будет работать, выбирает определенные задания и готовит физические упражнения для выполнения во время каждого урока.

Как полагают специалисты, те задачи, которые направлены на развитие физических качеств, изменяются на протяжении уроков не так динамично, как задачи учебные. Достаточно часто одна и та же задача рассчитана на ту или иную систему уроков. Формулировка их в плане урока может являться следующей: «Содействовать развитию скорости, ловкости, гибкости во время выполнения определенных физических упражнений и проведения подвижных игр» [21].

Задания для развития двигательных качеств в конспекте урока могут можно давать в виде отдельных упражнений и комплексов. С целью поддержать стабильный интерес выполнять тот или иной комплекс следует время от времени изменять одни упражнения комплекса другими. В связи с этим в конспекте каждого урока необходимо обязательно определить дозировку упражнений, а также записывать все важные организационно-методические примечания.

Охарактеризовать тот или иной комплекс или отдельные упражнения для развития двигательных качеств можно и в конспекте урока, и на отдельных карточках, которые добавляются к такому конспекту.

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

**Сила**, как было отмечено ранее, представляет собой «способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать внешним силам посредством мышечных усилий и напряжений». В первом случае учащийся будет придавать ускорение неподвижному объекту (например, спортивному снаряду при метаниях или собственному телу при прыжках и

гимнастических упражнениях). А во втором будет стремиться сохранить в исходном положении тело или его части при действии тех сил, которые нарушают статику [20].

Параметры характеристики – килограммы. При этом оценивают абсолютную силу (без учета собственного веса) и относительную силу (абсолютная сила, которая разделена на вес человека).

Средствами развития силы являются упражнения с повышенной сопротивляемостью. Специалисты делят их на 2 группы.

Первая группа – это упражнения с внешним сопротивлением. Для сопротивления можно использовать вес предметов (например, набивные мячи), противодействие партнера (например, игры с перетягиванием), сопротивление внешней среды (например, бег по песку или глубокому снегу), а также метание и толкание мячей.

Вторая группа – это упражнения с преодолением тяжести своего тела (например, упражнения в упорах, висах или лазание по канату).

Главной задачей силовой подготовки в младших классах является развитие крупных мышечных групп спины и живота, от них зависит правильная осанка, и тех групп мышц, что в повседневной жизни развиваются достаточно слабо (это косые группы отводящие мышцы конечностей, мышцы туловища, мышцы задней поверхности бедра).

Основные средства развития силы в период 7-9 лет:

- общеразвивающие упражнения с предметами,
- лазанье по наклонной скамейке и гимнастической стенке,
- прыжки и метания.

Основные средства развития силы в период 10-11 лет:

- общеразвивающие упражнения с небольшими отягощениями (набивными мячами, гимнастическими палками),
- лазанье по вертикальному канату в три приема,
- метание легких предметов на дальность.

Ведущие методы развития силы – это методы серийных упражнений и интервальных упражнений.

**Быстрота** – это качество, которое характеризуется временем двигательной реакции, скоростью одиночного движения и частотой движения.

Методику воспитания скоростных способностей ребят, обучающихся в начальных классах, Ж.К. Холодов и В.С. Кузнецов условно делят на две части: воспитание быстроты двигательной реакции и воспитание быстроты движений [33].

Основными средствами развития быстроты являются:

-упражнения разностороннего воздействия: подвижные и спортивные игры, единоборства, различные эстафеты;

-упражнения, которые направлены на развитие отдельных компонентов скоростных способностей: обработка скорости отдельных движений (стартовая скорость, скоростная выносливость) и компонентов скоростных способностей;

-скоростно-силовые упражнения (например, метания, прыжки);

-упражнения на размахивание, кружение, удары, бросание и толкание предметов, повороты с максимальной частотой.

Когда работа по развитию скоростных навыков выполняется при утомлении, то формируется не максимальное проявление быстроты, а скоростная выносливость.

Развивая у обучающихся быстроту движений, надо отдавать предпочтение естественным формам и нестандартным способам выполнения движений. Стереотипное повторение упражнений с максимально возможной скоростью может уже в младшем школьном возрасте привести к возникновению скоростного барьера. Подвижные игры на ступени начального общего образования и спортивные игры на ступени основного общего образования имеют явное преимущество перед стандартными упражнениями на развитие быстроты.

В начальных классах уместно использовать разнообразные упражнения, которые требуют локальных движений быстрых кратковременных перемещений. Это могут быть упражнения с длинной и короткой скакалкой (выбегание и вбегание), различные беговые эстафеты, упражнения на броски и ловлю мяча.

Исследователи выделяют следующие методы развития быстроты: повторный, игровой, соревновательный, переменный (с активным варьированием ускорений).

Базовыми параметрами для характеристики *ловкости* являются основные координационные возможности (положение в статике, динамике и равновесии; ориентирование в пространстве; чистота движений в ограниченном пространстве).

Большинство исследователей выделяют следующие основные средства развития ловкости:

- гимнастические упражнения,
- общеразвивающие упражнения с предметами различной формы, массы, объема,
- прыжки в длину и высоту,
- совместные упражнения в парах, небольшой группой с мячами, гимнастическими палками, скакалками,
- подвижные игры.
- применение необычных исходных положений, быстрая смена различных положений (встать, сесть, лечь).

Безусловно, что для развития ловкости можно использовать любые упражнения, но при одном условии: они должны иметь элементы новизны. Так, в частности, возможно использовать изменение темпа или скорости движений, введение различных ритмических сочетаний и различной последовательности элементов, кроме того будут продуктивны любые физические упражнения, выполняемые в различных сочетаниях, которые представляют элементы координационной трудности.

Методами развития ловкости являются следующие методы: соревновательный, игровой, метод повторных упражнений.

Один из путей развития координации человека – развитие *равновесия*.

В литературе выделяют два способа развития этой способности:

-упражнения в действиях, которые затрудняют сохранение равновесия (например, ходьба на ограниченной опоре);

-упражнения в действиях с прямолинейными и угловыми ускорениями (например, кувырки с различными направлениями).

Основными методами развития равновесия являются: метод интервальных упражнений, метод повторных упражнений.

В младшем школьном возрасте имеют место быть существенные психофизиологические и морфологические предпосылки координационных способностей учащихся младших классов. Именно в данном возрасте развитие координации имеет наибольший эффект. Учащиеся начальных классов очень легко осваивают технику достаточно сложных физических упражнений, поэтому в технически сложных видах спорта констатируется ранняя спортивная специализация.

На ступени начального и основного общего образования достаточно легко развиваются умения поддерживать равновесие тела, повышается точность движений (распознавание и воспроизведение пространственных, временных и силовых параметров движений). В процессе развития и в связи с наступлением периода полового созревания происходит либо замедление, либо незначительное ухудшение показателей, которые характеризуют данное качество.

**Выносливость**, как качество и способность, определяется с помощью времени, в течение которого человек выполняет физическую работу.

Специалисты отмечают, что средствами развития выносливости являются физические упражнения, которые требуют умеренного напряжения, но выполняют их достаточно продолжительное время. Они должны вызывать

максимальную производительность сердечно-сосудистой и дыхательной систем [33, 98]. Основные среди них:

-циклические и ациклические упражнения (ходьба, продолжительный бег, чередование ходьбы и бега в различном темпе, передвижения на лыжах в переменном темпе);

-подвижные игры с повышенной моторной плотностью.

У младших школьников необходимо развивать выносливость, особенно к умеренной работе и работе переменной интенсивности, которая не предъявляет больших требований к функциональным возможностям организма.

Основные методы развития выносливости, выделяемые специалистами:

-метод повторных упражнений или более активных упражнений с небольшими интервалами,

-метод непрерывных упражнений небольшой интенсивности.

Исследователи разделяют выносливость на общую и специальную.

Общая выносливость – это особая способность к непрерывной, активной двигательной деятельности со значительным напряжением в течение длительного времени (например, ходьба на лыжах).

Специальная выносливость – выносливость в определенной деятельности:

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

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

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

**Гибкость** специалисты связывают с максимальной амплитудой движения, а также с подвижностью звеньев опорно-двигательного аппарата. Как отмечают Ж.К.Холодов и В.С.Кузнецов, в развитии гибкости нужно соблюдать оптимальные пропорции при выборе упражнений на растягивание, а также правильно дозировать нагрузку [33, 114].

Исследователи выделяют следующие средства развития силы гибкости:

- выполнение упражнений со значительной амплитудой, так называемые упражнения в растягивании;
- общеразвивающие упражнения с предметами и без;
- упражнения у гимнастической стенки;
- прыжки в шаге и прыжки на месте, сгибая ноги к груди;
- наклоны вперед, назад, в стороны;
- глубокие приседания на всей ступне;
- махи ногами вперед- назад;
- "стретчинг"** – методика развития гибкости с помощью статических упражнений.

Основной метод развития гибкости, считают специалисты, это повторный метод. Он предполагает выполнение упражнений на растягивание сериями, по несколько повторений в каждой и интервалами активного отдыха между сериями, достаточными для восстановления. Этот метод имеет различные варианты: метод повторного динамического упражнения и метод повторного статического упражнения.

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

По мнению исследователей, работа над развитием гибкости в младшем и среднем школьном возрасте в два раза более эффективна, чем в старшем. Амплитуда движений уменьшается с возрастом, и повысить уровень развития этого качества уже намного труднее [17].



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

Для расширения пределов в развитии физических способностей учащихся на ступени начального общего образования необходимо усовершенствовать методы воспитания и обучения.

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

Практическая деятельность по физическому воспитанию подтверждает, что успешное развитие двигательных качеств обучающихся 1-4 классов вызывает у них значительный интерес к выполнению различного рода активных упражнений. Поэтому необходимо как можно больше разнообразить средства, методы и формы этой работы. В связи с этим, на наш взгляд, достаточно продуктивным средством всестороннего развития двигательных качеств являются подвижные игры, которые возможно применять как на уроках по физической культуре, так и в других, внеучебных формах деятельности.

Подвижная игра, как мы выяснили, относится к тем проявлениям игровой деятельности, в которых отчетливо проявляется роль движений. Для подвижной игры характерны интенсивные, творческие двигательные действия, связанные с ее сюжетом.

Игра с древних пор считается неотъемлемой частью жизни человека, используется с целью воспитания и физического развития детей и подростков. При грамотной организации занятий с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности занимающихся подвижные игры могут благоприятно повлиять на развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной

осанки у детей и подростков, а также могут повысить функциональную деятельность организм [11].

По мнению многих исследователей, подвижные игры на ступени начального общего образования являются неотъемлемым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности учащихся начальных классов, развития их разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. В этом возрасте они направлены на развитие творчества, воображения и внимания, а также на воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественного порядка.

Анализ научно-методической литературы [3;4;37] и педагогические наблюдения показывают, что важнейший результат игры – это радость и эмоциональный подъем детей. Благодаря этому свойству игры, имеющие соревновательный характер, соответствуют воспитанию двигательных способностей у учащихся больше чем другие формы и средства физической культуры.

Игровые виды и действия требуют полного комплекса скоростных способностей от учащихся в связи с тем, что для актуализации развития быстроты нужно многократно повторять движения с максимальной скоростью, а также учитывать функциональные возможности учащегося. От последних в свою очередь зависит скорость движений. Необходимо также учитывать и сочетать методы стандартного повторения движений с максимальной скоростью и методы достаточно широкого варьирования скоростных упражнений.

Подвижные игры различной направленности являются очень эффективным средством комплексного совершенствования двигательных качеств. Они же в наибольшей степени позволяют совершенствовать такие качества как ловкость, быстроту, силу, координацию.

Обосновывая эти положения, Г.Ю.Фокин приводит в пример подвижную игру «Салки», которая направлена на развитие быстроты. Так,

игроки свободно располагается в спортивном зале (на площадке). Один из учеников - водящий. Ему дают платочек, который он поднимает вверх и громко говорит: «Я - салка!». Салка старается догнать и коснуться рукой кого-нибудь из игроков. Осаленному игроку передают платок, он громко говорит: «Я - салка!», и игра продолжается. Новому водящему не разрешается тотчас касаться рукой осалившего его игрока. Победителями считаются те игроки, которые не были осалены [32].

При продуманном использовании игра может стать эффективным методом физического воспитания. Важно, что использование подвижных игр предусматривает не только применение каких-либо конкретных средств, но может осуществляться, как отмечают многие специалисты, путем включения методических особенностей игры в любые физические упражнения [2;13;21].

В последние годы подвижные игры все решительнее завоевывают симпатии педагогов. Творческие и креативные учителя стремятся широко и разносторонне вводить игру или ее элементы в реальную жизнь учащихся.

Ценность подвижных игр заключается в том, что приобретенные умения, качества, навыки повторяются и совершенствуются в новых, быстро изменяющихся условиях, которые предъявляют к детям другие требования. Базовые умения и навыки, приобретенные учащимися в игровых условиях, облегчают дальнейшее овладение более сложными техническими приемами. А на этапе совершенствования двигательных действий в игровых условиях прием неоднократного повторения помогает развивать у учащихся способность наиболее экономно и целесообразно выполнять многие изучаемые движения в целостном, законченном виде [21].

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

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

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

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

*Командные игры.* Прежде всего, данные игры характеризуются совместной деятельностью, направленной на достижение общей цели, полным подчинением личных интересов играющих устремлению своего коллектива. Эти игры существенно укрепляют здоровье детей, оказывают благоприятное влияние на развитие психофизических качеств.

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

1. Игры с особенностями взаимосвязи участников.
2. Группы игр с особенностями организации и содержания.
3. Классификация, которая зависит от задач, решаемых в процессе проведения игр.

Игры, имеющие общую мысль и ход, в отдельных группах идут параллельно. Придерживаясь такого принципа, большинство авторов идут по дидактическому принципу: от простых форм к более сложным. Поэтому они выделяют следующие группы игр: музыкальные игры; игры с мячом; беговые игры; игры для воспитания умственных способностей; игры для

воспитания силы и ловкости; зимние игры; игры на воде; игры в закрытых помещениях игры на местности.

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

- двигательная активность участников,
- организация играющих,
- преимущественно проявление двигательных качеств,
- преимущественный вид движения.

Таким образом, из выше изложенного видно, что имеющиеся сегодня классификации разнообразны и отличаются друг от друга. В связи с этим игры очень трудно систематизировать так, чтобы игры одной группы были строго ограничены от игр другой группы. Кроме того, группы должны быть взаимосвязаны и взаимообусловлены. Поэтому нельзя говорить о преимуществе одной группы над другой. Также следует сказать, что из рассмотренных классификаций в большей степени наше внимание привлекли классификации В.Г. Яковлева [36; 37], Е.М. Геллера [6].

Осуществленный анализ классификаций игр позволил разработать группировку игр в соответствии с поставленными задачами. Нами были отобраны игры, которые возможно использовать в процессе уроков физической культуре на ступени начального общего образования для развития двигательных качеств.

В основу нашей группировки был положен принцип преимущественного воздействия игр на воспитание двигательных качеств в сочетании с формированием основных двигательных качеств. В основе активных игр находятся физические упражнения, в ходе которых учащиеся преодолевают различные препятствия, стремятся достичь определенной, заранее поставленной цели. Они являются эффективным и продуктивным средством физического воспитания обучающихся. Кроме того, подвижные

игры способствуют воспитанию воли, настойчивости в преодолении трудностей, приучают детей к сотрудничеству, толерантности и правдивости.

Приняв во внимание современные представления о путях и методах воспитания двигательных качеств обучающихся в начальной школе, можно предположить, что значительный эффект может быть достигнут путем использования определенных физических упражнений - подвижных игр с так называемой «преимущественной направленностью». Это значит, что подвижные игры направлены на воспитание двигательных качеств, поэтому степень преимущественной направленности связана с характером выполнения тех или иных упражнений.

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

Прежде чем начинать объяснять игру, нужно разместить участников таким образом, чтобы они хорошо видели учителя и слышали его рассказ. Лучше всего строить игроков в исходной позиции, из которых они начнут игру. Следует помнить, что презентация игры должна сопровождаться показом. Видимость помогает лучше понять игру, и после объяснения у участников не останется вопросов.

*Объяснение игры.* Точное и понятное объяснение игры определяет ее успешность и продуктивность. Перед самым началом игры учитель обязан четко визуализировать и проанализировать свой контент, а потом приступить к объяснению правил игры для учащихся.

Правила нужно сформулировать кратко и логично, объяснения должны быть последовательным. Любая игра должна быть объяснена на основе следующей схемы:

- название игры (вы можете сказать, для какой цели играется игра);
- роли игроков и их местоположение на поле;
- содержание игры;
- цель игры;

-правила игры [2].

Объяснение игры завершается ответами на вопросы игроков. Ответ нужно давать громко и четко, одновременно обращаясь ко всем. Правила не должны проговариваться монотонно, желательно выделить важные моменты в игре.

Управление игрой чрезвычайно важно. Подвижные игры нужно начинать организованно и своевременно, по условному сигналу (свисток, команда, хлопанье, размахивание или переворот). Условные сигналы лучше чередовать, чтобы дети учитывали скорость и точность двигательной реакции. Педагог заранее предупреждает детей о выбранном им сигнале и дает его только после того, как он убедится в том, что все игроки поняли содержание игры и заняли свои места.

Затем, когда игра началась, учитель внимательно следит за ее общим процессом, поведением всех игроков, помогает и комментирует, не останавливая при этом общий ход игры. В том случае, когда большинство игроков допускают одну и ту же ошибку, следует приостановить игру и дать указания, как необходимо правильно выполнять приемы игры, акцентируя внимание на тактику. Также важно дать учащимся максимум инициативы и остаться беспристрастным и объективным судьей.

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

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

- изменить продолжительность и количество повторений игровых элементов,
- увеличить или уменьшить размер игрового поля,
- усложнить или упростить правила игры,
- использовать инвентарь большего или меньшего веса и размера,
- внедрить короткие перерывы [21].

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

Дать сигнал к концу игры лучше всего, когда все участники наслаждались этим, но не переусердствовали. Игра не может быть остановлена криком, суровой командой, так как такой неожиданный конец для учеников, может вызвать негативную реакцию, неудовлетворенность.

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

При оценке действий учеников учитель учитывает допущенные ими ошибки, которые условно могут быть разделены на небольшие и значимые. Малые могут включать ошибки, связанные с незначительными отклонениями от правильного использования игровых приемов, но которые не оказывают решающего влияния на ход игры (неточная передача мяча, выход за пределы площадки и т.д.).

Существенной ошибкой может считаться ненадлежащее использование ранее приобретенных моторных действий, которые влияют на ход игры или не отвечают требованиям игровой этики. В силовых играх - это чрезмерно резкие толчки, вызывающие падения, в играх с мячом - неправильное



удержание мяча в ущерб коллективной игре, а также незнание или нарушение основных правил.

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

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

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

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

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

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

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

## **Глава 2. Организация и методы исследования**

### **2.1. Организация исследования**

Исследование проводилось на базе МАОУ «СОШ №145 с углубленным изучением отдельных предметов» города Екатеринбурга. В нем приняли участие учащиеся младшего школьного возраста.

Экспериментальную группу составили ученики 2 «а» класса, в учебный план этого класса в каждой из этапов уроков: подготовительном, основном, заключительном) были включены подвижные игры.

В качестве испытуемых контрольной группы были выбраны дети 2 «в» класса, которые проходили обучение по стандартной образовательной программе.

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

Задачи проведенного исследования:

-на основе анализа изученных литературных источников получить представление о целесообразности формирования физических способностей

учащихся начальной классов через проведение подвижных игр на уроках физической культуры;

-разработать собственную экспериментальную программу уроков физической культуры во 2 классе с использованием подвижных игр различной направленности;

-обосновать экспериментально целесообразность и эффективность использования подвижных игр для формирования и развития физических качеств обучающихся 2 класса и спрогнозировать повышение уровня их физической подготовленности.

■ На первом этапе исследования (апрель - май 2020 года) была проанализирована научно-методическая литература, поставлены цель и задачи исследования, определена актуальность предстоящего эксперимента и выдвинута рабочая гипотеза. Также была получена предварительная психолого-педагогическая информация о каждом учащемся.

На втором этапе исследования (август - октябрь 2020 года) педагогический эксперимент, цель которого - проверка формирования эффективности проведения подвижных игр у учащихся младших классов, подтверждение рабочей гипотезы исследования. Организация эксперимента проходила по следующей схеме: разработка экспериментальной программы - предварительное тестирование - проведение экспериментальных уроков - контрольное тестирование.

На втором этапе исследования (август - октябрь 2020 года) проводился педагогический эксперимент, цель которого - проверка эффективности проведения подвижных игр у учащихся младших классов, подтверждение рабочей гипотезы исследования. Организация эксперимента проходила по следующей схеме: разработка экспериментальной программы - предварительное тестирование - проведение экспериментальных уроков - контрольное тестирование.

В процессе работы были сформированы 2 опытные группы: экспериментальная (ЭГ) и контрольная (КГ) группы. В ЭГ вошли учащиеся 2а класса, КГ составили учащиеся 2в класса.

Тестирование уровня физической подготовленности проводилось по контрольным испытаниям, предусмотренным программой физического воспитания в школе для учащихся 2-х классов. На основании изучения особенностей развития учащихся и определения их уровня физической подготовленности была подготовлена содержательная часть (Приложение 1) и разработана экспериментальная программа занятий подвижными играми различной направленности на уроках физической культуры у учащихся 2-х классов (Приложение 2).

Разработанная экспериментальная программа занятий подвижными играми различной направленности была применена в процессе уроков физической культуры учащихся экспериментальной группы. Подвижные игры, используемые на уроках физической культуры в экспериментальной группе, подбирались с учетом функциональных возможностей, уровня физической подготовленности учащихся. Разработанная экспериментальная методика включалась в уроки физической культуры три раза в неделю в течение сентября-октября 2020 года (Приложение 2).

Все игры, направленные были разделены на четыре группы:

- 1) подвижные игры для повышения силовых качеств;
- 2) подвижные игры для развития выносливости;
- 3) подвижные игры для развития ловкости;
- 4) подвижные игры для развития координации;
- 5) подвижные игры для развития гибкости.

В контрольной группе данная методика не проводилась с целью определения эффективности разработанной нами экспериментальной программы занятий подвижными играми различной направленности у учащихся, а также ее экспериментального обоснования.

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

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

Используя результаты педагогических наблюдений, мы отобрали и сгруппировали подвижные игры по преимущественному воздействию на те или иные двигательные качества.

На третьем этапе (ноябрь - декабрь 2020 года) была проведена оценка результатов тестирования групп в конце педагогического исследования, осуществлен анализ эффективности внедрения экспериментальной программы, описаны и обобщены результаты педагогического исследования, сформулированы выводы, осуществлено оформление выпускной квалификационной работы.

## **2.2. Методы исследования**

При проведении эксперимента применялись следующие методы:

1. Анализ научно-методической литературы
2. Педагогическое наблюдение.
3. Тестирование физической подготовленности.

4. Педагогический эксперимент.

5. Методы математической статистики.

В процессе работы над темой исследования был проведен *анализ научно методической литературы* в целях изучения мнения специалистов по проблеме использования игрового метода на уроках физкультуры, а также определения роли и значения подвижных игр в развитии физических качеств младших школьников. Использовалась литература разных авторов, в которых имеются высказывания по данной теме.

В ходе анализа было проанализировано более 30 источников, в том числе по вопросу эффективности применения занятий подвижными играми на уроках физической культуры у учащихся младших классов.

Анализ литературы показал влияние подвижных игр на комплексное развитие двигательных качеств и уровня физической подготовленности учащихся младших классов. Рассматривались вопросы о необходимости формирования навыков организации и проведения подвижных игр учащимися в урочное и внеурочное время, повышения физической подготовленности учащихся младших классов, а также анализировались наиболее эффективные и широко применяемые на практике подвижные игры.

Проведенный анализ научно-методической литературы подтвердил актуальность темы выпускной квалификационной работы, позволил сформулировать гипотезу, поставить цель и задачи исследования, составить перспективный план работы, что позволило выбрать адекватные методы достижения цели.

#### ***Педагогическое наблюдение.***

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

экспериментальных групп следует дополнительно ввести в уроки физической культуры подвижные игры.

***Педагогическое тестирование физической подготовленности младших школьников.***

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

С этой целью были применены тесты для изучения следующих показателей:

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

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

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

образом осуществлялся поворот и на стартовой линии перед последними 10 м бега. Определяли время бега с точностью до 0,1 с.

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

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

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

### ***Педагогический эксперимент***

Педагогический эксперимент был проведен на базе МАОУ «СОШ №145 с углубленным изучением отдельных предметов» города Екатеринбурга в сентябре-октябре 2020 года. В нем приняли участие ученики 2а и 2в классов МАОУ «СОШ №145 с углубленным изучением отдельных предметов». Сущность педагогического эксперимента заключалась в том, чтобы практически обосновать эффективное влияние подвижных игр на развитие физических качеств у учащихся младших классов и повышение их уровня физической подготовленности. Были сформированы 2 опытные группы: экспериментальная (ЭГ) и контрольная (КГ) группы. В ЭГ вошли учащиеся 2а класса, КГ составили учащиеся 2в класса. В эксперименте доказывалась эффективность занятий подвижными играми у учащихся младших классов.



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

Для обработки полученных экспериментальных данных были использованы общепринятые методы математической статистики.

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

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

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

## **Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение**

### **3.1. Разработка и реализация методики использования подвижных игр в уроках физической культуры на ступени НОО**

Подвижные игры позволяют участникам качеств проявлять определенные физические качества. Педагог, руководя играми, может следить за степенью проявления этих качеств в их взаимодействии и единстве, кроме того развивать в значительной степени те из них, что являются важными на определенных ступенях обучения и развития детей и подростков.

Для повышения уровня ловкости нами были использованы те игры, которые побуждают быстро осуществлять переход от одних действий к другим в естественно меняющейся обстановке.

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

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

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

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

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

В игре не следует давать начинающим в большом объёме упражнения с околопредельными и предельными нагрузками. Эмоциональный подъём часто не может компенсировать их недостаточной физической подготовленности.

#### ***1. «Кто дальше».***

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

Описание игры: каждый занимающийся берёт набивной мяч (масса 1-2 кг), исходное положение - мяч сзади за спиной; резко наклоняясь вперед и поднимая руки назад-вверх, резко выбросить мяч через голову. Выигрывает тот, кто дальше бросит.

Вариант бросков:

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

Условия выполнения задания те же.

## 2. «Толкание ядра».

Подготовка: занимающиеся становятся на лицевой линии площадки.

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

## 3. «Перетягивание».

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

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

## 4. «Крепче круг»

Подготовка: игроки образуют круг, взявшись за руки.

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

### 5. «Ванька-встанька»

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

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

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

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

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

#### 1. «Рыбаки и рыбки».

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

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

#### 2. «Кто быстрее».

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

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

#### 3. «Тигробол».

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

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

#### *4. «Выбивалы».*

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

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

#### *5. «Футбол на спине»*

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

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

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

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

#### *1.«Эстафета».*

Подготовка: участники эстафеты выстраиваются в колонны рядом.

Описание игры: по сигналу стартуют по одному участнику от каждой команды. Они пробегают установленную дистанцию, а затем, коснувшись рукой следующего игрока своей команды, становятся в конец своей колонны.

Команда заканчивает эстафету, когда последний номер встанет на своё место.

### *2. «Черные и белые».*

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

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

### *3. «Волки и овцы».*

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

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

### *4. «Лови мяч»*

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

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

### *5. «Вызов номеров».*

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

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

### ***Игры для развития ловкости.***

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

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

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

*1. «Мяч над веревкой».*

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

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

*2.«Зоркий глаз».*

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

*3. «По наземной мишени».*

Подготовка: на волейбольной площадке чертятся два круга.

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

*4. «Бомбардиры».*

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

Описание игры: допустивший ошибку при приеме мяча или пославший мяч неточно садится в центр круга. Остальные, время от времени нападающим ударом посылают мяч в сидящих. Если попали в игрока, тот выходит из круга и продолжает игру. Обстрел длится до тех пор, пока один

из сидящих не поймает мяч в руки, тогда все встают, а игрок пробивший в руки садится в круг.

#### *5. «Падающая палка».*

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

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

#### *Игры для развития гибкости.*

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

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

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

#### *1. «Кто быстрее передаст».*

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

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

#### *2. «Кто быстрее».*

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

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



### 3. *«Мостик и кошка».*

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

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

### 4. *«Червячки».*

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

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

### 5. *«Канат над головой».*

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

В организации занятий экспериментальных групп была предусмотрена цикличность развития физических качеств. На одном уроке развивались выносливость и сила, на другом сила и быстрота, на третьем уроке выносливость, сила, быстрота. Гибкость и ловкость шли как «фоновые» физические качества, то есть они в различной степени развивались на каждом уроке.

С помощью подвижных игр осуществляется развитие двигательных качеств и прежде всего быстроты и ловкости. Под влиянием игровых условий происходит совершенствование двигательных навыков. Они формируются

гибкими и пластичными. Развивается способность к сложной комбинаторике движений.

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

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

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

Методика проведения подвижных игр на уроках физической культуры подчиняется общим требованиям, но имеет и свою специфику, которая связана с необходимостью сохранить определённую плотность урока. Учитель должен создать условия для активного участия в игре всех занимающихся, при этом, чтобы все дети получали примерно равную нагрузку. Чтобы сохранить у детей интерес к игре не следует затягивать на

уроке той или иной игры. Подвижные игры проводятся обычно фронтальным или групповым методом.

При формировании методики развития физических качеств мы включали игровой метод во все составные части урока:

1. Вводно-подготовительная часть урока. Продолжительность: 5 -10 минут. Основные решаемые задачи:

-сообщить задачи и содержание урока, создать мотивационную поддержку предстоящей деятельности;

-организовать учащихся, настроить на сознательное активное овладение учебно- игровым материалом; играми или игровыми упражнениями подготовить организм детей к предстоящим нагрузкам.

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

2. Основная часть урока. Продолжительность: 25-30 минут. Задачи:

-сформировать двигательные умения и навыки;

-развить основные физические качества;

-решить оздоровительные, образовательные, воспитательные задачи, стоящие на уроке.

Проведение основной части урока предполагает выполнение следующих методических правил:

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

-более сложные по содержанию игры также проводим в начале основной части урока;

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

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

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

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

3. Заключительная часть урока. Продолжительность 3-5 минут. Задачи:

-переход от состояния возбуждения к более спокойному состоянию;

-подведение итогов урока;

-сообщение домашнего задания.

В заключительной части урока используем спокойные игры, такие как: «Зоркий глаз», «Найди предмет», «Что изменилось?».

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

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

При разработке системы уроков физической культуры для развития физических качеств младших школьников через подвижные игры мы принимали во внимание следующие факторы:

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

-учет отставленного тренировочного эффекта; при составлении расписания учебных занятий, интервалы не должны превышать трех дней

между уроками физической культуры; например, среда-суббота, вторник-пятница, понедельник-четверг;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Таблица 2

Дозировка подвижных игр в недельном цикле (мин)

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

Разработанная нами методика имеет универсальный характер: подвижные игры включаются в различные части урока в зависимости от тематики урока и его направленности, также подвижные игры были распределены в зависимости от интенсивности по четвертям и дням недели.

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

Предварительные результаты контрольных испытаний позволяют утверждать, что обследуемый контингент учащихся опытных групп

однороден в представленных показателях физического состояния. Не наблюдалось преимуществ ни одной из групп (экспериментальных (ЭГ) и контрольной (КГ)) по показателям физической подготовленности.

Таблица 3

Межгрупповые различия показателей физической подготовленности учащихся опытных групп

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

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

Следует отметить, что средние показатели, характеризующие развитие двигательных способностей учащихся до проведения основного исследования незначительно отличаются друг от друга в опытных группах. Среднегрупповые показатели физической подготовленности по всем тестам (таблица 3) не имеют достоверных различий между контрольной и экспериментальной группами (P>0,05), что указывает на равномерное их развитие у детей.

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

Таблица 4

Динамика физических качеств и физической подготовленности детей ЭГ

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

На протяжении всего исследования изменения изучаемых показателей у детей экспериментальной группы имели положительную динамику (таблица 4). Можно сказать, что показатели физического развития в экспериментальной группе за период исследования были значительны и достоверны.

Физическая подготовленность учащихся контрольной группы не претерпела значительных изменений.



Таблица 5

Динамика физических качеств и физической подготовленности  
детей КГ

Показатели	M1(M±m), до исследования	M2(M±m), после исследования	P
Активная гибкость (см)	3±0,4	3,1±0,3	P>0,05
Пресс за30сек	14±1	15±2	P>0,05
Челночный бег 3x10м (сек)	13,4±0,6	13,5±0,5	P>0,05
Прыжок в длину с места (см)	100±4	101±3	P>0,05
Прыжки через скакалку (количество раз за 1 мин.)	48±6	49±5	P>0,05

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

- 1) средние показатели активной гибкости (см)
  - в экспериментальной группе составили 4,0 (+0,9)
  - в контрольной группе составили 3,1 (+0,1)
- 2) средние показатели поднимания туловища (пресс)
  - в экспериментальной группе составили 16 (+3)
  - в контрольной группе составили 15 (+7)
- 3) средние показатели челночного бега3x10м (сек)
  - в экспериментальной группе составили 11,9 (-1,1)
  - в контрольной группе составили 13,5 (+0,1)
- 4) средние показатели прыжка в длину с места (см)
  - в экспериментальной группе составили 107 (+8)
  - в контрольной группе составили 101 (+1)

5) средние показатели прыжков через скакалку (количество раз за 1 мин.)

- в экспериментальной группе составили 54 (+5)
- в контрольной группе составили 49 (+1)

Представленные данные свидетельствуют о динамике физических качеств учащихся в экспериментальной группе. Кроме того, дети экспериментальной группы превосходили детей контрольной группы по всем показателям физических качеств.

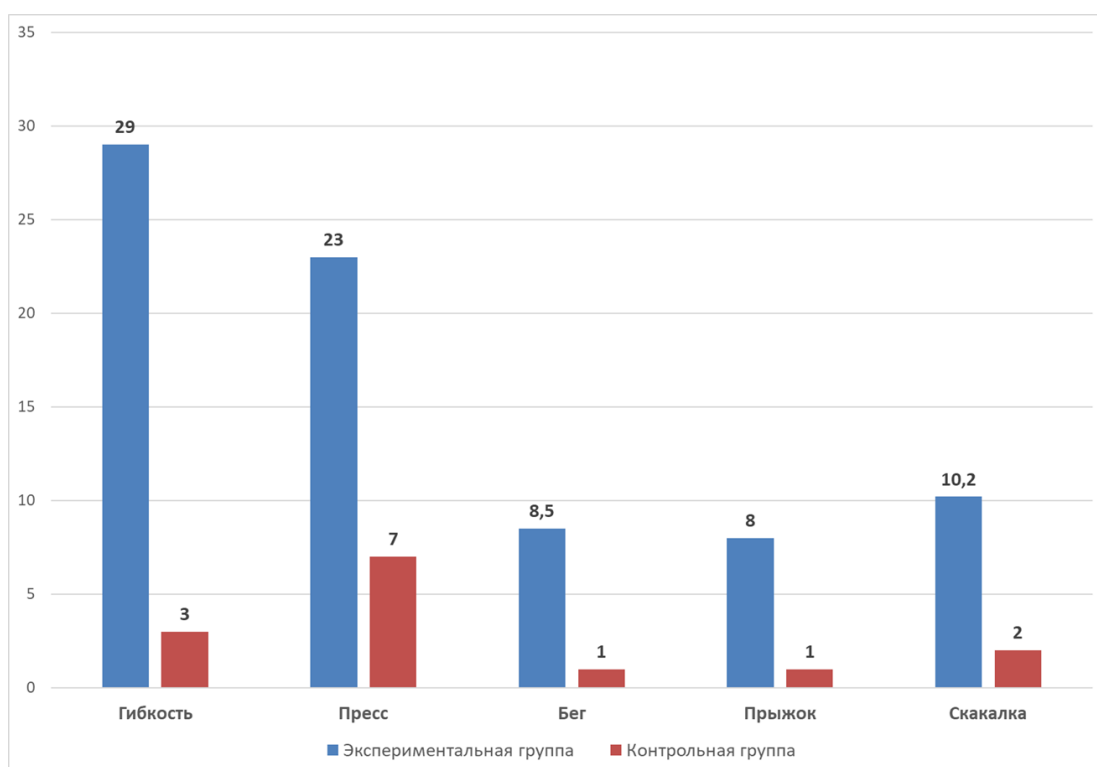


Рис.1 Прирост показателей учащихся 2 класса в контрольной и экспериментальной группах (в % соотношении).

Таким образом, следует отметить положительное влияние занятий подвижными играми на развитие физических качеств и показатели, характеризующие физическую подготовленность учащихся 2-х классов. Это свидетельствует об эффективности экспериментальной деятельности и практической значимости предложенной системы уроков.

### **3.3. Рекомендации по использованию подвижных игр на уроках физической культуры в начальной школе**

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

Естественные движения человека (бег, равновесие, подползание, ползание, прыжки и др.) дети лучше усваивают в игре. Двигательный опыт у детей еще мал, поэтому необходимо проводить несложные игры сюжетного характера с простыми правилами и структурой.

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

В 1-2 классах лучше проводить групповые игры. В игре должны активно участвовать все занимающиеся, по мере приобретения двигательного опыта и опыта совместной деятельности необходимо включать в игры элементы соревнований.

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

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

В подготовительную часть нужно включать легкие и малоподвижные по содержанию игры, игры на внимание. В большей части урока необходимо использовать игры на скорость, выносливость, игры с прыжками, метаниями, с увертываниями, переключением направления движения.

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

количество командных игр, поскольку занимающиеся еще не способны адекватно оценивать результат игры.

Игровой урок (занятие) необходимо выстраивать по следующей схеме:

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

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

-в заключительной части урока - игра низкой интенсивности.

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

Основным способом проведения урока необходимо сделать фронтальный, в котором все учащиеся одновременно участвуют в игре. При проведении подвижных игр необходимо опираться на уже имеющиеся у школьников представления (знания, умения, навыки).

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

Рекомендации:

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

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

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

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

5. Игра обязательно должна быть педагогически управляемой.

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

7. Выбор игры определяется:

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

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

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

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

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

11. Успех игровой деятельности зависит от количества играющих. Нужно стараться обеспечить активное участие всех играющих независимо от подготовленности, медицинской группы и состояния здоровья. Дети, освобожденные от практических уроков, могут выступать в качестве

помощников, судей, помогать раздавать или собирать инвентарь. Поэтому, для активного участия всех играющих необходимо выбрать игру, соответствующую данному количеству детей, при необходимости внести изменения в ее организацию (изменить количество водящих, команд, кругов и т.д.).

12. Не забывайте, что выбор игры зависит так же от места проведения. Если зал длинный и узкий или игра проводится в коридоре, то целесообразно применять игры с построением в колоннах или шеренгах.

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

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

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

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

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

18. На выбор игры так же влияет место урока физической культуры в расписании учебного дня, предшествующий и последующий уроки. Если после активных подвижных игр проводится, например, урок математики, то это может привести к определенным издержкам в качестве обучения,

поскольку дети будут излишне возбуждены. Если урок физической культуры стоит последним в расписании, то вы можете планировать коллективные игры с высоким эмоциональным фоном. Для уроков физкультуры необходимо выбирать те игры, которые могли бы обеспечить, во - первых, высокую двигательную активность и моторную плотность, во - вторых, требующие короткого объяснения правил, в – третьих обеспечивающие одновременное участие в игре всех занимающихся.

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

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

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

Поэтому, при проведении игры необходимо придерживаться следующего порядка:

- построение учащихся для объяснения игры,
- сообщение название игры,
- мотивационная поддержка (создание интереса к игре),
- назначение водящих, помощников и судей, разделение на группы или команды,
- объяснение задач игры,
- объяснение содержания и хода игры,
- объяснение правил игры,

- дополнение и уточнение правил игры,
- начало игры,
- наблюдение за ходом игры и регулирование нагрузки,
- судейство игры,
- подведение итогов игры.

В 1-й четверти необходимо планировать более легкие игры по виду движений, правилам и взаимоотношениям игроков, в последующих четвертях переходите к более сложным. Во 2-й и 3-й четвертях необходимо планировать проведение таких игр, которые можно проводить в помещении. Поскольку основным разделом программы является гимнастика, то следует выбирать игры, развивающие и закрепляющие чувство равновесия, ритма, ориентировки в пространстве.

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

При планировании игр нужно учесть:

1. Особенности состава учащихся данного класса (возраст, пол, общую и физическую подготовленность);
2. Условия проведения занятий (наличие и размер зала, площадки; наличие инвентаря и оборудования; природные и климатические условия, сезонность);
3. Основные учебно-воспитательные задачи и другие средства физического воспитания учащихся данного класса.
4. Количество времени, которое будет потрачено на каждом уроке на проведение подвижных игр.

Особенно важно определить конкретный игровой материал для каждого класса (распределить материала по урокам).

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



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

-варианты программных игр;

-повторение пройденных игр и их вариантов;

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

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

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

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

Проведение основной части урока предполагает выполнение следующих простых методических правил:

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

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

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

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

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

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

- в заключительной части урока использовать спокойные игры.

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

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

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

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

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

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

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

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

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

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

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

2. Младший школьный возраст характеризуется достаточным развитием сердечно-сосудистой и дыхательных систем. Это позволяет проводить игры со значительной интенсивностью движения. Однако, несмотря на большую подвижность, дети быстро утомляются, внимание их неустойчиво. Поэтому в ходе игр важны короткие перерывы для отдыха. У школьников в этом возрасте преобладает предметно-образное мышление, поэтому подвижные игры носят, как правило, сложный характер. Сравнительно слабое развитие мышечной системы не допускает игры с активным единоборством, переноской и передачей набивных мячей. Таким образом, характер подвижных игр у младших школьников разнообразен, но преобладают коллективные игры с водящим, командные игры без вступления в соприкосновение с противником.

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

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

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

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

Таким образом, подвижные игры выступают как эффективное средство физической подготовленности и способствуют воспитанию физических качеств учащихся на ступени начального общего образования.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абзалов, Р.А. Насосная функция сердца развивающегося организма и двигательный режим [Текст] / Р.А.Абзалов. - Казань: ТГГПУ, 2005. – 277 с.
2. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания: учебн. для студ. фак. физ. культуры пед ин-тов [Текст] / Б.А. Ашмарин - М.: Просвещение, 2014. - 288 с.
3. Былеева, Л.В. Подвижные игры [Текст]: Учебн. пособие для ин-тов физической культуры. 4-е изд., перераб. и дополн. / Л.В. Былеева, И.М. Коротков, В.Г. Яковлев - М.: Физкультура и спорт, 1974. - 208 с.
4. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов [Текст] / Ю.В. Верхошанский – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
5. Виленская, Т.Е. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста [Текст] /Е. Виленская. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. - 160 с.
6. Геллер, Е. Г. Игры на переменах для школьников младших классов [Текст] / Е.Г. Геллер - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 48 с.
7. Годик, М.А. Спортивная метрология: Учебник для институтов физической культуры [Текст] / М.А. Годик – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.
8. Головина, Л.Л. Физиологические особенности некоторых функций и мышечной деятельности школьников [Текст] / Л.Л. Головина - М., 1980. -197 с.

9. Городниченко, Э. А. Возрастные изменения статической выносливости и силы разных групп мышц у школьников 8–17 лет. Развитие двигательных качеств школьников [Текст] / Э.А. Городниченко - М. Просвещение, 1987. – С.44–49.
10. Ермолаев, Ю.А. Возрастная физиология: Учеб.пособие для студентов ВУЗов [Текст] / Ю.А. Ермолаев – М., 1985. – 80 с.
11. Жуков, М.Н. Подвижные игры: Учебник для студентов педагогических вузов [Текст] / М.Н. Жуков – М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 160 с.
12. Иваницкий, М.Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): учебник для институтов физической культуры [Текст] / М.Ф. Иваницкий – 6-е изд. – М.: Терра-Спорт, 2003. – 624 с.
13. Коротков, И.М. Подвижные игры в занятиях спортом [Текст] / И.М. Коротков – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 116 с.
14. Кузнецов, В.К. Возрастные особенности развития специальных силовых качеств у не занимающихся спортом и лыжников-гонщиков 11-18 лет [Текст] / В.К Кузнецов - 1979. - №3. – С.12-15.
15. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры [Текст] / Ю.Ф. Курамшина – 2-е изд., исп. – М.: Советский спорт, 2004 – 464 с.
16. Курепина, М.М. Анатомия человека [Текст] / М.М. Курепина – М.: ВЛАДОС, 2003. – 384 с.
17. Лалаков, Г.Е. Структура и содержание тренировочных нагрузок футболистов разных возрастов и квалификаций [Текст] / Г.Е. Лалаков – Омск, 2000. – 198с.
18. Лукин, Ю.К. Методика тренировочной нагрузки скоростно-силовой направленности в системе годичной и многолетней подготовки футболистов [Текст] / Ю.К. Лукин - Автореф. Дис. - М., 2000. – 32с.
19. Любомирский, Л. Е. Возрастные особенности движений у детей и подростков [Текст] / Л.Е.Любомирский. - М.: «Педагогика», 1979. - 76 с.

20. Маркосян, А.А. Основы морфологии и физиологии организма детей и подростков [Текст] / А.А. Маркосян – М.: Медицина, 2001. – 322с.
21. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры [Текст] / Л.П. Матвеев – М., 1991. – 443с.
22. Основы математической статистики: Учебн. пособие для институтов физ. культ [Текст] / Под ред. В.С. Иванова. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 176 с.
23. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и практические приложения [Текст] / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
24. Семикоп, А.Ф. Основы теории и методики спортивной тренировки: Учебно. методическое. пособие для студентов. факультета. физической.культуры, пединститут и университет, училища олимпийского. резерва по специальности. 03.03 - «Физическая культура» [Текст] / А.Ф. Семикоп – Гомель, 1992. – 149 с.
25. Соколов, В.А. Мотивация занятий физической и спортивной культурой школьников [Текст] / В.А. Соколов – Минск, 1973. – 227 с.
26. Спортивная физиология: учебник для институтов физической культуры [Текст] / Я.М. Коца. - М.: Физкультура и спорт, 1986. – 240 с.
27. Теория и методика физического воспитания [Текст] / Б.А. Вайнбаума. – М., 1979. – 209 с.
28. Тонкова-Ямпольская, Р.В., Чертак, Т.Я., Ради здоровья детей: Пособие для воспитания детского сада [Текст] / Р.В. Тонкова-Ямпольская, Т.Я. Чертак – М.: Просвещение, 1985 - 128 с.
29. Фарбер, Д.А., Корниенко, И.А., Сонькин, В.Д. Физиология школьника [Текст] / Д.А. Фарбер, И.А. Корниенко, В.Д. Сонькин – М.: Педагогика, 1990. – 63 с.
30. Филин, В.П. Основы юношеского спорта [Текст] / В.П. Филин, Н.А. Фомин. – М.: Изд-во «Физкультура и спорт», 1980. - 256 с.

31. Физиология человека: учебник для институтов физической культуры [Текст] / Н.В. Зимкина. М.: Физкультура и спорт, 1975. – 234 с.
32. Фокин, Г.Ю. Уроки легкой атлетики в начальной школе [Текст] // «Физкультура в школе». - 2000. - №4. - с 14-16.
33. Холодов, Ж.К., Кузнецов, В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов – М.: Издательский центр «Академия», 2003 - 480 с.
34. Шаповаленко, И.В. Возрастная психология [Текст] / И.В. Шаповаленко. - М. Изд-во «Гардарики», 2007. - 352 с.
35. Шлемин, А.М. Организация занятий и методика их проведения// Проведение занятий по физической культуре в первых классах общеобразовательной школы [Текст] / А.М. Шлемин – Методические рекомендации. М.: 1985.
36. Яковлев, В.Г. Подвижные игры: Учебн. пособие для ин-тов физической культуры. 4-е изд., перераб. и дополн [Текст] / В.Г. Яковлев - М.: Физкультура и спорт, 1974. - 208 с.
37. Яковлев, В.Г. Игры для детей [Текст] / В.Г. Яковлев - М.: Физкультура и спорт, 1975. - 158 с.
38. Янсон, Ю.А. Педагогика физического воспитания школьников [Текст] / Ю.А. Янсон – Ростов н/Д, 1993. – 240 с.



## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### Подвижные игры различной направленности, применяемые в экспериментальной группе

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

--	--	--	--	--

**ПРИЛОЖЕНИЕ 2**

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

<b>№</b>	<b>Наименование раздела, тема урока</b>	<b>Количество о часов</b>	<b>Универсальные учебные действия (УУД)</b>	<b>Подвижные игры</b>
			<b>Лёгкая атлетика и подвижные игры</b>	
1	Способы закаливания.	<b>1</b>	Иметь представление о закаливающих процедурах и их влиянии на организм. Оценивать своё состояние (ощущения) после закаливающих процедур.	<b>«Перетягивание», «Толкание ядра»</b>
2	Ходьба противходом.	<b>1</b>	Выполнять размыкание приставными шагами в шеренге. Осваивать технику ходьбы противходом.	<b>«Черные и белые», «Зоркий глаз»</b>
3	Смыкание приставными шагами в шеренге.	<b>1</b>	Выполнять ходьбу противходом. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	<b>«Мостик и кошка», «Червячки»</b>
4	Влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека.	<b>1</b>	Иметь представление о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека. Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой деятельностью человека.	<b>«Крепче круг», «Кто быстрее передаст»</b>
5	Прыжки с высоты.	<b>1</b>	Осваивать технику мягкого приземления. Описывать технику прыжковых упражнений.	<b>«Падающая палка», «По наземной мишени»</b>
6	Прыжок в длину с разбега.	<b>1</b>	Осваивать технику прыжка в длину с 5–6 шагов разбега. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.	<b>«Кто дальше», «Вызов номеров»</b>
7	Прыжки через скакалку.	<b>1</b>	Выявлять типичные ошибки в технике прыжка в длину с разбега. Осваивать технику прыжков через скакалку.	<b>«Ванька- встанька», «Канат над головой»</b>
8	Прыжок в высоту с разбега.	<b>1</b>	Осваивать технику прыжка в высоту с разбега. Проявлять качества быстроты, выносливости, координации при выполнении прыжковых упражнений.	<b>«Эстафета», «Волки и овцы»</b>
9	Прыжки-многоскоки.	<b>1</b>	Выявлять типичные ошибки в технике прыжка в высоту с разбега. Осваивать технику прыжков-многоскоков.	<b>«Кто быстрее», «Рыбаки и рыбки»</b>