

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 проведения подвижных игр на уроках физической культуры, с  
целью развития силовых способностей у детей 7-8 лет**

Выпускная квалификационная работа

Исполнитель:

Лапшанова Татьяна Олеговна  
обучающийся ФИЗК - 1702z  
заочного отделения

15.02.22 Лапшанова  
Дата Т.О. Лапшанова

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

15.02.22 Пушкарёва  
Дата И.Н. Пушкарёва

Научный руководитель:

Пушкарёва Инна Николаевна,  
кандидат биологических наук, доцент,  
заведующая кафедрой теории и методики  
физической культуры и спорта

15.02.22 Пушкарёва  
Дата И.Н. Пушкарёва

Екатеринбург, 2022

## СОДЕРЖАНИЕ

			С тр.
Введение		.....	3
Глава 1.		Общая характеристика физического воспитания детей 7-8 лет	5
	1.1.	Особенности физического воспитания детей младшего школьного возраста	5
	1.2.	Роль и значение подвижных игр для силовых способностей школьников	8
	1.3.	Общая характеристика игр, задачи, подготовка, анализ.	9
Глава 2.		Организация и методы исследования	4 1
	2.1.	Организация исследования	4 1
	2.2.	Методы исследования	4 1
Глава 3.		Результаты исследования и их обсуждение	4 8
Заключение		.....	5 2
Список используемой литературы .....			5 4
Приложения		.....	5 6

## **ВВЕДЕНИЕ**

Физическая культура - неотъемлемая часть жизнедеятельности человека. Занятия физическими упражнениями играют значительную роль в работоспособности членов общества, именно поэтому знания и умения по физической культуре должны закладываться уже в начальной школе. Школьный возраст является самым благоприятным периодом для развития всех двигательных качеств. Однако в определенные возрастные периоды темпы естественного прогресса в изменении двигательных способностей не одинаковы: ответная реакция детского организма на физическую нагрузку различна на разных этапах роста и развития. Она дает больший и длительно сохраняющийся эффект в определенные периоды, которые называются чувствительными или сенситивными. В эти периоды повышается восприимчивость организма к избирательно направленным воздействиям среды.

Подвижные игры – одно из самых любимых занятий детей на уроках физической культуры. Они являются комплексным средством физического воспитания, способствующим полноценному развитию растущего организма.

Особое место в развитии двигательных возможностей занимают силовые способности, высокий уровень развития которых играет большую роль как при овладении рядом сложных и ответственных профессий, так и при достижении высоких результатов во многих видах спорта. В специальной литературе также высказываются мнения в пользу необходимости максимально возможного использования этих благоприятных периодов для развития определенных физических качеств и координационных способностей, а также для сбалансированного развития физического потенциала ребенка [4].

Анализ научно-методической литературы позволяет констатировать, что научным разработкам методики формирования силовых способностей детей уделяется крайне мало внимания. В тоже время имеется целый ряд работ, раскрывающих методику направленного физического воспитания школьников, в том числе и младшего возраста, но без ее тесной взаимосвязи с физическим развитием.

В этой связи обостряется необходимость проведения исследования, направленного на разработку короткой модульной тренировочной технологии для интенсивного развития силовых качеств, проявляемых в беговых и прыжковых движениях, используя которые можно было бы обеспечить быстрые темпы развития этих физических качеств у детей 7-8 лет.

Актуальность исследования. Совершенствование системы физического воспитания детей младшего школьного возраста во многом определяется уровнем научной обоснованности методов физической подготовки детей этого возраста. Если учесть, что двигательная активность детей является одновременно и условием, и стимулирующим фактором развития интеллектуальной эмоциональной и других сфер, то становится очевидной необходимость интенсивной научной разработки вопросов физического воспитания детей младшего школьного возраста.

Объект исследования – организация учебного процесса у детей 7-8 лет на уроках физической культуры для развития силовых способностей в 1-2 классах.

Предмет исследования – методика развития силовых способностей у обучающихся 1-2 классов, через игровые методы обучения.

Цель исследования – повышения уровня, анализ силовых способностей у детей 7-8 лет.

Задачи исследования:

раскрыть понятие системы физического воспитания, её цели и задачи;

изучить социально-педагогические принципы системы физического воспитания;

определить значение и задачи физического воспитания детей 7-8 лет;

разработать правила проведения подвижных игр на уроках физической культуры с целью развития силовых способностей у детей 7-8 лет.

*“Подвижная игра является упражнением,  
посредством которого ребенок готовится к жизни”.*  
П.Ф. Лесгафт

## **Глава 1. Общая характеристика физического воспитания детей 7-8 лет**

### **1.1. Особенности физического воспитания детей младшего школьного возраста**

Понятие «система физического воспитания» отражает в целом исторически определенный тип социальной практики физического воспитания, т. е. целесообразно упорядоченную совокупность ее исходных основ и форм организации, зависящих от условий конкретной общественной формации. В совокупности с определяющими ее положениями система физического воспитания характеризуется:

- идеологическими основами, выраженными в ее социальных целевых установках, принципах и других отправных идеях, которые продиктованы потребностями всего общества либо интересами отдельных классов и обусловлены в конечном счете коренными социальными отношениями, типичными для данной общественной формации;
- теоретико-методическими основами, которые в развитом виде представляют собой целостную концепцию, определяющую научно-практические знания о закономерностях, правилах, средствах и методах физического воспитания;
- программно-нормативными основами, т. е. программным материалом, отобранным и систематизированным согласно целевым установкам и принятой концепции, и нормативами, установленными в качестве критериев физической подготовленности, которая должна быть достигнута в результате физического воспитания;

- тем, как все эти исходные основы закреплены организационно и реализуются в деятельности организаций и учреждений непосредственно осуществляющих и контролирующих физическое воспитание в обществе [1].

В процессе физического воспитания осуществляются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Среди оздоровительных задач особое место занимает охрана жизни и укрепление здоровья детей, и всестороннее физическое развитие, совершенствование функций организма, повышение активности и общей работоспособности.

Образовательные задачи предусматривают формирование у детей двигательных умений и навыков, развитие физических качеств; роли физических упражнений в его жизнедеятельности, способах укрепления собственного здоровья. Благодаря пластичности нервной системы у детей двигательные навыки формируются сравнительно легко. Большинство их (бег, ходьба, ходьба на лыжах, катание на велосипеде и др.) дети используют в повседневной жизни как средство передвижения. Двигательные навыки облегчают связь с окружающей средой и способствуют ее познанию. Правильное выполнение физических упражнений эффективно влияет на развитие мышц, связок, суставов, костной системы.

Воспитательные задачи направлены на разностороннее развитие детей (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое), формирование у них интереса и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями. Система физического воспитания в школьных учреждениях строится с учетом возрастных и психологических особенностей детей [6].

Заботу о физическом воспитании детей школьного возраста обязаны проявлять и семья, и весь педагогический коллектив школы. Спортивному руководителю, работающему с детьми младшего школьного возраста, необходимо хорошо знать их физиологические особенности. Недостаточное знание особенностей детского организма может привести к ошибкам в методике физического воспитания и, как следствие, к перегрузке детей, нанесению ущерба их здоровью.

Физическое развитие младших школьников резко отличается от развития детей среднего и особенного старшего школьного возраста. Остановимся на физиологических особенностях детей отнесенных к группе младшего школьного возраста. По некоторым показателям развития большой разницы между мальчиками и девочками младшего школьного возраста нет, до 11 лет пропорции тела у мальчиков и девочек почти одинаковы. В этом возрасте продолжает формироваться структура тканей, продолжается их рост. Темп роста в длину несколько замедляется по сравнению с предыдущим периодом дошкольного возраста, но вес тела увеличивается. Рост увеличивается ежегодно на 4-5 см, а вес на 2-2,5 кг. [11].

Заметно увеличивается окружность грудной клетки, меняется к лучшему ее форма, превращаясь в конус, обращенный основанием кверху. Благодаря этому, становится больше жизненная емкость легких. Средние данные жизненной емкости легких у мальчиков 7 лет составляет 1400 мл, у девочек 7 лет - 1200 мл. Ежегодное увеличение жизненной емкости легких равно, в среднем, 160 мл у мальчиков и у девочек этого возраста

На протяжении школьного детства осуществляется непрерывное развитие физических качеств, о чем свидетельствуют показатели общей физической подготовленности детей. Изменяются показатели общей выносливости.

На развитие физических качеств школьника оказывают влияние различные средства и методы физического воспитания. Эффективным средством развития быстроты являются упражнения направленные на развитие способности быстро выполнять движения. Дети осваивают упражнения лучше всего в медленном темпе. Педагог должен предусмотреть, чтобы упражнения не были продолжительными, однообразными. Желательно их повторить в разных условиях с разной интенсивностью, с усложнениями или наоборот, со снижением требований.

Упражнения для развития силовых способностей делятся на 2 группы: с сопротивлением, которое вызывает вес бросаемых предметов и выполнение которых затрудняет вес собственного тела (прыжки, лазания, приседания).

Большое значение имеет количество повторений: небольшое не содействует развитию силы, а чрезмерно большое может привести к утомлению.

Необходимо также учитывать темп выполнения упражнений: чем он выше, тем меньшее количество раз должно выполняться. В силовых упражнениях предпочтение следует отдавать горизонтальным и наклонным положениям туловища. Они разгружают сердечно-сосудистую систему и позвоночник, уменьшают кровяное давление в момент выполнения упражнения. Упражнения с мышечным напряжением целесообразно чередовать с упражнениями на расслабления [16].

Можно сделать вывод, что среди оздоровительных задач особое место занимает охрана жизни и укрепление здоровья детей, и всестороннее физическое развитие, совершенствование функций организма, повышение активности и общей работоспособности. Благодаря пластичности нервной системы у детей двигательные навыки формируются сравнительно легко. Большинство их (бег, ходьба, ходьба на лыжах, катание на велосипеде и др.) дети используют в повседневной жизни как средство передвижения. Двигательные навыки облегчают связь с окружающей средой и способствуют ее познанию. Правильное выполнение физических упражнений эффективно влияет на развитие мышц, связок, суставов, костной системы.

## **1.2. Роль и значение подвижных игр для силовых способностей школьников**

Игра – вид деятельности ребенка, который представляет сознательную, инициативную деятельность, направленную на достижение условной цели, добровольно установленной играющим. В игре удовлетворяются физические и духовные потребности ребенка, в ней формируются его ум, волевые качества. Единственной формой деятельности ребенка является игра, которая во всех случаях отвечает его организации. В игре ребенок ищет и часто находит как бы рабочую площадку для воспитания своих нравственных и физических качеств,



его организм требует выхода в деятельности, соответствующей его внутреннему состоянию. Поэтому, через игру можно воздействовать на детский коллектив, исключая прямое давление, наказание, излишнюю нервозность в работе с детьми [17].

Анализ научно-методической литературы, многочисленные педагогические наблюдения показывают, что важнейший результат игры – это радость и эмоциональный подъем детей. Благодаря этому свойству игры, в значительной степени игрового и соревновательного характера, больше чем другие формы и средства физической культуры, соответствуют воспитанию двигательных способностей у учащихся. Игровые виды и действия требуют всего комплекса скоростных способностей от учащегося в связи с тем, что для стимулирования развития быстроты необходимо многократно повторять движения с максимальной скоростью, а также учитывать функциональные возможности учащегося. От последних в свою очередь зависит скорость движений. Необходимо также учитывать и сочетать методы относительно стандартного повторения движений с максимальной скоростью и методы достаточно широкого варьирования скоростных упражнений [21].

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

### **1.3. Общая характеристика игр, задачи, подготовка, анализ.**

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

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

Переходные к командным. Для них характерно то, что в них отсутствует постоянная общая цель для играющих и нет необходимости действовать в интересах других. В этих играх играющий, по своему желанию, может преследовать свои личные цели, а также помочь другим. Именно в этих играх дети начинают включаться в коллективную деятельность [27].

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 многочисленным литературным источникам, с точки зрения исторического развития, дает нам возможность выделить несколько направлений:

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

II. Игры с особенностями взаимосвязи участников.

III. Группы игр с особенностями организации и содержания [19].

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

способностей; игры на воде; зимние игры; игры на местности; игры в закрытых помещениях.

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

1. Двигательной активности участников.
2. Организации играющих.
3. Преимущественно проявления двигательных качеств.
4. Преимущественного вида движений [7].

Исходя из выше изложенного видно, что существующие классификации разнообразны и отличаются друг от друга. Поэтому игры очень трудно систематизировать так, чтобы игры одной группы были строго ограничены от игр другой группы. Одновременно группы должны быть взаимосвязаны и взаимообусловлены. Поэтому нельзя говорить о преимуществе одной группы над другой. Существующий анализ классификаций игр в процессе воспитания двигательных качеств в процессе занятий по физической культуре у школьников, позволил разработать группировку игр в соответствии с поставленными задачами. В основу группировки был положен принцип преимущественного воздействия игр на воспитание двигательных качеств в сочетании с формированием основных двигательных качеств. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, в ходе которых участники преодолевают различные препятствия, стремятся достигнуть определенной, заранее поставленной цели. Они являются действенным средством физического воспитания, активного отдыха, улучшают здоровье. Подвижные игры способствуют воспитанию воли, настойчивости в преодолении трудностей, приучают детей к взаимопомощи, честности и правдивости.

На основе современных представлений о путях и методах воспитания двигательных качеств у учащихся, можно предположить, что достаточно высокий эффект может быть достигнут путем применения определенного круга

специальных физических упражнений, подвижных игр с так называемой «преимущественной направленностью». Подвижные игры направлены на воспитание двигательных качеств, поэтому степень преимущественной направленности обуславливается характером выполнения упражнений [27].

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

Физические качества наиболее успешно развиваются в комплексе, т.е. когда на уроках применяются средства, предусматривающие одновременно развитие быстроты, силы, выносливости, ловкости.

Быстрота как физическое качество развивается во многих подвижных играх. К ним относятся линейные эстафеты, коллективные игры: «Белые медведи», «Бегуны», «Скакуны», «Кто быстрее» и др [6].

Игры на развитие силы: «Перетягивание в парах», «Втяни в круг», «Перетяни за линию», «Борьба за территорию» и др.

Игры, наиболее часто используемые при развитии выносливости: «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием», «Драконы», «Круговые эстафеты» и др.

Занимающиеся с большим желанием принимают игры на развитие ловкости: «Салки», «Ловля парами», «Мороз», «Эстафеты с предметами», игры с использованием мяча, предметов, например: «Выбивало», «Снайпер», «Мяч капитану» и другие.

Игры и эстафеты на развитие гибкости физиологически обосновано проводить в конце основной части урока. Отличный тренировочный материал эстафеты с различными передачами мяча, предметов в колоннах (с поворотами, передачами), эстафеты «Гонка мячей» (над головой, между ног, в сторону), «Бег тараканов», «Прокати мяч под мостиком» [8].

#### **1.4. Оздоровительные задачи силовых игр**

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

В связи с этим большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную динамическую работу различные крупные и мелкие мышцы тела; игры, увеличивающие подвижность в суставах. Под воздействием физических упражнений, применяемых в играх, активизируются все виды обмена веществ (углеводный, белковый, жировой и минеральный). Мышечные нагрузки стимулируют работу желез внутренней секреции.

При занятиях играми необходимо следить за тем, чтобы физические нагрузки были оптимальными. При систематических занятиях играми можно допускать интенсивные нагрузки, чтобы организм постепенно приспосабливался к ним. Это имеет огромное значение в жизни и труде. Однако недопустимо доводить участников игры до переутомления. [19].

Игры с активными, энергичными, многократно повторяющимися двигательными действиями, но не связанные с длительным односторонним силовым напряжением (особенно статическим), благотворно воздействуют на организм детей. Именно поэтому в играх не должно быть чрезмерных мышечных напряжений и продолжительных задержек дыхания.

Подвижные игры должны положительно влиять на нервную систему занимающихся. Для этого руководитель обязан оптимально дозировать нагрузку на память и внимание играющих, строить игру так, чтобы она вызывала у занимающихся положительные эмоции. Плохая организация игры особенно у детей с ЗПР может привести к появлению отрицательных эмоций, нарушить нормальное течение нервных процессов, у учащихся могут возникнуть стрессы, приступы гнева, аффективные вспышки в виде агрессии направленной как на детей, так и на взрослых.

Подвижные игры должны иметь строгие и четкие правила, что способствует упорядочиванию взаимодействия участников и устраняет излишнее возбуждение.

Особенно ценно в оздоровительном отношении круглогодичное проведение подвижных игр на свежем воздухе: занимающиеся становятся более закаленными, усиливается приток кислорода в их организм.

Подвижные игры — хороший активный отдых после длительной умственной деятельности, поэтому они уместны на школьных переменах, по окончании уроков в группах продленного дня или дома, после прихода из школы.

Подвижные игры следует применять и в специальных лечебных целях при восстановлении соматически больных детей, поскольку функциональный и эмоциональный подъем, возникающий у детей в процессе игры, оказывает на них оздоравливающее воздействие [25].

### **1.5. Образовательные задачи подвижных игр**

Игра оказывает большое воздействие на формирование личности: это такая сознательная деятельность, в которой проявляется, развивается умение анализировать, сопоставлять, обобщать делать выводы. Занятия играми способствуют развитию у детей способностей к действиям, которые имеют значение в повседневной практической деятельности.

Правила и двигательные действия подвижной игры создают у играющих верные представления о поведении в реальной жизни, закрепляют в их сознании представления о существующих в обществе отношениях между людьми, что особенно важно для детей с ЗПР имеющими трудности адаптации и социализации в обществе. В игре расширяются представления об окружающем, пополняется словарь детей.

Подвижные игры, таким образом, могут положительно влиять на умственное развитие [9].

Образовательное значение имеют игры, по структуре и характеру движений подобные двигательным действиям, которые изучаются во время занятий гимнастикой, легкой атлетикой, спортивными играми, лыжной подготовкой, плаванием и другими видами спорта. Элементарные двигательные навыки, приобретаемые в играх, легко перестраиваются при последующем, более углубленном, изучении техники движений и облегчают овладение ею. Игровой метод особенно рекомендуется использовать на этапе начального освоения движений.

Подвижные игры развивают способность адекватно оценивать пространственные и временные отношения, что является наиболее трудным для детей с ЗПР.

Не менее важны игры с различными мелкими предметами. Упражнения с мячами, мешочками и др., повышают кожнотактильную и мышечно-двигательную чувствительность, совершенствуют двигательную функцию рук и пальцев, что имеет особое значение для школьников младших классов с ЗПР, т.к. большинство детей имеют плохо развитую моторику, недоразвитие мелких мышц рук.

### **1.6. Воспитательные задачи силовых игр**

Подвижные игры в большой степени способствуют воспитанию физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, и, что немаловажно, эти физические качества развиваются в комплексе [11].

Большинство подвижных игр требует от участников быстроты. Это игры, построенные на необходимости мгновенных ответов на звуковые, зрительные, тактильные сигналы, игры с внезапными остановками, задержками и возобновлением движений, с преодолением небольших расстояний в кратчайшее время.

Постоянно изменяющаяся обстановка в игре, быстрый переход участников от одних движений к другим способствуют развитию ловкости.

Для воспитания силы хорошо использовать игры, требующие проявления умеренных по нагрузке, кратковременных скоростно-силовых напряжений [24].

Игры с многократными повторениями напряженных движений, с постоянной двигательной активностью, что вызывает значительные затраты сил и энергии, способствуют развитию выносливости. Совершенствование гибкости происходит в играх, связанных с частым изменением направления движений.

Увлекательный игровой сюжет вызывает у участников положительные эмоции и побуждает их к тому, чтобы они с неослабевающей активностью многократно проделывали те или иные приемы, проявляя необходимые волевые качества и физические способности. Для возникновения интереса к игре большое значение имеет путь к достижению игровой цели — характер и степень трудности препятствий, которые надо преодолевать для получения конкретного результата, для удовлетворения игрой.

Соревновательный характер коллективных подвижных игр также может активизировать действия игроков, вызывать проявление решительности, мужества и упорства для достижения цели. Однако необходимо учитывать, что острота состязаний не должна разъединять играющих. В коллективной подвижной игре каждый участник наглядно убеждается в преимуществах общих, дружных усилий, направленных на преодоление препятствий и достижение общей цели. Добровольное принятие ограничений действий правилами, принятыми в коллективной подвижной игре, при одновременном увлечении игрой дисциплинирует учащихся [33].

Руководитель должен уметь правильно распределять игровые роли в коллективе, чтобы приучать играющих к взаимоуважению во время совместного выполнения игровых действий, к ответственности за свои поступки.

Подвижная игра носит коллективный характер. Мнение сверстников, как известно, оказывает большое влияние на поведение каждого игрока. В зависимости от качества выполнения роли тот или иной участник подвижной



игры может заслужить поощрение или, наоборот, неодобрение товарищей; так дети приучаются к деятельности в коллективе.

Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи надо решать в комплексе, только в таком случае каждая подвижная игра будет эффективным средством разностороннего физического воспитания детей.

### **1.7. Подготовка к проведению игр**

Подготовка к проведению игры особенно важна в тех случаях, когда игра предлагается впервые и педагог не в состоянии предвидеть всех ситуаций, которые могут сложиться в ее ходе.

Выбор игры в первую очередь зависит от *общих задач урока*, при постановке которых основными критериями являются возрастные особенности детей, их развитие, физическая подготовленность, количество занимающихся [16].

При выборе игры необходимо учитывать *форму занятий* (урок, перемена, праздник, прогулка). Урок и перемена ограничены по времени; задачи и содержание игр на перемене иные, чем на уроке; на празднике используются в основном массовые игры и аттракционы, в которых могут принимать участие дети разного возраста и разной физической подготовленности.

Выбор игры напрямую зависит от *места* ее проведения. В небольшом узком зале или коридоре проводятся игры с линейным построением, игры, в которых участвуют по очереди. В большом спортивном зале или на площадке хорошо проводить игры с бегом врассыпную, с метанием больших и малых мячей, с элементами спортивных игр. Во время прогулок и экскурсий за город используются игры на местности. Зимой на площадке проводятся игры на лыжах, коньках, санях, игры с постройками из снега.

При организации игр на улице надо учитывать состояние погоды (особенно зимой). Если температура воздуха низкая, выбирается игра с активными действиями участников. Нельзя использовать игры, в которых

приходится долго стоять, ожидая своей очереди. Малоподвижные игры, в которых участники выполняют игровое задание поочередно, хороши в жаркую погоду.

Наличие пособий и инвентаря также влияет на выбор игры. Из-за отсутствия соответствующего инвентаря или при неудачной его замене игра может не состояться.

Руководитель использует игры из программы по физической культуре, сборников, хорошие игры, распространенные среди детей, новые варианты игр, творчески переработанных детьми и руководителем. Последние приобретают новые формы, иногда более эффективные в воспитательном отношении для данного контингента детей.

### **1.8. Подготовка площадки для игры**

Если подвижная игра проводится на воздухе, то надо снять дерн или подобрать ровную зеленую площадку (особенно для детей младшего школьного возраста), не требующую этого. Форма площадки предпочтительно прямоугольная, не менее 8 м в ширину и 12 м в длину. На расстоянии 2 м от поля можно поставить несколько скамеек. Площадка ограничивается лицевыми (короткими) и боковыми линиями, проводится поперечная черта, делящая ее пополам. По углам площадки можно поставить флажки, сделав в грунте выемки. Флажки допустимо ставить вдоль боковой границы в месте пересечения средней линии. Линии принято размечать меловой краской, на травяной площадке вдоль линий можно слегка срезать дерн, чтобы получился 2—3-сантиметровый желобок. Линии границ намечаются не ближе 3 м от забора, стены или других предметов во избежание травм. Особенно это касается игр с перебежками, в которых игроки команды одновременно забегают за границы «домов». Желательно, чтобы вокруг летней площадки росли деревья, кустарники [19].

Площадку для зимних игр надо очистить от снега, утрамбовать, а по краям соорудить снежный вал. Для проведения некоторых игр ее посыпают песком.

Можно сделать отдельную площадку для игр, наиболее предпочитаемых детьми, в которые они любят играть самостоятельно.

Перед началом игры в помещении руководитель должен проследить, чтобы в зале не было посторонних предметов, мешающих движениям играющих. Спортивные снаряды (брусья, перекладину, коня, козла) надо убрать в подсобное помещение. Если нет такой возможности, то их следует поставить у короткой стены и оградить скамейками, сеткой или другими предметами. Оконные стекла и лампы нужно закрыть сетками. Помещение всегда должно быть проветрено, а пол протерт влажной тряпкой.

Если руководитель планирует провести игру на местности, он заранее хорошо знакомится с ней и размечает условные границы для игры. Места для игр подготавливают учащиеся совместно с руководителем [18].

В случае, если разметка площадки требует много времени, это делается заранее, до начала игры. Простую разметку можно сделать одновременно с объяснением правил игры или до ее начала, а рассказ сопровождать показом отмеченных границ. Если игра проводится часто, можно сделать постоянную разметку.

### **1.9. Подготовка инвентаря для подвижных игр**

Подвижная игра должна обеспечиваться соответствующим инвентарем. Это флажки, цветные повязки или жилетки, мячи различных размеров, палки, булавы или кегли, обручи, скакалки и т.п. Инвентарь должен быть ярким, заметным в игре, что особенно важно для младших школьников, а его размер и масса — посильными для играющих. Количество инвентаря предусматривается заранее.

Инвентарь удобнее хранить рядом с местом проведения игр. Руководитель поддерживает его в должном состоянии и систематически приводит в порядок. Можно привлекать детей к хранению и починке инвентаря. Для игр на лужайках, на зимних площадках можно использовать шишки, снег и т.п. [13].

Участники получают инвентарь или расставляют его на площадке только после того, как руководитель объяснит им правила игры.

### **1.10. Предварительный анализ игры**

Перед тем как проводить игру, руководитель должен продумать процесс игры и предусмотреть все возможные ситуации, возникающие по ходу игры. Особенно необходимо предусмотреть и предотвратить возможные нежелательные явления.

Руководитель, хорошо знающий данный коллектив играющих, предварительно намечает роли игроков, продумывает, как вовлечь в игру слабых и пассивных игроков.

Для проведения некоторых игр он заранее выбирает себе помощников, определяет их функции и, если это необходимо, дает им возможность подготовиться (например, в играх на местности). Помощники первыми знакомятся с правилами игры и местом ее проведения [28].

### **Руководство игрой**

Итак, при проведении игры руководителю рекомендуется продумать и учесть следующие аспекты:

1. Познакомиться с требованиями и правилами игры, в которую дети будут играть. Приготовить все необходимое оборудование и материалы перед ее началом.
2. Учесть уровень развития детей, их таланты, умения и неумения.
3. Предлагать только те игры, которые доступны данной возрастной группе, соответствующие росту детей, их силе, жизненному опыту. Умело выводить участников из игры, которая для них сложна.
4. Избегать сверхэнтузиазма (перевозбуждения) у играющих.

5. Быть готовым к участию в игре в качестве обычного игрока, подчиняться всем правилам, включая и те, которые вроде бы умаляют достоинство взрослого.

6. Помогать детям, которые не совсем компетентны и не столь координированны, как их сверстники, поручая им задания или предоставляя возможность выполнять упражнения с учетом сноровки, которой они обладают. Ребенок с каким-либо недостатком может получать удовольствие, если будет судьей-хронометристом, счетчиком очков или главным судьей в игре, в которой он не сможет принять участие. Не обращать внимания на ошибки некоторых детей или осторожно поправлять их, не прерывая игры. Не отчитывать детей перед другими, если они нарушили правила или ошиблись в игре.

7. Объяснять правила каждой игры вовремя и разрешить детям один или большее количество раз потренироваться, перед тем как начнется активная игра. Иметь в запасе ряд альтернативных игр и необходимое оборудование, приготовленное заранее, если дети не одобряют первую предложенную руководителем игру.

8. Давать детям отдых между играми в соответствии с их возрастом и возможностями.

9. Выбирать игры с учетом возможности их усложнения: начинать с простейших, тренируя, постепенно усложнять их по мере улучшения ловкости детей [9].

### **Размещение играющих и роль учителя**

Прежде чем начать объяснение игры, необходимо разместить участников таким образом, чтобы они хорошо видели руководителя и слышали его рассказ. Лучше всего построить играющих в исходное положение, из которого они начнут игру.

Если игра проводится в круге, то объяснение происходит в том же круговом построении. Руководитель занимает место не в центре, а в ряду играющих или, при большом количестве играющих, немного впереди них.

Нельзя становиться в центр круга, так как тогда половина играющих окажется за спиной руководителя. Если играющие разделены на две команды и построены одна против другой на большом расстоянии («Вызов»), то для объяснения надо сблизить команды, а затем дать команду отойти к границам «домов». В этом случае руководитель, объясняя игру, становится между играющими в середине площадки, у боковой границы, и обращается то к одной, то к другой команде. Если игра начинается с движения врассыпную, можно построить играющих в шеренгу, когда их немного, или сгруппировать возле себя, но так, чтобы все хорошо видели и слышали руководителя. Следует помнить, что изложение игры надо сопровождать показом. Наглядность помогает лучше понять игру, и после объяснения у участников не возникает вопросов. При объяснении игры нельзя ставить детей лицом к солнцу (они будут плохо видеть руководителя) или к окнам (они могут смотреть в окно и отвлекаться). Руководитель должен стоять на видном месте боком или в крайнем случае лицом к свету, но так, чтобы видеть всех участников и контролировать их поведение [11].

При организации в младших классах игр с речитативом текст или слова, произносимые во время игры, разучиваются заранее. При этом руководитель обращает внимание на правильное произнесение всех слов, на то, чтобы ученики произносили слова громко, выразительно, но не крикливо.

### *Объяснение игры*

Правильное объяснение игры в значительной мере влияет на ее успех. Как уже говорилось, прежде чем начать игру, руководитель обязан ясно представить себе ее содержание, предварительно проанализировать ее и только после этого приступать к объяснению.

Рассказ должен быть кратким: затянутое объяснение может помешать восприятию игры. Исключение составляют игры в младших классах, которые можно объяснить в сказочной, увлекательной форме. Рассказ должен быть логичным, последовательным. Любую игру следует объяснять примерно по такой схеме:

- 1) название игры (можно сказать, с какой целью игра проводится);
- 2) роли играющих и их расположение на площадке;
- 3) содержание игры;
- 4) цель игры;
- 5) правила игры.

Заканчивается объяснение игры ответами на вопросы играющих. Отвечать следует громко, обращаясь при этом ко всем. Рассказывая о ходе игры, руководитель, бесспорно, коснется правил, но в конце рассказа необходимо еще раз заострить на них внимание, чтобы дети лучше их запомнили. Рассказ не должен быть монотонным, желательно выделять голосом важные игровые моменты. В рассказе не следует употреблять сложных терминов, а новые понятия необходимо объяснять [24].

Если содержание игры позволяет использовать метод сочетания показа с рассказом, то его обязательно надо использовать.

Руководитель должен обращать внимание на настроение учащихся: если они отвлекаются, надо сократить объяснение или оживить его.

Содержание игры подробно объясняется только тогда, когда учащиеся играют в нее впервые. В этом случае, для того чтобы убедиться, понятна ли игра, руководитель спрашивает у одного-двух учащихся о ее содержании и правилах, после чего начинает игру. При повторениях игры следует только напомнить основное содержание и пояснить дополнительные правила и приемы. К восстановлению игры в памяти лучше всего привлекать самих учащихся.

#### *Выделение водящих*

Среди многих организаторов и ведущих игр существует тенденция назначать капитана команды или предоставлять возможность командам делать выбор самим. Но, во-первых, в случае назначения дети подозревают наличие любимчиков, независимо от того, справедливо это или нет, а, во-вторых, команды могут выбрать лидера потому, что он самый сильный в их группе. Подобный лидер может запугивать или обижать остальных.

Руководитель игры должен установить такой порядок, чтобы каждый ребенок был водящим поочередно. Выделять его можно разными способами.

1. По назначению руководителя. Руководитель назначает водящего, учитывая его роль в игре. Преимущество этого способа состоит в том, что быстро выбирается наиболее подходящий водящий. Но при таком способе подавляется инициатива играющих. Назначается водящий в том случае, когда дети не знакомы друг с другом, у руководителя мало времени или надо назначить водящим намеченного участника с воспитательной целью. При назначении водящего руководитель должен кратко объяснить свой выбор, чтобы участники не заподозрили его в пристрастном отношении к отдельным игрокам [11].

2. Существует способ выбора водящего по жребию. Жребий может быть произведен путем расчета, метания и другими способами.

Например, играющие должны угадать, «орлом» или «решкой» упадет монетка, подброшенная одним из игроков. Угадавший становится водящим или начинает игру и т.д. Подбор команд всеми участниками можно сделать путем бросания монеты: «орел» — одна команда, «решка» — другая. Если игра требует одинакового количества участников команды, жеребьевка проводится среди большей команды до полного равенства команд.

При выборе способа расчета дети становятся в круг и начинают произносить какую-либо считалку. На каждом слове считалки они указывают по очереди на игроков. На кого придется ее последнее слово, тот становится водящим или, наоборот, выбывает из круга. В последнем случае считают до тех пор, пока не останется один участник, который и станет водящим. Способ считалки не требует много времени, и им обычно пользуются в играх, проводимых после уроков. В отдельных случаях считалку применяют и на уроках, чтобы несколько успокоить детей после сильного возбуждения. Считалки с осмысленным текстом помогают развитию речи у детей.

Можно использовать следующие считалки (для младшего школьного возраста):



Раз, два, три, четыре, пять,-

Вышел зайчик погулять.

Вдруг охотник выбегает,

Прямо в зайчика стреляет:

«Пиф-паф!» — Ой-ой-ой!

Умирает зайчик мой.

Принесли его домой —

Оказался он живой!

Или

Как на горке, на пригорке Жили двадцать два Егорки. Раз — Егорка, Два — Егорка, Три — Егорка и т.д.

Считать надо до двадцати двух. Двадцать второй Егорка выходит.

Эники-беники Ели вареники, Эники-беники-крос, Вышел на берег Веселый матрос.

Или

На златом крыльце сидели Царь, царевич, Король, королевич, Сапожник, портной. А ты кто такой?

Тот, на ком считалка закончилась, отвечает на вопрос, например, «царевич». После этого снова начинают считать, и теперь считалка заканчивается на слове «царевич» [3].

3. Для определения водящего по жребью можно «тянуться на палке». Участник берет палку снизу, выше берется рукой второй игрок, еще выше — третий и т.д. Водящим становится тот, кто возьмет палку за верхний конец и удержит ее или покроет палку сверху ладонью. Этот способ применим при 2—4 играющих.

4. Организатор игры или один из игроков зажимает несколько соломинок (стебли травы, ленты или бечевки) в кулаке. Все, кроме одной, имеют одинаковую длину. Он держит их таким образом, чтобы остальные игроки не могли догадаться, какая из них короче. Каждый игрок вытягивает одну

соломинку. Вытянувший короткую становится или водящим, или начинающим, или лидером одной из команд.

Для того чтобы набрать команду, организатор игры подбирает равное количество коротких и длинных соломинок и предлагает их, как в предыдущем случае. Игроки определяются по длине вытянутой соломинки.

5. Организатор игры, или один из игроков, или капитан команды держит обе руки за спиной, сжатыми в кулак, вне поля зрения свободных игроков. Другие игроки поочередно объявляют о четном или нечетном количестве пальцев. Так определяются команда, порядок игры и т.д. Организатор игры может разрешить каждому игроку посмотреть число отогнутых пальцев после того, как выпадает его жребий, а затем изменить их количество для другого игрока.

6. При жребии можно применять метания. Водит тот, кто дальше всех бросит палку, камень, мяч и т.д. Этот способ требует много времени. Им можно воспользоваться при проведении игр на открытом воздухе во внеурочное время.

Определение водящего по жребию не всегда удачно, однако дети часто употребляют этот способ в самостоятельных играх, так как он не вызывает у них споров.

7. Один из наиболее удачных способов — выделение водящего по выбору играющих. Этот способ хорош в педагогическом отношении, он позволяет выявить коллективное желание детей, которые обычно выбирают наиболее достойных водящих.

Однако в игре с малоорганизованными детьми этот способ применить трудно, так как водящих часто выбирают не по заслугам, а под нажимом более сильных, настойчивых детей. Руководитель может порекомендовать детям выбрать тех, кто лучше бегают, прыгает, попадает в цель и т.п.

8. Справедливо установить очередность в выборе водящего, чтобы каждый участник побывал в данной роли. Это содействует воспитанию организаторских навыков и активности.

9. Можно назначить водящего по результатам предыдущих игр-Водящим становится игрок, оказавшийся в предыдущей игре наиболее ловким, быстрым и т.д. Об этом надо сообщить участникам заранее, чтобы они стремились проявлять в играх необходимые качества. Отрицательной стороной этого способа является то, что в роли водящего не смогут быть слабые и менее ловкие дети.

В играх, в которых требуется ответственный выбор начала игры, члена команды или лидера команды, он может быть осуществлен игроком, подбрасывающим монету и определяющим результаты выбора в каждом отдельном случае [31].

Вышеперечисленные способы выбора водящих чередуются в зависимости от поставленной задачи, условий занятий, характера игры, количества играющих и их настроения.

#### *Распределение на команды*

Распределение на команды также может проводиться различными способами.

1. Руководитель распределяет играющих на команды по своему усмотрению в случаях, когда нужно составить равные по силам команды. Такой способ чаще всего применяют при проведении сложных подвижных и спортивных игр в старших классах. Активного участия в составлении команд играющие не принимают.

2. Другой способ распределения играющих на команды состоит в построении учащихся в шеренгу и расчете на первый—второй; первые номера составят одну команду, вторые — другую. Таким же способом составляют и несколько команд.

Подобное быстрое распределение целесообразно для урока, так как он ограничен по времени, однако его недостаток в том, что команды не всегда получаются равными по силам.

3. Можно разделить играющих на команды путем фигурной маршировки или расчета движущейся колонны. В каждом ряду должно быть столько человек, сколько команд требуется для игры.

Для этого способа также не нужно много времени, однако состав команд при этом бывает случайным и часто неравным по силам.

4. Используется и способ деления команд по сговору. В этом случае дети выбирают капитанов, разделившись на пары (примерно равные по силам), сговариваются, кто кем будет, а капитаны выбирают их по названиям. При таком делении команды почти всегда равны по силам.

Этот способ очень любим детьми, поскольку он сам — своеобразная игра. Однако его недостаток в невозможности применения на уроках — он занимает много времени.

5. Способ деления по назначению капитанов. Игроки выбирают двух капитанов, которые, в свою очередь, набирают игроков в свою команду.

Это довольно быстрый способ, и команды бывают в основном Равны по силам. Отрицательная сторона этого способа состоит в том, что слабых игроков капитаны берут неохотно, что часто приводит к обидам и ссорам среди играющих. Чтобы избежать неприятных ситуаций, рекомендуется не доводить выбор до конца и разделить оставшихся путем расчета. Способ по назначению капитанов следует применять только в играх с учащимися старшего школьного возраста, которые смогут правильно оценить силы игроков [17].

### *Выбор капитанов команд*

Роль капитанов команд очень велика: они отвечают за поведение всей команды в целом и за отдельных играющих. Капитану дается право распределить роли в команде, следить за соблюдением правил и дисциплиной. Он является непосредственным помощником руководителя.

Капитанов могут выбрать сами играющие или их назначает руководитель. Когда играющие сами избирают капитанов, они учатся объективно оценивать друг друга, а капитан, осознавая доверие игроков, признает свою

ответственность. Если играющие недостаточно организованны или плохо знают друг друга, руководитель сам назначает капитанов. Иногда в воспитательных целях он выбирает капитанами пассивных игроков или легковозбудимых, несдержанных, способствуя тем самым формированию необходимых черт характера [29].

Обычно сначала составляют команды и лишь после этого назначают капитанов. В случае разделения на команды путем выбора или сговора капитанов выбирают заранее.

В постоянных командах капитаны периодически переизбираются.

#### *Выделение помощников*

Для каждой игры руководитель выбирает помощников, которые следят за соблюдением правил, учитывают результаты игры, а также раздают и расставляют инвентарь. Желательно, чтобы в роли помощников в течение учебного года побывали все учащиеся, поскольку они — будущие организаторы игры.

а

Число помощников зависит от сложности правил и организации игры, количества играющих и размеров площадки, помещения. О назначении помощников руководитель объявляет всем играющим.

В зависимости от сложности игры и задач, решаемых в процессе занятий, помощников выделяют до построения играющих или после объявления игры и выбора водящих. Если намечена игра, требующая силы и выносливости (например, «Белые медведи»), руководитель может заранее назначить физически слабых детей на роль помощников. Для игр на местности помощники выделяются заблаговременно, чтобы они могли совместно с руководителем подготовиться к предстоящей игре. Для командных игр (например, «Перестрелка») помощников можно выделить после объяснения игры [4].

#### *Наблюдение за процессом игры и поведением играющих*

Руководство игрой имеет исключительно важное значение для решения поставленных руководителем оздоровительных, образовательных и

воспитательных задач. Усвоение детьми игры и поведение играющих также зависят от правильного руководства. Значение умелого управления процессом игры подчеркивал П.Ф.Лесгафт. По его словам, руководитель «должен сам хорошо понимать смысл и значение приведенных правил и не допускать со своей стороны ни малейшего произвола в своих размышлениях и действиях, а также уметь всегда... оставаться по отношению к ученикам вполне объективным... Чтобы занимающиеся при посредстве игры приучились к самостоятельной деятельности... необходимо, чтобы они сами направляли игру и следили за точным исполнением принятых правил».

Игра должна начинаться организованно и своевременно, по условному сигналу (команде, свистку, хлопку в ладоши, взмаху рукой или флажком). Условные сигналы и команды лучше чередовать в целях упражнения детей в точности и быстроте двигательной реакции. Руководитель заранее предупреждает детей о выбранном им сигнале и дает его только после того, как убедится в том, что все игроки поняли содержание игры и заняли свои места. Начиная игру, руководитель не должен допускать задержек, поскольку это снижает интерес участников, уменьшает готовность детей к игре. Приостановить начало игры можно лишь в том случае, когда участникам нужно обсудить план действия в командах. После того как игра началась, руководитель внимательно следит за ее ходом, за поведением играющих, делает поправки и замечания, не останавливая общего хода игры. Если большинство играющих допускают одинаковую ошибку, он может приостановить игру и сделать указания, как правильно выполнять приемы игры, обращает внимание на тактику. Однако наряду с этим он предоставляет детям максимум инициативы и остается беспристрастным и объективным судьей [25].

Очень тактично руководитель должен обращаться с маленькими, слабыми игроками и не требовать исполнения таких правил, которые могут привести к чувству подавленности или причинить вред; особенно много внимания надо уделять детям, не привыкшим играть в коллективе. От отдельных отстающих в играх, менее ловких учеников не следует требовать немедленных успешных

действий. Надо терпеливо и настойчиво стремиться к тому, чтобы такие игроки постепенно приближались к общему уровню игровой подготовленности коллектива. Менее подготовленным полезно предлагать дополнительные занятия играми-упражнениями или «маленькими играми». Цель таких занятий — подведение отстающих учеников к общему среднему уровню подготовленности, они могут проводиться в одиночном порядке или в составе небольших групп. В ряде игр-упражнений типа «поединков» хуже подготовленным и менее успевающим игрокам можно предоставлять некоторые преимущества в состязаниях с более сильными противниками.

Хорошо изучив игру, дети сами могут создавать новые правила, дополняя уже существующие. Руководителю следует поддерживать в этом детей.

Если подвижная игра отличается сложностью, руководитель сначала знакомит детей с основными правилами, а затем по ходу игры постепенно дополняет их.

Давать сигнал к окончанию игры лучше всего тогда, когда все участники получили от нее удовольствие, но не переутомились. Об окончании игры можно предупредить словами: «Осталась одна минута!», «Играем до одного очка!», «Последний водящий!» и т.д. Игру нельзя останавливать криком, резкой командой, так как такое неожиданное для учеников окончание игры, непредвиденный ее конец могут вызвать отрицательную реакцию, неудовлетворение. Зачастую в ходе игры детей приходится сдерживать. На пределе их возможностей возникает своего рода «самозаводящийся» механизм, основа которого строится на игровом удовольствии. Руководителю важно следить за психологическим климатом подвижной игры, ее процесс должен быть приятен детям [27].

Это возможно только в том случае, когда участники проявляют активность, творческую инициативу и самостоятельность.

Очень важно умение руководителя заинтересовать, увлечь детей игрой. Чтобы игра стала интересной, она должна соответствовать интересам и

возможностям детей. Надо обращать внимание на желания играющих, их настроение.

Одна из наиболее важных задач руководителя — суметь войти в детский коллектив, включиться в сферу игровых действий. Иногда руководитель может непосредственно играть с ребятами (кроме игр с элементами соревнований). Это делается в тех случаях, когда надо показать отличный образец умения играть. Принимая участие в игре, он не только поднимает интерес у играющих, но и показывает им, как лучше использовать отдельные приемы, определенные тактические комбинации. Если руководитель замечает, что игра неинтересна участникам, он должен выяснить причину этого: возможно, она очень проста или, наоборот, сложна. В этих случаях надо менять правила (усложнять или упрощать), в крайнем случае — сокращать продолжительность игры.

Заранее, до проведения игры, руководитель учитывает наиболее опасные ее моменты (перепрыгивание через сложное препятствие, спрыгивание вниз с высоты, бег около снарядов, стены), во время игры он должен быть готов к страховке. Помогать руководителю могут дети, не участвующие в игре [11].

В играх не должны присутствовать отрицательные эмоции, надо, чтобы игры положительно влияли на нервную систему, самочувствие и поведение занимающихся. Для этого необходимо избегать проявления в играх обиды, озлобления или страха, способствующих воспитанию нежелательных качеств.

Играющих надо приучать к тому, чтобы они привыкали помогать друг другу лучше выполнять отдельные приемы, а при встречах с «противником» — не допускать грубостей даже в самые острые моменты состязания. Если выбрана командная игра, надо побуждать каждую команду вести игру наступательно, постоянно согласуя действия по выполнению поставленной тактической задачи. При непрерывности атакующих действий играющие должны уметь без промедления прибегать к новым маневрам в случаях неудачи или ослабления наступления.

В согласованных совместных действиях необходимо поощрять инициативу каждого игрока. Надо научить играющих не теряться, если придется переходить



от нападения к защите. Но и в случаях перехода к защите игроки должны стремиться «обороняясь — наступать». В подвижных играх с разделением на команды, в которых роли играющих могут быть различны (одни — в защите, другие — в нападении), при повторных занятиях полезно менять обязанности игроков. Для слишком возбудимых подвижная игра, богатая эмоциональным содержанием, может служить слишком сильным раздражителем: приводить к повышению возбудимости, затруднению дифференцировки и, следовательно, к понижению ясности, быстроты мысли, четкости, правильности действий. Наоборот, малоподвижные, инертные игроки в условиях игры, возбуждающей их эмоции, становятся способными к наиболее целесообразным, ловким, быстрым действиям. Вместе с тем из опыта известно, что играющие с различными типами высшей нервной деятельности могут одинаково хорошо овладевать игровыми приемами.

В занятиях подвижными играми могут быть достаточно верно подмечены свойственные отдельным занимающимся те или другие типы высшей нервной деятельности. Педагогическая практика показывает, что дети школьного возраста с различными типами высшей нервной деятельности могут проявлять себя в играх различно [23].

Руководитель должен приучать детей к дисциплинированному поведению во время игры. Однако по некоторым причинам дисциплина может быть нарушена. Например, в случае, если руководитель непонятно объяснил игру. Тогда надо сразу же дополнительно разъяснить правила игры. Дисциплина нарушается также из-за неправильного выбора водящих или деления на команды. Со слабым водящим играть неинтересно. Дети шумят, дразнят его. При неправильном делении на команды (одна сильнее другой) участники более слабой команды начинают протестовать во время игры. Еще хуже, когда по недосмотру руководителя в командах неравное количество игроков. Ошибки следует устранять немедленно по мере обнаружения.

Очень часто дисциплину нарушают несдержанные игроки. Чтобы избежать этого, можно поручить им ответственные роли водящего, судьи, а в некоторых случаях, наоборот, отстранить от игры.

Иногда в процессе игры дети пытаются прибегнуть к обману. Для них это скорее освещенная временем традиция, чем постыдные поступки в обществе взрослых. Серьезным преступлением во многих культурах, которые смиряются с обманом, считается быть пойманным во время проступка. Верх изощренности — выйти из этого положения незамеченным. Руководитель игры также может допускать подобную тактику в ходе ее, хотя и должен настаивать, чтобы дети вели себя по другим правилам. Игры являются хорошим средством по преподнесению такого урока. Стыд тех, кого застали за этим действием, служит лучшим средством борьбы с обманом, нежели просто запрет. Игроки должны осознавать, что они будут исключены из игры, если их поймают на обмане [26].

### *Судейство*

Объективное и беспристрастное судейство — обязательное условие каждой подвижной игры. Если участники не соблюдают ее правил, игра теряет свою педагогическую ценность. Объективное и точное судейство имеет особое значение в играх с разделением на команды, где ярко выражено соревновательное начало и каждая команда заинтересована в выигрыше. Необъективный судья теряет доверие и уважение, его авторитет падает, с ним перестают считаться.

Во время игры судья должен расположиться так, чтобы видеть всех играющих и не мешать им. В некоторых играх ему приходится передвигаться по площадке и наблюдать за перемещением игроков. Сигнал о нарушении правил должен подаваться своевременно и четко. Судья делает замечания корректно, не вступая в споры с играющими. От судьи зависит правильное подведение итогов игры. Строгое судейство в подвижных играх способствует воспитанию у детей честности, уважения к судье и правилам. Замечания и разъяснения, касающиеся судейства, надо делать по окончании игры.

### *Дозировка нагрузки в процессе игры*

Обязанность руководителя — не только правильно выбрать и начать подвижную игру, но и разумно ее дозировать и вовремя закончить. Нагрузка в игре дозируется уменьшением или увеличением общей подвижности участников.

Для регулирования физической и эмоциональной нагрузки можно использовать следующие приемы: 1. Изменять продолжительность и количество повторений элементов игры. 2. Увеличить или уменьшить размеры площадки. 3. Усложнить или упростить правила игры. 4. Использовать инвентарь большего или меньшего веса и размера. 5. Ввести короткие перерывы, организовать «дома отдыха» для детей в играх с непрерывными действиями и т.д.

Конечно же, при проведении подвижных игр руководителю сложно учитывать индивидуальные возможности и физическое состояние каждого участника в данное время. Поэтому следует исходить из выбора оптимальных нагрузок. Руководитель должен помнить, что чрезмерные мышечные напряжения, которые вызывают быстрое утомление, нельзя предлагать участникам в начале игры. Интенсивные упражнения чередуются с отдыхом.

Немаловажный фактор при выборе дозировки подвижной игры — это характер предшествующей деятельности и настроение детей. Если игра проводится после больших физических или умственных усилий, надо предложить игру малоподвижную, исключив приемы, требующие больших напряжений [17].

Интенсивные игры следует чередовать с малоинтенсивными. С повышением эмоционального состояния играющих возрастает и нагрузка. Увлеченные игрой, дети теряют чувство меры, желая превзойти друг друга, не рассчитывают своих возможностей и переутомляются. Они могут не почувствовать наступающего утомления. Поэтому руководитель не должен полагаться на их самочувствие. Необходимо учитывать возрастные особенности занимающихся, их подготовленность и состояние здоровья. Иногда целесообразно прекращать игру, хотя играющие еще не почувствовали

потребности в отдыхе. Желательно, чтобы все играющие получали приблизительно одинаковую нагрузку. Поэтому нельзя допускать, чтобы водящие долгое время находились в движении без отдыха. Водящего рекомендуется время от времени менять, даже в том случае, если ему не удалось «отыгаться». Удалять из игры проигравших (если это требуется правилами игры) можно только на очень короткое время, а лучше всего просто записывать им штрафные очки.

Особое внимание должно уделяться физически слабым детям. Им необходима индивидуальная дозировка: сокращенные дистанции, облегченные задания, меньшее время пребывания в игре.

Если игра проводится на открытом воздухе, следует обращать внимание на состояние погоды. Физиологическое воздействие движений на организм увеличивается во время занятий на воздухе. В зимних играх на открытом воздухе занимающиеся должны выполнять движения интенсивно, без перерывов. Нельзя давать играющим большие кратковременные нагрузки с последующим отдыхом, чтобы не вызвать испарину, а затем быстрое охлаждение. Зимние игры на воздухе должны быть кратковременными.

Если участники легко одеты, игру надо проводить в быстром темпе, если же они в теплых костюмах, — интенсивность должна быть меньшей, чтобы не простудить детей. Таким образом, подвижная игра должна оптимально соответствовать объему и интенсивности нагрузки занятия в целом.

### **Окончание игры**

Правильная организация подвижной игры предусматривает не только правильное ее проведение, но и своевременное окончание. Преждевременное окончание игры нежелательно так же, как и ее затягивание. Длительность игры зависит от ее характера, условий занятий и состава занимающихся. Такие факторы, как количество участников (чем их меньше, тем короче игра), их возраст (дети младшего школьного возраста не должны испытывать длительное напряжение), содержание игры (игры, требующие большой нагрузки, должны

быть короче), место проведения, темп, предложенный руководителем, его опытность (у малоопытного руководителя игры короче), также оказывают влияние на продолжительность игры.

Момент окончания игры определяется по первым признакам утомления: рассеянность внимания, нарушение правил, неточность выполнения движений, недостаточное проявление настойчивости в достижении цели, уменьшение заинтересованности, учащенное дыхание у большинства участников. В случае их появления игру следует заканчивать [20].

Руководитель перед игрой может сообщать отведенное на нее время. Учитывая это, участники соответственно распределяют свои силы. За 1 — 3 мин до окончания установленного времени надо предупредить игроков. Если игра командная, перед ее началом желательно сообщить участникам количество повторений игры.

Форма занятий также влияет на длительность игры: игра, проводимая на уроке физической культуры, ограничена во времени. Если же она проводится во внеурочное время, то может быть продолжительнее и в большей мере способствовать воспитанию у детей выносливости. Такая игра приучает учащихся к более высоким напряжениям.

#### *Подведение итогов игры*

Подведение итогов игры, определение ее результатов, выявление ошибок, неверных действий имеют большое значение. Перед объявлением результатов игры руководитель создает спокойную обстановку, если нужно, собирает сведения у помощников и счетчиков очков и громко объявляет результаты. Ни в коем случае нельзя допускать пререканий и споров игроков с судьей. Решение судьи не поддается обсуждению. Объявлять результат игры надо кратко, никому не делая поблажек, чтобы приучать детей к правильной оценке их действий и поступков. Объективный разбор игры приучает занимающихся к правильной самооценке. Если игра проводится впервые, можно разобрать ее подробнее, чтобы при повторном проведении было меньше ошибок..

При определении результатов игры учитывается не только быстрота, но и качество выполнения того или другого задания, о чем участники должны быть предупреждены заранее. Руководителем также оцениваются знание правил и их соблюдение, умение целесообразно и согласованно действовать в игре, использовать знакомые двигательные действия в определенных игровых ситуациях.

При оценке действий учеников руководитель учитывает допускаемые ими ошибки, которые могут быть условно поделены на мелкие и существенные. К мелким можно отнести ошибки, связанные с незначительными отклонениями от правильного использования игровых приемов, но не оказывающие решающего влияния на ход игры (неточные передачи мяча, выход за границы площадки и т.д.). Существенной ошибкой может считаться нецелесообразное применение разученных ранее двигательных действий, которые влияют на ход игры или не соответствуют требованиям игровой этики. В силовых играх — это чрезмерно резкие толчки, вызывающие падения, в играх с мячом — неправомерное задерживание мяча у себя в ущерб коллективной игре, а также незнание или нарушение основных правил [8].

В этом случае можно применить «правило трех ошибок» (если команда закончила игру первой, но разница штрафных очков у нее по сравнению с другой командой составляет больше трех, этой команде засчитывается поражение).

Подведение итогов игры имеет педагогическую ценность и для самого руководителя: наблюдения и выводы, сделанные в процессе игры, которыми учитель может не делиться с детьми, имеют важное значение для работы с детским коллективом и каждым учеником в отдельности.

Помимо непосредственной оценки выполнения приемов и правил игры, о которой говорилось ранее, в процессе проведения разноплановых игр руководитель может осуществить следующие наблюдения за поведением учащихся, чтобы уточнить особенности их физического развития, темперамента и характера: а) оценить общее физическое развитие ребенка; б) степень развития отдельных физических качеств; в) способность сочетать в игре эти двигательные

качества; г) способность концентрировать внимание (при наличии посторонних раздражителей); д) проявление ребенком инициативы и настойчивости; е) проявление трусости и нерешительности; ж) отношение к соперникам по игре; з) отношение к партнерам по команде (терпимость, взаимовыручка); и) отношение к собственным ошибкам и их исправление во время повторной игры; к) общую дисциплинированность, требовательность к себе; л) отношение к победе, поражению.

В современных детях достаточно развит соревновательный дух, и их не надо подталкивать к успеху. Соревновательность лежит и в основе игр. Но нельзя допускать, чтобы выигрыш стал единственным смыслом игры. Во избежание подобных ситуаций руководитель может не награждать команду, которая победила, и не штрафовать и не наказывать тех, кто проиграл. Справедливо одержанная победа должна быть достойной наградой, а проигрыш не должен приводить к развитию чувства поражения. Напротив, он должен стимулировать стремление к выигрышу в последующей игре. [16].

#### *Обсуждение игры*

При объявлении результатов необходимо обсудить игру совместно с участниками, выявить их ошибки и указать на положительные моменты, отметить участников, хорошо исполнявших отдельные роли, а также тех, кто соблюдал правила игры и проявлял творческую инициативу.

При подобном обсуждении лучше усваиваются правила, уточняются детали игры, улаживаются конфликты. Разбор помогает руководителю уяснить, насколько усвоена игра, что игравшим понравилось и над чем надо работать в дальнейшем.

В заключение следует отметить, что сам процесс проведения игры очень сложен, зависит не только от возрастных особенностей детей, условий работы, но и от подготовленности детей к коллективным играм, от их настроения, от мастерства руководителя игры. Проведение игры — педагогический процесс, не всегда поддающийся прогнозированию.

Практический опыт работы с детьми, умение наблюдать и анализировать действия играющих в процессе игры, умение правильно анализировать и оценивать свое поведение как руководителя игры способствуют совершенствованию мастерства руководства играми.

Можно сделать вывод, достаточно высокий эффект воспитания двигательных качеств у учащихся может быть достигнут путем применения определенного круга специальных физических упражнений, подвижных игр с так называемой «преимущественной направленностью». Подвижные игры направлены на воспитание двигательных качеств, поэтому степень преимущественной направленности обуславливается характером выполнения упражнений.



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

### **2.1. Организация исследования**

Исследование проводилось в МКОУ СОШ №13 города Ревда село Мариинск Свердловская область. Педагогический эксперимент проводился с сентября 2018 по сентябрь 2019 года.

В данном педагогическом эксперименте принимало участие 32 обучающихся школы №13 города Ревда село Мариинск Свердловская область – представители 1 и 2 классов. Все учащиеся имели одинаковый уровень подготовки. Все участники исследования прошли предварительный медицинский осмотр и противопоказаний к занятиям физической культуры не имеют.

Уроки проводились 3 раза в неделю по 45 минут.

Педагогическое исследование проводилось 3 этапа.

На первом этапе в сентябре 2017 года - изучалась научно-методическая литература по игровым технологиям в области физической культуры. Разрабатывались комплексы упражнений.

На втором этапе в феврале 2018 года проводились занятия по стандартной государственной школьной программе и дополнительно были включены элементы игрового обучения.

На третьем этапе в сентябре 2018 году – были проведены общеевропейские контрольные тесты: прыжок в длину с места, бросок набивного мяча весом 1кг из положения сидя на полу, подъем туловища из положения лежа на спине в течение 60 секунд. Обработали результаты и сделаны соответствующие выводы.

### **2.2. Методы исследования**

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы:

- Анализ научно-методической литературы
- Педагогическое наблюдение.
- Педагогический эксперимент.

- Контрольные испытания – тестирование физической подготовленности спортсмена.
- Экспертное оценивание
- Игровой метод для повышения уровня силовых способностей

Любому исследованию должно предшествовать изучение и **анализ литературных источников**. Чтение литературы помогает правильно выбрать тему, ознакомиться с работами предшественников, с теми методами, которые применялись ранее. Подобрала источники по данной тематике исследования.

Ценная информация содержится также в официальных документах, например, в ФГОС.

Важное место в процессе исследований актуальных проблем физической культуры занимает **педагогическое наблюдение**. Педагогическое наблюдение – это организованный анализ и оценка учебно-тренировочного процесса без вмешательства в его течение. Педагогическое наблюдение как метод исследования представляет собой целенаправленное восприятие какого-либо педагогического явления, с помощью которого исследователь получает конкретный фактический материал или данные. Цель педагогического наблюдения – изучение разнообразных вопросов учебно-тренировочного процесса. В нашем случае развития силовых способностей у детей 7-8 лет.

Педагогический эксперимент как раз и создает возможность для подобного воспроизведения изучаемых явлений. Характерной чертой педагогического эксперимента как метода исследования является запланированное вмешательство человека в изучаемое явление. Педагогический эксперимент – это специально организуемое исследование, проводимое с целью выяснения эффективности применения тех или иных методов, средств, форм, видов, приемов и нового содержания обучения и тренировки.

Игровые методы - способы организации игровой деятельности, основанные на определённом образном замысле или идее, предусматривающие стремление к достижению поставленной цели в условиях динамичной изменчивости среды. Силовая тренировка связана с относительно небольшим

числом повторных максимальных или близких к ним мышечных сокращений, в которых участвуют как быстрые, так и медленные мышечные волокна.

Однако и небольшого числа повторений достаточно для развития рабочей гипертрофии быстрых волокон, что указывает на их большую предрасположенность к развитию рабочей гипертрофии (по сравнению с медленными волокнами).

Высокий процент быстрых волокон в мышцах служит важной предпосылкой для значительного роста мышечной силы при направленной силовой тренировке. Поэтому люди с высоким процентом быстрых волокон в мышцах имеют более высокие потенциальные возможности для развития силы и мощности. В системе физического воспитания игра используется для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач.

Сущность игрового метода заключается в том, что двигательная деятельность занимающихся организуется на основе содержания, условий и правил игры.

Тестирование – научно-практическая процедура измерения, проводимая на спортсмене с целью определения его состояния, процесс оценки физических возможностей занимающегося с помощью теста или тестовой батареи. Тест – это особый вид экспериментального исследования, измерение или испытание, стандартное задание или система заданий, проводимое для определения и оценки уровня физического состояния, физической подготовленности и других качеств занимающихся. Моторные тесты – тесты, в основе которых лежат двигательные задания. Тестовая батарея – набор двигательных тестовых заданий, используемый для комплексной оценки двигательной подготовленности человека.

#### Контрольные испытания

- прыжок в длину с места

Таблица 1

#### Нормативы

Школьный	МАЛЬЧИКИ	ДЕВОЧКИ
----------	----------	---------

класс	оценка "5"	оценка "4"	оценка "3"	оценка "5"	оценка "4"	оценка "3"
1 класс	140	115	100	130	110	90
2 класс	150	125	110	140	120	105

- бросок набивного мяча весом 1кг из положения сидя на полу

Таблица 2

Метание набивного мяча 1кг из положения сидя (см)

Метание набивного мяча 1кг из положения сидя (см)						
Мальчики			класс	Девочки		
5	4	3		5	4	3
295	235	195	<u>1 класс</u>	245	220	200
310	245	215	<u>2 класс</u>	280	215	175

- подъем туловища из положения лежа на спине в течение 60 секунд

Таблица 3

Нормативы пресса за 1 минуту для школьников

Нормативы пресса за 1 минуту для школьников					
Мальчики			класс	Девочки	
5	4	3		5	4
30	25	15	<u>1 класс</u>	20	15
32	27	18	<u>2 класс</u>	22	18

## Результаты исследования

При оценке физической подготовленности **1 класса** 7-8 лет применялись результаты учебного тестирования

Таблица 4

### Показатели девочки 1 класс

п/п	прыжок в длину с места	бросок набивного мяча весом 1 кг из положения сидя на полу	подъем туловища из положения лежа на спине в течение 60 секунд
Гаврилова	90	200	12
Петрова	91	200	11
Абдиева	94	204	12
Рейдиль	95	199	15
Урюпина	90	208	12
Ушиярова	98	205	15
<i>Средний показатель</i>	<i>93</i>	<i>203</i>	<i>13</i>

Средний показатель у девочек свидетельствуют о том, что девочки младшего школьного возраста имеют средний и ниже среднего уровень развития силовых качеств.

Таблица 5

### Показатели мальчики 1 класс

п/п	прыжок в длину с места	бросок набивного мяча весом 1 кг из положения сидя на полу	подъем туловища из положения лежа на спине в течение 60 секунд
Васильев	100	195	12
Сидоров	101	190	16
Усанин	105	196	15

Хандин	108	199	15
Васев	101	192	19
Некрасов	103	190	15
<i>Средний показатель</i>	<i>103</i>	<i>194</i>	<i>15</i>

Средний показатель у мальчиков свидетельствуют о том, что мальчики младшего школьного возраста имеют средний и ниже среднего уровень развития силовых качеств.

При оценке физической подготовленности **2 класса** 7-8 лет применялись результаты учебного тестирования

Таблица 6

Показатели девочки 2 класс

п/п	прыжок в длину с места	бросок набивного мяча весом 1 кг из положения сидя на полу	подъем туловища из положения лежа на спине в течение 60 секунд
Белова	120	215	18
Курпатова	125	217	20
Белоусова	120	215	18
Фаваризова	121	200	21
Классина	123	218	22
Дмитриева	125	215	21
<i>Средний показатель</i>	<i>122</i>	<i>213</i>	<i>20</i>

Средний показатель у девочек свидетельствуют о том, что девочки младшего школьного возраста имеют хороший и средний уровень развития силовых качеств.

Показатели мальчики 2 класс

п/п	прыжок в длину с места	бросок набивного мяча весом 1 кг из положения сидя на полу	подъем туловища из положения лежа на спине в течение 60 секунд
Новоселов	125	310	30
Нидергаус	126	300	26
Аминов	129	315	23
Богданов	122	300	30
Бормотов	127	301	32
Стриженюк	128	309	31
<i>Средний показатель</i>	<i>126</i>	<i>306</i>	<i>29</i>

Средний показатель у мальчиков свидетельствуют о том, что мальчики младшего школьного возраста имеют хороший уровень развития силовых качеств.

### Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение

Для развития силовых способностей у детей 7-8 лет перед началом эксперимента на уроках физической культуры учащиеся двух наблюдаемых классов выполняли тестовые упражнения силовой направленности, чтобы подготовить организм к началу эксперимента. Эксперимент был проведен в 2019 году. Протоколы тестирования экспериментальных групп представлены в таб. 4-7. Было проведено три этапа:

- в сентябре 2017 года - изучалась научно-методическая литература по игровым технологиям в области физической культуры. Разрабатывались комплексы упражнений.
- в феврале 2018 года проводились занятия по стандартной государственной школьной программе и дополнительно были включены элементы игрового обучения.
- в сентябре 2018 году – были проведены общеевропейские контрольные тесты: прыжок в длину с места, бросок набивного мяча весом 1кг из положения сидя на полу, подъем туловища из положения лежа на спине в течение 60 секунд. Обработали результаты и сделали выводы: что средний показатель у мальчиков 2 класса свидетельствует о том, что мальчики младшего школьного возраста имеют хороший уровень развития силовых качеств, чем девочки 2 - х классов.

Перед началом эксперимента было проведено обследование учащихся и состояние здоровья.

Во всех классах проводилось по 3 урока физической культуры в неделю школьным учителем по школьной программе физического воспитания.

1 класс занимался полностью по традиционной методике. А во 2м классе реализовалась тренировочная технология с применением игровых форм направленных на развития силовых способностей. Например, 2е классы в течение 10-12 минут в основной части урока в игровой форме выполняли 2 тренировочных и 2 восстановительных упражнения по методу круговой тренировки. А еще были задействованы такие упражнения как, бег прыжками и



бросок набивного мяча весом в 1 кг из исходного положения сидя на полу, упражнения на восстановление дыхания, упражнения на растягивание мышц верхнего плечевого пояса (после бросков) и мышц нижних конечностей (после прыжков). Занятия по данной программе проводились в течение 8 недель.

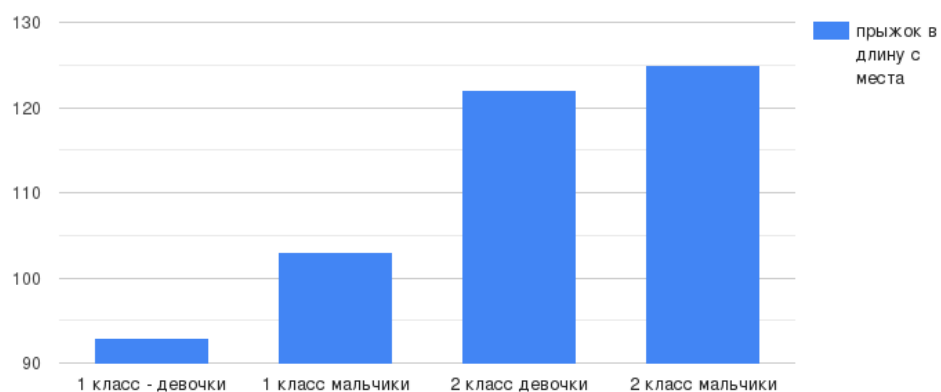


Рис.1 Показатели по классам прыжок в длину с места

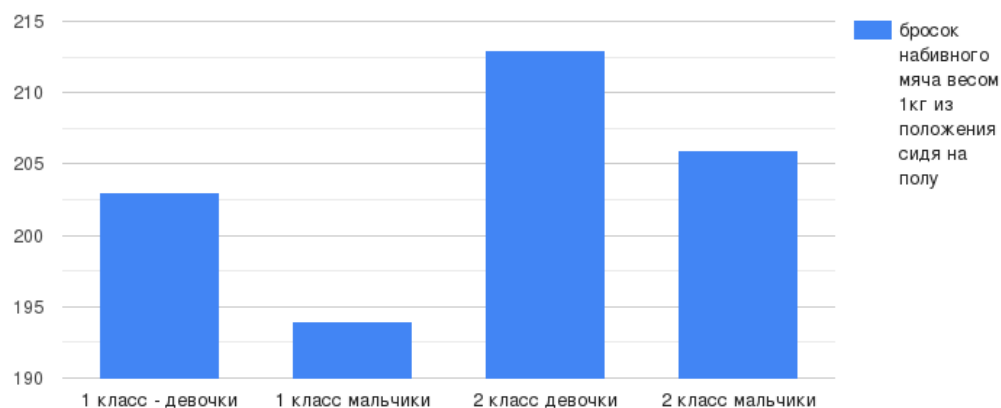


Рис.2 Показатели по классам бросок

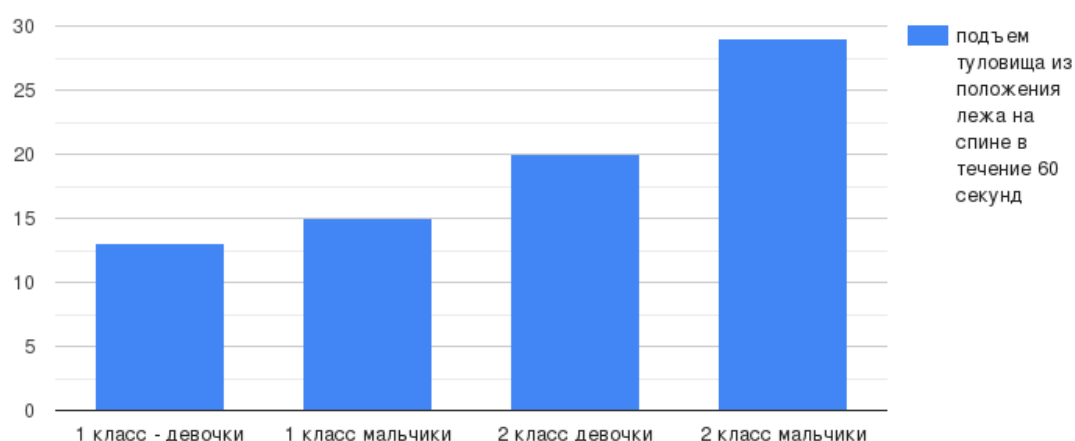


Рис.2 Показатели по классам подъем

Проведение экспериментальной работы соответствовало общим принципам обучения и воспитания и осуществлялось в рамках классно-урочных занятий с полным составом занимающихся.

Проверка эффективности выбранной методики для развития скоростно-силовых качеств была проведена в ходе основного эксперимента, в котором приняло участие 32 ученика первых и вторых классов общеобразовательной школы № 13 г. Мариинске. Контрольная группа обучалась по стандартной школьной программе, а экспериментальная по модульной тренировочной технологии в основной части урока в течение 10-12 минут с длительностью выполнения тренировочных упражнений в 30 секунд.

Применение тренировочного модуля происходило в игровой форме, что воспринималось учащимися с большим удовольствием. Тестирование, проведенное школьным преподавателем, подтверждает преимущество результатов детей экспериментальных групп перед результатами детей контрольной группы. По мнению учителей физической культуры, применение данной технологии разнообразило урок и повышало интерес учащихся.

Анализ результатов тренировки показал, что в начале эксперимента различия в уровне физической подготовленности между учениками

контрольного и экспериментальных классов отсутствовали. Однако прирост показателей скоростно-силовых качеств участников поискового эксперимента во второй экспериментальной группе оказался выше, чем в первой экспериментальной и контрольной группах.

Сравнивая между собой эффективность используемых в эксперименте методик в развитии силовых качеств у младших школьников 7-8 лет, необходимо отметить, что по результатам пяти двигательных тестов все методики оказали тренирующее воздействие на младших школьников, но прирост результатов в пяти тестах у школьников экспериментальных групп был выше в 1,5-9 раз, чем у школьников контрольной группы. Результаты предварительного эксперимента совпали с выводами В.Н.Платонова и В.Н.Селуянова о недостаточности 20 секундной работы для улучшения силовых способностей из-за низкой концентрации ионов водорода в работающих мышцах, необходимых для начала синтеза белков.

Результаты основного эксперимента подтвердили эффективность выбранной технологии развития силовых качеств у младших школьников. Прирост большинства показателей в ходе эксперимента оказался достоверно выше в экспериментальной группе, чем в контрольной, что является веским аргументом в пользу предложенной технологии. Данная технология позволяет развивать силовые качества в младшем школьном возрасте большими темпами.

Эксперимент позволил еще раз подтвердить, что для развития силовых качеств в младшем школьном возрасте необходимо целенаправленно выполнять специальные упражнения в течение 30 секунд с интервалом отдыха в 1 минуту. Для существенного развития скоростно-силовых качеств младших школьников достаточно 6-8 недель по 3 урока еженедельно с применением данной технологии.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Изложенные понятия дают общее представление о физическом воспитании, его особенностях, социальных функциях и взаимосвязях с другими явлениями. Совокупность этих понятий в первую очередь характеризует физическое воспитание как общественно-педагогическое явление. Являясь неотъемлемым компонентом воспитания в широком смысле слова, физическое воспитание играет существенную роль в реализации как общепедагогических, так и специфических образовательно-воспитательных задач, продиктованных потребностями общества в целесообразном воздействии на развитие человека, необходимостью подготовки его к трудовой и другим общественно значимым видам деятельности. Специфическое содержание физического воспитания составляют физическое образование и воспитание физических качеств человека. Первое осуществляется путем обучения и связано преимущественно с формированием двигательных умений, навыков и специальных знаний; второе направлено на развитие жизненно важных свойств человеческого организма, относящихся к физическим качествам человека, которые лежат в основе его двигательных способностей (силовых, скоростных, выносливости, и т. д.) и определяют в комплексе общий уровень физической работоспособности.

В процессе смены поколений через физическое воспитание происходит передача накапливаемого человечеством рационального опыта использования двигательных возможностей, какими потенциально обладает человек, и обеспечивается в той или иной мере направленное физическое развитие детей. Общим прикладным результатом физического воспитания, если рассматривать его относительно трудовой и других видов практической деятельности людей, является физическая подготовленность, воплощенная в повышенной работоспособности, двигательных умениях и навыках. В этом отношении физическое воспитание можно определить как процесс физической подготовки человека к полноценной жизнедеятельности.

В отличие от других педагогических наук, теория физического воспитания познает общие закономерности, по которым в системе воспитания происходит управление физическим развитием человека и его физическое образование. Это и определяет специфику предмета теории физического воспитания.

Обобщая научные и практические данные, теория физическое воспитание раскрывает суть задач, которые должны быть решены в процессе физического воспитания, определяет принципиальные подходы, эффективные средства и методы реализации этих задач, выявляет и разрабатывает оптимальные формы построения процесса физического воспитания применительно к основным этапам возрастного развития человека и условиям его жизнедеятельности.

Чем скорее ребенок осознает необходимость своего непосредственного приобщения к богатствам физической культуры, тем скорее сформируется у него важная потребность, отражающая положительное отношение и интерес к физической стороне своей жизни.

Таким образом, обоснованный выбор содержания и методов развития физических качеств – важная сторона повышения эффективности физического воспитания.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алямовская, В.Г. Как воспитать здорового ребенка. / Алямовская - Москва: Вита, 1993. – 228 с.
2. Антропова, М.В. Образование и здоровье школьников: методические рекомендации для работников системы./ Антропова – Москва, 1988.–132 с
3. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания: учебн. для студ. фак. физ. культуры пед ин – тов. / Ашмарин – Москва: Просвещение, 1990.– 287с.
4. Белова, И.А. Подвижные игры/ Белова - Спорт в школе – 2007. – № 17. – Москва. 29-35.
5. Былеев, Л.В. Подвижные игры: Учеб пособ. для инст. физ.культуры./ Былеев – Москва, 1974. – 173 с.
6. Былеева Л.В., Коротков И.М., Яковлев В.Г. Подвижные игры: Учебн. пособие для ин-тов физической культуры. 4-е изд., перераб. и дополн./ Былеева, Коротков, Яковлев – Москва: Физкультура и спорт, 1974. – 208 с.
7. Виноградов, П.А., Душанин, А.П., Жолдак, В.И. Основы физической культуры и здорового образа жизни: Учеб. пособие. / Виноградов, Душанин, Жолдак – Москва: Советский спорт, 1996. – 281 с.
8. Выдрин, В.М. Теория физической культуры: Учеб. пособ. / Выдрин ГДОИДК. – Ленинград; 1988. – 314 с.
9. Жуков М.Н. Подвижные игры / Жуков, Москва 2000 г.—157 с.
- 10.Заринова, А.И. Особенности сохранения здоровья детей и подростков в образовательных учреждениях / Заринова // Образование в совместной школе. – 2007. – № 6. – Москва. 52-55.
- 11.Иванков, Ч. Т. Теоретические основы методики физического воспитания. / Иванков - Курс лекций. – Москва, 2000. – 275 с.
- 12.Коротков, И.М. Подвижные игры в школе. / Коротков – Москва, 1994. – 185 с.

- 13.Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебн для ин-тов физической культуры. / Матвеев - Москва: Физкультура и спорт, 1991. - 543 с.
- 14.Матвеев, Л.П. Советская система физического воспитания./ Матвеев – Москва: «Знание»,1980. – 372 с.
- 15.Моченов, В.П. Физическая культура и спорт в профилактике здоровья / Моченов // Теория и практики физической культуры. – 2001, № 2. – Санкт-Петербург. 5-9.
- 16.Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. / Озолин – Москва: ООО «Издательство Астрель», 2004. – 863 с.: ил.- (Профессия – тренер).
- 17.Орлов, Е.А. Методика проведения подвижных игр/ Орлов - Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 10. – Санкт-Петербург. 14-19.
- 18.Пряжников, Н.С. Искусство быть здоровым. Сборник. / Пряжников – Москва: Физкультура и спорт, 1994. – 360 с.
- 19.Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания: Учеб. пособ. для студ. высш. пед. учеб заведений. – Москва: Академия, 2001. – 368 с.
- 20.Сухарев, А.Г. Концепция укрепления здоровья детей и подростков / Сухарев - Magister. – 1999. - № 3. – Санкт-Петербург. 85 – 88.

### **Название игры: «Стой!»**

Содержание: Все игроки, кроме водящего, образуют круг и рассчитываются по порядку номеров. По сигналу водящий ударяет мячом о пол и называет номер. Все разбегаются, а названный игрок становится новым водящим. Он бежит к мячу и старается побыстрее взять его, после чего говорит: «Стой!» Все останавливаются, водящий бросает мяч в кого-либо из играющих. При попадании игроки меняются ролями.

### **Название игры: «Охотники и утки»**

Содержание: Все играющие встают по кругу. После расчёта на первый-второй, вторые номера (утки) входят в круг, первые (охотники) остаются на местах. По сигналу учителя охотники стараются попасть мячом в уток. Выбитый выходит из круга. Игра продолжается до тех пор, пока все утки не будут осалены. После этого команды меняются местами.

### **Название игры: "Собери флажки"**

Содержание: На старте – восемь участников. По сигналу они начинают бег и стараются завладеть флажком, установленным на каждом этапе. Не успевшие это сделать игроки выбывают из игры. После второго этапа остаётся шесть участников, затем четыре и, наконец, соревнуются лишь двое сильнейших. Правила: Игрок, уронивший флажок на землю, должен сначала поднять его и только затем продолжить бег. Победителем является игрок, овладевший последним флажком. Методические указания: Необходимо расставить через каждые 10-20 м группы флажков. В первом ряду флажков должно быть на два меньше, чем начинающих игру участников забега, во втором – ещё на два



флажка меньше и т.д. Итак, если старт принимают 10 человек, то флажков должно быть 8, 6, 4, 2, 1.

### **Название игры: "Убегай - догоняй"**

Содержание: Две команды – «Догоняй» и «Убегай» - располагаются в шеренгах в 20-30 м одна от другой. Игроки рассчитываются по порядку номеров. Между командами чертят два круга, в которые ставят два флага. В ближайший от команды «Убегай» круг кладут мяч. Преподаватель называет любой номер. Игроки разных команд, имеющие этот номер, одновременно выбегают вперёд. Задача игрока из команды «Убегай» - взять мяч, обежать с ним сначала ближний, а затем дальний флаг и вернуться за линию своей команды. Игрок противоположной команды должен догнать убегающего, преследуя его по тому же пути (вокруг флагов) до линии. Методические указания: Наблюдая за игроками, преподаватель должен называть номер, менее всего готовый к старту. После того как все игроки будут вызваны по одному разу, команды должны меняться ролями.

### **Название игры: "В горку и с горки"**

Содержание: Встречная или линейная эстафета проводится на склоне горки. Игроки команд, стоящие внизу, несут эстафету вверх, а получившие эстафетную палочку спускаются вниз и т.д. Правила: Игра продолжается до тех пор, пока команды вновь не займут свои прежние позиции (сделав пробежку вниз и вверх)

### **Название игры: «К своим флажкам»**

Содержание: Играющие делятся на 4 команды и становятся в кружки. В центре каждого – ребёнок с цветным флажком в поднятой руке. Все остальные по

сигналу разбегаются по площадке, становятся лицом к стене и закрывают глаза. В это время игроки с флажками тихо и быстро меняются местами. Учитель даёт сигнал «Все к своим флажкам!», дети открывают глаза, ищут свои флажки, быстро бегут к ним и вновь образуют кружки. Побеждает команда, сделавшая это быстрее

### **Название игры: «Хитрая лиса»**

Содержание: Играющие стоят по кругу с закрытыми глазами. Учитель обходит круг и дотрагивается до кого-либо из играющих, который становится лисой. По сигналу дети открывают глаза и трижды повторяют (тихо, громче, громко): «Хитрая лиса, где ты?» Лиса прыгает в центр круга и произносит: «Я здесь!» Дети разбегаются, а лиса ловит (пятнает) их. Запятнанный временно выбывает из игры. По сигналу дети вновь образуют круг. Выбирается новая лиса. Правило: Лиса не должна выдавать себя. Усложнение: Можно выбрать 2 – 3 лисы.

### **Название игры: «Подкрадись к спящему»**

Содержание: Играющие делятся на две команды и становятся в шеренги на противоположных концах зала. Одна команда садится на корточки и «засыпает». По сигналу вторая команда подкрадывается к первой как можно ближе. По второму сигналу, первая команда «внезапно просыпается» и догоняет вторую команду, пытаются осалить игроков. Осаленные игроки временно выбывают из игры. Догонять можно только до «дома» второй команды. Через 2 – 3 раза команды меняются местами. Отмечаются самые смелые игроки, которые «подкрадываются» ближе всех.

### **Название игры: «Охотники и зайцы»**

**Содержание:** На одной стороне площадки очерчивают место для охотников. На другой стороне обозначают домики для зайцев. В каждом домике находятся 2 – 3 игрока. Охотник обходит площадку, делая вид, что он разыскивает следы зайцев, а затем возвращается. По сигналу зайцы выбегают из своих домиков на поляну и прыгают на двух ногах, продвигаясь вперёд. Учитель произносит: «Охотник!» - игроки бегут в домики, водящий бросает в них мяч. Заяц, в которого попали мячом, считается подстреленным. Охотник уводит его к себе. Игра повторяется несколько раз, после чего выбирают другого охотника.

**Правило:** В руках у охотника может быть 2-3 мяча. Стрелять в зайцев, которые находятся в домиках, нельзя.

### **Название игры: «Передал - садись»**

**Содержание:** Занимающиеся построены в 2-4 колонны. Выбирается капитан, который становится в 3-4 шагах лицом к колонне. По сигналу каждый капитан передаёт мяч первому игроку своей команды, который возвращает его и приседает. Затем капитан передаёт мяч второму игроку, третьему и т.д. Получив мяч от последнего игрока своей команды, капитан поднимает его вверх. Выигрывает команда, которая первой закончит игру. Игра усложняется, если последний в колонне, получив мяч, бежит на место капитана, а тот встаёт в начале колонны.

### **Название игры: «Медведи и пчёлы»**

**Содержание:** Улей (гимнастическая стенка) находится на одной стороне площадки. На противоположной – луг. В стороне – берлога медведей. Играющие делятся на две команды. «Пчёлы» помещаются в улье (на стенке), медведи – в берлоге. По сигналу пчёлы вылетают из улья, летят на луг за мёдом. После этого медведи выбегают из берлоги, забираются в улей и лакомятся мёдом. Как только

учитель подаст команду «Медведи!», пчёлы летят к ульям, а медведи убегают в берлогу. Не успевших спрятаться пчёлы жалят (осаливают). Ужаленные не участвуют в очередной игре. После двух повторений игроки меняются ролями.

### **Название игры: «Лиса и куры»**

Содержание: Из числа учащихся выделяются лиса, петух и охотник, остальные – куры. В зале, в 3 метрах одна от другой, расставляются гимнастические скамейки (наседы). Лиса уходит в свою нору. Охотник с двумя мячами находится в отведённом для него месте. Петух с курами гуляют по залу, собирают зёрна, хлопают крыльями. По сигналу учителя лиса подкрадывается к курам. Петух, заметив её, даёт сигнал «ку-ка-ре-ку» Все куры должны быстро взлететь на насесты. Петух прыгает последним. Лиса, ворвавшись в курятник, старается осалить и увести с собой какую-нибудь курицу, не успевшую взлететь на насест или соскочившую с него. За один набег лиса может утащить только одну курицу. В это же время охотник стреляет в лису – старается попасть мячом с 5-6 шагов. Если лиса подстрелена, выбирается другая лиса. Если сумела убежать, пойманная курица остаётся в доме лисы, которая продолжает охоту. После слов учителя «Лиса ушла» дети спрыгивают со скамеек и гуляют по залу. После 2-3 раз выбираются новые водящие.

### **Название игры: «Запрещённое движение»**

Содержание: Играющие вместе с учителем становятся в круг. Объяснив условия игры, учитель выполняет различные движения, указав, какое из них – запрещённое. Повторивший его делает шаг вперёд, затем продолжает играть. Запрещённое движение следует менять после 4-5 повторений.

### **Название игры: «Цепочка»**

Содержание: Двое из играющих, взявшись за руки, ловят детей. Пойманные присоединяются и образуют «цепочку», которая не должна разрываться во время ловли. Можно сделать 2-3 водящих и отметить, у кого длиннее получится цепочка.

Варианты: «Рыбаки и рыбка», «Невод».

### **Название игры: «Свободное место»**

Содержание: Играющие образуют круг. Водящий бежит за ним, дотрагивается до кого-либо и продолжает движение. Запятнанный бежит в обратную сторону, стремясь опередить водящего и занять своё место. Встречаясь, игроки здороваются: подают друг другу руки, приседают. Тот, кто не успел занять «свободное место», водит.

### **Название игры: «Третий лишний»**

Содержание: Играющие становятся по два в затылок друг другу, по кругу, лицом к центру. Убегающий занимает место перед какой-либо парой. Стоящий сзади убегает, водящий устремляется за ним. Осаленный становится водящим.

### **Название игры: «Медвежата на льдине»**

Содержание: На площадке обозначается льдина. На ней два «медведя». Остальные играющие – «медвежата». По сигналу медведи, взявшись за руки, начинают ловить медвежат. Задержанного отводят на льдину. Когда на ней два медвежонка, они также берутся за руки и начинают ловить. Игра продолжается до тех пор, пока не будут пойманы все медвежата. Пары могут ловить играющих, только окружая их руками

### **Название игры: «Караси и щука»**

Содержание: На одной стороне площадки находятся играющие (караси), посреди – водящий (щука). По сигналу караси перебегают на другую сторону, щука их ловит. Пойманные берутся за руки и образуют «невод». Теперь караси должны перебежать на другую сторону через невод (под руками). Щука подстерегает их. Когда будет поймано 8-10 игроков, образуют «корзины» – круги, через которые нужно пробегать. Если пойманных будет больше, образуется «верша» - коридор, через который должны пробегать оставшиеся. Щука стоит у выхода из верши и ловит бегущих.