

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

### Игровой метод в занятиях физической культурой и спортом

Выпускная квалификационная работа

Исполнитель:

Суркин Василий Андреевич,  
Обучающийся ФК-1702z  
заочного отделения

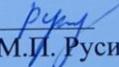
15.02.22   
дата В.А. Суркин

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

15.02.22   
дата И.Н. Пушкарева

Научный руководитель:

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

15.02.22   
дата М.Д. Русинова

Екатеринбург 2022

## СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
ВВЕДЕНИЕ .....	3
ГЛАВА 1. Теоретические аспекты развития игрового метода в занятиях физической культурой и спортом.....	5
1.1. Игровой метод и его значение на занятиях физической культурой.....	5
1.2. Влияние спортивных игр на формирование личностных особенностей.....	8
1.3. Основные методические особенности игрового метода.....	12
1.4. Особенности применения игр на занятиях физической культурой и спортом.....	16
1.5. Виды игр и приемы их применения в занятиях физической культурой и спортом на примере школьного урока на основе игрового метода.....	24
ГЛАВА 2. Организация и методы исследования.....	
2.1. Организация исследования.....	28
2.2. Методы исследования.....	29
ГЛАВА 3. Результаты исследования влияния игрового метода на физическое развитие.....	37
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	50
·	
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	52

## ВВЕДЕНИЕ

В наше время, когда физическая культура и спорт отошли на второй план, пропустив вперед, другие предметы. Одна из важнейших проблем педагогической науки - задача преподавателей физической культуры дать понять и показать, что физическое воспитание было и будет одним из самых важных и незаменимых. [1, 3].

Многочисленными исследованиями показано, что на современном этапе школьного образования существенно ослабевает отношение детей к уроку физической культуры. Такое положение дел крайне отрицательно сказывается на состоянии их здоровья, физической подготовленности и физическом развитии. Подготовка молодежи к профессиональной деятельности и поведению в экстремальных ситуациях, которые является элементом профессии - одна из важнейших задач системы физического воспитания [4].

Вопросами подбора оптимального метода в занятиях физической культурой и спортом занимались такие специалисты как: Ашмарин Г.А, Демидов В.М. и другие.

Кроме того, в ряде исследований отмечается, что следует обратить внимание на эффективность применения игрового метода в физическом воспитании, данный метод многогранен, он обеспечивает высокий уровень двигательной активности за счет подключения эмоциональной составляющей и желания победить [4,7].

Результаты исследований показали, что методически правильное использование средств физической культуры и спорта укрепляет здоровье человека, повышает его работоспособность и производительность труда, способствует профилактике профессиональных заболеваний и травматизма [9].

Вопросы применения игрового метода являются актуальной проблемой исследования, поскольку влияют на вовлеченность молодежи в занятия физической культурой и спортом [1].

*Объект исследования* – учебно-воспитательный процесс

*Предмет исследования* – спортивные и подвижные игры как средство развития быстроты и выносливости на занятиях физической культурой.

*Цель исследования* – разработать и теоретически обосновать методику развития быстроты и выносливости **посредством игрового метода** у учащихся 12–13 лет.

В соответствии с целью исследования нами решались следующие *задачи исследования*:

1. Изучить и проанализировать традиционные методики развития быстроты и выносливости у учащихся 12–13 лет на уроках физической культуры.

3. Разработать и теоретически обосновать методику развития быстроты и выносливости **с использованием игрового метода** в рамках учебного процесса по физической культуре для учащихся 12–13 лет.

4. Экспериментально проверить эффективность методики применения **игрового метода в процессе** развития быстроты и выносливости у учащихся 12–13 лет на уроках физической культуры.

# **Глава 1. Теоретические аспекты развития игрового метода в занятиях физической культурой и спортом**

## **1.1. Игровой метод и его значение на занятиях физической культурой**

В настоящее время очень важна проблема повышения эффективности учебно-воспитательного процесса. Его можно успешно реализовать, применяя различные средства, методы, приемы и способы физического воспитания, привития необходимых умений и навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями. Педагогический процесс при этом должен строиться с учетом реальных психофизических возможностей, возрастных особенностей занимающихся, а сам процесс физического воспитания нужно строить так, чтобы он был направлен на обучение двигательным действиям, активно содействовал укреплению здоровья и гармоническому физическому развитию, развивал необходимые двигательные качества, положительно влиял на психические процессы занимающихся.

Учебно-воспитательный процесс физического воспитания должен проводиться с оптимальной моторной плотностью, динамично, с применением наиболее рациональных форм организации занятий, использованием спортивного оборудования и инвентаря, технических средств обучения [10].

Все эти качества молодому человеку может дать только игра. Поэтому игровые методы в образовании становятся ведущими. Следовательно, перед физкультурным образованием стоит задача существенного улучшения подготовленности выпускников педагогических вузов к широкому и эффективному использованию игрового метода в физическом воспитании [10, 16].

Сегодня уже многие специалисты, осуществляющие подготовку педагогических кадров, ясно осознают потенциал и богатство возможностей, представляемых подвижными играми. В связи с этим необходимо

подчеркнуть, что именно подвижные игры в силу присущих им особенностей являются весьма эффективным средством комплексного совершенствования двигательных качеств. Анализ отечественных и зарубежных публикаций о подвижных играх позволяет рассматривать их как осмысленную деятельность, направленную на достижение конкретных двигательных задач в быстромеменяющихся условиях [10].

Игры помогают избежать однообразия в уроках, развивают: тактическое мышление, взаимопомощь, чувство принадлежности к коллективу, командный дух, волю к победе и обеспечивают достаточный уровень подвижности на занятиях. Под этим углом зрения пересматриваются программы по физическому воспитанию, в которых увеличиваются время и количество используемых игр, которые становятся доминирующим средством физического воспитания.

Что такое игровой метод в занятиях физической культурой и спортом?

Это метод использования физических упражнений в игровой форме. Он характеризуется отсутствием жесткой регламентации действий, наличием вероятностных условий их выполнения. Игровой метод используется для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных или облегченных условиях, развития таких качеств и способностей, как быстрота реакции, координация движений, пространственная ориентацию. Соблюдение условий и правил игры содействует воспитанию нравственных качеств: чувства взаимопомощи и сотрудничества, коллективизма, самостоятельности, инициативности, сознательной дисциплинированности, и других ценных личностных качеств. Присущий игровому методу фактор эмоциональности способствует формированию устойчивого интереса и положительного отношения к занятиям физическими упражнениями [21].

Возникновение игрового метода можно отметить уже на ранних ступенях общественного развития.

В первобытном обществе по мере совершенствования орудий производства, с развитием языка, мышления игровые элементы и танцевальные движения постепенно выделяются в самостоятельный вид деятельности, в них появляются отвлеченные формы движений, возникают новые, более сложные действия, более богатые по своему содержанию.

На ранних этапах развития общества главным фактором, оказывающим формирующее влияние на развитие детей, являлось непосредственное их участие в жизни взрослых. Они принимают участие в праздниках, ритуалах, торжествах и отдыхе.

Там, где ребенок не мог принять участия в работе взрослых без особой предварительной подготовки и выучки, он «врастал» в мир взрослых через игровую деятельность.

В период расцвета древнегреческой культуры, в Древнем Риме, в период раннего феодализма игры наряду с развлекательной функцией приобретали военно-прикладной характер, играя имитационную роль небольших военных действий.

В празднествах граждан обогащалось содержание игр, появлялась сюжетность - проверялись многие виды спортивных упражнений, носящие в основном игровой характер, формировались определенные договорные правила.

Современная эпоха явилась благоприятным периодом для развития теории и практики спортивно-игрового метода физического воспитания. С развитием физической культуры и спорта в наше время соревновательные методы становятся одними из основных в физическом воспитании [21, 30].

Игра и соревнование являются многообразными общественными явлениями, и их значение выходит далеко за сферу физического воспитания. Возникнув на ранних этапах истории и развиваясь вместе со всей культурой общества, игры и соревнования служат удовлетворению различных потребностей в самосознании и внешнем контактировании, духовном и физическом развитии, отдыхе и развлечении [21].

Основные методические особенности и значение игрового метода в занятиях физической культурой и спортом [32]:

1) игровой метод обеспечивает всестороннее, комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков, так как в процессе игры они проявляются не изолированно, а в тесном взаимодействии; в случае же педагогической необходимости с помощью игрового метода можно избирательно развивать определенные физические качества (подбирая соответствующие игры);

2) наличие в игре элементов соперничества требует от занимающихся значительных физических усилий, что делает ее эффективным методом воспитания физических способностей;

3) широкий выбор разнообразных способов достижения цели, импровизационный характер действий в игре способствуют формированию у человека самостоятельности, инициативы, творчества, целеустремленности и других ценных личностных качеств;

4) соблюдение условий и правил игры в условиях противоборства дает возможность педагогу целенаправленно формировать у занимающихся нравственные качества: чувство взаимопомощи и сотрудничества, сознательную дисциплинированность, волю, коллективизм и т.д.;

5) присущий игровому методу фактор удовольствия, эмоциональности и привлекательности способствует формированию у занимающихся (особенно у детей) устойчивого положительного интереса и деятельного мотива к физкультурным занятиям [32].

## **1.2 Влияние спортивных игр на формирование личностных особенностей**

Спортивные игры и физическая культура в целом - средства формирования личностных особенностей занимающихся. Они помогают сосредоточиться на достижение поставленных целей, формируют потребность в здоровом образе жизни, повышают работоспособность. Личностные особенности занимающихся различными видами деятельности и

видами спорта обусловлены спецификой деятельности. Выявление таких особенностей позволяет сложить определенный психологический профиль категорий спортсменов и учитывать его при отборе в тот или иной вид спорта. Более того, особенности мотивационной сферы занимающихся также определяются особенностями личности [32,40].

Спорт - является одним из главных средств воспитания двигательных умений, совершенствования их точной и тонкой координации, развития необходимых для человека двигательных физических качеств. В процессе спортивных игр закаляется его характер и воля, совершенствуется способность разумно рисковать или совсем воздерживаться от риска, совершенствуется умение управлять собой, быстро и правильно ориентироваться в разных сложных ситуациях и быстро принимать решения [26].

Спортивные игры - отличное средство для формирования личностных особенностей. Ролью спортивной деятельности является формирование характера, то есть образуются своеобразные основы действий, в которых проявляется характер человека, его воля и индивидуальные особенности [26].

Спортивные игры влияют на формирование личностных особенностей занимающихся. Главными особенностями являются:

- 1) соревновательный характер спортивной борьбы, направленной на завоевание рекорда или победы над противником;
- 2) максимальное напряжение всех физических и психических сил спортсмена во время этой борьбы, без чего нельзя добиться хорошего результата;
- 3) систематическая длительная, упорная спортивная тренировка, вносящая серьёзные коррективы в режим жизни и бытовые условия;
- 4) специфические психические функции и качества личности, связанные непосредственно с выполнением спортивных действий;
- 5) мотивы, побуждающие человека заниматься спортом и добиваться высоких результатов в спортивной борьбе;

б) социально-психологический характер отношений спортсменов с другими людьми в процессе спортивных игр [18].

В процессе спортивных игр серьезно изменяются ощущения, восприятия, внимание, мышление, воображение, память, речь. Поэтому спортивная деятельность предъявляет высокие требования к их развитости, для улучшения перечисленных личностных особенностей.

Спортивные игры являются самым эффективным средством физического развития человека, проявления социальной активности людей и сферой общения, укрепления и охраны здоровья, правильной формой организации и проведения досуга, а также влияют на другие стороны человеческой жизни: на структуру нравственных и интеллектуальных характеристик, авторитет и положение в обществе, трудовую деятельность. На данном промежутке времени спортивные игры рассматриваются как одно из важных средств формирования личности, сочетающую в себе духовное богатство и физическое совершенство [14].

Важная особенность спортивных игр состоит в большом количестве соревновательных действий - приемов игры. Необходимо выполнять все эти приемы многократно в процессе соревновательной деятельности для достижения спортивного результата - отсюда требование надежности, стабильности навыков [3, 6].

В нравственном отношении занятия спортивными играми могут содействовать развитию таких ценных черт личности, как коммуникабельность, общительность, самостоятельность в принятии решений, стремление к творчеству. Радость побед и горечь поражений, умение извлекать из этого уроки и тем самым создавать предпосылки для самосовершенствования, участия и сопереживания, обостренное чувство долга и ответственности перед коллективом и всем обществом, осознание своей чести и достоинства, совестьливость в ведении спортивной борьбы - таковы качества, которые формируются у молодых людей в процессе занятий спортом [8,12].

В интеллектуальном отношении спортивные игры, спортивная деятельность представляется широким полем творческого поиска в овладении техникой, тактикой, управлением своими эмоциями и физическим состоянием соответственно складывающимся чисто спортивным, и следовательно, социальным, общественным ситуациям. Все это способствует развитию таких отличительных черт гармонично развитого человека, как широта, глубина, критичность, гибкость мышления и познавательная активность, чему в значительной мере способствуют интернациональный характер и многоконтатность общения в сфере спорта [14,19].

В волевом отношении продуктивные занятия любым видом спорта немислимы без деятельного преодоления целого комплекса объективных и субъективных трудностей, без высшей степени напряжения. Эта высшая напряженность воли в повседневной ежечасной борьбе с самим собой создает объективные условия для формирования жизненно важных волевых качеств человека — целеустремленности, настойчивости, смелости и решительности, самодисциплины и инициативности [33].

Основные личностные особенности, на которые влияют занятия спортивными играми, без которых невозможно полноценное развитие человека в современном обществе показаны на рисунке 1.



Рис. 1. Основные личностные особенности спортсмена

### **1.3. Основные методические особенности игрового метода**

Сущность игрового метода заключается в том, что двигательная деятельность занимающихся организуется на основе содержания, условий и правил игры [32].

Большая эмоциональность, относительно самостоятельный выбор решений двигательных задач, многообразие двигательных задач и внезапное их возникновение в условиях постоянно изменяющейся ситуации, сложные и разнообразные взаимодействия занимающихся в процессе игры обуславливают важные для преподавателя методические особенности игрового метода, который: позволяет обеспечить повышенную заинтересованность занимающихся в двигательной деятельности и меньшую психическую утомляемость по сравнению с упражнениями монотонного характера; способствует совершенствованию освоенных двигательных действий и выработке умений ими пользоваться. Однако игровой метод не может быть использован для разучивания новых двигательных действий; обеспечивает комплексное развитие двигательных способностей, но в отличие от метода строгой регламентации упражнений, не дает возможности доводить развития отдельных двигательных способностей (физических качеств), до возможного предела; затрудняет дозирование нагрузок; создает особенно эффективные условия для развития координационных способностей; позволяет выявить личностные особенности занимающихся и эффективно воздействовать на формирование нравственных, морально-волевых и интеллектуальных черт личности [6,10,14].

Основными методическими особенностями игрового метода являются [32]:

1) игровой метод обеспечивает всестороннее, комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков, так как в процессе игры они проявляются не изолированно, а в тесном взаимодействии; в случае же педагогической необходимости с помощью

игрового метода можно избирательно развивать определенные физические качества (подобрать соответствующие игры);

2) наличие в игре элементов соперничества требует от занимающихся значительных физических усилий, что делает ее эффективным методом воспитания физических способностей;

3) широкий выбор разнообразных способов достижения цели, импровизационный характер действий в игре способствуют формированию у человека самостоятельности, инициативы, творчества, целеустремленности и других ценных личностных качеств;

4) соблюдение условий и правил игры в условиях противоборства дает возможность педагогу целенаправленно формировать у занимающихся нравственные качества: чувство взаимопомощи и сотрудничества, сознательную дисциплинированность, волю, коллективизм и т.д.;

5) присущий игровому методу фактор удовольствия, эмоциональности и привлекательности способствует формированию у занимающихся (особенно у детей) устойчивого положительного интереса и деятельного мотива к физкультурным занятиям.

В учебно-тренировочном процессе по спортивным играм существуют три основные группы методов обучения: *словесные, наглядные и практические*. Первые две группы создают предпосылки, а реализация осуществляется при непосредственном использовании практического действия упражнения. Все методы взаимообусловлены и применяются в комплексе. Словесные методы: рассказ, объяснения, беседа, разбор, задание, указание, распоряжение [22].

Наглядные методы: показ упражнений, демонстрация, наглядных пособий (схем, таблиц, кино, программ и т.д.), просмотр учебных игр или официальных соревнований. Показ должен носить образцовый и четкий характер выполнения - это позволит создать зрительный образ разучиваемого игрового действия. Демонстрация наглядных пособий дает хороший эффект при изучении групповых и командных тактических действий. В обучении

спортивным играм часто практикуют повторный или замедленный показ и демонстрацию. Это дает возможность сосредоточить внимание занимающихся на наиболее существенных элементах двигательных действий.

Практические методы основываются на активной двигательной деятельности занимающегося. Метод упражнения предусматривает многократное повторение движений, которые помогают овладеть элементом техники игры или целого игрового приема. Повторение может осуществляться в целом или по частям. Отдельные технические приемы рекомендуется разучивать только в целостном виде, т.к. расчленение нарушает структуру движений и усложняет овладение ими.

Наибольший эффект дает методический прием выполнения упражнения в облегченных условиях, применения подводящих упражнений. Их подбор и сложность зависят от подготовленности учащихся и регламентируются учителем. Закрепление игрового действия происходит на фоне выполнения упражнения в усложняющихся условиях. Игровой метод применяется после овладения элементами техники. При изучении взаимодействий между играющими, при совершенствовании технических приемов успешно применяют игры 2х2, 3х3, 4х4 в одну корзину, в одни ворота и так далее. Игровой метод успешно сочетают с соревновательным, что способствует лучшему закреплению навыка в выполнении игрового приема или игрового упражнения. В спортивных играх нет предела совершенствования игровых приемов, они совершенствуются и закрепляются в соревнованиях. В свою очередь соревновательный метод дает возможность приобретать необходимую игровую практику, правильно оценивать игровую ситуацию и в зависимости от нее применять наиболее эффективные технические приемы [31].

В спортивных играх разучивание игрового приема делится на четыре взаимосвязанных этапа: общее ознакомление с техникой выполнения игрового приема; разучивание его в упрощенных, специально созданных

условиях; разучивание в усложненных условиях; совершенствование приема в игре [19, 25, 28].

*Общее ознакомление с приемом игры.*

На этом этапе создается правильное, четкое представление о технике игрового действия. Для этого пользуются неоднократным показом в начале быстро, как в игровой обстановке, а затем замедленно, обращая внимание на наиболее важные детали движения. Объясняется техника выполнения, даются сведения о значении данного приема в игре. После этого учащиеся самостоятельно выполняют игровой прием. Необходимо добиваться, чтобы первые пробные попытки выполнения приема содержали меньше ошибок, тогда формирование двигательного навыка будет проходить более успешно.

*Разучивание приемов в упрощенных, специально созданных условиях.*

Здесь ставится задача овладеть правильной структурой движения. Прием выполняют в упрощенных условиях. Наиболее сложные игровые приемы изучаются по частям, а затем только полностью. В каждой игре разрабатывается методика последовательного разучивания игровых приемов, соблюдая принцип, от простого к сложному. Упрощаются условия выполнения приема путем занятий наиболее удобного исходного положения, уменьшения расстояния, силы передачи, быстроты передвижения. При выполнении необходимо выявлять и исправлять ошибки. Вначале исправляются основные (грубые) ошибки в технике выполнения, а затем второстепенные (мелкие). Для исправления применяется повторный показ, объяснение, выполнение техники приема, расчленено, медленно и так далее.

*Усложнение условий для разучивания* достигается увеличением скорости выполнения приема, увеличением расстояний, силы, изменением направления полета мяча, увеличением амплитуды движения и т.д. В дальнейшем для усложнения даются задания выполнить прием при пассивном, а затем при активном противодействии партнера. Усложнения зависят от степени владения техническим приемом. Можно вводить целый комплекс усложняющих условий.

### *Совершенствование приема в игре.*

На данном этапе преподаватель добивается, чтобы прием выполнялся правильно при внезапном изменении игровых ситуаций, добивается рационального использования приема в конкретной игровой обстановке. Для этого используются игровые упражнения, учебные игры с определенной установкой на выполнение приема. Совершенствование приема в игре создает условия для творчества, инициативы, быстроты принимаемых решений [23].

## **1.4. Особенности применения игр на занятиях физической культурой и спортом**

Особенностью применения спортивных игр на занятиях физической культурой и спортом является ступенчатый характер достижения спортивного результата. В видах спорта с единичными соревновательными действиями (например, прыжки, метания) оптимальное сочетание двух факторов - двигательного потенциала и рациональной техники (в принципе даже при однократной попытке) приводит к фиксации спортивного результата (высота прыжка, дальность метания и т.д.), в играх это только своеобразная первая ступень - «технико-физическая». Нужна еще и организация действий спортсменов - индивидуальных, групповых и командных как способа реализации технико-физического потенциала в специфической для игр соревновательной деятельности [19,39].

Важной особенностью применения спортивных игр является большое количество соревновательных действий - приемов игры. Необходимо выполнять эти приемы многократно в процессе соревновательной деятельности (выигрыша встречи, соревнования) - отсюда требования надежности, стабильности навыков.

Основным критерием эффективности соревновательной деятельности в спортивных играх служит победа над соперником. Количество побед определяет место в турнирной таблице всех участников. В многолетней

спортивной практике сложилось так, что спортивный результат - занятое место в соревнованиях - стал критерием оценки уровня спортивного мастерства команды и ее членов.

Как показали исследования, такое выражение спортивного результата по положению в турнирной таблице в игровых видах спорта в полной мере не отражает уровня мастерства спортсмена из-за отсутствия объективных показателей в количественном выражении. При одинаково высоком уровне мастерства всех участвующих в соревновании команд неизбежно их различное положение в турнирной таблице (первое и последнее места). Даже при участии в турнире заведомо слабых команд будет выявлен (теоретически) чемпион страны, а игроки победившей команды получат право на присвоение высокого спортивного звания [2, 7, 10].

Таким образом, необходимо установление объективных показателей, на основании которых можно было бы успешно планировать процесс подготовки и осуществлять контроль.

В число объективных показателей в спортивных играх входят:

- элементный набор приемов игры (аспект тактики);
- способность быстро и правильно оценивать ситуацию;
- выбирать и эффективно применять оптимальное для конкретной игровой ситуации атакующее или защитное действие (аспект техники);
- специальные качества и способности, от которых зависит эффективность непосредственного выполнения действия (требования к временным, пространственным и силовым параметрам исполнения);
- энергетический режим работы спортсмена; чувственно - двигательный контроль и др. очень важно все это выразить в количественных величинах.

Наличие таких сведений служит основой для определения содержания подготовки спортсменов и управления этим процессом, для разработки модельных характеристик, программ, планов, нормативов [32, 37].

Как средство физического воспитания применение спортивных игр имеет свои особенности, или специфические признаки, без учета которых невозможна плодотворная педагогическая деятельность.

Наиболее характерные из них следующие [26]:

1) комплексность воздействия на организм занимающихся, т.е. одновременное совершенствование основных двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости) и функций организма (дыхания, кровообращения). Однако одновременность совершенствования не означает совершенствования в равной степени. Некоторые физические качества при помощи одних только спортивных игр развиваются недостаточно (силы рук, брюшного пресса, гибкость);

2) коллективность действий, характерная для большинства спортивных игр. Во время учебных занятий и соревнований при правильном педагогическом руководстве занимающиеся приучаются подчинять личные интересы интересам команды. Воспитывается чувство взаимопомощи, дружбы, ответственности за свои действия перед коллективом;

3) внезапная смена игровой обстановки требует быстрых и рациональных решений. Самостоятельность и инициатива в выборе игровых действий в сочетании с тактической дисциплиной создают благоприятные условия для проявления индивидуальных особенностей игроков;

4) большая эмоциональность и увлекательный характер спортивных игр, что создает известные трудности в организации педагогического процесса. Стремление быстрее приступить к игре часто порождает недостаточно серьезное отношение к общей физической подготовке, изучению элементов техники, разучиванию тактических комбинаций. На конкретных примерах с достаточным тактом преподаватель должен убеждать занимающихся в целесообразности всех видов подготовки;

5) известная трудность регулирования нагрузки в спортивных играх. Даже в однородных по возрасту и полу группах физическое развитие занимающихся различно.

Примером могут служить данные, полученные при изучении морфологических особенностей студентов некоторых вузов: у 105 студентов первого курса рост колеблется от 160 до 188 см, соответственно масса тела - 54 и 83 кг, окружность груди - 79 и 99 см, ширина плеч - 31 и 48 см, окружность бедра (правого) - 48 и 61 см [35].

Примерно такая же картина, получается по функциональным показателям: спирометрия - 3000 и 7000 см, станова́я сила - 105 и 200 кг, прыгучесть - 40 и 67 см, гибкость (наклон вперед) - минус 13 плюс 20 см. значительные различия были в общей координации движений, пространственной ориентировке и сосредоточенности внимания [1, 35].

В занятиях по спортивным играм необходимо включать упражнения, способствующие всестороннему физическому развитию и физической подготовке.

В процессе учебных, товарищеских и календарных встреч между игроками могут возникнуть конфликты, связанные с болевыми ощущениями (при столкновениях), недовольством действиями партнеров (надо было передать мяч, а партнер сам выполнил бросок). Занимающиеся очень остро реагируют на мнимые и действительные ошибки спортивных судей. Тут большую роль играет личный пример преподавателя. Его корректное и приветливое отношение к судьям, отсутствие внешних проявлений раздражения из-за возможных ошибок - все это способствует воспитанию у студентов выдержки, мужества, уважения принципов спортивной этики. Ибо, как бы ни были важны рекорды и медали, преподаватель должен, прежде всего, воспитывать у своих учеников качества настоящих воспитанных людей.

Если еще учесть, что у каждого студента характер и темперамент различны, то совершенно ясно, что даже в ходе одного и того же занятия физическая и психическая нагрузка студентов далеко не одинакова.

Преподаватель должен тщательно изучить результаты врачебного контроля, а в процессе занятий внимательно наблюдать за каждым учеником,

руководствуясь главным образом объективными показателями утомления (нарушение координации движения, обильное потоотделение, побледнение, учащение пульса выше допустимого) [35].

Субъективные же показатели утомления («я не устал, дайте мне еще поиграть») должны приниматься во внимание строго в соответствии с индивидуальными особенностями игроков. Использование повышенных нагрузок возможно лишь при надлежащем врачебном здоровье спортсмена.

Соревновательное противоборство в игре происходит по установленным правилам с использованием присущей только конкретной игре соревновательных действий - приемов игры (техники). При этом обязательным является наличие соперника. В командно-игровых видах цель каждого фрагмента состязания состоит в том, чтобы доставить предмет состязания (мяч, шайбу и пр.) в определенное место площадки соперников и не допустить такового в отношении себя. Это определяет единицу состязания - блок действий типа «защита-нападение», который включает также действия по разведке, дезинформации, конспирации [1,35].

Большинство спортивных игр - командные.

В командных играх выигрывает и проигрывает команда в целом, а не отдельные спортсмены. Как бы хорошо ни играл отдельный спортсмен, если команда проиграла, то проиграл и он. И наоборот, как бы плохо спортсмен ни играл, если команда выиграла, то выиграл и он. Таким образом, спортивная команда является такой же целостной спортивной единицей, как и спортсмен в индивидуальных видах спорта.

Такая специфика командных игр определяет ряд требований к спортсменам, их взглядам, установкам, личностным качествам, характеру действий в состязании. В идеале основной психологической установкой спортсмена на игру должно быть стремление к полному подчинению собственных действий интересам команды (даже вопреки личному благополучию, может быть и «во вред себе» в том или ином отношении).

При отсутствии такой установки у каждого спортсмена команды не может быть и сильной, слаженной команды в целом даже в том случае, если она состоит из индивидуально хорошо технически, физически и тактически подготовленных игроков [32, 40].

Следовательно, воспитание коллективизма, способности жертвовать собственными интересами ради командной победы, желание видеть и понимать коллективный интерес в каждый данный момент состязания являются важными особенностями применения командных игр на занятиях физкультурой и спортом.

Практика показывает, что сами условия командной состязательной деятельности способствуют воспитанию данной установки через воздействие коллектива на участников игры. Часто такое воздействие бывает весьма жестким, сильным, действенным, что способствует развитию у человека соответствующих личностных качеств.

В связи с этим командные игры являются действенным средством воспитания, естественно, при соответствующей деятельности тренеров, воспитателей, педагогов.

Правильно организованные занятия спортивными играми не зависимо от того, будут ли они систематическими или эпизодическими, оказывают положительное воздействие на организм занимающихся. А в некоторых случаях, при появлении устойчивого интереса могут оказаться любимым видом физических упражнений, под воздействием которого можно достичь высокого уровня физической подготовленности, физического развития и спортивного мастерства [5,7,10].

Основные задачи руководителя игры [32].

Руководитель обязан быть организатором игры и воспитателем детей в процессе ее проведения. Используя игру, он должен:

- укреплять здоровье занимающихся, способствовать их правильному физическому развитию и формированию организма;

- содействовать овладению жизненно необходимыми двигательными навыками, умениями и совершенствованию в них;
- воспитывать у детей положительные морально -волевые и физические качества;
- прививать учащимся организаторские навыки и привычку систематически самостоятельно заниматься играми.

Руководитель должен определить основные воспитательные и образовательные задачи, которые он намечает при проведении той или иной игры (например, совершенствование навыков бросания и ловли мяча, метания в цель, закрепление навыков, приобретенных на занятиях гимнастикой, легкой атлетикой, воспитание у играющих смелости, согласованности действий, коллективизма, воспитание навыков ориентироваться на местности).

Ведущим в обучении является принцип сознательности и активности. Проводя игру, руководитель должен объяснить детям ее содержание и задачи, а также правила поведения. Сознательное поведение играющих позволяет совершенствовать игру, творчески обогащать ее; при этом значительно возрастает заинтересованность участников, увеличивается воспитательное воздействие игры.

Надо приучать детей сознательно относиться к своим действиям и поступкам в игре, научить их разбираться в собственных успехах и ошибках, анализировать поведение и действие товарищей.

Последовательность прохождения игр должна быть спланирована. При планировании необходимо учитывать задачи физического воспитания детей определенного возраста, их физическую подготовленность, а также постепенность накопления навыков и знаний. Игры для уроков физической культуры планируются в соответствии с программой физического воспитания общеобразовательных школ. Игры должны соответствовать подготовленности занимающихся. Каждая игра должна быть такой трудности, чтобы ее участник, приложивший достаточно усилий, мог

преодолеть препятствия на пути к достижению цели. Игра, в которой играющие не преодолевают трудностей, не прилагают усилия, не заинтересует детей и не имеет педагогической ценности, так как не развивает волевых качеств и способностей учащихся [27, 30].

Руководитель обязан подбирать полезные и интересные игры в воспитательных и образовательных целях и передавать свой опыт другим. Для этого ему необходимо: постоянно изучать игры и использовать лучшие из них; обогащать методические приемы, анализируя свою практику и практику других воспитателей, изучать методическую литературу по игре [32].

Определение результатов игры имеет большое воспитательное значение. По окончании игры руководитель должен объявить ее результаты. Для этого он создает спокойную обстановку, если нужно, собирает сведения у помощников и счетчиков очков и громко объявляет результаты. Ни в коем случае нельзя допускать пререкания судьи с игроками. Решение судьи обязательно для всех.

При определении результата игры надо не только учитывать быстроту, но и качество выполнения того или иного задания, о чем участники должны быть предупреждены заранее. Объявить результат игры надо лаконично, никому не делая скидок, чтобы приучать детей к правильной оценке действий [32].

При разборе игры лучше усваивать правила, уточняются отдельные детали игры, улаживаются отдельные конфликты. Разбор помогает руководителю уяснить, насколько удвоена игра, что игравшим понравилось и над чем надо работать в дальнейшем.

К разбору игр следует привлекать учащихся. Это способствует развитию у детей наблюдательных способностей, приучает их критически мыслить, повышает сознательную дисциплину, укрепляет товарищеские взаимоотношения и усиливает интерес к дальнейшему совершенствованию.

## 1.5. Виды игр и приемы их применения в занятиях физической культурой и спортом на примере школьного урока на основе игрового метода

*Раздел программы:* подвижные игры.

*Тема урока:* подвижные игры для здоровья.

*Цель урока:* развить интерес детей к физической культуре и здоровому образу жизни на основе подвижных игр.

*Задачи урока:*

1) образовательные (предметные результаты) - обучение и закрепление ранее изученных подвижных игр «У медведя во бору», эстафета «Быстрее к здоровью», закрепить знания о физических и интеллектуальных качествах человека;

2) развивающие (метапредметные результаты) - формировать умения адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. Формировать умение контролировать, оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

3) воспитательные (личностные результаты) - воспитание ценностного отношения к ЗОЖ, трудолюбия, волевых качеств. Формировать навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, (нравственно-этическая ориентация).

*Инвентарь:* свисток, кегли, обручи, футбольные мячи, конусы.

*Место проведения:* спортивный зал [5,7,32].

Таблица 1

Содержание урока по физической культуре на основе игрового метода [32]

Этап образовательного процесса	Деятельность преподавателя	Деятельность занимающихся			
		Личностная	Регулятивная	Познавательная	Коммуникативная
Подготовительный (12 минут)					
1	2	3	4	5	6

<p>1. Вход в спортивный зал, построение в шеренгу, приветствие, расчёт по порядку.</p> <p>2. Повторить технику безопасности в игровой форме.</p> <p>3. <i>Разминка:</i> Ходьба по залу с заданиями на осанку, с изменением положения рук. Беговые задания. Упражнения в движении.</p> <p>4. Ходьба, восстановление дыхания.</p>	<p>Ознакомить учащихся с целью и задачами урока, настроить на урок.</p>	<p>Установить роль разминки при подготовке организма к основной части занятия. Уточнить влияние разминки на организм и готовность к работе.</p>	<p><i>Прогнозирование</i> предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик.</p>	<p><i>Общеучебные</i> - использовать общие приемы решения задач.</p>	<p>Обсудить ход предстоящей разминки. Деятельность направлена на продуктивное взаимодействие при проведении разминки с учителем и сверстниками.</p>
<p>Основной (30 минут)</p>					
1	2	3	4	5	6
<p>1. Подвижная игра.</p>	<p><i>1. Подвижная игра.</i> А) Бег друг за другом, учитывая правила игры. Б) Повторить правила поведения при беге. В) Объяснить речевку, добиться их самостоятельному освоению, выявить и устранить ошибки.</p>	<p>А) Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, повторять и осваивать их самостоятельно. Б) Выявлять и устранять типичные ошибки.</p>	<p>А) <i>Коррекция</i> - вносить необходимые коррективы в игровые действия.</p>	<p>А) Формировать мыслительные операции при произношении и речевки. Б) <i>Общеучебные</i> - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности</p>	<p>А) Адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. Формирование умения понимать причины успеха и неуспеха учебной деятельности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.</p>

2. Эстафета.	А)Преподаватель назначает капитанов, и они выбирают себе команду по очереди. После этого выстраиваются в колонны. Б)Эстафета делится на 3 этапа.* В)Напомнить технику безопасности и при выполнении бега.	А)Определить степень утомления организма во время игровой деятельности	А)Коррекция-адекватно воспринимать предложение учителя по исправлению ошибок.	А)Общеучебные-контролировать и оценивать процесс и результат деятельности	А) Развивать умение выразить свою мысль по поводу быстрого перемещения в ходе эстафеты.
3.Перестроение в колонну по одному, ходьба по залу на восстановление дыхания.	А)Преподаватель наблюдает за дыханием детей.	А)Определить степень восстановления организма после подвижных игр.	-	-	-
Заключительный (3 мин)					
1	2	3	4	5	6
1. Игра на внимание.	А)Преподаватель производит счет.** Б)Восстановить дыхание после игры.	А)Определить собственные ощущения при освоении учебной задачи на уроке.	А)Определить смысл задачи поставленной на уроке	А)Формировать умения и выделять основные признаки сравнения выполнения	—
2. Анализ выполнения задания обучающимися, рефлексия, домашнее задание.	А)Проверить степень усвоения задания обучающимися. Б)Задается задание на дом.	А)Осознавать необходимость домашнего задания.	-	-	-

Примечания:

\* - 1 этап эстафеты: ребята по очереди бегут до обозначенной линии и возвращаются на место. Чья команда прибежала первой, тот капитан поднимает руку вверх.

2 этап эстафеты: ведение футбольного мяча между кеглями.

3 этап эстафеты: кегли из 1й части площадки перенести в другую, где находится обруч, выполняет каждый участник.

\*\* - На счет «3» -руки вперед, «13»-руки к плечам, «33»-руки вверх. Допустивший ошибку делает шаг вперед и продолжает игру.

*Вывод.*

Результатом широкого применения игровых технологий на уроках физкультуры стало изменение отношения к предмету. Они являются проверенным средством активизации двигательной деятельности на уроке физической культуры, за счёт подключения эмоций учащихся. Важным достоинством игрового метода является возможность введения его во все виды учебной программы и применение с одинаковым успехом в неигровых видах физической подготовки. Применение игрового метода в учебном процессе по физическому воспитанию помогает сделать занятия более интересными. Обучающиеся всех возрастов, в работе с которыми регулярно использовались подвижные игры, посещают уроки физкультуры регулярно и с удовольствием, а также умеют самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время [32].

## Глава 2. Организация и методы исследования

### 2.1. Организация исследования

Исследовательская работа была организована и проведена на базе МАОУ «ДЮСШ» города Североуральск. **Тренер-преподаватель** Суркин Василий Андреевич.

В исследовательской работе проанализирован, обобщен, систематизирован научный материал по теме развития быстроты и выносливости у занимающихся физической культурой с применением спортивных и подвижных игр. Разработана методика развития физических качеств у учащихся 12-13 лет, включающая целенаправленное использование системы спортивных и подвижных игр для развития быстроты и выносливости, позволяющая расширить объем спортивных и подвижных игр по сравнению с традиционным подходом.

Исследования заключается в дополнении теории физической культуры сведениями об использовании элементов спортивных и подвижных игр в учебном процессе занимающихся 12–13 лет по физической культуре.

Педагогическое исследование проводилось с 10 июня 2021 года по 10 августа 2021 года.

Исследование проводилось в 2 этапа.

На *первом этапе* эксперимента нами проведено тестирование физической подготовленности школьников контрольной группы (КГ) и экспериментальной группы (ЭГ). **Даты тестирования:** с 10 июня 2021 г. по 17 июня 2021 г.

На *втором этапе* эксперимента нами проведено повторное тестирование физической подготовленности школьников контрольной и экспериментальной групп. **Даты тестирования:** с 1 августа 2021 г. по 7 августа 2021 г.

Результаты показателей эффективности применения методики так же были распределены на две группы, для определения достоверности различий

среди мальчиков и девочек.

## 2.2. Методы исследования

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования:

- 1) анализ научно-методической литературы;
- 2) контрольные испытания;
- 3) педагогический эксперимент;
- 4) математико-статистический метод обработки данных.

*Анализ научно-методической литературы.*

Нами изучалась, анализировалась и систематизировалась научно-методическая литература по вопросам исследования для повышения быстроты и выносливости обучающихся. Введение методик на основе спортивных и подвижных игр.

*Контрольные испытания.*

На первом этапе эксперимента нами проведено тестирование физической подготовленности школьников контрольной группы (КГ) и экспериментальной группы (ЭГ), которое включало в себя 4 теста:

- А) бег 6 метров с высокого старта;
- Б) бег на месте в течении 10 секунд;
- В) тест 3×10 метров (челночный бег);
- Г) бег 6 минут.

На втором этапе эксперимента нами проведено повторное тестирование физической подготовленности школьников контрольной и экспериментальной групп.

**Правила выполнения тестов.**

А) *Бег 6 метров с высокого старта.*

На беговой дорожке мелом отмечается дистанция 6 метров.

Забег проводится с высокого старта после предварительной 5-7-

минутной разминки. Регистрируется время пробега заданного отрезка в секундах с десятыми долями. Для регистрации результата понадобится секундомер.

По команде «марш» включаю секундомер, как только линия пересекается, секундомер фиксирую.

Техника выполнения высокого старта:

- команда «на старт». Сильнейшую ногу поставить вплотную к стартовой линии. Немного повернуть носок внутрь, другая нога на 1,5-2 стопы сзади. Тяжесть тела равномерно распределяется на обе ноги. Туловище выпрямлено. Руки свободно опущены;

- команда «внимание». Наклонить туловище под углом 45 градусов. Тяжесть тела перенести на сильнейшую ногу;

- команда «марш». Бегун резко бросается вперед, принимая вертикальное положение.

*Б) Бег на месте в течении 10 секунд.*

Бег проводится после предварительной 5-7-минутной разминки.

Для измерения времени понадобится секундомер. По команде «марш» включаю секундомер, и с помощью помощника фиксирую количество шагов сделанных «бегущим на месте» в течении 10 секунд.

По команде «марш» бегун начинает бег на месте как можно «быстрее» и через 10 секунд заканчивает бежать.

*В) Тест 3×10 метров (челночный бег).*

Тест проводился в спортивном зале. На расстоянии 10 метров друг от друга устанавливаются какие-либо предметы, хорошо заметные, но не способные причинить травму при столкновении с ними учащихся. Задание состоит в том, чтобы, стартовав по команде тренера, ученик трижды пробежал расстояние от одного предмета до другого, огибая его и бегая по траектории в форме цифры 8.

Мною по команде «марш» секундомером измерялось время бега в секундах с десятыми долями (сотые доли секунды округлялись до

ближайшего целого значения).

*Г) Бег 6 минут.*

Бег в течении 6 минут - это один из тестов, предложенных известным американским врачом К. Купером для оценки аэробных возможностей человека и его выносливости. Его можно проводить как в спортивном зале, так и на стадионе. При этом следует учитывать, что результаты на стадионе бывают обычно более высокими, так что лучше всегда делать одинаково. После разминки по команде «СТАРТ» начинается забег, который длится ровно 6 минут (360 секунд).

С помощью секундомера регистрируется то расстояние, которое каждый из учеников пробежал за это время.

Проводилась предварительная тренировка в этом тесте, так как многие ученики, не сразу поняли, что смысл теста состоит в максимально быстром беге, который они способны показать в течение 6 минут. Если ученик устал и перешел на ходьбу — не беда, важна средняя скорость, которую он покажет на всей дистанции. Главное, постараться добиться, чтобы каждый ученик в этом тесте «выложился».

Преодоленная дистанция измерялась в метрах.

*Педагогический эксперимент.*

В учебный процесс по физической культуре мною были введены упражнения из спортивных игр и комплекс подвижных игр для развития быстроты и выносливости обучающихся. Данные средства были организованы вместо легкоатлетических и гимнастических упражнений, запланированных в традиционной программе по физической культуре в детской юношеской спортивной школе.

Игры, влияние которых было направлено на развитие быстроты, проводились в начале основной части урока, 2–3 раза в неделю. Игры, направленные на развитие выносливости, проводились в конце основной части урока, так же 2–3 раза в неделю.

В каждом занятии на неделе проводились игры или для развития

быстроты, или для развития выносливости. Проходили и такие занятия, в которых применялись игры с одной и другой направленностью.

Ниже приведен перечень игр, которые использовались на уроках физической культуры в экспериментальной группе НП (начальной подготовки) в детской юношеской спортивной школе города Североуральска.

1. *Вдогонку.*

Ученики становятся по кругу. Преподаватель дает двум детям, стоящим в разных местах, по мячу. Затем он говорит: «Мяч вдогонку!» — и дети одновременно начинают передавать их товарищам. Если один мяч догонит другой, т. е. оба окажутся в руках одного ученика, то он на некоторое время выходит из игры. Педагог дает мячи другим детям, и игра продолжается. Мяч передают по сигналу, не пропуская игроков.

2. *Челночный бег 3×10.*

Ученик трижды пробегает дистанцию 10 метров.

По сигналу «На старт» встаньте перед линией старта, не заступая на линию. По команде «Внимание» наклоните туловище вперед почти параллельно полу. Ноги в полусогнутом состоянии, вес тела перенесен на опорную ногу, руки согнуты в локтях. Если умеете стартовать с низкой стойки, можно опереться рукой в стартовую линию.

По команде «Марш» стартуйте мощными отталкиваниями и по ходу движения распрямитесь. По правилам, добежав до конца отрезка, линию можно задеть любой частью тела. Чтобы выиграть время, лучше делайте это ногой.

Для экономии времени разворачивайте опорную ступню и тело резким движением на 180 градусов. Вторую ногу не ставьте слишком далеко от опорной, чтобы быстрее оттолкнуться и снова начать ускорение.

Последний отрезок дистанции проходите на максимальной скорости и начинайте замедляться только после пересечения финишной линии - ее нужно пройти на максимальной скорости. Самая распространенная ошибка - замедление еще до пересечения линии.

### *3. Командный бег.*

Группа делится на две команды. Ученикам сообщают длину дистанции, время, за которое они должны ее пробежать (например, дистанция - 500 метров, время – 2 минуты, показывают место старта и финиша).

По сигналу стартует первая команда, и только когда она придет к финишу, стартует вторая. После прохождения дистанции последним участником команды объявляется время. Побеждает команда, результат которой окажется максимально близким к заданному, вне зависимости от того, был ли он больше или меньше заданного.

### *4. Конь — огонь.*

Выбирается конь-огонь. Он становится в круг. Остальные дети взявшись за руки идут по кругу и произносят слова: В это время конь двигается в противоположном направлении в кругу, руки перед собой имитируют вожжи. Как только заканчиваются слова, конь останавливается между двух участников выставляет руку между ними. Двое участников бегут в разные стороны вокруг круга и возвращаются на свои места, Кто первый дотронется до руки коня тот и становится новым конем. Участники бегают только вокруг круга, а стоящие в кругу им не мешают. Кто первый дотронется до руки тот и конь.

### *5. Вызов номеров.*

Учащиеся рассчитываются по порядку номеров в каждой колонне - команде. Учитель вызывает игроков по номерам, чередуя их по своему усмотрению. Каждый раз прибежавшему к финишу первым записывается выигрышное очко. Побеждает команда, набравшая большее количество победных очков. Если играющие стоят в шеренгах, то их можно поставить в положение высокого или низкого старта, и из этого положения они должны выбегать по вызову учителя. Если игрок нарушает правила, у его команды вычитается очко.

### *6. Цепочка.*

В игре принимают участие 6—20 человек, которые делятся на две

команды: «ловцов» и «убегающих».

Все «ловцы» берутся за руки, образуя цепочку, и преследуют остальных игроков, которые разбегаются по одиночке. Пятнать имеют право только два крайних игрока в цепочке. "Запятнанные" игроки выбывают из игры. Преследуемые игроки могут прорываться через цепочку или проскальзывать под руками игроков, которые стараются взять убегающих в кольцо, не пятная их. Если цепочка разрывается, пятнать нельзя. Побеждает команда, сумевшая запятнать больше игроков за указанное время.

#### *7. День - ночь.*

На середине площадки чертят линию, на которой спиной друг к другу выстраиваются команды. Одна команда называется «День», другая – «Ночь». С обеих сторон от средней линии на расстоянии 20 м одна от другой размечают по одной линии.

Преподаватель, находящийся сбоку от игроков, несколько раз подряд спокойным голосом называет команды: «День», «Ночь», «День», «Ночь». Ученики стоят на местах и внимательно слушают. После небольшой паузы преподаватель громко называет одну из команд. Ее участники бегут за финишную линию, а игроки другой команды догоняют их. Догонять можно только до финишной линии и только одного игрока. Если игрок наступающей догонит участника команды соперника и коснется его рукой, он приносит своей команде 1 очко. Игра повторяется несколько раз. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Преподаватель должен так организовать игру, чтобы ученики не могли угадать, какую команду он назовет. При этом каждая команда должна быть названа одинаковое количество раз.

#### *8. Гонка с выбыванием.*

С помощью флажков размечается круг диаметром 9-12 метров и на нём проводится линия старта - финиша. По сигналу все участники игры одновременно начинают бег по внешней стороне круга против часовой стрелки. После каждого круга (или двух кругов) из игры выбывает участник,

который последним пересёк контрольную линию старта. Постепенно менее выносливые отсеиваются. Победителем объявляется тот, кто останется лидером, т.е. самый выносливый и быстрый игрок.

Игра начинается по сигналу преподавателя. Бегать разрешается только по внешней части круга. Участники могут бежать с набивным мячом, надеть пояса с отягощением, рюкзаки с грузом.

#### *9. Наперегонки с мячом.*

Игроки строятся в шеренги в двух шагах от боковых границ площадки лицом к середине. Одна команда стоит слева, другая - справа от щита. Игроки рассчитываются по порядку. Расстояние между игроками два шага.

Преподаватель бросает мяч в щит и называет любой номер. Оба игрока под этим номером пытаются овладеть мячом. Тот, кому это удалось, перекидывает мяч начальным игрокам своей команды, которые передают мяч друг другу в противоположный конец площадки. Игрок, не сумевший овладеть мячом, обегает первого игрока своей колонны и бегом устремляется вдоль своей команды в другой конец зала, пытаясь обогнать мяч, который передают игроки другой команды. Если бегущий игрок финиширует в конце шеренги раньше мяча, то одно очко начисляется его команде. Другая команда также получает одно очко за то, что ее игрок овладел мячом после броска по щиту. Если же к финишу первым «пришел» мяч, то команде, овладевшей мячом, засчитывается два очка.

Затем руководитель вызывает другие номера, и борьба продолжается. Игроки, принявшие участие в борьбе за мяч, снова встают на свои места. Побеждает команда, набравшая после участия в поединках всех игроков большее количество очков.

#### *Математико-статистический метод обработки данных.*

Обработка полученных данных в исследовании проводилась с помощью математико-статистических методов и заключалась в вычислении:

- среднего арифметического  $M$ ;
- среднего квадратичного отклонения( $\sigma$ );

- стандартной ошибки среднего арифметического( $m$ );
- вычисление прироста в %;
- вычисление средней ошибки разности( $t$ );
- достоверность различий ( $p$ ) определялась по  $t$  - критерию Стьюдента при уровне значимости 5%.

### Глава 3. Результаты исследования влияния игрового метода на физическое развитие

На первом этапе эксперимента было проведено тестирование физической подготовленности школьников контрольной группы (КГ) и экспериментальной группы (ЭГ), которое включало в себя 4 теста:

- бег 6 метров с высокого старта;
- бег на месте в течении 10 секунд;
- тест 3×10 метров (челночный бег);
- бег 6 минут.

Результаты исходных показателей контрольной и экспериментальной групп у мальчиков представлены в таблице 2.

Таблица 2

Результаты исходных показателей мальчиков КГ и ЭГ

Тест	Группы	n*	X±σ**
Бег 6 метров с высокого старта, (с)	КГ	10	1,67±0,07
	ЭГ	10	1,63±0,05
Бег на месте за 10 секунд, (кол-во шагов)	КГ	10	48±2,60
	ЭГ	10	47±3,25
Тест 3×10 метров, (с)	КГ	10	8,55±0,11
	ЭГ	10	8,49±0,14
Бег 6 минут, (м)	КГ	10	847±32,47
	ЭГ	10	837±45,45

\*- количество тестируемых;

\*\* - результаты тестов ± погрешность.

Результаты исходных показателей мальчиков КГ и ЭГ:

В беге на 6 метров с высокого старта практически не отличаются 1,67 и 1,63 секунд, соответственно.

В беге на месте в течении 10 секунд, так же, отличия не большие КГ - 48 шагов, ЭГ - 47 шагов.

В тесте 3×10 метров (челночный бег) у КГ и ЭГ отличия минимальны 8,55 и 8,49 соответственно.

В 6-ти минутном беге значения таковы КГ - 847, ЭГ - 837, что так же свидетельствует о равенстве групп до эксперимента.

Результаты показателей контрольной и экспериментальной групп у девочек представлены в таблице 3.

Таблица 3

Результаты исходных показателей девочек КГ и ЭГ

Тест	Группы	n*	X±σ**
Бег 6 метров с высокого старта, (с)	КГ	5	1,72±0,05
	ЭГ	5	1,67±0,02
Бег на месте, (кол-во шагов)	КГ	5	43±3,43
	ЭГ	5	43±3,43
Тест 3×10 метров, (с)	КГ	5	8,81±0,14
	ЭГ	5	8,68±0,07
Бег 6 минут, (м)	КГ	5	834±38,63
	ЭГ	5	828±38,63

\*- количество тестируемых;

\*\* - результаты тестов ± погрешность.

Результаты исходных показателей мальчиков КГ и ЭГ:

В беге на 6 метров с высокого старта практически равны, разность 0,05 сек.

В беге на месте в течении 10 секунд, результаты равны - 43 шага.

В тесте 3×10 метров (челночный бег) у КГ и ЭГ отличия минимальны 8,81 и 8,68 соответственно.

В 6-ти минутном беге значения таковы КГ - 834, ЭГ - 828, что так же свидетельствует о равенстве групп до эксперимента.

На втором этапе эксперимента нами проведено повторное тестирование физической подготовленности школьников контрольной и экспериментальной групп.

Результаты показателей эффективности применения методики так же были распределены на две группы, для определения достоверности различий среди мальчиков и девочек.

Результаты эффективности методики контрольной и экспериментальной групп у мальчиков представлены в таблице 4.

Таблица 4

Результаты показателей мальчиков КГ и ЭГ после эксперимента

Тест	Группы	n	X	K	$\sigma$	m	t	p=0,05
Бег 6 метров с высокого старта, (с)	КГ	5	1,60	3,08	0,09	0,03	1,94	2,10
	ЭГ	5	1,53	3,08	0,06	0,02		
Бег на месте за 10 секунд, (кол-во шагов)	КГ	5	47,8	3,08	2,60	0,86	0,99	2,10
	ЭГ	5	49	3,08	2,60	0,86		
Тест 3×10 метров, (с)	КГ	5	8,55	3,08	0,09	0,03	2,63	2,10
	ЭГ	5	8,35	3,08	0,21	0,07		
Бег 6 минут, (м)	КГ	5	846	3,08	22,73	7,58	0,89	2,10
	ЭГ	5	861	3,08	45,45	15,15		

Математико-статистическая обработка результатов эксперимента свидетельствует о том, что в 3-х из 4-х показателях (бег 6 метров с высокого старта; бег на месте за 10 секунд; бег 6 минут) различия между полученными в эксперименте средними арифметическими значениями считаются недостоверными, а значит, нельзя утверждать, что экспе-

риментальная методика оказалась эффективнее традиционной в данных тестах.

В тесте *3×10 метров (челночный бег)* различия между полученными в эксперименте средними арифметическими значениями считаются достоверными у мальчиков контрольной и экспериментальной групп. А значит, можно считать, что экспериментальная методика оказалась эффективнее традиционной для данного теста.

Результаты показателей эффективности методики девочек представлены в таблице 5.

Таблица 5

Результаты показателей девочек КГ и ЭГ после эксперимента

Тест	Группы	n	X	K	σ	m	t	p=0,05
Бег 6 метров с высокого старта, (с)	КГ	5	1,65	2,33	0,05	0,025	2,09	2,31
	ЭГ	5	1,56	2,33	0,07	0,035		
Бег на месте за 10 секунд, (кол-во шагов)	КГ	5	43,2	2,33	2,58	1,29	1,09	2,31
	ЭГ	5	45,2	2,33	2,58	1,29		
Тест 3×10 метров, (с)	КГ	5	8,77	2,33	0,11	0,055	4,4	2,31
	ЭГ	5	8,43	2,33	0,11	0,055		
Бег 6 минут, (м)	КГ	5	830	2,33	30,04	15,02	0,65	2,31
	ЭГ	5	842	2,33	21,46	10,73		

Различия между полученными в эксперименте средними арифметическими значениями считаются недостоверными (*бег 6 метров с высокого старта; бег на месте за 10 секунд; бег 6 минут*), а значит, нельзя утверждать, что экспериментальная методика оказалась эффективнее традиционной в данных тестах.

Лишь в тесте  $3 \times 10$  метров (челночный бег) различия между полученными в эксперименте средними арифметическими значениями считаются достоверными у девочек контрольной и экспериментальной групп. А значит, можно считать, что экспериментальная методика оказалась эффективнее традиционной для данного теста.

Сравнительные показатели по проводимым тестам наглядно показаны на диаграммах, приведенных ниже.

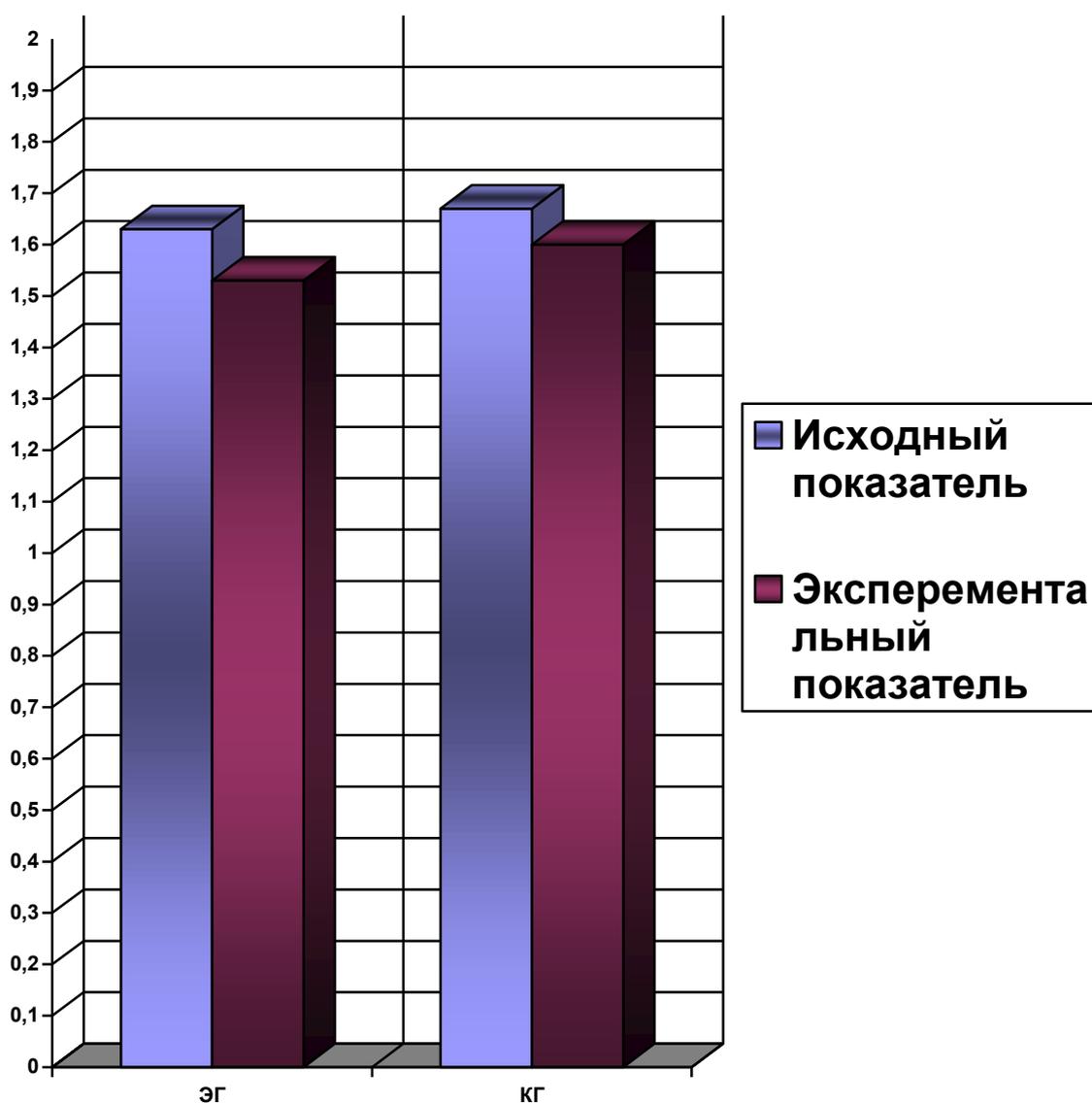


Рис. 2. Сравнительные показатели КГ и ЭГ мальчиков в тесте бег 6 метров с высокого старта.

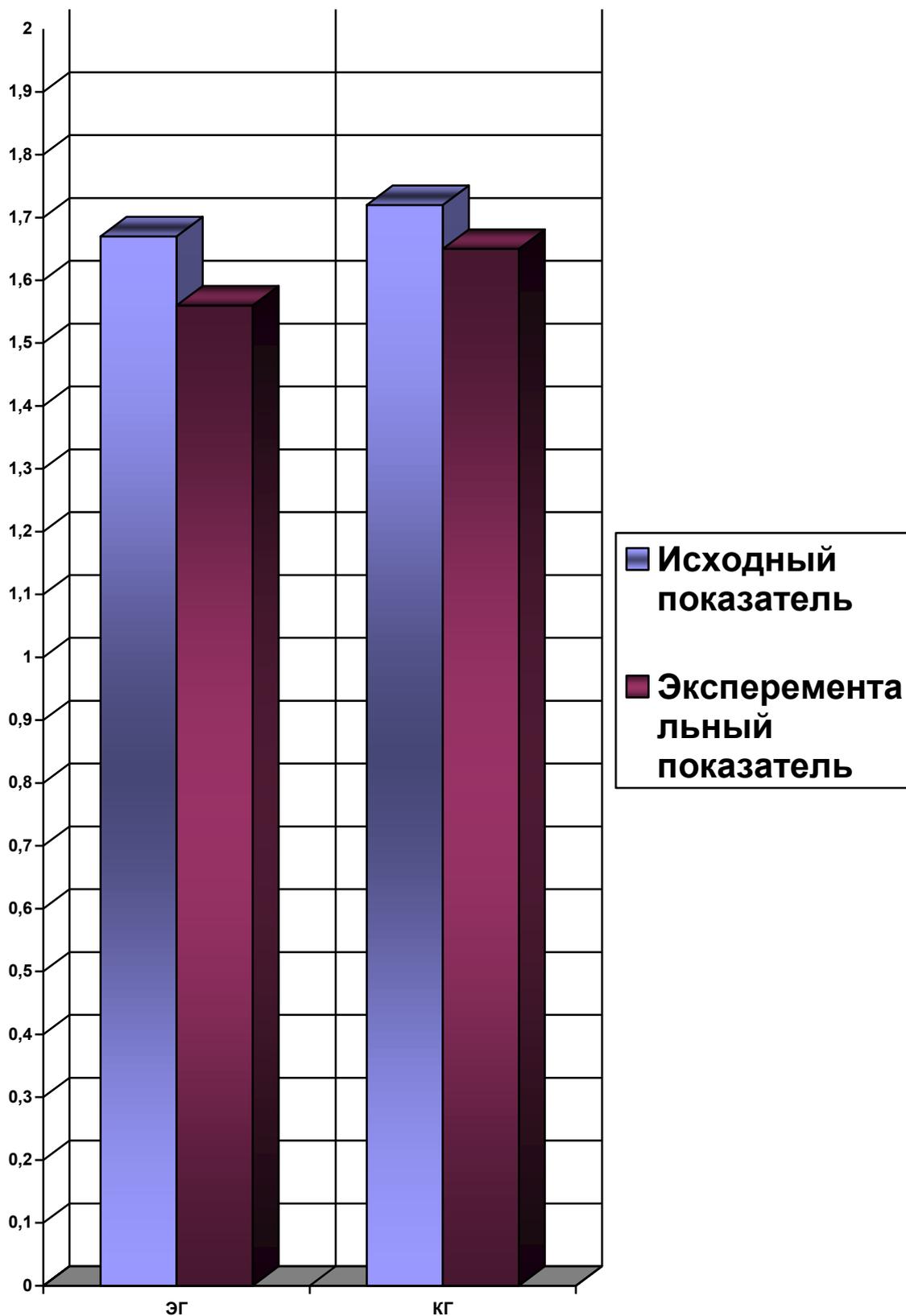


Рис. 3. Сравнительные показатели КГ и ЭГ девочек в тесте бег 6 метров с высокого старта.

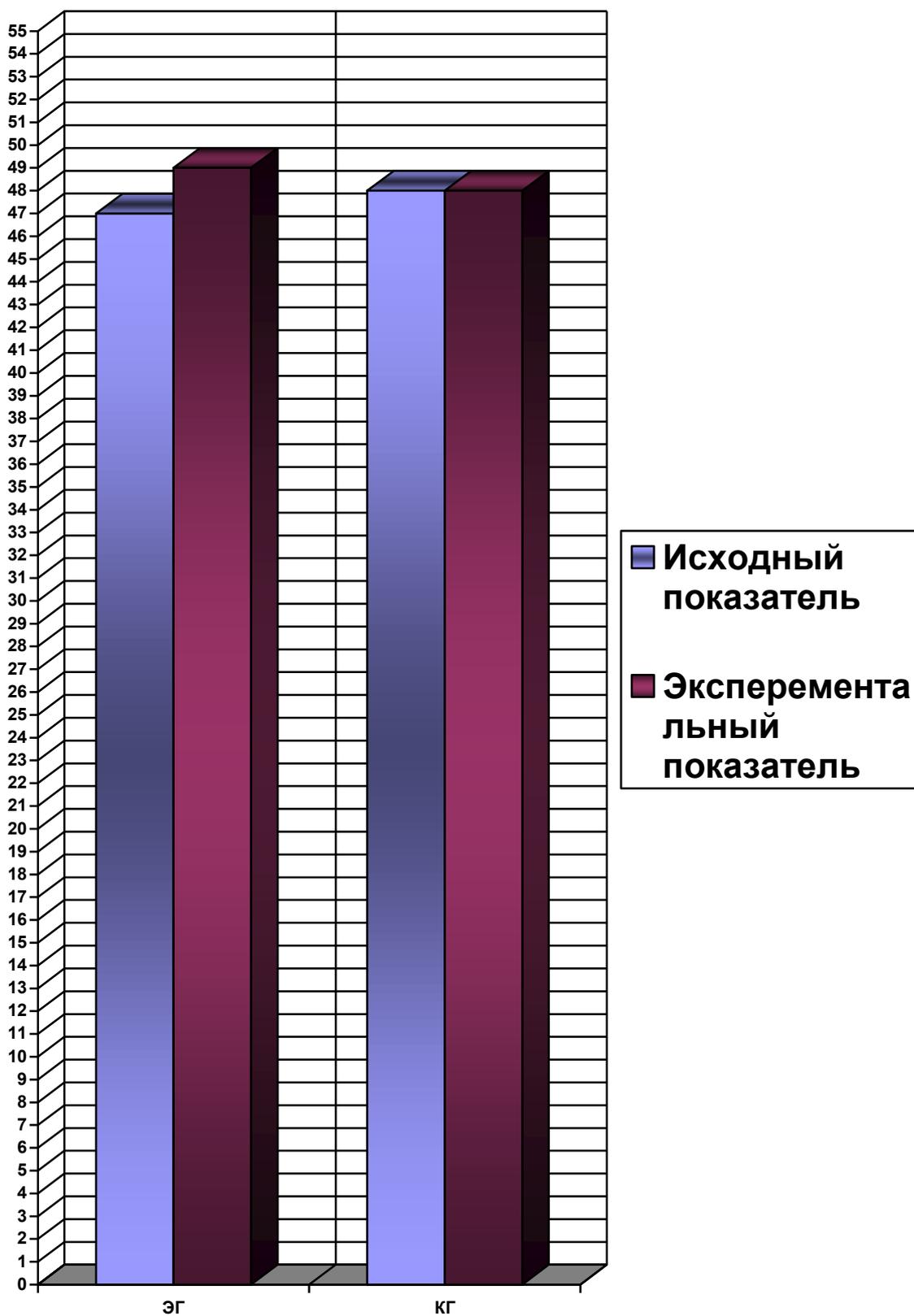


Рис. 4. Сравнительные показатели КГ и ЭГ мальчиков в тесте *бег на месте за 10 секунд*.

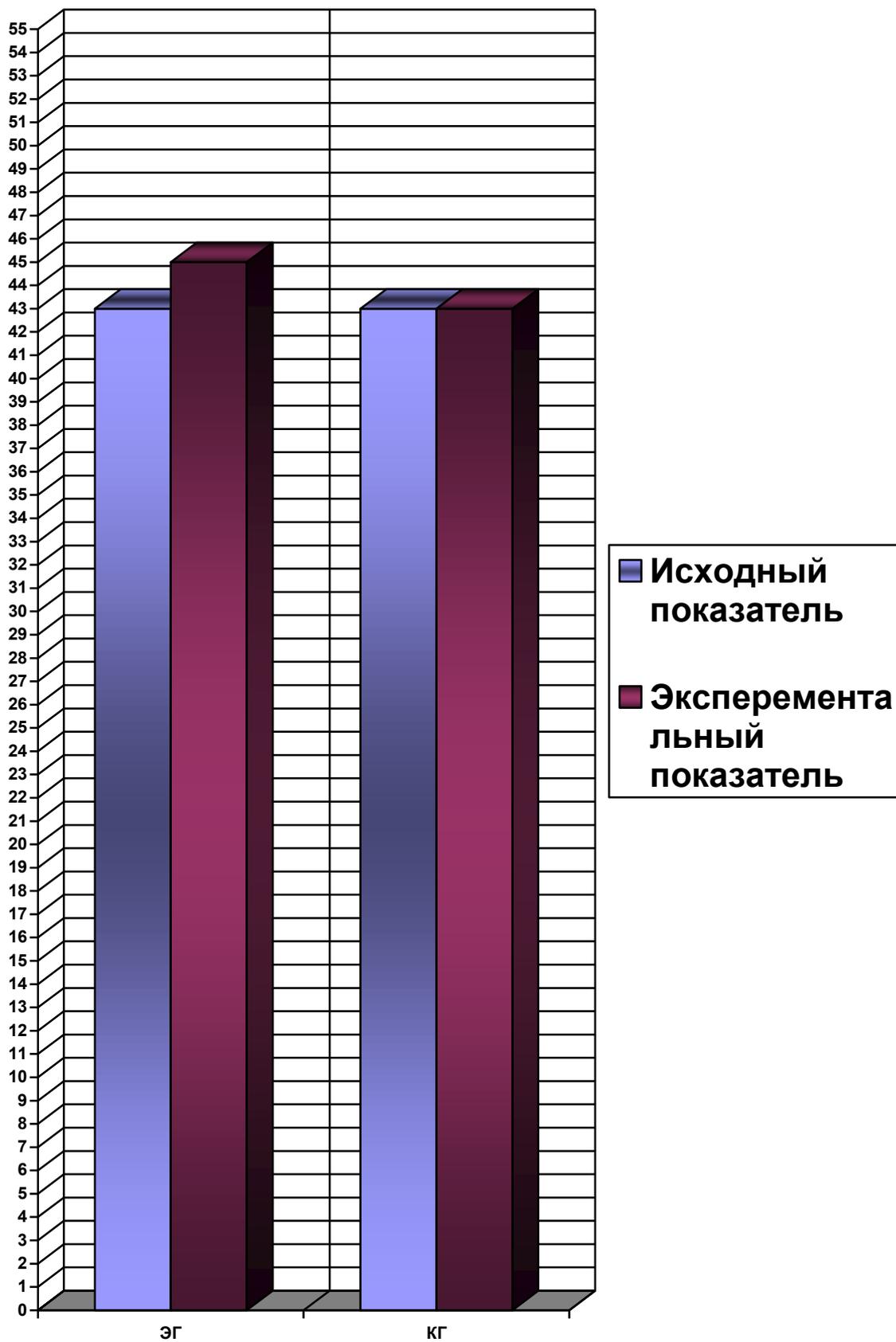


Рис. 5. Сравнительные показатели КГ и ЭГ девочек в тесте *бег на месте за 10 секунд*.

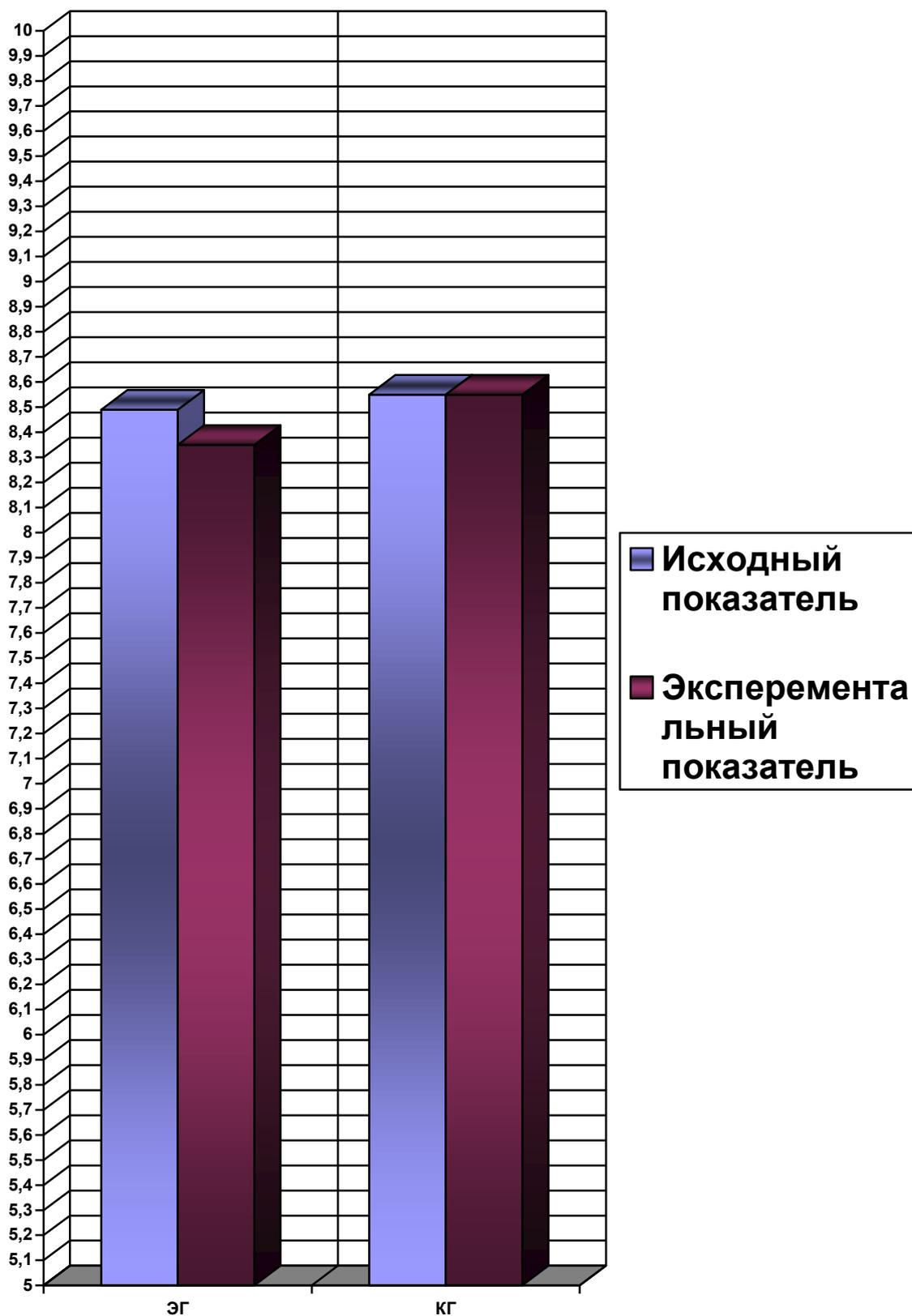


Рис. 6. Сравнительные показатели КГ и ЭГ мальчиков в тесте *бег 3×10 метров.*

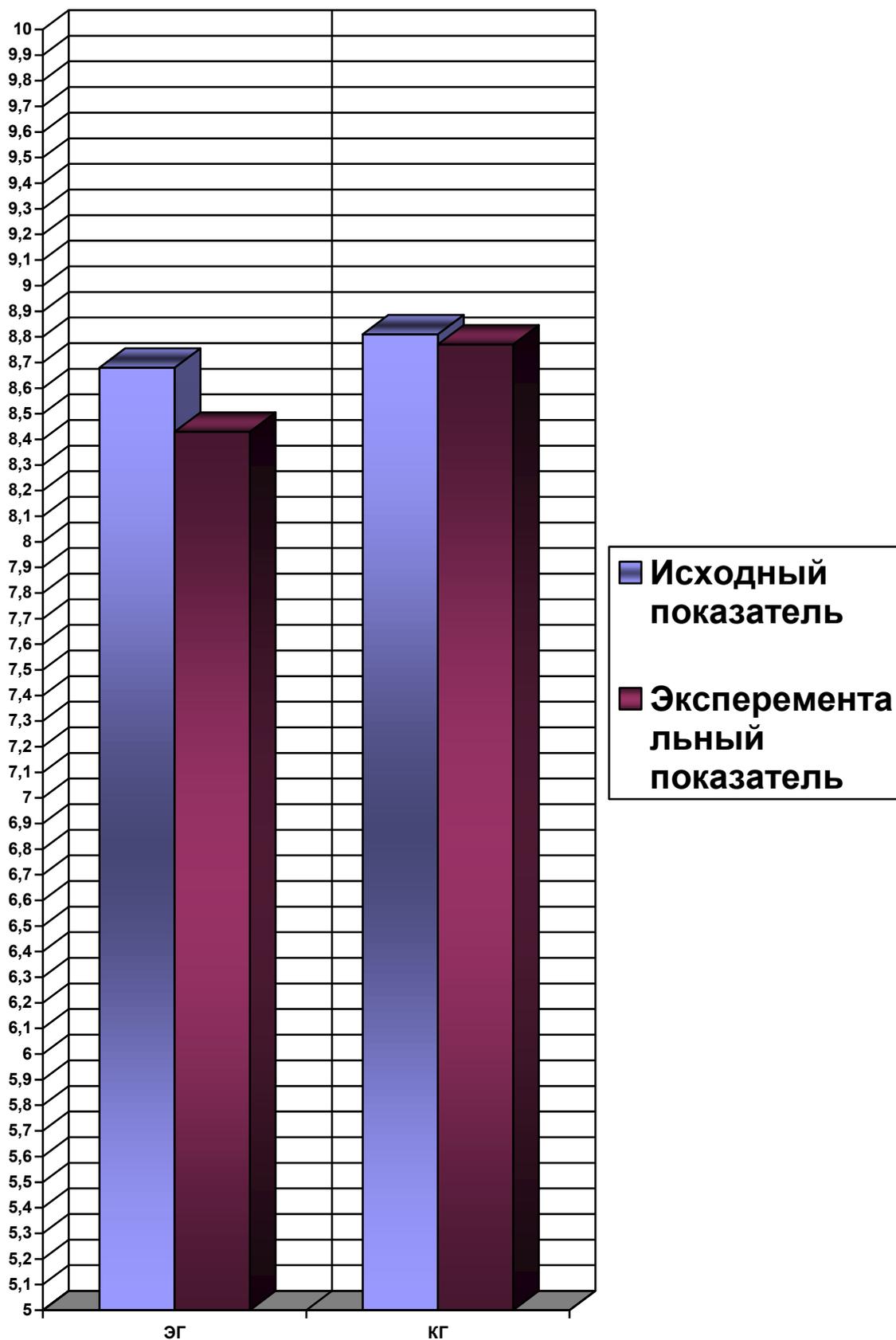


Рис. 7. Сравнительные показатели КГ и ЭГ девочек в тесте *бег 3×10 метров.*

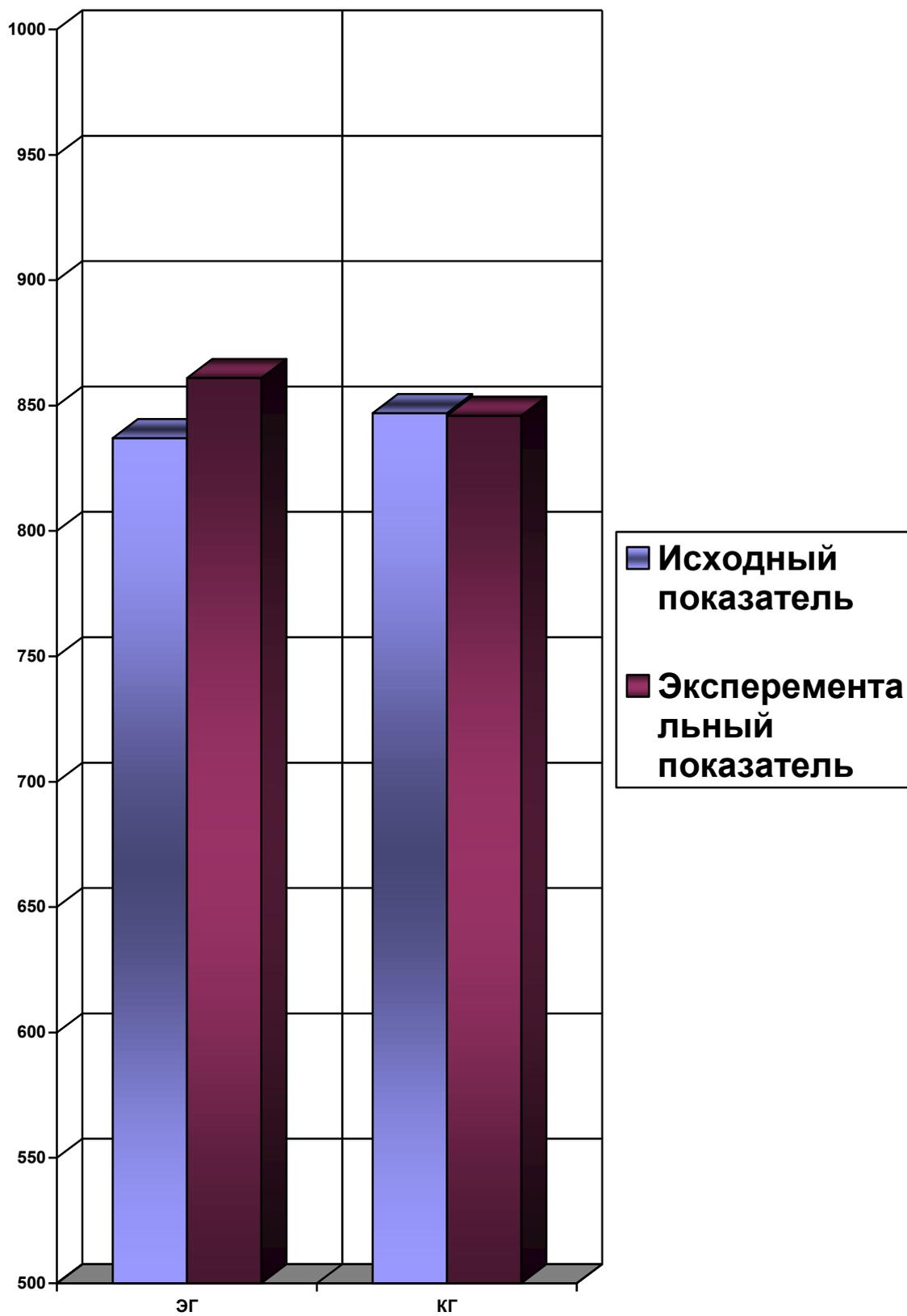


Рис. 8. Сравнительные показатели КГ и ЭГ мальчиков в тесте *бег 6 минут*.

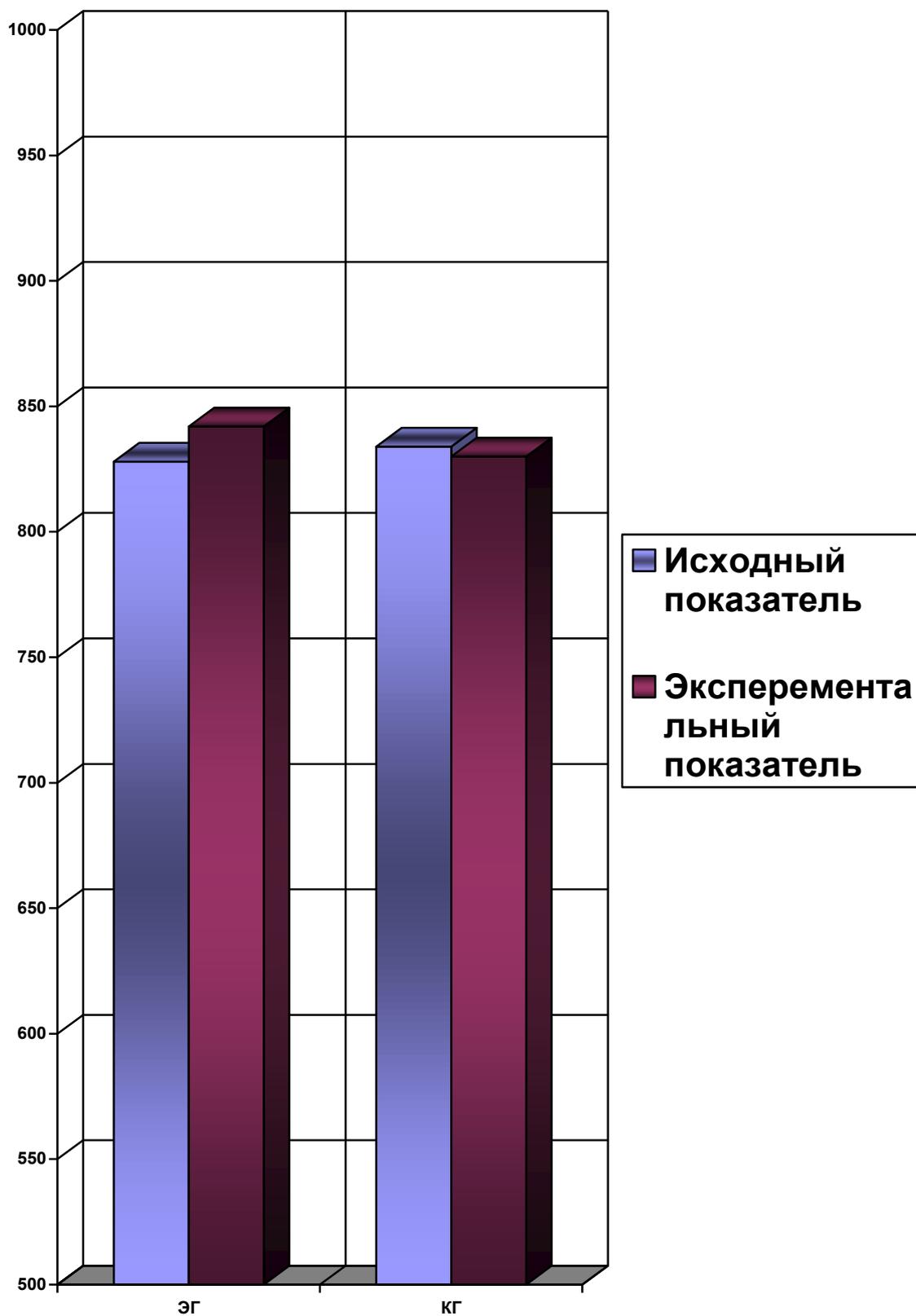


Рис. 9. Сравнительные показатели КГ и ЭГ девочек в тесте *бег 6 минут*.

### *Выводы.*

В ходе исследования нами получен прирост показателей развития быстроты и выносливости у учащихся с применением игрового метода в физическом воспитании физкультурой и спортом.

Однако, математико-статистическая обработка результатов выявила достоверные различия только в одном тесте из 4 (*бег 3 по 10 метров, челночный бег*), что объясняется спецификой игрового метода в данном эксперименте, содержание которого способствует совершенствованию перемещений с изменением направлений и резкими остановками.

Несмотря на отсутствие достоверных различий по остальным показателям можно считать методику развития быстроты и выносливости эффективной, так как она применялась короткое время в период педагогической практики.

Считаем, что более продолжительное воздействие методики приведет к значимому приросту данных показателей.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Учебно-воспитательный процесс физического воспитания должен проводиться с оптимальной моторной плотностью, динамично, с применением наиболее рациональных форм организации занятий, использованием спортивного оборудования и инвентаря, технических средств обучения.

Все эти качества молодому человеку может дать только игровой метод. Поэтому игровые методы в образовании становятся ведущими. Следовательно, перед физкультурным образованием стоит задача существенного улучшения подготовленности выпускников педагогических вузов к широкому и эффективному использованию игрового метода в физическом воспитании.

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

1. Анализ данных научно-методической литературы показал, что подбор метода занятий физической культурой и спортом является важным фактором для достижения более высоких показателей как физических так и психологических.

Вопросы эффективности подбора игрового метода для развития определенных качеств всегда являются актуальной проблемой исследования, поскольку дают возможность улучшить и разнообразить процесс образования занимающегося.

2. Разработан перечень игр, которые использовались на уроках физической культуры в экспериментальном классе.

В экспериментальный входили такие игры как:

- Вдогонку;
- Челночный бег;
- Командный бег;
- Конь-огонь;

- Вызов номеров;
- Цепочка;
- День-ночь;
- Гонка с выбыванием;
- Наперегонки с мячом.

3. Доказана эффективность предложенного метода, которая была выявлена в достоверном увеличении уровня развития скоростных способностей у учащихся экспериментальной группы. При более длительном применении игрового метода, показатели увеличиваются.

Предположение гипотезы экспериментально подтвердило факт положительного влияния игрового метода в занятиях физической культурой и спортом, направленного на развитие скоростных способностей учащихся.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алексеев А. В. Психагогика –Ростов на Дону : Енике, 2004.–165 с.
2. Апанасенко Г.А. Здоровье – М: Физическая культура и спорт, 2002. – 62 с.
3. Ашмарин Б. А. Научные исследования в физическом воспитании и спроте – М.: Физкультуа и спорт, 1998. – 386 с.
4. Багащенко Ю.А., Близневский А.Ю. Физическая культура студента: учеб. пособие / – Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2011. – 172 с.
5. Бирдигулова И.Ю. Физическая культура студентов специального учебного отделения: учеб. пособие /. – Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2014. – 220 с.
6. Буданова Е.А., Селиванов В.М., Долгушин А.М. Игровой метод обучения в обучении плаванию детей дошкольного возраста / Вестник Кемеровского государственного университета, Серия Психология. – 2014. – № 4. – с. 79-82.
7. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / ЮНИТИ-ДАНА, 2015. – 431 с.
8. Бальсевич В.К. Перспективы развития общей теории и технологий спортивной подготовки и физического воспитания (методологический аспект) / Теория и практика физической культуры. — 1999. — № 4.
9. Вдовина, О. С. Влияние спортивных игр на формирование личностных особенностей студентов, занимающихся различными видами спорта / Молодой ученый. — 2015. — № 11 (91).

10. Вдовина, О.С. Особенности сформированности личностных особенностей студентов, занимающихся различными спортивными играми / Молодой ученый. — 2014. — № 18. — с. 68–71.
11. Верхлин В.Н. Третий урок физической культуры в начальной школе: Методические рекомендации. Библиотечка «Первое сентября», серия «Спорт в школе». –М.: Чистые пруды, 2005. — 32с.
12. Егоров С.С. Физическая культура и физическая подготовка: - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015. – 431 с.
13. Железняк Ю. Д. Спортивные игры: Техника, тактика обучения; учебник. -М. «Академия», 2001 г.
14. Зиновьева А.А. Как стать сильным. М.: Физкультура и спорт, 1990.
15. Использование технических средств в учебно-тренировочном процессе: методические рекомендации – Минск, 2001. – 196 с.
16. Красильникова Н.В. Физкультура и спорт в подготовке студентов к профессиональной деятельности / Вестник Башкирского государственного медицинского университета, – 2015. – №1 с. 97-99.
17. Ковалев В.Д. Спортивные игры: учебник для студентов пед. ин-тов- М. «Просвещение», 1988 г.
18. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры - М.: Советский спорт, 2007. – 464с.
19. Лях В. И. Развитие координационных способностей у детей школьного возраста – М.: Терра – Спорт, 1990. – 43 с.
20. Минниханова Д.И., Чикалов Г.А. Анализ психо-функционального состояния и физической подготовленности школьников младших классов / Волгоградская государственная академия физической культуры, с. 69-73.
21. Матвеев Л. П. Теория и методика спорта – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 416 с.

22. Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Багащенко Ю.А., Близневский А.Ю. Физическая культура студента: учеб. пособие – Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2011. – 172 с.
23. Новак О.Н. Пути формирования у дошкольников здорового образа жизни /«Дошкольное образование», – 2013, №4 с. 18.
24. Омский научный вестник. — 2010. — № 6–92. — с. 179–182.
25. Основы физиологии человека, под ред. Агаджаняна Н.А., Изд. 2-е, Москва, РУДН, 2001. С.408.
26. Осокина Н. В. Физическое воспитание старшего дошкольника – М.: Педагогика, 2002. – с. 84 с.
27. Петров П. К. Курсовые и выпускные работы по физическому воспитанию и спорту: методическое пособие – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 486 с.
28. Петровский В. В. Организация тренировки – Киев: Здоровье, 2001. – 126 с.
29. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте – Киев: Олимпийская литература, 2002 – 134 с.
30. Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 495 с.
31. Рекомендации и советы тренеров, воспитавших классных игроков. Настольный теннис: методические рекомендации. – М.: Педагогика, 1999. – 282 с.
32. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5–11кл. Библиотека учителя.: Метод. Пособие. — 2-е изд., стереотип. — М.: Дрофа, 2004. — 176 с.
33. Семенов В. С. Физическая культура в спорте – М.: Физическая культура и спорт, 1994. – 171 с.
34. Сидорова Т. Как развивать физические качества у младших школьников: методическое пособие – М.: Педагогика, 2000. – 64 с.

35. Смиронов В.М. Физиология физического воспитания и спорта: учебник для студентов – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 438 с.
36. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: Спорт Пресс, 2001. – 480 с.
37. Тихвинский С.Б. Здоровье спортсменов – М.: Физкультура и спорт, 1999. – 171 с.
38. Теория и методика физического воспитания и спорта, Издательство: Кнорус, 2015 г., 368с.
39. Теория и методика физического воспитания: учебник, Издательство: Феникс, 2008 г., 384с.
40. Унестоль Л. Э. Теория и практика физической культуры - М.: Физкультура и спорт, 1996. – 57 с.
41. Управление физкультурным движением / Учебник для институтов физической культуры. Под об. ред. В.В. Ивонина и К.А. Кулинковича. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 287 с.
42. Холодов Ж. К. Теория и методы физического воспитания и спорта: учебное пособие – М.: Академия, 2000. – 484 с.