



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)
Высшая школа физической культуры и спорта
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

**Организационно-методические основы
использования спортивно-игрового метода
с учащимися младшего школьного возраста**

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

Проверка на объем заимствований:
0,01 % авторского текста

Выполнила:
студентка группы ЗФ-514-106-5-1
Золотухина Ирина Олеговна

Работа рекомендована к защите
«18» марта 2019 года

Научный руководитель:
доцент кафедры ГиМФКиС
Коняхина Галина Петровна

зав. кафедрой ГиМФКиС



Челябинск
2019

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ОБЗОР ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ ПО ТЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	7
1.1 Роль урока физической культуры в физическом воспитании младших школьников	7
1.2 Классификация методов обучения физической культуре в начальной школе	12
1.3 Теоретические особенности спортивно – игрового метода	26
1.4 Воспитание двигательных способностей младших школьников на уроках физической культуры при использовании спортивно – игрового метода.....	30
1.5 Спортивно-игровая деятельность - основа современного урока физической культуры	36
<i>Выводы по первой главе</i>	46
ГЛАВА 2. ПРИМЕНЕНИЕ СПОРТИВНО-ИГРОВОГО МЕТОДА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ	47
2. 1 Организация исследования и используемые методы тестирования.....	47
2.2 Реализация спортивно-игрового метода на роках физической культуры в начальной школе	56
2.3 Результаты использования спортивно-игрового метода на уроках физической культуры в начальной школе	68
<i>Выводы по второй главе</i>	72
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	73
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	74
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	79

ВВЕДЕНИЕ

Человеческое здоровье является частью культуры человека, его благополучием и благополучием общества. На сегодняшний день состояние здоровья человека вызывает чувство тревоги, поэтому этот вопрос весьма актуален.

Проблемы всестороннего воспитания, гармоничного развития подрастающего поколения, предотвращение заболеваемости учащихся становятся в наше время все более актуальными.

Актуальность исследования

Ученые А. Г. Сухарев и Н. Б. Тамбиан определили, что среди учащихся число детей с различными физиологическими отклонениями постоянно увеличивается[2].

Непосредственно в недостатке двигательной деятельности усматривается главная причина отклонений в физическом развитии и состоянии здоровья современных детей, подростков и молодежи. Отсюда вытекает неотложная проблема поиска путей рационального удельного веса физической активности, в образе жизни современного подрастающего поколения.

К сожалению, эти проблемы в настоящее время не решены. Согласно исследованиям, единый объем целесообразной двигательной активности, необходимой для нормального физического развития в период возрастного формирования организма, должен занимать не менее 14-18 часов в неделю. Как показывает практика, у основной массы школьников этот объем ограничивается уроками по 40-45 минут. Данные сведения показывают, что большая часть родителей, уделяют основное внимание интеллектуальному воспитанию ребенка. Безусловно, это очень хорошо, однако такой подход в воспитании является односторонним.

Специалистам физической культуры предоставляется широкая возможность более разнообразно использовать средства и методы, которые позволяют большинству физически трудных упражнений осуществлять

просто, как бы играя и соревнуясь. Тем самым преодолевается однообразие уроков, присутствие которого делает скучным процесс физического воспитания[4].

Одним из вариантов решения данной проблемы является применение спортивно-игрового метода в физическом воспитании потому, что он является одним из основных средств активизации двигательной деятельности как на тренировочных занятиях, так и на занятиях по физической культуре за счет подключения эмоций учащихся. Поэтому мы считаем эту проблему актуальной.

Цель исследования

Повышение уровня физических качеств учащихся младшего школьного возраста.

Объект исследования

Процесс физического воспитания младших школьников на уроках физической культуры.

Предмет исследования

Условия эффективности применения спортивно-игрового метода на уроках физической культуры младших школьников.

Гипотеза исследования

Спортивно-игровой метод окажет положительное влияние на физическое развитие младших школьников и повысит их интерес к урокам физической культуры, если:

- учитель понимает его сущность как способ приобретения и совершенствования знаний, умений и навыков, развития двигательных и морально-волевых качеств;
- применяет его с учетом возрастных особенностей младших школьников как основополагающий компонент современного урока физической культуры;
- учитель умело моделирует спортивно-игровую деятельность в процессе взаимодействия с учащимися.

Задачи исследования:

1. Посредством изучения литературных источников и опыта работы преподавателей физической культуры выявить эффективные средства и методы повышения, физических качеств учащихся младшего школьного возраста при использовании спортивно-игрового метода.
2. Провести педагогический эксперимент, направленный на диагностику физических качеств на занятиях физической культурой с использованием спортивно-игрового метода и проследить динамику развития этих качеств.
3. Опытным-экспериментальным путем отобрать и разработать наиболее эффективные комплексы спортивно-игровых заданий, направленных на развитие и совершенствование физических качеств учащихся младшего школьного возраста.

База исследования:

МОУ «Травниковская СОШ» с. Травники, Чебаркульского района Челябинской области.

Этапы исследования

1. Констатирующий (июнь 2018).

В него входят: анализ первичных результатов, обобщение полученных данных, разработка гипотезы, определение требований методики, отбор материала и накопление практического опыта.

2. Формирующий (сентября 2018 по май 2019 г.).

Состоит из разработки программы, определения аппарата исследования, работы над базовыми понятиями, разработки методики, организации исследования.

3. Итоговый (май-июнь 2019 г.).

Включает в себя получение и анализ конечных данных, подтверждение достоверности выдвигаемой гипотезы, разработку методических рекомендаций для успешной работы с детьми младшего школьного возраста, направленных на развитие и совершенствование скоростно-силовых способностей.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, 2-ух глав, заключения, списка литературы и приложений.

Глава 1. ОБЗОР ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ ПО ТЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

1.1. Роль урока физической культуры в физическом воспитании младших школьников

Физическая культура 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 гармоничного развития личности. Полноценное развитие детей школьного возраста без активной физической нагрузки практически недостижимо. Выявлено, что дефицит двигательной активности серьезно ухудшает здоровье растущего организма ребенка, ослабляет его защитные силы. Без двигательной активности не возможно полноценное физическое развитие. В формировании различных физических навыков и умений, в укреплении здоровья заключается важность физической культуры ребенка. Это очень важно, так как помогает всестороннему развитию человека в период взросления. Физическое развитие играет большую роль в школьном возрасте, ведь оно влияет и на умственную деятельность подростка. Неполюценное физическое развитие может привести к серьезным последствиям. Так как пик физического развития приходится на старший школьный возраст, имеет смысл уделять пристальное внимание развитию главных двигательных способностей именно в школьном возрасте. Занятия физической культурой помогают исключить у школьников употребление алкоголя и наркотиков, а также способствуют социализации личности школьника, дают возможность развивать и формировать такие качества как самостоятельность, уверенность, лидерские качества. Физические упражнения помогают сформировать добросовестное отношение к учебе, чувства ответственности и долга, коллективизма, готовности прийти на помощь товарищам, гуманности, честности, воли к победе. Определение методики занятий и верное распределение физических нагрузок находятся в зависимости от возрастных и индивидуальных особенностей, присущих детям конкретного возраста. Во время физических занятий также нужно

принимать во внимание особенности развития детского организма. Во время взросления у детей есть периоды плавного и бурного развития. В период бурного роста (6-7 лет, 11-14 лет) активизируются все обменные процессы, и именно в эти периоды необходима активизация двигательной деятельности. Формирование различных навыков организма происходит в разное время. Неравномерность развития прослеживается в двигательной функции, показатели которой формируются с разной интенсивностью. Установление роста у девочек происходит к 16-17 годам, у мальчиков в 18-19 лет. У девочек мышечная сила достигает максимума к 15 годам, у мальчиков к 18. Выносливость лучше всего формируется в возрасте 8-10 лет, однако в этом возрасте допустимо отставание в развитии мышечной силы. Отдельные дети могут отставать или превосходить своих сверстников в развитии. Им нужен особый подход, поэтому они зачисляются в отдельные подготовительные группы. Весьма значимым является уровень двигательной активности. Необходимо чтобы он был оптимальным, так как нехватка или избыток может послужить причиной негативных последствий. Физические нагрузки оказывают сильное влияние на развитие и рост детей. Недостаток двигательной деятельности у ребенка способен послужить причиной патологических изменений в организме. Установлено, что у 50% детей в возрасте 6-7 лет возникает недостаток двигательной активности. У школьников 9-12 лет эта цифра достигает ещё больших размеров - 60%, а у школьников старшего возраста – 70 %. Уроки физической культуры в школе компенсируют лишь малую часть двигательной нормы. Физические упражнения являются основными средствами физического воспитания школьников. Они формируют значимые навыки организма. В физическом воспитании учащихся используются разделы школьной программы, такие как:

- Легкая атлетика – считается важным фактором в развитии двигательной деятельности, позволяющим грамотно дозировать нагрузки.

- Плавание – дает возможность освободить позвоночник, использует многочисленные группы мышц, тренирует дыхание, считается инструментом закаливания, т. к. вода имеет температуру ниже, чем температура человеческого тела.
- Гимнастика – дает возможность совершенствовать многие физические умения и навыки, координировать движения, легко дозировать нагрузки.
- Спортивные и подвижные игры – позволяют совершенствовать и использовать многие физические умения и навыки, приобретенные в различных видах упражнений, легко вызвать интерес у детей, однако, в игре сложно дозировать нагрузки, поэтому следует подбирать игры в соответствии с физической подготовкой[13]..

В физическом воспитании школьников применяют разнообразные формы занятий физическими упражнениями: обязательные занятия в школе, занятия во внешкольных организациях и в семье.

Урок физической культуры – основная форма занятий физическими упражнениями в школе.

Особенности:

1. Является наиболее массовой формой обучения школьников;
2. Проходит под руководством учителя;
3. Способствует всестороннему и гормональному развитию личности.

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в учебное время активизируют двигательный режим, поддерживают школьников в тонусе во время умственной активности, оказывают положительное воздействие на организм.

Формы таких занятий:

1. Утренняя гимнастика – положительно влияет на работоспособность, улучшает самочувствие.

2. Физкультминутки на уроках - снимают утомление, повышают умственную активность, проводятся при появлении утомления.
3. Игры и физические упражнения на переменах - полезный способ активного отдыха, улучшения самочувствия и возвращения к учебному процессу. С целью комфортного проведения игр и физических упражнений на переменах необходимо предварительно подготовить место, необходимый инвентарь. Как правило, дети участвуют в подобных занятиях добровольно и проявляют активный интерес подобному роду мероприятий.
4. Ежедневные занятия физической культурой в продлённых группах решают следующие задачи: укрепление здоровья, закаливание организма, улучшение физической и умственной работоспособности, усовершенствование физических навыков, развитие привычки заниматься регулярно и самостоятельно. В продленных группах занятия физической культурой проходят в более свободной форме, чем уроки физической культуры, могут проводиться на свежем воздухе. Занятие состоит из 3-х частей:
 - *подготовительная* - разминка, разогрев мышц;
 - *основная* - спортивные игры, бег и др.;
 - *заключительная* - упражнение на восстановление дыхания, менее интенсивные упражнения.

Благодаря такой организации занятия нагрузки нарастают в начале, снижаются к концу[17].

Внеклассные формы организации занятий: спортивные секции, спортивные соревнования в школе, туристские походы, дни здоровья.

Цели внеклассных занятий: выявление детей, которые имеют склонности к определенным видам спорта, обеспечение детям активного и здорового отдыха. Различные внеклассные мероприятия проводятся с учетом возраста, возможностей и интересов школьников.

Формы проведения занятий во внешкольных учреждениях:

- Занятия конкретным спортом в ДЮСШ или СДЮШОР.
- Занятия физическими упражнениями в физкультурно-оздоровительных центрах.
- Занятия в оздоровительных лагерях.
- Занятия на детских площадках, в парках культуры и др.
- Занятия в туристических лагерях.

Различные формы организации позволяют в полной мере удовлетворить запросы и интересы школьников. Формы проведения занятий физическими упражнениями в семье:

- Утренняя гимнастика.
- Физкультминутки.
- Индивидуальные занятия.
- Активный отдых.
- Семейные походы.

Физическое развитие в школьном возрасте имеет весьма важное значение, т. к. от своевременного развития физических навыков и способностей зависит не только физическая форма и состояние здоровья в будущем, но и нравственное развитие ребенка[22].

1.2. Классификация методов обучения физической культуре младших школьников

Метод обучения – это способ организации познавательной деятельности обучающихся, способ деятельности педагога и учащихся,

который направлен на овладение учащимися знаниями, умениями и навыками, на развитие учащихся и их воспитание.

Основным фактором недостаточного внедрения методов обучения, которые обеспечивают творческое применение знаний, является низкая разработанность теоретической концепции методов обучения.

Специальные знания и двигательные действия как предметы преподавания в физическом воспитании требуют от учителя владения специальными способами обучения. Способов обучения много, и ни один из них не является универсальным. Понимание данных методов обучения дает возможность грамотно ориентироваться в многообразии этих способов и выбирать более эффективные для решения учебных задач[30].

Метод – это такой способ воздействия, при котором возможно найти решение задач в самых разных условиях с различным контингентом учащихся. К примеру, методом показа можно решать самые разнообразные задачи при ознакомлении с двигательным действием и при его совершенствовании.

Методический прием – это способ воздействия, который осуществим лишь в каких-то конкретных условиях при решении лишь частных задач. Например, демонстрация упражнения, стоя к ученикам в профиль. Таким образом, если комплексом методов (к примеру, объяснением, показом и практическим разучиванием) можно решить поставленную задачу (предположим, обучить прыжку), то системы методических приемов выступают как конкретные способы реализации методов в соответствии с конкретными условиями обучения (например, при показе прыжка придется использовать или показ в профиль, или анфас, а скорее всего – оба методических приема). У каждого метода могут быть самые разнообразные методические приемы. Их так много, что они не поддаются строгому перечислению. Некоторые из них отмирают, видоизменяются, в творчестве учителя появляются абсолютно новые. Зачастую различие в уровне обучения

объясняется именно разным объемом методических приемов, которыми владеют учителя[32].

По способу получения учениками знаний и умений *все методы делятся на три группы.*

- Словесный
- Наглядный
- Практический

Каждая из трех групп представлена несколькими методами, хотя в некоторых случаях неравноценными по частоте использования в практической деятельности. Если, предположим, без команды, объяснения, показа трудно себе представить любой урок физической культуры, то метод демонстрации применяется, к сожалению, значительно реже.

Наличие трех групп методов гарантирует учащимся ознакомление с двигательным действием с помощью различных анализаторных систем организма: ученик слушает, смотрит, ощущает непосредственно сам процесс движения. В работу вовлекаются обе сигнальные системы. При обучении двигательным действиям особую роль играют практические методы. Первые две группы формируют предпосылки, их реализация осуществляется при непосредственном исполнении двигательного действия тем или иным способом[51].

Словесный. С помощью слова педагог осуществляет многие функции своей деятельности (конструктивную, организаторскую, исследовательскую), а кроме того устанавливает взаимоотношения с учениками, общается с ними. Слово активизирует весь процесс обучения, так как способствует развитию наиболее полных и четких представлений, помогает основательно понять, активнее оценить учебную задачу. С помощью слова учитель анализирует и дает оценку итогам освоения учебного материала и тем самым способствует формированию у ученика самооценки. В конечном итоге, без слова учитель был бы не в состоянии управлять всем процессом обучения и поведением учеников. Таким образом, можно использовать две функции слова: во-

первых, смысловую, с помощью которой выражается содержание преподаваемого материала; во-вторых, эмоциональную, позволяющую воздействовать на чувства ученика.

С целью реализации смысловой функции слова, речь педагога должна быть четкой и ясной для учащихся. Конкретно это требование выражается в *следующих методических рекомендациях.*

1. Смысловое содержание слова обязано отвечать отличительным особенностям учеников и задачам обучения. Таким образом, перед изучением нового двигательного действия может быть использовано предварительное объяснение, а уже после изучения основного двигательного действия – описание элементов техники.
2. Пользуясь словом, следует выделять эффективность изучаемого двигательного действия. К примеру, ученики, сравнительно легко овладевая лазаньем по канату произвольным способом, зачатую с трудом осваивают координацию движений в лазанье в три приема. Это вызывает нежелание изучать новый способ. Однако вразумительное объяснение положительных сторон этого способа способно снять отрицательное отношение к нему.
3. Слово должно оказывать помощь при выявлении взаимосвязи между отдельными движениями в двигательном действии. Особенно немало важно иметь это в виду при использовании подводящих упражнений, которые менее эмоциональны и поэтому требуют ясного понимания связи их с основным двигательным действием.
4. Большую роль придается слову учителя в понимании учениками основы техники физического упражнения, в понимании момента приложения главных усилий. С этой целью часто используют инструктирование-подсказку в виде отдельных слов или возгласов («Руки!», «Голова!», «Гоп!» и т.д.).
5. Слово должно быть образным. Это повысит его наглядность и сделает более доступным в понимании для учеников. Принимая во внимание

знания и двигательный опыт учеников, учитель сможет сосредоточить внимание на тех моментах, от которых зависит выполнение поставленной задачи.

- б. Говорить ученикам о движениях, которые выполняются ими, автоматизировано, бессмысленно (за исключением тех случаев, когда требуются исправления). В случае если учитель акцентирует внимание на уже правильно автоматизированные движения, тогда и учащиеся во время исполнения будут думать об этих движениях. В результате, как известно, может наступить деавтоматизация движений.

Значимой задачей физического образования является овладение учащимися терминологией. Она дает словесные обозначения новых для учеников представлений и понятий, дает возможность четко определять знакомые понятия, а учителю конкретизировать объяснения общепринятыми словами-терминами. В результате между учителем и учениками появляется взаимопонимание на основе кратких, но емких по смыслу слов.

В терминологии отразилась история развития физического воспитания. В гимнастике, к примеру, существовало много чешских и шведских определений; в футболе, теннисе, боксе – английских; в фехтовании – французских. Проблема правильного перевода иностранных терминов на русский язык, создание отечественной терминологии является существенной необходимостью теории физического воспитания.

Наглядный метод. Методы данной группы гарантируют визуальное и слуховое восприятие изучаемого двигательного действия. Просмотр, а иногда и прослушивание темпа, ритма движений, формирует у учащихся наиболее разностороннее понимание о двигательном действии, тем самым расширяет приблизительную основу с целью последующего воспроизведения. Наглядное восприятие способствует более стремительному, углубленному и прочному усвоению, повышает уровень интереса к изучаемым двигательным действиям.

Методы наглядного восприятия эффективны только тогда, когда то, что наглядно воспринимают, осмысленно и осознано учениками и побуждает их к активным действиям. Иначе они превратятся в занимательную иллюстрацию, а ученики - в бездейственных наблюдателей. Вследствие чего ученики не научатся анализировать действия и будут обращать внимание только на их внешнюю сторону, а это снизит активность психических процессов, суждения сделает односторонними.

Показ двигательного действия учителем (либо учеником по заданию педагога) является широко распространенным методом обучения. По сути это обучение путем подражания. Любое подражание является сознательным актом. Однако степени сознательности и причины подражания могут быть различными.

Степень сознательности ученика при подражании напрямую зависит от его способности анализировать наглядно то, что он воспринимает. В случае, когда ученики умеют и приучены анализировать увиденные двигательные действия, подражание будет являться одним из эффективных способов развития ученика. Однако подражание без слова учителя, подражание по принципу «посмотри и сделай» превратит его в бессмысленное повторение увиденного образца. Вследствие чего учащиеся не узнают основных закономерностей двигательных действий и будут только копировать своего учителя.

Результат подражания обусловлен действием четырех факторов:

1. Готовностью учащихся к воспроизведению. Причем сложность исполнения физического упражнения обязана быть такой, чтобы освоить ее ученики могли бы только в том случае, если проявят достаточно высокую степень стараний.
2. Полнотой понятия учеников о предмете подражания, то есть уровнем знаний о том двигательном действии, которое они воспроизводят.
3. Интересом учащихся, побудительным фактором, который даст возможность превратить подражание в существенный мотив обучения.

4. Желанием учеников подражать, то есть стремлением к активному воссозданию того, что они видят.

Методические требования к показу физических упражнений.

Демонстрация всегда должна сочетаться с использованием слова, способствующим креативному воспроизведению изучаемых двигательных действий. Соотношение показа и слова по содержанию, частоте использования и распределению во времени может определяться только лишь задачами и непосредственно складывающимися ситуациями обучения. При показе необходимо принимать во внимание желание учеников подражать эмоциональному состоянию учителя. Это значительно оказывает влияние на отношение к изучаемому действию, к процессу обучения.

Конкретное содержание показа обязано отвечать задачам обучения:

1. Первый показ, как правило, должен давать целостное понимание о стандартной технике выполнения изучаемого физического упражнения; таким образом, этот показ осуществляется на уровне, который доступен ученикам для воспроизведения.
2. Если необходимо продемонстрировать, как можно владеть двигательным действием, то в показе должен отражаться высочайший уровень техники исполнения спортивного мастерства.
3. Когда необходимо сосредоточить интерес учащихся на отдельных движениях и подчеркнуть усилия, в показе уточняются именно эти моменты; с целью большей наглядности в некоторых случаях демонстрируют лишь часть изучаемого двигательного действия, сокращают скорость движения, делают паузы. Недопустим небрежный, неточный показ, потому что он может быть принят учениками за образец, которому надо следовать.

Доверять показ физического упражнения ученику можно в следующих случаях:

- если учитель по состоянию здоровья не в состоянии хорошо осуществить двигательное действие;

- если при показе учитель вынужден принять такое положение (например, вниз головой), при котором ему неудобно объяснять;
- когда следует снять недоверие учеников в невыполнимости задания;
- когда на примере ученика можно нагляднее продемонстрировать индивидуализацию техники исполнения ребенком.

При показе педагог должен занять такое положение, чтобы ему было удобно руководить всеми учениками (например, стоя на возвышении, легче держать под контролем учеников всего класса), а ученикам видеть физическое упражнение в плоскости, которая наглядно отражает структуру двигательного действия (например, стоя к ученикам в профиль, легче показать правильное сгибание ноги вперед). Показы учителем «как не надо выполнять» допустимы лишь в тех случаях, когда ученики способны критически относиться к выполняемым упражнениям, умеют сравнивать и анализировать свои движения, когда такой показ сопровождается убедительным объяснением и не является передразниванием недочетов ученика. Зеркальные показы целесообразны в применении лишь простых, преимущественно общеразвивающих физических упражнений. При показе сложных двигательных действий зеркальное исполнение приводит, чаще всего, к нарушению естественности, легкости исполнения.

Демонстрация наглядных пособий предназначена с целью восприятия предметных изображений двигательных действий. Демонстрация имеет бесспорное преимущество перед показом при необходимости заострять интерес учеников на статических положениях и поочередной смене фаз движений. Демонстрация приобретает дидактическое значение лишь том случае, когда она напрямую связана с конкретной педагогической задачей. Она является дополнительным способом и может дать соответствующий результат, но только лишь в сочетании с другими методами. Наглядные пособия обязаны соответствовать размерам, форме, цвету, насыщенности и расположению своих элементов принципам восприятия графических

изображений. Демонстрация каждого вида наглядных пособий должна проводиться с учетом определенных методических правил.

Плакаты должны отражать те моменты в двигательном действии, на которых трудно заострить внимание при показе, тем более объяснить. По этой причине изображение нужно освободить от деталей, которые могут отвлекать учеников от главного. В особенности значимыми по содержанию являются плакаты, на которых изображены последовательности, входящих в двигательное действие.

Демонстрации должна предшествовать подготовка учащихся к восприятию материала: во-первых, необходимо сформировать интерес к предмету предполагаемого наблюдения; во-вторых, их внимание должно быть ориентировано на элементы изображения, которые являются основными для решения конкретной задачи обучения. Соотношение объяснений и показов по времени и объему подчиняется задачам обучения. Однако в любых случаях полезны вопросы учителя и ответы учащихся с целью контроля результатов наглядного восприятия.

Как правило, единых требований к технике демонстрации плакатов не существует. Лучше всего развешивать плакаты перед уроком с целью заблаговременного ознакомления с ними или по ходу урока - по мере необходимости, для того чтобы сконцентрировать внимание учащихся на конкретной задаче. Сразу же после демонстрации плакат можно убрать, чтобы не отвлекать учащихся, а можно и оставить на весь урок с целью последующих обращений к нему; можно сразу же вывесить всю серию плакатов, если они показывают развитие двигательного действия или же последовательно их демонстрировать.

Рисунки мелом на доске обладают некоторыми преимуществами перед плакатами, в том случае если учитель способен их выполнить достаточно эстетично, но в целом не могут их полностью заменить. Если последовательно изображать отдельные элементы двигательного действия, можно создать более запоминающееся представление об очередности фаз

движений, об основе и деталях техники. Так же рисунок должен быть очень простым и не загроможденным деталями, которые могут отвлекать внимание ученика. Рисунки на доске – очень оперативный метод демонстрации, так как в любой момент урока учитель может им воспользоваться без дополнительной затраты времени.

Зарисовки, которые выполняют ученики в виде контурных фигурок, дают возможность графически показать собственное представление двигательного действия, образно продумать выполнение, отыскать свои ошибки.

Предметные пособия имеют достаточно ограниченные дидактические возможности. Объемные и плоскостные шарнирные модели дают возможность показывать движения отдельных звеньев тела, линии движений и амплитуды перемещений, передвижение всего тела в пространстве, однако все это только в одной плоскости.

Кинофильм обладает различными техническими трудностями при его демонстрации в ходе педагогического процесса, но, не смотря на это, имеет громадные педагогические возможности. С его помощью можно неоднократно демонстрировать исполнение двигательного действия на уровне высшего спортивного мастерства, причем в разных плоскостях, в общем плане и в крупном плане для акцентирования внимания детей на деталях. Огромную роль для наглядного восприятия движений играет ускоренная съемка – киносъемка движений с повышенной частотой. Демонстрация полученной киноплёнки с меньшей скоростью, чем скорость съемки, предоставляет замедленное движение на экране, что дает возможность проанализировать его во всех деталях.

Звуковые и световые сигналы формируют требуемые слуховые и визуальные ориентиры для того чтобы обозначить начало и окончание двигательного действия (или отдельного движения). Также они задают определенный темп движений, направление, амплитуду и т.д. Например, удары метронома, задающие необходимый темп движений, отметки на

грунте, колышки, флажки, определяющие длину и направление разбега, метания и т.д. Широкую популярность начинают набирать электрораздатчики, электромишени, специальные устройства для срочной информации о выполняемом двигательном действии (например, о величине кача гимнаста на кольцах).

Некоторые экспериментальные данные говорят о том что, необходимо широко применять различные способы срочной информации во время выполнения учеником физического упражнения. Сигналы срочной информации в присутствии уже выработанного навыка, часто приводят к ухудшению качества коррекции темпа, нарушению согласованности движений.

Практические методы. Данные методы основаны на интенсивной двигательной деятельности самих учащихся. Условно их можно разделить на две группы: методы *строго* и *частично регламентированных* упражнений. Различия между ними условны. Период регламентации существует в любом методе, не смотря на то, что степень и характер ее разнообразны. При определенных обстоятельствах два метода из разных подгрупп могут совмещаться: одно и то же двигательное действие может одновременно изучаться, например, методом разучивания по частям и соревновательным методом. Тем не менее, это не дает оснований для их отождествления.

Методы строго регламентированного упражнения характеризуются неоднократным выполнением двигательного действия (или его элементов) в присутствии строгой регламентации формы движений, величины нагрузки, ее нарастания, чередования с отдыхом и т.п. Вследствие чего возникает вероятность избирательно изучать отдельные движения, последовательно формируя из них необходимые двигательные действия.

Методы разучивания двигательных действий по частям и в целом, которые относятся к данной группе, должны дополнять друг друга и применяться сообразно многим условиям, определяющих конкретную учебную задачу: коллективной и персональной характеристике учащихся,

этапу обучения, характеру и содержанию учебного материала, наличию учебных средств (инвентаря, снарядов) и пр.

Метод разучивания по частям предусматривает первоначальное изучение отдельных элементов двигательного действия с дальнейшим соединением их в важное целое. Полное осуществление данного метода во многом зависит от понимания возможности и необходимости расчленения двигательного действия, а также от практического умения его осуществить. Ряд исследований и педагогическая практика показывают, что допустимо делить любое двигательное действие на составляющие его части. Границы и характер расчленения формируются грамотным умением осуществлять расчленение в соответствии с целесообразностью задач обучения. Единое целое ни как не может быть простой суммой его составляющих частей. По этой причине и сложное действие не представляет собой механическую сумму слагаемых его движений. Среди отдельных элементов, входящими в целое, устанавливаются определенные соотношения. Осознать и понять целое можно лишь благодаря познанию частей, закономерностей становления целого[38].

Разделение считается отличительной особенностью метода разучивания по частям, но само разучивание части двигательного действия не является самоцелью. Оно служит лишь первоначальным этапом, которое облегчает овладение целостным действием. Завершением явится освоение действия в целом. В результате ученики должны воспринимать двигательное действие как единое целое от начала и до конца. В этой слитности исполнения не должно быть главных и второстепенных элементов. Все без исключения является главным и несет в себе залог общего успеха.

Способы расчленения двигательных действий могут быть различными, но каждый из них по итогу ведет к образованию конкретных подводящих упражнений, не имеющих по своим задачам и природе принципиальных различий с «частями – элементами» целостного действия, которые так, же являются результатом целенаправленного процесса расчленения.

Подводящие упражнения применяются с целью облегчения усвоения целостного двигательного акта через предварительное решение серии частных образовательных задач. Поэтому немаловажно находить такие подводящие упражнения, в которых имеются схожие по структуре и характеру нервно-мышечных напряжений компоненты целостного двигательного действия. Подводящие упражнения способствуют накоплению в центральной нервной системе таких следовых эффектов, таких более простых временных связей, которые вследствие известной однородности и координационной общности с основным упражнением имеют все шансы облегчить его освоение.

Система подводящих упражнений формируется в результате анализа запланированного для обучения действия, разделение его на составные части и выделения более ответственных элементов. Подводящее упражнение обязано иметь законченную форму и быть доступно для учеников. Характер расчленения двигательных действий, число подводящих упражнений, их очередность – все, без исключения, должно устанавливаться учителем применительно к индивидуальным условиям обучения. Продолжительность использования каждого упражнения находится в зависимости с его сложностью и значимостью, а также зависит от уровня подготовленности учеников.

Подводящие упражнения можно условно представить в двух видах:

1. Вычлененная часть целостного действия либо целостное действие, но с выделенными из него деталями. В подобных вариантах часть действия представлена в чистом виде, без каких-либо дополнений. Редким случаем такого расчленения может явиться выделение основы техники изучаемого двигательного действия.
2. Другой вид подводящих упражнений представляет собой конкретную часть изучаемого действия с дополнительными элементами с целью формирования законченной структуры.

Педагогические преимущества метода разучивания по частям состоят в следующем.

Процесс усвоения двигательного действия при данном методе облегчается. Ученик, накапливая частные двигательные умения, из которых формируется нужное двигательное действие, со временем подойдет к запланированной цели. Внимание концентрируется на каждом элементе с осознанием его значимости в целом двигательном действии, запоминается каждый момент – все это без исключения ведет к тщательному и кропотливому освоению отдельных частей, овладение действием в целом протекает в более легких условиях, уменьшаются сроки обучения. В некоторых случаях (например, в гимнастике) эффективность данного метода влияет, в первую очередь, на качество упражнений, на повышение культуры движений.

Процесс обучения на каждом занятии станет более конкретным, если разучивать его по частям, поэтому он станет психологически мотивированным, поскольку достижения учащихся в овладении даже одним элементом доставляют моральное удовлетворение. Уроки станут более разнообразными, а сам процесс обучения увлекательнее, если подводящие упражнения будут многообразны[31].

Успешнее решать задачу обогащения двигательного опыта, позволяет огромный запас двигательных умений, который формируется благодаря разучиванию частей,

Утраченные навыки сравнительно быстро восстанавливаются, если использовать метод разучивания по частям.

При изучении сложных координационных действий и при необходимости воздействовать на отдельные суставы и мышечные группы, данный метод также незаменим.

Таким образом, метод разучивания по частям не только помогает творчески подходить к анализу изучаемых действий, но и не позволяет воспринимать двигательное действие лишь в его внешней форме.

Метод разучивания в целом предусматривает изучение двигательного действия в том варианте, в каком оно представлено как конечная цель обучения. Он следует за методом разучивания по частям и применяется на заключительном этапе обучения любому двигательному действию. Только через целостное исполнение техники физического упражнения, достигается его совершенствование. При опробовании двигательного действия незаменимую роль играет разучивание в целом. Некоторые ученики настолько хорошо подготовлены, что будет напрасной тратой времени заниматься расчленением физических упражнений, которые по сути просты в своем исполнении.

Методы частично регламентированного упражнения зачастую допускают относительно свободного выбор действий учеником для того чтобы решить поставленные перед ним задачи. Данный метод, как правило, чаще всего, используется на этапе совершенствования, когда ученики уже имеют достаточный багаж знаний и умений. В данную подгруппу входят игровой и соревновательный методы. Они обладают различными признаками и имеют общее в одном. Если использовать их всегда, то присутствует элемент соперничества между учениками[28].

1.3. Теоретические особенности спортивно-игрового метода

С раннего детства закладывается любовь и привычка к игре. Игра — это естественный вид активной и непосредственной деятельности. Великий русский педагог К. Д. Ушинский, когда говорил об игре, то отмечал, что в ней формируются все стороны души человеческой: его ум, сердце, воля. В игре не только проявляются склонности ребенка и сила его души, но и сама

игра имеет существенное воздействие на развитие детских способностей и склонностей, следовательно, влияет и на будущую судьбу. Занятие играми обогащают участников новыми ощущениями и эмоциями, представлениями и понятиями[14].

Игры расширяют кругозор, формируют внимание, смекалку, способность анализировать, сравнивать и обобщать, на основе чего делать выводы и подводить итоги из наблюдаемых явлений в окружающей среде.

Одна из самых главных функций игры — педагогическая: игра с давних пор считается одним из основных средств и методов воспитания в широком смысле слова. Понятие игрового метода в сфере воспитания отражает методические особенности игры. Это отличает ее от других методов воспитания в методическом отношении (по особенностям организации деятельности занимающихся, руководства ею и другим педагогически существенным признакам). При этом игровой метод не обязательно связан с какими-либо общепринятыми играми, например футболом, волейболом или элементарными подвижными играми.

Если физические упражнения поддаются организации в соответствии с особенностями этого метода, то он может быть применен на их основе. Чтобы комплексно усовершенствовать движения при их первоначальном изучении, для улучшения физических качеств, для развития ловкости, силы, быстроты и выносливости, используют игровой метод. В обучении с использованием игровой формы в урок или тренировку также вводятся упражнения, которые несут соревновательный характер. К игровой форме относят подготовительные упражнения, вспомогательные игры и упражнения, где присутствуют элементы соперничества[20].

Вспомогательные игры бывают:

- простые;
- сложные;
- переходные;
- командные.

Упражнения, которые выполняются в игровой форме, отличаются глубиной и разносторонностью воздействия на физические качества учащихся. Такие занятия значительно повышают интерес к спорту и физической культуре, стимулируют процесс усвоения техники отдельных элементов физических упражнений и способствуют стремлению к преодолению трудностей для решения поставленных задач. Подвижная игра является одним из самых главных методов всестороннего развития детей младшего школьного возраста.

Отличительная черта игры в том, что она комплексно воздействует на организм и на все стороны личности. В игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание. Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею позитивные эмоции усиливают, без исключения, все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Неожиданные ситуации, которые возникают в процессе игры, приучают целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки. В подвижных играх создаются наиболее благоприятные условия для развития физических качеств.

Например, для того чтобы увернуться от «ловушки», надо проявить ловкость. Когда школьники увлеченные сюжетом игры, они могут выполнять с интересом много раз одни и те же движения, не замечая усталости, тем самым развивают выносливость. Для того чтобы выбрать необходимую, нужно поставить конкретную педагогическую задачу, которая окажет содействие ее решению, учитывая состав участников, их возраст, развитие и физическую подготовленность.

Для того чтобы правильно выбрать игру, нужно учитывать форму проведения занятий (урок, перерыв, праздник, тренировка), а также, что очень важно, придерживаться известного правила, постепенного перехода от простого к сложному. Чтобы определить степень сложности той или другой игры, необходимо учитывать количество элементов, входящих в ее состав

(бег, прыжки, метание и т. п.). Более легкими считаются игры, состоящие из меньшего количества элементов, и в которых нет распределения на команды. Особую роль, при выборе игры, имеет место проведения. Игры с выстраиванием в колонны и шеренги, а также те, в которых игроки принимают участие поочередно, можно проводить в небольшом, узком зале или коридоре. В большом зале или на площадке, как правило, проводятся игры большой подвижности с бегом врассыпную, с метанием больших и маленьких мячей, с элементами спортивных игр и т. п. Так же следует помнить о наличии специального инвентаря. Дисциплина будет нарушена, а интерес к игре пропадет, если игроки будут долго стоять в очереди за необходимым инвентарем. Перед тем как начать объяснение, следует разместить учащихся в исходное положение, из которого они будут начинать игру. Обязательно нужно сообщить название игры, ее цель и ход, рассказать о роли каждого игрока, о его месте. Учитель должен стоять в таком месте, чтобы все учащиеся могли его видеть и слышать при объяснении и проведении игры. Для того чтобы дети лучше усвоили игру, учитель может сопровождать объяснение показом отдельных сложных действий. Особое внимание нужно уделить правилам игры. А если эта игра проводится впервые, учитель обязан проверить, все ли игроки понимают ее правила[33].

Учитель может использовать разнообразные приемы, для того чтобы регулировать физическую нагрузку в игре:

- уменьшать или увеличивать время, которое отводится на игру;
- изменять количество повторений игры, размеры площадки и длину дистанции, которую пробегают игроки;
- регулировать вес и количество предметов;
- усложнять или упрощать правила игры и препятствия;
- вводить паузы для отдыха или уточнения и анализа ошибок.

Игры на местности относятся к подвижным играм, но имеют значительные отличия от них:

- содержание;

- задачи, которые решают;
- условиями;
- методика проведения.

Все они проводятся в разнообразнейших местах на обычной местности, в лесу и т. д. Почти все игры, проводимые на местности, предусматривают наличие у детей определенной подготовки, знаний и привычек. Каждая игра на местности должна начинаться и заканчиваться заранее специальными сигналами. После окончания игры учитель вместе со всеми игроками должен проанализировать ход игры, подвести итоги, определить победителей, выделить отдельных игроков, которые отличились при выполнении задачи, судий, которые успешно справились со своими обязанностями, а также сказать о тех, кто получил замечание.

Игровой метод, в силу всех свойственных ему особенностей, вызывает глубокий эмоциональный отклик и дает возможность в полной мере удовлетворить двигательную потребность учащихся. Таким образом, способствует формированию положительных эмоций на занятиях и возникновению чувства удовлетворенности. Это в свою очередь создает положительное отношение детей к занятиям физическими упражнениями в целом[34].

1.4. Воспитание двигательных способностей младших школьников на уроках физической культуры при использовании спортивно-игрового метода

Формирование двигательных способностей напрямую связано с развитием ловкости. Мозговая деятельность детей, которым 10-13 лет, по своей структуре и объему корковых полей двигательного анализатора приближается к аналогичным показателям взрослого человека. Подвижность их нервно-мышечной системы достигает нормы взрослых. Все это способствует развитию благоприятных условий для формирования ловкости. Для этой цели используют упражнения, которые требуют проявления

точности, способности координировать движения и согласовывать с изменяющимися условиями.

Развитие ловкости непосредственно связано с совершенствованием чувств, пространства и времени. Сначала используются простые гимнастические упражнения только лишь с целью усовершенствования пространственной ориентировки, которые удобны при выполнении для каждого учащегося, но постепенно они усложняются в следующей последовательности: повторяющиеся движения, пересекающиеся с координацией типа обычной ходьбы или бега. Движения одними руками или одними ногами, например, лежа на боку, но данные движения из-за простоты мало влияют на развитие ловкости и требуются более сложные сочетания. Поочередные движения, например: правая рука в сторону, затем левая рука в сторону, правая вверх.

Разноритмичные движения: руки в сторону, правая вверх, левая вниз, левая вперед, руки вниз.

Разнонаправленные вращательные движения: круговые движения руками – правая рука вперед, левая назад. Зеркальные движения. Ученики копируют движения учителя как в зеркале. Учитель становится лицом к ученикам и показывает различные движения. Эти упражнения требуют не только координированности, но и внимания.

Одним из проявлений ловкости считается способность удерживать баланс, в статических позах и при движениях.

Точность мышечных усилий необходимо развивать одновременно с формированием пространственной и временной точности, а также согласованности движений. Для этого применяют специальные упражнения, такие как метание в движущуюся цель, прыжки с закрытыми глазами с приземлением в определенную точку. Упражнения на ловкость, чаще всего, используют в начале основной части урока, когда под влиянием вводной части повышено внимание, мышцы при этом достаточно подготовлены и силы свежи[36].

Основа здорового образа жизни - активность, а уже вокруг нее должны быть сформированы все остальные компоненты, которые обеспечивают сохранение и укрепление здоровья. Этими компонентами являются: правильный режим дня, режим труда и отдыха, достаточный сон и сбалансированное питание. Такие комплексы физических упражнений, как пятиминутки, выполненные несколько раз в день, не только заряжают энергией, но и являются средством профилактики различных заболеваний, ведь физическая тренировка повышает жизненные силы, выносливость систем организма, причем физические нагрузки отличаются специфичностью для каждой системы.

Регулярная физическая нагрузка является очень важным средством укрепления организма. Правильно говорят, о том, что движение заменяет тысячи лекарств, а тысячи лекарств не заменят движения. Сила и работоспособность напрямую зависят от силы и развития всей мускулатуры. Поэтому физическая тренировка, не только развивает мускулатуру тела, но в тоже время укрепляет сердечную мышцу. Физическая тренировка укрепляет и развивает скелетные мышцы, сосуды, дыхательную систему и многие другие органы, это существенно упрощает работу кровообращения и благотворно влияет на нервную систему.

От воспитания, от обстановки в семье и школе, от всего этого зависит сила, стойкость и выносливость нервной системы ребенка. Спокойные и дружеские взаимоотношения между членами семьи, ровное и справедливое отношение родителей к детям, способствуют формированию у ребенка сильного и уравновешенного типа нервной системы. Если же в семье напротив суровое отношение к ребенку, физические наказания могут привести к нарушениям нервной деятельности. Нарушения высшей нервной деятельности влекут за собой не только лишь нервные и психические заболевания, но также могут произойти инфаркт миокарда, известная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, сахарный диабет, токсический зоб. Важнейшей частью гигиенического режима является укрепление нервной

системы и меры по ее ограждению от чрезмерного напряжения и истощения. Для этого необходимо правильно организовывать отдых, нормальный глубокий сон, заниматься физкультурой, спортом и закаливанием. Также имеет большое значение сочетать умственный труд с физическими нагрузками, спортом, прогулками, подвижными играми на свежем воздухе.

Очень важно чтобы именно в школьные годы детям привили любовь к спорту, приучили их систематически делать физические упражнения. Занимаясь физическими упражнениями, вы создаете дополнительный запас сил на будущее. Мышцы становятся более эластичными и укрепляются. А ведь мышечная сила самое важное условие для хорошо развитой костной системы.

Физические упражнения также могут помочь снять утомление, повысить работоспособность, быть бодрыми и энергичными в течение всего дня, укрепить веру в себя. Физические упражнения считаются безупречным оружием для снятия чрезмерно нервного напряжения[29].

Важное физиологическое значение нагрузки для улучшения функции головного мозга определяется следующими механизмами:

- При сокращении скелетных мышц в рецепторах, которые расположены в них, возникает масса импульсов, протекающие в головной мозг. Они тонизируют кору больших полушарий головного мозга, повышая, тем самым, работоспособность.
- Интенсивная двигательная активность способствует переключению возбуждения в центральной нервной системе на периферические отделы, тем самым стимулирует деятельность организма.

При выполнении физических упражнений в условиях длительного повторения движений нервная система и мышцы утомляются. По этой причине нагрузку надо снизить, при выполнении 5-10 минутных комплексов упражнений. Работоспособность восстанавливается во время отдыха между упражнениями.

Переутомление проявляется негативным воздействием, в первую очередь на центральную нервную систему. Возникает плохое самочувствие, раздражительность, бессонница, снижение интереса и снижение работоспособности. Также переутомление может привести к различным заболеваниям нервной системы, желудочно-кишечного тракта и так далее.

Физические упражнения станут первыми помощниками для того чтобы снять утомление и повысить работоспособность. Ведь еще в глубокой древности физическую культуру считали самым важным средством оздоровления. Прогрессивная медицина во все времена указывала на здоровый образ жизни, как на средство, которое позволяет сохранить и приумножить то, что дано природой. Прибавить годы активной жизни, обрести и сохранить здоровье помогает соблюдение самых простых правил психогигиены, правильного питания и конечно, режима подвижности.

Что такое здоровье? Согласно определению римского врача, представителя античной медицины, Клавдий Гален, это состояние, при котором мы не испытываем страдания и не ограничены в своей жизнедеятельности. Говоря о здоровье человека, мы рассматриваем его как слаженную совокупность работы всех систем организма.

«Здоровье - всему голова» - гласит народная мудрость. Оно сочетается с превосходным чувством радости жизни, активной деятельностью в учебе и в быту. Здоровье и есть сама жизнь с ее радостями, тревогами, творчества. Всемирная организация здравоохранения сформулировала такое определение: «Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов[26].

Академик Н. М. Амосов говорил, что научный подход к понятию здоровья должен быть количественный. Количество здоровья, в свою очередь, он определяет, как сумму запаса мощности основных функциональных систем. Если внезапная болезнь поражает человека с хорошим запасом мощности, то он справляется с ней сам и выходит

победителем. А что происходит в этих же условиях с нетренированным человеком? Он не выдерживает и чаще всего это приводит к осложнениям.

Здоровье невозможно удержать лекарствами, поскольку они предназначены для лечения болезней. Но есть другое средство от всех недугов – это движение.

Человек, который хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную долгую жизнь должен систематически заниматься физическими упражнениями. Ведь все напрямую зависит от нас самих. Или заниматься физкультурой, или же отдать себя во власть разрушающей гиподинамии.

Тренированного человека можно узнать сразу. Он собран, подтянут, нет ничего лишнего в его движениях, у него здоровый цвет лица.

Красота - это стройность сложения, безупречных линий, легкость походки, физическая сила, гармоническое развитие и соизмеримость всех частей тела. Красоту можно назвать талантом. Человек рождается с зачатками этого таланта, для того чтобы развиваться и совершенствоваться. Иногда считают, будто все достоинство занятий физической культурой только в том, что они развивают двигательные качества человека. Несомненно, это важно - крепкие мышцы, красивое тело, уверенность в своих силах, ловкость в движениях. Но физические упражнения, также укрепляют связанные с мышцами нервные механизмы[25].

Мышечная деятельность оказывает большое влияние на эмоциональное состояние человека. Она тонизирует весь организм, включая головной мозг, а так же способствует развитию умственных способностей. Систематические занятия физкультурой укрепляют сердце. Сердце становится более выносливым и способно выдержать значительное напряжение. Нетренированное сердце отвечает на физическую нагрузку резким учащением сердцебиения, а тренированное сердце сокращается значительно реже, но сильнее и полностью, обеспечивает организм кислородом. Сердце меньше устает, лучше питается, возрастает запас его прочности.

Кровеносные сосуды становятся значительно эластичнее, на нормальном уровне поддерживается артериальное давление. Кардиологи считают, что физические упражнения являются хорошей профилактикой сердечнососудистых заболеваний, прежде всего инфаркта миокарда.

Физическая нагрузка улучшает функцию дыхательной системы. Если человек регулярно тренирует свой организм, то его дыхание становится совершеннее - легочная вентиляция увеличивается, а частота дыхания уменьшается. Это делает работу дыхательной мускулатуры более экономичной, подвижность грудной клетки и диафрагмы возрастает.

В результате, взаимодействия этих органов постепенно разлаживается - возникает болезнь. Патологические изменения появляются не только при полном отсутствии движений, но при недостаточном двигательном режиме[18].

1.5. Спортивно-игровая деятельность – основа современного урока физической культуры

Огромное значение в жизни ребенка имеет спортивно-игровая деятельность. Какой ребенок в игре, таким он будет и в работе, когда вырастет - говорил А. С. Макаренко. Спортивно-игровая деятельность способствует физическому развитию детей. Это в свою очередь будет способствовать тому, что ребенок будет нуждаться в подвижных играх, упражнениях. Спортивно-игровая деятельность должна являться обязательным компонентом каждого урока физической культуры.

Когда проводятся какие-либо соревнования, упражнения или игры с элементами упражнений, то происходит повторение и закрепление пройденного программного материала по развитию движений. Игровые упражнения или соревнования, которые проводятся в первые, нужно объяснять кратко и четко, одновременно показывая некоторые действия до начала, а не в процессе спортивно-игровой деятельности. Если же спортивно-игровые моменты учащимся уже знакомы, то можно просто напомнить, лишь

основные правила. Варианты спортивно-игровой деятельности, которые предлагает учитель, должны быть понятны и доступны для младших школьников, и нести смысловую и двигательную нагрузку без искажения правил игры. В играх - эстафетах с бегом, прыжками, передачей мяча также необходим индивидуальный подход к разным группам детей. Потому что учитель физической культуры, несет ответственность за жизнь и здоровье детей[3].

Если дети играют самостоятельно и свободно, то это приносит наибольшую пользу. Однако для этого нужно изучить ход и правила игры с помощью учителя.

На сегодняшний день перед учителем физической культуры стоит двойная задача. Во-первых, самим учить детей на уроках, а во-вторых, делать все, чтобы ученики осознанно включались в процесс обучения новым двигательным действиям. Необходимо построить урок так, чтобы дети стали активными участниками учебного процесса. А для этого педагогу необходимо знать, чему он хочет научить детей[49].

Спортивно-игровой метод позволяет рационально использовать различные средства в физической культуре, так как имеет гибкий и вариативный характер. Здесь появляется возможность значительно повысить заинтересованность учащихся, увеличить моторную плотность уроков и их эффективность. Помимо всего этого, спортивно-игровой метод оказывает существенное влияние на психологическую подготовку. Воспитание морально-волевых качеств осуществляется при условиях борьбы с соперником, при коллективном характере действий, значительных физических и эмоциональных напряжениях. Личные интересы в играх или соревнованиях подчиняются коллективным целям, вырабатывается уважение к товарищам по команде, сопернику.

Так же важно то, что учитель физической культуры должен научить учеников контролировать и видеть ошибки своих товарищей, научить исправлять эти ошибки и только, потом переходить к контролю и

корректировке своих действий. Однако если оценивать только товарищей, то себя оценивать не научишься. Поэтому необходимо также переключать внимание и на собственное выполнение двигательного действия.

Задач, решаемых при помощи спортивно-игровых заданий, огромное количество. И все эти задачи самые разнообразные: от воспитательных и образовательных - до оздоровительных. Неразрывное взаимодействие заданий предоставляет систематический результат, которого почти невозможно добиться, если использовать отдельно взятые упражнения.

Использовать данные задания можно абсолютно во всех частях урока. Поэтому главной целью преподавателя, который использует игровую деятельность на уроках физической культуры, является подобрать разнообразные соревновательные упражнения, подвижные игры, отвечающие задачам урока. По итогу учащиеся начинают понимать о необходимости приобретения того или иного умения и навыка с помощью спортивно-игрового метода, который способствует решению поставленных задач, лучшей плотности урока, более правильной дозировке упражнений на протяжении всего урока. Поэтому возникает необходимость все время заменять одни игры и соревновательные упражнения другими, которые до этого не применялись, как по двигательной деятельности, так и по подключению отдельных систем и органов.

Включение игр и упражнений в различные части урока напрямую зависит от поставленных задач. Естественно они должны соответствовать задачам той части урока, в которую они введены[41].

Главная задача вводной части урока, это организовать учащихся, объяснить задачи урока, подготовить организм к предстоящей нагрузке и выполнению упражнений. Поэтому в содержание этой части уместно включать комплексы общеразвивающих и специальных упражнений, которые можно проводить в движении и на месте в виде соревнований и игр.

Основная часть урока физической культуры решает главные задачи, которые ставит перед собой учитель. Поэтому ее содержание зависит от

изучаемого на данный момент вида спорта или развития тех или иных физических качеств.

В заключительной части урока учитель обеспечивает постепенный переход от возбуждения и напряжения к спокойному состоянию. Необходимо подвести итоги урока, дать домашнее задание. А значит, здесь целесообразно использовать спортивно-игровые задания, которые расслабляют и успокаивают организм после нагрузки или эмоционального всплеска.

Систему спортивно-игровых занятий необходимо строить на основе процессов, которые проводятся в организме во время мышечной деятельности. Поэтому при ее организации обязательно нужно принимать во внимание следующие положения:

1. Физические упражнения должны подбираться так, чтобы учесть возрастные, психологические и физические возможности учащихся.
2. Физические упражнения будут оказывать благоприятное влияние только тогда, когда они будут повторяться.
3. Так как физические упражнения приводят к утомлению, то сложные упражнения следует чередовать с простыми, которые не требуют повышенной концентрации внимания.
4. Приспособительные изменения, которые приходят во время физических упражнений и после, держатся только некоторое время. Поэтому, спортивно-игровые занятия должны не только повторяться, но и организовываться с учетом их влияния на организм учащихся.

Если учитель применение спортивно-игровой метод в учебном процессе, то это помогает ему решать задачи всестороннего развития учащихся, совершенствовать двигательные умения и навыки, связанные с современной техникой того или иного вида учебной программы. Эмоциональная составляющая занятий при этом формирует у учащихся повышенный интерес и желание заниматься физической культурой, что сегодня имеет немаловажное значение[37].

Учебный процесс физического воспитания состоит из следующих видов подготовки:

- Физической.
- Технической.
- Тактической.
- Психологической.

Содержание игровой деятельности настолько разнообразно, что требует комплексного развития основных физических качеств и функционального совершенствования деятельности всех систем организма. Это достигается в процессе разносторонней физической подготовки. Наряду с развитием основных физических качеств воспитываются и специальные качества, которые специфичны для изучаемой игры. Физическая подготовка является существенным фундаментом для освоения любого вида программы. Она способствует быстрому овладению умений и навыков и их прочному закреплению.

Физическая подготовка бывает общей и специальной. Под *общей* физической подготовкой подразумевается развитие основных физических качеств учащихся: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости. Она решает одну из главных задач - обеспечивает полноценное физическое развитие и всестороннюю подготовленность занимающихся.

Общая физическая подготовка это процесс, который направлен на развитие основных физических качеств и совершенствование жизненно необходимых двигательных навыков. Ее целью является создание общей двигательной подготовленности, используемой в качестве фундамента специальной подготовки.

В процессе общей подготовки решаются следующие задачи:

- Воспитание основных физических качеств.
- Повышение функциональных возможностей.
- Расширение объема двигательных навыков

- Повышение спортивной работоспособности.
- Разностороннее физическое развитие.
- Стимуляция восстановительных процессов.
- Укрепление здоровья.

При общей физической подготовке необходимо использовать спортивно-игровой метод, потому что в процессе спортивно-игровой деятельности можно уделить большее внимание таким физическим качествам, которые недостаточно развиваются при помощи простых упражнений, относящиеся к технике того или иного вида спорта. Подвижные игры и соревновательные упражнения, которые оказывают общее воздействие на физическую и психическую подготовку учащихся, будут являться средствами.

Специальная физическая подготовка ведет за собой развитие физических качеств, которые необходимы для конкретного вида программы, то есть связанные с тем или иным видом спорта.

Под специальной физической подготовкой принято понимать процесс целенаправленного развития физических качеств и функциональных возможностей учащихся, которые осуществляются в соответствии со спецификой избранной игры, обеспечивающей достижение более высоких спортивных результатов[16].

Несмотря на то, что характер игровой деятельности является общим, каждая игра предъявляет свои требования к функциональной деятельности организма, развитию физических качеств. По этой причине, наравне с общим следует и узконаправленное развитие двигательных возможностей школьников. Таким образом, главной задачей специальной физической подготовки, является максимальное развитие силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости во взаимосвязи и единстве.

С целью преимущественного развития того или иного качества, следует использовать специальные подготовленные и подводящие упражнения, которые можно выполнять в ходе игры.

В ходе специального развития физических качеств совершенствуются не только функции организма, ускоряющие процесс адаптации и технического применения приемов в конкретном виде подготовки, но и создаются предпосылки для развития более прочных двигательных навыков, успешного освоения учебной программы.

Исследования и практика показывают, что двигательные качества наиболее успешно развиваются только тогда, когда в спортивно-игровой деятельности применяют комплексный подход. Это говорит о том, что на занятиях физической культуры обязательно должны использоваться средства, заимствованные из различных видов спорта. Применение их в определенных сочетаниях способствует качественному освоению двигательного действия, а отсутствие многообразия при спортивной специализации значительно снижает двигательный диапазон учащихся, а также развитие их координационных способностей.

Техническая подготовка в спортивно-игровой деятельности это педагогический процесс, который направлен на овладение учащимися рациональной техникой самых разнообразных приемов и закрепление в игровой и соревновательной форме.

Основная цель технической подготовки заключается в том, чтобы овладеть всеми способами выполнения изучаемого движения и их различными сочетаниями в условиях, когда они приближены к игре или соревнованию. Чем больше запас технических приемов, тем выше качество игровых действий. Перед учащимися стоит задача более глубоко познать технику движений, добиться их свободного, слитного выполнения и совершенствовать ритм и технику действия в соответствии с их индивидуальными особенностями. По мере того как учащиеся будут осваивать изучаемый навык или умения, перед ними ставятся задачи закрепления его техники и дальнейшего совершенствования. То есть учащиеся должны применять навыки и умения в самых различных условиях действия с максимальной эффективностью. Поэтому следует увеличить

количество повторений не только в обычных условиях, но и в более сложных, непривычных, это позволит школьникам вырабатывать гибкие навыки и умения. Задача повышения качества выполнения спортивно-игровых заданий должна ставиться на каждом занятии.

Рациональная техника дает возможность учащимся, даже не обладающим исключительными физическими данными, добиться высоких спортивных результатов. Если всесторонняя техническая подготовка успешно закреплена, то она служит основой для осуществления тактических действий.

Под *тактической* подготовкой имеется в виду процесс развития системы и способов ведения игры либо двигательных действий.

Тактическая подготовка предполагает овладение индивидуальными, групповыми и командными действиями, способность верно воспринимать и анализировать спортивно-игровую обстановку и быстро принимать решение для выбора технического действия, предугадать форму взаимодействий с партнерами.

Техника и тактика имеют возможность попеременно выступать как лимитирующий фактор. С одной стороны, стратегия устанавливает выбор техники, то есть способа двигательного решения. С другой стороны в зависимости от возможностей техники выбирается стратегия или тактика[6].

Все тактические действия можно разделить на три класса:

- индивидуальные тактические действия;
- групповые тактические действия;
- командные тактические действия.

Индивидуальные тактические действия больше подходят для единоборств. Это рациональное использование наборов технических упражнений либо игровых приемов в игре. Для этого необходимо овладеть способами передвижения, умением выбирать место для ведения игры, кроме этого наиболее рациональное решение в сложившейся спортивно-игровой обстановке.

Групповая тактика подразумевает участие в спортивно-игровых действиях двух и более учащихся. Чтобы достигнуть цели, необходимо воспользоваться целым комплексом приемов. Если использовать их в конкретной последовательности и слаженно согласно времени и месту, игроки формируют игровую комбинацию.

Командные действия объединяют в себе индивидуальные и групповые тактические действия. Тем самым предлагаю выбор способов взаимодействия при ведении соревнования или игры членов всей команды. Это высшая ступень организации действий атакующих, которая предусматривает определенное распределение функций между игроками и использование самых действующих способов решения конкретных тактических ситуаций.

Если знания тактики не будут объединены в конкретные тактические действия в ходе спортивно-игровой деятельности, они не смогут обеспечить успех в состязании.

Если техника закрепляется и доводится до автоматизма, то тактика, в свою очередь, в этом почти не нуждается. Напротив, немало важно, чтобы не возникало стереотипности решений. Способность обобщать и предвидеть принадлежит к области абстрактного мышления, выполняется далеко не в последнюю очередь в объединении усилий отдельных учащихся, в использовании наиболее эффективных коллективных форм тактической деятельности[5].

Очень важным условием тактической деятельности является развитие творческих способностей. Оно обеспечивает целенаправленное развитие таких качеств, которые позволяют игрокам творить в любых ситуациях, особенно сложных, когда нет времени на обдумывание.

Творческий характер тактической деятельности выражается в инициативности, неожиданности и нестандартности принимаемых решений. Такому характеру свойственно мгновенно перестраиваться и переходить к

новому действию, максимально использовать сложившуюся обстановку в свою пользу.

Психологическая подготовка в спортивно-игровой деятельности решает задачи психического воздействия:

- воспитывает морально-волевых качеств учащихся;
- развивает специальные психические качества, которые лежат в основе технико-тактической деятельности и обеспечивают ее эффективность в соревновании;
- воспитывает способности к эмоциональному контролю и саморегуляции поведенческих реакций.

Основным средством развития волевых черт характера у учащихся является физическая нагрузка. Нужно создавать такие соревновательные и игровые условия, при которых развиваются и закрепляются сильные стороны характера, где необходимо проявление стойкости, уверенности и решительности, смелости, выдержки.

Стоит обратить внимание на то, что учащиеся под воздействием эмоционального возбуждения могут плохо контролировать себя, принимать опрометчивые решения. Чаще всего это происходит потому что, у учащихся недостаточная техническая и тактическая подготовка, вследствие того, что на их пути встретились трудности, которые научатся преодолевать только со временем.

Воспитание умения соревноваться достаточно сложный и длительный процесс, которое формируется при правильном определении соревновательных целей, создании установки на достижение этих целей и формировании уверенности в высокой вероятности их достижения. Очень важно, чтобы поставленные цели имели общественную и личную значимость и были реальными. Уверенность в своих силах является результатом своей подготовленности и уровнем подготовленности соперников.

Соревновательный метод - это способ выполнения упражнений в форме соревнований. Суть метода заключается в том, чтобы использовать

соревнования как средство повышения уровня подготовленности учащихся[21].

ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ

1. Уроку физической культуры уделяется большое внимание.
2. Учитель физической культуры должен быть хорошим специалистом. Это говорит о том, что учитель обязан быть подготовленным не только теоретически, но и практически.
3. Если учитель теоретически подготовлен, то он владеет необходимым материалом в совершенстве. Такой учитель относится к каждому учащемуся как к индивидуальной личности, умеет подойти к каждому ребенку, учитывать физиологические особенности каждого ребенка. Так же каждый учитель физической культуры должен быть практически подготовлен. Он должен уметь не просто показать какое-либо упражнение или элемент, а показать без ошибок и методически верно.
4. Занятия детей на уроках физической культуры способствуют их физическому развитию и развитию физических качеств.
5. Учитель должен использовать соответствующие методы, принципы обучения, которые непосредственно будут способствовать четкому и краткому объяснению, правильному пониманию и выполнению заданий учащимися.

Глава 2. ПРИМЕНЕНИЕ СПОРТИВНО-ИГРОВОГО МЕТОДА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

2.1. Организация исследования и используемые методы тестирования

Исследования проводились на протяжении 2018-2019 годов по схеме двухэтапного педагогического эксперимента.

Исследования были организованы на базе МОУ «Травниковская СОШ» Челябинской области, Чебаркульского района, с. Травники.

В качестве испытуемых были выбраны учащиеся 4 классов 10-11 лет.

На *первом этапе* исследования был проведен теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы, проанализированная существующая практика проведения учебных занятий с учащимися.

На основании полученных результатов была уточнена гипотеза и цель работы, определены задачи и программа дальнейшего исследования, разработана экспериментальная программа использования спортивно-игрового метода на уроках физической культуры у младших школьников.

На *втором этапе* исследования осуществлялся педагогический эксперимент. В нем приняли участие две группы учащихся 4 «А» и 4 «Б» классов, по 20 человек в каждой. Контрольная группа - 4 «А» класс, которая занималась по общепринятой комплексной программе. Экспериментальная группа – 4 «Б» класс, которая занималась по разработанной методике, предусматривающей использование спортивно-игрового метода на уроках физической культуры у младших школьников.

Для решения поставленных нами задач был использован комплекс педагогических методов исследования, включающих в себя анализ рабочей документации, анкетирование, педагогическое наблюдение, тестирование

физических качеств учащихся, педагогический эксперимент, логический и математический анализ с обработкой эксперимента.

Анализ рабочей документации проводился с целью определения направленности и содержания учебных занятий по физической культуре у младших школьников.

Педагогическое наблюдение проводилось с целью контроля над качеством проведения учебных занятий по рабочей программе и их содержанием.

Анкетирование проводилось с целью выявления уровня интереса к урокам физической культуры.

Результаты анкетирования показали что:

- в 4 «А» 11 человек (55 %) занимается физкультурой не более 20 минут в день, а в 4 «Б» - 4 человека (20 %);
- от 20 до 40 минут ежедневно в 4 «А» занимается 6 человек (30 %), а в 4 «Б» - 8 человек (40 %);
- более одного часа занимаются в 4 «А» - 3 человека (15 %), а в 4 «Б» - 8 человек (40 %);
- в 4 «А» утреннюю гимнастику делают нерегулярно 45 % (9 человек), регулярно 20 % (4 человека) и 25 % (5 человек) затрудняются ответить на поставленный вопрос;
- в 4 «Б» - 60 % (12 человек) делают утреннюю гимнастику регулярно, 30 % (6 человек) делают, но не всегда и лишь 10 % (2 человека) избегают занятий;
- в 4 «А» большинство детей (50 %) привлекают к физкультуре учителя, а в 4 «Б» - (60 %) детей привлекают родители;
- посещаемость уроков физкультуры в 4 «Б» выше, чем в 4 «А»;
- из 20 детей 4 «А» - 18, что составляет 90%, ждут урока физкультуры, в то время как 4 «Б» этот показатель не выше (80 %);
- 17 детей, что составляет 85 % в 4 «А» хотят заниматься физической культурой, а в 4 «Б» этот показатель выше на 10 %;

- ждут окончания урока 100 % школьников 4 «Б», а в 4 «А» 75 % школьников;
- в 4 «А» 3 человека (15 %) хотят получить хорошую оценку и 15 % стать сильными, ловкими, выносливыми и здоровыми, а 8 человек (40 %) лишь интересно проводить время, 20 % не хотят иметь неприятностей;
- в 4 «Б» дети больше увлечены на уроке стать здоровыми, сильными, ловкими, выносливыми 45 % и 20 % хотят иметь хорошее телосложение. И меньше человек заботятся о получении хороших оценок(10 %), всего 1 человек (5 %) не хотят иметь неприятностей;
- в 4 «А» 6 человек (30 %) занимаются в свободное физической культурой и спортом, а в 4 «Б» этот показатель на 10 % выше.

Все эти результаты анкетирования показали, что в процентном отношении дети 4 «Б» больше увлечены занятиями физкультуры и спортом.

Тестирование физических качеств учащихся проводилось с целью контроля уровня физической подготовленности младших школьников. Нами были выбраны тесты, характеризующие общую и специальную двигательную подготовленность:

1. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (отжимание).
2. Прыжок в длину с места.
3. Подтягивание на высокой (мальчики) и низкой (девочки) перекладине.
4. Наклон вперед из положения сидя.
5. Бег на 1000 метров.

Содержание и методика проведения тестирования

Перед началом тестирования необходимо объяснить детям:

- с какой целью он проводится;
- методику проведения;
- критерии оценивания и обоснование средней оценки за все тесты.

Обязательно следует обучить испытуемого технике, так как неправильное выполнение может привести к плохим результатам.

Перед началом теста проводится разминка, направленная на включение организма в предстоящую работу и отдельных частей тела, опорно-двигательного аппарата, функциональных систем в соответствии со спецификой теста.

Для получения более точного результата, все тесты необходимо провести в одинаковых условиях. Все измерения проводятся по единой методике два раза в год и в одни и те же сроки.

Тест 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа или отжимание (силовые качества).

Необходимое оборудование: коврик или гимнастический мат.

Техника выполнения упражнения. Исходное положение: упор лежа, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание - до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии - голова - туловище - ноги. Дается одна попытка.

Оценка: фиксируется количество отжиманий от пола при условии правильного выполнения теста.

Тест 2. Прыжок в длину с места (скоростно-силовые качества).

Для проведения тестирования необходимо оборудование: коврик или гимнастический мат с нескользкой поверхностью, рулетка, мел.

Техника выполнения упражнения. Прыжок в длину с места выполняется одновременным отталкиванием двумя ногами. Перед отталкиванием нельзя сдвигать одну или обе ноги с места, выполнять подскок на месте. Исходное положение перед отталкиванием - полуприсед, туловище слегка наклонено вперед (80 градусов), подошвы ног прижаты к полу, руки отведены назад. Выполняется мах руками вперед-вверх и вдогонку отталкиванием двумя ногами одновременно. Приземляться на обе ступни тоже одновременно, слегка выбрасывая голени вперед. Если ученик прыгает из положения - туловище наклонено вперед менее 80 градусов (50-45 градусов и меньше) - ноги в исходном положении выпрямляются в коленных суставах и

разгибание в них почти не влияет на мощность отталкивания. Если подошвы ног испытуемого не прижаты к полу (стоит на носках), из работы исключаются голеностопный сустав и пальцы ног, что так же снижает результат прыжка. Каждому ученику дается три попытки подряд. Учитывается лучший результат из трёх.

Оценка: засчитывается лучшая попытка. Результат измеряется в сантиметрах. Если испытуемый прыгнул, например, на 1м 56см, то его результат - 156см.

Тест 3. Подтягивание на высокой (мальчики) и низкой (девочки) перекладине (силовые качества).

Для проведения тестирования необходимо оборудование: перекладина диаметром 2,5 см, установленная на такой высоте, что испытуемый может повиснуть на ней без прыжка; секундомер, гимнастический мат под перекладиной, стул.

Техника выполнения упражнения. Исходное положение: вис на перекладине хватом сверху, подбородок - над перекладиной. После этого включается секундомер. Когда под влиянием утомления руки начнут разгибаться и глаза окажутся на уровне перекладины, выполнение теста прекращается. Для проведения теста желательно иметь несколько приспособлений для подтягивания. Например, навесные перекладины, которые можно навесить на гимнастическую стенку. В этом случае тест выполняют сразу несколько учеников. Испытуемый встает под перекладиной и берется хватом сверху. Чтобы испытуемые невысокого роста смогли удобно закрепиться на перекладине, могут использоваться стул или подставка. После каждого испытуемого очищайте перекладину. Испытуемый может пользоваться тальком для ладоней.

Оценка: фиксируется временем удержания школьника на перекладине (сек). Например, если равно 1 мин 6 сек, то оценка - 66 сек.

Тест 4. Наклон вперед из положения, сидя на полу (гибкость).

Выявляет состояние мышечной системы туловища, ног; связочного аппарата, позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов.

Техника выполнения упражнения. На полу нарисовать прямую линию. Можно использовать разметку в зале, например, волейбольной площадки.

Ученик садится перпендикулярно к линии так, чтобы пятки ног были на линии. Расстояние между пятками не более 20-30см, носки вертикально, руки положены между коленями ладонями вниз. Партнеры прижимают колени к полу, того, кто выполняет упражнение, не давая возможности их сгибать. Надо выполнить три медленных наклона вперед, с целью дотянуться пальцами до мерной линейки (рулетки, линии), положенной между пятками перпендикулярно основной линии. На четвертом наклоне фиксируется цифра, которую достали кончики пальцев. Задача: наклониться как можно дальше вперед. Упражнение выполняется без обуви.

Ученики всего класса (или половина класса) садятся на пол перед общей линией так, как описано выше. Учитель проходит вдоль сидящих учеников с линейкой, рулеткой и т.п. и прикладывает ее отметкой 0 между пятками каждого ученика перпендикулярно линии, называя результат ученику сразу же. Пройдя всех, записывает результаты в протокол. Для записи можно привлекать освобожденных учащихся.

Оценка: фиксируется результат наклона в см. Результат может быть отрицательным, если ученик не дотянулся до линии.

Тест 5. Бег на 1000 м (выносливость). Выявляет состояние сердечнососудистой, нервно-мышечной, дыхательной системы; опорно-двигательного аппарата.

Для проведения тестирования необходимо оборудование: чистый нескользкий пол; секундомер; ограничительные указатели.

Техника выполнения упражнения. Бег проводится на стадионе, школьной спортплощадке или любой ровной местности. Время засекают с точностью до одной секунды. Школьникам младшего возраста (7-10 лет) следует ограничить скорость бега, особенно в начале дистанции. Перед

забегом следует рассказать о правилах бега по дистанции, о правилах обгона, о «мертвой точке». Образный, убедительный рассказ об этом помогает значительно снизить страх у школьников, особенно тех из них, кто подвержен состоянию «стартовая лихорадка».

Тестирования проводились в спортивном зале, в одних и тех же условиях, после стандартной разминки (по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения), схема выполнения теста не менялась, в ходе тестирования создавалась соревновательная обстановка.

Оценка уровня физической подготовленности осуществляется при помощи специальных таблиц (Таблица 1).

Таблица 1

Уровень физической подготовленности для 4 класса

Контрольное упражнение	Единица измерения	Мальчики оценка			Девочки оценка		
		5	4	3	5	4	3
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание).	кол-во раз	16	11	7	11	7	3
Прыжок в длину с места.	см	160	150	140	155	145	130
Подтягивание на высокой перекладине в висе	кол-во раз	5	3	2	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине в висе лежа	кол-во раз	-	-	-	15	9	7
Наклон вперед из положения сидя на полу.	см	+9	+8	+6	+13	+10	+7
Бег на 1000 м.	мин и сек	5:50	6:10	6:50	6:10	6:30	6:50

Выполнив первоначальное тестирование, учащиеся показали следующие результаты (Таблица 2, 3 и Рис. 1,2).

Таблица 2

Первоначальное тестирование контрольной группы

Контрольное упражнение	Оценка и количество учащихся								Качество (на 4 и 5)
	«5»	%	«4»	%	«3»	%	«2»	%	
Тест 1 Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание)	4	20	5	25	7	35	4	20	45 %
Тест 2 Прыжок в длину с места	6	30	4	20	8	40	2	10	50%
Тест 3 (мальчики) Подтягивание на высокой перекладине в висе	3	30	3	30	1	10	3	30	60%
Тест 3 (девочки) Подтягивание на низкой перекладине в висе лежа	5	50	3	30	2	20	-	-	80%
Тест 4 Наклон вперед из положения, сидя на полу.	7	35	6	30	3	15	4	20	65%
Тест 5 Бег на 1000 м.	3	15	5	25	4	20	8	40	40%

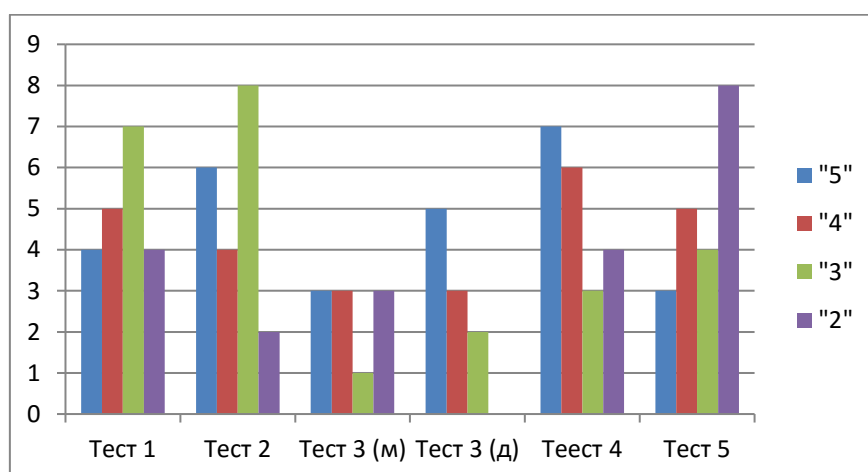


Рис. 1. Диаграмма «Первоначальное тестирование контрольной группы»

Таблица 3

Первоначальное тестирование экспериментальной группы

Контрольное упражнение	Оценка и количество учащихся								Качество (на 4 и 5)
	«5»	%	«4»	%	«3»	%	«2»	%	
Тест 1 Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание)	2	10	5	25	9	45	4	20	35 %
Тест 2 Прыжок в длину с места	4	20	3	15	10	50	3	15	35%
Тест 3 (мальчики) Подтягивание на высокой перекладине в висе	2	20	3	30	1	10	4	40	50%
Тест 3 (девочки) Подтягивание на низкой перекладине в висе лежа	5	50	3	30	1	10	1	10	80%
Тест 4 Наклон вперед из положения, сидя на полу.	6	30	6	30	4	20	4	20	60%
Тест 5 Бег на 1000 м.	3	15	4	20	5	25	8	40	35%

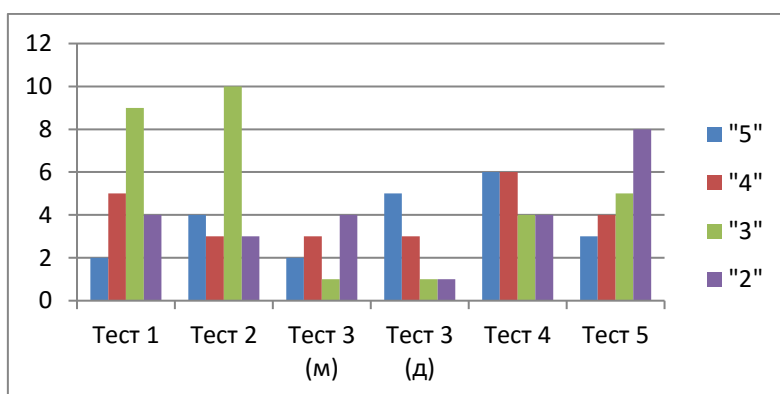


Рис. 2. Диаграмма «Первоначальное тестирование экспериментальной группы»

2.2. Реализация спортивно-игрового метода на уроках физической культуры в начальной школе

В соответствии с основной идеей нашего исследования, необходимо внедрить комплекс упражнений и подвижных игр на уроках физической культуры в начальных классах, для повышения уровня физической подготовленности и интереса учащихся к урокам физической культуры.

Упражнения, которые обеспечивают общую физическую подготовку, включаются в каждое занятие. При изучении и совершенствовании упражнений, направленных на развитие отдельных физических качеств, нужно помнить о том, что применяя, силовые упражнения, необходимо избегать продолжительных статических положений, которые связаны с чрезмерным напряжением и задержкой дыхания. Силовые упражнения, так же рекомендуется чередовать с упражнениями на расслабление и быстроту. Выносливость нужно развивать постепенно. Для этого нужно включать специальные упражнения. Следует дозировать упражнения, постепенно увеличивая нагрузку на счет количества повторений и продолжительности выполнения упражнений при умеренной интенсивности.

Комплекс упражнений на развитие силовых качеств

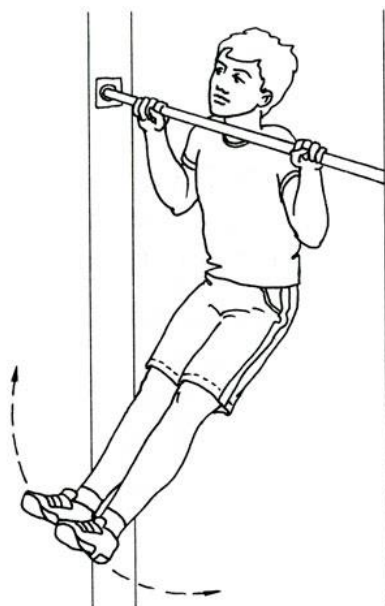
1. Подтягивание укрепляет мышцы плечевого пояса, брюшного пресса и способствует формированию красивого торса.



Исходное положение: стоя, руками ухватиться за перекладину, несколько раз подтянуть туловище к ней без рывков и маховых движений ногами, подбородок должен быть выше

перекладины. Повторить 7-10 раз. Со временем можно увеличить количество подтягиваний с прямыми ногами, а когда мышцы рук и брюшного пресса окрепнут значительно, можно удерживать ноги в положении «угол», что дает дополнительную нагрузку на мышцы ног и спины

2. Поднимание и опускание ног в висе полезно для укрепления мышц ног, брюшного пресса и плечевого пояса.



Исходное положение: стоя. Подтянуться подбородком выше перекладины, медленно поднять прямые ноги до положения «угол», опустить. Упражнение повторить несколько раз. Для увеличения нагрузки для начала можно увеличить количество подходов, затем стараться держать положение «угол» как можно дольше, а далее

поднимать прямые ноги до касания перекладины.

По мере совершенствования навыка подтягивания на перекладине можно пытаться выполнять те же упражнения более медленно и плавно, постепенно увеличивая количество подходов. Упражнения с подтягиванием на перекладине сделают фигуру красивой, придадут мышцам рельефность, исправят осанку, укрепят мышцы спины.

Для увеличения нагрузки для начала можно увеличить количество подходов, затем стараться держать положение «угол» как можно дольше, а далее поднимать прямые ноги до касания перекладины.

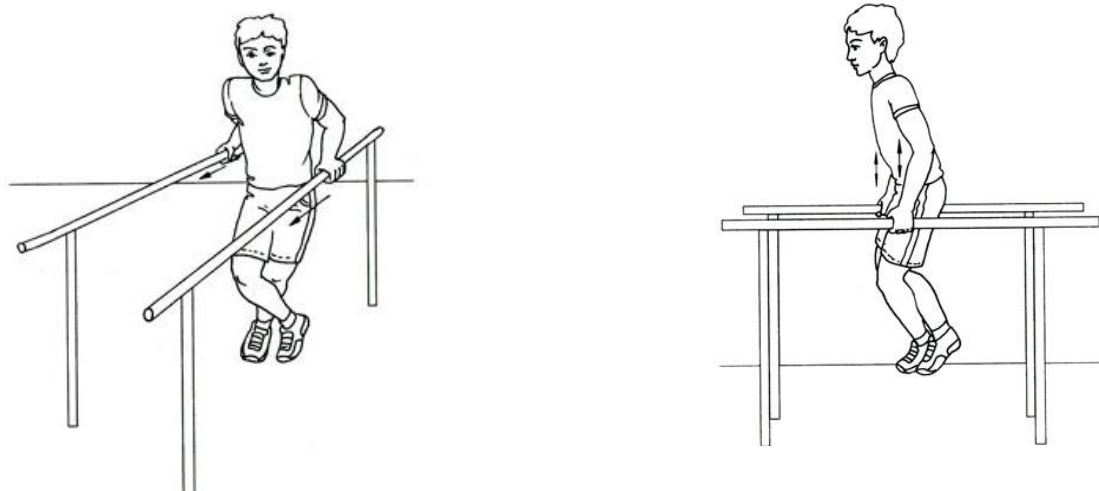
По мере совершенствования твоего навыка подтягивания на перекладине можно пытаться выполнять те же упражнения более медленно и плавно, постепенно увеличивая количество подходов. Упражнения с подтягиванием на перекладине сделают фигуру красивой, придадут мышцам рельефность, исправят осанку, укрепят мышцы спины.

3. Передвижение на брусьях в упоре на руках.

Исходное положение: стоя между брусками подпрыгнуть в упор на согнутые или прямые руки. Передвигаться до конца брусков с поочередной перестановкой рук.

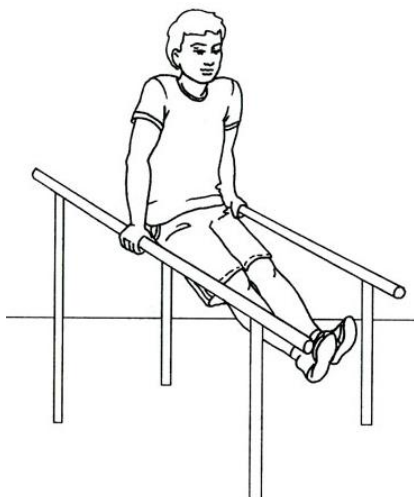
Постепенно можно усложнять упражнение, выполняя передвижение с одновременной перестановкой рук и небольшим размахиванием или без него. Сделать 5-8 «шагов».

4. Сгибание и разгибание рук в упоре. С прыжка в упор на согнутых руках выполнить сгибание и разгибание рук между брусками.



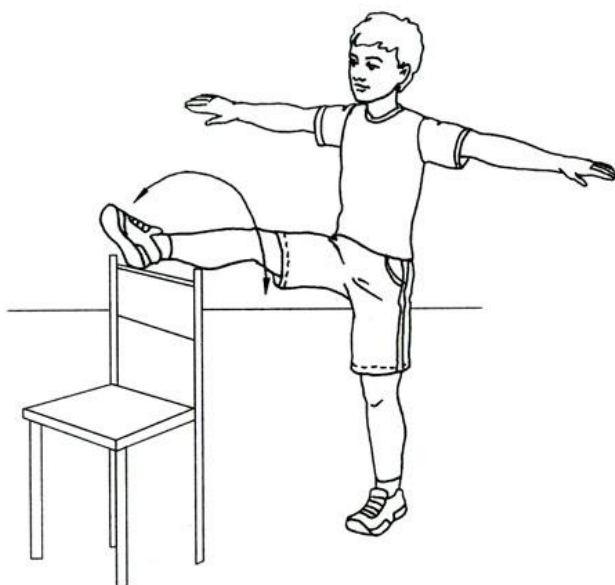
Исходное положение: стоя между брусками, Упражнение повторить 5-8 раз.

5. Поднимание и опускание ног в упоре.



Исходное положение: стоя между брусками. С прыжка в упор руками о бруска поднимать прямые ноги в положение «угол». Упражнение повторить 5-8 раз.

6. Круговые махи левой (правой) ногой над спинкой стула прекрасно укрепляют мышцы брюшного пресса.

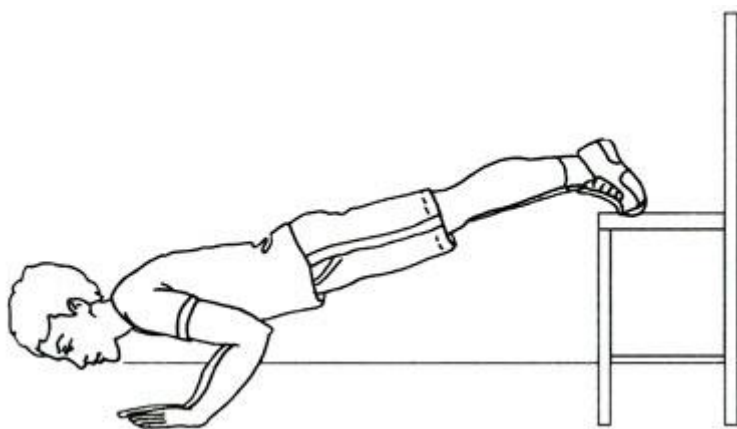


Исходное положение: встать лицом к спинке стула, стоящего на расстоянии около 1 м, руки развести в стороны.

Описать окружность вправо левой ногой, ноги при этом не сгибать. Дыхание при выполнении упражнения должно быть произвольным, темп от медленного до среднего.

Упражнение повторить 6-8 раз каждой ногой в 2-3 подхода.

7. Отжимание в упоре лежа укрепляет и развивает мышцы груди, широчайшие мышцы и трицепсы.

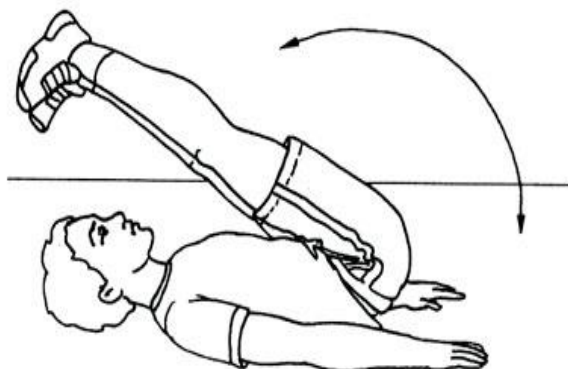


Исходное положение: ноги положить на стул. Сгибать и разгибать руки.

При этом ноги не сгибать и не опускать таз. Выдох выполняется при сгибании рук, а вдох — при выпрямлении.

Упражнение повторить 5-10 раз в 2-3 подхода с перерывами между подходами в 2-3 мин.

8. Поднимание ног из положения, лежа на спине, позволит укрепить мышцы брюшного пресса.

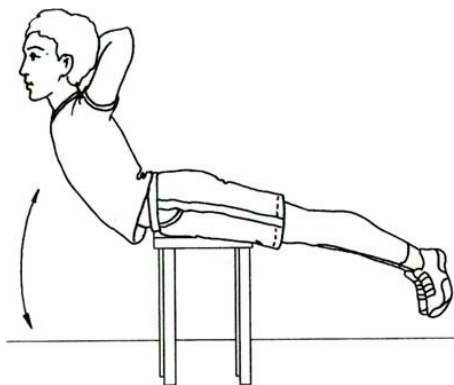


Исходное положение: лежа на спине. Ноги поднять вверх и опустить их за голову, стараясь коснуться носками пола.

Вернуться в исходное положение. Вдох выполнять в положении лежа.

Выдох — при опускании ног за голову. Повторить 10-12 раз по 2-3 подхода. После каждого подхода отдыхать в течение 3 мин.

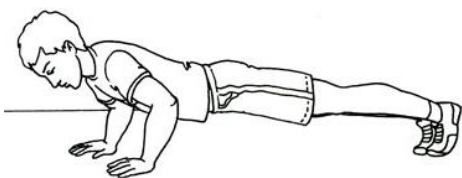
9. Поднимание туловища до прогиба в пояснице укрепляет мышцы — разгибатели туловища.



Исходное положение: лечь бедрами на табурет, лицом вниз, ступни ног зафиксировать, руки согнуть в локтях за головой. Сначала наклониться вперед, затем прогнуться в пояснице.

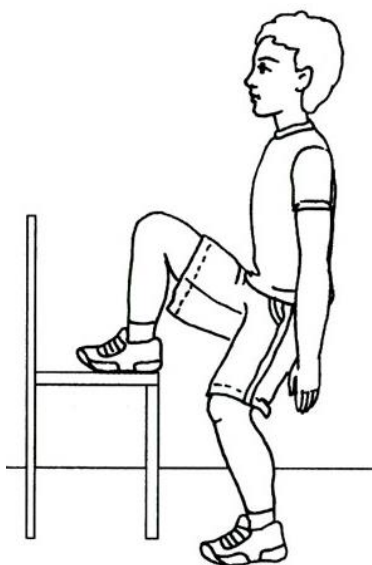
Выдох — при наклоне, вдох — при поднимании туловища, темп — от умеренного до среднего. Всего выполнить 10- 15 прогибов в 2-3 подхода. После каждого подхода отдыхать около 3 мин.

10. Отжимание от пола с широко расставленными руками для формирования и укрепления трицепсов.



Исходное положение: согнутыми руками упереться в пол и отжаться в упоре лежа. Вдох — при разгибании рук, выдох — при сгибании. Выполнять до 15 раз в 3 подхода. После каждого подхода отдыхать 3 мин.

11. Приседание на одной ноге на стуле укрепляет мышцы ног.



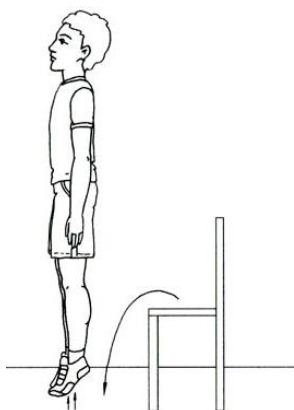
Исходное положение: встать одной ногой на стул, руки опустить вдоль туловища. Присесть на всю ступню.

Вдох — при приседании, выдох — при выпрямлении. Темп выполнения упражнения должен быть медленным.

Упражнение повторить каждой ногой по 6-8 раз в 2-3 подхода. После каждого подхода выполнять встряхивающие движения ногами.

После каждого подхода отдыхать 1-2 мин.

12. Прыжки вверх толчком обеих ног укрепляют мышцы таза и ног.



Исходное положение: встать на стул. Соскочить на пол и в темпе подпрыгнуть вверх как можно выше.

При выполнении соблюдать средний темп, дыхание произвольное.

Выполнить по 10-15 раз в 2 подхода. После каждого подхода отдыхать 1-2 мин.

Комплекс упражнений на первый взгляд может показаться простым и неинтересным, но на самом деле все упражнения очень эффективны для начинающих силовиков, поскольку подготовят мышцы, суставы и связки к более серьезным нагрузкам.

Постепенно упражнения можно усложнять, увеличивая количество подходов. Во время отдыха между подходами лучше выполнять упражнения на расслабление — свободный вис на перекладине, кругообразные движения

вперед руками перед собой, прыжки и т. д. Во время выполнения упражнений следи за дыханием, так как оно влияет на деятельность всех внутренних органов.

Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств:

1. Бег с высоким подниманием бедра. Варианты: держа руки за спиной; расставляя ноги широко. Темп средний и быстрый - 3 x 20 м.
2. Старты из упора присев с отставлением ноги назад или в сторону. Вариант: без опоры руками. Выполнять быстро - 3 x 20 м.
3. Бег из различных стартовых положений. Варианты: сидя; сидя со скрещенными ногами; сидя спиной к направлению бега. Выполнять быстро - 2 x 20 м.
4. Бег после касания ногой подвешенного мяча. Варианты: достать в прыжке; бег вправо, влево, назад - 3 x 20 м.
5. Бег приставными шагами. Вариант: высоко поднимая колени. Темп средний и быстрый - 4 x 15 м.
6. Бег скрестными шагами по прямой. Темп средний - 4 x 20 м.
7. Бег "змейкой". Варианты: изменив кривизну поворота; догоняя партнера. Темп средний и быстрый - 3 x 20 м.
8. Догнать партнера, стартующего впереди на 2-3 м, - 3 x 20 м.

Комплекс упражнений на развитие гибкости.

1. И.п. - ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Повороты туловища вправо и влево с рывком прямыми руками в стороны и наклоны поочередно к правой и левой ноге - 2 x 10 раз.
2. И.п. - стоя спиной к гимнастической стенке, руками взяться за рейки на уровне головы. Отводить туловище и поочередно ноги вперед, прогибаться, выпрямляя руки - 2 x 10 раз.
3. И.п. - упор, сидя на коленях. Волнообразный переход в упор лежа на животе с последующим возвращением в исходное положение - 2 x 5 раз.

4. И.п. - упор, сидя сзади, Ноги выпрямленные. Переход из упора сидя в упор сзади. Вдох в начале выпрямления, выдох приседе - 2 x 5 раз.
5. И.п. - стойка, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны назад за счет сгибания ног в коленях, руками касаться пяток - 2 x 5 раз.
6. И.п. - упор, сидя, сзади, Разгибание и сгибание туловища с отведением головы назад - 2 x 8 раз.

Комплекс упражнений на развитие выносливости:

1. Бег в чередовании с ходьбой 6 - 8 мин.
2. Медленный, равномерный бег до 15 мин.
3. Повторный бег 2 - 3 x 60 м, отдых 1 мин.
4. Повторный бег 2 - 3 x 200м - 300 м.
5. Равномерный бег до 2 км без учета времени.
6. Кросс до 2 км без учета времени.

Комплекс подвижных игр для развития силы:

«Кто дальше»

Подготовка: занимающиеся становятся на лицевой линии площадки с набивными мячами. Описание игры: каждый занимающийся берёт набивной мяч (масса 1-2 кг), и.п.- мяч сзади за спиной, резко наклоняясь вперед и поднимая руки назад- вверх резко выбросить мяч через голову. Выигрывает тот, кто дальше бросит.

«Перетягивание»

Подготовка: по два занимающихся стоят в круге диаметром 2-4 м, взяв один другого за правую или левую руку. Описание игры: каждый старается перетянуть соперника за линию позади себя.

«Удержись в круге»

Подготовка: взявшись за руки, игроки становятся вокруг прочерченного круга. Описание игры: перетягивая и толкая, игроки стараются вынудить друг друга или одна команда другую зайти в круг. Кто попал в круг, получает штрафное очко или выбывает из игры.

«Бой петухов»

Описание игры: два игрока выходят на середину круга. Скрестив руки на груди, они прыгают на одной ноге. Каждый старается толчком вытеснить соперника из круга или вывести друг друга из равновесия (т.е. заставить встать на обе ноги).

«Бег на руках»

Подготовка: игроки рассчитываются на первый-второй и разбиваются на пары. Затем выстраиваются вдоль лицевой линии. Описание игры: первые номера принимают упор лёжа, вторые- берут их за ноги. По сигналу пары устремляются до контрольной линии. При достижении контрольной отметки движение начинают следующие два игрока. Побеждает команда, раньше всех закончившая игру.

Комплекс подвижных игр для развития скоростно-силовых качеств:

«Какая команда прыгает дальше»

Преподаватель назначает двух капитанов команд. Остальные игроки делятся на две команды. Каждая команда из одинакового количества игроков. После того как команды скомплектованы, преподаватель показывает направление движения и объясняет условия игры: от начальной линии одновременно прыгают на одной ноге по одному игроку из каждой команды, на том месте, где остановится или оступится на другую ногу прыгающий игрок, его меняет очередной игрок его команды. Затем игроки прыгают на другой ноге.

«Салки»

Простой вариант. Игроки свободно располагаются на площадке. Один из участников водящий. Ему дают в руку платочек, который он поднимает вверх и громко говорит: «Я салка!» После этого он старается догнать и коснуться рукой кого-нибудь из игроков. Тому передается платочек, он громко говорит: «Я салка!» и игра продолжается. Новому водящему не разрешается тотчас касаться рукой осалившего его игрока. Победителями считаются ребята, которые не были осалены. При проведении игры с

большим числом участников лучше разделить площадку на 3 - 4 самостоятельных участка. Салка и группа игроков бегают только в пределах своего участка.

«Шишки, желуди, орехи»

В середине круга водящий, а остальные, разбившись по тройкам, становятся один за другим лицом к центру. Ведущий дает всем играющим названия: первые в тройках шишки, вторые желуди, третьи орехи. По сигналу водящий громко говорит, например: «Орехи!» Все играющие, названные орехами, должны поменяться местами, а водящий стремится стать на любое освободившееся место. Если ему это удастся, то игрок, оставшийся без места, становится водящим. Если водящий скажет: «Желуди!» меняются местами стоящие вторыми в тройках, если: «Шишки!» меняются местами стоящие в тройках первыми. Когда игра освоена, водящему можно вызывать двух или даже трех игроков в тройках, например: «Шишки! Орехи!» Вызванные также должны поменяться местами. Побеждают игроки, которые ни разу не были водящими.

Комплекс подвижных игр на развитие гибкости:

«Кто быстрее»

Подготовка: строятся две команды. У каждой набивной мяч, дистанция между партнерами-1м. Описание игры: игроки передают мяч друг другу, поворачивая туловище направо, достигнув крайнего игрока, мяч передается в обратном направлении поворотом налево.

«Мостик и кошка»

Строятся две команды. Каждая команда рассчитывается на первый-второй. Перед каждой командой чертятся по два круга. Описание игры: по сигналу первые пары от каждой команды начинают эстафету. Оказавшись в первом кругу, один из игроков делает " мост", а второй пролезает под ним и бежит в другой круг, где принимает упор стоя согнувшись. Его партнер пролезает под ним, после чего оба, взявшись за руки, бегут назад и передают эстафету следующей паре.

Комплекс подвижных игр на развитие выносливости:

«Дай руку»

Перед игрой дети выбирают территорию, за пределы которой нельзя выбегать. Выбирается один ведущий - салка, остальные игроки вольно перемещаются по площадке. Салка начинает ловить игроков, которые убегают от него, при этом дети стремятся взяться за руки с самым близким игроком. Взявшись за руки, они останавливаются друг другу лицом. В этом случае салка не имеет право их осалить. Если салка догнал одиночного игрока, они меняются ролями.

«Британский Бульдог»

Дети назначают двух ловцов («Бульдогов»). «Бульдоги» стоят с одной стороны площадки, а все остальные -- с противоположного. За сигналом одного из «бульдогов» все игроки должны перебежать в другую сторону. Но так, чтобы игрока не словили «бульдоги». Игра продолжается до тех пор, пока все бегуны не превратятся в «бульдогов».

«Штандр»

Материалы необходимые для игры: мяч, лучше волейбольный, но можно и резиновый. Правила игры: Для начала игры необходимо выбрать водящего, это можно сделать с помощью считалочки. Водящий в руках держит мяч. Все играющие собираются возле водящего. Водящий подбрасывает мяч как можно выше. В этот момент все играющие разбегаются в разные стороны. Водящий должен поймать мяч и как только мяч будет в его руках, он кричит: «Штандр!». Все играющие должны остановиться на месте, где их застала эта команда. Водящий должен мячом осалить кого-либо из играющих. Осаленный игрок становится водящим, а водящий становится играющим, и игра продолжается. Игра может идти до тех пор, пока она не надоест.

«Смена мест»

Материалы необходимые для игры: мел для обозначения линии старта (финиша). Ход игры: Все играющие делятся на две команды. По краям

площадки размечаются две линии - это так называемые «дома». Обе команды встают в шеренги лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки, за линиями своих «домов», приседают и кладут руки на колени.

По сигналу все игроки прыгают из глубокого приседа, двигаясь вперед, стараясь быстрее пересечь линию противоположного «дома». Побеждает команда, игроки которой первыми соберутся за противоположной линией. Затем обе команды прыгают в обратную сторону, но в игре не принимает участия тот игрок, который последним пересек линию, он выбывает из игры. Эта игра может продолжаться до тех пор, пока на площадке не останется по 2-3 самых выносливых прыгуна. Побеждает команда, в которой осталось большее число прыгунов. Можно продолжить дальше соревнование, и тогда можно определить лучшего прыгуна.

2.3. Результаты использования спортивно-игрового метода на уроках физической культуры в начальной школе

Таблица 4

Результат итогового тестирования контрольной группы:

Контрольное упражнение	Оценка и количество учащихся								Качество (на 4 и 5)
	«5»	%	«4»	%	«3»	%	«2»	%	
Тест 1 Отжимание	6	30	6	30	8	40	-	-	60 %
Тест 2 Прыжок в длину с места	6	30	7	35	7	35	-	-	65%
Тест 3 Подтягивание мальчики	4	40	3	30	2	20	1	10	70%
Тест 3 Подтягивание девочки	6	60	3	30	1	10	-	-	90%
Тест 4 Наклон вперед из положения, сидя на полу.	7	35	7	35	5	25	1	5	70%
Тест 5 Бег на 1000 м.	4	20	6	30	8	40	2	10	50%

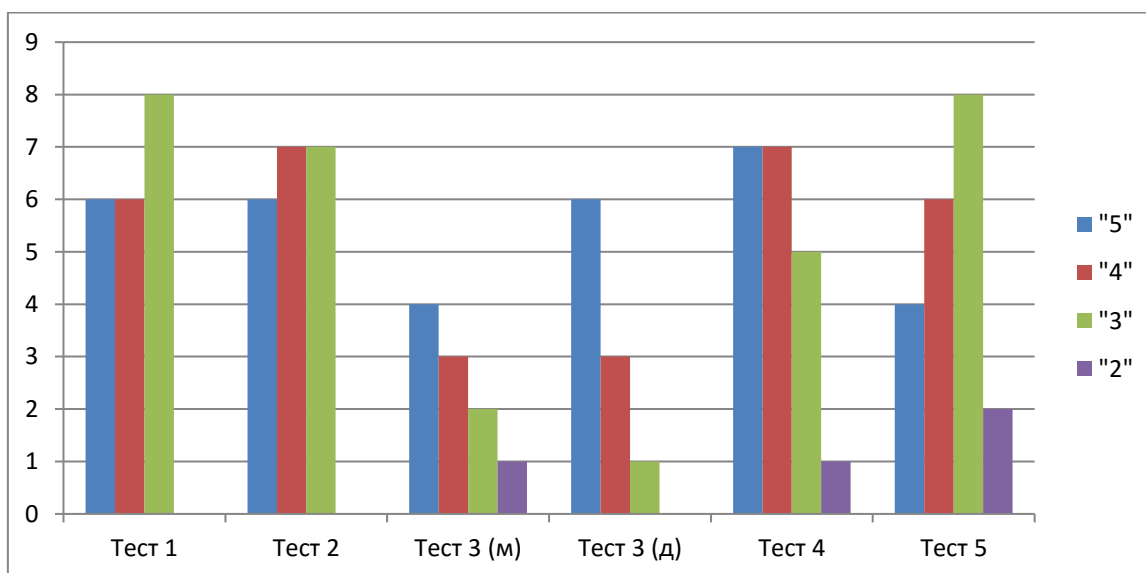


Рис. 3. Диаграмма «Итоговое тестирование контрольной группы»

Таблица 5

Результат итогового тестирования экспериментальной группы

Контрольное	Оценка и количество учащихся	Качество
-------------	------------------------------	----------

упражнение	«5»	%	«4»	%	«3»	%	«2»	%	(на 4 и 5)
Тест 1 Отжимание	5	25	7	35	8	40	-	-	60 %
Тест 2 Прыжок в длину с места	5	25	6	30	9	45	-	-	55%
Тест 3 Подтягивание мальчики	4	40	3	30	2	20	1	10	70%
Тест 3 Подтягивание девочки	7	70	2	20	1	10	-	-	90%
Тест 4 Наклон вперед из положения, сидя на полу.	8	40	7	35	4	20	1	5	75%
Тест 5 Бег на 1000 м.	5	25	6	30	8	40	1	5	55%

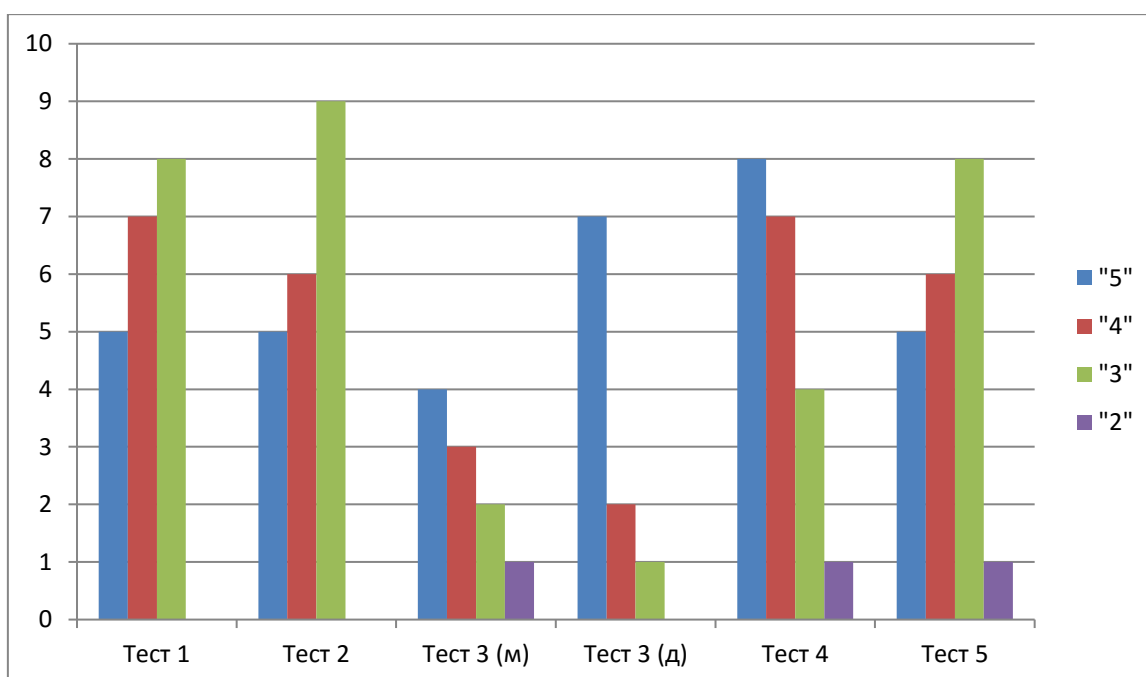


Рис. 4. Диаграмма «Итоговое тестирование экспериментальной группы»

Исследования показали, что после проведения уроков, с применением разработанного нами комплекса упражнений и подвижных игр, уровень физической подготовленности в экспериментальной группе заметно увеличился.

Анализ результатов тестирования на Рис. 2 и 4 показывает, что в начале года качественно (на 4 и 5) выполнили тест на силу 9 учащихся, что составило 45%, а к концу года 12 учащихся, что составило 60%.

Анализ качественных результатов оценки скоростно-силовых качеств в начале года составил 7 человек – 35%, а в конце года 11 человек – 55%.

Анализ качественных результатов оценки гибкости в начале года составил 12 человек – 60%, а в конце года 15 человек – 75%.

Анализ качественных результатов оценки выносливости в начале года составил 7 человек – 35%, а в конце года 11 человек – 55%.

Приведенный ниже Рис. 5 дает возможность увидеть динамику результатов итогового тестирования контрольной и экспериментальной групп.

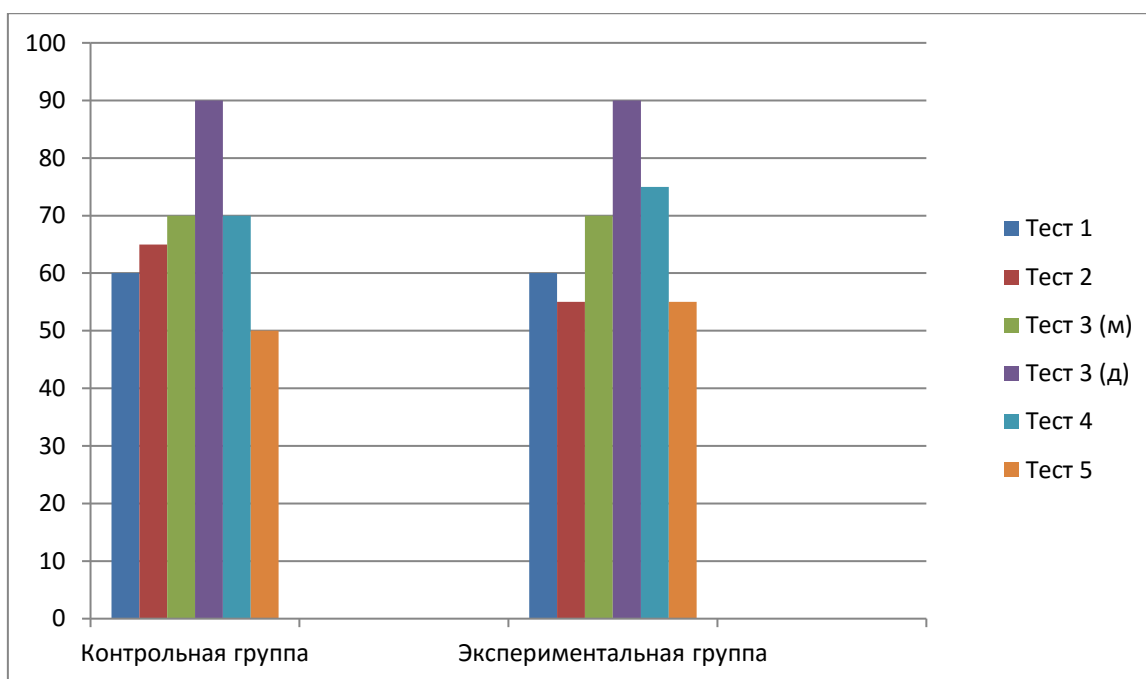


Рис. 5. Диаграмма «Сравнительная характеристика результатов итогового тестирования контрольной и экспериментальной групп»

Если сопоставить результаты всех этапов тестирования, то становится видно что, к концу года показатели экспериментальной группы оказались выше показателей контрольной группы. Это доказывает эффективность

спортивно-игрового метода для развития и совершенствования уровня физической подготовленности учащихся младшего школьного возраста.

ВЫВОДЫ ПО ВТОРОЙ ГЛАВЕ

1. Результаты эксперимента показали, что уровень физической подготовленности испытуемых выше, чем у контрольной группы.

2. Динамика показателей физической подготовленности прослеживается в обеих группах.
 3. Уровень физической подготовленности вырос на всех показателях.
 4. В экспериментальной группе произошло увеличение всех показателей. Увеличилось не только количество детей, которые справились с заданием, но и количество детей, которые качественно справившихся с заданием.
 5. Уменьшилось количество неудовлетворительных оценок в обеих группах, но показатели экспериментальной группы при этом выше.
- Все говорит о том, что применяемый нами спортивно-игровой метод, положительно повлиял на развитие уровня физической подготовленности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Разработанные и обоснованные комплексы использования подвижных игр и игровых заданий в занятиях физической культурой учащихся младшего школьного возраста позволяют педагогу ориентироваться в многообразии

упражнений, рационально подобрать их по признаку наибольшей эффективности и развития двигательных способностей

Экспериментальная методика использования подвижных игр и игровых заданий в занятиях физической культурой содействует повышению эмоционального уровня, удовлетворенности от занятий, желанию активно заниматься, улучшает настроение и самочувствие.

Предложенный комплекс способствует повышению уровня физических качеств учащихся младшего школьного возраста, что и соответствовало цели нашего исследования.

Педагогический эксперимент показал эффективность применения спортивно-игрового метода с учащимися младшего школьного возраста, в результате применения которого мы добились улучшения показателей физических качеств.

В процессе опытно-экспериментальной работы мы подтвердили выдвинутую нами гипотезу о том, что спортивно-игровой метод оказывает положительное влияние на физическое развитие младших школьников.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алексеева, Е. П. Коллекция лучших физминуток для 4 – 11 классов. Методическое пособие / Е.П. Алексеева. - М.: Издательство Ольги Кузнецовой, 2018. - 112 с.

2. Арзуманов, С. Г. Физическое воспитание в школе учащихся 1 – 4 классов / С.Г. Арзуманов. – М.: Феникс, 2018. - 112 с.
3. Артемьев, В. П. Теория и методика физического воспитания. Двигательные качества / В. В. Шутов. - Могилев: МГУ им. А.А. Кулешова, 2004. - 284 с.
4. Багнетова, Е. А. Гигиена физического воспитания и спорта/ Е.А. Багнетова. - М.: Феникс, 2016. - 256 с.
5. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента / В. А. Бароненко. – М.: Альфа – М, 2012. – 336с.
6. Барчуков, И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта / И. С. Барчуков , Г. В. Барчукова. - М.: КНОРУС, 2015. - 365 с.
7. Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка / И.С. Барчуков. - М.: Советский спорт, 2013. - 431 с.
8. Барчуков, И.С. Физическая культура: Учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / И.С. Барчуков, Н.Н. Маликов. - М.: ИЦ Академия, 2013. - 528 с.
9. Барчуков, И.С. Физическая культура / И.С. Барчуков. - М.: Академия, 2011. - 528 с.
10. Барчуков, И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика / Н.Н. Маликов. - М.: Академия, 2009. - 528 с.
11. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования / А.А. Бишаева. - М.: ИЦ Академия, 2012. - 304 с.
12. Борисова, В. В. Оздоровительный фитнес в системе физического воспитания дошкольников и младших школьников / Т. А. Шестакова. – М.: Машиностроение, 2015. - 8 с.
13. Воробьева, Н. Л. Игры и спортивные развлечения в школе и оздоровительном лагере для детей подросткового возраста / Н.Л. Воробьева. – М.: АРКТИ, 2013. - 200 с.

14. Галимов, Г.Я. Физическая культура, 1-4-е классы / А. В. Гаськов, Ю. А. Копылов, М. Д. Кудрявцев, 2015.
15. Глейберман, А. Н. Упражнения в парах / А.Н. Глейберман. - М.: Физкультура и спорт, 2013. - 264 с.
16. Гончаров, В.Д. Физическая культура в системе социальной деятельности / В.Д.Гончаров. - СПб.: С-Петербург, 2013. - 36 с.
17. Горбунов, Г.Д. Психология физической культуры и спорта. - М.: Академия, 2009. - 256 с.
18. Горовой, В. А. Теория и методика физического воспитания в схемах и таблицах / В. А. Горовой. - М, 2014. - 118 с.
19. Дианов, Д. В. Физическая культура. Педагогические основы ценностного отношения к здоровью / Д. В. Дианов, Е. А. Радугина. – М.: КноРус, 2012. - 184с.
20. Евсеев, Ю. И. Физическая культура / Ю. И. Евсеев. – Д.: Феникс, 2012. – 444 с.
21. Евсеев, Ю.И. Физическая культура. - М.: Феникс РнД, 2011. - 444 с.
22. Егоров, Б.Б. Физическая культура, 1-4 класс, Часть 2 / Ю. Е. Пересадына, 2015.
23. Жабаков, В.Е. Педагогическое мастерство учителя физической культуры: учебное пособие / В.Е. Жабаков, Т.В. Жабакова. - Челябинск: Изд-во Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета, 2016. - 195 с.
24. Железняк, Ю.Д. Методика обучения физической культуре / Ю.Д. Железняк, И. В. Кулишенко, Е. В. Крякина; под ред. Ю. Д. Железняка. - М.: Академия, 2014.- 256 с.
25. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров.- М.: Академия, 2014. - 288 с.
26. Захарова, Л.В. Физическая культура / Н. В. Люлина, М. Д. Кудрявцев, 2017.

27. Кикотя, В.Я. Физическая культура и физическая подготовка / В.Я. Кикотя, И.С. Барчуков. - М.: ЮНИТИ, 2016. - 435 с.
28. Кикотя, В.Я. Физическая культура и физическая подготовка / И.С. Барчуков. - М.: ЮНИТИ, 2017. - 431 с.
29. Кобяков, Ю. П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни / Ю. П. Кобяков. – Д.: Феникс, 2012. – 252 с.
30. Кожухова, Н.Н. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка / Н.Н. Кожухова. - М.: Владос, 2008. - 700 с.
31. Колодницкий, Г. А. Физическая культура. 1–4 классы. Учебно–наглядное пособие для учащихся начальной школы / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов. - М.: Просвещение, 2018. - 222 с.
32. Коняхина, Г. П. Подвижные игры в системе подготовки учителя физической культуры. Учебно-практическое пособие / Составитель. Г. П. Коняхина - Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2004.- 248 с.
33. Коняхина, Г. П. Подвижные игры и игровые упражнения как средство развития физических качеств школьников в учебном процессе: Учебное пособие / Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2013. - 520 с.
34. Коняхина, Г.П. Современные технологии организации работы по физическому воспитанию школьников / Михайлова Т.А. - Челябинск, 2003.
35. Копылов, Ю. А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях / Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. - М.: Арсенал образования, 2018. - 393 с.
36. Кузнецов, В. С. Внеурочная деятельность учащихся / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: Просвещение, 2018. - 781 с.
37. Кузнецов, В. С. Практикум по теории и методике физической культуры и спорта. Учебное пособие для студентов учреждений высшего образования / В. С. Кузнецов. - М.: Академия, 2014. - 134 с.

38. Кушнир, Н. В. Физкультура. 1 класс. Поурочные планы. - М.: Народный учитель, 2017. - 413 с.
39. Лях, В.И. Физическая культура, 1-4 класс, 2013.
40. Макеева, В. С. Методы педагогического контроля на уроках физической культуры / В. С. Макеева – М.: 2018. - 315 с.
41. Максачук, Е. П. Актуализация формирования спортивной культуры личности молодого поколения / Е.П. Максачук. – М.: Спутник, 2016. - 104 с.
42. Масалова, О.Ю. Физическая культура. Педагогические основы ценностного отношения к здоровью - М.: КноРус, 2011, 184 с.
43. Матвеев, Л.П. Теория и методика физ. культуры / Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 2011. - 543 с.
44. Мороз, С.Н. Отечественный спорт и олимпийское движение. - М.: Ювента, 2010. - 80 с.
45. Морозова, Е.В. Физическая культура как составная часть общей культуры личности / Е.В.Морозова Вестник Удмуртского университета, 2013. - 161 с.
46. Назаренко, Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений / Л.Д. Назаренко. - М.: Владос, 2016.- 240 с.
47. Неверкович, С.Д. Педагогика физической культуры и спорта / Аронова Т.В., Баймурзин А.Р. - М.: Академия, 2010. - 329 с.
48. Николаев, Ю.М. Теория физической культуры: функциональный, ценностный, деятельностный, результативный аспекты / Ю.М.Николаев. - СПб.: СПбГАФК им П.Ф.Лесгафта, 2014. - 1456 с.
49. Погадаев, Г. И. Народные игры на уроках физической культуры и во внеурочное время. 1–11 классы / Г.И. Погадаев. - М.: Дрофа, 2018. - 144 с.
50. Решетников, Н.В. Физическая культура / Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич, Г. И. Погадаев, - М.: Академия, 2011. - 174 с.

51. Роженцов, В. В. Утомление при занятиях физической культурой и спортом: проблемы, методы исследования. – М.: Советский спорт, 2016.
52. Селуянов, В.Н. Основы научно-методической деятельности в физической культуре / М. П. Шестаков, И. П. Космина. - М.: Спорт Академ-Пресс, 2001.
53. Семёнов, А.Г. Педагогика физической культуры / Т. Е. Баева, С. Н. Бекасова, - М.: ПРОСПЕКТ, 2011. - 320 с.
54. Спенсер, Г. Воспитание умственное, нравственное и физическое / Пер. с англ. М.А. Лазаревой - М.: ЛИБРОКОМ, 2011. - 230 с.
55. Ушакова, Е.В. Подвижные игры. - Белгород, 2011.
56. Фёдорова, Н. А. Физическая культура. Подвижные игры. Справочник / Н.А. Фёдорова. - М.: Экзамен, 2015. –289 с.
57. Шишкина, А.В. Физическая культура, 1-2 класс / О. П. Алимпиева, Л. В. Брехов, 2013.
58. Шишкина, А.В. Физическая культура, 3-4 класс / О. П. Алимпиева, В. В. Бисеров, 2013.
59. Янсон, Ю. А. Физическая культура в школе. Научно – педагогический аспект. Книга для педагога / Ю.А. Янсон. - М.: Феникс, 2013. - 640 с.

Вспомогательные информационные источники

Периодические издания

1. Журнал «Теория и практика физической культуры».
2. Журнал «Физическая культура в школе».
3. Журнал «Спортивные игры».

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.prosv.ru> – сайт издательства «Просвещение»
2. <http://dic.academic.ru> – словари и энциклопедии
3. <http://www.poiskknig.ru> – возможность поиска электронных книг
4. <http://studentam.net/> - электронная библиотека учебников
5. <http://window.edu.ru/> - единое окно образовательных ресурсов.

ПРИЛОЖЕНИЯ

АНКЕТА

Дорогой друг! Просим тебя заполнить эту анкету. Твои ответы помогут нам узнать твое отношение к физической культуре и

спорту. Старайся отвечать на все вопросы честно. Подчеркни выбранный тобой ответ.

1. Сколько времени в течение дня ты уделяешь занятиям физической культурой?
а) до 20 минут ежедневно; б) от 20 до 40 минут; в) более одного часа.
2. Регулярно ли ты занимаешься утренней гимнастикой?
а) да, регулярно; б) скорее регулярно, чем нет; в) скорее не регулярно, чем да; г) затрудняюсь ответить
3. Кто привлекает тебя к занятиям физической культуры?
а) родители;
б) друзья;
в) учителя.
4. Ты посещаешь все уроки физической культуры?
а) да; б) нет
5. Ждешь ли ты урока физической культуры?
а) да; б) нет; в) не знаю
6. Хочешь ли ты, чтобы уроков физической культуры было больше?
а) да; б) нет; в) не знаю
7. Ждешь ли ты окончания урока физической культуры?
а) да; б) нет; в) не знаю
8. Некоторые считают, что уроки физкультуры не нужны. Согласен(на) ли ты с этим?
а) да; б) нет; в) не знаю
9. Почему ты посещаешь уроки физкультуры?
а) получить хорошую оценку;
б) пообщаться с товарищами;
в) быть здоровыми, сильными, ловкими, выносливыми;
г) стать стройным, иметь хорошее телосложение;
д) не иметь неприятностей с учителями, родителями;
е) интересно провести время.
10. Чем ты занимаешься в свободное время?
а) встречаюсь с друзьями;
б) занимаюсь физической культурой и спортом;
в) читаю книгу;
г) хожу в кино;