



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

Игровой метод воспитания физических качеств учащихся
старшего школьного возраста на уроках физической культуры

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

Проверка на объем заимствований:
72% % авторского текста

Выполнил:
студент группы 3Ф-514/106-5-1
Рыбин Алексей Александрович

Работа рекомендована к защите
«28» марта 2019 года

Научный руководитель:
доцент кафедры ТиМФКиС
Коняхина Галина Петровна

Жабиков В.Е.
зав. кафедрой ТиМФКиС



Челябинск
2019

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
1. Игровой метод воспитания физических качеств у учащихся старшего школьного возраста на уроках физической культуры.....	6
1.1. Физические качества, средства и методы их развития у старшеклассников	6
1.2. Основные задачи физического воспитания и особенности применения игрового метода.....	14
1.3. Особенности применение игрового метода	22
<i>Выводы по первой главе.....</i>	<i>25</i>
2. Организация опытно – экспериментального исследования и используемые методы тестирования	27
2.1. Этапы и методы исследования	27
2.2. Организация и реализация программы формирования физических качеств с учащимися старшего школьного возраста на уроке физической культуры.....	32
2.3. Анализ результатов опытно – экспериментального исследования	41
<i>Выводы по второй главе.....</i>	<i>53</i>
Заключение.....	55
Список литературы	57
Приложения	64

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Значимость этой темы очевидна, так как игровой метод один из массовых, эмоциональных и привлекательных методов физической культуры.

Главная цель всех занятий, в том числе и физической культуры, заключается в разностороннем развитии личности детей.

Физическое воспитание должно быть направлено на формирование у учащихся таких качеств, как сознательное отношение к своему здоровью физическому развитию, требованиям общественной гигиены; интерес к физической культуре и спорту, умение заниматься ими; потребность в регулярных физических упражнениях. Игровой метод, как ни какие другой метод способствует развитию всех выше перечисленных качеств.

Ученые-педагоги утверждают, что, в наше время, когда физическая культура и спорт отошли на второй план, пропустив вперед, другие предметы, задача преподавателей физической культуры дать понять и показать, что физическое воспитание было и будет одним из самых важных и незаменимых. Есть много способов и методов, заинтересовать ребят, но самым верным и эффективным будет игровой метод.

Перед тем как выбрать определенную игру, следует поставить конкретную педагогическую задачу, решению которой она оказывает содействие, учитывая состав участников, их возрастные особенности, развитие и физическую подготовленность.

Игровой метод по мнению в силу всех присущих ему особенностей используется в процессе физического воспитания не столько для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные способности, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях. В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие качества и способности, как ловкость, быстрота ориентировки, Находчивость, самостоятельность, инициативность. В руках

умелого специалиста он является также весьма действенным для воспитания коллективизма, товарищества, сознательной дисциплины и других нравственных качеств личности.

Цель исследования: определить оптимальные пути использования игрового метода со старшеклассниками для эффективного формирования физических качеств на уроках физической культуры.

Объект исследования: технология формирования физических качеств детей старшего школьного возраста в процессе использования физических упражнений и игровых заданий на уроках физической культуры.

Предмет исследования: методические приемы стандартной тренировочной программы с использованием физических упражнений и игровых заданий для развития физических качеств у детей старшего школьного возраста.

Гипотеза: предполагается, что целенаправленная комплексная программа с использованием физических упражнений и игровых заданий с учащимися старшего школьного возраста позволит обеспечить эффективный процесс воспитания физических качеств учащихся при применении физических упражнений и игровых заданий на уроках физической культуры в школе.

Задачи исследования:

1. Определить основные направления учебно-воспитательного процесса на уроках физической культуры со старшеклассниками;
2. Провести педагогический эксперимент, направленный на диагностику физических качеств учащихся при использовании физических упражнений и игровых заданий;
3. Выявить наиболее эффективные методы и средства использования физических упражнений и игровых заданий в формировании физических качеств в процессе физического воспитания.

Исследование по применению игрового метода воспитания физических качеств у старшего школьного возраста на уроках физической культуры проходило в три этапа.

На первом этапе исследования (с января 2018 по март 2018 года) изучалась научно-методическая литература по теме исследования. Определялся методологический аппарат исследования (проблема, цель, гипотеза, задачи, методы исследования). Изучались особенности школьников старшего школьного возраста.

На втором этапе (апрель - октябрь 2018 года) во время прохождения педагогической практики проходило исследование среди учащихся 10-11х классов, а именно экспериментальной и контрольной групп.

На третьем этапе (ноябрь - май 2019 года) были обработаны и сведены в таблицы результаты педагогического исследования. Дана сравнительная характеристика экспериментальной и контрольной групп.

База исследования: «МОУ СОШ п. Полевой» Сосновский район поселок Полевой, Челябинская область.

1. ИГРОВОЙ МЕТОД ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У УЧАЩИХСЯ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

1.1. Физические качества, средства и методы их развития у старшеклассников

Старший школьный возраст характеризуется продолжением процесса роста и развития, что выражается в относительно спокойном и равномерном его протекании в отдельных органах и системах. Одновременно завершается половое созревание.

В этой связи четко проявляются половые и индивидуальные различия как в строении, так и в функциях организма. В этом возрасте замедляются рост тела в длину и увеличение его размеров в ширину, а также прирост в массе. Различия между юношами и девушками в размерах и формах тела достигают максимума. Юноши перегоняют девушек в росте и массе тела. Юноши (в среднем) выше девушек на 10-12 см и тяжелее на 5- 8 кг. Масса их мышц по отношению к массе всего тела больше на 13%, а масса подкожной жировой ткани меньше на 10%, чем у девушек. Туловище юношей немного короче, а руки и ноги длиннее, чем у девушек [18, с. 172].

У старших школьников почти заканчивается процесс окостенения большей части скелета. Рост трубчатых костей в ширину усиливается, а в длину замедляется. Интенсивно развивается грудная клетка, особенно у юношей. Скелет способен выдерживая значительные нагрузки. Развитие костного аппарата сопровождается формированием мышц, сухожилий, связок. Мышцы развиваются равномерно и быстро, в связи с чем увеличивается мышечная масса и растет сила. В этом возрасте отмечается асимметрия в увеличении силы мышц правой и левой половины тела: предполагает целенаправленное воздействие (с большим уклоном на левую сторону) с целью симметричного развития правой и левой сторон туловища.

В этом возрасте появляются благоприятные возможности для воспитания силы и выносливости мышц [67].

У девушек в отличие от юношей наблюдается значительно меньший прирост мышечной массы, заметно отстает в развитии плечевой пояс, но зато интенсивно развиваются тазовый пояс и мышцы тазового дна. Грудная клетка, сердце, легкие, жизненная емкость легких, сила дыхательных мышц, максимальная легочная вентиляция и объем потребления кислорода также менее развиты, чем у юношей. В силу этого функциональные возможности органов кровообращения и дыхания у них оказываются гораздо ниже.

Сердце юношей на 10-15% больше по объему и массе, чем у девушек; пульс реже на 6-8 уд./мин, сердечные сокращения сильнее, что обуславливает больший выброс крови в сосуды и более высокое кровяное давление. Девушки дышат чаще и не так глубоко, как юноши; жизненная емкость их легких примерно на 100 см³ меньше.

В 15-17 лет у школьников заканчивается формирование познавательной сферы. Наибольшие изменения происходят в мыслительной деятельности. У детей старшего школьного возраста повышается способность понимать структуру движений, точно воспроизводить и дифференцировать отдельные (силовые, временные и пространственные) движения, осуществлять двигательные действия в целом [2, с. 80].

Освоение двигательного действия связано не только с формированием навыка, но и с развитием тех качественных особенностей, которые позволяют выполнять физическое упражнение с необходимой силой, быстротой, выносливостью, ловкостью и подвижностью в суставах. Знание соответствующих закономерностей позволит учителю найти правильное соотношение в работе над техникой физического упражнения и количественным результатом, определить возрастные границы для наиболее эффективного развития каждой качественной особенности, установить оптимальную меру комплексности в развитии качественных особенностей.

Под двигательными (физическими) качествами понимают качественные особенности двигательного действия: силу, быстроту, выносливость, ловкость и подвижность в суставах.

Оба термина - «двигательные» и «физические» качества - правомерны в науке о физическом воспитании, так как акцентируют внимание на различных факторах, определяющих эти качественные особенности. С точки зрения связи с центрально-нервными регуляторными процессами управления движениями употребляют термин «двигательные качества». Если же следует выделить биомеханическую характеристику движений, используют термин «физические качества». Наконец, рассматривая качественные особенности двигательного действия с позиций физиологического и психологического регулирования (проявление воли человека), употребляется третий термин - «психомоторные качества» [34, с. 13].

Двигательные качества принято делить на относительно самостоятельные группы: скоростные качества, силовые и т. п. Однако у ряда качеств наблюдаются сходные психофизиологические механизмы, поэтому все более очевидной становится искусственность выделения силы, быстроты, выносливости, ловкости как относительно самостоятельных качественных особенностей (прежде всего это относится к ловкости). Поиск общих компонентов и механизмов проявления различных качеств приводит к их дифференциации, уточнению состава. Некоторые качества, считавшиеся раньше простыми, теперь разделяются на ряд все более простых и относительно независимых друг от друга. В настоящее время невозможно дать законченную классификацию, а тем более точно сослаться на механизмы проявления различных качеств [1, с. 240].

Тем не менее, ясно, что каждое двигательное качество независимо от сложности структуры включает ряд компонентов, одни из которых отражают строение двигательного аппарата и тела в целом, а другие - особенности функционирования регулирующих систем.

Среди компонентов, составляющих двигательные качества, следует различать общие и специальные. Общие присущи нескольким двигательным качествам (например, волевое качество настойчивости или терпеливости при различных видах проявления выносливости). Специальные компоненты обуславливают специфичность какого-либо одного качества. Благодаря наличию общих компонентов может происходить перенос тренированности одного качества на другие. Следует также иметь в виду, что развитие одних компонентов может привести к торможению других, поэтому развитие одного качества может привести к снижению уровня проявления другого [65].

Целесообразно различать простые и сложные двигательные качества. К последним относится, например, ловкость, меткость. Непременным компонентом некоторых из них являются психические качества (например, в меткости - качество глазомера). Как простому, так и сложному двигательному качеству присуще свойство специфичности (ловкость баскетболиста неравнозначна ловкости гимнаста).

Двигательные качества в процессе физического воспитания развиваются. Иногда говорят о воспитании двигательных качеств, но «воспитание»- это понятие, употребляемое в педагогике по отношению к человеку в целом, формированию новых черт личности, не заданных от рождения. Качественные особенности двигательных действий в своей элементарной форме имеются даже у новорожденного ребенка и проявляются в безусловных рефлексах. Поэтому для двигательных качеств более подходит термин «развитие», обозначающий в самом широком смысле изменения, происходящие в организме, а в более узком смысле - улучшение, развитие того, чем обладает человек [6, с. 780].

Развитие двигательных качеств протекает по фазам. Вначале развитие одного качества сопровождается ростом других качеств, которые в данный момент специально не развиваются. В дальнейшем развитие одного качества может тормозить развитие других «диссоциация физических качеств». Один

из известных механизмов такого явления антагонизм между анаэробными и аэробными процессами: развитие одних замедляет развитие других, и наоборот [3, с. 647].

Возрастное развитие двигательных качеств характеризуется гетерохронностью (разновременностью). Это значит, что разные двигательные качества достигают своего естественного максимального развития в разном возрасте (скоростные качества в 13-15 лет, силовые в 25-30 лет и т. д.).

Разнонаправленность изменения двигательных качеств проявляется особенно в период полового созревания. В этот период резко увеличиваются темпы развития скоростно-силовых качеств, а координация движений, дозирование параметров движения останавливаются в развитии либо несколько регрессируют. Это связано с изменением нейродинамики: ростом возбуждения, подвижности нервных процессов, стимулирующих проявление скоростно-силовых качеств и тормозящих координационные возможности [46, с. 424].

Периоды, которые характеризуются значительными изменениями в возрастном развитии организма, получили название критических или сенситивных (чувствительных). В такие периоды специальная тренировка дает более высокий эффект для развития определенных качеств. Для разных двигательных качеств сенситивные периоды различны.

Старшеклассники могут проявлять достаточно высокую волевою активность, например, настойчивость в достижении поставленной цели, способность к терпению на фоне усталости и утомления. Однако у девушек снижается смелость, что создает определенные трудности в физическом воспитании.

К задачам физического воспитания относятся:

1) содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические факторы и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостоять стрессам;

формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;

2) приобретение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

3) дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способности к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;

4) формирование знаний: о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке; о значении занятий физическими упражнениями для будущей трудовой деятельности; о выполнении функций отцовства и материнства, о подготовке к службе в армии;

5) закрепление навыков в систематичных и регулярных занятиях физическими упражнениями и избранными видами спорта;

6) формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма; развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;

7) дальнейшее содействие в развитии психических свойств и качеств личности и обучение основам психической регуляции [66].

Средства физического воспитания

Программа физической активности детей старшего школьного возраста весьма насыщена и разнообразна. Наиболее целесообразными средствами физического воспитания в этот период являются:

Гимнастические и акробатические упражнения:

- общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении;
- общеразвивающие упражнения с предметами: юноши - с набивными мячами 3-5 кг, гантелями до 8 кг, гириями 16 и 24 кг;

упражнения на тренажерах; девушки - с обручами, булавами, скакалкой, большими мячами;

- упражнения на параллельных брусьях и перекладине (юноши), упражнения на бревне и разновысоких брусьях (девушки);
- опорные прыжки через гимнастического коня;
- акробатические упражнения: юноши - длинный кувырок через препятствие высотой до 90 см, стойка на руках, переворот боком с места и с разбега; девушки - сед углом, стойка на лопатках, «мост», кувырки вперед и назад;
- ритмическая гимнастика;
- эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и др.

Гимнастические и акробатические упражнения, включенные в программу старших классов, занимают до 30% учебного времени, их отличает большая избирательная направленность, и нацелены они прежде всего на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц, координационных способностей и гибкости [41, с. 112].

Гимнастические упражнения для юношей имеют большое прикладное значение для их подготовки к будущей трудовой деятельности и службе в армии. Для девушек практическая значимость упражнений заключается в том, что они направлены на воспитание грациозности, красоты движений и способствуют развитию мышечных групп, играющих большую роль в выполнении функции материнства.

Юноши и девушки старшего школьного возраста должны показывать результаты не ниже показателей среднего уровня развития основных физических качеств.

Особенности методики физического воспитания

В старшем школьном возрасте уроки физической культуры с юношами и девушками проводятся отдельно.

Анатомо-физиологические и психические особенности юношей и девушек требуют различного подхода к организации занятий, подбору средств и методов обучений двигательным действиям и воспитанию физических качеств, к дозировке физической нагрузки.

Функциональные возможности для осуществления интенсивной и длительной работы у юношей выше, чем у девушек. Физические нагрузки они переносят лучше при относительно меньшей частоте пульса и большем повышении кровяного давления. Период восстановления этих показателей до исходного уровня у юношей короче, чем у девушек [68].

При организации занятий с юношами надо помнить, что они должны быть готовы к службе в армии. Поэтому с ними следует предусмотреть занятия на местности, в нестандартных условиях, с различными помехами, в условиях дефицита времени, при максимальных физических и волевых нагрузках. В старшем школьном возрасте в первую очередь следует уделить внимание развитию силовых и скоростно-силовых возможностей, различным видам выносливости (силовой, аэробной, статической и др.). Среди координационных способностей особое внимание необходимо обратить на воспитание быстроты перестроения и согласование двигательных действий, способности произвольно расслаблять мышцы и вестибулярной устойчивости. На занятиях со старшеклассниками увеличивается доля упражнений сопряженного воздействия на кондиционные и координационные способности, а также упражнений, при которых одновременно закрепляются и совершенствуются двигательные навыки (техника) и физические качества. Интенсификация обучения в этом возрасте идет по пути усиления тренировочной направленности уроков. Доля игрового метода сокращается, а соревновательного - увеличивается. В работе со старшеклассниками рекомендуется шире, чем в предыдущих возрастах, применять метод индивидуальных заданий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических

способностей с учетом типа телосложения, наклонностей, физической и технико-тактической подготовленности.

Прохождение и освоение учебного материала должно осуществляться в логической последовательности, в системе взаимосвязанных уроков [52, с. 176].

1.2. Основные задачи физического воспитания и особенности применения игрового метода

На уроке физической культуры игровой метод физического воспитания применяется главным образом в форме подвижных игр. Подвижные игры следует подбирать такие, которые воспитывают у учеников высокие морально-волевые качества и укрепляют здоровье, оказывают содействие правильному физическому развитию и формированию жизненно важных двигательных навыков и умений. Недопустимо в процессе игры унижать человеческое достоинство, допускать грубость [49, с. 304].

Таким образом, подвижные игры играют большую роль в воспитании сознательной дисциплины у детей, которая является непременным условием каждой коллективной игры.

Организованное проведение игры во многом зависит от того, как дети усвоили ее правила. В процессе игр у детей формируются понятие о нормах общественного поведения, а также воспитываются определенные культурные привычки. Однако игра приносит пользу только тогда, когда учитель хорошо ознакомлен с педагогическими задачами (воспитательным, оздоровительным и образовательными), которые решаются во время игры, с анатомо-физическими и психологическими особенностями учеников, с методикой проведения игр, заботится о создании и соблюдении соответствующих санитарных условий [21, с. 192].

Большинство подвижных игр имеет широкий возрастной диапазон: они доступные детям разных возрастных групп. Наибольшая близость той или

другой игры определенному возрасту предопределяется степень ее доступности (Холодов Ж.К.) [цит. по 40, с. 543].

Важное условие успешности игровой деятельности - понимание содержания и правил игры. Объяснение их можно дополнить показом отдельных приемов и действий. Обучение детей целесообразно начинать с простых, некомандных игр, потом перейти к переходным и завершить сложными - командными. К более сложным играм следует переходить своевременно, пока ученики не утратили заинтересованности в изученных раньше. Это поможет закрепить привычки и умения. Для решения определенных задач, поставленных перед игрой, необходимо провести подготовку. Перед тем как выбрать определенную игру, следует поставить конкретную педагогическую задачу, решению которой она оказывает содействие, учитывая состав участников, их возрастные особенности, развитие и физическую подготовленность.

При отборе игры необходимо придерживаться известного в педагогике правила постепенного перехода от легкого к сложному. Для этого, чтобы определить степень сложности той или другой игры, учитывается количество элементов, которые входят в ее состав (бег, прыжки, метание и т.п.). Отбор игры зависит и от места проведения. В большом зале или на площадке целесообразно проводить игры с большой подвижностью (с бегом враспынную, с метанием больших и маленьких мячей, с элементами спортивных игр и т.п.). При отборе игры следует помнить о наличии специального инвентаря. Если игроки стоят и ждут долго в очередях на необходимый инвентарь, они теряют интерес к игре, которая приводит к нарушению дисциплины.

Таким образом, эффективность проведения игры зависит от адекватности решения таких *организационных факторов*:

- умение доходчиво и интересно объяснить игру;
- размещение игроков во время ее проведения;
- определение ведущих;

- распределение на команды;
- определение помощников и судий;
- руководства процессом игры;
- дозирование нагрузки в игре;
- окончание игры.

Перед объяснением учеников следует разместить в исходное положение, из которого они будут начинать игру. Объясняя, учитель сообщает название игры, ее цель и ход, рассказывает о роли каждого игрока, его место. При объяснении и проведении игры учитель может стоять в таком месте, из которого все игроки могли бы его хорошо видеть и слышать. Для лучшего усвоения игры рассказ можно сопровождать показом отдельных сложных движений. Особое внимание игроков надо свернуть на правила игры. Если эта игра проводится впервые, учитель проверяет, все ли игроки понимают ее правила. Существует несколько способов определения ведущего, а применяют их в зависимости от условий занятий, характера игры и количества игроков [43, с. 302].

В командных играх и эстафетах соревнуются между собою две и больше команды, а *распределение игроков на команды* может осуществляться учителем одним из следующих способов:

- с помощью расчетов;
- фигурной маршировкой;
- по указанию руководителя;
- по выбору капитанов, которые поочередно добирают себе игроков;

Все способы распределения на команды надо вводить соответственно характеру и условий проведения игры, а также состава игроков. В сложных играх с большим количеством игроков необходимо привлекать судий - помощников, они считают очки или время, наблюдают за порядком и состоянием места для игры. Помощники и судьи назначаются из учеников, освобожденных по состоянию здоровья от выполнения физических упражнений средней и большой интенсивности, для которых физическая

нагрузка данной игры противопоказана. Если таких учеников нет, то помощников и судий назначают из числа игроков [8, с. 287].

Руководство игрой, бесспорно, тяжелейший и вместе с тем решающий момент в работе педагога, так как только это может обеспечить достижение запланированного педагогического результата. *Руководство игрой* включает несколько обязательных элементов:

- наблюдение за действиями учеников, игроков;
- устранение ошибок;
- показ правильных и коллективных приемов;
- прекращение проявлений индивидуализма, грубого отношения к игрокам;
- регулирование нагрузок;
- стимулирование необходимого уровня эмоциональной активности на протяжении всей игры.

Направляя игровую деятельность, учитель помогает выбрать способ решения игровой задачи, добиваясь активности, самостоятельности и творческой инициативы игроков. В отдельных случаях он может включиться в игру сам, демонстрируя как лучше действовать в того или другого случая. Важно своевременно исправлять ошибки.

Лучшее это делать во время специального перерыва. Объяснять ошибку нужно сжато, демонстрируя правильные действия. Если этих приемов недостаточно, применяют специальные упражнения, которые в отдельности анализируют ту или другую ситуацию [12, с. 528].

Ответственным моментом в руководстве подвижными играми является дозирование физической нагрузки. Игровая деятельность своей эмоциональностью захватывает детей, и они не ощущают усталости. Во избежание переутомления учеников, необходимо своевременно прекратить игру или изменить ее интенсивность и характер нагрузки. Регулируя физическую нагрузку в игре, учитель может использовать разнообразные приемы: уменьшать или увеличивать время, отведенное на игру; изменять

количество повторений игры, размеры площадки и длину дистанции, которую пробегают игроки; корректировать вес и количество игровых предметов, усложнять или упрощать правила игры, вводить кратковременные паузы для отдыха или анализа ошибок [17, с. 240].

Окончание игры может быть своевременным (если игроки получили достаточные физические и эмоциональные нагрузки). После окончания игры необходимо подвести итоги. При сообщении результатов следует указать командам и отдельным игрокам на допущенные ошибки и отрицательные и положительные моменты в их поведении. Желательно отметить лучших ведущих игроков, капитанов и судей.

Подвижные игры используются для решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач в соответствии с требованиями программы. В зависимости от задач и характера игры, ее физической и эмоциональной нагрузки, состава учеников она может быть включена во все части тренировки. Подготовительная часть - игры небольшой подвижности и сложности, которые оказывают воздействие на сосредоточенность и внимание учеников. Характерными видами движений для этих игр является ходьба и бег. Основная часть - игры с бегом на скорость, с преодолением препятствий, метанием, прыжками и другими видами движений, которые требуют большей подвижности. Игры в основной части должны оказывать содействие изучению и усовершенствованию техники выполнения тех или других движений. Заключительная часть - игры незначительной и средней подвижности с простыми движениями, правилами и организацией. Всестороннего воспитания и гармонического развития учеников можно достичь только в процессе многолетнего, систематического и правильно организованного обучения подвижными играми [5, с. 698].

Целью физического воспитания является оптимизация физического развития человека, всестороннего совершенствования свойственных каждому физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих

общественно активную личность; обеспечить на этой основе подготовленность каждого члена общества к плодотворной трудовой и другим видам деятельности.

Для того чтобы цель сделать реально достижимой в физическом воспитании, решается комплекс конкретных задач (специфических и общепедагогических), которые отражают многогранность процесса воспитания, этапы возрастного развития воспитываемых, уровень их подготовленности, условия достижения намеченных результатов.

К специфическим задачам физического воспитания относятся две группы задач: задачи по оптимизации физического развития человека и образовательные задачи.

Решение задач по оптимизации физического развития человека должно обеспечить:

- оптимальное развитие физических качеств, присущих человеку;
- укрепление и сохранение здоровья, а также закаливание организма;
- совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций;
- многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности.

Всестороннее развитие физических качеств имеет большое значение для человека. Широкая возможность их переноса на любую двигательную деятельность позволяет использовать их во многих сферах человеческой деятельности – в разнообразных трудовых процессах, в различных и подчас необычных условиях среды [55, с. 63].

Здоровье населения в стране рассматривается как самая большая ценность, как отправное условие для полноценной деятельности и счастливой жизни людей. На базе крепкого здоровья и хорошего развития физиологических систем организма может быть достигнут высокий уровень

развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

Совершенствование телосложения и гармоническое развитие физиологических функций человека решаются на базе всестороннего воспитания физических качеств и двигательных способностей, что в конечном счете приводит к естественно-нормальному, неискаженному формированию телесных форм. Данная задача предусматривает коррекцию недостатков телосложения, воспитание правильной осанки, пропорциональное развитие мышечной массы всех частей тела, содействие сохранению оптимального веса с помощью физических упражнений, обеспечение телесной красоты. Совершенство форм тела, в свою очередь, выражает в определенной мере совершенство функций организма человека.

Физическое воспитание обеспечивает долготелее сохранение высокого уровня физических способностей, продлевая тем самым работоспособность людей [15, с. 208].

К специальным образовательным задачам относят:

- формирование различных жизненно важных двигательных умений и навыков;
- формирование спортивных двигательных умений и навыков.
- приобретение базовых знаний научно-практического характера.

Физические качества человека могут наиболее полно и рационально использоваться, если он обучен двигательным действиям. В результате обучения движениям формируются двигательные умения и навыки. К жизненно важным умениям и навыкам относится возможность осуществлять двигательные действия, необходимые в трудовой, оборонной, бытовой или спортивной деятельности [57, с. 431].

Так, непосредственное прикладное значение для жизни имеют умения и навыки плавания, передвижения на лыжах, бега, ходьбы, прыжков и т.п. Умения и навыки спортивного характера (в гимнастике, фигурном катании на коньках, технические приемы игры в футбол и т.д.) имеют косвенную

прикладность. Формирование умений и навыков развивает у человека способности к овладению любыми движениями, в том числе трудовыми. Чем большим багажом двигательных умений и навыков обладает человек, тем легче осваиваются им новые формы движений [16, с. 331].

Передача обучаемым специальных физкультурных знаний, их систематическое пополнение и углубление также являются важными задачами физического воспитания. К ним относятся знания: сущности физической культуры, ее значения для личности и общества; физкультурно-гигиенического характера; закономерностей формирования двигательных умений и навыков; техники физических упражнений, ее значения и основ применения; укрепления и поддержания хорошего здоровья на многие годы.

Повышение физкультурной грамотности людей позволяет широко внедрять физическую культуру и спорт в быт и на производстве. В деле вовлечения широких слоев населения в физкультурное движение пропаганда физкультурных знаний имеет одно из первостепенных значений.

К общепедагогическим относят задачи по формированию личности человека. Эти задачи выдвигаются обществом перед всей системой воспитания как особо значимые. Физическое же воспитание должно содействовать развитию нравственных качеств, поведению в духе требований общества, развитию интеллекта и психомоторной функции.

Высоконравственное поведение спортсмена, воспитанного тренером и коллективом, а также выработанные в процессе занятий физическими упражнениями трудолюбие, настойчивость, смелость и другие волевые качества непосредственно переносятся в жизнь, в производственную, военную и бытовую обстановку [53, с. 424].

В процессе физического воспитания решаются и определенные задачи по формированию этических и эстетических качеств личности. Духовное и физическое начало в развитии человека составляют неразделимое целое и поэтому позволяют в ходе физического воспитания эффективно решать и эти задачи. Общепедагогические задачи физического воспитания уточняются в

соответствии со спецификой избранного направления физического воспитания, возраста и пола занимающихся.

Цель физического воспитания может быть достигнута при условии решения всех его задач. Только в единстве они становятся действительными гарантиями всестороннего гармонического развития человека [7, с. 895].

1.3. Особенности применения игрового метода

В процессе формирования двигательного действия принято выделять три этапа: первый этап - этап начального разучивания; обучение на этом этапе направлено на формирования основ умения выполнять разучиваемое действие. Второй этап - этап углубленного разучивания, целью которого является формирование двигательного умения. Третий этап - этап закрепления и совершенствования, характеризуется формированием двигательного навыка, является конечной целью обучения двигательному действию.

Первый этап обучения

Целью первого этапа обучения, как уже было сказано, является формирование умения выполнять основу двигательного действия. Задачи заключаются в создании представления о двигательном действии и установки на их освоение; восстановлении предыдущего опыта двигательных действий, близких по технике к вновь изучаемому; разучивании основы техники нового двигательного действия и проверки и оценки основы двигательного действия [13, с. 312].

Какова же роль игрового метода на этом этапе?

Очевидно, что для непосредственного изучения двигательного действия игровой метод применять нецелесообразно, так как у занимающихся еще не сформирована основа двигательного действия и применение данного метода может только повредить процессу обучения, поскольку игровой метод предполагает достаточно высокий эмоциональный

фон, который может мешать сосредоточиться над поставленной преподавателем задачей. Кроме того, игровой метод позволяет проявлять занимающимся индивидуальность и творческое мышление, что так же будет мешать формированию основы двигательного действия [35, с. 67].

Но, необходимо помнить, что в связи с тем что при освоении новых двигательных координаций происходит быстрое утомление нервной системы, не следует на начальном этапе обучения длительно работать над двигательными действиями. Необходимо давать организму паузу, которая позволит ему отдохнуть и восстановить работоспособность. В данном пункте может довольно успешно применяться игровой метод: проведение подвижной игры, действия в которой абсолютно не связаны с изучаемым двигательным действием.

Использование игрового метода возможно так же при восстановлении предыдущего опыта двигательных действий, близких по технике к вновь изучаемому, то есть выполнение действий в игровой форме (в процессе подвижной игры, эстафеты и т.д.)

Игровой метод может успешно применяться на последней стадии данного этапа - стадии проверки и оценки основы двигательного действия. То есть, результат обучения может быть проверен не простыми упражнениями или тестами, а в форме подвижной игры, которая требует владения основой техники того или иного двигательного действия. Конечно, такой способ проверки подходит не для всех движений, но в большинстве случаев возможно подобрать такую игру, которая будет отвечать поставленным требованиям [10, с. 336].

В целом же на первом этапе обучения задачей игрового метода является обеспечение повышенной заинтересованности занимающихся в двигательной деятельности, повышение их эмоционального состояния и снижение психической утомляемости.

Второй этап обучения

Целевая установка на втором этапе разучивания двигательного действия - завершить его формирование в качестве двигательного умения, обеспечив относительно законченное освоение его этом качестве как в деталях, так и в целом.

На втором этапе двигательное умение постепенно начинает переходить в двигательный навык; по мере углубленного разучивания действия на первый план все больше выдвигаются задачи дальнейшего совершенствования его уже в качестве двигательного навыка.

Возрастает удельный вес методов, требующих самостоятельного углубленного осмысливания действия в единстве с уточнением представлений о нем и поиском вариантов решения двигательной задачи [50, с. 416].

Таким образом, появляется возможность все большего внедрения игрового метода в процесс обучения. Здесь он может использоваться не только как средство улучшения эмоционального состояния занимающихся, но и как средство изучения техники двигательного действия. При помощи игрового метода можно достаточно успешно решить задачу обучения основным вариантам техники и выявление индивидуальных особенностей владения техникой.

В игре занимающиеся проявляют свою индивидуальность и на основе этого у них формируются детали техники, в сочетании с действиями преподавателя, устраняющего ошибки, эти детали превращаются в индивидуальную технику каждого [44, с. 240].

Игровой метод способствует формированию двигательного умения, по средствам подвижных игр с использованием специальных упражнений; его огромный плюс заключается в том, что он позволяет мотивировать занимающихся и снизить нагрузку на нервную систему. В процессе игры, дети, сами того не замечая, выполняют данной двигательное действие, добавляя немного «от себя», таким образом развивая индивидуальные детали

техники. Но при этом необходимо обращать пристальное внимание на устранение ошибок и соблюдения основ техники.

Третий этап обучения

На третьем этапе реализуется конечная цель обучения действию, т.е. достигается итоговый целевой результат, намеченный в пределах относительно завершенного цикла обучения отдельно взятому действию; происходит формирование двигательного навыка (Матвеев Л.П.) [цит. по 30, с. 43].

Одним из ведущих методов обучения на данном этапе является игровой и соревновательный метод.

Они способны решать практически все задачи, поставленные перед данным этапом: продолжается формирование индивидуальных деталей техники - эту задачу позволяют решать подвижные игры и творческие задания, требующие от занимающихся проявления индивидуальности.

Совершенствование техники в условиях повышенной эмоциональной и психической напряженности на тренировки возможно только при помощи игрового метода - различных эстафет и игр, требующих выполнения упражнения с давлением груза ответственности за личный или командный результат [9, с. 68].

Успешно применяются разного рода подвижные игры, требующие от занимающихся умения выполнять то или иное двигательное действие.

В таких играх происходит закрепление и совершенствование двигательных навыков. Кроме того, в процессе игры можно создать усложненные условия для выполнения данного действия, что будет способствовать его совершенствованию и укреплению навыка [11, с. 431].

Выводы по первой главе

Освоение двигательного действия связано не только с формированием навыка, но и с развитием тех качественных особенностей, которые

позволяют выполнять физическое упражнение с необходимой силой, быстротой, выносливостью, ловкостью и подвижностью в суставах. Знание соответствующих закономерностей позволит учителю найти правильное соотношение в работе над техникой физического упражнения и количественным результатом, определить возрастные границы для наиболее эффективного развития каждой качественной особенности, установить оптимальную меру комплексности в развитии качественных особенностей.

Таким образом, на уроке физической культуры игровой метод физического воспитания применяется главным образом в форме подвижных игр. Подвижные игры следует подбирать такие, которые воспитывают у учеников высокие морально-волевые качества и укрепляют здоровье, оказывают содействие правильному физическому развитию и формированию жизненно важных двигательных навыков и умений.

2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО – ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ И ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ МЕТОДЫ ТЕСТИРОВАНИЯ

2.1. Этапы и методы исследования

Исследование применения игрового метода при формировании физических качеств с учащимися старшего школьного возраста на уроке физической культуры проводилось на базе «МОУ СОШ п. Полевой».

В эксперименте принимали участие 30 человек в возрасте 16-17 лет – учащиеся 10-11-х классов. В экспериментальную группу было отобрано 15 человек, в контрольную группу входило 15 человек.

Школа работает по авторской программе «Физическая культура» для 1-11 классов, под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича, где одной из важных особенностей образовательного процесса является оценивание учащихся.

Организация и проведение нашего педагогического эксперимента осуществлялось исходя из положений построения педагогических экспериментов. Участники эксперимента были поделены на 2 группы: контрольную и экспериментальную. В контрольной группе участвовали учащиеся, занимающиеся по традиционной программе под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича, а для экспериментальной группы был подобран специальный комплекс упражнений.

Настоящее исследование проводилось с января 2018 г. по май 2019 года и включало три взаимосвязанных этапа.

На первом этапе исследования (с января 2018 по март 2018 года) изучалась научно-методическая литература по теме исследования. Определялся методологический аппарат исследования (проблема, цель, гипотеза, задачи, методы исследования). Изучались особенности школьников старшего школьного возраста.

На втором этапе (апрель - октябрь 2018 года) во время прохождения педагогической практики проходило исследование среди учащихся 10-11-х классов, а именно экспериментальной и контрольной групп.

На третьем этапе (ноябрь - май 2019 года) были обработаны и сведены в таблицы результаты педагогического исследования. Дана сравнительная характеристика экспериментальной и контрольной групп.

В исследовании использовались методы:

- 1) анализ литературных источников и обобщение передового практического опыта;
- 2) тестирование;
- 3) педагогический эксперимент.

Анализ - рассмотрение, изучение чего-либо, основанное на расчленении (мысленном, а также часто и реальном) предмета, явления на составные части, разборе свойств какого-либо предмета или явления. Аналитические методы настолько распространены в науке, что термин анализ стал употребляться как синоним исследования вообще. Процедуры анализа входят во всякое научное исследование и обычно образуют первую (нередко и последнюю) его стадию. Но и на других ступенях познания анализ сохраняет свое значение [4, с.687].

Анализ литературы - метод научного исследования, предполагающий процессы мысленного или фактического разложения целого на составные части и является методом получения новых знаний [14, с.304].

Тестом (от англ. test — проба, испытание) в спортивной практике называется измерение или испытание, проводимое с целью определения состояния или способностей человека [41, с. 112].

Различных измерений и испытаний может быть произведено очень много, но не всякие измерения могут быть использованы как тесты. Тестом в спортивной практике может быть названо только то измерение или испытание, которое отвечает следующим метрологическим требованиям:

1. должна быть определена цель применения теста; стандартность (методика, процедура и условия тестирования должны быть одинаковыми во всех случаях применения теста);
2. следует определить надежность и информативность теста;

3. для теста необходима система оценок;
4. следует указать вид контроля (оперативный, текущий или этапный).

Педагогический эксперимент – это специально организуемое исследование, проводимое с целью выяснения эффективности применения тех или иных методов, средств, форм, видов, приемов и нового содержания обучения и тренировки [52, с. 176].

В отличие от изучения сложившегося опыта с применением методов, регистрирующих лишь то, что уже существует в практике, эксперимент всегда предполагает создание нового опыта, в котором активную роль должно играть проверяемое нововведение.

Проведение педагогического эксперимента представляет большую сложность, и, что особенно существенно, его содержание, используемые методы ни в коем случае не должны противоречить общим принципам. Каковы бы ни были результаты эксперимента, знания занимающихся, приобретаемые навыки и умения, уровень здоровья не должны в итоге исследований снижаться или ухудшаться. Поэтому одним из основных мотивов педагогического эксперимента всегда является введение каких-то усовершенствований в учебно-тренировочный процесс, повышающих его качество.

Метод контрольных испытаний (тестирование) заключался в проведении тестов на определение физических способностей учащихся 10-11х классов.

При этом соблюдались требования, предъявляемые к тестированию:

1. Режим дня, предшествующий тестированию был стандартным.
2. Разминка перед тестированием стандартна.
3. Тестирование проводили одни и те же люди.
4. Схема выполнения теста была неизменна.
5. Испытуемые стремились показать максимальный результат.

Были проведены следующие тесты:

1. Прыжок в длину с места (см)
2. Челночный бег 3х10 м (сек)

3. Бег на 30 м (сек)

4. Сгибание разгибания рук в упоре лежа на полу (количество раз)

5. Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)-мальчики, 500г(м)-девочки.

Тест 1. Прыжок в длину с места

(определение скоростно-силовых способностей).

На площадке проводили линию и перпендикулярно к ней закрепляли сантиметровую ленту (рулетку).

Учащийся становился к линии, не касаясь её носками, затем, отводя руки назад, сгибал ноги в коленях. И, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий мах руками вперед, прыгал вдоль разметки. Расстояние измерялось от линии до пятки сзади стоящей ноги. Давалось три попытки, лучший результат шел в зачет. Упражнение требовало предварительной подготовки для выработки координации движений руками и ногами.

Тест 2. Челночный бег 3 x 10 м

(определение координационных способностей)

В забеге принимали участие два человека. Перед началом забега на линии старта для каждого участника ложили два кубика. По команде “На старт!” участники выходили к линии старта. По команде “Внимание!” наклонялись и брали по одному кубику. По команде “Марш!” бежали к линии финиша, ложили кубик за линию финиша и, не останавливаясь, возвращались за вторым кубиком, который ложили рядом с первым. Бросать кубик запрещалось. Секундомер включали по команде “Марш!” и выключали в момент касания кубиком пола.

Тест 3. Бег 30 м с высокого старта

(определение скоростных способностей учащихся)

В забеге принимали участие не менее двух человек. По команде “На старт!” участники подходили к линии старта и занимали исходное положение. По команде “Марш!” бежали к линии финиша каждый по своей дорожке. Время определялось с точностью до 0.1 сек.

Тест 4.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

(определение силовых способностей)

Выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее.

Участник, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 1 с, продолжает выполнение испытания (теста).

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом спортивного судьи в ИП.

Тест 5.Метание мяча и спортивного снаряда

(определение силовых способностей)

Метание мяча и спортивного снаряда проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников.

Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо».

Участник выполняет три попытки. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления мяча, спортивного снаряда.

Для экспериментальной группы на уроках физической культуры на протяжении трех месяцев применялись разработанные комплексы упражнений с применением игрового метода по развитию физических качеств у учащихся старшего школьного возраста.

2.2. Организация и реализация программы формирования физических качеств с учащимися старшего школьного возраста на уроке физической культуры

В соответствии с основной идеей нашего исследования, необходимо было определить наиболее эффективные методы воспитания физических качеств старшеклассников при использовании игрового метода, и в дальнейшем, с помощью батареи тестов по физической подготовленности, сравнить уровень возможностей контрольной и экспериментальной групп.

В качестве обеспечения учебных занятий мы применили комплексы специальных упражнений и игровые задания:

- подвижные игры;
- специальные упражнения для развития физических качеств;
- круговые тренировки;
- эстафеты и игровые задания на развитие координационных способностей, выносливости и быстроты.

Подвижные игры, используемые в опытно-экспериментальной программе

ПЕРЕБРАСЫВАНИЕ МЯЧЕЙ

Группа делится на две команды. Одна произвольно располагается на одной стороне площадки, другая – на противоположной. Игрокам обеих команд выдается равное количество мячей (3-5). По сигналу начинается переброска мячей на сторону противника. Через определенное количество времени (1-2 мин.) игра останавливается и подсчитывается количество мячей в командах.

Побеждает команда, у которой на момент сигнала оказалось меньше мячей.

САЛКИ С МЯЧОМ

Играют две команды, имеющие отличительные повязки. В роли атакующих сначала выступает одна из команд. Ее задача – посредством

передач мяча между игроками своей команды без ведения мяча осалить игроков противника. Пробежки не допускаются. Осаливать игроков можно, не выпуская мяч из рук. Осаленные выбывают из игры.

Игра проводится на время: какая из команд потратит меньше времени, чтобы осалить всех игроков противника.

Можно подвести итоги игры и по количеству осаленных игроков: в какой команде за определенное количество времени останется меньше игроков.

ПЕРЕСТРЕЛКА

Игра проводится на баскетбольной площадке. Играющие делятся на две, равные по силам, команды, каждая из которых располагается на одной половине площадки в своем городе. В ходе игры участники обеих команд не имеют права заступать за пределы своей площадки.

Руководитель подбрасывает мяч в центре площадки между двумя спорящими, как в баскетболе. Задача каждой команды – получив мяч, попасть им в противника, не заходя за среднюю линию. Противники увертываются от мяча и, в свою очередь, перехватив мяч, стараются осалить игроков на противоположной стороне.

Осаленные игроки идут за линию плена на противоположную сторону. Пленный находится там до тех пор, пока его не выручат свои игроки, перебросив ему мяч по воздуху. Поймав мяч, пленный перебрасывает его в свою команду и возвращается на свое место.

Играют 10-15 минут, после чего подсчитывается количество пленников в каждой команде. Игра заканчивается досрочно, если все игроки одной из команд оказались в плену.

Правила:

- осаливать можно в любую часть тела, кроме головы;
- руками мяч ловить можно, но если игрок его выронил, он считается осаленным.

ОХОТНИКИ И УТКИ

Играющие делятся на две команды, одна из которых выстраивается по кругу (охотники), а вторая входит в середину круга (утки)

У охотников два волейбольных мяча. Их задача – с помощью передач мяча между игроками своей команды осалить игроков противоположной, которые свободно двигаются внутри круга, пытаясь увернуться от мяча. Осаленные выбывают из игры. Игра заканчивается, когда в кругу не останется ни одного игрока, после чего команды меняются местами.

Побеждает команда, которой понадобилось меньше времени для осаливания.

Правила игры запрещают при передаче мяча заступать за ограничительные линии. Находящиеся в кругу не имеют права ловить мяч руками, но не считаются осаленными, если мяч отскочил от пола.

Можно изменить правила игры: игрокам, находящимся в кругу, разрешается ловить мяч, освобождая тем самым выбывшего игрока своей команды. Если же за пределами круга никого нет, то команде начисляется запасное очко.

САЛКИ ЦЕПОЧКОЙ

Играющие стоят в шеренгах на лицевой линии, каждый с мячом. Два водящих в центре площадки без мячей.

По сигналу играющие с ведением мяча стараются перебежать на противоположную сторону площадки, а водящие, взявшись за руки, стараются осалить их касанием рукой. Те, кого они осалили, берутся с ними за руки и помогают в следующей перебежке. После нескольких перебежек цепь увеличивается, но пятнать разрешается только крайним игрокам цепи.

Игра проводится до тех пор, пока не будут осалены все играющие.

Еще несколько игр приведены в *Приложении 1*.

Комплекс специальных упражнений для экспериментальной группы

1 . Прыжки на месте (10 - 20 прыжков по 3 - 4 повторения, отдых 1.5 - 2 мин.);

2. Прыжки с продвижением вперед (15 - 20 м по 6 - 8 раз, отдых 1.5 - 2 мин);
3. Прыжки через набивные мячи (6-8 повторений, отдых 1.5 - 2 мин);
4. Прыжки через гимнастическую скамейку с продвижением вперед (10-12 перепрыгиваний, повторить 4-6 раз, отдых 1.5 - 2 мин);
5. Опорный прыжок через козла (10- 14 прыжков);
6. Бег по лестнице через две ступеньки (4 - 6 попыток);
7. Бег на одной ноге на отрезках 10 - 15 м:
 - а) с фиксацией времени;
 - б) на выигрыш.
8. Прыжки на двух ногах, спрыгивая и напрыгивая на различные возвышения.
9. Прыжок на одной ноге («пистолетик») - быстро подняться или выпрыгнуть вверх.
10. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа.
11. Прыжки на двух или одной ноге из круга в круг. Круги рисуются мелом на полу (всего 10-15 кругов).
12. Спрыгивание с возвышения (20 - 30 см) на одну или две ноги с последующим прыжком в длину и приземлением на две ноги.
13. Прыжки (толчком обеих) через резиновый шнур вперед и назад.
14. Прыжки со скакалкой на одной ноге, обеих, с одной ноги на другую. Выполнять в быстром темпе 15-20 сек.
15. Броски набивных мячей (1 кг.) различными способами (сверху, снизу, сбоку, от груди, от плеча, стоя, сидя, лёжа).

При выполнении упражнений необходимо учитывать следующие рекомендации:

- Следить за техникой, рисунком движений и ритмом, обращать особое внимание на амплитуду, угловые значения и время проявления максимальных мышечных усилий.

- Наибольший эффект в развитии скоростно-силовых качеств достигается выполнением упражнений с концентрацией волевого усилия на взрывном характере проявления усилий.

- В упражнениях необходимо использовать силу предварительно растянутых мышц, их эластичность, совершенствуя рефлекс на расстояние, а также акцентирую проявление усилий в самом начале движения при смене направления движений.

- Число повторений в одном подходе не должно превышать 20- 25 в прыжковых упражнениях, 10 - 15 - в упражнениях с применением малых отягощений, 3 - 5 в упражнениях со средним отягощением.

Рекомендуется такая последовательность использования различных силовых упражнений в одном уроке: сначала даются упражнения для развития скоростной силы, затем максимальной силы и, наконец, силовой выносливости.

Круговой метод развития физических качеств, применяемый в экспериментальной группе

Время работы на каждой станции - 20 сек. Отдых - 1 мин. Общее время - 16 мин.

Станция №1. - Бег на месте с высоким подниманием бедра, (темп средний, быстрый).

Станция №2. И.П. - лёжа на спине, руки вдоль туловища, ноги вытянуты. Поочередное поднятие и опускание ног, согнутых в коленных суставах. Имитация беговых движений ногами лёжа (темп средний, быстрый).

Станция №3. И.П. - лёжа на спине, руки вдоль туловища, ноги вытянуты. Поочередное поднятие и опускание ног, согнутых в коленных суставах. Имитация беговых движений ногами лёжа (темп средний, быстрый).

Станция №4. Выпрыгивание из исходного положения, стоя толчковой ногой на опоре высотой 20 см. Обратить внимание на работу маховой ноги (темп средний).

Станция №5. Броски набивного мяча двумя руками снизу вверх (темп средний).

Станция №6. Поднимание бедра с отягощением (вес 3 - 5 кг) (темп средний).

Станция №7. Толчком с места напрыгивание двумя ногами на возвышение высотой 30 - 40 см. (темп средний).

Станция №8. Сидя на полу, ноги врозь, броски мяча (1 кг) в стену (расстояние 1 - 1.5 м) с последующей его ловлей (темп быстрый).

Станция №9. Лёжа на спине, руки за головой, ноги вместе. Быстрое поднимание ног и туловища. Возвращаться в И.П. медленно (темп быстрый).

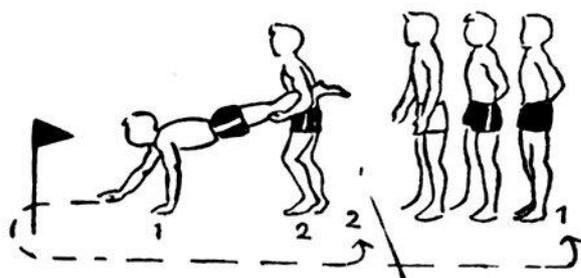
Станция №10. Прыжки через гимнастическую скамейку («змейка») (темп средний).

После применения данного комплекса упражнений по формированию физических качеств, были проведены контрольные испытания (тесты) у учащихся 10-11-х классов (экспериментальной и контрольной групп). Обработывались и анализировались полученные результаты.

Эстафеты и игровые задания на развитие координационных способностей, выносливости и быстроты, применяемые в экспериментальной группе

Эстафета – тачка

Первый участник команды изображает собой тачку, второй – везущего ее человека.



По сигналу участники стартуют с линии А и двигаются к точке В, находящейся в 5 м от линии старта, они огибают флажок или отметку и возвращаются на линию А.

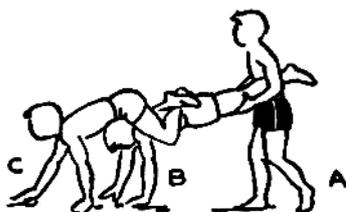
Первый номер идет в хвост колонны, второй превращается в тачку, а третий выполняет роль везущего тачку.

По сигналу участники стартуют с линии А и двигаются к точке В, находящейся в 5 м от линии старта, они огибают флажок или отметку и возвращаются на линию А. Первый номер идет в хвост колонны, второй превращается в тачку, а третий выполняет роль везущего тачку.

Выигрывает команда, первая закончившая эстафету

Тачка из трех

Везущий тачку удерживает участника 1 за ноги выше коленей. Второй, опираясь руками о пол, кладет свои ноги на следующего участника (тачку): колени на высоте лопаток, а ступни своей внутренней стороной кладутся на ягодицы.



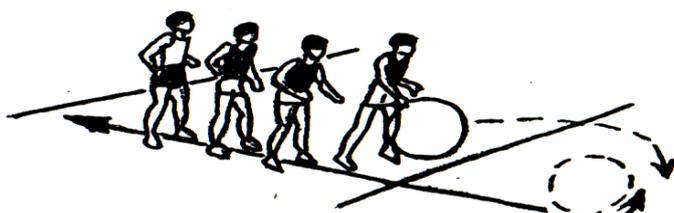
В этом положении они продвигаются вперед на 5 м, огибают отметку и возвращаются назад.

Провести несколько заездов, каждый раз участники должны поменяться ролями.

Попрыгаем через обруч

Команды построены в колонны по одному, дистанция между участниками 1-1,5 шага. В руках у направляющего по гимнастическому обручу.

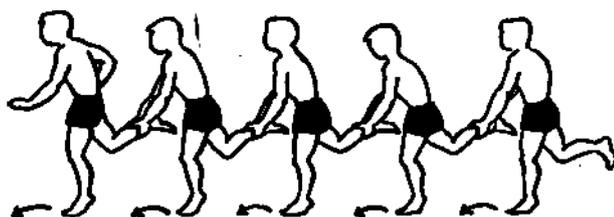
По сигналу направляющие бросают обруч вверх - вперед, придавая ему вращательное движение на себя. Когда обруч, приземлившись, начнет катиться в сторону команды, все участники делают прыжок вверх ноги врозь, пропуская обруч назад.



Выигрывает команда, выполнившая задание с меньшим количеством ошибок. При удачных прыжках всех участников победа присуждается той команде, чей обруч быстрее докатывается до начерченной на полу черты (или до стены) позади команд.

Скачки

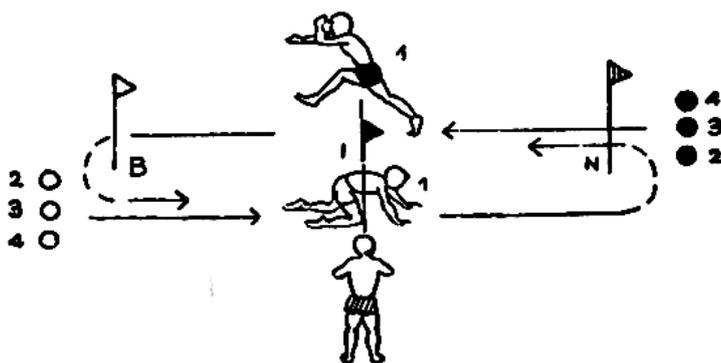
Участники стоят на полусогнутой ноге. Партнер, стоящий позади, держит за голеностоп стоящего перед ним участника. Колонна движется вперед прыжками по дистанции 10-15 м.



Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Через скакалку и под нею

Между двумя линиями старта устанавливается отметка (флажок), где двое участников держат скакалку на подходящей (по подготовленности участников) высоте. Две команды располагаются на противоположных сторонах площадки.

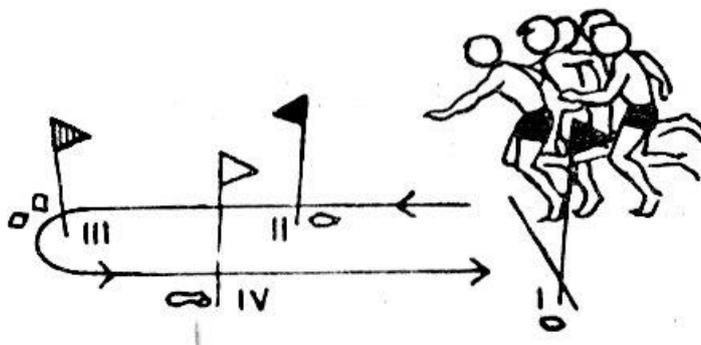


По сигналу первые номера каждой команды одновременно начинают бег. Первый номер команды прыгает через скакалку, обегает вокруг флажка, на обратном пути пролезает через скакалку и передает эстафету очередному игроку своей команды.

Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Бег ловких

Две или несколько команд общей группой становятся на старте. На дистанции расставляются 4 флажка или 4 заметных предмета на расстоянии 10-15 м один от другого.



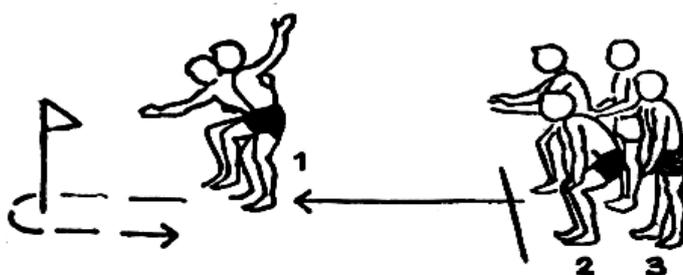
Перед забегом каждый участник кладет около флажков принадлежащий ему предмет (обувь, носовой платок, футболку и т.д.). Команды стартуют одновременно.

Подбежав к флажкам, каждый участник разыскивает и как можно скорее собирает принадлежащие ему вещи, после чего вся команда должна собраться на линии старта.

Команда, первой оказавшаяся на старте, является победительницей.

На трех ногах

В каждой команде участники делятся на пары и связывают ноги веревкой (двумя узлами).



По сигналу связанная пара уходит с линии старта, делает поворот вокруг отметки (флажка) и возвращается назад. Как только первая пара пересечет линию, задание выполняет следующая пара и т.д.

Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

2.3. Анализ результатов опытно – экспериментального исследования

В начале педагогического наблюдения (январь 2018 года) было проведено тестирование по формированию физических качеств на уроках физической культуры экспериментальной и контрольной групп учащихся 10-11х классов по 15 человек.

Результаты тестирования экспериментальной и контрольной групп на начало эксперимента представлены в *Таблицах 1,2.*

Таблица 1

Результаты тестирования экспериментальной группы на первоначальном этапе тестирования

Ф.И.	Прыжок в длину с места (см)	Челночный бег 3x10 (сек)	Бег 30 м (сек)	Сгибание разгибания рук в упоре лежа на полу (количества раз)	Метание спортивного снаряда: весом 700 г(м) весом 500 г (д)
1.Г.И.	198	7,8	4,9	28	28
2. У. Д.	165	8,9	5,7	10	15
3. М. Л.	170	9,0	6,0	8	12
4. С. А.	155	8,9	6,2	9	15
5. М.К.	173	9,2	5,6	10	14
6.Н. Ч.	198	7,8	4,9	28	28
7.Л. Л.	165	8,9	5,7	10	15
8.Т. О.	170	9,0	6,0	8	12
9.И.Т.	155	8,9	6,2	9	15
10.Р.У.	155	8,9	6,2	9	15

11.А.Е.	173	9,2	5,6	10	14
12.К.О.	198	7,8	4,9	28	28
13.Р.А.	165	8,9	5,7	10	15
14.А.Л.	170	9,0	6,0	8	12
15.К.Н.	155	8,9	6,2	9	15
Средний результат	176	8,2	5,6	21	23

Таблица 2

Результаты тестирования контрольной группы на первоначальном этапе тестирования

Ф.И.	Прыжок в длину с места (см)	Челночный бег 3x10 (сек)	Бег 30 м (сек)	Сгибание разгибания рук в упоре лежа на полу (количества раз)	Метание спортивного снаряда: весом 700 г(м) весом 500 г
1.А. О.	198	7,8	4,9	28	28
2.А. Л.	199	7,5	5,1	29	27
3.Б. П.	166	8,9	5,7	9	12
4.В. С.	171	9,0	6,0	8	15
5.Д. О.	154	8,9	6,2	8	13
6.М.П.	173	9,2	5,6	10	14
7.М.К.	198	7,8	4,9	28	28
8.М.Е.	199	7,5	5,1	29	27
9.М. З.	166	8,9	5,7	9	12
10.В. Н.	171	9,0	6,0	8	15
11.В. Т.	154	8,9	6,2	8	13
12.С. Г.	173	9,2	5,6	10	14
13.А.Ш.	198	7,8	4,9	28	28
14.К.М.	199	7,5	5,1	29	27
15.К. А.	166	8,9	5,7	9	12
Средний результат	174	8,3	5,6	20	23

Таблица 3

Сравнительные результаты тестирования экспериментальной и контрольной групп на первоначальном этапе

Группы	Тесты				
	Прыжок в длину с места (см)	«Челночный» бег 3x10 м (с)	Бег 30 м (с)	Сгибание разгибания рук в упоре лежа на полу (количества раз)	Метание спортивного снаряда: весом 700 г(м) весом 500 г (д)
Экспериментальная	176	8,2	5,6	21	23
Контрольная	174	8,3	5,6	20	23

Из таблицы видно что, показатели в обеих группах практически идентичны. Это свидетельствует о том, что учащиеся обладали практически одинаковыми физическими данными.

В октябре 2018 г. Учебного года второй результат показал, что группа, занимающаяся в стандартных условиях, имели результат чуть ниже, чем группа, занимающаяся по специальной программе.

При этом были получены следующие данные (Таблицы 4,5.)

Таблица 4

Результаты тестирования экспериментальной группы на текущем этапе тестирования

Ф.И.	Прыжок в длину с места (см)	Челночный бег 3x10 (сек)	Бег 30 м (сек)	Сгибание разгибания рук в упоре лежа на полу (количества раз)	Метание спортивного снаряда: весом 700 г(м) весом 500 г (д)
1.Г.И.	200	8,8	5,9	30	31
2. У. Д.	168	8,9	5,7	10	15

3. М. Л.	175	8,7	6,6	10	14
4. С. А.	159	8,9	6,2	11	17
5. М.К.	173	9,4	5,6	12	14
6.Н. Ч.	200	8,8	5,9	30	31
7.Л. Л.	168	8,9	5,7	10	15
8.Т. О.	175	8,7	6,6	10	14
9.И.Т.	159	8,9	6,2	11	17
10.Р.У.	159	8,9	6,2	11	17
11.А.Е.	173	9,4	5,6	12	14
12.К.О.	200	8,8	5,9	30	31
13.Р.А.	168	8,9	5,7	10	15
14.А.Л.	175	8,7	6,6	10	14
15.К.А.	159	8,9	6,2	11	17
Средний результат	185	7,9	5,5	25	25

Таблица 5

**Результаты тестирования контрольной группы на текущем этапе
тестирования**

Ф.И.	Прыжок в длину с места (см)	Челночный бег 3x10 (сек)	Бег 30 м (сек)	Сгибание разгибания рук в упоре лежа на полу (количества раз)	Метание спортивного снаряда: весом 700 г(м) весом 500 г (д)
1.А. О.	201	8,9	5,9	31	30
2.А. Л.	199	7,5	5,1	30	32
3.Б. П.	173	8,6	6,7	10	13
4.В. С.	171	9,0	6,0	11	16
5.Д. О.	154	8,9	6,2	10	13
6.М.П.	173	9,2	5,6	11	14

7.М.К.	201	8,9	5,9	31	30
8.М.Е.	199	7,5	5,1	30	32
9.М. З.	173	8,6	6,7	10	13
10.В. Н.	171	9,0	6,0	11	16
11.В. Т.	154	8,9	6,2	10	13
12.С. Г.	171	9,0	6,0	11	16
13.А.Ш.	154	8,9	6,2	10	13
14К.М.	173	9,2	5,6	11	14
15.К. А.	201	8,9	5,9	31	30
Средний результат	185	8,2	5,6	23	24

Таблица 6

Сравнительные результаты тестирования экспериментальной и контрольной группах на текущем этапе

Группы	Тесты				
	Прыжок в длину с места (см)	«Челночный» бег 3x10 м (с)	Бег 30 м (с)	Сгибание разгибания рук в упоре лежа на полу (количества раз)	Метание спортивного снаряда: весом 700 г(м) весом 500 г (д)
Экспериментальная	181	7,9	5,5	25	25
Контрольная	185	8,2	5,6	23	24

После комплекса упражнений по формированию физических качеств старших школьников посредством игрового метода, применяемого на уроках физической культуры в экспериментальной группе в апреле 2019 г. было проведено итоговое тестирование в контрольной и экспериментальной группах.

При этом были получены следующие данные (Таблицы 7,8.)

Таблица 7

Результаты тестирования экспериментальной группы на итоговом этапе тестирования

Ф.И.	Прыжок в длину с места (см)	Челночный бег 3x10 (сек)	Бег 30 м (сек)	Сгибание разгибания рук в упоре лежа на полу (количества раз)	Метание спортивного снаряда: весом 700 г(м) весом 500 г (д)
1.Г.И.	220	6,8	4,9	39	35
2. У. Д.	180	7,9	5,0	11	18
3. М. Л.	175	8,7	5,6	13	19
4. С. А.	183	7,9	5,2	14	17
5. М.К.	187	8,4	5,6	16	16
6.Н. Ч.	220	6,8	4,9	39	35
7.Л. Л.	180	7,9	5,0	11	18
8.Т. О.	175	8,7	5,6	13	19
9.И.Т.	183	7,9	5,2	14	17
10.Р.У.	187	8,4	5,6	16	16
11.А.Е.	220	6,8	4,9	39	35
12.К.О.	180	7,9	5,0	11	18
13.Р.А.	175	8,7	5,6	13	19
14.А.Л.	183	7,9	5,2	14	17
15.К.А.	187	8,4	5,6	16	16
Средний результат	198	7,4	5,0	28	29

Таблица 8

Результаты тестирования контрольной группы на итоговом этапе тестирования

Ф.И.	Прыжок в длину с места (см)	Челночный бег 3x10 (сек)	Бег 30 м (сек)	Сгибание разгибания рук в упоре лежа на полу (количества раз)	Метание спортивного снаряда: весом 700 г(м) весом 500 г (д)
1.А. О.	201	8,9	5,9	32	30
2.А. Л.	199	7,5	5,1	31	33
3.Б. П.	173	8,6	5,7	10	13
4.В. С.	171	8,0	5,0	11	17
5.Д. О.	154	8,9	5,8	12	14
6.М.П.	175	8,2	5,6	11	14
7.М.К.	201	8,9	5,9	32	30
8.М.Е.	199	7,5	5,1	31	33
9.М. З.	173	8,6	5,7	10	13
10.В. Н.	171	8,0	5,0	11	17
11.В. Т.	154	8,9	5,8	12	14
12.С. Г.	175	8,2	5,6	11	14
13.А.Ш.	201	8,9	5,9	32	30
14К.М.	199	7,5	5,1	31	33
15.К. А.	173	8,6	5,7	10	13
Средний результат	189	7,9	5,3	25	27

Таблица 9

Сравнительные результаты тестирования экспериментальной и контрольной групп на итоговом этапе

Группы	Тесты				
	Прыжок в длину с места (см)	«Челночный» бег 3x10 м (с)	Бег 30 м (с)	Сгибание разгибания рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Метание спортивного снаряда: весом 700 г(м) весом 500 г (д)
Экспериментальная	198	7,4	5,0	28	29
Контрольная	189	7,9	5,3	25	27

Из таблицы видно, что благодаря применению комплекса упражнений по формированию физических качеств старших школьников посредством игрового метода применяемого на уроках физической культуры в экспериментальной группе, результаты увеличились по всем проводимым тестам.

Таблица 10

Результаты тестирования экспериментальной группы 10 класса за весь период эксперимент

тесты	Прыжок в длину с места (см)			«Челночный» бег 3x10 м (с)			Бег 30 м (с)			Сгибание разгибания рук в упоре лежа на полу (количества раз)			Метание спортивного снаряда: весом 700 г(м) весом 500 г (д)		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
показатели	176	181	198	8,2	7,9	7,4	5	5,5	5,0	21	25	28	23	25	29

							7								
--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--

Таблица 11

Результаты тестирования контрольной группы 11 класса за весь период эксперимента

тесты	Прыжок в длину с места (см)			«Челночный» бег 3x10 м (с)			Бег 30 м (с)			Сгибание разгибания рук в упоре лежа на полу (количества раз)			Метание спортивного снаряда: весом 700 г(м) весом 500 г (д)		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
Период															
Показатели	174	185	189	8,3	8,2	7,9	5,6	5,6	5,3	20	23	25	23	24	27

За весь период эксперимента в контрольной группе показатели физических качеств увеличились, но экспериментальная группа благодаря специально подобранным упражнениям имеет более высокие показатели к концу итогового тестирования.

Все проведенные контрольные тестирования можно просмотреть на Рисунках 1,2,3,4,5.

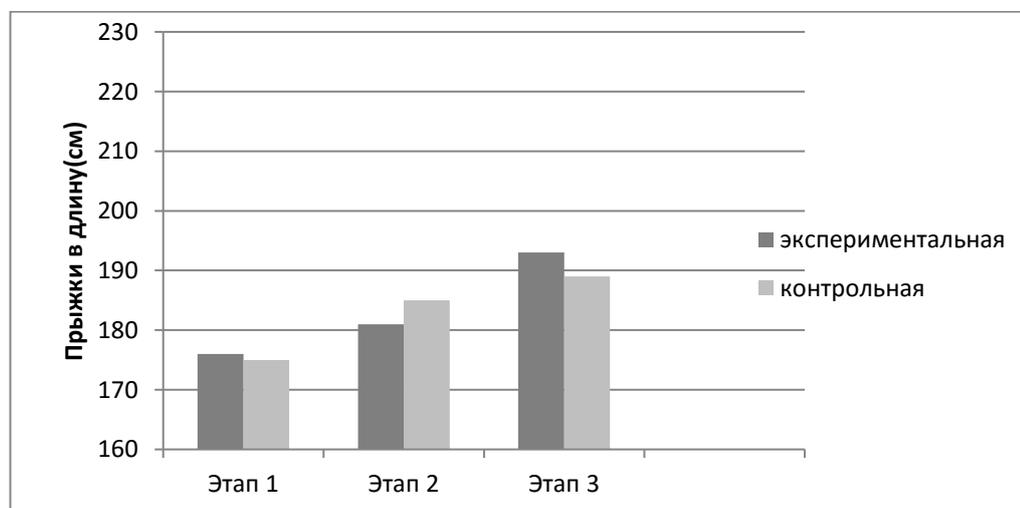


Рис.1. Диаграмма «Динамика результатов прыжка в длину»

с места (см)»

В прыжке в длину с места учащихся экспериментальной группы в конце педагогического наблюдения видна значительная разница с контрольной группой она составила 9 см.

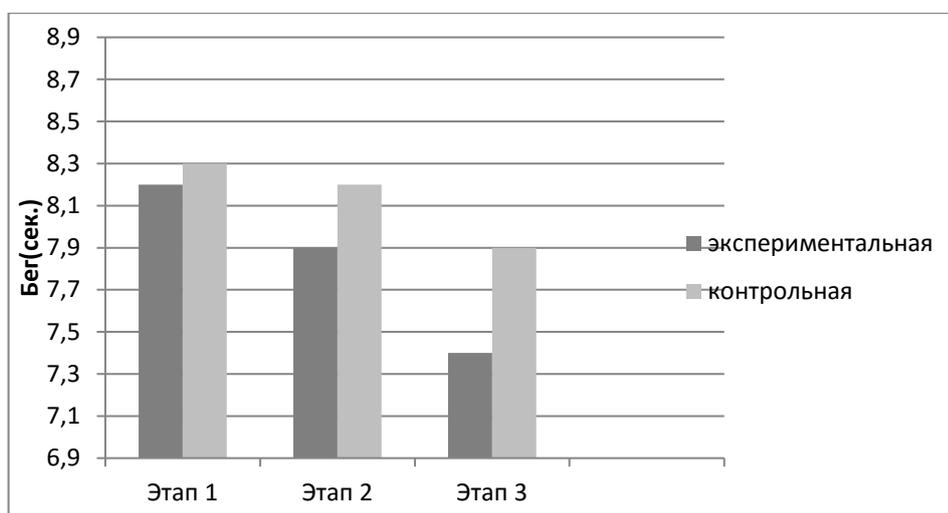


Рис.2. Диаграмма «Динамика результатов в «челночном беге 3x10 м»

По данным результатам в тесте «Челночный бег 3x10 м», у учащихся обеих групп на начальном этапе исследования показатели практически находились на одинаковом уровне, и лишь в конце экспериментальная группа превосходит контрольную на 0,5 сек.

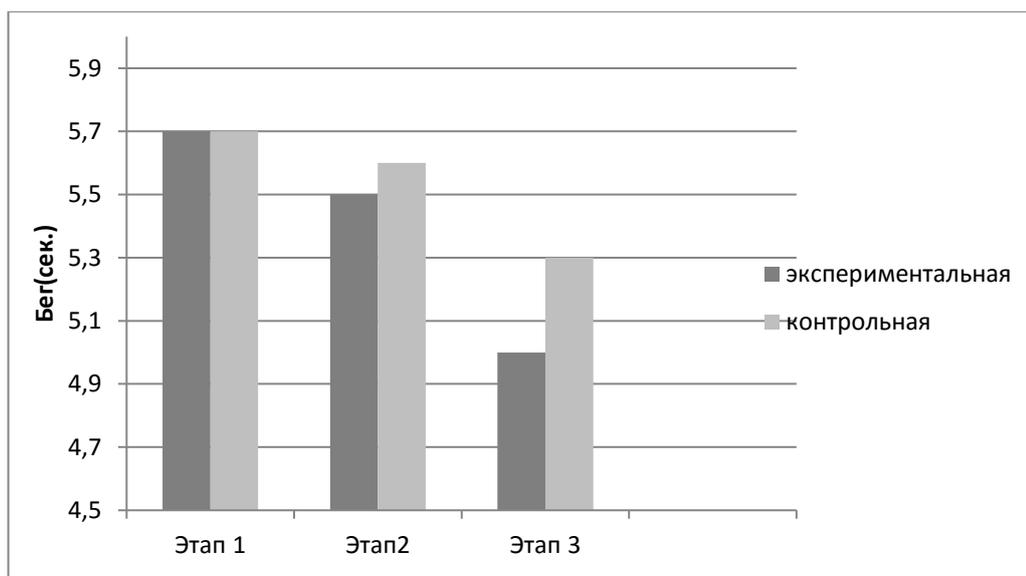


Рис.3. Диаграмма «Динамика результатов в беге на 30 м (с)»

По скоростным способностям учащиеся экспериментальной группы превзошли учащихся контрольной группы в данном тесте на 0,3 сек.

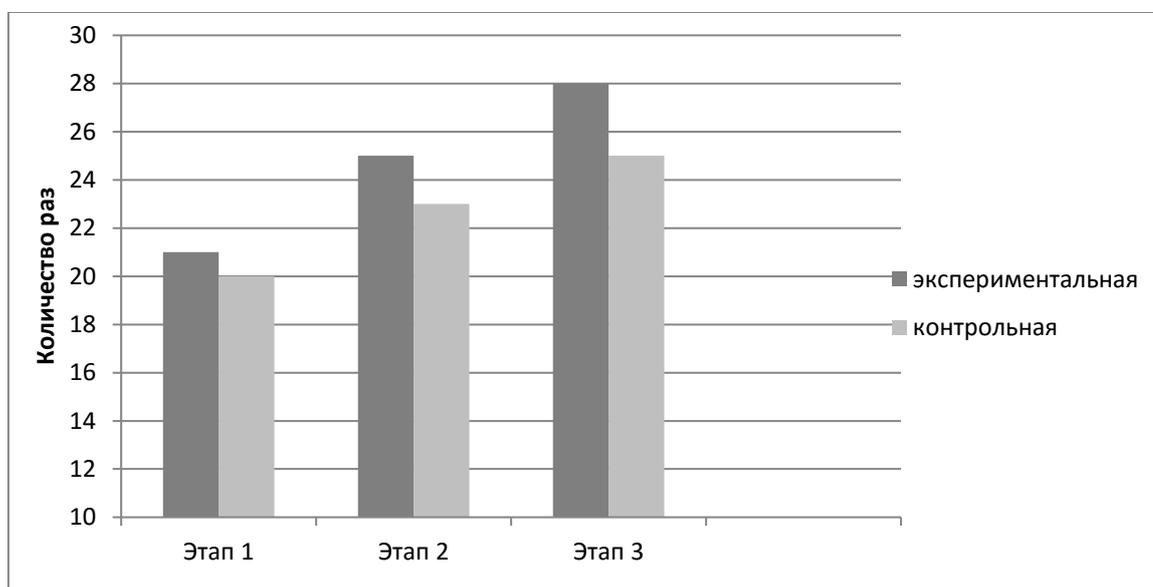


Рис.4. Диаграмма «Динамика результатов сгибания разгибания рук в упоре лежа на полу»

По результатам теста сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу экспериментальная группа превзошла контрольную группу на 2 раза.

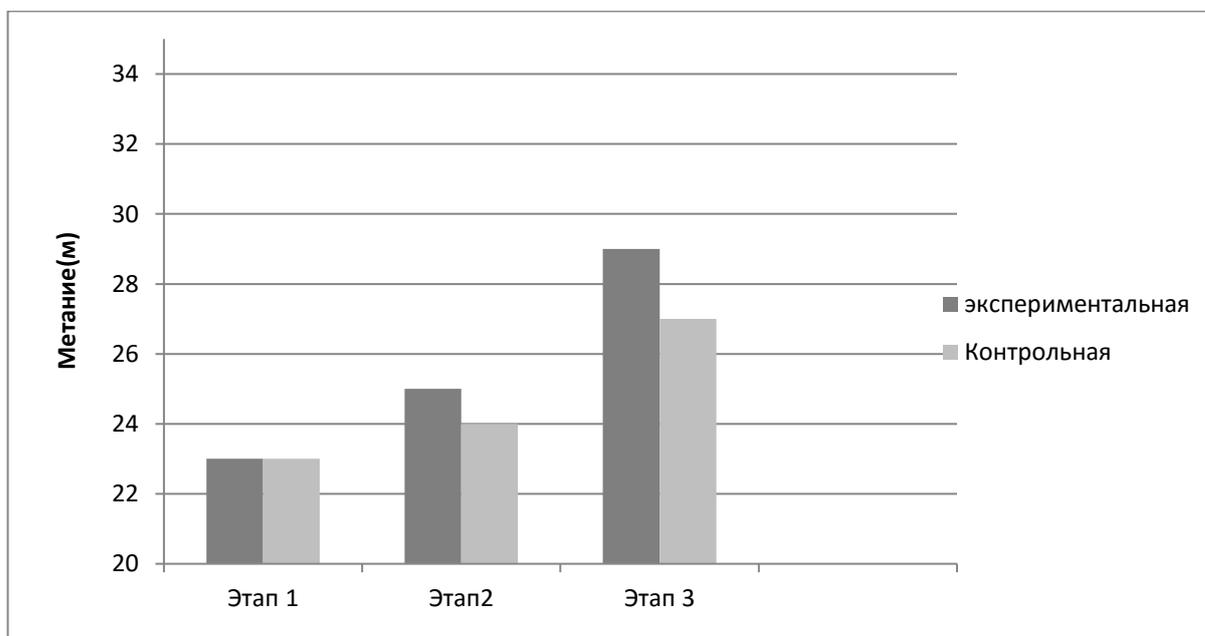


Рис.5. Диаграмма «Динамика результатов метания спортивного снаряда: весом 500-700 г (м)»

В метании спортивного снаряда учащиеся экспериментальной группы на итоговом этапе опередила контрольную группу на 2 м.

Таблица 12

**Уровни физической подготовленности 10-11 классов (Лях. В.И,
Зданевич. А.А.
Мальчики**

Уровни	Тесты				
	Прыжок в длину с места (см)	«Челночный» бег 3x10 м (с)	Бег 30 м (с)	Сгибание разгибания рук в упоре лежа на полу (количества раз)	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)
Низкий	195	7,9	4,9	27	27
Средний	210	7,6	4,7	31	29
Высокий	230	6,9	4,4	42	35

Девочки

Уровни	Тесты				
	Прыжок в длину с места (см)	«Челночный» бег 3x10 м (с)	Бег 30 м (с)	Сгибание разгибания рук в упоре лежа на полу (количества раз)	Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м)
Низкий	160	8,9	5,7	9	13
Средний	170	8,7	5,5	11	16
Высокий	185	7,9	5,0	16	20

У школьников 10-11 классов, как в начале, так и в конце педагогического наблюдения средний уровень подготовленности наблюдался в прыжке в длину с места (высокий в экспериментальной группе) а также в «челночном» беге 3x10 м. В беге на 30 м, как в начале, так и конце исследования результат был высоким; сгибание разгибания рук в упоре лежа на полу, метание спортивного снаряда результат был оценен как высокий.

Высокий уровень – прыжок в длину с места (в экспериментальной группе).

Таблица 13

Показатели улучшения результатов в конце года в контрольной и экспериментальной группе

Тест	Группа	Результат улучшения
Прыжок в длину с места	ЭГ	+22 см
	КГ	+15см
«Челночный» бег 3x10 м	ЭГ	+0,8 сек
	КГ	+0,4 сек
Бег 30 м	ЭГ	-0,7 сек
	КГ	-0,3 сек
Сгибание разгибания рук в упоре лежа на полу	ЭГ	+7раз
	КГ	+5раз
Метание спортивного снаряда	ЭГ	+6 м
	КГ	+4 м

Проанализировав динамику исследуемых показателей, было установлено, что темпы прироста физических качеств из школьников экспериментальной группы и контрольной группы в начале учебного года находились примерно на одном уровне. В середине года и, особенно в конце его наблюдается значительное повышение у школьников экспериментальной группы.

Выводы по второй главе

Исследование применения игрового метода при формировании физических качеств с учащимися старшего школьного возраста на уроке физической культуры проводилось на базе «МОУ СОШ п. Полевой».

В эксперименте принимали участие 11 человек в возрасте 16-17 лет – учащиеся 10-11х классов. В экспериментальную группу было отобрано 5 человек, в контрольную группу входило 6 человек.

Настоящее исследование проводилось с января 2018 г. по май 2019 года и включало три взаимосвязанных этапа.

В исследовании использовались методы:

- 1) анализ литературных источников и обобщение передового практического опыта;
- 2) тестирование;
- 3) педагогический эксперимент.

У школьников 10-11 классов, как в начале, так и в конце педагогического наблюдения средний уровень подготовленности наблюдался в прыжке в длину с места (высокий в экспериментальной группе) а также в «челночном» беге 3x10 м. В беге на 30 м, как в начале, так и конце исследования результат был высоким; сгибание разгибания рук в упоре лежа на полу, метание спортивного снаряда результат был оценен как высокий. Высокий уровень – прыжок в длину с места (в экспериментальной группе).

Проанализировав динамику исследуемых показателей, было установлено, что темпы прироста физических качеств из школьников экспериментальной группы и контрольной группы в начале учебного года находились примерно на одном уровне. В середине года и, особенно в конце его наблюдается значительное повышение у школьников экспериментальной группы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате анализа литературы мы сделали выводы о том, что игровой метод является незаменимым в старшем школьном возрасте в системе физического воспитания общеобразовательной школы поскольку влияет на эмоциональную сферу учащихся.

Освоение двигательного действия связано не только с формированием навыка, но и с развитием тех качественных особенностей, которые позволяют выполнять физическое упражнение с необходимой силой, быстротой, выносливостью, ловкостью и подвижностью в суставах. Знание соответствующих закономерностей позволит учителю найти правильное соотношение в работе над техникой физического упражнения и количественным результатом, определить возрастные границы для наиболее эффективного развития каждой качественной особенности, установить оптимальную меру комплексности в развитии качественных особенностей.

На уроке физической культуры игровой метод физического воспитания применяется главным образом в форме подвижных игр. Подвижные игры следует подбирать такие, которые воспитывают у учеников высокие морально-волевые качества и укрепляют здоровье, оказывают содействие правильному физическому развитию и формированию жизненно важных двигательных навыков и умений.

Исследование применения игрового метода при формировании физических качеств с учащимися старшего школьного возраста на уроке физической культуры проводилось на базе «МОУ СОШ п. Полевой».

В эксперименте принимали участие 11 человек в возрасте 16-17 лет – учащиеся 10-11х классов. В экспериментальную группу было отобрано 5 человек, в контрольную группу входило 6 человек.

Настоящее исследование проводилось с января 2018 г. по май 2019 года и включало три взаимосвязанных этапа.

В исследовании использовались методы:

- 1) анализ литературных источников и обобщение передового практического опыта;
- 2) тестирование;
- 3) педагогический эксперимент.

У школьников 10-11 классов, как в начале, так и в конце педагогического наблюдения средний уровень подготовленности наблюдался в прыжке в длину с места (высокий в экспериментальной группе) а также в «челночном» беге 3x10 м. В беге на 30 м, как в начале, так и конце исследования результат был высоким; сгибание разгибания рук в упоре лежа на полу, метание спортивного снаряда результат был оценен как высокий. Высокий уровень – прыжок в длину с места (в экспериментальной группе).

Таким образом, нами была подтверждена гипотеза исследования о том, что целенаправленная комплексная программа с использованием физических упражнений и игровых заданий с учащимися старшего школьного возраста позволило:

- сделать учебно-воспитательный процесс по физическому воспитанию в школе для учащихся старшего школьного возраста более интересным и познавательным;
- обеспечить эффективный процесс воспитания физических качеств учащихся при применении физических упражнений и игровых заданий на уроках физической культуры в школе;
- скорректировать методы и средства для развития и совершенствования физических качеств учащихся старшего школьного возраста.

Проанализировав динамику исследуемых показателей, было установлено, что темпы прироста физических качеств из школьников экспериментальной группы и контрольной группы в начале учебного года находились примерно на одном уровне. В середине года и, особенно в конце его наблюдается значительное повышение у школьников экспериментальной группы.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Адаптация организма учащихся к учебным и физическим нагрузкам / Под ред. Ф.Г. Хрипковой, М.В. Антроповой. – М.: Педагогика, 2010. – 240 с.
2. Апанасенко Г.А. Физическое развитие детей и подростков. – Киев: Здоровье, 2010. – 80 с.
3. Алексеев, С.В. Спортивное право. Трудовые отношения в спорте: Учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям "Юриспруденция" и "Физическая культура и спорт" / С.В. Алексеев. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, Закон и право, 2013. - 647 с.
4. Алексеев, С.В. Олимпийское право. Правовые основы олимпийского движения: Учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям "Юриспруденция" и "Физическая культура и спорт" / С.В. Алексеев. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, Закон и право, 2013. - 687 с.
5. Алексеев, С.В. Спортивное право России: Учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям "Юриспруденция" и "Физическая культура и спорт" / С.В. Алексеев. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, Закон и право, 2013. - 695 с.
6. Алексеев, С.В. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности: Монография / С.В. Алексеев, Р.Г. Гостев, Ю.Ф. Курамшин. - М.: Теор. и практ. физ. культ., 2013. - 780 с.
7. Алексеев, С.В. Международное спортивное право: Учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям 030500 "Юриспруденция" и 032101 "Физическая культура и спорт" / С.В. Алексеев; Под ред. П.В. Крашенинников. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, Закон и право, 2013. - 895 с.
8. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания: учебн. для студ. фак. физ. культуры пед ин — тов. — М.: Просвещение, 2011. — 287 с.
9. Барков В.А. Педагогические исследования в физическом воспитании: Учебное пособие по курсу «Основы НИР» для студентов специальности п. 02.02. – «Физическая культура». – Гродно, 2012. – 68 с.

10. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко. - М.: Альфа-М, ИНФРА-М, 2012. - 336 с.
11. Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / И.С. Барчуков и др. - М.: Советский спорт, 2013. - 431 с.
12. Барчуков, И.С. Физическая культура: Учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / И.С. Барчуков; Под общ. ред. Н.Н. Маликов. - М.: ИЦ Академия, 2013. - 528 с.
13. Барчукова, Г.В. Физическая культура: настольный теннис: Учебное пособие / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. - М.: Советский спорт, 2015. - 312 с.
14. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования / А.А. Бишаева. - М.: ИЦ Академия, 2012. - 304 с.
15. Былеева Л.В., Коротков И.М., Яковлев В.Г. Подвижные игры: Учебн. пособие для ин-тов физической культуры. 4-е изд., перераб. и дополн. — М.: Физкультура и спорт, 2015. — 208 с.
16. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 331 с.
17. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2013. - 240с.
18. Виноградов, П.А. Физическая культура и спорт трудящихся / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. - М.: Советский спорт, 2015. - 172 с.
19. Виноградов, П.А. Физическая культура и спорт в Российской Федерации в цифрах (2000-2012 годы). / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. - М.: Советский спорт, 2013. - 186 с.
20. Головина Л.Л. Физиологические особенности некоторых функций и мышечной деятельности школьников. – М., 2014. – 197 с.
21. Годик М.А. Спортивная метрология: Учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 2017. – 192 с.
22. Годик М.А., Бальсевич В.К., Тимошкин В.Н. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека // Теория и практика физической культуры. — 2012. — № 5-6. — С.24-32.

23. Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств у школьников. – Мн.: Нар.асвета, 2013. – 88 с.
24. Дианов, Д.В. Физическая культура. Педагогические основы ценностного отношения к здоровью / Д.В. Дианов, Е.А. Радугина, Е. Степанян. - М.: КноРус, 2012. - 184 с.
25. Евсеев, С.П. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения: Учебное пособие / С.П. Евсеев и др. - М.: Советский спорт, 2014. - 298 с.
26. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: Учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - Рн/Д: Феникс, 2012. - 444 с.
27. Елизарова, Е.М. Физическая культура 2-4 классы. Уроки двигательной активности. / Е.М. Елизарова. - М.: Советский спорт, 2013. - 95 с.
28. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура и массаж: Учебник для медицинских училищ и колледжей / В.А. Епифанов. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2013. - 528 с.
29. Ермолаев Ю.А. Возрастная физиология: Учеб.пособие для студентов ВУЗов. — М., 2010. — 80 с.
30. Золотухина, Э.Н. Изобразительное искусство. Физическая культура. 1 класс: рабочие программы по системе: Учебников "Школа России". / Э.Н. Золотухина, Н.В. Судакова, Б. И. Золотарев. - М.: Советский спорт, 2012. - 43с.
31. Каинов, А.Н. Физическая культура 1-11классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича. / А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. - М.: Советский спорт, 2013. - 171 с.
32. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие / Ю.П. Кобяков. - Рн/Д: Феникс, 2012. - 252 с.
33. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. — М.: Физкультура и спорт, 2008. — 116 с.

34. Кузнецов В.К. Возрастные особенности развития специальных силовых качеств у не занимающихся спортом и лыжников-гонщиков 11-18 лет // Теория и практика физического воспитания. — 2016. — №3. — С.12-15.
35. Лаптев А.П. Возрастные особенности организма // Физическая культура и спорт. — 2011. — №8. — 67 с.
36. Ломейко В.Ф. Развитие двигательных качеств на уроках физической культуры в I-X классах. — Мн.: Народная асвета, 2012. — 128 с.
37. Лях В.И. Координационные способности школьников. — Мн.: Полымя, 2011. — 159 с.
38. Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании школьников [Текст]: пособие для учителя / В.И. Лях. — М.: АСТ, 2012. — 94 с.
39. Лях, В. И. О концепциях, задачах, месте и основных положениях координационной подготовки в спорте [Текст] / В. И. Лях, Е. Садовский // Теория и практика физической культуры. — 2014. — № 5. — С. 40–46.
40. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебн для ин-тов физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 2013. — 543 с.
41. Маргазин, В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и нарушениях обмена / В.А. Маргазин. - СПб.: СпецЛит, 2016. - 112 с.
42. Маргазин, В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем / В.А. Маргазин. - СПб.: СпецЛит, 2015. - 234 с.
43. Мартынова, Е.А. Физическая культура. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 2-7 лет по программе "Детство". / Е.А. Мартынова и др. - М.: Советский спорт, 2013. - 302 с.
44. Мельников, П.П. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров) / П.П. Мельников. - М.: КноРус, 2013. - 240 с.
45. Муллер, А.Б. Физическая культура: Учебник для вузов / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. - М.: Юрайт, 2013. - 424 с.

46. Муллер, А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 424 с.
47. Основы математической статистики: Учебн. пособие для институтов физ. культ. / Под ред. В.С. Иванова. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 176 с.
48. Патрикеев, А.Ю. Физическая культура. 3 класс: рабочая программа по учебнику А.П. Матвеева. / А.Ю. Патрикеев. - М.: Советский спорт, 2013. - 52с.
49. Петрова, В.И. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента (для бакалавров) / В.И. Петрова, А.Ю. Петров, А.Н. Сорокин. - М.: КноРус, 2013. - 304 с.
50. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник. / С.Н. Попов, Н.М. Валеев и др. - М.: Советский спорт, 2014. - 416 с.
51. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасева. - М.: ИЦ Академия, 2013. - 342 с.
52. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев. - М.: ИЦ Академия, 2013. - 176 с.
53. Секерин, В.Д. Физическая культура (для бакалавров) / В.Д. Секерин. - М.: КноРус, 2013. - 424 с.
54. Семикоп А.Ф. Основы теории и методики спортивной тренировки: Учебн. метод. пособие для студ. факульт. физ.культ. пединститут. и университет., училищ олимп. резерва по специальн. 03.03 — «Физическая культура». – Гомель, 2017. – 149 с.
55. Фарбер Д.А., Корниенко И.А., Сонькин В.Д. Физиология школьника. – М.: Педагогика, 2016. – 63 с.
56. Фомин Н.А., Филин В.П. Возрастные основы физического воспитания. — М.: Физкультура и спорт. 2010. — 176 с.

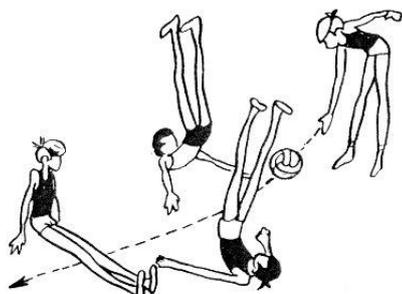
57. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2013. - 431 с.
58. Яковлев В.Г. Игры для детей. — М.: Физкультура и спорт, 2013. — 158 с.
59. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2011. – 123 с.
60. [Электронный ресурс]–режим доступа <https://infourok.ru/kompleksnaya-programma-fizicheskogo-vospitaniya-uchaschihsya-klassov-v-i-lyah-a-a-zdanevich-m-prosveschenie-g-418021.html> (дата обращения 02.12.2017).
61. Челночный бег: нормативы 3×10, 10×10, 4×9 [Электронный ресурс] – режим доступа <https://beginogi.ru/chelnochniy-beg-normativyi/> (дата обращения 23.01.2018).
62. Таблица нормативов по физкультуре для школьников. [Электронный ресурс] – режим доступа <https://gto-normativy.ru/Tablicadlya-shkolnikovkultura/> (дата обращения 23.01.2018).
63. Педагогические и организационно-методические основы обучения школьников элементам аэробики : учебно-методическое пособие / Г. П. Коняхина, Л. М. Конев, О. С. Сайранова. - Челябинск : Библиотека А. Миллера, 2018. - 87 с. : ил. ; 21 см. - Библиогр.: с. 83-85. - 50 экз. - ISBN 978-5-93162-060-2
65. Народные подвижные детские игры : современный фольклорный сборник / М. А. Ключева ; М-во образования и науки РФ, Марийс. гос. ун-т, фак. культуры и искусств. - Йошкар-Ола : МарГУ, 2012. - 383 с. : ил. ; 21 см. - Указ.: с. 335-377. - Библиогр.: с. 318-334. - 500 экз. - ISBN 978-5-94808-709-2
66. Методическое сопровождение спортивных праздников в образовательных учреждениях : учебно-методическое пособие / Г. П. Коняхина, Л. М. Кравцова, Т. А. Михайлова, М. В. Чикалин. - Челябинск : Библиотека А. Миллера, 2018. - 212 с. ; 20 см. - Библиогр.: с. 207-208. - 100 экз. - ISBN 978-5-93162-072-5
67. Педагогические и организационно-методические основы обучения элементам гимнастики и акробатики игровым способом : учебно-

методическое пособие / Г. П. Коняхина, А. Ф. Зеленко, Л. М. Конев [и др.]. - Челябинск : Цицеро, 2017. - 200 с. : ил. ; 21 см. - Библиогр.: с. 199-200.

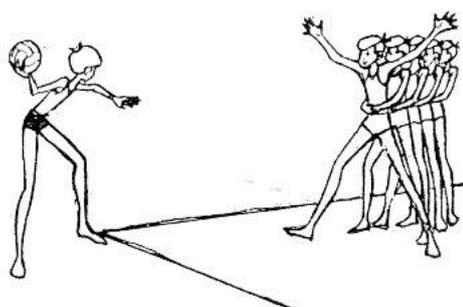
ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

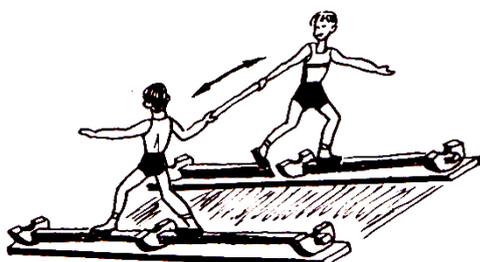
Подвижные игры, применяемые со старшеклассниками экспериментальной группы



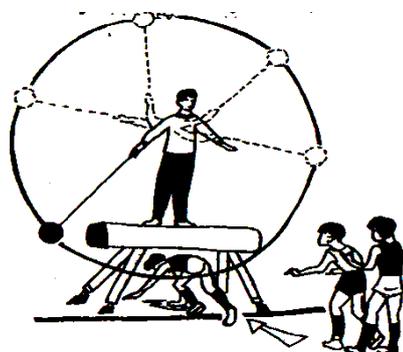
Туннель



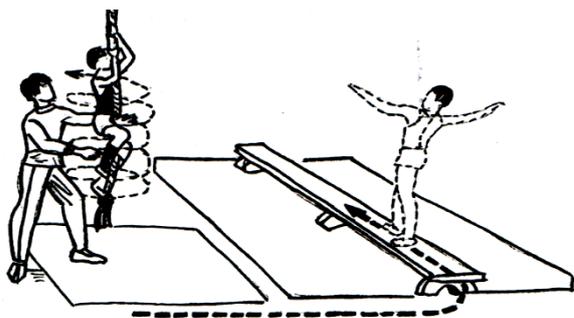
Отруби хвост



Кто устоит



Вращающийся мяч



Годишься ли ты в космонавты?

