



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

Высшая школа физической культуры и спорта

Кафедра безопасности жизнедеятельности
и медико-биологических дисциплин

**Подвижные игры как средство развития физических качеств у детей
младшего школьного возраста**

Выпускная квалификационная работа по направлению

44.03.01 «Педагогическое образование»

Направленность программы бакалавриата «Физическая культура»

Заочная форма обучения

Проверка на объём заимствований:

65 % авторского текста

Работа рекомендована к защите

« 12 » 05 2020 г.

Зав. кафедрой БЖ и МБД

ТМ (д.п.н., профессор)

Тимасева Зоя Ивановна



Выполнил:

студент группы

ЗФ-514/106-5-1

Алексеев Тимофей Алексеевич

Научный руководитель:

доктор биологических наук, доцент,

Мамылина Наталья Владимировна

Челябинск

2020

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА I. НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ШКОЛЬНИКОВ МЛАДШИХ КЛАССОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ ПОДВИЖНЫХ ИГР	7
1.1 Особенности воспитания физических качеств у учащихся младших классов.....	7
1.2 Анатомо-физиологические особенности учащихся младших классов .	11
1.3 Характеристика и задачи подвижных игр для школьников младших классов.....	17
1.4 Модель развития физических качеств младших школьников средствами подвижных игр	24
ВЫВОД ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ.....	28
ГЛАВА II. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ	29
2.1. Организация и этапы исследования	29
2.2 Методы оценки физических качеств у школьников младших классов.	32
2.3 Содержание методики развития физических качеств у школьников младших классов	42
2.4 Результаты развития физических качеств у школьников младших классов.....	45
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	53
ВЫВОДЫ.....	55
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	56
ПРИЛОЖЕНИЕ	61

ВВЕДЕНИЕ

В последнее время появляется большое количество литературы посвященной воспитанию детей, в том числе и младшего школьного возраста. Это связано с тем, что целый ряд неблагоприятных социально-экономических факторов, прежде всего, затронули условия развития молодого поколения. По мнению некоторых ученых, в настоящее время возникли существенные противоречия между теоретическими целями физического воспитания и физической подготовки подрастающего поколения и реальными возможностями государства их осуществления для каждого человека [3; 4].

Поиск новых путей решения проблемы развития физических качеств младших школьников с применением подвижных игр связан с необходимостью изучения закономерностей, методологических и методических условий совершенствования процесса развития физических качеств младших школьников при помощи подвижных игр.

Отличительной особенностью раннего детства является тесная взаимосвязь и взаимозависимость состояния здоровья, физического и нервно-психического развития детей [7; 14]. Активный, физически полноценный ребенок меньше подвергается заболеваниям, а так же лучше развивается психически, более стабилен эмоционально. Начиная с трехлетнего возраста, ребенок без труда нарабатывает большой запас двигательных навыков, проявляет повышенную подвижность, энергичность. Физические упражнения предупреждают нарушение осанки и деформацию скелета, развивают и укрепляют опорно-двигательный аппарат. Занятия физическими упражнениями, помимо оздоровительного, имеют существенное воспитательное значение. У детей вырабатывается характер, воспитывается внимание и наблюдательность, развиваются волевые качества, коммуникативность, социализированность. [25; 50].

На данный момент в школьных образовательных учреждениях подвижные игры занимают одно из ведущих мест в воспитательной работе с детьми. Это позволяет детям в естественной форме двигательной активности проявлять свои физические возможности и вступать в сложные взаимоотношения со своими сверстниками. Однако к решению проблемы развития физических качеств младших школьников как основы физической подготовленности отечественные специалисты подошли только в последние десятилетия благодаря научным разработкам В.А.Баландина, Е.Н.Вавиловой, Е.И.Геллер, Н.Б.Каданцевой, Ю.К.Чернышенко, и др.[1; 44].

Разработка вопроса развития физических качеств младших школьников с применением подвижных игр если и затрагивалась в ряде работ, то только фрагментарно. В связи с выше изложенным очевидна актуальность темы квалификационной работы, заключающаяся в разработке и поиске новых методических подходов к использованию подвижных игр в развитии физических качеств младших школьников.

Цель исследования: разработка методики воспитания физических качеств у детей младшего школьного возраста при помощи подвижных игр.

Объект исследования: учебный процесс воспитания физических качеств у детей младшего школьного возраста.

Предмет исследования: методика развития физических качеств младших школьников.

Гипотеза исследования: Мы предполагаем, что использование подвижных игр в учебном процессе по физической культуре положительно повлияет на воспитание физических качеств у младших школьников, при соблюдении следующих условий:

– содержание занятий по подвижным играм будет включать в себя изучение и совершенствование технических особенностей физического развития, использование современных средств физической подготовки;

– будет применен комплексный подход к процессу формирования у школьников физических качеств при занятиях подвижными играми;

– будут выявлены и проверены экспериментально педагогические условия, обеспечивающие результативность функционирования модели.

Для решения поставленных задач использовать следующие **методы**:

1. Анализ научно-методической литературы;
2. Педагогические наблюдения, педагогическое тестирование;
3. Методы математической статистики.

Достижение поставленной цели обусловило решение следующих задач исследования:

1. Определить теоретико-методические основы физической подготовки школьников младших классов;

2. Выявить средства, методы и условия воспитания физических качеств у школьников младших классов;

3. Экспериментальным путем определить эффективность предложенной методики использования подвижных игр в учебном процессе.

База исследования: муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 2 » п. Октябрьский Копейского городского округа.

Исследования были проведены в период с 2019 по 2020 гг.

На первом этапе (2019г.) выявлена проблема, изучена методическая литература, сформулированы гипотеза и задачи, определена методика экспериментальной работы.

Второй этап (2019г.), опытно – экспериментальный, выполнено обоснование критериев проверяемой гипотезы, уточнение этапов и проведение формирующего этапа эксперимента.

Третий этап (2020г.), обобщающий, выполнена контрольная проверка уровня физического развития детей младшего школьного

возраста, проведена систематизация, обобщение и оформление полученных результатов, подведены итоги.

Структура работы: работа состоит из введения, 2-х глав, выводов, заключения, списка используемых источников и приложения. Данные исследования представлены в таблицах и рисунках.

ГЛАВА I. НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ШКОЛЬНИКОВ МЛАДШИХ КЛАССОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ ПОДВИЖНЫХ ИГР

1.1 Особенности воспитания физических качеств у учащихся младших классов

Во время физического воспитания младших школьников необходимо решать образовательные задачи: развитие двигательных и физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, развитие правильной осанки, привитие основ гигиены, освоение специальных знаний.

Благодаря подвижности нервной системы двигательные умения и навыки формируются у детей сравнительно легко. Большинство движений (ползание, ходьба, бег, ходьба на лыжах, катание на велосипеде и др.) используются детьми в обычной жизни для передвижения, что облегчает связь с окружающей средой и способствует ее познанию. Ребенок, научившись ползать, сам приближается к тем предметам, которые его интересуют, и знакомится с ними. Дети, умеющие передвигаться на лыжах, кататься на велосипеде, лучше узнают свойства снега, ветра. При плавании дети знакомятся со свойствами воды

Правильное выполнение физических упражнений положительно влияет на развитие опорно-двигательного аппарата: мышц, связок, суставов, костного аппарата. Например, ребенок, который научился правильно метать снаряд на дальность способом «из-за спины через плечо», выполняет замах и бросок с большей амплитудой движения ног, рук, туловища, что способствует лучшему развитию соответствующих мышц, связок и суставов [54; 18].

Техника выполнения двигательных умений и навыков позволяет экономить физические силы. Если ребенок делает упражнение легко, без

напряжения, то он тратит меньше нервно-мышечной энергии на его выполнение. Благодаря этому появляется возможность увеличения количества повторений упражнения, и, как следствие, формирование устойчивого результата, более эффективное влияние на сердечнососудистую и дыхательную системы, а также развитие физических качеств.

Использование прочно сформированных умений и навыков позволяет осмысливать задачи, возникающие в непредвиденных ситуациях в процессе двигательной, особенно игровой, деятельности. Ребенок, научившись правильно прыгать в длину с разбега, уже думает не о том, как надо прыгать через ров в игре «волк во рву», а о том, как лучше спастись от волка [9; 12].

Двигательные умения и навыки, сформированные у детей до 7 лет, составляют основу для дальнейшего совершенствования их в школе, способствуют овладению более сложными движениями и позволяют в дальнейшем достигать высоких результатов в спорте. У младших школьников необходимо сформировать навыки выполнения упражнений основной гимнастики (строевые и общеразвивающие упражнения, основные движения), а также спортивные упражнения. Помимо этого, школьникам необходимо освоить основы спортивных игр (теннис, бадминтон, городки), и научиться уверенно выполнять их элементы (волейбол, баскетбол, хоккей, футбол и др.) [61].

У детей с раннего возраста необходимо развивать двигательные качества (быстроту, ловкость, гибкость, силу, равновесие, глазомер, выносливость и пр.). Чтобы ходить, бегать, ползать, прыгать, метать, нужно обладать соответствующими физическими качествами. С развитием быстроты, силы, ловкости увеличиваются высота длина или прыжка, дальность метания. Выносливость позволяет детям, не уставая, выполнять физические упражнения, преодолевать большие расстояния.

У детей младшего школьного возраста необходимо формировать умение сохранять правильное положение тела, когда они сидят, стоят, ходят. Правильная осанка имеет большое значение для нормальной деятельности всех внутренних органов и систем организма ребенка. Она во многом зависит от развития костно-мышечного аппарата, но это навык, который важно своевременно формировать [6; 13].

Физиологические факторы развития качественных сторон двигательной активности детей проявляются в совершенствовании регуляции деятельности мышц и вегетативных органов. При кратковременных, скоростных и силовых движениях преимущественное значение принадлежит улучшению регуляции деятельности нервно-мышечной системы. При более длительной работе, наряду с совершенствованием двигательных функций, существенное значение приобретает и улучшение координации вегетативных функций [50].

Но одну из главных ролей в совершенствовании физиологической регуляции функций организма детей, обуславливающих улучшение показателей выносливости, скорости, и силы играет нервная система, и в особенности формирование условно-рефлекторных связей, которые обеспечивают улучшение функций организма при мышечных напряжениях [52].

Итак, физиологические механизмы, обуславливающие различные формы взаимосвязи силы, скорости и выносливости в детском возрасте разнообразны. Важное значение имеют условно-рефлекторные факторы.

Объективность оценки физической подготовленности во многом определяется знанием возрастных особенностей и закономерностей развития у школьников моторной сферы, в т. ч. физических качеств. Наиболее важными из этих особенностей являются их обусловленность незавершенностью формирования физиологических структур организма и наличие в динамике физического развития ребенка чувствительных к внешним воздействиям периодов. Характерными для младших

школьников считаются также большая изменчивость пропорций тела и неравномерность развития функциональных систем организма. Все это диктует необходимость реализации строго соответствующих возможностям детей методов обучения и диагностики развития двигательных навыков и физических качеств [57; 58].

Основными двигательными качествами человека принято считать ловкость, быстроту, гибкость, силу, выносливость. При выполнении любого упражнения в той или иной степени проявляются все двигательные качества, но преимущественное значение приобретает какое-нибудь одно из них. Например, при беге на короткие дистанции - быстрота, при беге на длинную дистанцию - выносливость, а при прыжках в длину и в высоту с разбега - сила в сочетании с быстротой.

В младшем школьном возрасте преимущественное внимание должно быть уделено развитию ловкости, быстроты, глазомера, гибкости, равновесия, но не следует забывать и о соразмерном развитии силы и выносливости [29; 33].

В процессе занятия физическими упражнениями дети закрепляют также знания о повадках животных, птиц, насекомых, явлениях природы, общественной жизни. Полученные знания позволяют детям более осознанно выполнять физические упражнения и самостоятельно повторять их не только в школе, но и дома. Объем знаний с возрастом детей расширяется [54].

Таким образом, детям младшего школьного возраста нужно сообщать доступные знания, связанные с физическим воспитанием. Дети должны знать о пользе занятий, о значении физических упражнений и других средств физического воспитания (гигиенические условия, естественные факторы природы, физический труд). Важно, чтобы дети имели представление о технике физических упражнений и методике их проведения, о правильной осанке, а также знали о нормах личной и общественной гигиены. Детям следует знать название частей тела,

направление движений (вверх, вниз, вперед, назад, вправо, влево и др.), название и назначение физкультурного инвентаря, правила хранения и ухода за ним, правила ухода за одеждой и обувью и т.д. [2; 8; 55].

1.2 Анатомо-физиологические особенности учащихся младших классов

Ребенок, как правило, развивается как в результате непосредственного влияния на него взрослых, так и в процессе самостоятельной деятельности, существенное значение имеет влияние информации, поступающей из окружающей среды. Дети много двигаются, играют с различными предметами, с интересом наблюдают за окружающим миром, рассматривают картинки, обращаются ко взрослым по интересующим их вопросам, с энтузиазмом выполняют поручения родителей[5; 17].

Младший школьный возраст с 7 до 10 лет является прямым продолжением раннего возраста в плане общей сензитивности, осуществляемой неудержимостью онтогенетического потенциала к развитию. В этот период у ребенка продолжают развиваться и совершенствоваться все двигательные навыки, однако его общение с окружающим миром пока еще ограничено. Постепенно дети приобретают самостоятельность, их организм крепнет, движения становятся более четкими, уверенными, быстрыми. Обогащению жизненного практического опыта способствует совершенствование действий с различными предметами домашнего обихода и игрушками. Действия становятся более точными, осмысленными, целенаправленными [50].

Правильно организованное физическое воспитание способствует развитию у младших школьников мышления, памяти, инициативы, воображения, самостоятельности, выработке основных гигиенических навыков. В младшем школьном возрасте, как и в раннем детстве, большое

значение для формирования ясных представлений об окружающем мире имеет чувственный опыт ребенка. В этом периоде игра становится ведущим видом деятельности, но не потому, что ребенок, как правило, большую часть времени проводит в развлекающих играх, - игра вызывает качественные изменения в психике ребенка. Игры младших школьников значительно усложняется: в ней приобретается жизненный опыт, все отчетливее прослеживается определенный замысел, проявляется и развивается творческое воображение. С каждым годом в умственном развитии детей все большую роль начинают играть словесные пояснения и задания взрослого [31; 40].

Одними из важнейших средств воспитания здорового ребенка являются физические упражнения, подвижные игры и спортивные развлечения. Занимаясь физическими упражнениями с детьми, важно внимательно следить за их здоровьем, обращать внимание на их внешний вид, настроение, самочувствие, утомляемость, аппетит и сон. Каждому, даже вполне здоровому ребенку желательно 2-3 раза в год проходить медицинский осмотр. При этом рекомендуется записывать показатели роста, веса и окружности грудной клетки ребенка, что позволит следить за его правильным развитием [41; 56].

Для детей младшего школьного возраста характерны недостаточная устойчивость тела и ограниченные двигательные возможности. У них быстро развивается нервная система, растет скелет, укрепляется мышечная система и совершенствуются движения. Внимание становится более устойчивым, дети приобретают элементарные трудовые навыки. Детям 7-8 лет свойственны общая статическая неустойчивость тела и ограниченные динамические возможности. У детей этого возраста сравнительно большое развитие верхней части тела и мускулатуры плечевого пояса и мышц-сгибателей. Школьники 8-9 лет обладают высокой двигательной активностью при недостаточной согласованности движений, в которых участвуют крупные группы мышц. В этом периоде отмечается

повышенная утомляемость при длительном сохранении одной и той же позы и выполнении однотипных движений [60].

Структура легочной ткани с 7 лет еще не достигает полного развития; носовые ходы, трахея и бронхи сравнительно узки, что несколько затрудняет поступление воздуха в легкие; ребра незначительно наклонены, диафрагма расположена высоко, в связи, с чем амплитуда дыхательных движений невелика. Ребенок дышит поверхностно и значительно чаще, чем взрослый. Неглубокое дыхание у детей ведет к сравнительно плохой вентиляции легких и к некоторому застою воздуха, а растущий организм требует повышенной доставки кислорода к тканям. Именно поэтому особенно важны физические упражнения на свежем воздухе, активизирующие процессы газообмена. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) у детей 7-10 лет составляет 400- 500 см, 5-6 лет -800-900 см³.

Деятельность сердечно-сосудистой системы у младших школьников хорошо приспособлена к требованиям растущего организма, а повышенная потребность тканей в снабжении кровью удовлетворяется легко. Ведь сосуды у детей шире, чем у взрослых, и кровь по ним течет свободнее. Количество крови у ребенка относительно больше, чем у взрослого, но путь, который она должна проходить по сосудам, короче, а скорость кровообращения больше. Так, например, если пульс у взрослого равен 70-74 ударам в минуту, то у школьников в среднем 90-100 ударам. Нервная регуляция сердца несовершенна, поэтому оно быстро возбуждается, ритмичность его сокращений легко нарушается, и сердечная мышца при физической нагрузке довольно быстро утомляется. Однако при смене деятельности сердце ребенка быстро успокаивается и восстанавливает свои силы. Вот почему во время занятий с детьми физические упражнения нужно разнообразить: чередовать подвижные игры с играми малой двигательной активности и часто давать ребенку кратковременный отдых [52; 60; 61].

Нервная система в младшем школьном возрасте развита лучше, чем у детей до 3 лет. В этом периоде заканчивается созревание нервных клеток в головном мозге, который по внешнему виду и весу приближается к мозгу взрослого, но сама нервная система еще слаба. Поэтому надо учитывать легкую возбудимость младших школьников, очень осторожно относиться к ним: не давать длительных непосильных нагрузок, избегать чрезмерного утомления, так как процессы возбуждения в этом возрасте преобладают над процессами торможения [52].

У детей с 7 лет процесс образования костей не завершен, несмотря на то что кровоснабжение у них лучше, чем у взрослых. В скелете много хрящевой ткани, благодаря чему возможен дальнейший его рост; в то же время этим обуславливается мягкость и податливость костей. Рост мышечной ткани происходит в основном за счет утолщения мышечных волокон. Однако из-за относительной слабости костно-мышечного аппарата и быстрой утомляемости школьники еще не способны к длительному мышечному напряжению [50].

Дети младшего школьного возраста еще не владеют четкими движениями при ходьбе: они не могут ритмично бегать, часто теряют равновесие, падают. Многие из них плохо отталкиваются от пола или земли, бегают, опираясь на всю стопу. Они не могут поднять свое тело даже на небольшую высоту, поэтому им еще недоступны прыжки в высоту, через препятствия и прыжки на одной ноге. Школьники этого возраста охотно играют с мячом, однако движения их еще недостаточно согласованны, глазомер не развит: им трудно ловить мяч. Они быстро утомляются от разнообразных движений, отвлекаются [41; 42].

Многие ученые в области физической культуры и спорта считают, что целью физического воспитания подрастающего поколения является формирование основ физической и духовной культуры личности, повышение ресурсов здоровья как системы ценностей, активно и долгосрочно реализуемых в здоровом образе жизни [47]. Применительно к

младшему школьному возрасту, по их мнению, основными задачами физического воспитания являются:

- формирование у детей осознанной потребности в освоении ценностей здоровья, физической культуры и спорта;
- природосообразное и индивидуально-приемлемое развитие физического потенциала, обеспечивающее достижение необходимого и достаточного уровня развития физических качеств ребенка, его двигательных умений и навыков;
- общее физкультурное образование младших школьников, направленное на освоение ими интеллектуальных, технологических, нравственных, этических и эстетических ценностей физической культуры;
- актуализация знаний на уровне начальных навыков проведения самостоятельных занятий.

Таким образом, мы можем констатировать, что основными проблемами инновационных дополнений структуры, системы физического воспитания детей младшего школьного возраста являются:

- а) возможности использования средств физического воспитания для оптимизации условий процесса психического развития детей;
- б) возрастные особенности развития физических качеств и формирования основных движений младших школьников;
- в) методологические проблемы физического воспитания в учебных учреждениях;
- г) организационно-содержательные основы подготовки специалистов по физическому воспитанию.

Формирование человека на всех этапах эволюционного развития проходило в неразрывной связи с активной мышечной деятельностью, поэтому физические нагрузки приобрели важную биологическую роль в его жизнедеятельности [19; 53; 59].

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 [8; 10; 11; 18; 20].

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 [23; 46].

1.3 Характеристика и задачи подвижных игр для школьников младших классов

Игра – относительно самостоятельная деятельность детей и взрослых. Она удовлетворяет потребность людей в отдыхе, развлечении, познании в развитии духовных и физических сил [28].

Подвижная игра – относится к тем проявлениям игровой деятельности, в которых ярко выражена роль движений. Для подвижной игры характерны активные творческие двигательные действия, мотивизированные ее сюжетом (темой, идеей). Эти действия частично ограничиваются правилами (общепринятыми, установленными руководителями или играющими). Они направляются на преодоление различных трудностей (препятствий) по пути к достижению поставленной цели (выиграть, победить) [62].

Внимание младших школьников недостаточно устойчиво, быстро рассеивается, часто переключается с одного предмета на другой. Поэтому им предлагают недлительные подвижные игры, в которых большая подвижность участников чередуется с кратковременными передышками. Игры состоят из разнообразных, свободных, простых движений, причем в работу вовлекаются большие мышечные группы. Недостаточной устойчивостью внимания и относительно слабо развитыми волевыми качествами детей 7-9 лет объясняется простота и немногочисленность правил игры. Тем не менее, взаимодействие участников здесь сложнее, нежели в играх дошкольников; повышается ответственность играющих перед коллективом. У детей развивается активность, самостоятельность, любознательность, они стремятся немедленно и одновременно включаться в организуемые игры. Играющие дети стараются в сравнительно короткий срок добиваться конкретных целей; им еще не хватает выдержки, настойчивости. У них часто меняется настроение. Они легко огорчаются при неудачах в игре, но, увлекшись игрой, скоро забывают о своих обидах.

Наиболее ярко, полно и глубоко младшие школьники воспринимают и усваивают то, что они видят, слышат, наблюдают. Однако образное, предметное мышление ребенка в этом возрасте начинает уступать место мышлению понятиями о познаваемых предметах и явлениях окружающей действительности. Возникают благоприятные возможности для проявления большей сознательности в игровых действиях, приобретает умение расчленять впечатления, сопоставлять и сравнивать наблюдаемое. Наблюдая в играх за своими товарищами, дети все критичнее относятся к их поступкам и действиям. Способность отвлеченно, критически мыслить, сознательно контролировать движения позволяет участникам успешно усваивать новые, более сложные правила и условия игр, выполнять в играх действия, объясняемые и показываемые учителем [27; 45].

Впервые два года обучения в школе, в связи с образным мышлением у детей, большое место занимают игры сюжетные, которые способствуют удовлетворению творческого воображения детей, их выдумки и творчества. Надо учесть, что дети этого возраста уже умеют читать и писать, что значительно расширяет умственный кругозор. Примером сюжетных игр могут быть «Соловушка», «Волк во рву», а также игры с современной тематикой: «В войну», «В космонавтов», проводимые главным образом во внеклассное время [32].

Наконец, в этом возрасте увлекают детей такие игры, в которых они могут проявить свою ловкость, быстроту, точность движения, координацию и меткость. Содержание таких игр ограничивается только точным выполнением определенного движения. К таким играм относятся: «В классы», разнообразные прыжки под крутящей веревкой, разнообразные прыжки с коростой скакалкой [30].

Как уже упоминалось, при урочной форме проведения подвижных игр ведущую роль играет руководитель, который решает следующие задачи:

- оздоровительные,

- образовательные,
- воспитательные.

Оздоровительные задачи подвижных игр.

При правильной организации занятий с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности занимающихся подвижные игры оказывают благоприятное воздействие на рост, развитие, укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки у детей и подростков, 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. Мышечные нагрузки стимулируют работу желез внутренней секреции.

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 применяются и в специальных лечебных целях при восстановлении здоровья больных детей, поскольку функциональный и эмоциональный подъем, возникающий у детей в процессе игры, оказывает на них оздоравливающее воздействие [9].

Образовательные задачи

Игра оказывает большое воздействие на формирование личности: это такая сознательная деятельность, в которой проявляется и развивается умение анализировать, сопоставлять, обобщать и делать выводы. Занятие играми способствуют развитию у детей способностей к действиям,

которые имеют значение в повседневной практической деятельности, в самих занятиях играми, а также в гимнастике, спорте и туризме.

Подвижные игры, таким образом, могут положительно влиять на умственное развитие. Однако нельзя переоценивать подобное влияние, поскольку при проведении подвижных игр в силу их специфики, прежде всего, решаются задачи собственно физического воспитания.

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

В подвижных играх участникам приходится исполнять различные роли (судьи, водящего, организатора игры и так далее), что развивает у них организаторские навыки [10].

Воспитательные задачи подвижных игр.

Подвижные игры в большей степени способствуют воспитанию физических качеств: быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости, что немаловажно, эти качества развиваются в комплексе.

В этот период имеются некоторые особенности в играх мальчиков и девочек. Мальчики имеют некоторые преимущества перед девочками в играх с бегом на скорость, в играх с метанием на дальность.

Учитывая эти различия возможностей мальчиков и девочек необходимо следить, чтобы в командных играх с бегом было равное количество мальчиков и девочек. В играх на выносливость с сопротивлением надо делить команды по полу - на мальчиков и девочек и в каждой команде проводить игру самостоятельно (Перетягивание в парах, Бой петухов).

В некоторые подвижные игры вводят строго регламентированные правила. По этим правилам проводятся соревнования между классами на первенство школы, между школами, районами. («Пионербол», «Мяч капитану»).

Подвижные игры младших школьников должны способствовать дальнейшему всестороннему гармоническому развитию и физическому образованию.

Соревновательный характер коллективных подвижных игр также может активизировать действия игроков, вызывать проявление решительности, мужество, упорство 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.

Игре свойственны противодействия одного игрока другому, одной команды- другой, когда перед играющими возникают самые разнообразные задачи, требующие мгновенного разрешения. Для этого необходимо в кратчайший срок оценить окружающую обстановку, выбрать наиболее правильное действие и выполнить его. Так подвижные игры способствуют самопознанию.

Кроме того, занятия играми вырабатывают координированные, экономные и согласованные движения; игроки приобретают умения быстро входить в нужный темп и ритм работы, ловко и быстро выполнять разнообразные двигательные задачи, проявляя при этом необходимые усилия и настойчивость, что важно в жизни.

Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи надо решать в комплексе, только в таком случае каждая подвижная игра будет

эффективным средством разностороннего физического воспитания детей и подростков [9; 25; 62].

Вопрос о классификации подвижных игр применительно к задачам воспитания двигательных качеств у школьников является одним из самых важнейших в плане выработки педагогических рекомендаций по практическому применению подвижных игр в школе [62].

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

1. 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.

2. 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.

3. 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 [10; 21; 34].

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

Классификация, которая зависит от задач, решаемых в процессе проведения игр:

- игры с особенностями взаимосвязи участников,

- группы игр с особенностями организации и содержания.

Игры, которые имеют общую мысль и ход, в отдельных группах идут параллельно. Придерживаясь такого принципа, авторы стремятся идти по дидактическому принципу: от простых форм к более сложным. Поэтому они выделяют следующие группы игр: музыкальные игры; беговые игры; игры с мячом; игры для воспитания силы и ловкости; игры для воспитания умственных способностей; игры на воде; зимние игры; игры на местности; игры в закрытых помещениях [32; 51].

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:

- двигательной активности участников,
- организации играющих,
- преимущественно проявления двигательных качеств,
- преимущественного вида движений.

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. Следует отметить, что из рассмотренных нами классификаций в большей степени привлекло наше внимание классификации В.Г. Яковлева, Е.М. Геллера [28].

Анализ литературы показал, что подвижные игры выступают как эффективное средство физической подготовленности. Подвижные игры способствуют воспитанию физических качеств, но не показана методика формирования у учащихся умения и навыков по самостоятельному проведению подвижных игр за пределами школы [44].

1.4 Модель развития физических качеств младших школьников средствами подвижных игр



Рисунок 1 – Модель развития физических качеств младших школьников средствами подвижных игр

На рисунке 1 представлена модель развития физических качеств у детей младшего школьного возраста средствами подвижных игр. Следует обратить внимание на тесную взаимосвязь тренировочного процесса, мотивации учеников и эффективности достижения поставленных целей.

Мотивационный аспект играет важную роль в процессе физического развития детей, так как на занятиях возникает противоречие между высокой активностью, подвижностью, энергичностью детей и слабой концентрацией внимания. Это приводит к снижению производительности тренировки. Вариативность, разнообразие форм, творческая составляющая занятий с использованием подвижных игр стимулируют учеников к осознанному, активному включению в процесс физического развития. Простота правил подвижных игр, их интуитивное осмысление, повышает вовлеченность школьников в тренировки.

Повышение заинтересованности в физическом развитии проявляется в связи соревновательной направленностью многих игр и постоянным контактом со сверстниками, желанием занимать лидирующие позиции.

Использование игровой формы занятий подталкивает школьников к самоконтролю и саморазвитию, так как такой формат не требует длительного времени тренировки или сложного инвентаря, что позволяет ему легко встраиваться в повседневный досуг детей.

Ролевая направленность занятий предполагает позитивный эмоциональный фон, что благоприятно влияет на психологическое состояние занимающихся, позволяет руководителю стимулировать группу или отдельно взятого ученика. А так же предлагает свободу творчества, что является важным условием для стабильно высокого уровня заинтересованности детей.

Тренировочная часть модели определяет направление работы, задает вектор развития, согласно поставленной цели, позволяет использовать естественные потребности в двигательной активности для совершенствования физических качеств, наработки базовых умений и навыков.

Обязательным условием успешного выполнения тренировочного блока выступает соблюдение общепринятых принципов спортивной тренировки:

- сознательности – формирует у спортсмена целеустремленность;
- прогрессирувания – наращивание нагрузок;
- непрерывности тренировочного процесса – адаптация к нагрузкам протекает без перерывов, т.е. воздействие последующей нагрузки начинается на фоне следов предыдущей;
- волнообразности динамики нагрузок – обеспечивает наибольший тренировочный эффект;
- доступности и индивидуализации – выбор методики тренировки, максимально отвечающей особенностям спортсмена;
- активности – создание новых композиций, новой техники выполнения упражнений и т. д.
- систематичности – непрерывность тренировочного процесса;
- цикличности тренировочного процесса. Цикличность — это относительно законченный кругооборот звеньев тренировочного процесса с частичной повторяемостью упражнений, занятий, этапов и целых периодов. Однако каждый очередной цикл не является копированием предыдущего, он протекает на более высоком уровне тренировочных нагрузок, сложности задач;
- единства общей и специальной подготовки спортсмена. Общая подготовка обеспечивает развитие различных двигательных качеств, овладение богатым арсеналом двигательных действий, которые могут быть использованы не только в спортивной, но и в других видах деятельности.

Поэтапное планирование позволяет плавно достигать намеченного результата, и при этом контролировать текущее развитие путем контрольных тестирований. А так же должна сохраняться подвижность системы тренировок, без нарушения общей концепции.

Соблюдение перечисленных элементов модели развития физических качеств у детей младшего школьного возраста приводит к повышению эффективности образовательного процесса.

ВЫВОД ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ

В общей системе образовательной работы физическое воспитание детей младшего школьного возраста занимает особое место. Именно в младшем школьном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребенка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

Научно-теоретическое обоснование воспитания физических качеств у школьников младших классов с применением подвижных игр.

В первой главе нашего исследования мы теоретически обосновали проблемы развития физических качеств младших школьников в процессе физической подготовленности при помощи подвижных игр. Для этого мы охарактеризовали сущность развития физических качеств, двигательные навыки и возрастные анатомо-физиологические особенности развития детей младшего школьного возраста, физическое развитие и физическую подготовленность в системе физического воспитания, классификацию и содержание подвижных игр применительно к задачам воспитания двигательных качеств в программе по физической культуре, а также характеристику и задачи подвижных игр для школьников младших классов.

Таким образом, рекомендованные Министерством образования России программы по физическому воспитанию для образовательных учреждений ориентируют учителя на учет индивидуальных особенностей школьников, связанных с их темпами биологического созревания, уровнями физического развития и двигательной подготовленности [22; 55].

ГЛАВА II. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Организация и этапы исследования

Организация эксперимента проходила по следующей схеме: предварительное тестирование – проведение экспериментальных уроков и контрольное тестирование.

База исследования: муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 2 » п. Октябрьский Копейского городского округа.

Исследования были проведены в период с 2019 по 2020 гг.

На первом этапе (2019г.) выявлена проблема, изучена методическая литература, сформулированы гипотеза и задачи, определена методика экспериментальной работы.

Второй этап (2019г.), опытно – экспериментальный, выполнено обоснование критериев проверяемой гипотезы, уточнение этапов и проведение формирующего этапа эксперимента.

Третий этап (2020г.), обобщающий, выполнена контрольная проверка уровня физического развития детей младшего школьного возраста, проведена систематизация, обобщение и оформление полученных результатов, подведены итоги.

Проводилось тестирование уровня физической подготовленности по контрольным испытаниям, предусмотренным программой физического воспитания в школе для учащихся 3-х классов. На основании изучения особенностей развития учащихся и определения их уровня физической подготовленности для учащихся была разработана экспериментальная программа занятий подвижными играми различной направленности на уроках физической культуры у учащихся младшего школьного возраста.

Разработанная экспериментальная методика занятий подвижными играми различной направленности была применена в процессе уроков

физической культуры учащихся экспериментальной группы. В контрольной группе данная методика не проводилась с целью определения эффективности разработанной нами экспериментальной программы занятий подвижными играми различной направленности у учащихся, а также ее экспериментального обоснования. Подвижные игры, используемые на уроках физической культуры в экспериментальной группе подбирались с учетом функциональных возможностей, уровня физической подготовленности учащихся. Разработанная экспериментальная методика включалась в уроки физической культуры три раза в неделю.

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

Подбирая подвижные игры и упражнения к ним, с целью использования их для воспитания двигательных качеств, мы исходили из того, что основной компонент действия рассматривался с позиции двигательной установки, где качественные характеристики избираемых игр и упражнений находятся в изолированном соответствии с характером двигательных качеств.

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

Методика проведения занятий в экспериментальных группах.

Регулярное использование подвижных игр способствует: укреплению здоровья, содействию правильному физическому развитию, разносторонней подготовленности детей, воспитанию активности,

смелости, решительности, дисциплинированности, коллективизма и других черт характера. Подвижные игры развивают жизненно-важные двигательные умения и навыки, воспитывают любовь к систематическим занятиям спортом.

В младшем школьном возрасте дети свободно держат мяч, передают его, ударяют по нему. Они уже могут освоить определенную последовательность изменений ситуаций, подчинить свою деятельность сознательно поставленной цели, принимать решение, соответствующее обстановке, предвидеть возможные действия соперника. Все это свидетельствует о том, что детям вполне доступны подвижные игры и упражнения, подготавливающие к различным видам спорта. Рекомендуется также включать в занятия упражнения на месте, в движении, с дополнительными заданиями, сочетание различных действий с мячом. При закреплении навыков действий с мячом целесообразно усложнять выполнение их в игре и видоизменять условия двигательной деятельности детей. Смена упражнений и игр обеспечивает многообразие и эмоциональность их проведения.

Нередко у детей, наблюдается утомление и потеря интереса к уроку. Это естественная реакция организма на однообразие учебных занятий. И стоит учителю включить в урок эстафету, игру или провести соревнование, как дети забывают об усталости, появляется интерес к игре.

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

Контрольное тестирование проводилось в сентябре и мае, для того чтобы увидеть как повлияли подвижные игры на развитие физических качеств.

2.2 Методы оценки физических качеств у школьников младших классов

Быстрота - способность человека выполнять движения в наикратчайшее время.

Высокая пластичность нервных процессов, сравнительная легкость образования и перестройки условно рефлекторных связей у детей создают благоприятные условия для развития у них быстроты.

Быстрота развивается в упражнениях, выполняемых с ускорением (ходьба, бег с постепенно нарастающей скоростью), на скорость (добежать до финиша как можно быстрее), с изменением темпа (медленный, средний, быстрый и очень быстрый), а также в подвижных играх, когда дети вынуждены выполнять упражнения с наивысшей скоростью (убегать от водящего).

Развитию быстроты способствуют скоростно-силовые упражнения: прыжки, метание (толчок при прыжке в длину и в высоту с разбега, бросок при метании совершается с большой скоростью). Для развития быстроты целесообразно использовать хорошо освоенные упражнения, при этом учитывать физическую подготовленность детей, а также состояние их здоровья [38].

Средства воспитания скоростных способностей:

- Бег 30 м. с высокого и низкого старта;
- Бег 60 м. с высокого старта и низкого старта;
- Челночный бег 3 x 10 м;

Бег 30 м и 60 м с высокого и низкого старта.

Оборудование: секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды; ровные дорожки длиной 30 или 60 м, ограниченные двумя параллельными чертами.

Процедура тестирования. По команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого или низкого старта у стартовой черты.

Когда он приготовился, следует команда «Марш!». Испытуемый бежит 30 или 60 м с предельно высокой скоростью. Учитель следит, чтобы учащийся не снижал темп бега перед финишем.

Общие указания и замечания. В беге на 30 и 60 м разрешаются 1 - 2 попытки. В протокол заносятся лучшие результаты. В забеге могут участвовать двое испытуемых. Дорожка должна быть не скользкой, в хорошем состоянии. Учащиеся выполняют задание в резиновых кедах или полукедах.

Челночный бег 3x10 м.

Оборудование: секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды; ровные дорожки длиной 10 м, ограниченные двумя параллельными чертами; за каждой чертой - два полукруга радиусом 50 см с центром на черте; 2 набивных мяча массой 2 кг и 2 кубика;

Процедура тестирования. По команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта у стартовой черты. Когда он приготовился, следует команда «Марш!». Испытуемый бежит 3 раза по 10 м с предельно высокой скоростью. Учитель следит, чтобы учащийся не снижал темп бега перед финишем.

После отдыха он с максимальной скоростью пробегает три раза по 10 м. По команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта за стартовой чертой с любой стороны от набивного мяча. Когда он приготовится, следует команда «Марш!». Испытуемый пробегает 10 м до другой черты, обегает с любой стороны набивной мяч и берет кубик, лежащий в полукруге, возвращается назад, снова обегает набивной мяч и берет кубик, лежащий в полукруге, бежит в третий раз 10 м и финиширует.

Общие указания и замечания. В челночном беге испытуемый имеет 2 попытки. В протокол заносятся лучшие результаты. В забеге могут участвовать двое испытуемых. Дорожка должна быть не скользкой, в хорошем состоянии. Учащиеся выполняют задание в резиновых кедах или полукедах. Челночный бег можно проводить в зале [11; 37; 43].

Методы оценки силы у школьников младших классов

Сила – степень напряжения мышц при их сокращении [17].

Развитие силы мышц может быть достигнуто благодаря увеличению веса предметов, применяемых в упражнениях (набивной мяч, мешочки с песком и др.); использованию упражнений, включающих поднятие собственной массы (прыжки), преодоление сопротивления партнера (в парных упражнениях).

В младшем школьном возрасте следует использовать разнообразные упражнения для развития силы всех групп мышц, уделяя преимущественное внимание мышцам-разгибателям.

Учитывая анатомо-физиологические особенности младших школьников, не следует стремиться к максимальным результатам и превышать нормы для прыжков в длину, в высоту, так как это может отрицательно повлиять на развитие костной системы, а также внутренних органов. Не рекомендуются упражнения, вызывающие задержку дыхания и большое напряжение организма.

Интенсивность выполняемых упражнений, масса предметов (мешочков с песком и др.), дозировку физической нагрузки следует повышать постепенно [29].

Средства воспитания силовых способностей:

- Подъем туловища из положения лежа на спине,
- Метание набивного мяча,
- Подтягивание на перекладине,
- Прыжок в длину с места.

Метание набивного мяча

Процедура тестирования. Метание набивного мяча из положения сед ноги врозь, мяч удерживается двумя руками над головой. Из этого положения испытуемый слегка наклоняется назад и метает мяч вперед как можно дальше. Из трех попыток засчитывается лучший результат. Длина

метания определяется от воображаемой линии пересечения таза и туловища до ближней точки касания снаряда.

Метание набивного мяча двумя руками от груди в положении стоя. Испытуемый стоит в 50 см от стены в исходном положении. По команде он стремится толкнуть мяч двумя руками от груди как можно дальше. Из трех попыток учитывается лучший результат.

То же, что и предыдущее контрольное испытание, но испытуемый удерживает набивной мяч одной рукой у плеча, вторая поддерживает его. Осуществляется толкание набивного мяча одной рукой на дальность полета.

Метание набивного мяча двумя руками снизу. Испытуемый удерживает мяч двумя прямыми руками внизу. По команде он выполняет метание двумя руками снизу (руки движутся вперед-вверх), возможно одновременное приподнимание на носки.

Метание набивного мяча из-за головы двумя руками, стоя спиной к направлению метания. Испытуемый, удерживая мяч внизу двумя руками, стремится толкнуть мяч через голову как можно дальше.

Подтягивание на перекладине

Процедура тестирования. Юноши из виса хватом сверху на высокой перекладине по команде «Упражнение начинай!» производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Выполнять плавно, без рывков. При выгибании тела, сгибании ног в коленях попытка не засчитывается.

Девушки из виса хватом сверху на низкой перекладине по команде «Упражнение начинай!» производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки.

Прыжок в длину с места

Оборудование: измерительная лента, мел.

Процедура тестирования. Испытуемый выполняет 3 попытки в полную силу, наиболее высокий результат из трех попыток засчитывается [11; 29; 37].

Методы оценки выносливости у школьников младших классов

Выносливость - способность человека выполнять физические упражнения допустимой интенсивности возможно более длительное время.

Развитие выносливости требует большого количества повторений одного и того же упражнения. Однообразная нагрузка приводит к утомлению, и дети теряют интерес к этому упражнению. Поэтому лучше всего применять разнообразные динамические упражнения, особенно на свежем воздухе: ходьбу, бег, передвижение на лыжах, катание на коньках, санках, велосипеде, плавание и др. Полезны также подвижные игры, которые вызывают положительные эмоции и снижают ощущение усталости. Рекомендуются и прогулки (пешие, на лыжах), во время которых упражнения чередуются с отдыхом [48].

Средства воспитания выносливости:

- Шестиминутный бег;
- Вставание в сед из положения лежа;
- Отжимание в упоре лежа.

Шестиминутный бег

Оборудование: свисток, секундомер.

Процедура тестирования. Испытуемый должен бежать или чередовать бег с ходьбой, стремясь преодолеть как можно большее расстояние за 6 мин. Пройденная им дистанция тщательно измеряется (что не составляет труда, если тестирование проводится на стандартной беговой дорожке, в других случаях могут использоваться специальные приспособления). Длина дистанции фиксируется, а результат оценивается по нормативам для каждого возраста индивидуально.

Вставание в сед из положения лежа.

Оборудование: секундомер.

Процедура тестирования. Испытуемый ложится на спину, сцепив руки за головой, затем, не сгибая коленей, принимает положение седа, попеременно касаясь согнутыми локтями противоположного колена и возвращаясь в исходное положение. Засчитывается количество раз выполненных правильно, не сгибая колени.

Отжимание в упоре лежа.

Тест для оценки выносливости мышц верхнего плечевого пояса. Критерием выносливости служит число отжиманий: для мальчиков - в упоре лежа; для девочек- с опорой на согнутые колени [11; 37].

Методы оценки гибкости у школьников младших классов

Гибкость - способность достигать наибольшей величины размаха (амплитуды) движений отдельных частей тела в определенном направлении.

Гибкость зависит от состояния позвоночника, суставов, связок, а также эластичности мышц. Гибкость развивается при выполнении физических упражнений с большой амплитудой, в частности общеразвивающих.

У детей младшего школьного возраста опорно-двигательный аппарат обладает большой гибкостью. Следует стремиться к сохранению этой естественной гибкости, не злоупотребляя упражнениями на растягивание, которые могут привести к необратимым деформациям отдельных суставов (например, коленного).

Упражнения на гибкость целесообразно сначала выполнять с неполным размахом, например, сделать 2-3 полу наклона, а потом уже полный наклон, 2-3 полуприседания, затем - глубокое приседание [33; 36].

Средства воспитания гибкости:

- Наклон вперед из положения сед на полу;
- Поднимания рук вверх в положении лежа на животе;
- Разведения ног в стороны.

Наклон вперед из положения сед на полу

Оборудование: скамья, рулетка.

Процедура тестирования. На полу мелом наносится линии А и Б, а от ее середины — перпендикулярная линия, которую размечают через 1 см. Ученик садится так, чтобы пятки оказались на линиях А и Б. Расстояние между пятками 20—30 см, ступни вертикальны. Партнер (или двое) фиксируют колени тестируемого. Выполняются три разминочных наклона, и затем четвертый, зачетный. Результат определяют по касанию цифровой отметки кончиками пальцев соединенных рук.

Поднимания рук вверх в положении лежа на животе

Этот тест используется для оценки уровня гибкости верхнего плечевого пояса.

Оборудование: рулетка, палка длиной 1,5 м, скамья.

Процедура тестирования. Испытуемый ложится на скамью животом, упираясь в нее подбородком, и вытягивает руки вперед. Обеими руками он держит палку. Не отрывая подбородка от скамьи, поднимает прямые руки как можно выше над головой.

Преподаватель при помощи рулетки измеряет длину воображаемого перпендикуляра от палки до скамьи. Интерпретация этого результата осуществляется так же, как и в предыдущем тесте.

Разведения ног в стороны.

Рекомендуется два варианта.

Процедура тестирования. Испытуемый стремится как можно шире развести ноги: 1) в стороны и 2) вперед-назад с опорой на руки. Результат-расстояние от вершины угла, образуемого ногами, до пола. Чем меньше расстояние, тем больше гибкость [37; 11].

Методы оценки ловкости у школьников младших классов

Ловкость - это способность человека быстро осваивать новые движения, а также перестраивать их в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки [12].

К развитию ловкости приводит систематическое разучивание с детьми новых упражнений. Обучение повышает пластичность нервной системы, улучшает координацию движений и развивает способность овладевать новыми, более сложными упражнениями.

Развитию ловкости способствует выполнение упражнений в изменяющихся условиях. Так, в подвижных играх детям приходится непрерывно переключаться от одних движений к другим, заранее не обусловленным; быстро, без всякого промедления решать сложные двигательные задачи, сообразуясь с действиями своих сверстников.

Ловкость развивается при выполнении упражнений, проводимых в усложненных условиях, требующих внезапного изменения техники движения (бег между предметами, подъемы на лыжах на горку и спуски с нее и др.), с использованием различных предметов, физкультурного инвентаря, оборудования; с дополнительными заданиями, при коллективном выполнении упражнений с одним предметом (обруч, шнур) [35; 49].

Средства воспитания ловкости:

- Челночный бег 4х9 м;
- Метание мяча в цель с различного расстояния и из различных исходных положений;
- Ведение мяча рукой в беге с изменением направления движения.

Челночный бег 4х9 м.

Оборудование: секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды; ровные дорожки длиной 9 м, ограниченные двумя параллельными чертами; за каждой чертой - два полукруга радиусом 50 см с центром на черте; 2 набивных мяча массой 2 кг или 2 кубика;

Процедура тестирования. По команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта у стартовой черты. Когда он приготовился, следует команда «Марш!». Испытуемый бежит 4 раза по 9 м с

предельно высокой скоростью. Учитель следит, чтобы учащийся не снижал темп бега перед финишем.

После отдыха он с максимальной скоростью пробегает 4 раза по 9 м. По команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта за стартовой чертой с любой стороны от набивного мяча. Когда он приготовится, следует команда «Марш!». Испытуемый пробегает 9 м до другой черты, обегает с любой стороны набивной мяч и берет кубик, лежащий в полукруге, возвращается назад, кладет кубик на другую черту снова возвращается и обегает набивной мяч и берет кубик, лежащий в полукруге, и финиширует.

Общие указания и замечания. В челночном беге испытуемый имеет 2 попытки. В протокол заносятся лучшие результаты. В забеге могут участвовать двое испытуемых. Дорожка должна быть не скользкой, в хорошем состоянии. Учащиеся выполняют задание в резиновых кедах или полукедах. Челночный бег можно проводить в зале.

Метание мяча в цель.

Оборудование. Теннисные мячи, измерительная лента.

Процедура тестирования. Расстояние метания 4-5 м, высота цели-1,5 м. достаточно вариативны. Результативность теста оценивается по количеству попаданий. Обычно предлагается выполнить 10 попыток.

Ведение мяча рукой в беге с изменением направления движения.

Оборудование: секундомер, фиксирующий десятые доли секунды; футбольный и баскетбольный мячи; ровная дорожка длиной 10 м, ограниченная двумя параллельными чертами; 3 вертикальные стойки. По прямой линии бега проводят 3 круга диаметром 0,8 м. Центры кругов расположены друг от друга на расстоянии 2,5 м, куда устанавливают вертикальные стойки. Расстояние от линии старта до центра первой стойки и от линии финиша до центра третьей стойки также 2,5 м (рис. 24).

Процедура тестирования. По команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта за стартовой чертой с мячом в руках.

Когда он приготовился, следует команда «Марш!». Задача испытуемого, ведя мяч только одной рукой, последовательно обежать вокруг каждой из трех стоек и финишировать, стремясь выполнить задание за наименьшее время.

Общие указания и замечания. Испытуемый выполняет задания сначала ведущей рукой, затем после отдыха – не ведущей. В третьей попытке снова - ведущей, а в четвертой не ведущей рукой. Учитывается лучшая попытка для ведущей и не ведущей руки.

При обводке стойки учащийся должен пробегать как можно ближе к краю круга. Если при ведении он теряет контроль над мячом, который отлетает на расстояние больше чем 1 м от начерченного вокруг стойки круга, то ему предоставляется повторная попытка.

Школьники 7 -9 лет выполняют задание футбольным мячом, а 10 - 17 лет — баскетбольным. Мяч должен иметь хороший отскок.

Площадка (пол) должна быть ровной. Испытуемые выполняют задание в кедах или полукедах.

При проведении этого теста целесообразно сначала выполнить две попытки без мяча (один раз, обегая стойки только с правой стороны, другой раз - с левой). Это ненамного увеличивает время проведения теста, но позволяет получить учителю ценную информацию о степени развития КС в спортивно-игровых действиях.

Данное контрольное упражнение (ведение мяча) можно выполнять также ведущей и неведущей ногой или ведя мяч клюшкой. Относительные показатели КС определяются разностью. Это дает учителю дополнительную информацию не только о степени развития скрытых и явных показателей КС, проявляемых в спортивно-игровых двигательных действиях, но и одновременно об уровне техники владения мячом ведущими и не ведущими (верхними и нижними) конечностями [11; 37].

Методы статистической обработки результатов

Для обработки полученного экспериментального материала использовались общепринятые методы математической статистики, описанные в специальной литературе [30].

2.3 Содержание методики развития физических качеств у школьников младших классов

Для развития физических качеств у школьников младших классов нами применялась методика, внедрение в учебный процесс подвижных игр. Подвижные игры, выбранные нами, соответствовали предъявленным к ним требованиям.

В таблице 1 представлен календарно-тематический план занятий по физической культуре, осуществляемый во время педагогического эксперимента.

Таблица 1 – календарно-тематический план занятий по физической культуре

Месяц	Раздел	Подвижная игра
Сентябрь	Легкая атлетика	«Вызов номеров» «Эстафета» «Черные и белые» «Волки и овцы» «Простые пятнашки»
Октябрь	Подвижные игры	«Кто быстрее передаст» «Кто быстрее» «Скамейка над головой» «Мостик и кошка»
Ноябрь	Гимнастика	«Зоркий глаз» «Падающая палка» «Мяч над веревкой» «Передачи волейболистов»

Продолжение таблицы 1

Месяц	Раздел	Подвижная игра
Декабрь	Гимнастика	«Только снизу» «Бомбардиры» «По наземной мишени» «Точная подача» «Смена кругов»
Январь	Лыжная подготовка	«Рыбаки и рыбки» «Кто быстрее» «Перехват мяча» «Тигробол» «Выбивалы»
Февраль	Лыжная подготовка	«Регби» «Футбол на спине» «Скачки» «Сумей догнать»
Март	Подвижные игры	«Кто дальше» «Толкание ядра» «Перетягивание» «Кто сильнее» «Удержись в круге»
Апрель	Подвижные игры	«На прорыв» «Крепче круг», «Ванька-встанька» «Бой петухов» «Бег на руках»
Май	Легкая атлетика	«Лови мяч» «Гонка мячей по кругу» «Охота на уток» «Мяч среднему»

Раздел легкая атлетика включает в себя:

1. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

2.Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

3.Броски: набивного мяча (до 1 кг) на дальность разными способами.

4.Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные или спортивные игры могут включать в себя несколько разделов:

1.Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

2.Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

3.Пионербол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Гимнастика с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию, так же обучение кувырмам вперед и назад, мостик, стойка на лопатках и т. д.

Лыжная подготовка эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию, знакомство и разучивание различных лыжных ходов.

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

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

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

Развитию выносливости способствуют игры с неоднократными повторениями действий, с непрерывной двигательной деятельностью, связанных со значительной затратой сил и энергии. Однако здесь следует учитывать возраст и физическую подготовленность играющих [15; 40; 49; 62].

2.4 Результаты развития физических качеств у школьников младших классов

О развитии двигательных способностей школьников младших классов мы судили по анализу влияния подвижных игр на динамику учебного процесса.

Об уровне повышения скоростных способностей можно судить на основании данных влияния подвижных игр, результаты оценки, которых представлены ниже в таблице 2 и на рисунке 2.

Таблица 2 – Результаты изменение скоростных способностей у младших школьников исследованных групп

Тесты	Группа			
	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	Сентябрь	Май	Сентябрь	Май
Бег 30 м. с высокого и низкого старта (с);	5,6±0,3	5,5±0,3 100%	5,4±0,2	5,2±0,3* 94,5%
Бег 60 м. с высокого старта и низкого старта (с);	11,0±0,9	10,9±0,8 100%	10,9±0,8	10,7±0,8 98,1%
Челночный бег 3 x10м (с);	9,6±0,7	9,5±0,7 100%	9,3±0,7	9,0±0,6* 94,7%
Примечание: р - достоверность отличий результатов экспериментальной группы по отношению к контрольной: *- p<0,05; **- p<0,001.				

В таблице 2 представлены результаты оценки влияния подвижных игр на скоростные способности школьников младших классов. В динамике учебного процесса наблюдалась тенденция к улучшению результативности бега на 30, 60 м, а так же челночного бега 3 х 10 м школьники экспериментальной группы пробегали дистанцию в 30 м быстрее на 5,5 % ($p < 0,05$); 60 м – на 1,9 %; челночный бег 3 х 10 м – на 5,3 % ($p < 0,05$) по сравнению с контрольной группой.

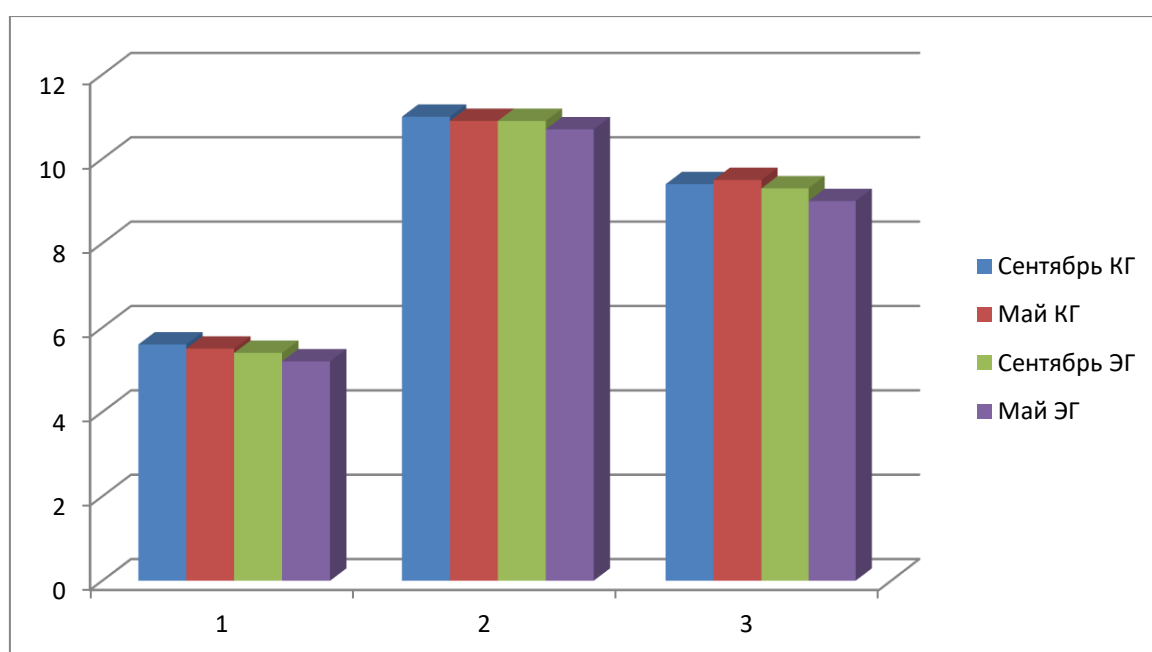


Рисунок 2 – 1 – бег 30 м с высокого старта и низкого старта, 2 – бег 60 м с высокого старта и низкого старта, 3 – челночный бег 3 х 10 м

Таблица 3 – Результаты изменение силовых способностей у младших школьников исследованных групп

Тесты	Группа			
	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	Сентябрь	Май	Сентябрь	Май
Метание набивного мяча (см);	280,6±26,8	275,3±25,4 100%	260,7±24,2	310,2±28,6* 112,7 %
Подтягивание на перекладине (кол-во раз);	6,4±0,4	7,8±0,5 100%	8,2±0,6	12,4±0,8** 159 %
Прыжок в длину с места (см)	115,4±8,1	118,6±8,3 100%	125,8±9,6	145,6±11,3* 122,7%
Примечание: р - достоверность отличий результатов экспериментальной группы по отношению к контрольной: *- p<0,05; **- p<0,001.				

В таблице 3 представлены результаты оценки влияния подвижных игр на силовые способности школьников младших классов. В динамике учебного процесса наблюдалась тенденция к улучшению результативности метание набивного мяча, подтягивание на перекладине, а так же прыжка в длину с места. Школьники экспериментальной группы увеличили упражнение метание набивного мяча– на 12,7 % (p<0,05) ;подтягивание на перекладине – на 59 % (p<0,001);прыжок в длину с места на 22,7 %(p<0,05) по сравнению с контрольной группой.

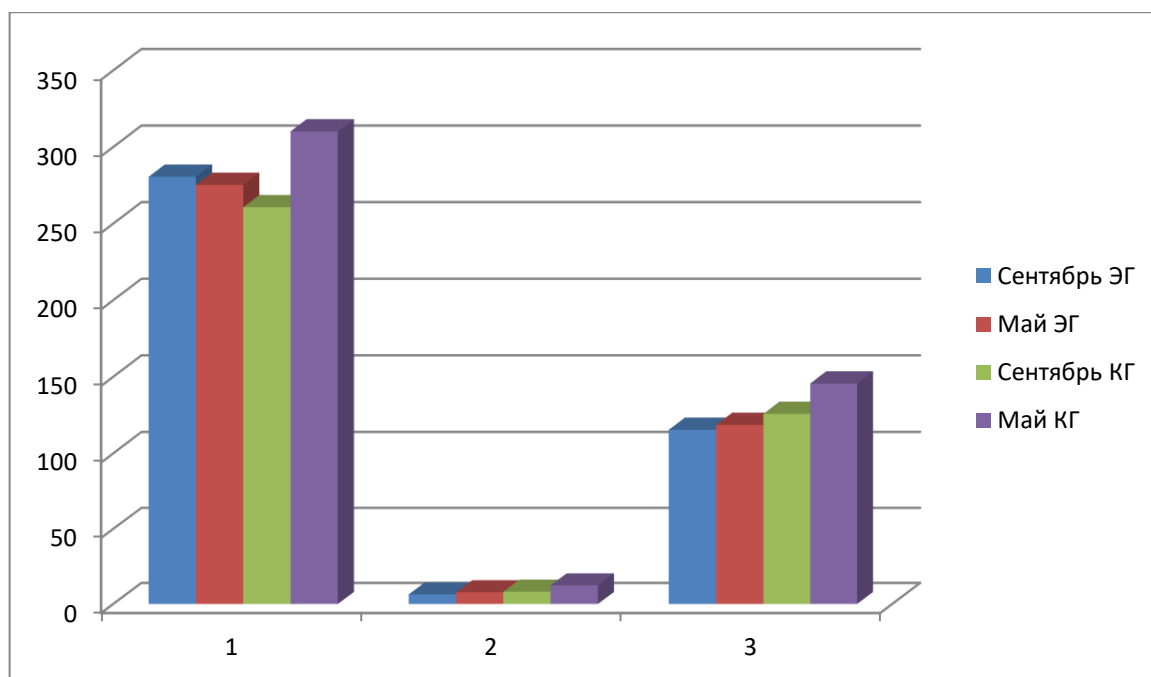


Рисунок 3 – 1 – метание набивного мяча, 2 – подтягивание на перекладине, 3 – прыжок в длину с места

Таблица 4 – Результаты изучения выносливости у младших школьников исследованных групп

Тесты	Группа			
	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	Сентябрь	Май	Сентябрь	Май
Шестиминутный бег (м);	780,3±74,7	800,7±76,3	820,4±78,6	1120,7±110,3**
		100%		139,9%
Вставание в сед из положения лежа (кол-во раз);	21,2±1,8	20,9±1,7	24,6±1,9	30,2±2,6**
		100%		144,5%
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз).	14,5±1,2	14,7±1,2	14,6±1,2	18,4±1,6*
		100%		125,2%
Примечание: р - достоверность отличий результатов экспериментальной группы по отношению к контрольной: *- p<0,05; ** - p<0,001.				

В таблице 4 представлены результаты оценки влияния подвижных игр на выносливость школьников младших классов. В динамике учебного процесса наблюдалась тенденция к улучшению результативности шестиминутного бега, вставание в сед из положения лежа, а так же отжимания в упоре лежа. Школьники экспериментальной группы упражнение шестиминутный бег увеличили на 39,9 % ($p < 0,001$); вставание в сед из положение лежа на спине на 44,5 % ($p < 0,001$); отжимание в упоре лежа на 25,2 % ($p < 0,05$) по сравнению с контрольной группой.

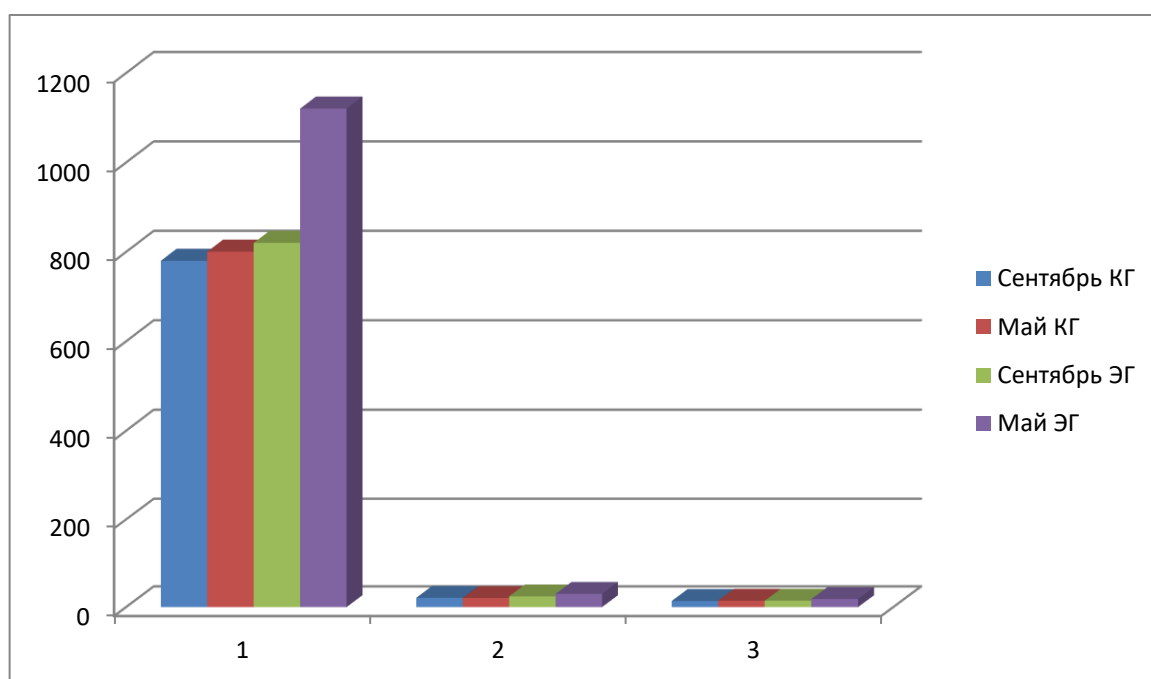


Рисунок 4 – 1 – шестиминутный бег, 2 – вставание в сед из положения лежа, 3 – отжимание в упоре лежа

Таблица 5 – Результаты изучения гибкости у младших школьников исследованных групп

Тесты	Группа			
	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	Сентябрь	Май	Сентябрь	Май
Наклон вперед из положения сед на полу (см);	6,5±0,3	6,5±0,3 100%	6,8±0,4	11,3±0,9** 173,8%
Поднимания рук вверх в положении лежа на животе (см)	24,9±2,2	25,2±2,3 100%	26,8±2,4	31,6±2,8* 125,4%
Разведения ног в стороны (см).	12,5±0,8	12,7±0,8 100%	14,6±1,1	17,3±1,4** 136,2%
Примечание: p - достоверность отличий результатов экспериментальной группы по отношению к контрольной: *- p<0,05; **- p<0,001.				

В таблице 5 представлены результаты влияния подвижных игр на развитие гибкости школьников младших классов. В динамике учебного процесса наблюдалась тенденция к улучшению наклона вперед из положения сед на полу, поднимание рук вверх в положении лежа на животе, а так же разведения ног в стороны. Школьники экспериментальной группы упражнение наклон вперед из положения сед на полу увеличили на 73,8 % (p<0,001); поднимание рук вверх в положении лежа на животе на 25,4 % (p<0,05); разведения ног в стороны на 36,2 % (p<0,001) по сравнению с контрольной группой.

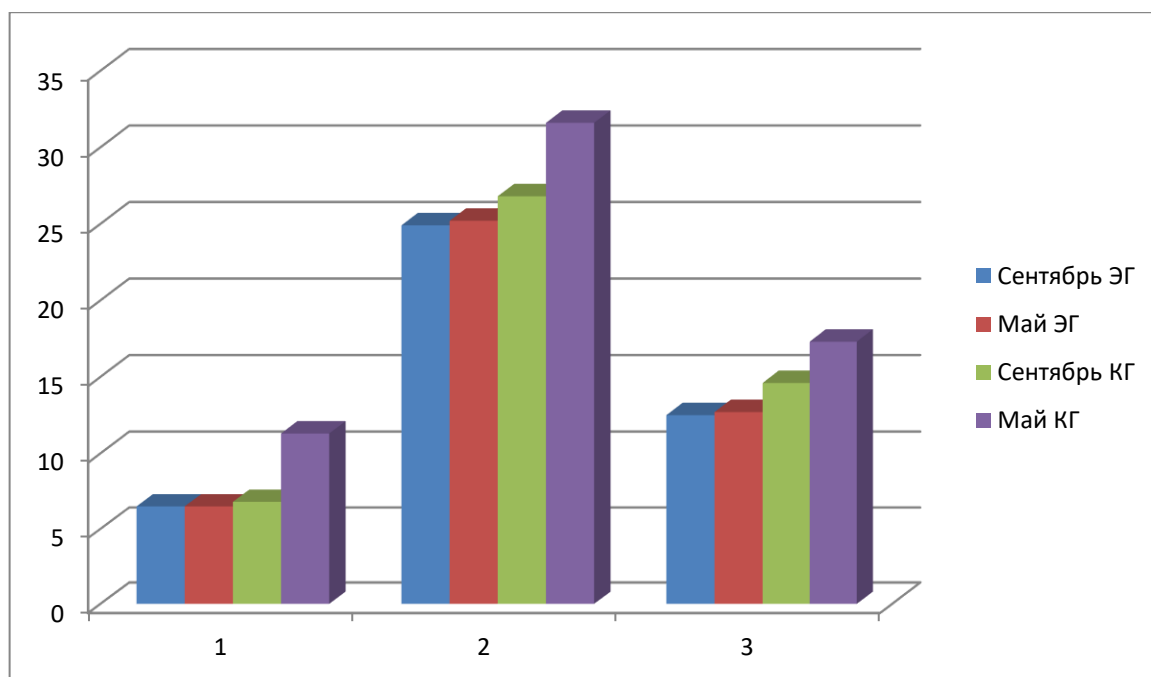


Рисунок 5 – 1 – наклон вперед из положения сед на полу, 2 – подъем рук вверх в положении лежа на животе, 3 – разведение ног в стороны

Таблица 6 – результаты оценки влияния подвижных игр на ловкость школьников младших классов

Тесты	Группа			
	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	Сентябрь	Май	Сентябрь	Май
Челночный бег 4x9 м. (с);	12,2±0,9	12,1±0,9	12,0±0,9	11,6±0,8
		100%		95,9%
Метание мяча в цель, (кол-во раз).	3,4±0,1	3,6±0,1	4,3±0,2	5,7±0,3**
		100%		158,3%
Примечание: p - достоверность отличий результатов экспериментальной группы по отношению к контрольной: *- p<0,05; **- p<0,001.				

В таблице 6 представлены результаты оценки влияния подвижных игр на ловкость школьников младших классов. В динамике учебного процесса наблюдалась тенденция к улучшению челночного бега 4х9 м, а так же метания мяча в цель. Школьники экспериментальной группы упражнение челночный бег 4х9 м увеличили на 4,1 %; метания мяча в цель на 58,3 % ($p < 0,001$) по сравнению с контрольной группой.

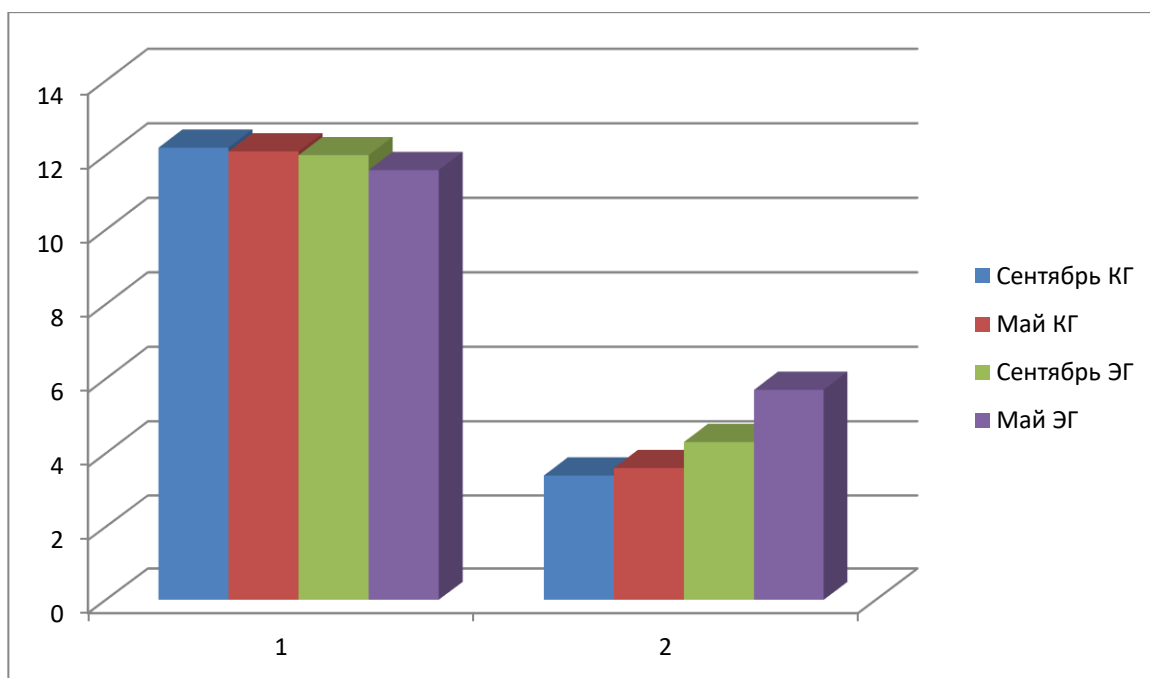


Рисунок 6 – 1 – челночный бег 4х9 м, 2 – метание мяча в цель с различного расстояния и из различных исходных положений

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Традиционный «сидячий» ритм жизни сегодняшнего школьника характеризуется сниженной физической активностью, поэтому формирование установки на занятия физической культуры является важным аспектом воспитания учащихся. Наиболее эффективным временем для формирования физической активности является школьный период. Очень важное значение имеет эмоциональная привлекательность физических нагрузок, поэтому в спортивной физиологии обычно рекомендуется использовать игровую деятельность. Именно в игре командное и предметное взаимодействие способствует оптимальному развитию физических и психологических качеств человека.

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

Наибольшей популярностью в спортивных играх пользуются командные игры, так как сходны по своей сущности. Командные подвижные игры отличаются наибольшей сложностью, где наряду с совершенством владения двигательными навыками необходима высокоорганизованная тактика действий целого коллектива.

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

тонкость дифференцировок и пластичность регуляций функциональной деятельности.

Высокая эмоциональность игровой деятельности позволяет воспитывать умение контролировать своё поведение, способствует появлению таких черт характера, как активность, настойчивость, решительность, коллективизм.

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

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

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

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

По своей природе подвижные игры тесно переплетаются со спортивными играми, и являются хорошим подспорьем для занимающихся на первых этапах обучения, когда двигательные умения ещё не переросли в навык.

ВЫВОДЫ:

1. Значительное место в учебном процессе по физической культуре у младших школьников должно быть отведено воспитанию физических качеств, для этого наиболее подходящим мы считаем игровой метод, с учетом половых, возрастных и психофизиологических особенностей организма.

2. Нами были проанализированы средства и методы воспитания физических качеств у младших школьников и разработана методика с использованием специализированных подвижных игр.

3. Практическое применение разработанной методики использования подвижных игр для развития физических качеств, приводит к такому уровню физической подготовленности, который позволяет освоить необходимые требования учебной программы.

4. Внедрение методики развития физических качеств, с применением подвижных игр, способствовало достоверному улучшению скоростно-силовых показателей, выносливости, гибкости и ловкости у школьников экспериментальной группы. Например, показатели скоростных способностей согласно проводимому контрольному тестированию повысились в среднем на 4,2%; силы на 31,4%; выносливости на 36,5%; гибкости на 45,2%; ловкости на 31,2% по сравнению с контрольной группой,

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Аустер, Л.В. Подвижные игры для учащихся младшего школьного возраста [Текст] / Л.В. Аустер, М. С. Коренева, Т.Г. Ольхова. – Сургут : Изд-во СурГУ, 2000. – 42 с.
2. Ашмарин, Б.А. О тестах и тестировании [Текст] / Б.А. Ашмарин // Физкультура в школе, 2010. – № 5. – 17 с.
3. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания [Текст] / Б.А. Ашмарин. – М. : Просвещение, 1979. – 360 с.
4. Ашмарин, П.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании [Текст] / П.А.Ашмарин. – М. : Физкультура и спорт. 1978. – 223 с.
5. Бабанский, Ю. К. Педагогика [Текст] / Ю.К. Бабанский, С.А. Сластенин, Н.А. Сорокин. – М. : Просвещение, 1988. – 479 с.
6. Бальсевич, В.К. Онтокинезиология человека [Текст] / В.К. Бальсевич. – М. : «Теория и практика физической культуры», 2000. – 90 с.
7. Благуш, П.К. К теории тестирования двигательных способностей [Текст] / П.К. Благуш // Физкультура и спорт, 2011. – 165 с.
8. Бутин, И.М. Физическая культура в начальных классах [Текст] / И.М. Бутин, И.А. Бутина. – М : Владос – Пресс, 2003. – 176 с.
9. Былеева, Л. В. Подвижные игры [Текст] / Л.В.Былеева, И.М. Коротков. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 224 с.
10. Былеев. Подвижные игры [Текст] / Былеев. – М. : Физическая культура и спорт, 1974. – 208 с.
11. Бубэ, Х. Тесты в спортивной практике [Текст] / Х. Бубэ // пер. с нем. В.П. Филин. – М. : Физкультура и спорт, 2008. – 240 с.
12. Васильков, Г.А. От игры к спорту [Текст] / В.Г. Васильков, Г.А. Васильков. – М. : ФиС, 1985. – 80 с.

13. Волков, В.М. К проблеме предпосылок развития двигательных способностей [Текст] / В.М. Волков // «Теория и практика физической культуры», 2010. – 41с.
14. Волков, В.М. Морфофункциональные особенности растущего организма [Текст] / В.М.Волков. – М. : Физкультура и спорт, 2009. – 256 с.
15. Геллер, Е. М. Веселые старты [Текст] / Е.М. Геллер, И.М. Коротков. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 119 с.
16. Годик, М. А. Спортивная метрология [Текст] / М.А.Годик. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.
17. Головин, В.А.Физическое воспитание [Текст] / В.А. Головин, В.А.Масляков, А. В. Коробков. – М. : Высш. Школа, 1983. – 391 с.
18. Гончаров, В.Д. Человек в мире спорта (социально-педагогические аспекты) [Текст] / В.Д.Гончаров. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 96 с.
19. Гужаловский, А.А. Основы теории и методики физической культуры [Текст] / А.А.Гужаловский. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 352 с.
20. Гужаловский, А.А. Развитие двигательных качеств у школьников [Текст] / А.А.Гужаловский. – Минск : Народная асвета, 2007. – 85 с.
21. Гуревич, И.А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию [Текст] / И.А. Гуревич. – Минск : Высшая школа, 1994. – 150 с.
22. Дронов, А. А. Общеоздоровительный урок физической культуры для 3-4 классов [Текст] / А. А. Дронов // «Начальная школа». – 2005. №8. – 63 с.
23. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре [Текст] / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – М. : Академия, 2001. – 146 с.

24. Жилов, Ю.Д. Основы медико-биологических знаний [Текст] / Ю.Д. Жилов, П.И. Куненко, Е. Н. Назаров. – М. : Высшая школа, 2001. – 256 с.
25. Жуков, М.Н. Подвижные игры [Текст] / М.Н.Жуков. – М. : Академия, 2001. – 160 с.
26. Зациорский, В.М. Спортивная метрология [Текст] / В.М.Зациорский . – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 256 с.
27. Иванков, Ч.Т. Теоретические основы методики физического воспитания [Текст] / Ч.Т. Иванков. – М. : ИНСА, 2000. – 351 с.
28. Коренева, М.С. Подвижные игры. [Текст] / М.С. Коренева, Л.В. Аустер. – Сургут : Изд-во СурГУ, 2000. – 24 с.
29. Коробков, А.В. Сила. Быстрота. Физическая культура людей разного возраста [Текст] / А.В.Коробков. – М. : 1962. – 93 с.
30. Коротков, И.М. Подвижные игры в школе [Текст] / И.М. Коротков. – М. : Просвещение, 1979. – 14 с.
31. Крупицкая, Л.И. Будь здоров [Текст] / Л.И. Крупицкая // Начальная школа. – 2005. №9. С.41.
32. Кузин, В.В. 500 игр и эстафет [Текст] / В.В. Кузин, С.А. Полиевский. – М. : ФиС, 2000. – 352 с.
33. Лагутин, А.Б. Гибкость и ее развитие средствами основной гимнастики [Текст] /Е.Ю.Лагутин, А.Б. Лагутин. – М. : РГАФК, 1998. – 30 с.
34. Лихачев, Б.Т. Педагогика [Текст] / Б.Т. Лихачев. – М. : Юрайт-Издат, 2003. – 607 с.
35. Ломейко, В.Ф. Развитие двигательных качеств на уроках физической культуры в I-X классах [Текст] / В.Ф. Ломейко – М. : Народная асвета, 1980. – 128 с.
36. Лях, В.И. Гибкость и методика ее развития [Текст] / В.И.Лях // Физкультура в школе № 1, 1999. – 25 с.

37. Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании школьников [Текст] / В.И. Лях. – М. : Просвещение, 1998. – 254 с.
38. Макаров, А.Н. Легкая атлетика [Текст] / А.Н Макаров. – М. : Просвещение, 1990. – 208 с.
39. Масальгин, Н.А. Математико-статистические методы в спорте [Текст] / Н.А.Масальгин. – М. : Физкультура и спорт, 1974. – 148 с.
40. Матвеев, А.П. Методика физического воспитания в начальной школе [Текст] / А.П.Матвеев. – М : Владос – Пресс, 2003. – 248 с.
41. Матвеев, А.П. Методика физического воспитания с основами теории [Текст] / А.П.Матвеев, С.Б. Мелькиков, А.П. Мельников. – М. : Просвещение, 1991. – 35с.
42. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры [Текст] / Л.П.Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
43. Озолин, Н.Г. Легкая атлетика [Текст] / Н.Г.Озолин, В.И.Воронина. – М. : Физкультура и спорт, 1979. – 597 с
44. Пидкасистый, П.И. Педагогика [Текст] / П.И. Пидкасистый. – М. : Пед. общество России, 1998. – 640 с.
45. Подласый, П.П. Педагогика [Текст] / П.П.Подласый. – М. : ВЛАДОС, 1996. – 432 с.
46. Разяпова, Р.Н. Особенности организации внеклассных форм физической культуры [Текст] / Р.Н. Разяпова, В.И. Лимарева, Л.Н. Малорошвино. – Оренбург : Издательство ОГПУ, 1999. – 44 с.
47. Родионов, А.В. Психодиагностика спортивных способностей [Текст] / А.В. Родионов. – М. : Физкультура и спорт, 2010. – 216 с.
48. Сапожникова, Е.Б. Лыжная подготовка в начальных классах [Текст] / Е.Б. Сапожникова // Начальная школа. –2005. №9. – 43с.
49. Слостенин, В.А. Педагогика [Текст] / В.А.Слостенин, И.Ф. Исаев, А.И. Мищенко, Е.Н. Шиянов. – М. : Школьная Пресса, 2002. – 512 с.
50. Сапин, М. Р. Анатомия и физиология детей и подростков [Текст] / М. Р.Сапин, З.Г.Брыксина. – М. : Академия, 2002. – 456 с.

51. Селуянов, В.Н. Основы научно-методической деятельности в физической культуре [Текст] / В.Н. Селуянов, М.П. Шестаков, И.П. Космина. – М. : Академия, 2001. – 125 с.
52. Солодков, А. С. Физиология человека общая, спортивная, возрастная [Текст] / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – М. : Тера-Спорт, Олимпия Арес, 2001. – 227 с.
53. Сулова, Ф.П. Теория и методика спорта [Текст] / Ф.П. Сулова, Ж.К. Холодов. – М. : Просвещение, 1997. – 205 с.
54. Талага, Е.С. Энциклопедия физических упражнений [Текст] / Е.С. Талага. – М. : ФиС, 1998. – 385 с.
55. Тимашова, Н. Показатели физического развития российских школьников [Текст] / Н. Тимашова //Зеленый мир. – 2004. №5 – 6. –11 с.
56. Тиссен, П.П. Технология научно исследовательской деятельности студентов [Текст] / П.П. Тиссен, С.С. Коровин, Г.В. Стародупцев. – Оренбург : Издательство ОГПУ,2000. – 156 с.
57. Фарфель, В.С. Управление движениями в спорте [Текст] / В.С. Фарфель. – М. : ФиС, 1975. – 208 с.
58. Харламов, И. Ф. Педагогика [Текст] / И. Ф.Харламов – М. : Высшая школа, 1990. – 576 с.
59. Харабугин, Г.Д. Теория и методика физического воспитания [Текст] / Г.Д.Харабугин. – Физкультура и спорт, 1974. – 320 с.
60. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] / Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. – М. : Академия, 2001. – 480 с.
61. Хрипков, А.Г. Возрастная физиология [Текст] / А.Г.Хрипков. – М. : Просвещение, 1978. – 227 с.
62. Яковлев, В.Г. Подвижные игры [Текст] / В.Г.Яковлев, В.П. Ратников. – М. : Просвещение, 1997. – 143 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ

«Бег на руках».

Подготовка : играющие рассчитываются на первый-второй и разбиваются на пары. Затем выстраиваются вдоль лицевой линии.

Описание игры : первые номера принимают упор лёжа, вторые – берут их за ноги. По сигналу пары устремляются до контрольной линии. При достижении контрольной отметки движение начинают следующие два игрока. Побеждает команда, раньше всех закончившая игру.

«Бой петухов».

Описание игры : двое учеников занимают положение в центре заранее подготовленного круга. Они, прыгая на одной ноге, пытаются толчками вытеснить друг друга за пределы круга или вынудить встать на обе ноги.

«Бомбардиры».

Подготовка : дети образуют круг и пасуют мяч друг другу с помощью верхней волейбольной передачи.

Описание игры : игрок, потерявший мяч при приёме мяча или неточно спасовавший садится в центр круга. Остальные участники, по мере готовности нападающим ударом пытаются выбить сидящих. Попадание в сидячего игрока возвращает его в круг. В случае если один из сидящих игроков поймает мяч в руки, все встают, а участник, пробивший в руки, занимает их место.

«Ванька-встанька».

Подготовка : игрок в основной стойке, занимает центр круга, остальные вплотную его окружают, садятся, поджав ноги, и протягивают к нему руки.

Описание игры : «Ванька-встанька» падает на поднятые руки окружающих его игроков. Все отталкивают его от себя. Тот, кто не смог оттолкнуть «Ванька-встаньку» от себя, сам выходит в круг.

«Волки и овцы».

Подготовка : выбирается один водящий «волк», находящийся в середине площадки. Остальные – свободные игроки – «овцы» располагаются на одной из сторон поля.

Описание игры : «овцы» по сигналу руководителя, перебегают на противоположную сторону площадки и стараются не попасться «волка».

«Выбивалы».

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

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

«Вызов номеров».

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

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

«Гонка мячей по кругу»

Подготовка : дети рассчитываются по два и становятся в круг.

Описание игры : в кругу у капитанов по мячу. По сигналу, мяч перебрасывают через одного своему игроку. После того, как мяч обойдет полный круг и вернется капитану, он поднимает его вверх.

« Зоркий глаз».

Во время движения, бега или ходьбы, по зрительному сигналу дети выполняют заранее обусловленное действие. Например : поднятые вверх руки означают, что дети должны выполнить прыжок вперёд и принять заданную стойку.

«Крепче круг».

Подготовка : игроки, взявшись за руки, образуют круг.

Описание игры : игроки прижимаются вплотную друг к другу. По команде все отбегают назад. Тот, кто отпускает руки, не выдерживает рывка, выбывает из игры или получает штрафное очко.

«Кто быстрее».

Подготовка : игроки выстраиваются в две шеренги по разные стороны зала, и рассчитываются по порядку.

Описание игры : в центре спортзала находится мяч. Руководитель называет номер игроков. Те, услышав свой номер, устремляются к мячу стараясь завладеть мячом быстрее оппонента.

«Кто быстрее передаст».

Подготовка : занимающиеся делятся на две команды и выстраиваются в колонны с дистанцией в 1 метр.

Описание игры : по свистку направляющие передают мяч с помощью верхней передачи сзади стоящему партнёру, а тот следующему. Последний перебегает вперед и продолжает передачу мяча. Побеждает та команда, которая первой вернет мяч направляющему.

«Кто дальше».

Подготовка : дети становятся на одной линии площадки с набивными мячами.

Описание игры : каждый участник держит набивной мяч массой 1-2 кг в руках за спиной, и с помощью резкого наклона вперед, выбрасывает мяч через голову.

Победителем оказывается тот, кто дальше бросит.

Вариант бросков :

- а) двумя руками снизу;
- б) двумя руками из-за головы сверху;
- в) стоя вполоборота к направлению броска, двумя руками с правой или левой стороны;
- г) снизу одной рукой;
- д) сбоку одной рукой;

е) сверху одной рукой.

Условия выполнения задания те же.

«Кто сильнее».

Подготовка : два игрока находятся в круге диаметром 2-4 метра взявшись за предплечья друг друга.

Описание игры : каждый игрок старается вытолкнуть другого за пределы площадки очерченной кругом.

Варианты :

- участники располагаются друг к другу спиной, сцепившись руками, полусогнутыми в локтях;

- участники располагаются спиной в приседе.

«Лови мяч»

Подготовка : участвуют две или более команд. На расстоянии 4 м от стартовой линии проводится черта.

Описание игры : по команде направляющие с баскетбольными мячами в руках бегут за линию и перебрасывают мяч вторыми номерам, и сразу же занимают положение замыкающего. Побеждает команда раньше закончившая эстафету.

«Мостик и кошка».

Подготовка : дети делятся на две команды, каждая из которых рассчитывается по два. Перед командами чертятся по два круга.

Описание игры : по свистку первые два участника от каждой команды начинают эстафету. В первом кругу, один из игроков выполняет " мост", а второй пролезает под ним и принимает упор, стоя согнувшись в следующем круге. Его партнер пролезает под ним, после чего оба бегут назад и передают эстафету следующей паре.

«Мяч над веревкой».

Подготовка : по срединной линии площадки на высоте поднятой руки или выше натягивается сетка или веревка. Каждая команда размещается на своей половине площадки.

Описание игры : игроки обеих команд стараются перебросить мяч над сеткой так, чтобы он коснулся земли на поле соперника и не допустить касания на своем поле.

«Мяч среднему».

Подготовка : дети выстраиваются в два круга, в центре которых стоят водящие с набивными мячами.

Описание игры : по сигналу водящие поочередно бросают мяч своим игрокам, и принимать его обратно. Получив мяч от последнего игрока, водящий поднимает его вверх. Победу одерживает команда, раньше закончившая игру. Если мяч упал, его поднимает водящий и продолжает с того же места.

«На прорыв».

Подготовка : группа игроков берутся за руки, образуя круг. Остальные находятся внутри круга.

Описание игры : по сигналу игроки пытаются вырваться из круга, и замкнуть свой круг. А игроки, образующие круг, препятствуют этому.

Побеждает команда, которая сможет вырваться из круга или сделать это за установленное время.

«Охота на уток».

Подготовка : дети образуют два круга "охотников" и "уток" : большой и маленький. Один внутри другого.

Описание игры : по первому сигналу игроки начинают движение по кругу. По второму "охотники" преследуют тех "уток", напротив которых стояли вначале.

«Падающая палка».

Подготовка : дети образуют круг, в центре которого находится водящий, легко придерживающий палку за верхний конец в вертикальном положении.

Описание игры : водящий громко произносит имя одного из игроков и отходит в сторону, отпуская при этом палку. Названный участник делает выпад вперед и подхватывает палку, не дав ей упасть.

«По наземной мишени».

Подготовка : на волейбольной площадке чертятся два круга.

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

«Простые пятнашки».

Подготовка : выбирают одного или нескольких ловцов, остальные свободные игроки.

Описание игры : если ловец запятнал свободного игрока, то они меняются ролями.

«Рыбаки и рыбки».

Подготовка : в центре круга водящий со скакалкой, остальные свободно стоят по его периметру.

Описание игры : водящий вращает скакалку низко над полом, все подпрыгивают, стараясь не задеть её. Тот, кто задевает скакалку, становится сам на место «рыбака» или выбывает из игры.

«Скамейка над головой».

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

«Смена кругов».

Подготовка : на площадке очерчивают круги, по количеству игроков в команде. Первая команда становится в круги, вторая равномерно располагается между ними.

Описание игры : игроки второй команды, стараются перехватить мяч у игроков круга, которые пасуют мяч друг другу, не покидая круг.

«Сумей догнать».

Подготовка : на дорожке стадиона несколько детей на равном расстоянии друг от друга.

Описание игры : по команде все стартуют одновременно. Нужно догнать впереди бегущего игрока, но не допустить, чтобы тебя догнал бегущий позади.

«Тигробол».

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

Описание игры : занимающиеся разыгрывают между собой мяч, «тигры» должны коснуться мяча. Тот, кто позволил «тигру» дотронуться до мяча становится на его место.

«Толкание ядра».

Подготовка : ученик становится на стартовой линии площадки.

Описание игры : толкание «набивного мяча» (ядра) выполняется от плеча левой (правой) рукой. Упражнение можно выполнять со или скачка с места. Каждому ребенку дается по три попытки, засчитывается только лучший результат. Так же можно суммировать результат левой и правой рукой, и с помощью этого показателя определить победителя.

«Только снизу».

Описание игры : игра в пионербол с элементами волейбола, но передачи мяча можно выполнять только снизу одной или двумя руками. Иначе мяч передаётся на противоположную сторону, а команда получает очко.

«Точная подача».

Подготовка : на волейбольной площадке чертятся квадраты.

Описание игры : участники называют номер квадрата, в который они хотят попасть, и выполняют подачу. За попадание игрок получает очко, в случае промаха передает мяч второму игроку.

«Удержись в круге».

Подготовка : игроки делятся на команды и становятся по периметру очерченного круга, взявшись за руки.

Описание игры : игроки перетягивают и толкают друг друга, вынуждая зайти в круг команду соперника. Участники, попавшие в круг, выбывают из игры или получают штрафное очко. Соревнование проходит по способу : один на один или группами – кто останется в поле.

«Футбол на спине».

Подготовка : игроки становятся в положение на спине, упор руками сзади «карактица» и разыгрывают мяч ногами. Команды стараются забить мяч в ворота оппонента.

«Черные и белые».

Подготовка : на большой площадке лицом друг к другу выстраиваются команды черных и белых, на расстоянии не ближе чем 2 метра.

Описание игры : руководитель громко выкрикивает «черные» («белые»), в этот момент они становятся преследуемыми, а «белые» их преследуют (или наоборот), стараясь запятнать.

«Эстафета».

Подготовка : дети выстраиваются в две колонны.

Описание игры : по команде направляющие стартуют и пробегают установленную дистанцию, потом, коснувшись рукой плеча второго участника своей команды, становятся в конец строя. Эстафета заканчивается, когда каждый номер займет изначальное место в колонне.