



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

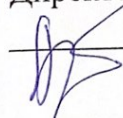
ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

**Спортивные и подвижные игры как средство развития физических
качеств на уроках физической культуры в школе**

Выпускная квалификационная работа по направлению
44.03.01 Педагогическое образование
Направленность программы бакалавриата
«Физическая культура»
Форма обучения заочная

Проверка на объем заимствований:
89,93% авторского текста

Работа рекомендована к защите
«1» марта 2023 г.
Директор института

 Гнатышина Е.А.

Выполнил:

Студент группы ЗФ-409-106-3-13л
Винитцкий Павел Викторович

Научный руководитель:

доктор медицинских наук,
профессор
Камскова Юлиана Германовна

Челябинск
2023

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ШКОЛЕ	7
1.1 Возрастные особенности школьников	7
1.2 Характеристика физических качеств школьников	11
1.3 Методика развития физических качеств школьников на уроках физической культуры в школе.....	17
Выводы по первой главе.....	26
ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ СПОРТИВНЫХ И ПОДВИЖНЫХ ИГР НА УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ШКОЛЕ	27
2.1 Развитие физических качеств обучающихся 3-го класса МАОУ СОШ №18 города Златоуста на уроках физической культуры в школе.....	28
2.2 Организация исследования уровня развития физических качеств обучающихся 3-го класса МАОУ СОШ №18 города Златоуста на уроках физической культуры в школе.....	45
2.3 Результаты экспериментального исследования развития физических качеств обучающихся 3-го класса МАОУ СОШ №18 города Златоуста на уроках физической культуры в школе и их интерпретация	47
Выводы по второй главе.....	53
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	55
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	57

ВВЕДЕНИЕ

В современной педагогике под физическим воспитанием понимают педагогический процесс, который направлен на улучшение форм и функций детского организма, развитие необходимых знаний о навыках и воспитание психофизических качеств [32]. Для достижения этой цели физическое воспитание школьников направлено на решение комплекса задач, которые подразделяются на оздоровительные, образовательные и воспитательные.

Оздоровительные задачи улучшают защитные функции организма, повышают устойчивость к различным заболеваниям, вредным воздействиям окружающей среды и повышают трудоспособность [19].

Воспитательные задачи включают формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями, нравственных основ личности, воспитание морально-волевых качеств, осуществление эстетического и этического воспитания [19].

Образовательные задачи предполагают формирование необходимых знаний, двигательных умений и навыков; овладение элементарными знаниями об организме, роли физических упражнений в жизни школьника, способах укрепления здоровья. К решению образовательных задач относят также развитие физических качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости, ловкости) и двигательных способностей – функции равновесия, координации движений [19].

Актуальность данного исследования обусловлена тем, что формирование здоровья и полноценное развитие организма школьников является одной из основных проблем в современном обществе, на которую сегодня должно быть направлено самое пристальное внимание.

Одним из важнейших показателей здоровья человека являются физические качества, на развитии которых основано и

формирование функциональных возможностей, и на данный вопрос необходимо обращать особое внимание для эффективной организации учебного процесса.

Значение физических качеств в жизни человека сложно переоценить. Они важны не только для людей, профессионально занимающихся спортом, но и для каждого человека. Физическое, психологическое и духовное состояния человека тесно связаны друг с другом, и при недостаточном развитии одного из них человек не может считаться полноценной гармоничной личностью. Развитие ведущих физических качеств, как гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость играет здесь не последнюю роль. Тем более, когда речь идет о школьниках, которые, зачастую, отдают предпочтение компьютерным играм.

Все вышеизложенное обусловило актуальность и выбор темы исследования: «Спортивные и подвижные игры как средство развития физических качеств на уроках физической культуры в школе».

Цель исследования: изучение влияния спортивных и подвижных игр на уровень развития физических качеств школьников на уроках физической культуры в школе.

Объект исследования: развитие физических качеств школьников на уроках физической культуры в школе.

Предмет исследования: спортивные и подвижные игры на уроках физической культуры в школе.

Гипотеза исследования: применение элементов спортивных и подвижных игр во всех разделах программы по физической культуре будет способствовать развитию гибкости, быстроты и выносливости обучающихся 9-10 лет на уроках физической культуры в школе.

Для достижения цели необходимо решение следующих **задач исследования:**

1) Изучение ключевых понятий темы исследования: развитие, физические качества, физическая культура, урок физической культуры, игра, спортивные игры, подвижные игры, школьник;

2) Рассмотрение методики развития физических качеств школьников на уроках физической культуры в школе;

3) Организация и анализ исследования по изучению влияния спортивных и подвижных игр на уровень развития физических качеств школьников на уроках физической культуры в школе.

Теоретико-методологическая база: изучение вопросов развития физических качеств школьников в разные возрастные периоды, а также обоснование методики (форм, средств, методов) развития силы, быстроты, ловкости, выносливости и скорости детально освещено в работах Домана Г., Клевенко В.М., Кузнецова В.В., Минаева Б.Н., Стрельникова В.А., Татьяна В.В. и Филина В.П.

Методы исследования:

- анализ и обобщение литературных источников и научно–практического опыта;
- педагогическое тестирование;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики.

Опытно-экспериментальная база исследования. Исследование проводилось на базе МАОУ СОШ №18 города Златоуста. В исследовании принимали участие обучающиеся 3-го класса (дети 9-10 лет).

Экспериментальное исследование проходило с сентября 2022 по февраль 2023 года и включало 3 этапа.

На первом этапе – сентябрь 2022 года – были изучены различные методы развития физических качеств школьников, определены участники экспериментальной работы, а также проведено тестирование уровня развития физических качеств обучающихся 3-го класса МАОУ СОШ №18 города Златоуста.

Второй этап (октябрь – февраль 2022 года) заключался в проведении педагогического эксперимента по развитию физических качеств школьников (обучающихся 3-го класса МАОУ СОШ №18 города Златоуста) с помощью организации на уроках физической культуры в школе спортивных и подвижных игр.

Третий этап (февраль 2023 года) заключался в проведении повторной диагностики уровня развития физических качеств обучающихся 3-го класса МАОУ СОШ №18. На том же этапе была организована статистическая обработка данных педагогического эксперимента, полученных на разных этапах исследования, их интерпретация и оформление результатов исследования.

Практическая значимость: заключается в дополнении теории физической культуры сведениями об использовании элементов спортивных и подвижных игр в учебном процессе обучающихся 9-10 лет по физической культуре. Разработанная и экспериментально обоснованная методика может быть использована учителем на уроках физической культуры в 3-ем классе.

Структура выпускной квалификационной работы. Работа состоит из введения, двух глав после глав, заключения и списка используемой литературы.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ШКОЛЕ

1.1 Возрастные особенности школьников

Детским называется возраст от 0 до 18 лет. Чтобы разобраться, как меняется ребенок за этот долгий период, детство делят на этапы. Говоря о школьном возрасте, рассмотрим возрастную периодизацию Л. С. Выгодского.

Возрастные периоды детства:

- младенчество (до 1 года);
- раннее детство (от 1 года до 3 лет);
- дошкольное детство (от 3 лет до поступления в первый класс);
- младший школьный (обучение в начальной школе);
- подростковый (совпадает с получением среднего полного образования);
- юношеский (от 14-15 до совершеннолетия).

Каждый из этих этапов имеет свои радостные стороны и свои сложности. Кроме того, эти этапы сменяют друг друга не плавно, а скачкообразно. Относительно спокойные периоды сменяются трудными и для детей, и для родителей (они называются «возрастными кризисами»).

Рассматривая школьный возраст, изучим младший школьный возраст и подростковый возраст.

Под младшим школьным возрастом в педагогике понимают этап развития ребёнка, соответствующий периоду обучения в начальной школе. Хронологические границы данного возраста различны: от 6-7 до 10-11 лет, совпадают с периодом обучения ребенка в начальных классах [22].

К моменту поступления в школу физическое развитие детей достигает школьной зрелости. Некоторое преобладание возбуждения уже

не столь велико, как в дошкольном детстве; этим обеспечивается основа для формирования произвольного поведения [9].

В младшем школьном возрасте наблюдается интенсивное развитие организма ребенка. Процесс окостенения в этот период еще не закончился.

Младший школьный возраст характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата, но интенсивность роста отдельных размерных признаков его различна. Так, длина тела увеличивается в этот период в большей мере, чем его масса [17].

Развитие дыхательной и кровеносной систем способно обеспечить кровоснабжение мозга (доставку к нему кислорода) в степени, достаточной для довольно продолжительного поддержания умственной работоспособности. Это даёт возможность при правильной организации учебных занятий поддерживать у обучающихся активность познавательных процессов, общими характеристиками которых становятся их произвольность, продуктивность и устойчивость [9].

В младшем школьном возрасте завершается наметившийся в дошкольном возрасте переход от наглядно-образного к словесно - логическому мышлению.

Память развивается в двух направлениях – произвольности и осмысленности. Дети произвольно запоминают учебный материал, вызывающий у них интерес, преподнесенный в игровой форме, связанный с ярким наглядным пособием (например, в физическом образовании инвентарем). Но, в отличие от дошкольников, они способны целенаправленно, произвольно запоминать материал, им не слишком интересный. С каждым годом все в большей мере обучение строится с опорой на произвольную память.

Активно развивается внимание. Младший школьник может сосредоточено заниматься одним делом 10-20 минут. В 2 раза

увеличивается объём внимания, повышается его устойчивость, переключение и распределение. Без сформированности этой психической функции процесс обучения невозможен.

Характер младших школьников отличается некоторыми особенностями. Прежде всего, они импульсивны – склонны незамедлительно действовать под влиянием непосредственных импульсов, побуждений, не подумав и не взвесив всех обстоятельств, по случайным поводам [33].

Возрастной особенностью является и общая недостаточность воли: младший школьник ещё не обладает большим опытом длительной борьбы за намеченную цель, преодоления трудностей и препятствий. Он может опустить руки при неудаче, потерять веру в свои силы и невозможности, поэтому очень важно поддерживать его, например, при выполнении физических упражнений.

Нередко наблюдается капризность, упрямство. Ребёнок привык к тому, что все его желания и требования удовлетворялись, он ни в чём не видел отказа. Капризность и упрямство – своеобразная форма протеста ребёнка против твёрдых требований, которые ему предъявляет школа.

Большие возможности предоставляет младший школьный возраст для воспитания коллективистских отношений. За несколько лет младший школьник накапливает при правильном воспитании важный для своего дальнейшего развития опыт коллективной деятельности – деятельности в коллективе и для коллектива. Воспитанию коллективизма помогает участие детей в общественных, коллективных делах. Именно здесь ребёнок приобретает основной опыт коллективной общественной деятельности.

Все вышеперечисленные возрастные особенности младших школьников необходимо учитывать при организации учебно - воспитательного процесса [15].

Подростковый возраст составляет 5 лет жизни ребенка и является наиболее трудным этапом развития человека. Ведущей деятельностью в этом возрасте является межличностное общение со сверстниками. Самое важное для подростка – как он выглядит в глазах сверстников. Он редко может находиться один, старается быть в группе (появляются группировки в классе и не только).

Потребность в уважении – со стороны младших, сверстников, старших.

Для подростка значимы любые оценки – прежде всего сверстников, потом уже взрослых (взрослый должен завоевать авторитет в глазах подростка). Подросток не понимает сам себя, что с ним происходит, не находится в согласии с самим собой. Организм подростка сравнивают с организмом беременной женщины.

Рассмотрим особенности подросткового возраста.

Подросток категоричен, импульсивен, все рассматривает только со своей точки зрения (повышена критика к взрослым);

Происходит переоценка ценностей, норм поведения. Стремится попробовать все, особенно, что было запрещено: сбежать с уроков, попробовать табак, вино и т. д.;

Максимализм (только черное или белое, третьего не дано). Если не нравятся какие-то качества в человеке, то отвергает полностью человека, также и принимает полностью, не видя изъянов.

Чувство взрослости. Характерен внутренний конфликт: внутреннего взросления часто еще нет, и подросток демонстрирует внешние факторы (вызывающий стиль одежды, внешний вид, вызывающее поведение). Чаще всего внешняя поведенческая сторона у подростков – это шелуха.

Переменчивость (настроения, самооценки, взглядов). Эмоциональность становится неустойчивой, отличается резкими колебаниями настроения. Наиболее неустойчивое настроение отмечается в

11–13 лет у мальчиков и в 13-15 лет у девочек. На этот же возраст приходится наиболее выраженное упрямство.

Противоречивость. Чрезмерная самоуверенность и категоричность сочетаются с чувствительностью и неуверенностью в своих силах. Стремление к широким контактам уживается с желанием быть в одиночестве, бесцеремонность со стеснительностью, романтизм с цинизмом, потребность в нежности с жестокостью.

Интересы. С одной стороны взрыв интересов, часто подросток не может определить, что ему интереснее. Интересы не стойкие. С другой стороны – отсутствие интересов (снижается интерес к учебе, следовательно, резко снижается успеваемость). Различия между девочками и мальчиками: для девочек больше характерна повышенная обидчивость, слезы, истерики. Мальчик же лучше нахамит, нагрубит, подерется [57].

1.2 Характеристика физических качеств школьников

Одной из основных проблем, которые решаются в физическом образовании, является обеспечение развития физических характеристик, присущих человеку. В Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования в числе прочих предметных результатов изучения предметной области «Физическая культура» отмечено формирование двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных двигательных(физических) качеств.

Традиционно под физическими качествами человека понимаются такие его отдельные двигательные возможности, как быстрота, сила, гибкость, ловкость, выносливость и др.

По утверждению О.В. Ярлыковой и Е.С. Пешехоновой, физическими качествами принято называть врожденные качества (генетически

заложенные), благодаря которым возможна физическая активность человека [14].

Как отмечают И. В. Лосева, Г.Ю. Голубев, И. А. Герасимова и А. В. Пудов, в процессе роста и развития организма человека его физические качества претерпевают естественные изменения [4].

Синонимом понятия «двигательные качества» является термин «физические качества», поскольку освоение двигательного действия связано не только с формированием навыка, но и с развитием качественных особенностей, позволяющих выполнять физические упражнения с необходимой силой, ловкостью, выносливостью и быстротой.

Таким образом, в теории и методике физической культуры выделяют пять двигательных (физических) качеств. К ним относятся сила, ловкость, быстрота, выносливость и гибкость. Рассмотрим каждое качество отдельно.

Под силой принято понимать способность человека преодолевать за счёт мышечных усилий (сокращений) внешнее сопротивление или противодействовать внешним силам.

Проявляется в процессе выполнения движений, связанных с подниманием, опусканием, удержанием тяжёлых грузов; мышцы, преодолевая сопротивление, сокращаются и укорачиваются. Такая работа называется преодолевающей. Противодействуя какому-либо сопротивлению, мышцы могут удлиняться (например, удержание очень тяжёлого груза). В таком случае их работа называется уступающей. Сила, проявляемая в движении, т. е. в динамическом режиме, называется динамической.

Сокращение мышцы при постоянном напряжении или внешней нагрузке называется изотоническим. Данный режим имеет место в силовых упражнениях (штанга, гири, гантели).

Режим работы мышц на тренажерах, где задается скорость перемещения звеньев тела, называется изокинетическим (плавание, гребля).

Если усилие спортсмена движением не сопровождается и производится без изменения длины мышц, то в этом случае говорят о статическом режиме. Такая сила называется статической.

Ловкость – это двигательное качество, характеризующееся хорошей координацией и высокой точностью движений. Под ловкостью понимают способность быстро овладевать сложными движениями, быстро и точно перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки.

В связи с тем, что ловкость проявляется во многих действиях, в практических целях их можно известным образом сгруппировать:

- 1) ловкость, проявляемая с предметами (метания и ловля, манипуляции с предметами);
- 2) ловкость, проявляемая в изменении позы (встать, лечь, сесть);
- 3) ловкость, проявляемая в различных видах передвижений (ходьба, бег, лазание, ползание, преодоление препятствий);
- 4) ловкость, проявляемая в двигательной деятельности с сопротивлениями (перетягивание, переталкивание, вырывание из рук соперника предмета; элементы борьбы, фехтования, бокса);
- 5) ловкость, требующая согласованных действий участников группы (садиться и вставать, держась за руки; передавать по шеренге предмет);
- б) ловкость, проявляемая в командных действиях, требующих тактической согласованности (все виды командных игр).

Гибкость – двигательное качество, проявляемое в способности опорно -двигательного аппарата к мышечной релаксации. Данный термин обычно используется для интегральной оценки подвижности звеньев

(суставов) тела. Если же оценивается амплитуда движений в отдельных суставах, то принято говорить об их "подвижности".

Различают активную форму проявления гибкости, которая характеризуется величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря собственным мышечным усилиям. А также пассивную форму, характеризуемую максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при воздействии внешних сил (с помощью партнёра, либо отягощения).

В пассивных упражнениях на гибкость достигается большая, чем в активных упражнениях, амплитуда движений. Разницу между показателями активной и пассивной гибкости называют резервной напряженностью или «запасом гибкости».

Выделяют также общую и специальную гибкость. Общая гибкость характеризует подвижность во всех суставах тела и позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой. Специальная гибкость – предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность спортивной и профессиональной деятельности.

Зависит проявление гибкости от многих факторов и, прежде всего, от строения суставов, эластичности свойств связок, сухожилий мышц, силы мышц, формы суставов, размеров костей, а также от нервной регуляции тонуса мышц, с ростом мышц и связок гибкость увеличивается. Отражают подвижность анатомические особенности связочного аппарата. Причём мышцы – это тормоз активных движений. Мышцы плюс связочный аппарат и суставная сумка, в которую заключены концы костей и связок, это тормоза пассивного движения и, наконец, кости – это ограничитель движения.

Под выносливостью понимают способность человека значительное время выполнять работу без снижения мощности нагрузки её интенсивности; способность организма противостоять утомлению.

Выносливость – многофункциональное свойство человеческого организма и интегрирует в себе большое число процессов, происходящих на различных уровнях: от клеточного до всего организма. Однако, как показывают результаты современных научных исследований, ведущая роль в проявлении выносливости принадлежит факторам энергетического обмена веществ и вегетативным системам, которые его обеспечивают, а именно сердечнососудистой, дыхательной, а также ЦНС.

Выносливость как качество проявляется в двух основных формах:

- 1) в продолжительности работы без признаков утомления на данном уровне мощности;
- 2) в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

Под общей выносливостью понимают совокупность функциональных возможностей организма, определяющих его способность к продолжительному выполнению с высокой эффективностью работы умеренной интенсивности. Общая выносливость является основой высокой физической работоспособности.

Под силовой выносливостью понимают способность преодолевать заданное силовое напряжение в течение определённого времени. В зависимости от режима работы мышц можно выделить статическую и динамическую силовую выносливость. Статическая силовая выносливость характеризуется предельным временем сохранения определённых мышечных усилий (определённая рабочая поза). Динамическая силовая выносливость определяется числом повторений какого-либо упражнения. С возрастом силовая выносливость к статическим и динамическим силовым усилиям возрастает.

Быстрота – это способность человека в определённых специфических условиях мгновенно реагировать на тот или иной раздражитель с высокой скоростью движений, выполняемых при

отсутствии значительного внешнего сопротивления, сложной координации работы мышц в минимальный для данных условий отрезок времени и не требующих больших энергетических затрат.

Различают несколько элементарных и комплексных форм проявления быстроты:

- 1) быстрота простой и сложной двигательной реакции;
- 2) быстрота одиночного движения (темп движения);
- 3) быстрота сложного (многоуровневого движения связанного с изменением положения тела, например в баскетболе, плавании, беге);
- 4) частота не нагруженных движений.

Эти формы относительно независимы и слабо связаны с уровнем физической подготовленности. С возрастом элементарные и комплексные формы проявления быстроты претерпевают существенные изменения, которые необходимо учитывать при её развитии в процессе многолетней тренировки.

Показатели скорости в естественных условиях зависят от развиваемого ускорения, а оно определяется силой мышц, массой тела, или его звеньев, длиной рычага, общей длиной тела и т.д. [16].

Правильная постановка физического воспитания детей с первого года обучения в школе является одним из важных условий успешного обучения и воспитания обучающихся. Было установлено, что наибольший эффект в развитии двигательных качеств достигается при их быстром естественном развитии.

Эффективность образовательных влияний в других возрастах для этой способности может быть нейтральной или даже отрицательной. Поэтому при совершенствовании определенных физических навыков очень важно не пропустить наиболее благоприятные возрастные периоды, поскольку в результате это будет намного сложнее.

Рассмотрим чувствительные периоды развития физических качеств школьников (по В.И. Ляху). Периоды интенсивного развития индивидуальных физических способностей у детей разные. У каждого из них свое чувствительное время. Сроки этих периодов не одинаковы для мальчиков и девочек. Как правило, девочки обгоняют мальчиков на 1-2 года по мере развития большинства навыков.

Следует отметить, что в научной и методической литературе у разных авторов могут встречаться разные чувствительные периоды развития того или иного качества. Такие различия могут быть связаны с использованием неравных тестов для измерения способностей, использованием различных подходов и формул для определения роста показателей физических способностей, неоднородности выборки субъектов и т. д.

Младший школьный возраст благоприятен для развития всех навыков координации и подготовки. Однако особое внимание следует уделить всестороннему развитию координации, скорости (реакции и частоты движений), скоростных силовых навыков и выносливости при умеренных нагрузках. Навыки координации включают в себя точность воспроизведения и дифференциацию пространственных, временных и рабочих параметров движений, баланса, ритма, скорости и точности реакции на сигналы, координации движения и ориентации в пространстве. Кондиционные способности: скоростные, скоростно-силовые, выносливость и гибкость. Собственно силовые способности начинают развиваться у девочек с 10-11 лет, а у мальчиков только с 13-14 лет [23].

Таким образом, учитель физической культуры должен учитывать особенности развития физических качеств школьников на уроках физической культуры в школе.

1.3 Методика развития физических качеств школьников на уроках физической культуры в школе

Физическое образование в школе предполагает получение школьниками знаний, умений, навыков, необходимых для физического совершенствования. Цель физического образования – разностороннее развитие личности, воспитание двигательных (физических) качеств и способностей, а также их формирование с целью укрепления здоровья. Познание закономерностей влияния физических упражнений на организм, научная методика их выполнения помогают достичь этой цели [9].

Под двигательными (физическими) качествами принято понимать отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека и отдельных действий. Уровень их развития определяется не только физическими факторами, но и психическими факторами в частности степенью развития интеллектуальных и волевых качеств.

Методика воспитания силы в физическом образовании школьников включает упражнения с повышенной сопротивляемостью. Они делятся на две группы:

1) упражнения с внешним сопротивлением. В качестве сопротивления используют вес предметов (например, набивные мячи), противодействие партнера, игры с перетягиванием, сопротивление внешней среды (бег по песку, глубокому снегу и т. п.), метание и толкание мячей;

2) упражнения с преодолением тяжести собственного тела (например, упражнения в висах, упорах, лазание по канату).

Из-за возрастных особенностей школьников использование силовых упражнений в начальных классах ограничено. Упражнения должны быть сосредоточены на скорости и силе, с ограничением статических компонентов. Однако полностью исключать такие упражнения не следует,

поскольку, например, упражнения для поддержания статических поз полезны для формирования правильной осанки [9].

Основной задачей силовой подготовки в школе является развитие крупных мышечных групп спины и живота, от которых зависит правильная осанка, а также тех мышечных групп, которые в обычной жизни развиваются слабо (косые мышцы туловища, отводящие мышцы конечностей, мышцы задней поверхности бедра и др.).

Типичными средствами развития силы являются:

– в 7-9 лет – общеразвивающие упражнения с предметами, лазанье по наклонной скамейке, по гимнастической стенке, прыжки, метания;

– в 10-11 лет – общеразвивающие упражнения с небольшими отягощениями (набивными мячами, гимнастическими палками и пр.), лазанье по вертикальному канату в три приема, метание легких предметов на дальность и т. д. [23].

Методы развития [3]: метод серийных упражнений; метод интервальных упражнений.

Упражнения для развития ловкости должны включать элементы новизны, должны быть связаны с мгновенным реагированием на внезапно меняющуюся обстановку. Направленность упражнений должна обеспечивать концентрацию внимания на выполнение разнообразных двигательных действий. Не рекомендуется выполнять упражнения на фоне утомления [16].

Для развития ловкости могут быть использованы такие упражнения:

- 1) гимнастические упражнения;
- 2) прыжки в длину и высоту;
- 3) ору с предметами различной формы, массы, объема;
- 4) подвижные игры;

- 5) совместные упражнения в парах, небольшой группой с мячами, гимнастическими палками, скакалками;
- 6) применение необычных исходных положений, быстрая смена различных положений (сесть, встать, лечь);
- 7) изменение скорости или темпа движений, введение различных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов;
- 8) любые физические упражнения, выполняемые в различных сочетаниях, представляющих элементы координационной трудности [23].

Методика развития ловкости включает метод повторных упражнений, соревновательный и игровой. Интервалы отдыха должны обеспечивать относительно полное восстановление.

В процессе развития ловкости используются разнообразные методические приёмы:

- 1) выполнение привычных упражнений из непривычных исходных положений (бросок баскетбольного мяча из положения, сидя);
- 2) зеркальное выполнение упражнений (боксирование в непривычной стойке);
- 3) создание непривычных условий выполнения упражнений с применением специальных снарядов и устройств (снаряды различного веса);
- 4) усложнение условий выполнения обычных упражнений;
- 5) изменение скорости и темпа движений;
- 6) изменение пространственных границ выполнения упражнения (уменьшение размеров поля и др.).

Ловкость развивается довольно медленно. Наибольшие сдвиги в координации движений наблюдаются у детей в возрасте от 7 до 12 – 13 лет. В этот период создается основа для овладения сложными навыками в последующие годы. Структура мозга 2 – 8 летнего ребенка уже почти идентична структуре мозга взрослого человека. С 7 до 12 лет происходит

быстрое развитие двигательного анализатора, улучшается дифференцировочная способность зрительного анализатора. В 8 – 12 лет лабильность нервно – мышечной системы достигает уровня, близкого к уровню взрослого организма.

Таким образом, дети должны выполнять как можно больше упражнений для воспитания координации движений. При этом важно совершенствовать мышечное чувство (умение различать темп и амплитуду движений, степень напряжения и расслабления мышц), а также чувства времени и пространства [16].

Методика воспитания гибкости школьников содержит следующие средства:

- 1) выполнение упражнений с большой амплитудой, так называемые упражнения в растягивании;
- 2) общеразвивающие упражнения с предметами и без;
- 3) прыжки в шаге, прыжки на месте, сгибая ноги к груди;
- 4) упражнения у гимнастической стенки;
- 5) глубокие приседания на всей ступне;
- 6) наклоны вперед, назад, в стороны;
- 7) махи ногами вперед-назад;
- 8) «стрейтчинг» – методика развития гибкости с помощью статических упражнений.

Основным методом развития гибкости [21] является метод повторений, при котором упражнения на растяжку выполняются последовательно, несколькими повторениями и интервалами активного перерыва между рядами, достаточными для восстановления. Этот метод предлагает несколько вариантов: метод повторных динамических упражнений и метод повторных статических упражнений.

Максимальное развитие гибкости не следует искать во время физического воспитания, так как чрезмерное увеличение приводит к

деформации суставов и связок, а затем к их «расшатанности», повреждая осанку и отрицательно влияя на проявление других физических способностей. Он может быть разработан только до такой степени, что он гарантирует беспрепятственное выполнение необходимых движений.

При развитии гибкости особое внимание следует обратить на увеличение подвижности позвоночника (прежде всего, грудного отдела), тазобедренных и плечевых суставов. В начале упражнений на ловкость необходимо своевременно разогреваться до появления пота, чтобы избежать травм мышц.

Упражнения должны быть выполнены, постепенно увеличивая амплитуду, сначала медленно, затем быстрее. Признаком прекращения упражнений на растягивание является появление сильных мышечных болей и снижение амплитуды движений [23].

В зависимости от характера упражнений, применяемых для развития гибкости, особенностей конкретного сустава, возраста и пола учащегося, темпа движений продолжительность упражнений может колебаться в пределах от 20 секунд до 2-3 минут. При этом активные статические упражнения непродолжительны. Пассивные сгибательные и разгибательные движения могут выполняться длительное время.

Развитию активной гибкости способствуют самостоятельно выполняемые упражнения.

Выполнение упражнений на растягивание с относительно большими весами увеличивает пассивную гибкость. Пассивная гибкость в 1.5 - 2.0 раза быстрее развивается, чем активная.

Если перед нами стоит задача увеличения гибкости, то упражнения на растягивание необходимо выполнять ежедневно.

Нежелательное снижение сократительной способности мышц от силовых упражнений можно преодолеть тремя методическими приёмами:

- 1) последовательное использование упражнений на силу и гибкость, (сила + гибкость);
- 2) поочерёдным применением упражнений на силу и гибкость (сила + гибкость + сила) в течение одного тренировочного занятия;
- 3) одновременным (совмещённым) развитием силы и гибкости в процессе выполнения силовых упражнений.

Одним из наиболее принятых методов развития гибкости, является метод многократного растягивания. Этот метод основан на свойстве мышц растягиваться больше при многократных повторениях, упражнения с постепенным увеличением размаха движений [16].

Методика воспитания выносливости включает разнообразные методы тренировки, которые можно разделить на несколько групп: непрерывные и интегральные, а также контрольный или соревновательный. Каждый из методов имеет свои особенности.

- 1) равномерный непрерывный метод. Этим методом развивают аэробные способности различных видах спорта, в которых выполняются циклические однократно -равномерные упражнения малой и умеренной мощности (продолжительность 15-30 мин, ЧСС - 130-160 уд /мин.).

- 2) переменный непрерывный метод. Заключается в непрерывном движении, но с изменением скорости на отдельных участках движения. Предназначен для развития как специальной, так и общей выносливости.

- 3) интервальный метод (разновидность повторного метода) - дозированное повторное выполнение упражнений относительно небольшой интенсивности и продолжительности со строго определённым временем отдыха, где интервалом отдыха служит обычно ходьба, либо медленный бег. Используется представителями циклических видов спорта (лыжи и др.).

Приступая к развитию выносливости, необходимо придерживаться определённой логики построения тренировочного процесса, т.к.

нерациональное сочетание в занятиях нагрузки различной функциональной направленности может привести не к улучшению, а, наоборот, к снижению уровня тренированности.

На начальном этапе развития выносливости необходимо сосредоточить внимание на развитии аэробных возможностей с одновременным совершенствованием функции сердечнососудистой и дыхательной систем, укреплением опорно-двигательного аппарата, т. е. на развитие общей выносливости.

На втором этапе необходимо увеличить объём нагрузки в смешанном аэробно-анаэробном режиме энергообеспечения, применяя непрерывную равномерную работу в форме темпового бега, кросса, плавания и т. д. в форме круговой тренировки.

На третьем этапе необходимо увеличить объёмы тренировочных нагрузок за счёт применения более интенсивных упражнений, выполняемых методом интервальной и повторной работ смешанном аэробно-анаэробном и анаэробном режимах. Нагрузку следует повышать постепенно [16].

Средствами развития выносливости служат физические упражнения, требующие умеренного напряжения, но выполняемые продолжительное время:

- 1) циклические упражнения (бег, ходьба, чередование ходьбы и бега в различном темпе, ходьба на лыжах в переменном темпе);
- 2) подвижные игры с повышенной моторной плотностью.

У школьников целесообразно развивать выносливость, прежде всего к работе умеренной и переменной интенсивности, не предъявляющей больших требований к анаэробно -гликолитическим возможностям организма[23].

Методика воспитания быстроты в физическом образовании школьников предполагает применение средств:

- 1) упражнения комплексного воздействия: спортивные и подвижные игры, эстафеты, виды единоборств;
- 2) упражнения, направленные на развитие отдельных компонентов скоростных способностей, обработка скорости отдельных движений, стартовая скорость, спурты, скоростная выносливость компонентов скоростных способностей, обработка скорости отдельных движений, старт;
- 3) скоростно-силовые упражнения: метания, прыжки;
- 4) упражнения в размахивании, кружении, ударах, бросании и толкании предметов, поворотах, выполняемых с максимальной частотой.

Если скоростная работа выполняется на фоне утомления, то развивается скоростная выносливость, а не максимальное проявление быстроты.

Возрастные особенности существенно ограничивают возможности развития быстроты движений. Наиболее благоприятным является возраст 11- 12 лет у девочек и 12-13 лет у мальчиков.

С развитием скорости движения у детей предпочтение следует отдавать естественным формам движения и нестереотипным способам их осуществления. Стандартное повторение упражнений на максимально возможной скорости может привести к формированию скоростного барьера в детстве.

Подвижные игры в младшем школьном возрасте и спортивные игры в младшем школьном и подростковом возрасте имеют явное преимущество перед стандартными бегами с точки зрения скорости. В младшем школьном возрасте используют разнообразные упражнения, требующие быстрых кратковременных перемещений и локальных движений. Это упражнения с короткой и длинной скакалкой (вбегание и выбегание), эстафеты с бегом, упражнения с бросками и ловлей мяча и т.п. [23].

Методы развития [3]: повторный; переменный (с варьирующими ускорениями); игровой; соревновательный.

Выводы по первой главе

В первой главе рассмотрены теоретические основы развития физических качеств на уроках физической культуры в школе.

Согласно заявленной теме, изучены возрастные особенности развития детей младшего школьного и подросткового возрастов.

Во втором параграфе дана характеристика физических качеств школьников: силы, быстроты, ловкости, выносливости и скорости.

В третьем параграфе представлена методика развития физических качеств школьников на уроках физической культуры в школе.

Методика развития физических качеств предполагает использование на уроках физической культуры различных средств. Одним из таких

средств являются спортивные и подвижные игры, которые более подробно рассмотрены во второй главе.

ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ СПОРТИВНЫХ И ПОДВИЖНЫХ ИГР НА УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ШКОЛЕ

Рассмотрим подробнее методы исследования, примененные на разных этапах эксперимента.

Основным методом данного исследования является педагогический эксперимент, целью которого стало изучение влияния использования спортивных и подвижных игр, используемых на уроках физической культуры в школе, на развитие физических качеств школьников.

Эксперимент проводился в три этапа: диагностический, формирующий и контрольный.

На первом этапе – сентябрь 2022 года – были изучены различные методы развития физических качеств школьников, определены участники экспериментальной работы, а также проведено тестирование уровня развития физических качества обучающихся 3-го класса МАОУ СОШ №18 города Златоуста.

Второй этап (октябрь – февраль 2022 года) заключался в проведении педагогического эксперимента по развитию физических качеств школьников (обучающихся 3-го класса МАОУ СОШ №18 города Златоуста) с помощью организации на уроках физической культуры в школе спортивных и подвижных игр.

Третий этап (февраль 2023 года) заключался в проведении повторной диагностики уровня развития физических качеств обучающихся 3-го класса МАОУ СОШ №18. На том же этапе была организована статистическая обработка данных педагогического эксперимента, полученных на разных этапах исследования, их интерпретация и оформление результатов исследования.

2.1 Развитие физических качеств обучающихся 3-го класса МАОУ СОШ №18 города Златоуста на уроках физической культуры в школе

Первичная диагностика уровня развития физических качеств обучающихся 3-го класса МАОУ СОШ №18 города Златоуста подтвердила необходимость их дальнейшего развития. В формирующем этапе эксперимента принимали участие 17 человек. Данный класс занимался по школьной программе. Каждый урок включал игры, направленные на развитие физических качеств школьников: гибкости, выносливости, быстроты, скорости и ловкости.

Спортивные игры – это самостоятельные виды спорта, связанные с

игровым противоборством команд или отдельных спортсменов, и проводятся по определенным правилам.

Спортивные игры, в которых соревнуются две (или более) команды называются командными спортивными играми.

Виды спортивных игр:

- бадминтон;
- баскетбол;
- бейсбол;
- волейбол;
- водное поло;
- гандбол;
- гольф;
- городки;
- корфбол;
- мини водное поло;
- мини-футбол;
- настольный теннис;
- настольный футбол;
- регби;
- снолф;
- спидминтон;
- теннис;
- футбол;
- хоккей;
- хоккей на траве;
- хоккей с мячом.

Различают также интеллектуальные спортивные игры, компьютерные спортивные игры и военно -спортивные игры. К

интеллектуальным спортивным играм относят шахматы и шашки. Военно-спортивными являются игры: орленок, зарница [2].

Подвижная игра с правилами — это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. По определению П.Ф. Лесгафта, подвижная игра является упражнением, посредством которого ребенок готовится к жизни. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают ребенка к определенным умственным и физическим усилиям.

Специфика подвижной игры состоит в молниеносной, мгновенной ответной реакции ребенка на сигнал «Лови! », «Беги!», «Стой! » и др. [12].

Ниже приведены игры на развитие физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости.

Игры на развитие быстроты

Название: Быстро возьми

Возраст: 5-7 лет.

Цель: развивать быстроту движения и ловкость.

Описание игры: Дети встают в круг и по сигналу учителя выполняют ходьбу или бег вокруг выбранных учителем предметов. Это могут быть кубики, шишки, кегли, корзины и так далее. Предметов должно быть на один или два меньше. По сигналу «Быстро возьми » каждый ребенок должен взять предмет и поднять его над головой. Из игры выбывает тот, кто не успел вовремя это сделать. При это количество предметов становится меньше.

Название: Передал – садись

Возраст: 6-7 лет.

Цель: развивать быстроту движения и ловкость.

Описание игры: Школьники делятся на две команды и выстраиваются в параллельные колонны. Каждая команда выбирает

капитана, который встает напротив своей команды на расстоянии нескольких шагов. Каждый капитан в руках держит мяч.

По сигналу учителя капитан бросает мяч (любым или заранее установленным способом – от груди, от плеча, снизу, двумя руками из-за головы и т. п.) первому игроку в своей команде, который ловит его и возвращает капитану, приседая.

Последний в колонне игрок отдает мяч капитану, который поднимает его над головой, в это время все члены команды быстро встают.

Победившей считается команда, которая выполнила все условия первой.

Название: Падающая палка

Возраст: 5-7 лет.

Цель: развивать быстроту движения и ловкость.

Описание игры:

Школьники становятся в круг. Учитель ставит в центре круга палку, придерживая её рукой. Выкрикнув имя одного из детей, он отпускает палку и бежит из круга. Школьник, чье имя было названо, должен выбежать в круг и схватить палку до того, как она упадет. Если ему удалось это сделать, он возвращается на свое место, а прежний водящий продолжает водить. В противном случае он меняется местами с водящим.

Название: Дождик

Возраст: 6 — 7 лет.

Цель: развивать быстроту и ловкость.

Описание игры: выбирается водящий, который будет водящим – «дождиком ». Остальные участники игры становятся в круг. «Дождик» становится в центр круга. Игроки берутся за руки и ходят по часовой стрелке, хором читая стихотворение о дожде:

Дождик, дождик, капелька.

Водяная сабелька,

Лужу резал, лужу резал,
Резал, резал, не разрезал
И устал,
И перестал.

«Дождик» в это время бегают внутри круга против часовой стрелки. Когда ребята произносят последнее слово стихотворения, они останавливаются на месте лицом внутрь круга. Игрок, оказавшийся напротив водящего, говорит: «Здравствуй, дождик, зачем пришел? » «Дождик» в ответ говорит: «Побегаем наперегонки? », после чего они выходят из круга. Встают спиной друг к другу. Остальные играющие считают до трех, после чего «дождик» и выбранный им игрок бегут по внешней стороне круга. Победу одерживает игрок, который успел обежать весь круг и встать в «домик ». Если побеждает «дождик», то оставшийся игрок занимает его место. В противном случае – «дождик» водит снова.

Игры на развитие ловкости

Название: Шалашик

Возраст: 6 – 7 лет.

Цель игры: развить у детей ловкость движений и быстроту реакции.

Описание игры: Палки ставятся на землю так, чтобы их верхние концы сходились вместе. Получается своеобразный шалашик. Вокруг шалашика надо начертить круг, линия которого должна отходить от шалашика на расстояние 3 – 4 шагов.

Один из игроков берет на себя роль «сторожа »: он становится в круг возле шалашика. Остальные игроки выходят за линию круга, один из игроков берет мячик. Игроки перебрасывают друг другу мяч, стараясь при этом сбить шалашик. Задача сторожа — не пропустить гол и поймать мячик, не дать разломать шалашик. Мяч можно перебрасывать, но нельзя катить его по земле. Кроме того, игрокам, стоящим за линией круга,

запрещается сходить с места. Тот, кто нарушил это правило, выбывает из игры. После того как шалашик все -таки ломается, игрок, которому удалось это сделать, сам становится сторожем, а прежний «сторож» присоединяется к остальным играющим. Играть можно до тех пор, пока это не надоест.

Название: Ловишки на одной ноге

Возраст: 5 – 7 лет.

Цель: развивать ловкость, быстроту.

Описание игры: С помощью считалочки выбирается ловишка. Он становится в центре зала. Дети стоят в одной стороне. По сигналу дети перебегают, а ловишка ловит. Ловишка не может ловить ребенка, который остановился на одной ноге, обхватив колено другой ноги двумя руками. В конце игры определяют, какой ловишка самый ловкий.

Название: Рыбалка

Возраст: 6 – 7 лет.

Цель игры: выработать у детей ловкость, умение работать в команде. Игра способствует развитию координации движений.

Описание игры: Играть лучше всего на площадке. В игре принимает участие произвольное количество игроков. Среди играющих с помощью считалки выбирают «рыбака», остальные играют роль «рыбок». «Рыбак» должен бегать за «рыбками». Догнав одну из них, «рыбак» берет ее за руку, и следующую «рыбку» они ловят уже вдвоем, не расцепляя рук. С каждой новой пойманной «рыбкой» все больше игроков присоединяются к «рыбаку», образуя собой целую «рыболовную сеть». Игра заканчивается, когда последняя «рыбка» попадает в сети к «рыбаку».

Название: Охотники

Возраст: 5-7 лет.

Цель: развить у детей ловкость движений и быстроту реакции, развивать внимание.

Описание игры: Охотникам не разрешается выходить за черту. «Звери» свободно ходят по площадке. Три или четыре «охотника» стоят в разных местах, держа в руках по маленькому мягкому мячику. По сигналу все «звери» останавливаются, и каждый «охотник» легко бросает в них свой мяч. Задетые мячиками заменяют «охотников». Разрешается, стоя на месте, увертываться от мячей.

Игры на развитие силы

Название: Упражнения без предметов

Возраст: 5-6 лет.

Во-первых, играющие занимают исходное положение парами, сидя на полу с прямыми ногами, держась за одну палку. Выполняют поочередно движение – тянут палку к себе, отклоняясь назад, при этом ногив коленях не сгибаются. Напарник в это время наклоняется вперёд, не сгибая ноги в коленях.

Во-вторых, играющие, стоя на гимнастической скамье на коленях, руками держатся за её края: четыре пальца с внутренней стороны скамьи, большой – с верхней). Выполняют подтягивания на коленях вперёд, переставляя при этом руки.

Название: Перетягивание каната.

Возраст: 5-7 лет.

Описание игры: на площадке нарисована прямая линия. Играющие поделены строго на две команды. Участники первой команды встают справа от линии, участники второй команды – слева от линии. По сигналу учителя «Начали!» каждая команда старается перетянуть соперников через линию на свою сторону. Побеждает команда, которой удалось перетянуть соперников на свою сторону.

Название: Паучки

Возраст: 6-7 лет.

Цель игры: развить физическую силу и выносливость.

Описание игры: Участники делятся строго на две команды. Каждый участник садится на корточки, упёршись назад на руки, зажимая мяч между туловищем и ногами. По команде учителя бежит до указанного места и возвращается назад. При потере мяча игрок подбирает его, продолжает движение с места потери предмета. Победившей считается команда, которая прошла дистанцию первой.

Название: Кенгуру

Возраст: 5-7 лет.

Цель игры: развить физическую силу и выносливость.

Описание игры: Игроки делятся строго на две команды, встают в две колонны по одному. Первый игрок каждой команды зажимает мяч между коленями. По свистку игроки прыгают до установленного места (например, флажка) и возвращается к своей команде. Передает мяч второму игроку своей команды. И так далее. Выигрывает команда, которая пришла на финиш первой.

Игры на развитие выносливости

Название: Эстафета парами

Возраст: 6-7 лет.

Цель: учить детей передвигаться в паре, держась за руки и стараясь прибежать на финиш раньше другой команды. Развивать выносливость, ловкость.

Описание игры: Все участники игры делятся строго на две равные команды и встают парами (по двое) по одну сторону от линии старта. По сигналу учителя «Внимание – Марш! » первая пара каждой команды, взявшись за руки, бежит до флажков, оббегают их и возвращаются в конец колонны. Разъединять руки во время бега в паре нельзя. Победу одержит команда, члены которой быстрее выполнят задание.

Название: Смена места

Возраст: 5-6 лет.

Цель игры: развитие прыгучести и прыжковой выносливости.

Описание игры: По разные стороны зала размещаются «домики». Можно начертить линии. Игроки встают в две команды (шеренги) лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки, каждая в своем «домике », приседают и кладут руки на колени.

Учитель подаёт сигнал, и все игроки прыгают из глубокого приседа, двигаясь навстречу другой команде, стараясь быстрее достичь «домика » команды-соперника. Выигрывает команда, все игроки которой первыми соберутся в «домике» команды соперников. Далее, обе команды прыгают в обратную сторону. Из игры выбывают по одному участнику каждой команды, которые последними пришли в «домик» команды -соперника.

Название: Северный и южный ветер

Возраст: 6-7 лет.

Цель игры: развивать выносливость и внимание; совершенствовать умение бегать.

Описание игры: из всех участников игры выбирают два ребёнка. Одному из них на руку повязать синюю ленту (будет северный ветер), другому – красную (будет южный ветер). Задача «северного ветра» догнать остальных, осалить, то есть «заморозить ». «Замороженному» игроку запрещено двигаться. Задача «Южного » ветра, наоборот, разморозить таких игроков, чтобы они смогла снова двигаться по площадке.

Название: Удочка

Возраст: 5-6 лет.

Цель игры: развивать выносливость и внимание.

Описание игры: Дети встают в круг. В центр круга встает учитель, который держит в руках скакалку. Учитель вращает веревку с мешочком по кругу параллельно полу, а игроки подпрыгивают вверх так, чтобы скакалка не коснулась их ног.

Учитель заранее показывает и объясняет участникам игры, что прыгать надо высоко, поджав ноги.

Игры на развитие гибкости

Название: Ящерицы

Возраст: 6-7 лет.

Цель игры: развить гибкость.

Описание игры: Все участники игры делятся на две команды. По спортивному залу располагают кегли, которые должны будут огибать ползающие игроки. По свистку учителя игроки ложатся на пол и ползком передвигаются по залу, пытаясь не уронить кегли. Побеждает команда, все участники которой быстрее пройдут дистанцию.

Название: Туннель из обручей

Возраст: 6-7 лет.

Цель игры: развить гибкость.

Описание игры: Дети делятся на две команды. В каждой команде выбираются участники, которые будут держать обручи, образуя туннель. Остальные члены команды по сигналу учителя «Начали!» пробегают сквозь обручи. Потом участники меняются местами. Выигрывает команда, которая первая приходит к финишу.

Название: Эстафета с мячами

Возраст: 6-7 лет.

Цель игры: развить гибкость.

Описание игры: Игроки образуют две колонны (команды). Ноги поставить на ширине плеч. Первый участник колонны берет в руки мяч. По команде учителя «Вверх!» дети поднимают руки вверх, чтобы принять мяч, который передаст предыдущий игрок. Последний член команды, получивший мяч, передает его предыдущему игроку между расставленными ногами. Побеждает команда, в которой мяч оказался в руках первого игрока колонны быстрее [1].

Вышеупомянутые игры направлены на развитие физических качеств младших школьников. Далее рассмотрим игры для школьников подросткового возраста.

Для развития физического качества быстроты следует подбирать игры, требующие мгновенных ответных реакций на зрительные, звуковые или тактильные сигналы. Эти игры должны включать в себя физические упражнения с периодическими ускорениями, внезапными остановками, стремительными рывками, мгновенными задержками, бегом на короткие дистанции в кратчайший срок и другими двигательными актами, направленными на сознательное и целеустремленное опережение соперника.

Название: Десять ударов с передачей

Основная цель. Развитие быстроты, ловкости и внимания.

Организация и проведение. Класс перестраивается в три – пять шеренг с дистанцией и интервалом 2 метра. По свистку учителя правофланговые игроки всех шеренг начинают ведение мяча на месте. Выполняют 10 отскоков от пола, одиннадцатым ударом направляют отскок мяча к следующему игроку своей команды. Тот выполняет аналогичные действия, передавая мяч следующему игроку. Последний игрок шеренги поднимает мяч над головой. Побеждает команда, которая выполнила задание быстрее.

Название: Полет мяча

Основная цель. Развитие быстроты, ловкости и внимания.

Организация и проведение. Участники игры делятся на несколько равных команд от шести до восьми человек, которые разомкнутыми на вытянутые руки шеренгами выстраиваются на площадке одна за другой. В одном метре от первой шеренги между двумя стойками на высоте 2,5 м. натягивают шнур.

По свистку учителя игроки первой шеренги бросают мяч через шнур и, пробегая под шнуром, ловят мяч на другой стороне от шнура. Игрок, который не успел это сделать, выбывает из игры. Аналогичные действия выполняют другие шеренги. Можно организовать игру в несколько туров, увеличивая расстояние до шнура. Выигрывает команда, которая сохранила наибольшее количество игроков.

Название: Гонка мячей по кругу приставными шагами

Основная цель. Развитие быстроты, ловкости и внимания.

Организация и проведение. Ученики класса выстраиваются в две шеренги напротив друг друга за лицевыми линиями баскетбольной площадки. В двух метрах перед каждой шеренгой мелом очерчивают круг радиусом 3 метра.

По команде учителя первые игроки обеих шеренг начинают ведение мяча приставными шагами по своему кругу, совершая первый виток правым боком вперед, а второй виток – левым боком, после чего передают мяч второму игроку своей шеренги и отходят в сторону. Выигрывает та команда, которая выполняет задание первой.

Название: Пятнашки в парах с ведением мяча

Основная цель. Развитие быстроты, ловкости и внимания.

Организация и проведение. Все участники игры получают баскетбольный мяч и расчетом на первый – второй делятся на соревнующиеся пары, которые свободно расходятся по спортивному залу.

Со свистком первый номер каждой пары ведением мяча левой рукой убегает от своего второго номера, который ведением мяча правой рукой старается догнать и свободной рукой осалить первого, за что начисляется одно очко. После этого они меняются ролями, и игра продолжается по тем же правилам. Время регулируется учителем. Побеждают игроки, набравшие наибольшее количество очков.

Название: Десять передач

Основная цель. Развитие быстроты, игрового взаимодействия и внимания.

Организация и проведение. Класс делится на 4 команды. Назначаются два судьи. На каждой половине площадки одновременно играют по 2 команды. Игра проводится по правилам баскетбола.

Мяч вводится в игру в центре игрового поля спорным броском судьи. Команда, овладевшая мячом, ловко маневрируя и не уступая его соперникам, стремится выполнить между собой десять распосовачных передач подряд, за что присуждается выигрышное очко. Если мяч будет отобран или перехвачен соперником до набора десяти передач подряд, то эти передачи аннулируются и начинается новый отсчет передач у команды, овладевшей мячом. Игра продолжается 5 мин. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

Для развития ловкости необходимо использовать игры, требующие проявления точной координации движений и быстрого согласования своих действий с партнерами по команде, обладания определенной физической сноровкой.

Название: Овладей мячом соперника

Основная цель. Развитие ловкости, находчивости, тактического мышления.

Организация. Класс делится на четное число команд, каждой паре команд отводится определенная зона игровой площадки. В центре своей зоны встречающиеся команды выстраиваются напротив друг друга колоннами по одному, обняв руками за пояс впереди стоящего игрока. Последний в команде держит одной рукой баскетбольный мяч. Исходное расстояние между командами 2-3м.

Проведение. По сигналу педагога направляющий игрок каждой команды должен целенаправленно, с использованием хитроумных финтов

и обманных движений провести свою команду в тыл соперников и отнять мяч у замыкающего игрока. Одновременно с этим в его задачу входят и функции защиты своего собственного тыла. Другие игроки не имеют права разъединять руки и препятствовать продвижению капитана соперников. Капитанам запрещено хватать друг друга руками, но загораживать путь сопернику и оттеснять его туловищем не возбраняется. При наличии нескольких команд эти состязания проводятся по олимпийской системе, с выбыванием проигравших.

Название: Баскетбольный обстрел

Основная цель. Развитие ловкости, быстроты двигательной реакции и расчетливости.

Организация. На игровом поле чертят круг диаметром 8-9м. Участники игры делятся на 2 команды, каждая из которых отправляет в круг по 5 своих игроков, остальные игроки команд становятся за линией круга, переходить который нельзя. По жребию одной из команд вручают баскетбольный мяч.

Проведение. По сигналу педагога команда, владеющая мячом, начинает баскетбольные передачи между своими игроками как вне, так и внутри круга. Выбрав удобный момент, стоящие за кругом игроки стараются попасть мячом в тапочки игрока противоположной команды, расположенного внутри круга. Запятнанный игрок выбывает из игры, мяч возвращается команде, которая сумела осуществить успешную атаку. Если атака окажется неудачной, то право на мяч завоевывает та команда, которая им овладеет. Выигрывает команда, запятнавшая большее количество соперников.

Название: Перехват мяча

Основная цель. Развитие ловкости, быстроты, оперативного мышления.

Организация. Участники игры получают баскетбольный мяч и становятся в круг, разомкнувшись на вытянутые руки. Выбирается перехватчик мяча, который находится в середине круга.

Проведение. По сигналу педагога игроки начинают выполнять между собой разнообразные баскетбольные передачи мяча, а перехватчик, бегая в круге, старается перехватить мяч в полете, на полу или отнять его из рук владеющего ним игрока. Овладев мячом, перехватчик меняется местами и ролями с игроком, потерявшим мяч, и игра продолжается на тех же условиях. Оптимальная продолжительность игры на уроке 4-5 мин.

Для развития силы следует включать игры связанные с кратковременными скоростно – силовыми напряжениями и самыми разнообразными формами преодоления мышечного сопротивления противника в непосредственном соприкосновении с ним. Игры должны включать в себя различные перетягивания, сталкивания, удержания, выталкивания. Полезны так же игры с доступными отягощениями и метание различных предметов на дальность.

Название: Метание с предельным отскоком

Основная цель. Развитие силы, ловкости и расчетливости.

Организация. В 8м напротив баскетбольного щита проводится стартовая линия. За ней через каждый метр проводятся параллельные пунктирные линии с цифровым указанием метража. Класс делится на две команды, игроки которых становятся колоннами по одному за общей стартовой линией, разомкнувшись на вытянутые руки.

Проведение. По сигналу педагога направляющие игроки обеих колонн бросают свой мяч в щит на дальность отскока, сразу же бегом подбирают его и отдают следующему участнику команды. Чем дальше отскочит мяч, тем больше очков приносит игрок своей команде – по очку за каждый метр. Побеждает команда, игроки которой наберут большую сумму очков.

Название: Всадники

Основная цель. Развитие силы, ловкости, внимания и оперативного мышления.

Организация. Играющие делятся на 2 равные команды, которые в свою очередь, распределяются по парам с ролевыми функциями «коня» и «всадника».

Проведение. По сигналу педагога каждый «всадник» садится на плечи своего «коня» и вступает в рукопашную схватку с противостоящим «всадником», стремясь ухватить его покрепче и стащить с «коня», а самому при этом остаться в «седле». «Кони» стараются устойчиво держаться на ногах, но совершать атакующие действия им не разрешается. Если в ходе горячей схватки оба «всадника» падают одновременно, то проигрывает тот «всадник» который коснется пола раньше соперника. Игру полезно повторить со сменой ролевых функций в каждой паре участников.

Название: Метание набивного мяча в мишень

Основная цель. Развитие силы, ловкости и расчетливости.

Организация. Заготовить несколько небольших набивных мячей и мишени по числу участвующих команд. Провести в 5 – 7м от мишеней общую стартовую линию, переходить которую не разрешается. Играющие делятся на 2 – 3 команды, выстраивающиеся колоннами за стартовой линией напротив отведенных им мишеней. Каждая команда получает 3 набивных мяча.

Проведение. По сигналу педагога первые игроки колонн бросают с места подряд 3 набивных мяча в свою мишень, после чего бегом подбирают их и отдают следующему игроку своей колонны, а сами уходят за нее. Получивший мячи игрок без промедления выполняет то же самое задание. За каждое попадание в мишень игрок получает одно очко.

Во втором туре метание набивных мячей осуществляется по тем же правилам, но с разбега, при увеличении расстояния до мишени на 3м.

Название: Борьба в квадрате

Основная цель. Развитие силы движениями взрывного характера, внимания и совместной согласованности действий.

Организация. Готовится 12 – 16м веревка со связанными концами, которая раскладывается на полу в форме квадрата, и 4 контрольных предмета, которые кладутся за пределами квадрата в 2 -3м от каждого его угла. Играющие делятся на 4 команды, встающие на середину квадрата напротив отведенного им угла.

Проведение. По сигналу педагога команды бегут к своему углу, схватывают веревку и энергичными согласованными рывками стараются достать лежащие перед ними предметы. Как только одной из команд удастся овладеть своим предметом, она получает выигрышное очко. Победа присуждается команде, завоевавшей большее количество очков.

Вариант игры. Игроки становятся снаружи квадрата. При проведении игры предметы необходимо разложить подальше от углов.

Для развития прыгучести следует подбирать игры с различными видами прыжков – в длину, высоту, через различные предметы, на батуте, с отягощением, прыжки по наклонной поверхности – в верх и в низ.

Название: Подвешенный мяч

Основная цель. Развитие прыгучести, ловкости и расчетливости.

Организация. Класс делится на две команды мальчиков и две команды девочек. Команды мальчиков, одна за другой, становятся в одну колонну, а девочек – в другую, за общей стартовой линией. Перед каждой командой продольно, с 5-ти метровыми промежутками, подвешены 3 мяча.

Проведение. По стартовому сигналу игроки должны в прыжке с разбега достать рукой первый мяч, головой – второй, маховой ногой – третий и тут же отбежать в сторону, освобождая место очередному

участнику. За касание каждого мяча игрок приносит команде по одному очку.

Название: Бег с препятствиями

Основная цель. Развитие прыгучести, быстроты и внимания.

Организация. Класс делится на две – три команды, которые становятся за общей стартовой линией колоннами по одному. В 20м перед каждой колонной ставится поворотный флажок, а на пути к нему на равном расстоянии устанавливается 2 барьера. На середине обратного пути кладется гимнастический мат.

Проведение. По сигналу первые игроки колонн бегут к своему флажку, по пути перепрыгивая без опоры через 2 барьера, огибают флажок и возвращаются обратно, с разбега перепрыгивая через лежащий мат, за тем касанием руки дают старт следующему игроку. За каждый не перепрыгнутый игроком барьер или мат его команде добавляется 2 штрафные секунды. Выигрывает команда, выполнившая игровое задание за наименьшее время.

Название: Отскоки

Основная цель. Развитие прыгучести, быстроты, меткости и расчетливости.

Организация. Класс делится на две команды, выстраивающиеся противостоящими шеренгами за боковыми линиями игровой площадки. Первые игроки обеих шеренг занимают произвольные места у щита. Вторая пара выходит к центру площадки размыкается на 3м и мелом очерчивает вокруг себя маленький кружок – стартовое место.

Проведение. Судья бросает баскетбольный мяч в щит. Задача игроков у щита – овладеть отскочившим мячом и передать его своему партнеру по команде, стоящему в маленьком кружке. Тот, выходя навстречу летящему мячу, ловит его и тут же передает обратно первому. Первый должен выполнить ведение мяча и совершить бросок в корзину с

сопротивлением защитника конкурирующей команды. За попадание команда получает 2 очка, за перехват мяча до броска в корзину 1 очко получает конкурирующая команда. За тем происходит смена игроков: игравшие у щита освобождают площадку, их места занимают игроки из маленьких кружков, а в эти кружки становятся новые игроки из команды. Игра продолжается пока в нее не сыграют все участники [12].

Эффективность использования спортивных и подвижных игр целью развития физических качеств школьников на уроках физической культуры в школе изучена на контрольном этапе эксперимента.

2.2 Организация исследования уровня развития физических качеств обучающихся 3-го класса МАОУ СОШ №18 города Златоуста на уроках физической культуры в школе

С целью изучения влияния спортивных и подвижных игр на уровень развития физических качеств школьников на разных этапах эксперимента проводилось тестирование гибкости, скорости и выносливости.

Уровень развития физического качества – гибкости – оценивался по результатам тестирования на основе упражнения «Наклон вперед». Результат измерялся в сантиметрах. Обучающие выполняли упражнение из положения, стоя на гимнастической скамье, ноги вместе, выпрямлены. Глубина наклона измерялась по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки с помощью двух укрепленных вертикально скамье линеек, таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамейки. Одна линейка обращена вверх, другая линейка обращена вниз. Если кончики пальцев испытуемого ниже верхнего края скамейки, результат записывали со знаком «+», если выше – со знаком «-». При выполнении упражнения не разрешено сгибать колени и делать рывковые движения [19].

В таблице 1 приведена шкала единых нормативных требований для оценки уровня развития двигательного качества – гибкости. Для упражнения «Наклон вперёд », характеризующего, главным образом, подвижность суставов или некоторые важные для спорта психофизиологические механизмы, нормативные требования одинаковы для всех возрастных групп [19].

Таблица 1 – Нормативы оценки уровня развития гибкости

Контрольное упражнение	Оценка, баллы	Мальчики	Девочки
Наклон вперёд, см	5	11 и больше	16 и больше
	4	От 0,5 до 10,5	От 5,5 до 15,5
	3	От 0 до -10	От -5 до + 5
	2	От -10,5 до -20,5	От -5,5 до -15,5
	1	От -21 и больше	От -16 и больше

Уровень развития физического качества – скорости – оценивался по результатам тестирования на основе упражнения «Бег, 30 метров». Результат измерялся в секундах.

Доли секунд становятся решающими. Результат определяют стартовая реакция и рывок.

На первых после выхода со старта 2-4 беговых шагах основную роль играют скорость и сила отталкивания, а вот на следующих, когда начинается бег по дистанции, – уже темп.

На протяжении всего забега необходимо ставить ногу на переднюю часть стопы и интенсивно работать руками без задействования плеч. Активная и частая работа руками позволяет сохранить частоту шагов, а вместе с тем и скорость бега.

Финишную черту нужно пересекать на максимальной скорости и только после замедляться. На финише спринтеры используют наклон туловища или поворот плеча вперёд, чтобы выиграть доли секунд.

В таблице 2 приведена шкала единых нормативных требований для оценки уровня развития двигательного качества – скорости.

Таблица 2 – Нормативы оценки уровня развития скорости

Контрольное упражнение	Уровень Класс	Мальчики			Девочки		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Без 30 метров, сек	4	6,7	6,5	5,0	6,8	6,6	5,2
	3	6,8	6,6	5,1	7,0	6,7	5,3
	2	7,2	7,0	5,4	7,4	7,2	5,6
	1	7,1	6,9	6,1	7,6	7,4	6,6

Уровень развития физического качества – выносливости – оценивался по результатам тестирования на основе упражнения «Прыжки на скакалке, за 1 минуту ».Обучающие выполняли упражнение из положения – стоя, ноги на ширине плеч, скакалку держать сзади за спиной за ручки. Выполнять прыжки на двух ногах на месте через вращающуюся скакалку. Во время прыжков колени должны быть полусогнутыми, ноги – пружинить на пальцах, высоко подпрыгивать не нужно [5].

В таблице 3 приведена шкала единых нормативных требований для оценки уровня развития двигательного качества – выносливости – младших школьников.

Таблица 3 – Нормативы оценки уровня развития выносливости

Контрольное упражнение	Уровень Класс	Мальчики			Девочки		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Прыжки на скакалке, количество раз за 1 минуту	4	60	70	80	70	85	90
	3	40	60	70	50	65	75
	2	30	50	60	40	55	65
	1	20	30	40	30	40	50

2.3 Результаты экспериментального исследования развития физических качеств обучающихся 3-го класса МАОУ СОШ №18 города Златоуста на уроках физической культуры в школе и их интерпретация

При проведении тестирования уровня развития физических качеств (гибкости, скорости и выносливости) особое внимание было обращено на соблюдение требований инструкций и создание единых условий для выполнения упражнений всеми обучающимися 3-го класса МАОУ СОШ №18 города Златоуста. Тестирование проводилось 2 раза (сентябрь, февраль).

Результаты измерения гибкости младших школьников на разных этапах эксперимента с помощью упражнения «Наклон вперёд» представлены в таблице 4.

Таблица 4 – Результаты измерения гибкости обучающихся 3-го класса МАОУ СОШ №18 города Златоуста на разных этапах эксперимента

	Имя, фамилия	Диагностический этап		Контрольный этап	
		Оценка уровня гибкости, см	Уровень развития гибкости	Оценка уровня гибкости, см	Уровень развития гибкости
1.	Матвей А.	+6	средний	+12,5	высокий
2.	Михаил Е.	+5	средний	+9	средний
3.	Иван И.	+2	средний	+7	средний
4.	Елизавета К.	+2	низкий	+6	средний
5.	Ярослава Н.	+5	низкий	+12	средний
6.	Ангелина П.	+10	средний	+13	средний
7.	Ксения Р.	+1	низкий	+5	низкий
8.	Алина Са.	+1	низкий	+6	средний
9.	Алина Се.	+5	низкий	+7,5	средний
10.	Пётр С.	+1	средний	+6	средний
11.	Полина С.	+1	низкий	+6	средний
12.	Михаил Т.	+5	средний	+7,5	средний
13.	Вадим Х.	+1	средний	+7	средний
14.	Никита Ш.	+5	средний	+5	средний
15.	Артём Ш.	+4	средний	+6	средний
16.	Илья Ш.	-1	низкий	0	низкий
17.	Максим Ш.	0	низкий	+1	средний

Из таблицы 4 видим, что в сентябре средний уровень развития гибкости имели 9 человек, низкий – 8. В процентном отношении, соответственно, 53% и 47%.

По результатам контрольного этапа эксперимента средний уровень можно отметить у 14 человек, низкий – у 2 человек. В процентах, соответственно, 82% и 12%. Появился школьник с высоким уровнем развития гибкости, что соответствует 6% от числа всех обучающихся (рис. 1).

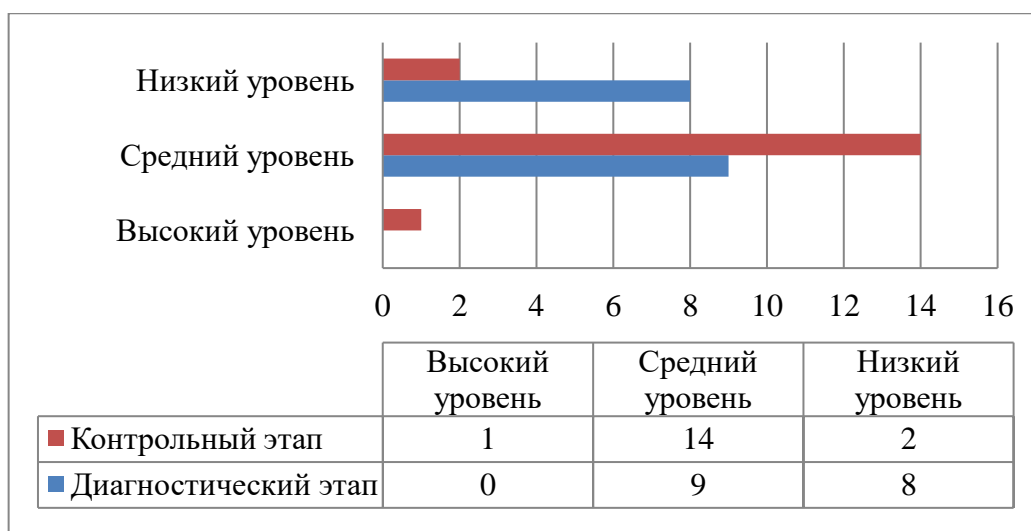


Рисунок 1 – Уровень развития гибкости обучающихся 3-го класса на разных этапах эксперимента

Анализируя диаграмму, делаем вывод о том, что показатели уровня развития гибкости изменились. Выросло количество обучающихся, у которых уровень развития гибкости средний. А количество школьников с низким уровнем уменьшилось.

Результаты измерения скорости младших школьников на разных этапах эксперимента с помощью упражнения «Бег, 30 метров» представлены в таблице 5.

Таблица 5 – Результаты измерения скорости обучающихся 3-го класса МАОУ СОШ №18 города Златоуста на разных этапах эксперимента

	Имя, фамилия	Диагностический этап		Контрольный этап	
		Оценка уровня скорости, сек	Уровень развития скорости	Оценка уровня скорости, сек	Уровень развития скорости
1.	Матвей А.	6,2	средний	5,7	средний
2.	Михаил Е.	5,7	средний	6,7	низкий
3.	Иван И.	5,6	средний	5,4	средний
4.	Елизавета К.	7,4	низкий	6,3	средний
5.	Ярослава Н.	7,2	низкий	6,1	средний
6.	Ангелина П.	6,4	средний	5,6	средний
7.	Ксения Р.	6,7	средний	6,8	низкий
8.	Алина Са.	7,2	низкий	6,9	низкий

9.	Алина Се.	5,9	средний	6,3	средний
----	-----------	-----	---------	-----	---------

Продолжение таблицы 5

10.	Пётр С.	5,4	средний	5,1	высокий
11.	Полина С.	6,8	низкий	5,4	средний
12.	Михаил Т.	6,1	средний	6,8	низкий
13.	Вадим Х.	7,2	низкий	5,2	средний
14.	Никита Ш.	5,6	средний	5,2	средний
15.	Артём Ш.	6,8	низкий	5,1	высокий
16.	Илья Ш.	6,6	средний	6,5	средний
17.	Максим Ш.	6,8	низкий	5,3	средний

Из таблицы 5 видим, что в сентябре средний уровень развития скорости имели 10 человек, низкий – 7. В процентном отношении, соответственно, 59% и 41%.

По результатам контрольного этапа эксперимента средний уровень развития скорости можно отметить у 11 человек, низкий – у 4 человек. В процентах, соответственно, 65% и 24%. Два школьника достигли высокого уровня развития скорости (11%).

Можно также отметить, что уровень развития скорости не изменился у 7 школьников, а повысился – у 7 испытуемых. Есть дети, у которых уровень развития скорости понизился (3 человека), что также является очень важным при оценке эффективности использования спортивных и подвижных игр на уроках физической культуры (рис. 2).

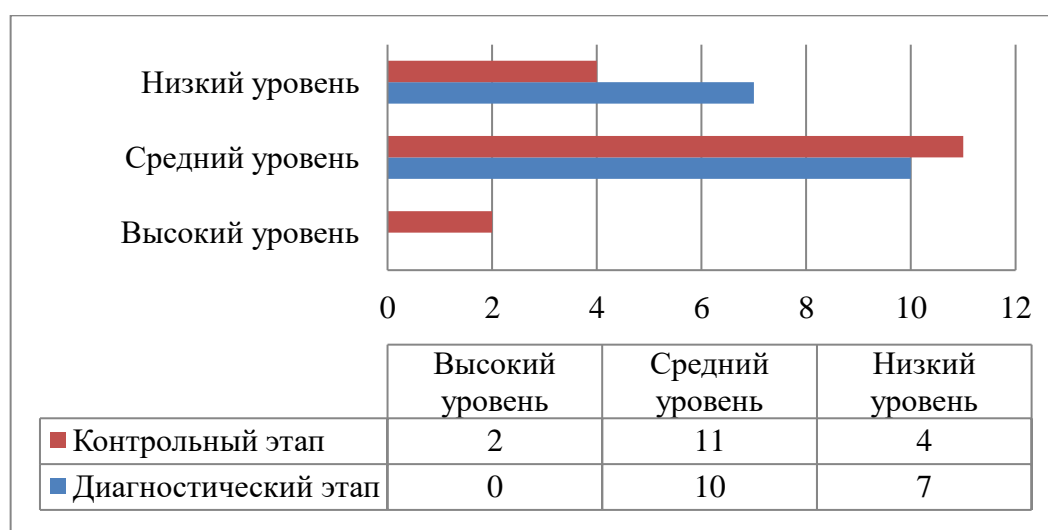


Рисунок 2 – Уровень развития скорости обучающихся 3-го класса на разных этапах эксперимента

Анализируя диаграмму, делаем вывод о том, что показатели уровня развития скорости изменились. Выросло количество обучающихся со средним уровнем развития скорости, а количество школьников с низким уровнем уменьшилось.

Результаты измерения выносливости младших школьников на разных этапах эксперимента с помощью упражнения «Прыжки через скакалку» представлены в таблице 6.

Таблица 6 – Результаты измерения выносливости обучающихся 3-го класса МАОУ СОШ №18 города Златоуста на разных этапах эксперимента

	Имя, фамилия	Диагностический этап		Контрольный этап	
		Оценка уровня выносливости, кол-во раз	Уровень развития выносливости	Оценка уровня выносливости, кол -во раз	Уровень развития выносливости
1.	Матвей А.	37	низкий	42	низкий
2.	Михаил Е.	67	средний	58	низкий
3.	Иван И.	67	средний	61	средний
4.	Елизавета К.	54	низкий	55	низкий
5.	Ярослава Н.	41	низкий	57	низкий
6.	Ангелина П.	45	низкий	38	низкий
7.	Ксения Р.	63	низкий	55	низкий
8.	Алина Са.	65	средний	57	низкий
9.	Алина Се.	58	низкий	57	низкий
10.	Пётр С.	59	низкий	42	низкий
11.	Полина С.	54	низкий	43	низкий
12.	Михаил Т.	34	низкий	47	низкий
13.	Вадим Х.	50	низкий	61	средний
14.	Никита Ш.	35	низкий	35	низкий
15.	Артём Ш.	35	низкий	64	средний
16.	Илья Ш.	36	низкий	38	низкий
17.	Максим Ш.	40	низкий	48	низкий

На диагностическом этапе эксперимента средний уровень развития выносливости был у 14 человек, низкий – у 3. На контрольном этапе эксперимента результаты получились аналогичные (рис. 3).

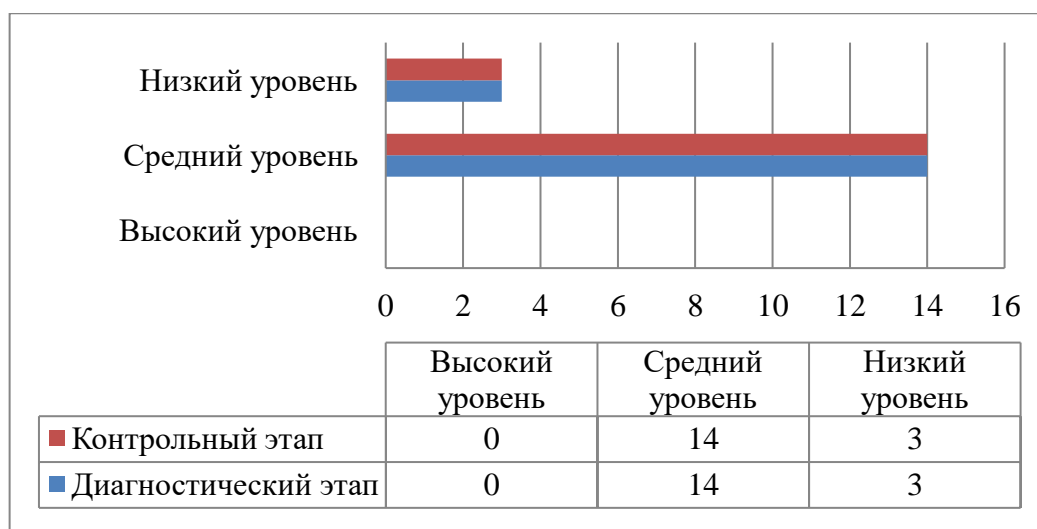


Рисунок 3 – Уровень развития выносливости обучающихся 3-го класса на разных этапах эксперимента

Сравнительный анализ результатов диагностического и контрольного этапов эксперимента показал, что использование спортивных и подвижных игр на уроках физической культуры не дало ни положительной, ни отрицательной динамики развития выносливости школьников.

Таким образом, результаты эксперимента говорят о том, что регулярное использование спортивных и подвижных игр на уроках физической культуры в школе оказывает положительное влияние на развитие не всех физических качеств школьников. Положительную динамику развития можно отметить лишь гибкости и скорости.

Выводы по второй главе

К сожалению, многие родители не понимают оздоровительного значения физической культуры, не уделяют должного внимания физическому воспитанию детей. Поэтому, задача учителя физической культуры – разъяснить положительное воздействие физической культуры на состояние здоровья и физическое развитие детей, развивать физические качества обучающихся на уроках физической культуры в школе.

В младшем школьном и подростковом возрасте большая подвижность позвоночника и высокая растяжимость связок становятся хорошей основой для развития гибкости, скорости, выносливости, ловкости и быстроты школьников. Исходя из этого, учителю физической культуры важно владеть инструментами развития данных физических качеств.

Одним из таких инструментов являются спортивные и подвижные игры.

С целью изучения влияния спортивных и подвижных игр на развитие физических качеств школьников решено провести экспериментальное исследование на базе школы 18 города Златоуста среди обучающихся 3-го класса в три этапа.

На первом этапе – проведена первичная диагностика уровня развития физических качеств обучающихся 3-го класса МАОУ СОШ №18 города Златоуста: гибкости, скорости и выносливости.

Второй этап эксперимента заключался в проведении спортивных и подвижных игр на уроках физической культуры обучающихся 3-го класса МАОУ СОШ №18 города Златоуста.

На третьем этапе проведено контрольное тестирование уровня развития гибкости, скорости и выносливости обучающихся 3-го класса МАОУ СОШ №18 города Златоуста.

Так, например, уровень развития скорости не изменился у 7 школьников, а повысился – у 7 испытуемых. Есть дети, у которых уровень развития скорости понизился (3 человека).

Результаты измерения выносливости на разных этапах эксперимента были одинаковыми: средний уровень у 14 человек, низкий – у 3.

Сравнительный анализ гибкости показал положительную динамику: средний уровень с 53 до 82%; низкий – с 47 до 12%. Появился школьник с высоким уровнем развития гибкости, что соответствует 6% от числа всех обучающихся.

Сравнительный анализ результатов диагностического и контрольного этапов эксперимента позволил сделать вывод об эффективности проведенной работы по развитию физических качеств школьников на уроках физической культуры в школе.

Таким образом, опытно -экспериментальная работа доказала важность и необходимость использования спортивных и подвижных игр для формирования физических качеств школьников на уроках физической культуры в школе.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Для решения поставленных в работе задач были использованы следующие методы:

- анализ и обобщение литературных источников и научно–практического опыта;
- педагогическое тестирование;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики.

Анализ научно-методической литературы показал, что важное место в механизме развития физических качеств школьников на уроках физической культуры занимает игровой метод, который позволяет отвлечь занимающихся от непрерывной монотонной работы на занятиях, повысить их эмоциональность, внести в них разнообразие. Во многих спортивных и подвижных играх по ходу развития сюжета играющие совершают реальные и символические действия, недопустимые в обычной жизни. В игре ребенок никогда не устает. Ему радостно и комфортно. Она создает защитные механизмы, осуществляется мощная психоэмоциональная разрядка, в результате которой возникают положительные эмоции, которые становятся базой для развития физических качеств школьников.

Педагогический эксперимент проводился на базе школы 18 города Златоуста. Испытуемые: обучающиеся 3-го класса. На этапе формирующего эксперимента на уроках физической культуры использовались различные спортивные и подвижные игры для развития физических качеств школьников.

На разных этапах эксперимента были использованы тесты диагностики уровня развития физических качеств:

- гибкости – «Наклон вперед»;
- скорости – «Бег, 30 метров»;
- выносливости – «Прыжки через скакалку».

Измерения были проведены в начале учебного года (сентябрь) и в феврале.

Результаты проведённого исследования доказали, что целенаправленное использование спортивных и подвижных игр на уроках физической культуры, в целом, эффективно влияет на развитие физических качеств школьников. Это подтверждено результатами педагогического эксперимента, в ходе которого были продемонстрированы следующие результаты:

- показатели теста «Наклон вперёд» улучшились на конец эксперимента;
- показатели теста «Бег, 30 метров» улучшились на конец;
- показатели теста «Прыжки через скакалку» не изменились.

Таким образом, в процессе работы над темой исследования решены следующие задачи:

- 1) изучены ключевые понятия: развитие, физические качества, физическая культура, урок физической культуры, игра, спортивные игры, подвижные игры, школьник;
- 2) рассмотрена методика развития физических качеств школьников на уроках физической культуры в школе;
- 3) апробирована методика развития физических качеств школьников на уроках физической культуры в школе (обучающихся 3-го класса школы 18 города Златоуста) средствами спортивных и подвижных игр.

А значит, цель исследования – изучение влияния спортивных и подвижных игра на уровень развития физических качеств школьников на уроках физической культуры в школе – достигнута.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Багиев, Г. Л. Подвижные игры / Г. Л. Багиев. – СПб., 2008. – 204 с.
2. Богданова, Л. В. Подвижные игры – Учебник для институтов физической культуры / Л. В. Богданова. – 4-е переработанное и дополненное издания. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 40 с.
3. Вавилова, Р. И. Сборник инструктивно-методических материалов по физической культуре / Р. И. Вавилова. – М.: Просвещение, 2003. – 245 с.
4. Вардянян, А. У. Сущность учебной деятельности при формировании творческого мышления учащихся / А. У. Вардянян, Г. А. Вардянян // Формирование творческого мышления школьников в учебной деятельности. – Уфа, 1985.
5. Васильков, А. А. Теория и методика физического воспитания [Текст]: учебник / А. А. Васильков. – Ростов-н/Д: Феникс, 2008. – 381 с.
6. Вильчковский, Э. С. Физическое воспитание дошкольников в семье / Э. С. Вильчковский. – К.: Рад. шк., 2003. – 128 с.
7. Выготский, Л. С. Педагогическая психология / Л. С. Выготский. – М., 1996. – 480 с.
8. Габай, Т. В. Учебная деятельность и ее средства / Т. В. Габай. – М., 1988. – 256 с.
9. Гальперин, П. Я. Методы обучения и умственное развитие ребенка / П. Я. Гальперин. – М., 1985. – 45 с.
10. Герасимова, И. Н. Морфофункциональные особенности школьников с разными вариантами полового созревания и типами конституции / И. Н. Герасимова, М. В. Ларина, В. Ю. Лебединский, И. Ю. Сидорова // «Восток-Россия-Запад». Современные проблемы и инновационные технологии в развитии физической культуры и спорта

[Текст]: Сборник материалов Международной научно-практической конференции. – Т 2. – Иркутск: Аспринт, 2011. – С. 24–29.

11. Давыдов, В. В. Проблемы развивающего обучения: Опыт теоретического и экспериментального психологического исследования / В. В. Давыдов. – М., 1986. – 240 с.

12. Данилевский, Ю. А. Методика и практика проведения игр, которые оказывают содействие развитию физических качеств / Ю. А. Данилевский. – Волгоград, 2007. – 11 с.

13. Дегтярев, И. П. Физическое развитие / И. П. Дегтярев. – Киев, 2005. – С. 23–48.

14. Доман, Г. Как сделать ребенка физически совершенным / Г. Доман. – Пер. с англ. – М.: АСТ, Аквариум, 2002. – 333 с.

15. Евладова, Е. Б. Дополнительное образование детей [Текст] / Е. Б. Евладова, Л. Г. Логинова, Н. Н. Михайлова. – М., 2002. – 312 с.

16. Ильясов, И. И. Структура процесса учения / И. И. Ильясов. – М., 1986. – 200 с.

17. Клевенко, В. М. Быстрота как развитие физических качеств / В. М. Клевенко. – Москва 2008. – 290 с.

18. Концепция физического воспитания детей и подростков // Физическая культура: Научно-методический журнал. – 2004. – № 1.

19. Кузнецов, В. В. Проблемы скоростно–силовой подготовки / В. В. Кузнецов. – 116 с.

20. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры [Текст]: Учебник / Ю. Ф. Курамшин и др.; Под. ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. – 4-е изд., стер. – Москва: Советский спорт, 2010. – 463 с.

21. Лайзане, С. Я. Физическая культура для малышей: Кн. для воспитателя дет. сада / С. Я. Лайзане. – М.: Просвещение, 2002. – 160 с.

22. Лаптев, А. Управление физическим развитием / А. Лаптев. – Москва, 2003. – 180 с.

23. Леонтьев, А. Н. Лекции по общей психологии / А. Н. Леонтьев. – М., 2001. – 511 с.
24. Маркова, А. К. Формирование мотивации учения / А. К. Маркова, Т. А. Матис, А. Б. Орлов. – М., 1990. – 192 с.
25. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. – Москва, 2007. – 270 с.
26. Мерзликина, А. Каждому учителю – спортивно-педагогическую подготовку / А. Мерзликина // Физическая культура в школе. – 2003. – № 12. – С. 54–56.
27. Минаев, Б. Н. Основы методики физического воспитания школьников / Б. Н. Минаев, Б. М. Шиян. – М.: 2002. – 455 с.
28. Морфофункциональное созревание основных физиологических систем организма детей дошкольного возраста / Под ред. М. В. Антроповой, М. М. Кольцовой. – М.: Педагогика, 2003. – 320 с.
29. Никифоров, Ю. Б. Эффективность физических упражнений / Ю. Б. Никифоров. – Москва, 2007. – 180 с.
30. Оленчук, П. Т. Здоровье дарит спорт / П. Т. Оленчук. – Николаев: 2003. – 265 с.
31. Орлов, О. С. Образовательная программа и профессиональная деятельность педагога / О. С. Орлов. – Великий Новгород, 2002. – 109 с.
32. Основные понятия и термины системы образования. – Тюмень, 2001. – С. 7
33. Педагогика. Учеб. под ред. Л. П. Крившенко. – М., 2005. – 417 с.
34. Педагогический энциклопедический словарь / гл. ред. Б.М. Бим-Бад. – М. : Большая рос. энцикл., 2002. – 528 с.
35. Пензулаева, Л. И. Физкультурные занятия с детьми 5–6 лет: Пособие для воспитателя дет. сада / Л. И. Пензулаева. – М.: Просвещение, 2003. – 143 с.

36. Психологические особенности формирования личности в педагогическом процессе / Под ред. А. Коссаковски, И. Ломпшера и др.: Пер. с нем. М., 1981. – 224 с.
37. Репников, П. Н. О выносливости. Информационно методический бюллетень / П. Н. Репников. – 2001. – № 3. – С. 10–12.
38. Рипа, М. Д. Физическая культура и спорт в общеобразовательной школе / М. Д. Рипа. – М.: 2003. – 655 с.
39. Романенко, М. И. Физкультура / М. И. Романенко. – Киев, 2008. – 260 с.
40. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – СПб., 2000. – 712 с.
41. Русаков, В. Я. Методы совершенствования физической подготовки / В. Я. Русаков. – Москва, 2007. – С. 21–24.
42. Словарь согласованных терминов и определений в области образования государств-участников Содружества Независимых Государств – М., 2004. – 56 с.
43. Стрельников, В. А. Воспитание выносливости / В. А. Стрельников. – Улан-Удэ, 2001. – 410 с.
44. Татьян, В. В. Экспериментальное обоснование рациональных вариантов сочетания средств скоростно-силовой подготовки начинающих спортсменов / В. В. Татьян. – Москва, 2004. – 26 с.
45. Физическое воспитание детей дошкольного возраста: Кн. для воспитателя дет. сада / Сост. Ю. Ф. Луури. – М.: Просвещение, 2002. – 61 с.
46. Филимонов, В. И. Общие основы силовой и функциональной физической подготовки / В. И. Филимонов. – Грозный, 2001. – 139 с.
47. Филин, В. П. Скоростно-силовая подготовка юных спортсменов / В. П. Филин. – Москва, 2006. – 160 с.
48. Филиппов, С. С. Спортивная тренировка как объект информационного обеспечения / С. С. Филиппов. – 2005. – 112 с.

49. Фомин, Н. А. Возрастные основы физического воспитания / Н. А. Фомин, В. Е. Фолин. – М.: Физиология и спорт. – 2008. – 421 с.
50. Хусаинов, З. М. Методика скоростно-силовой физической подготовки / З. М. Хусаинов. – 2001. – №3. – С. 15
51. Хухлаева, Г. В. Занятия по физической культуре с детьми 2–4 лет в малокомплектном детском саду: Кн. для воспитателя дет. сада / Г. В. Хухлаева. – М.: Просвещение, 2003. – 192 с.
52. Циргаладзе, И. В. Олимпийские чемпионы сегодня / И. В. Циргаладзе. – Москва, 2004. – 120 с.
53. Черник, Б. П. Эффективное участие в образовательных выставках / Б. П. Черник. – Новосибирск, 2001. – 129 с.
54. Чернышенко, Ю. К. Инновационные направления совершенствования системы физического воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста / Ю. К. Чернышенко, С. М. Ахметов, В. А. Баландин, Е. В. Демидов // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 4. – С. 20–25.
55. Ширяев, А. Г. Физкультура как она есть / А. Г. Ширяев. – Москва, 2004. – 80 с.
56. Шмырева, Н. А. Педагогические системы: научные основы, управление, перспективы развития / Н. А. Шмырева, М. И. Губанова, З. В. Крецан. – Кемерово, 2002. – 97 с.
57. Шустин, Б. М. Современная система физической подготовки / Б. М. Шустин. – Москва, 2005. – 193 с.
58. Щебеко, В. Н. Физическое воспитание дошкольников: Практикум / В. Н. Щебеко, Н. Н. Ермак, В. А. Шишкина. – М.: Академия. – 1999. – 160 с.
59. Эльконин, Д. Б. Психология развития: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Д. Б. Эльконин. – М., 2001. – 331 с.
60. Ярлыкова, О. В. Развитие физических качеств младших школьников на уроках физической культуры / О. В. Ярлыкова, Е. С.

Пешехонова // Таврический научный обозреватель. – 2016. – № 1–3 (6). – С. 92–95.