



**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)
Факультет заочного обучения и дистанционных образовательных
технологий

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ
ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ УЧАЩИХСЯ МЛАДШЕГО
ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

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

Выполнил:
студент группы ЗФ-411/106-4-1А
Измоленов Кирилл Станиславович

Проверка на объем заимствований:
66,04 % авторского текста

Научный руководитель:
к.б.н., доцент,
Сарайкин Дмитрий Андреевич

Работа рекомендована к защите
рекомендована не рекомендована

« 15 » 04 2017 г.
декан факультета

Иголкина Е.И. Иголкина

Челябинск
2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА 1. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ КАК МЕТОД РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	9
1.1 Роль и влияние спортивных игр на физическое совершенствование и развитие детей.....	9
1.2 Методика развития физических качеств у детей младшего школьного возраста с помощью спортивных игр и упражнений	13
1.3 Примеры спортивных игр и упражнений, направленных на развитие и совершенствование физических качеств у младших школьников.....	21
Выводы по главе 1	29
ГЛАВА 2.РАЗРАБОТКА ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ, ОРИЕНТИРОВАННОЙ НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПРИ ПОМОЩИ СПОРТИВНЫХ ИГР И УПРАЖНЕНИЙ	30
2.1 Организация и методика исследования влияния спортивных игр и упражнений на формирование и развитие физических качеств у детей младшего школьного возраста.....	30
2.2 Диагностический этап эксперимента.....	32
2.3 Формирующий этап эксперимента.....	35
2.4 Констатирующий этап эксперимента	39
Выводы по главе 2	41
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	42
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	Ошибка! Закладка не определена.
ПРИЛОЖЕНИЯ	Ошибка! Закладка не определена.

ВВЕДЕНИЕ

Забота о здоровье детей в настоящее время стала занимать приоритетные позиции во всем мире. Причина очевидна: современному обществу нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые.

Значение физической культуры в школьный период жизни человека заключается в создании фундамента для всестороннего физического развития, укрепления здоровья, формирования разнообразных двигательных умений и навыков. Все это приводит к возникновению объективных предпосылок для гармонического развития личности. Полноценное развитие детей школьного возраста без активных физкультурных занятий практически недостижимо. Выявлено, что дефицит двигательной активности серьезно ухудшает здоровье растущего организма человека, ослабляет его защитные силы, не обеспечивает полноценное физическое развитие.

Современное общество предъявляет высокие требования к работе, призванной заложить основы крепкого здоровья и всестороннего развития личности ребенка. Нельзя не согласиться, что одной из первостепенных задач воспитательного процесса является физическое воспитание школьников.

Одним из важнейших средств развития двигательных качеств детей является подвижная игра. Спортивные игры – наиболее доступный и эффективный метод воздействия на ребенка. Игра – естественный спутник жизни детей и в связи с этим отвечает их неумемной потребности в движениях. Преимущество спортивных игр перед строго дозируемыми упражнениями в том, что игра всегда связана с инициативой, фантазией, творчеством, протекает эмоционально, стимулирует двигательную активность. Игра естественная для детей, играя ребенок познает мир, учится основам жизни и деятельности, в играх моделируются различные жизненные ситуации, формируются всевозможные навыки. Неспроста еще в глубокой древности народная педагогика строилась на различных играх. Игры способствуют правильному развитию детей, а подвижные игры в первую очередь способствуют физическому развитию ребенка.

Подвижные игры различной направленности являются очень эффективным средством комплексного совершенствования двигательных качеств.

А поскольку пик естественного развития, как правило, приходится на школьный возраст, основные физические способности и функциональные возможности можно эффективно повысить именно в этот возрастной период. Он является сенситивным по отношению ко всем физическим качествам человека. Позднее развить те или иные качества удастся с трудом.

Актуальность данной работы заключается в том, что современные дети ведут малоподвижный образ жизни. В условиях современного мира с появлением устройств облегчающих трудовую деятельность (компьютер, техническое оборудование) резко сократилась двигательная активность людей по сравнению с предыдущими десятилетиями. Также одной из причин, приведшей к сокращению двигательной активности детей можно отменить уменьшение количества открытых мест для игр, что связано, в основном, с увеличением количества автотранспорта в городе – площадки для игр зачастую превращены в парковки или занимают под автостоянки. Педагоги и родители все более обеспокоены тем, как, где и когда можно предоставить детям возможность для реализации подвижных и спортивных игр.

Также актуальность темы исследования заключается в том, что для школьников развитие физических качеств имеет огромное значение. Физическая культура в школе, первоочередной задачей которой является сохранение и укрепление здоровья, должна быть неотъемлемой частью жизни каждого ребенка и занимать достаточно важное место в школе. Для решения такой глобальной проблемы наиболее эффективными средствами являются, прежде всего, подвижные и спортивные игры. Поэтому актуальной является также необходимость развития интереса детей к подвижным играм, и, как следствие, задачами педагогов являются знакомство детей с данным видом деятельности и помощь в осуществлении ее.

Цель данной дипломной работы: разработать программу, ориентированную на развитие физических качеств у детей младшего школьного возраста при помощи спортивных игр и упражнений.

Объект исследования: физические качества детей младшего школьного возраста.

Предмет исследования: влияние подвижных игр на детей младшего школьного возраста.

Для достижения поставленной цели нами были поставлены следующие задачи:

1. Проанализировать научно – методическую литературу по данной теме.
2. Определить роль спортивных игр и упражнений для детей.
3. Подобрать методику для детей младшего школьного возраста.
4. Определить уровень физических качеств младшего школьного возраста.
5. Рассмотреть примеры спортивных игр и упражнений, направленных на развитие физических качеств.
6. Разработать программу по развитию физических качеств детей средствами спортивных игр и упражнений.

Гипотезу исследования составляет предположение о том, что существующая методика применения спортивных игр и упражнений может служить универсальным средством развития физических качеств детей младшего школьного возраста.

Для решения поставленных задач были использованы следующие **методы**:

1. Эмпирический;
2. Наблюдение;
3. Тестирование;
4. Математическая статистика;
5. Анализ

Научная разработанность проблемы. Спортивные игры и упражнения на уроках физической культуры занимают важное место в образовательном процессе. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает

психолого-педагогическую природу ребенка, отвечает его потребностям и интересам. Игра формирует типовые навыки социального поведения, специфические системы ценностей, ориентацию на групповые и индивидуальные действия, развивает стереотипы поведения в человеческих общностях. Самоценность игры заключается в том, что она осуществляется не под давлением жизненной необходимости, а от физиологической необходимости обучающихся двигаться, играть. Игра – это проявление желания действовать.

Поскольку в образовательном процессе игра имеет столь важное значение, данной проблеме посвящено много исследований и методик.

Изучая педагогическую литературу, можно прийти к выводу, что большинство методик, используемых в физическом воспитании, направлены либо на развитие либо так называемых «двигательных качеств» (Холодов Ж.К. [50,59], Кузнецова В.И. [17,56] и др.), либо на комплексное развитие (Лях В.И. [25], Кофман Л.Б.[15], Травин Ю.Г. [54], Мейксон Г.Б.[29,30]). В более поздних исследованиях (Бальсевич В.К. [2,3,4], Большенков В.Г.[4,6], Рябинцев Ф.П.[4]) для решения задач физического воспитания в качестве эффективных средств предлагаются игровые задания, сюжетно-ролевые игры (Германова А.А.[9]).

Эффективность использования игр на уроках физической культуры отмечается в работах Загрядской О.В.[10], Матвеева Л.П. [26,27,40,51] и др. Однако, несмотря на то, что игровая деятельность рассматривается как наиболее естественная природосообразная деятельность детей, с помощью которой ребенок познает мир путем активной реализации и присвоения структуры, норм, отношений, правил на всех уровнях человеческого познания: образовательном, культурном, личностном, социальном (Портных Ю.И. [47], Шмаков С.А.[61]), не все учителя находят ей должное применение на уроках.

Источниковую базу исследования составили исследования советских и современных авторов, таких как Ашмарин Б.А. [1,49], Бальсевич В.К. [2,3,4], Богословский В.П.[5], Верхошанский Ю.В.[7], Гогунев Е.Н.[11], Гужаковский А.А.[39], Кофман Л.Б.[15], Кузнецова В.И.[17,56], Латыпов И.К.[18,19,20,21], Лупандина Н.А.[24], Лях В.И.[25], Матвеева Л.П.[26,27,51], Никитин В.И.[34],

Николаев А.Д.[35], Попов А.А.[41], Поцелдем А.А.[42], Родина А.В.[43], Родик П.А.[44], Северова Т.С.[46], Столяров В.И.[48], Филин В.П.[58], Холодов Ж.К.[50,59], Тер-Ованесян А.А.[53], Унисберг Р.С.[55].

Теоретическая **значимость** работы определяется тем, что полученные данные исследования дополняют систему знаний и представлений о возможности развития средствами физической культуры и, в частности, средствами спортивных игр и упражнений, физических качеств младших школьников.

Практическая значимость работы определяется созданием экспериментальной программы по развитию физических качеств, которая может быть включена одним из компонентов в содержание образовательной программы по физической культуре. Данная программа может использоваться в практике работы общеобразовательных школ.

ГЛАВА 1. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ КАК МЕТОД РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

1.1 Роль и влияние спортивных игр на физическое совершенствование и развитие детей

Школьный возраст вполне обоснованно считается наиболее важным периодом в процессе формирования личности. В этом возрасте более интенсивно развиваются различные способности, формируются нравственные качества, вырабатываются черты характера. Именно в данном возрастном периоде закладывается и укрепляется фундамент здоровья и развития физических качеств, необходимых для эффективного участия в различных формах двигательной активности, что, в свою очередь, создает условия для активного и направленного формирования и развития психических функций и интеллектуальных способностей ребенка [53].

Известно, что ребенок развивается в результате непосредственного влияния на него взрослых, в процессе самостоятельной деятельности, а также под влиянием информации, поступающей из окружающей среды. Дети много играют с игрушками, двигаются и вместе с тем с интересом наблюдают за окружающим, рассматривают картинки, по разнообразным поводам обращаются к взрослым, с удовольствием выполняют их поручения.

Школьный возраст с 7 до 8 лет является прямым продолжением раннего возраста в плане общей сенситивности, 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 [8].

Правильно организованное физическое воспитание способствует развитию у школьников мышления, памяти, инициативы, воображения, самостоятельности, выработке основных гигиенических навыков, но и развитию физических качеств. 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. Игра школьника значительно усложняется: в ней приобретает 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.

Одними из важнейших средств воспитания здорового ребенка являются физические упражнения, подвижные игры и спортивные развлечения.

Развитие и совершенствование движений ребенка в период школьного возраста осуществляются разными путями. С одной стороны, обогащению двигательного опыта детей, приобретению новых навыков и умений способствуют их самостоятельная деятельность, игры, труд, с другой – специально организованные мероприятия по физической культуре, направленные на решение задач как оздоровительного, так и воспитательного характера.

В младшем школьном возрасте важную роль играют своевременное и правильно организованное физическое воспитание, одной из основных задач которого является развитие и совершенствование движений и физических качеств.

Под физическими качествами понимают социально обусловленные совокупности биологических и психических свойств человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность. К

числу основных физических качеств относят силу, выносливость, ловкость, гибкость и т. д. [3]

От других качеств личности физические качества отличаются тем, что могут проявляться только при решении двигательных задач через двигательные действия. Двигательные действия, используемые для решения двигательной задачи, каждым индивидом могут выполняться различно. У одних отмечается более высокий темп выполнения, у других – более высокая точность воспроизведения параметров движения и т. п.

В общую физическую подготовку входит развитие основных физических качеств учащихся: силы, быстроты, ловкости, гибкости и выносливости. При этом обладая высокой эмоциональностью и тренирующим воздействием на организм занимающихся, спортивные игры в то же время не требуют большого технического мастерства от участников и методического мастерства от руководителей занятий.

Основной формой обучения детей движениям, разумеется, признаны занятия физической культурой. В то же время весьма существенное место в системе физического воспитания школьников занимают спортивные игры. В школьном возрасте происходит формирование разных по структуре и характеру основных движений. Развитие и совершенствование некоторых из них обусловлено повседневностью их применения. Это такие движения, как ходьба, бег, подпрыгивание, перепрыгивание, ползание, которые не только широко применяются детьми в самостоятельной деятельности, в творческих играх, но являются неотъемлемым элементом содержания организованных подвижных игр, начиная с самого раннего возраста. Конечно, эти движения успешно усваиваются детьми в менее регламентированных, чем занятия, формах обучения, в частности, в спортивных играх [19].

Но в то же время игра не может служить средством обучения младших школьников более сложным по координации движениям, требующим определенной четкой техники, усиленной концентрации внимания, дополнительных волевых усилий. К таким движениям могут быть отнесены

разные виды метаний и прыжков. Первичное ознакомление и разучивание их более эффективно происходит в форме упражнений на занятиях. Спортивные игры целесообразны только для закрепления и совершенствования этих движений.

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, физические способности совершенствуются и развиваются.

Спортивные игры являются одним из наиболее доступным средством для развития физических качеств ребенка, потому что во время игры он направляет свое внимание на достижение цели, а не на способ выполнения движения. Он действует целеустремленно, приспособляясь к игровым условиям, проявляя ловкость и тем самым совершенствуя движения. П. Ф. Лесгафт писал: «В играх применяется все то, что усваивается при систематических занятиях, поэтому все производимые здесь движения и действия вполне должны соответствовать силам и умению занимающихся и производиться с возможно большей точностью и ловкостью» [43].

Это положение, как отмечает Ашмарин Б.А. [49], подтверждается работами советских педагогов (М. М. Конторович, Л. И. Михайлова, А. И. Быкова, Т. И. Осокина, Е. А. Тимофеева, Н. Н. Кильпио, Н. В. Потехина, Э. Я. Степаненкова), которые внесли значительный вклад в разработку методики проведения подвижных и спортивных игр в образовательных учреждениях.

Оздоровительный эффект, достигаемый при проведении подвижных игр, тесно связан с положительными эмоциями детей, возникающими в процессе игровой деятельности и благотворно влияющими на психику ребенка.

Эмоциональный подъем создает у детей стремление к достижению общей для всех цели и выражается в ясном осознании задачи, в лучшей координации движений, более точной ориентировке в пространстве и игровых условиях, в

ускоренном темпе выполнения заданий. При такой увлеченности детей и захватившей их радостной устремленности к достижению цели повышается роль воли, помогающей преодолевать различные препятствия.

В спортивной игре ребенок учится регулировать степень напряжения внимания и мышечной деятельности: в зависимости от складывающейся игровой ситуации он может чередовать движения с отдыхом. Это содействует воспитанию наблюдательности, сообразительности, способности ориентироваться в изменяющихся условиях окружающей среды, находить выход из создавшегося положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять смелость, ловкость, инициативу, самостоятельно выбирать способ достижения цели.

1.2 Методика развития физических качеств у детей младшего школьного возраста с помощью спортивных игр и упражнений

Одна из главных задач общей физической подготовки в школах – воспитание и всестороннее развитие у учащихся физических качеств.

С физиологической точки зрения всесторонняя подготовка базируется на учении И.П. Павлова, рассматривающего организм как единое целое, в котором взаимно обусловлены все качества человека.

При этом развитие одного из качеств положительно влияет на развитие других и, наоборот, отставание в развитии одного или нескольких задерживает развитие остальных.

Физическими качествами называют врожденные (генетически унаследованные) качества, благодаря которым возможна физическая

(материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности.

Основными физическими качествами человека принято считать ловкость, быстроту, гибкость, силу, выносливость. При выполнении любого упражнения в той или иной степени проявляются все физические качества, но преимущественное значение приобретает какое-либо одно из них. Например, при беге на короткие дистанции – быстрота; при беге на длинную дистанции – выносливость, а при прыжках в длину и в высоту с разбег – сила в сочетании со скоростью.

В школьном возрасте преимущественное внимание должно быть уделено развитию ловкости, быстроты, гибкости, но не следует забывать и о соразмерном развитии силы и выносливости.

Ловкость или координационные способности – это способность человека быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи, осваивать новые движения, дифференцировать различные характеристики движений и управлять ими, а также перестраивать их в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки [53].

К развитию ловкости приводит систематическое разучивание 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, например, в спортивных играх приходится непрерывно переключаться от одних движений к другим, заранее не обусловленным; быстро, без всякого промедления решать сложные двигательные задачи, сообразуясь с действиями других участников игры.

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).

Быстрота – способность человека выполнять движения в наикратчайшее время. 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 игроки вынуждены выполнять упражнения с наивысшей скоростью.

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 [52].

Сила – это способность преодолевать определённое сопротивление или противодействовать ему за счёт напряжения мышц. В качестве сопротивления могут выступать силы земного тяготения, реакция опоры при взаимодействии с ней, сопротивление окружающей среды, масса отягощений предметов и спортивных снарядов, силы инерции собственного тела или его звеньев и других тел, сопротивление партнёра и т.п.[53].

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.

Выносливость – способность человека выполнять физические упражнения допустимой интенсивности возможно более длительное время. Существуют различные виды выносливости: общая, специальная, силовая, скоростная, статическая, психическая. Развитие выносливости требует большого количества повторений, одного и того же упражнения.

Общее требование к упражнениям на развитие выносливости – это преодоление утомления в ходе их выполнения. При условии регулярных и

достаточно продолжительных физических нагрузок повышение работоспособности становится постоянным, и организм переходит на новый, более высокий функциональный уровень. Однообразная нагрузка приводит к утомлению, поэтому лучше всего применять разнообразные динамические упражнения, особенно на свежем воздухе: ходьбу, бег, передвижение на лыжах, катание на коньках, велосипеде, плавание и др. Для развития скоростной выносливости целесообразно применять циклические упражнения, спортивные и специально подобранные подвижные игры [57].

Эффект воздействия физического упражнения на развитие физических качеств во многом определяется методикой его применения.

В процессе развития быстроты движений необходимо всесторонне повышать функциональные возможности организма, определяющие скоростные характеристики в разнообразных видах двигательной деятельности.

Для улучшения двигательной реакции обычно, используют упражнения, требующие мгновенной реакции на сигнал, на изменение ситуации.

Ценным средством развития быстроты и улучшения двигательной реакции являются спортивные и подвижные игры.

Основное средство развития быстроты – упражнения, выполняемые с максимальной скоростью. Быстрота в значительной степени обусловлена высоким уровнем динамической («взрывной») силы учащегося, поэтому упражнения на скорость необходимо использовать в изменяющихся ситуациях и формах.

Основной метод развития быстроты – комплексный, сущность которого состоит в систематическом применении подвижных и спортивных игр, игровых упражнений, а также комплексов специальных подготовительных упражнений.

Другим эффективным методом развития быстроты является метод повторного выполнения упражнения – скоростно-силового (без отягощения и с небольшим отягощением), с предельной и около предельной скоростью, в облегченных условиях).

Значительное место в системе физического воспитания учащихся должно быть отведено развитию мышечной силы.

Наиболее эффективны для развития силы у школьников динамические упражнения с отягощениями малого и среднего веса. Для более разностороннего воздействия на силовую подготовленность учащихся и повышения эмоциональности занятий наряду с этими упражнениями со следует использовать, упражнения на гимнастических снарядах, упражнения с гантелями 0,2-0,5кг, пружинными и резиновыми эспандерами и др. [58]

Основными методами развития мышечной силы являются: метод повторного выполнения упражнения с отягощением среднего веса: метод максимальных усилий (с отягощениями около предельного и предельного веса) и метод динамических усилий (повторное выполнение скоростно-силового упражнения).

Основными средствами развития скоростно-силовых качеств на занятиях с учащимися являются прыжки, бег на короткие дистанции, метания, упражнения с небольшими отягощениями, легкоатлетические прыжки, акробатические упражнения, динамические упражнения на гимнастических снарядах [58].

Методами воспитания скоростно-силовых качеств являются метод повторного выполнения упражнения (скоростно-силового без отягощения, с отягощениями малого и среднего веса) и метод упражнения, выполняемого при смешанном режиме работы мышц.

Главное средство развития общей выносливости - длительный мало интенсивный бег. Другие эффективные средства развития выносливости – различные циклические упражнения (лыжные гонки, конькобежный спорт, гребля, велоспорт), а также и подвижные спортивные игры [58].

Специальную выносливость развивают в двух направлениях. Если общая выносливость развивается преимущественно путем применения упражнений циклического характера, то специальная – посредством тех видов упражнений, в которых специализируется учащийся.

Другая особенность состоит в том, что упражнения при развитии специальной выносливости выполняются с интенсивностью, соответствующей соревновательной или близкой к ней.

Основные задачи развития ловкости у учащихся – овладение новыми двигательными навыками и умениями и совершенствование способности эффективно перестраивать двигательную деятельность при изменении обстановки. Поэтому развитие ловкости предполагает, во-первых, развитие способности осваивать координационно-сложные двигательные действия, во-вторых, способности перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно изменяющейся обстановки.

Средствами развития ловкости служат прыжки, упражнения в равновесии с дополнительными заданиями (перетаскивание предметов, переступание через предметы), всевозможные метания, упражнения, требующие высокой координации движений. Полезны также упражнения, выполняемые в усложненных условиях (бег с преодолением препятствий, равновесие и др.). Особое значение для развития ловкости имеют спортивные игры и гимнастические упражнения.

Большое значение для приобретения двигательного опыта, овладения умением ориентироваться в пространстве и времени имеют гимнастические и акробатические упражнения. Их разнообразие позволяет учащимся непрерывно обогащаться все новыми двигательными ощущениями и упражнять способность осваивать новые действия. Из богатого арсенала средств гимнастики и акробатики, способствующих развитию ловкости, особо следует выделить упражнения, формирующие умение правильно расслаблять мышцы.

Типичными для развития гибкости являются упражнения «на растягивание». Они характеризуются постепенным увеличением амплитуды движений до возможного на данном занятии предела.

Упражнения «на растягивание» представляют собой, как правило, элементарные движения из основной или вспомогательной гимнастики, избирательно воздействующие на те или иные группы мышц, связок (упражнения для ног, рук, туловища, шеи). Упражнения на гибкость могут выполняться без снарядов, на гимнастической стенке и других снарядах, с набивными мячами, гантелями, с партнером и др. Увеличить амплитуду в этих упражнениях можно

собственными усилиями - при маховых движениях руками или ногами, либо за счет приложения внешних сил, например, усилий партнера в парных упражнениях.

Для развития гибкости следует использовать разнообразные подвижные и спортивные игры, упражнения с движениями большой амплитуды (без предметов и с предметами), упражнения на гибкость в сочетании с упражнениями на укрепление суставов, связок и мышц. Темп выполнения упражнений на гибкость устанавливается в зависимости от их характера и целевого назначения, а также от уровня подготовленности учащихся. Основным методом развития гибкости - повторное выполнение упражнений.

Таким образом, на основании всего вышесказанного можно сказать, что хороший уровень физического развития сочетается с высокими показателями физической подготовки, достичь которых современному школьнику возможно через физическую подготовленность.

Спортивные игры и упражнения довольно эффективны для комплексного развития выносливости (общей, скоростной, силовой), особенно в детском и подростковом возрасте. Повышенный эмоциональный фон игровой деятельности позволяет в течение продолжительного времени поддерживать высокую двигательную активность.

В зависимости от двигательной задачи и характера работы опорно-двигательного аппарата сила, проявляемая мышцами, приобретает специфические особенности, которые становятся более выраженными с ростом физической подготовленности человека.

Целесообразность использования спортивных игр для развития всех вышеперечисленных качеств заключается в той особенности данного вида деятельности, что в одной игре задействуются практически все физические качества.

Методика проведения спортивной игры включает неограниченные возможности комплексного использования разнообразных приемов, направленных на формирование физических качеств ребенка. Особое значение

имеет профессиональная подготовка воспитателя, педагогическая наблюдательность и предвидение. Образовательные и воспитательные функции спортивной игры могут быть успешно осуществлены только при умелом руководстве этим видом деятельности, которое предусматривает управление двигательным и нравственным поведением детей.

Методика проведения спортивной игры включает в себя: сбор детей на игру, создание интереса, объяснение правил игры, распределение ролей, руководство ходом игры, подведение итога.

При проведении спортивной игры следует помнить, что собирать детей необходимо в том месте на площадке, откуда будут начаты игровые действия, сбор должен проходить быстро и интересно. Объяснение игры – это инструкция, оно должно быть кратким, понятным, интересным и эмоциональным [45].

По сравнению с настоящими «взрослыми» спортивными играми, игры для школьников упрощаются по содержанию, правилам, количеству участников, введению заданий на коллективное соревнование. Учитываются физическое развитие и индивидуальные особенности детей.

При объяснении игры желательна такая последовательность: назвать игру и ее замысел, кратко изложить содержание, подчеркнуть правила, напомнить движения, распределить роли, раздать атрибуты, разместить играющих на площадке, начать игровые действия. Если игра знакома детям, то вместо объяснения нужно вспомнить с ними отдельные важные моменты. Если игра сложная, то не рекомендуется сразу же давать подробное объяснение, а лучше поступить так: сначала объясняется главное, а затем по ходу игры все детали. Педагог объясняет правила перед игрой, а затем задает вопросы, чтобы убедиться, что все дети поняли правила игры [51].

Педагог руководит игрой, наблюдая за ней со стороны. Но иногда он участвует в игре, если, например, по условиям игры требуется соответствующее число играющих. Делает замечания нарушившему правила, подсказывает действия растерявшемуся, подает сигналы, поощряет детей, следит за действиями детей и не допускает статических поз (сидение на корточках, стояние на одной

ноге), регулирует физическую нагрузку, которая должна увеличиваться постепенно.

В подведении итогов игры педагог отмечает тех, кто проявил ловкость, быстроту, точность попадания в ворота (площадку, корзину) соперника, соблюдал правила, называет тех, кто нарушал правила. Педагог анализирует, как удалось достичь успеха в игре. Подведение итогов игры должно проходить в интересной и занимательной форме. К обсуждению проведенной игры надо привлекать всех детей. Это приучает их к анализу своих поступков, вызывает более сознательное отношение к выполнению правил игры и движений.

Так же, как и во всей педагогической работе, при организации спортивной игры важно учитывать индивидуальные особенности детей. Индивидуальный подход должен помочь каждому развить свои способности и проявить их в движениях, наиболее соответствующих возможностям ребенка. Необходимо создавать условия, чтобы не только слабые, но и сильные дети могли упражнять свои качества, развивать их дальше, не останавливаясь на среднем достигнутом уровне; направлять их энергию, крепнущие физические силы и овладение новыми движениями, на совершенствование имеющихся, а не сдерживать, опасаясь падений, травм и др. [51]

1.3 Примеры спортивных игр и упражнений, направленных на развитие и совершенствование физических качеств у младших школьников

Спортивные игры – это индивидуальные или командные виды игр, в которых действия соперников направлены на овладение и действия

(определяемые правилами игры) с общим для всех участников предметом игры с целью достижения победы над соперником.

Если условно поделить спортивные игры на группы, то можно обратить внимание, что каждая определенная группа игр предполагает превалирование определенного физического качества над другими. Таким образом, становится очевидным, в каких играх доминантно проявляется то или иное физическое качество – быстрота (футбол, волейбол, хоккей, гандбол, настольный теннис, бадминтон), ловкость (городки, бадминтон, баскетбол), выносливость (футбол, хоккей, гандбол, волейбол), сила (хоккей, регби) и гибкость (настольный теннис, бадминтон)

Итак, для успешных занятий спортивными играми, детям младшего школьного возраста следует совершенствовать основные виды движений и физических качеств, в первую очередь необходимые для данной спортивной игры.

В качестве примеров, рассмотрим вкратце несколько спортивных игр, рекомендуемых детям младшего школьного возраста, их основные правила, требования к подготовке и особенности развития физических качеств ребенка при выборе данной игры.

Бадминтон – спортивная игра с воланом и ракетками. Цель игры – не допустить падения волана на своей площадке и приземлять его на стороне противника. Простота правил, возможность играть на любой небольшой площадке, лужайке, пляже и т.п. делают бадминтон широкодоступной игрой. До проведения игры ребенка учат правильно держать ракетку: ее держат в правой руке так, чтобы конец ручки упирался в основание ладони, большой палец слегка вытянут вперед и упирается в ручку ракетки. Ребенок упражняется в отбивании волана. Он левой рукой подбрасывает волан перед собой и отбивает его ракеткой вверх, не давая ему упасть.

Прежде чем обучать детей непосредственно этой игре, педагог должен подготовить их по следующим показателям:

- 1) выработать соответствующую осанку;

- 2) сформировать физические качества: силу удара, быстроту реакции и т.д.;
- 3) выработать подвижность кисти руки, с этой целью дать упражнения, развивающие пальцы, суставы кисти руки;
- 4) сформировать у ребенка умение играть в мяч;
- 5) разработать детально задания, которые обеспечат выработку навыка броска;
- 6) подвести детей к эффективному освоению игры и ее правил;
- 7) отработать основные приемы игры в бадминтон (стойка бадминтониста, хват ракетки, прием волана, подача волана).

После освоения этих упражнений предлагается игра вдвоем. Дети становятся друг против друга на расстоянии 4-5м. Ребенок, у которого волан в левой руке, в правой – ракетка, подбрасывает волан перед собой и ударом ракетки направляет его партнеру. Партнер отбивает волан ракеткой первому игроку [32].

Вариантом игры является игра через натянутую на уровне головы ребенка сетку или шнур. Играющие стремятся так ударить по волану, чтобы он упал на стороне противника. Если один ребенок допустил ошибку (волан упал на его стороне, или он не перебросил его через сетку), то другой получает очко.

Баскетбол – это командная игра, в которой совместные действия игроков обусловлены единой целью. Она сложна и эмоциональна, включает в себя быстрый бег, прыжки, метание, осуществляемые в оригинально задуманных комбинациях, проводимых при противодействии партнеров по игре.

Исследование Н. Шашковой показало, что если ребенок владеет навыками различных манипуляций с мячом («школой мяча»), то это облегчает освоение игры в баскетбол [51]. Прежде чем приступить к игре в баскетбол, необходимо соблюсти следующую последовательность упражнений, подводящих к освоению этой игры: обучение технике ловли мяча; удержания мяча; передачи мяча; ведения мяча; бросания мяча в корзину.

Для метаний и игр с мячом на площадке строят вертикальные и горизонтальные цели – это металлические кольца, чурки с прикрепленными кольцами. Для метаний также может использоваться установленная на площадке

модель ракеты — дети бросают мячи, шишки, мешочки с песком, стараясь, чтобы они перелетали через кольца и вылетали с противоположной стороны. Ракета используется и для упражнений в беге по наклонной плоскости, и для ролевых игр.

Хоккей. В подготовительный период дети осваивают основные понятия: клюшка, крюк клюшки, шайба и т.п.

Вначале дети играют с маленькими клюшками без коньков. В этот период руки ребенка привыкают к отягощению клюшкой, дети приобретают ловкость, учатся маневрировать, бить по шайбе и т.п. Маленькими клюшками дети стараются загнать льдинку в лунку, круг или воротца. Играют в игры «Передай шайбу», «Кто быстрее догонит шайбу до круга» и т.п. С самого начала важно научить правильно, непринужденно держать клюшку двумя руками – правой рукой за конец палки, хватом сверху (отступив 1,5-2см), а другой рукой немного ниже – хватом снизу. Клюшку нужно держать так, чтобы крюк нижним ребром целиком прилегал ко льду. Во время игры не следует перехватывать клюшку руками. В руках игрока она должна быть легкой, послушной. Для этого детям предлагаются упражнения: махи руками с клюшкой, перенос клюшки вокруг туловища, из одной руки в другую, вращение клюшки, держа ее двумя руками и т.п. [42]

Ведение шайбы возможно двумя путями: плавное ведение, когда крючок клюшки непрерывно соприкасается с шайбой, и прием так называемой «рубки шайбы», когда шайба ведется легкими ударами крючка справа и слева.

Когда дети овладеют навыком передвижения на коньках, можно предложить игру в хоккей на коньках по упрощенным правилам.

Футбол. Учащиеся получают представление о том, как правильно выполнять приемы техники футбола, и выполняют соответствующие упражнения для обучения данным приемам, основу которых составляют следующие базовые элементы.

1) удар по мячу внутренней стороной стопы. Базовым элементом здесь являются постановка опорной ноги в 10-12 см сзади-сбоку от мяча и положение стопы бьющей ноги - стопа развернута под углом 90° по отношению к мячу.

2) остановка мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Базовым элементом остановки мяча служит уступающее движение стопы и ноги в целом.

3) ведение мяча внутренней стороной стопы и носком. Базовым элементом ведения мяча является положение стопы в момент контакта ее с мячом [35].

Перечисляя спортивные игры, которые применяются на базе общеобразовательных учреждений, особое внимание стоит уделить такой модификации волейбола как *пионербол*. Эта спортивная игра существует только на территории бывшего Советского Союза и является одной из самых любимых у школьников любого возраста.

Все, что нужно для игры в пионербол – это мяч и 2 команды от 3 до 8 человек в каждой. Оптимальным считается, когда в общей сумме на игровой площадке находятся 12-14 человек. Мяч подойдет практически любой, но желательно волейбольный или футбольный. Через середину площадки натягивается сетка или даже просто веревка. Команды стоят по обе стороны. Как было сказано ранее, правила пионербола аналогичны волейболу за тем исключением, что мяч можно ловить и совершать с ним не более 3 шагов по площадке. После чего его необходимо либо передать игроку по команде, либо перебросить через сетку. Разрешается совершать не более одного паса в атаке. Задача – не допустить падение мяча на землю или пол, в противном случае засчитывается очко. Игра завершается с набором 25 очков, после чего команды меняются местами и разыгрывают еще одну партию. В случае счета в партиях 1:1, играется завершающая партия.

Как уже было сказано выше, к спортивным играм стоит переходить только после серии упражнений, так же направленных на развитие отдельных физических качеств школьников. Это уменьшит риск получения травм в процессе игр, подготовит детей к более сложным движениям. Примеры некоторых

упражнений мы приведем ниже.

Упражнения для развития быстроты:

1) И. п.: стать прямо, предмет в одной руке. Присесть, положить на пол, быстро встать. Присесть, быстро взять другой рукой

2) сидя на полу, ноги прямые, руками опираться сзади. Согнуть ноги, быстро подтянуть их к груди, одновременно опустив голову и обхватив колени руками. Поднять голову, выпрямить ноги, руками опереться сзади/

3) И. п.: лечь на спину, ноги вместе, руки вдоль, туловища. Быстро сесть, согнуть ноги, обхватив их руками, голову опустить. Снова лечь.

Упражнения для развития ловкости:

1) И. п.: ноги слегка расставлены, палочка поднята вперед, держать двумя руками хватом сверху за концы. Разжать кисти и поймать падающую палочку (она отпускается одновременно двумя руками при неподвижном положении).

2) И. п.: ноги слегка расставлены, палочку держать хватом снизу двумя руками за концы. Подбросить палочку вверх невысоко (10-15 см) одновременно двумя руками и поймать.

3) И. п.: пятки вместе, носки, врозь, палочка в одной руке хватом за середину, руки в стороны. Руки вперед, переложить палочку в другую руку и развести руки в стороны.

Упражнения для развития силы:

1) И. п.: стоя парами лицом друг к другу, держаться за руки, ноги касаются пальцами. Один ребенок приседает, второй стоит и держит его. Когда первый поднимается, приседает второй. По мере освоения упражнения дети выполняют приседание одновременно.

2) И. п.; стоя парами прижавшись друг к другу спиной, согнутые руки сцеплены в локтях, ноги слегка расставлены. Медленно присесть и встать, плотно прижимаясь спинами.

3) И. п.: взрослый и ребенок или двое детей держатся за палку. Каждый тянет палку к себе, стараясь сдвинуть другого с места. Упражнение лучше выполнять на площадке, а в зале – босиком, чтобы ноги не скользили.

Упражнения для развития выносливости.

Основной метод развития выносливости – метод непрерывных упражнений небольшой интенсивности или более активных упражнений с небольшими перерывами. Исследования показали, что продолжительность непрерывных движений должна быть около 2мин (время, необходимое для налаживания функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем). Начинать развитие выносливости следует с интенсивности 50-60%. Исходить надо из следующего: например, дети 6-7 лет пробегают 30м за 8сек (скорость 3,75 м/сек). Продолжительность и дистанцию бега на выносливость для них рассчитываем так, чтобы каждые 30 м они пробегали за 12 сек. Значит, исходной будет дистанция 300м. которую дети будут бежать со скоростью 2,5м/сек в течение 2мин. К концу года дети смогут пробегать 500м. Зная длину своего зала или спортивной площадки, легко рассчитать беговую дистанцию для детей разного возраста и разной подготовленности.

От занятия к занятию следует увеличивать пробегаемое расстояние или продолжительность бега, внимательно наблюдая за реакцией детей на предложенную нагрузку. Развитие выносливости предполагает некоторую степень утомления, которую можно определить по внешним признакам:

1) Допустимую степень нагрузки характеризуют незначительное покраснение лица, выражение его остается спокойным; незначительная потливость; несколько учащенное, но ровное дыхание; движения бодрые; задание ребенок воспринимает хорошо и правильно выполняет.

2) Средняя степень утомления выражается в значительном покраснении лица, оно напряженное; дыхание резко учащается; движения теряют координированность, четкость, появляются дополнительные лишние движения; дети жалуются на усталость:

3) Значительное утомление проявляется в значительной потливости, иногда побледнении лица; снижении темпа и амплитуды движений; вялости или чрезмерной возбудимости; прекращении деятельности.

С повышением выносливости организм адаптируется к предложенным нагрузкам. Их надо повышать для дальнейшего увеличения уровня выносливости. Постепенно увеличивая дистанцию в допустимых пределах, нельзя требовать, чтобы дети быстрее бежали. Скорость бега естественно возрастает у детей по мере роста выносливости. Зимой хорошо использовать ходьбу на лыжах. В этом случае развитие выносливости сочетается с закаливающим влиянием свежего воздуха, увеличивается оздоровительное влияние движений.

Многочисленные исследования показывают, что в условиях школы можно добиваться значительного прироста всех двигательных качеств у детей путём увеличения в занятиях времени и объёма средств. Практикой физического воспитания подтверждается, что успешное развитие двигательных качеств у младших школьников вызывает у них интерес к выполнению различных упражнений, поэтому необходимо как можно больше разнообразить средства, методы и формы этой работы.

Выводы по главе 1

В настоящее время двигательная активность школьников снизилась из-за увеличившейся привязанности к просмотру телевизионных программ и компьютерным играм

Главная задача физического совершенствования детей младшего школьного возраста состоит в расширении объема двигательных навыков за счет овладения более сложными видами движений и повышения внимания к развитию физических качеств.

Детям данного возраста надо предоставить возможность проявить свои способности, умения, разнообразно использовать свой двигательный опыт. При этом очень важно, чтобы ребенок самостоятельно находил решения, проявлял инициативу, творчество, чувствовал себя свободным.

Детям данного возраста надо предоставить возможность проявить свои способности, умения, разнообразно использовать свой двигательный опыт. При этом очень важно, чтобы ребенок самостоятельно находил решения, проявлял инициативу, творчество, чувствовал себя свободным.

Большинство спортивных игр относятся к сложным играм большой подвижности с бегом, прыжками, метаниями и формированием всех основных физических качеств. Следовательно, спортивные игры требуют хорошего уровня развития основных движений и физических качеств, поэтому перед переходом к этому виду деятельности следует проводить комплексы упражнений, направленных на развитие физических качеств.

В связи с тем, что в одной спортивной игре задействуются практически все физические качества, целесообразно использовать этот род деятельности для их разностороннего развития.

ГЛАВА 2. РАЗРАБОТКА ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ, ОРИЕНТИРОВАННОЙ НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПРИ ПОМОЩИ СПОРТИВНЫХ ИГР И УПРАЖНЕНИЙ

2.1 Организация и методика исследования влияния спортивных игр и упражнений на формирование и развитие физических качеств у детей младшего школьного возраста

Для подтверждения выдвинутой нами гипотезы и реализации разработанной экспериментальной программы был применен комплексный подход к развитию физических качеств, осуществляемый через спортивные игры и упражнения. В каждом занятии для этого планировались игры и упражнения на развитие всех двигательных качеств, а также и обязательное включение в каждое занятие игровых заданий легкоатлетической направленности (игры типа «салки», «вышибалы», «кондолы»). Эти игры включались во вводную часть занятия, т. е. пока организм детей не загружался другими двигательными действиями и был в состоянии максимально быстро выполнять предложенные задания.

Занятия проводились по стандартной структуре в соответствии с требованиями «теории и методики физического воспитания». Каждое занятие осуществлялось при соблюдении педагогических принципов постепенности и последовательности нарастания нагрузки.

Контроль адекватности нагрузки осуществлялся с помощью подсчета пульса до начала занятия и по его окончании (подсчет пульса на лучевой артерии за 15 сек. с последующим умножением полученных значений на 4), а также по субъективным признакам в ходе занятий (покраснение кожных покровов и потоотделение).

Оценка реализации программы проводилась с помощью тестирования. При этом оценивалось не абсолютное улучшение результатов, а величина их сдвигов в лучшую или худшую сторону. Тестирование ориентировано на показатели

развития двигательных качеств и координационных способностей, предложенных государственным образовательным стандартом.

Задачами тестирования являлось:

- 1) проверить начальный (до проведения эксперимента) уровень физической подготовленности участников эксперимента и уровень физической подготовки их после его завершения;
- 2) проконтролировать динамику роста физических качеств;
- 3) осуществить контроль за эффективностью эксперимента и оправданностью разработанной программы.

Экспериментальная работа проводилась на базе 1 «Г» класса МАОУ лицея №97 (филиал), участие принимали 15 девочек и 10 мальчиков. Деятельность испытуемых при проведении эксперимента протекала в атмосфере конфиденциальности и при полном отсутствии оценочного отношения со стороны экспериментатора.

На диагностическом этапе был установлен уровень развития физических качеств участников эксперимента, было определено общее направление работы.

На формирующем этапе была внедрена и апробирована разработанная нами опытно-экспериментальная программа по развитию физических качеств путем применения спортивных игр и упражнений.

На контрольном этапе был проведен итоговый тест. Тестирование проходило при соблюдении условий идентичности, т.е. равенства начальных данных и условий работы.

После итогового тестирования результаты данных, полученных на диагностическом и контрольном этапах эксперимента были обработаны методом математического анализа и были сделаны заключения о результатах проделанной работы. На базе этих результатов было вынесено заключение об эффективности применения разработанной нами опытно-экспериментальной программы.

Работа по опытно-экспериментальной программе проводилась в течение 3 месяцев, с января по март 2015 года.

2.2 Диагностический этап эксперимента

Для определения уровня развития физических качеств мы применили методику, внедренную Долгановой Н.И для работы с детьми от 4 до 10 лет и составленную ей на основе «Комплексной программы физического воспитания 1-11 классов» (авторский коллектив В.А. Лях, Л.Б. Кофман), и на диагностические тесты физического воспитания дошкольного возраста М.А.Руновой, Г.Н.Сердюковской. Данная методика, на наш взгляд, является максимально адаптированной для использования в общеобразовательных учреждениях, т.к.

проста в применении и не требует особой подготовительной работы как от детей, так и от педагога.

Состав класса:

ФИО ребенка	Возраст
Галя Т.	6 лет
Ира Ю.	7 лет
Игнат П.	7 лет
Лев К.	6 лет
Саша О.	6 лет
Лена З	6 лет
Юля Б.	7 лет
Саша Ф.	6 лет
Ира Д.	6 лет
Дима Б.	7 лет
Наташа М.	6 лет
Максим Д.	6 лет
Денис Г.	6 лет
Олеся А.	7 лет
Ульяна Г.	6 лет
Ульяна Д.	6 лет
Арина С.	6 лет
София Г.	7 лет
Данил Ж.	6 лет
Тимур Ш.	6 лет
Руслан П.	7 лет
Саша Ш.	6 лет
Марина Л.	7 лет
Наташа Л.	7 лет
Ангелина К.	7 лет

Физическая подготовленность проверялась нами, в соответствии с выбранной методикой, по 6 основным тестам: скоростным, скоростно-силовым, выносливости, координации, гибкости, силы (см. прил.1). После обследования были проанализированы показатели каждого ребёнка и сопоставлены с нормативными данными (см. прил. 2).

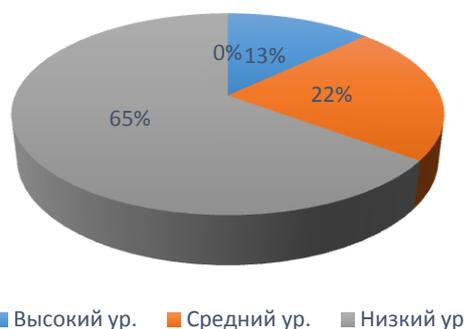
При тестировании детей следует соблюдать определённые правила. Исследования проводить в первой половине дня, в физкультурном зале, хорошо проветриваемом помещении или на площадке. Одежда детей должна быть облегчённой. В день тестирования режим дня детей не должен быть перегружен физически и эмоционально. Перед тестированием следует провести стандартную разминку всех систем организма в соответствии со спецификой тестов. Необходимо обеспечить спокойную обстановку, избегать у ребёнка отрицательных эмоций, соблюдать индивидуальный подход, учитывать возрастные особенности.

Форма проведения тестирования физических качеств детей должна предусматривать их стремление показать наилучший результат: дети могут сделать 2-3 попытки. Время между попытками одного и того же теста должно быть достаточным для ликвидации возникшего после первой попытки утомления.

Порядок теста остаётся постоянным, и не меняется ни при каких обстоятельствах. Как правило, тестирование проводят одни и те же педагоги: учитель физкультуры, заместитель заведующей по УВР, старшая медицинская сестра. Тестирование проводится в стандартных одинаковых условиях, что снизит возможность ошибки в результатах и позволит получить более объективную информацию за исследуемый период.

Во время тестирования важно учитывать индивидуальные возможности ребёнка и обратить внимание на те особенности проведения тестов, которые должны выявлять даже самые незначительные отклонения в двигательном развитии ребёнка. Исходя из оценочной таблицы, после тестирования был определен уровень развития физических качеств учащихся на диагностическом этапе эксперимента. Результаты отображены в рисунке 1.

**Уровень развития физических качеств учащихся
на диагностическом этапе эксперимента (общее
кол-во детей - 25 человек)**



**Рис 1. Уровень развития физических качеств учащихся на
диагностическом этапе эксперимента**

Итак, проведенное тестирование показало, что большинство учащихся (12 человек) имеют средний уровень развития физических качеств, 7 человек – высокий, и 6 детей – низкий уровень. Это подтверждает наше выдвинутое утверждение о сокращении подвижности у современных детей и говорит о необходимости работы в направлении развития физических качеств у учащихся младших классов.

2.3 Формирующий этап эксперимента

На формирующем этапе эксперимента мы внедрили в рамках занятий физической культурой на базе МАОУ разработанную нами опытно-экспериментальную программу, состоящую из спортивных игр и упражнений, направленных на развитие физических качеств. Занятия проводились 3 раза в неделю по 40 минут, а также с согласия руководства МАОУ было добавлено еще одно дополнительное занятие длительностью 40 минут, которое было отведено именно под спортивные и подвижные игры.

Ниже мы приведем примеры уроков, основанных на методе построения упражнений путем круговой тренировки.

Урок 1. Задача урока: обеспечить воспитание двигательных способностей.
Дозированная нагрузка: количество и интенсивность упражнений лимитируются

величиной пульса 140–150 уд/мин.

Ориентировочное время непрерывной работы в пределах: 140–150 уд/мин. – 4 сек, время – 15–30 сек., темп – индивидуальный, время отдыха – 15–30 сек.

1-й этап: Подготовка к прохождению всех этапов. Прыжки через скакалку. Передачи мяча.

2-й этап: «Перешагивание треугольника». Один из пары держит гимнастическую палку (руки и палка образовали треугольник), второй ученик перешагивает, стараясь как можно меньше касаться палки.

3-й этап: «Преодоление ручья». Из гимнастических палок укладывались «ручьи». Надо было перепрыгнуть так, чтобы не попасть в «ручей».

4-й этап: «Делай наоборот».

Один из учеников выполняет упражнения, другой ученик из пары делает эти упражнения наоборот (например, первый стоит руки вперед, другой – присев, руки назад и т.п.).

5-й этап: «Попади в цель».

Нужно попасть в корзину резиновыми кружками (от 3 до 5), кто больше.

6-й этап: «Капли воды».

Один ученик из пары держит теннисные мячи и внезапно опускает один, затем другой. Второй ученик должен поймать падающие «капли воды».

7-й этап: «Хвостики».

Ученики в парах. Каждый ученик старается поймать «хвостик» партнера, укрепленный сзади.

8-й этап: «Передай и посчитай». Ученики стоят напротив друг друга, бросают мяч, стараясь быстро передать и сосчитать, сколько раз они передали мяч. Прохождение через станции в данном игровом методе обеспечивает воздействие на воспитание ловкости (координации движений), ориентирования в пространстве, вырабатывает точность движений по временным и силовым характеристикам.

Прыжки с приземлением по заданию и через определенную отметку, жонглирование мячами, метание мяча – это подобранные в игровой форме

средства воспитания ловкости.

При прохождении этапов применялись необычные исходные положения (этапы 2, 3) и «зеркальный» показ (этап 4), изменялись скорость, темп (этап 3, 8), пространственные границы движения (этап 5, 6).

В подготовительной части урока используются общеразвивающие упражнения с различными предметами, игры и игровые упражнения, подготавливающие учеников к движениям и нагрузкам основной части урока.

В заключительной части используются упражнения успокоительного характера, так называемые «заминочные» – например, на 4 шага – вдох, на 4 шага – выдох; в движении (или на месте) на счет 1 – руки вперед, на счет 2 – расслабить кисти, на счет 3 – расслабить предплечья, на счет 4 – опустить расслабленные руки вниз (2-4 раза); 1 – руки вверх, 2 – расслабить руки (опустить до уровня плеч), 3 – расслабить туловище, опустить руки вниз до упора присев, 4 – и. т.п.

Урок 2. Задача урока: Воспитание ловкости, быстроты, силы, выносливости. Урок провели на комплексной полосе препятствий, организованной в спортивном зале МАОУ.

Препятствия:

- 1) Вис на брусках (на руках).
- 2) Канат (завис на руках и ногах).
- 3) Бег.
- 4) Переход через бревно.
- 5) Кувырок вперед.
- 6) Переход по скамейке, держа набивной мяч, бросок следующему участнику.
- 7) Ползание по матам в туннеле.
- 8) Лазанье по канату.
- 9) Прыжок через препятствие, соскок в обозначенное место.
- 10) Подтягивание на руках лежа.
- 11) Проход через обручи.

- 12) Переход на четвереньках по скамейке.
- 13) Прыжки через препятствия.
- 14) Перекаты боком лежа.

Данная полоса препятствий с использованием игрового метода способствует комплексному развитию физических качеств. Дети с удовольствием принимали участие в занятии, старались показать лучшие результаты, с интересом слушали инструктаж в начале урока.

На занятиях, выделенных специально для организации и проведения спортивных игр, проводились командные игры соревновательного характера. Для этого были созданы смешанные (из мальчиков и девочек) команды «Ракета» и «Звезда», проводились занятия по футболу, пионерболу и обучение навыкам баскетбола и бадминтона. Учащиеся с энтузиазмом воспринимали предложение поиграть в одну из спортивных игр. Надо заметить, что приоритет при условии возможности самостоятельного выбора игры отдавался футболу, т.к. эта игра обычно знакома многим детям, и практически каждый ребенок обладает в той или иной степени навыкам игры в нее. Также дети с интересом осваивали основы игры в баскетбол (и стритбол) и бадминтон.

После проведения командных спортивных игр обычно подводились итоги, определялась команда-победитель. При наличии освобожденных от занятий физической культурой детей, им предлагалось играть роль группы поддержки, что также нравилось детям, они придумывали лозунги, «кричалки», рисовали дома плакаты.

Описанные спортивные игры и упражнения планировались в соответствии с основными задачами урока и особенностями занимающихся, также осуществлялась комплексная направленность и строгий контроль за объемом и интенсивностью воздействий.

2.4 Констатирующий этап эксперимента

На констатирующем этапе эксперимента мы провели тестирование, полностью идентичное тому, что имело место на диагностическом этапе, с полным соблюдением условий первоначального тестирования (см. прил. 1).

Оценка результатов также проводилась аналогично оценке результатов диагностического этапа нашего эксперимента (см. прил. 2)

Опираясь на полученные результаты, отображенные на рисунке 2, мы можем увидеть рост уровня развития физических качеств у участников эксперимента.



Рис. 2 Уровень развития физических качеств учащихся на констатирующем этапе эксперимента

Для большей наглядности и удобства сравнения приведем результаты гистограммы (см. рис. 3).

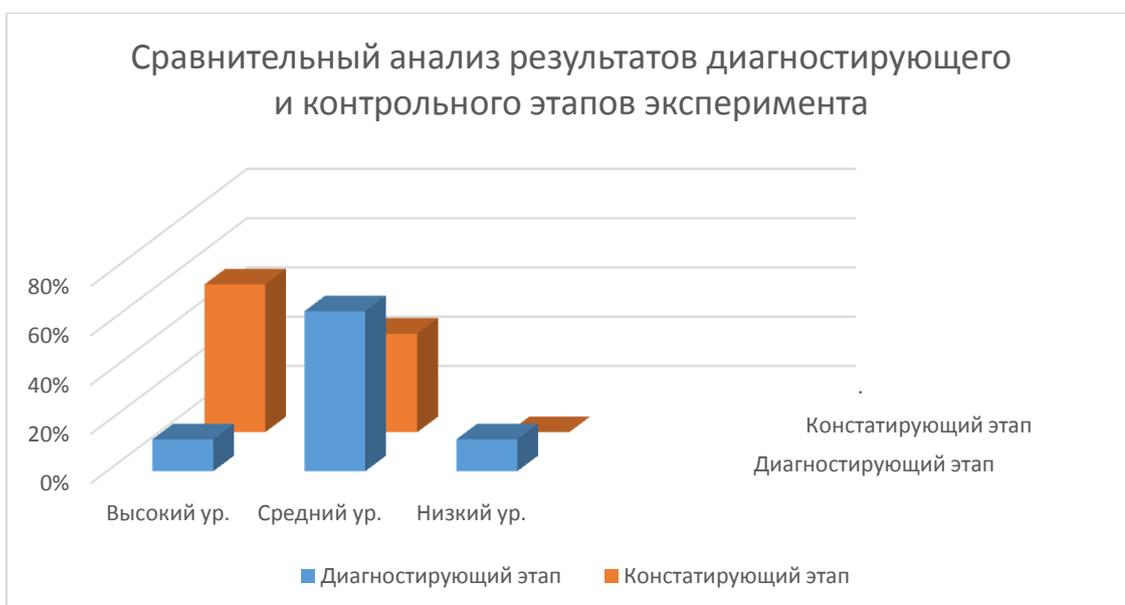


Рис. 3 Сравнительный анализ результатов диагностирующего и контрольного этапов эксперимента

На основании полученных данных можно сделать вывод, что эффективное повышение уровня физической подготовленности и формирование физических способностей, приобретение различных двигательных навыков указывают на более широкое применение в процессе занятий физической культурой игрового и соревновательного методов. При применении игрового метода важно избегать механического переноса моделей игр (описанных в пособиях и сборниках) в практику учебной работы, а формы игрового метода модифицировать и модернизировать в зависимости от задач занятия, формы построения занятий и имеющихся условий. Целесообразно применять на уроках физической культуры игровые упражнения, задания, спортивные и подвижные игры. Правильное и своевременное внедрение в программу занятий физической культурой спортивных игр и упражнений на развитие физических качеств оказывает положительное влияние на формирование и дальнейшее развитие данных качеств у детей младшего школьного возраста.

Выводы по главе 2

В ходе экспериментальной работы нами были выбраны тесты для определения уровня развития физических качеств детей младшего школьного возраста. Выбор тестов физического развития обусловлен требованиями оценки основных физических качеств – быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости. Наборы тестов позволяют достаточно полно оценить физические качества учащихся.

Результаты тестирования на диагностическом этапе эксперимента подтвердили выдвинутое ранее утверждение, что двигательная активность детей в настоящее время снижена ввиду влияния различных факторов.

Разработанная нами опытно-экспериментальная программа по развитию физических качеств младших школьников путем применения спортивных игр и упражнений интересна детям, вписывается в рамки школьной программы по физической культуре, проста и удобна в реализации.

Тестирование на контрольном этапе эксперимента показало, что разработанная и внедренная нами программа является эффективным средством для развития физических качеств учащихся, при этом обеспечивая уровень нагрузки, соответствующий возрасту и способностям учащихся.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В физическом воспитании детей спортивные игры занимают одну из лидирующих позиций. Именно они представляют собой наиболее подходящий вид физических упражнений, отличающихся привлекательностью, доступностью, глубиной и разносторонностью воздействия.

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

Особая ценность спортивных 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.

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

Чередование моментов относительно высокой интенсивности с паузами отдыха и действиями с небольшим напряжением позволяет играющим выполнять большой объем работы. Попеременный характер нагрузки более всего соответствует возрастным особенностям физиологического состояния растущего

организма и поэтому оказывает благоприятное влияние на совершенствование деятельности систем кровообращения и дыхания.

Отмечено, что большой объем двигательной деятельности в целом повышает уровень двигательной подготовленности, но не гарантирует ее всесторонность. Только гармоническое развитие, основных двигательных качеств позволяет достигать достаточного уровня каждого из них. Следовательно, в педагогической работе должны содержаться упражнения и игры, направленные на развитие быстроту, ловкости, силы, выносливости. Это требование относится как к занятиям, организуемым воспитателем, так и к деятельности, возникающей по инициативе детей. Ведущая роль в этом процессе принадлежит педагогу, который должен так его направлять, чтобы каждый ребенок мог максимально проявлять и развивать различные способности, а не только те, которые у него лучше развиты и которые он подсознательно предпочитает использовать в своей деятельности.

Большинство физических упражнений развивает одновременно многие двигательные качества. Широкое использование спортивных игр и упражнений окажет влияние как на уровень овладения двигательными умениями, так и повысит степень развития физических качеств – быстроты, ловкости, силы, выносливости, позволит добиться гармонического физического развития ребенка.

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

