



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГУ»)

ВЫСШАЯ ШКОЛА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Тема выпускной квалификационной работы
**МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ ИГРОВОГО МЕТОДА НА
УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СО
ШКОЛЬНИКАМИ 7-10 ЛЕТ**

Выпускная квалификационная работа по направлению

44.03.01. Педагогическое образование

Направленность программы бакалавриата
«Физическая культура»

Форма обучения очная

Проверки на объем записываний:

64 % авторского текста
Работа принята к защите
рекомендована с рекомендациями

2020 г.
зав. кафедрой Т.М.Ф.К.иС

Живиков В.Г.

Выполнил (а):

Студент (ка) групп. № ФФ-414/106-4-1
Брызгалов Алексей Владимирович

Научный руководитель:

доцент кафедры Т.М.Ф.К.иС
Коняхина Галина Петровна

Челябинск
2020

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРИМЕНЕНИЯ ИГРОВОГО МЕТОДА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СО ШКОЛЬНИКАМИ 7-10 ЛЕТ.....	7
1.1. Урок физической культуры как основная форма обучения физическим упражнениям.....	7
1.2. Анатомо-физиологические и психолого-педагогические особенности детей младшего школьного возраста.....	11
1.3. Методика применения игр на уроках физической культуры.....	16
Выводы по 1 главе.....	20
ГЛАВА 2. ЗАДАЧИ МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ.....	21
2.1. Задачи исследования	21
2.2 Этапы исследования.....	25
Выводы по 2 главе.....	29
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	30
3.1. Выявление уровня физического развития у детей младшего школьного возраста.....	30
3.2. Разработка и выявление эффективности комплексной программы развития физических способностей у детей 5-6 лет посредством подвижных игр.....	40
Выводы по 3 главе.....	55
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	56
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	58

ВВЕДЕНИЕ

Школьное детство младших школьников является важным временем для развития здоровья ребенка, выработки у него физических навыков и умений.

Федеральный Государственный Образовательный Стандарт Начального Образования содержит образовательную область «Физическое развитие», которое направлено на достижение целей воспитания у школьников интереса к занятиям физкультурой и бережного отношения к своему здоровью, а также на их физическое развитие посредством решения установленных задач:

- воспитание физических качеств различных направлений (скоростных, гибкости, силовых, выносливости и координации);
- развитие двигательного навыка и его расширение (изучение основных движений);
- выработка у детей потребности в физической активности и двигательном совершенствовании.

Актуальность исследования.

Школьные годы – один из важнейших этапов в становлении человека как активного члена общества. В этот период завершается развитие физиологических систем, в том числе и двигательного аппарата. Вот почему в эти годы должна быть создана прочная основа для укрепления здоровья и физического совершенствования человека.

Многие ученые, такие, как Я.С. Вайнбаум [2], Л.В.Волков [4], М.П. Козленко [12], А.П. Матвеев [19], Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов [36] и др. считают, что формирование основных двигательных качеств и навыков в процессе физического воспитания может быть более успешным при условии обоснованного применения средств и методов физической культуры, а также

интенсификации физических нагрузок, требующих напряженной деятельности всех физиологических систем. Однако при этом необходимо учитывать возрастно-половые и индивидуальные особенности детей и подростков, а также резервные возможности их организма на разных этапах развития. Такой подход оградит практику физического воспитания от применения недостаточных и наряду с этим чрезмерных нагрузок, опасных для здоровья. В процессе физического воспитания следует не только повышать двигательную подготовленность, но и нормировать физическую нагрузку, формировать психофизические качества, обеспечивающие готовность к труду и активной деятельности в условиях автоматизированного производства. Этим определяется актуальность работы.

Подвижным играм с элементами спорта, как определенному виду деятельности, свойственны такие признаки, как переменяющиеся условия различных действий; поэтому большинство подвижных игр связаны с применением двигательных навыков: скоростно-силовых, физических, игр на развитие выносливости, гибкости. В подвижных играх на занятиях физической культурой улучшается «чувство мышечных усилий», «чувство пространства», «чувство времени», улучшаются функции различных анализаторов.

Многие авторы считают, что подвижные игры с элементами спорта позволяют ребенку не только осваивать сложные физические действия, но и развивать мелкую моторику и тем самым способствовать его подготовке к школьной жизни. Физические способности – являются первоосновой для всех других физических качеств [Э.И. Адашкявичене, 1992; В.Г. Гришин, 1982; Т.И. Осокина, 1986].

Однако, на наш взгляд, нуждается в дальнейшей разработке проблема воздействия игр с элементами спорта на развитие детей младшего школьного возраста, аспекты обучения элементам этих игр, построенного с учетом

разного уровня развития и исходных данных физического состояния каждого ребенка, а также конкретных природных условий. Данные вопросы в научной и методической литературе освещены недостаточно.

Обучение элементам спортивных игр предусмотрено и проводится в школьном образовательном учреждении по современным программам: «Радуга», «Детство», «От рождения до школы» «Истоки» и др. Однако, как показали наши предварительные исследования, реальный уровень овладения играми с элементами спорта не соответствует программным требованиям и возрастным возможностям детей младшего школьного возраста.

Причинами этого мы считаем отсутствие целенаправленного подхода к организации обучения, обоснованных форм, методов и приемов дифференцированного руководства процессом развития двигательных способностей. Эффективность использования игр с элементами спорта в развитии двигательных способностей детей снижается также из-за недостаточного уровня теоретической и практической подготовки воспитателей и слабой организации предметно-развивающей среды.

Таким образом, основное противоречие, которое мы хотим рассмотреть в работе, состоит в том, что существует объективная необходимость развития основных движений у детей младшего школьного возраста посредством подвижных игр, а в то же время - отсутствует теоретический подход к созданию таких комплексных программ, которые учитывали бы природные, социальные условия.

Обнаруженное противоречие обозначило проблему исследования: какова роль подвижных игр в физической культуре для физического воспитания детей?

Цель исследования - совершенствование процесса физического воспитания обучающихся за счёт увеличения игрового метода.

Объект исследования - физическое воспитание обучающихся.

Предмет исследования - методика использования игрового метода в физическом воспитании обучающихся в начальной школе.

Гипотеза исследования - предполагается, что игровой метод способствуют развитию двигательных, физических способностей, обучающихся.

Задачи исследования:

Теоретическая база исследования. Многие отечественные психологи и педагоги Л.С. Выготский, А.В. Запорожец, А.Н. Леонтьев, Д.Б. Эльконин считают, что игра - это ведущая деятельность младшем школьном периоде. Благодаря игре в формирующейся психике ребенка совершаются большие изменения. Подвижная игра также представляет собой первостепенную доступную форму деятельности, которая подразумевает осознанное оттачивание навыка движений (А.В. Запорожец).

Другие исследователи: В.Г. Барабаш, О.И. Кокорева, Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Н.В. Полтавцева, Е.А. Сагайдачная, Э.Я. Степаненкова - удостоверяют тот факт, что подвижная игра также является одним из средств всестороннего развития ребенка, способствует навыкам владения собственным телом, формирует положительные взаимоотношения, воспитывает благоприятный эмоциональный фон.

Базой экспериментального исследования являлось школьное образовательное учреждение № 91 города Челябинска. Количество детей - 16 человек.

Научная новизна исследования состоит в том, что была разработана и выявлена эффективность комплексной программы по физическому воспитанию у детей младшего школьного возраста с использованием подвижных игр.

Практическая значимость – результаты исследования могут быть использованы в практике работы учителей физической культуры общеобразовательных школ.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРИМЕНЕНИЯ ИГРОВОГО МЕТОДА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СО ШКОЛЬНИКАМИ 7-10 ЛЕТ

1.1. Урок физической культуры как основная форма обучения физическим упражнениям

Анализируя информацию, взятую из книги Л.П. Матвеева, можно сказать, что в системе физического воспитания школьников применяются разнообразные формы организации занятий физическими упражнениями.

Основной формой занятий физическими упражнениями в школе является урок физической культуры [40] .

Наиболее полно и доступно, на наш взгляд, структура урока была раскрыта в учебнике Ж.К. Холодова [59] и В.С. Кузнецова [30]. По их мнению, каждый урок физической культуры должен состоять из трех составных частей: подготовительной, основной, заключительной. Последовательность этих частей отражает закономерности изменения работоспособности организма под влиянием физических нагрузок.

По мере расходования функциональных резервов рабочих органов и систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и др.) работоспособность учащегося постепенно снижается.

1. Подготовительная часть урока.

Основная ее цель - подготовить учащихся к выполнению упражнений в основной части занятия. Следовательно, в подготовительной части необходимо решить некоторые задачи:

- обеспечить начальную собранности учащихся и их психологический настрой на урок;

- активизировать внимания и повысить психологического состояния учащихся;
- обеспечить основную функциональную готовности организма к мышечной нагрузке;
- обеспечить особую готовность к начальному виду упражнений основной части.

В подготовительную часть урока входят игровые упражнения (2 - 3 мин) для активации внимательности и поднятия эмоционального фона учащихся, задания средней интенсивности, строевые упражнения, разнообразные виды ходьбы и бега и другие.

Упражнения с большой интенсивностью не содержатся в подготовительной части, так как могут снизить работоспособность учащихся.

В комплексе для разминки используются упражнения с воздействием на основные группы мышц и возрастанием нагрузки.

2. Основная часть урока.

Цель основной части – решить важные оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи, которые предусмотрены учебной программой и планом занятия.

В основной части сначала изучаются новые двигательные действия, а также их элементы. Задания на скоростно-силовые качества, которые требуют тонкой координации движений, выполняются в начале основной части урока, а задания, нуждающиеся в силе и выносливости - в конце урока.

Упражнения основной части урока должны оказывать разнообразное влияние. Для поднятия эмоционального настроения и закрепления пройденного материала на уроке преподавателю необходимо в основной части проводить подвижные игры и игровые задания.

3. Заключительная часть урока.

Цель заключительной части урока - постепенно снизить функциональную активность организма учащихся и привести его в

спокойное состояние. Следовательно, с помощью этой цели необходимо решить следующие задачи:

- понизить возбуждения и напряжения некоторых групп мышц;
- урегулировать эмоциональное состояние занимающихся;
- подвести итоги занятия с оценкой преподавателя результатов деятельности учащихся;
- огласить дополнительное задание для самостоятельных занятий дома, для усовершенствования слабых мест.

Длительность заключительной части урока 3-5 мин. [15].

Классификация уроков в зависимости от решаемых задач.

Перед каждым уроком обязательно должны ставиться конкретные задачи. По данным учебника Б.Ашмарина, в методике физического воспитания все задачи необходимо разделять на три группы, исходя из их направленности: образовательные, оздоровительные и воспитательные.

Образовательные задачи вооружают учащихся знаниями по физической культуре, умениями и навыками выполнять физические упражнения.

Первой на уроке решается задача ознакомления с техникой того или иного двигательного действия, второй - разучивания, третьей - совершенствования.

По признаку направленности различают четыре вида уроков.

1. комбинированные уроки. В них примерно в одинаковой мере представлены все три группы задач физического воспитания.

2. уроки с преимущественно оздоровительной направленностью проводятся в двух вариантах: первый - развивающие (формирующие) уроки, служащие развитию различных систем организма, второй - восстанавливающие (реабилитационные) уроки, направленные на восстановление сил и работоспособности.

3. уроки с преимущественно воспитательной направленностью дифференцируются в зависимости от конкретных задач нравственного или эстетического воспитания.

4. уроки с преимущественно образовательной направленностью подразделяются на пять типов по признаку выделяемых дидактических задач: вводные уроки, уроки изучения нового материала, уроки совершенствования, смешанные (комплексные) уроки, контрольные (зачетные) уроки.

Вводные уроки проходят в начале учебного года или четверти. На данных уроках учитель показывает занимающимся основные задачи и содержание учебной деятельности на предстоящий период, зачетными требованиями и учебными нормативами.

Уроки изучения нового материала (обучающие). Их основные задачи - ознакомление учащихся с новыми двигательными действиями и их первоначальное освоение.

Смешанные (комплексные) уроки содержат в себе задачи и элементы, характерные для перечисленных выше типов уроков. Этот тип урока наиболее широко используется в практике физического воспитания.

Контрольные уроки применяются для выявления успеваемости или проверки усвоения ими знаний, умений и навыков по теме или разделу программы и т.п. [14].

Методы организации деятельности учащихся на уроке.

В практике физического воспитания применяются следующие методы организации учащихся на уроке.

1. Фронтальный метод характеризуется выполнением всем составом класса одного и того же задания вне зависимости от форм построения занимающихся. Этот метод широко используется во всех частях урока, но преимущественно в подготовительной и заключительной.

Важным требованием является такое расположение занимающихся, чтобы они не мешали друг другу, все видели преподавателя, а он, в свою очередь, - учеников.

2. Групповой метод подразумевает собой одновременное выполнение в нескольких группах разных заданий учителя. Занимающихся разделяют на группы, а определение содержания урока осуществляются с учетом пола, уровня подготовленности занимающихся и других признаков.

3. Индивидуальный метод заключается в том, что занимающиеся предлагаются индивидуальные задания, которые выполняются самостоятельно.

4. Круговой метод подразумевает собой последовательное выполнение учащимися серии упражнений на специально станциях. Обычно в круг включается от 4 до 10 упражнений («станций»). На каждой «станции» выполняется один вид упражнений или двигательных действий.

Для того чтобы ученики смогли устроить предлагаемый материал урока, учитель осуществляет много действий: объясняет, показывает, наблюдает, анализирует, оценивает работу учащихся и т.д.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что специфика предмета «физическая культура» помогает учителю успешно развивать на уроках физические и воспитывать личностные качества учащихся. Для того, чтобы способствовать развитию физической подготовки учащихся необходимо правильно нормировать нагрузку на уроке, четко ставить цели и формулировать задачи урока, правильно подбирать средства и методы организации деятельности учащихся на уроке, правильно разрабатывать план-конспект урока, учитывая при этом возрастные и половые особенности школьников.

1.2. Анатомо-физиологические и психолого-педагогические особенности детей младшего школьного возраста

Младший школьный возраст – период жизни ребенка от 6 до 11 лет, когда он проходит обучение в начальных классах (с 1-го по 4-ый).

В этот период возрастает подвижность нервных процессов, процессы возбуждения преобладают, и это определяет такие характерные особенности младших школьников, как повышенную эмоциональную возбудимость и непоседливость.

Поскольку мышечное развитие и способы управления им не идут синхронно, то у детей этого возраста есть особенности в организации движения. Развитие крупных мышц опережает развитие мелких, в связи с чем, дети лучше выполняют сильные и размашистые движения, чем мелкие и требующие точности (например, при письме). Вместе с тем, растущая физическая выносливость, повышение работоспособности носят относительный характер, и в целом для детей остаётся характерной повышенная утомляемость и нервно-психическая ранимость. Их работоспособность обычно падает через 25-30 минут урока. Дети утомляются в случае посещения группы продленного дня, а также при повышенной эмоциональной насыщенности уроков и мероприятий.

Утеря непосредственности означает привнесение в наши поступки интеллектуального момента.

Основная симптоматика кризиса семи лет:

- 1) Потеря непосредственности. Между желанием и действием вклинивается переживание того, какое значение это действие будет иметь для самого ребенка;
- 2) Манерничанье, т.е. ребенок что-то из себя строит, что-то скрывает;
- 3) Симптом «горькой конфеты»: ребенку плохо, но он старается этого не показывать. Возникают трудности воспитания, ребенок начинает замыкаться и становится неуправляемым.

В основе этих симптомов лежит обобщение переживаний. У ребенка возникла новая внутренняя жизнь.

Нередко более высокую ступень развития, которой ребенок достигает к семи годам, смешивают с проблемой готовности ребенка к школьному обучению. Наблюдения в первые дни пребывания ребенка в школе показывают, что готовности к обучению в школе у многих детей еще нет.

Ребенка учат писать, читать, считать. Однако можно уметь все это делать, но не быть готовым к школьному обучению. Готовность определяется тем, в какую деятельность все эти умения включены. Усвоение детьми знаний и умений в младшем школьном возрасте включено в игровую деятельность, и поэтому, эти знания имеют другую структуру. Отсюда первое требование, которое нужно учитывать при поступлении в школу-никогда не следует измерять готовность к школьному обучению по формальному уровню умений и навыков, таких как чтение, письмо, счет. Владея ими, ребенок может еще не иметь соответствующих механизмов умственной деятельности [5].

Как же диагностировать готовность ребенка к школьному обучению?

По мнению Д.Б. Эльконина, прежде всего, нужно обратить внимание на возникновение произвольного поведения (планирования, выполнения программ действий и осуществления контроля). Учебная деятельность требует хорошего развития произвольности [40].

Из работ Л.С. Выгодского известно, что каждая стадия психического развития ребенка характеризуется соответствующим типом ведущей деятельности. В период младшего школьного возраста учебная деятельность является для ребенка ведущей. «Следует отметить, что и на предыдущих стадиях своего развития ребенок учился, но лишь теперь учеба предстает перед ним как самостоятельная деятельность. В школьные годы учебная деятельность начинает занимать центральное место в деятельности ребенка.

Все главные изменения в психическом развитии ребенка, наблюдаемые на этой стадии, связаны в первую очередь с учебной» [5].

Некоторые школьники, в силу запаздывания своего общего психического развития, попадают в это время в сложную ситуацию. Для них еще не потеряла свою актуальность игровая деятельность, но в то же время, школа предъявляет к ним новые требования, ставит перед необходимостью присвоения соответствующих младшему школьному возрасту форм жизнедеятельности, где ведущей уже выступает учебная, появляются новые социальные установки, новые социальные мотивы, связанные с чувством долга и ответственности, необходимости получения образования («быть грамотным») [5].

Младший школьный возраст так же является наиболее приятным и для развития многих физических способностей, о чем свидетельствуют средние показатели функциональных возможностей организма детей младшего школьного возраста в покое и при максимальной нагрузке (табл. 1).

Таблица 1 - Средние функциональные показатели детей младшего школьного возраста в покое и при максимальной нагрузке по А.П. Матвееву [40]

показатели	пол	Возраст, лет							
		6-7		7-8		8-9		9-10	
		покой	работа	покой	работа	покой	работа	покой	работа
(ЧСС), уд/мин.	М	97,6	192,4	91,3	184,1	83,4	187,4	79,6	179,3
	Д	95,4	192,3	87,2	187,3	84,2	185,7	82,1	183,4
Ударный выброс крови. мл	М	24,9	42,6	36,2	62,7	40,4	62,9	43,7	63,1
	Д	25,2	40,4	32,3	42,9	32,6	43,1	32,3	44,4
Частота дыхания, цикл/мин	М	24,1	65,1	21,4	55,1	19,6	47,2	18,6	46,4
	Д	24,2	69,4	23,3	51,4	22,1	49,6	20,7	49,0
Дыхательны й объём. мл/цикл	М	196	374	220	440	230	540	220	610
	Д	190	344	186	360	180	440	194	460
Потребление кислорода, мл/мин, кг	М	6,6	37,4	6,8	33,7	6,7	34,5	6,4	38,4
	Д	6,2	36,4	6,4	27,8	6,2	32,5	6,3	33,6

В рамках педагогического процесса развития физических способностей осуществляется по двум основным направлениям: стимулирующее развитие физических способностей и направленное развитие. Стимулирующее развитие осуществляется в процессе формирования двигательных навыков. Оно связано с обучением детей основам управления движениями, что способствует развитию физических способностей, в первую очередь физических.

Направленное развитие проявляется в повышении функциональных возможностей определенных органов и структур организма (внешнее дыхание, кровообращение, энергообеспечение и т.д.), улучшении их взаимодействия во время выполнения двигательных действий.

На уроках физической культуры младшие школьники стараются подражать учителю, копировать его действия в процессе выполнения двигательных заданий. При этом, актуальным мотивом, побуждающим активно заниматься физической культурой являются: самосовершенствование (желание быть умным, сильным, приносить пользу людям); удовольствие от движений; сохранение здоровья и приобретение практических навыков по физической культуре, необходимых в быту; положительные эмоции. Помимо этого, в данном возрасте у детей устанавливается определенная направленность и в развитии социально значимых качеств личности (табл. 2)

Таблица 2 - Оценка сформированности социально значимых качеств первоклассников по А.П. Матвееву [40]

Качества	Уровень сформированности	
	%	баллы
Трудолюбие	3.43	1
Творческая активность	4.44	3
Целеустремленность	4.57	5
Уважение к людям	4.11	2
Коллективизм	4.49	4

Осознание значимости своего труда для общества	4.60	6
--	------	---

Для младших школьников характерна относительно быстрая смена эмоциональной активности и переход к пассивному состоянию.

Вместе с тем, младшие школьники быстро восстанавливаются после нагрузок, и у них вновь появляется потребность в двигательной активности. Эта смена функциональной активности в поведении школьника предопределяет необходимость в выборе оптимального чередования нагрузки и отдыха [20].

Таким образом, можно сделать вывод о том, что на уроках физической культуры необходимо избегать длительного, монотонного выполнения однообразных двигательных действий, а также продолжительных эмоциональных напряжений. В содержание учебного занятия нужно постоянно включать новые задания, двигательные действия, разнообразные формы организации урока, позволяющие каждому ученику проявлять свои физические возможности в полном объеме.

1.3. Методика применения игр на уроках физической культуры

Основным вопросом по формированию педагогических условий в плане практического применения подвижных игр в начальной школе в качестве физического воспитания является классификация подвижных игр у школьников 7-8 лет.

Педагоги разделяют подвижные игры на три группы [29, с. 14]:

- некомандные. Данным играм присуще то, что в них отсутствуют совместные цели для игроков. В некомандных играх дети обязаны подчиняться установленным правилам. Такие правила предусматривают индивидуальные интересы каждого игрока, а также отображают интересы и всех остальных участников.

- переходящие в командные. Для таких игр свойственно то, что в них нет неизменной, коллективной цели для игроков и отсутствует надобность

действовать в чужих интересах. В таких играх игрок по собственному желанию имеет право следовать собственным личным интересам, но также может и поддержать других игроков. Именно в данных играх младшие школьники учатся работать слажено и включаются в совместную игровую деятельность.

- командные. В таких играх участники полностью подчиняют свои интересы в пользу коллективных, так как основная цель командных игр – совместная деятельность, обращенная на достижение общей цели. Такие игры значительно влияют на укрепление здоровья детей, развивают командный дух, способствуют развитию нравственных качеств, благотворно влияют на общее развитие психофизических качеств.

При рассмотрении классификации подвижных игр, можно выделить несколько основных направлений [33, с. 46]:

1. Классификация, зависящая от конкретных задач, решаемых во время проведения игр.
2. Игры с особенностями взаимодействия игроков.
3. Группы игр с особенностями содержания и организации.

Игры, имеющие общую цель и содержание в отдельных группах, идут параллельно. Следуя данному принципу, авторы учебных пособий пытаются руководствоваться дидактическому принципу: от элементарных форм к усложненным. Следовательно, они обозначают вытекающие отсюда группы игр: игры с музыкальным сопровождением, беговые (эстафеты, соревнования), игры с мячом, игры для воспитания силы и ловкости, игры для развития интеллектуальных способностей, водные игры, игры в зимнее время года, игры на местности (зарница, ориентировка), игры в закрытых помещениях (игровые спортивные комнаты).

Таким образом, становится понятным, что имеющиеся классификации очень разнообразны и заметно различаются. Поэтому подвижные игры невозможно систематизировать таким образом, чтобы игры из одной группы

стояли обособленно от игр иной группы. Все игры, так или иначе, тесно связаны между собой. Следовательно, группы подвижных игр должны быть взаимосвязаны. По такому же принципу не получится сказать, что какая-то группа имеет преимущество над другой группой.

Тем не менее, надлежит заметить, что из проанализированных выше классификаций в большей мере следует обратить внимание на классификации советских педагогов В.Г. Яковлева [65] и Е.М. Геллера [14].

Итак, рассмотренная нами классификация подвижных игр в процессе воспитания двигательных навыков во время занятий физкультурой у младших школьников позволила сформировать группировку игр с учетом поставленных задач. В основе данной группировки находится принцип преобладающего влияния игр на развитие двигательных навыков в сочетании с воспитанием главных двигательных умений.

Главным в подвижных играх являются физические упражнения, выполняя которые, дети вынуждены преодолевать различные препятствия, стараются достичь обусловленной, заблаговременно поставленной цели. Подвижные игры являются для детей не только действенным средством их физического воспитания, но и являются средством активного отдыха, улучшают общее здоровье ребенка. Подвижные игры развивают волевые качества, упорство в преодолении трудностей на пути достижения цели, приучают детей к взаимовыручке, правдивости.

В физической культуре определяют пять видов физических способностей: кинестетическое дифференцирование, чувство ритма, реакция, равновесие, ориентировка в пространстве [4, с. 57]. Данные виды нужно развивать и улучшать на протяжении всего периода нахождения ребенка в ДОУ.

Рассмотрим игры на развитие этих пяти видов физических способностей [11, с. 56]:

1) Игры с мячом. Такие упражнения - значимое средство развития и совершенствования физических способностей у школьников. Упражнения с мячами разной массы и формы благоприятно влияют на развитие у ребенка крупной моторики. Даже самые первые упражнения в ловле мяча, его передаче и ведении потребуют от детей развития физических навыков.

Владеть мячом разной формы дети начинают с детского сада, и эти умения необходимо укреплять и разнообразить и в младших классах школы.

Например, на уроках физкультурой можно использовать следующие упражнения в играх с мячом:

- стоя в шеренге, дети передают мяч друг другу из рук в руки, (можно разнообразить игру, передавая мяч за спиной);

- стоя в колонне, дети передают мяч над головой стоящему впереди из рук в руки (можно разнообразить игру, передавая мяч между ногами, сбоку);

- броски мяча вниз перед собой и ловля его двумя руками;

- броски мяча вверх и ловля его двумя руками стоя (можно разнообразить игру, бросая мяч, сидя на полу - ноги врозь);

- отбивание мяча в пол двумя руками и одной рукой (справа от себя, слева от себя);

- бросание мяча другому игроку двумя руками от груди (из-за головы);

- подбрасывание мяча правой / левой рукой с последующей ловлей двумя руками;

- броски мяча в стену снизу вверх, с последующей ловлей мяча двумя руками;

- ведение мяча на месте (отстукивание мяча), вокруг себя (поворот на месте), правой / левой рукой. А также в ходьбе по прямой линии и беге змейкой;

- перебрасывание мяча через сетку и забрасывание мяча в корзину.

Также сюда можно отнести подвижные игры: «Быстрый мячик», «Мяч в

корзину», «Салочки с мячом», «Мяч соседу», «Божья коровка», «Боулинг», «Мяч в кругу», «Закати мяч головой», «Прокати и догони» (Приложение 1).

2) Игровые единоборства. К таким играм можно отнести: «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание каната», «Перетягивание в парах», «Выталкивание из круга» (Приложение 1).

3) Эстафеты и соревнования. К таким играм можно отнести: «Третий лишний», «Голова и хвост», «Все за ведущим!», «Удержись на корточках!», «Кто быстрее?», «Дружные тройки», «Скрытый пас», «Эстафета с гимнастической палкой», «Эстафета с прыжками «по кочкам» и т.д. (Приложение 1).

Выводы по 1 главе

Игровой метод является незаменимым в младшем школьном возрасте в системе физического воспитания общеобразовательной школы поскольку влияет на эмоциональную сферу учащихся. Рациональная организация игр и праздников по физической культуре во всех возрастах, способствует привлечению большого количества учащихся, позволяет с детства привить желание заниматься физической культурой и спортом, проявить себя с практически любым уровнем физической подготовки.

Систематизировав и классифицировав спортивные игры, можно определить принадлежность каждой спортивной игры к той или иной группе, обладающей сходными признаками (интенсивность, возрастной контингент и по развитию физических качеств).

ГЛАВА 2. ЗАДАЧИ МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Задачи исследования

С учетом определения цели и формулировки гипотезы в исследовании были поставлены следующие задачи:

1. Рассмотреть теоретические аспекты развития физических способностей детей младшего школьного возраста
2. Выявить уровень развития физических способностей у детей 1-го класса на базе МАОУ СОШ Школа № 91 .
3. Разработать и выявить эффективность комплексной программы физического развития у детей 1-го класса посредством подвижных игр.

Методы исследования. Для решения поставленных задач использовался комплекс методов исследования: анализ состояния проблемы по данным научно-методической литературы; анализ и обобщение передового опыта физического воспитания детей младшего школьного возраста; педагогическое наблюдение и эксперимент; методы математической статистики.

Для выявления развития двигательных навыков у детей младшего школьного применялись следующие методы исследования:

- теоретический анализ;
- педагогическое контрольное исследование (тестирование);
- метод сравнительного анализа.
- метод математической обработки данных

1. Теоретический анализ.

Поиск литературных источников осуществлялся в электронных и обычных библиотеках города. Также просматривались материалы журналов «Физкультура – наука и практика», «Физкультура в школе», «Физкультура и

спорт», сборники научных трудов, а также научные и научно-методические публикации.

Анализ литературы представил, что имеется несколько видов физических способностей. Например, такие как специальные, специфические и общие физические способности.

Этот метод применялся при анализе литературы: данные обобщались по направлениям научных исследований и методических разработок. Анализу были подвергнуты труды, касающиеся общетеоретических аспектов, специальная литература. В результате проведенного теоретического анализа и обобщения данных, была скоординирована программа работы, определена её актуальность.

2. Педагогическое контрольное испытание (тестирование).

Грамотное управление физическим воспитательным процессом может быть реализовано только в том случае, если педагог будет обладать широкой и правдивой информацией о детях: их физическом развитии, состоянием их здоровья, ходе занятий. Только тогда можно точно знать слабые места физического развития ребенка и выбрать план для его дальнейшего развития, чтобы способствовать его улучшению.

Главными в педагогическом тестировании являются контрольные упражнения. Прежде чем начать тестирование, нужно ясно представить, для чего оно делается и с какой целью. Необходимо учесть ряд принципиальных положений: соответствие теста характеру и особенности спортивной деятельности, возрасту и полу испытуемых.

Перед проведением теста было подробно и понятно рассказано испытуемым, что именно и как они должны сделать, какие будут их действия.

1. Челночный бег - 2 раза по 15 м. (определяется способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки: бег вперед, разворот, бег обратно).

2. Статическое равновесие. Ребенок встает в стойку - носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги - и старается при этом сохранить равновесие.

3. Подбрасывание и ловля мяча. Исходное положение - ноги на ширине плеч, ребенок берет мяч диаметром 20-25 см и двумя руками подбрасывает вверх мяч как можно большее количество раз за 15 секунд.

4. Отбивание мяча от пола. Исходное положение - ноги на ширине плеч.

5. Прыжки через скакалку.

6. Перешагивание через гимнастическую палку.

Выбор именно этих тестов определен ещё и тем, что они наиболее подходят для двух групп испытуемых детей и показывают особенности их физических способностей путём несложных упражнений.

3. Метод сравнительного анализа используется для более глубокого и качественного изучения проблемы. С его помощью мы основательно изучили литературные источники, касающиеся вопросов развития физических способностей у школьников. Также с помощью этого метода стало вероятным сравнение приобретенных при замере и проведении тестирования результатов – одной из главных задач нашей работы.

4. Методы математической статистики

В нашем исследовании методы математического анализа применялись для объективной интерпретации материалов исследования и обоснования выдвигаемых гипотез. Все расчеты осуществлялись при помощи компьютера с использованием программ Excel 2010 в среде Windows 10.

Выполненная статистическая обработка позволила интерпретировать данные, полученные в ходе исследования.

Итак, в опытно-экспериментальной работе приняли участие 16 человек. В экспериментальной группе было 8 человек (4 мальчика и 4 девочки) и в контрольной группе 8 (4 мальчика и 4 девочки) в возрасте 7-8 лет. По

результатам педагогического тестирования в экспериментальную группу были зачислены дети, имеющие худшие результаты по физической подготовленности на момент начала эксперимента.

Занятия в контрольной группе проходили по общепринятой программе по физической культуре для общеобразовательных учебных заведений.

Для участников экспериментальной группы была разработана программа, основанная на использовании подвижных и подготовительных игр. Занятия проводилось по три раза в неделю. По понедельникам, средам и пятницам занятия проходили в спортивном зале.

Физкультурный зал располагается в здании СОШ на первом этаже, предназначен для занятий физической культурой, имеет необходимое для этого оборудование. Общая площадь зала – 52 м.кв.

Помещение зала включает несколько зон:

- Зона инвентаря: полки со спортивным инвентарем (диск «Здоровье» детский, корзины для метания, кубики для ОРУ, кегли (набор), кольцоброс, флажки для ОРУ, обруч).

- Зона для занятий по физкультуре: шведские стенки, гимнастические скамейки, кольца, маты.

Введение такого подхода связано с анализом и оценкой исходных и конечных показателей, а также улучшением физического развития учащихся. Здесь также был учтен психологический климат, настрой и теоретическая подготовка выполняемых упражнений, что имеет важное значение в процессе занятий физической культурой.

Максимальная эмоциональная нагрузка появляется во время подвижных игр, игр-эстафет, игр соревновательного характера, а также физкультурных досугов и праздников. Такому явлению способствуют: ярко оформленное помещение, музыкальное сопровождение, позитивное настроение окружающих детей взрослых и педагогов.

Во время эстафет или игр соревновательного характера дети обязаны подчиняться правилам. Правила регулируют поведение участников игры, и содействуют формированию взаимовыручки, коллективизма, дисциплинированности, а также развивают смелость, твердость характера, развивают навыки умений справляться с отрицательными эмоциями, возможным проигрышем.

Поэтому так важно развивать у детей положительные эмоции, которые способствуют повышению работоспособности организма. Педагогу необходимо знать, что дети младшего школьного возраста крайне легко возбуждаются, поэтому категорически нельзя перегружать их эмоциями.

В процессе образовательной деятельности по физической культуре все дети должны получать положительный эмоциональный настрой. Очень важно настроить детей положительно перед диагностикой их физических способностей. Такой настрой поможет поверить ребенку в собственные силы. Получая положительный эмоциональный заряд, дети становятся более устойчивыми ко многим неожиданным ситуациям и будут менее подвержены стрессам и разочарованиям, а в случае необходимости, смогут поддержать сверстников.

2.2 Этапы исследования

Авторским коллективом, была разработана и внедрена специальная методика занятий, основанная на использовании подвижных игр для экспериментальной группы обучающихся.

База исследования: Школа № 91, г. Челябинск Количество детей - 16 человек.

Исследования проводились в 3 этапа:

На первом этапе (июнь 2019 – август 2019гг) изучалось состояние данной проблемы, подбирались и анализировались научно-методическая

литература, разрабатывалась методика, а также проводились беседы и экспертные оценки со специалистами и тренерами.

На втором этапе (сентябрь 2019 – март 2020) по разработанной методике проводились подвижные и спортивные игры,

Повторное тестирование, сбор цифровой информации, первичная обработка материала.

На третьем этапе (апрель 2020 – май 2020гг) фиксировались и обрабатывались полученные данные, строились таблицы. Для наглядности рисовались графики, формулировались выводы.

За исходные положения тренировки по развитию физических способностей в экспериментальной группе был взят недельный цикл занятий, который видоизменялся регулярно каждый следующий месяц по своей интенсивности и продолжительности. И так - в течение девяти месяцев (с сентября по июнь включительно).

В качестве основных методов для развития физических способностей применялись спортивные игры.

Календарно-тематическое планирование для экспериментальной группы исследования представлено в 3 главе, п.3.

Спортивные игры включали игры с бегом наперегонки, с соревнованием в быстроте и ловкости в эстафетных играх, а также футбол, баскетбол, различные подвижные игры. Продолжительность - до 30 минут.

Данная экспериментальная методика подвижных игр устремлена на улучшение физических способностей. Такие игры содействуют развитию быстроты реакции, скорости и ловкости.

Определившись со сроками проведения эксперимента (учебный год 2019-2020) были согласованы сроки проведения педагогического тестирования для определения уровня физической подготовленности и физических способностей.

1-е тестирование (сентябрь 2019 г.) позволило выявить уровень физической подготовленности и сформировать контрольные и экспериментальные группы.

2-е тестирование проводилось в сроки конец ноября начала декабря для выявления динамики результатов.

Заключительное, 3-е контрольное тестирование проводилось в марте 2020 года и позволило нам определить эффективность разработанное авторами методики на занятиях по физической физкультуре с использованием подвижных игр детей младшего школьного возраста.

Во время проведения тестовых упражнений, их результаты заносились в протокол. Затем были составлены таблицы данных для расчета среднего арифметического значения и стандартного отклонения в каждой группе по каждому показателю. Обобщение и анализ собранного материала, сравнение результатов по группам, внутри каждой группы по различным показателям позволит выяснить, насколько существенно различие между физической подготовленностью детей в начале эксперимента и на момент окончания эксперимента.

Перед началом тестирования проводилась *разминка* в течение 6-7 минут. Разминка включала в себя следующие упражнения.

И.п., обязательное для всех упражнений: Средняя стойка ноги врозь, руки в низ. Разминка начинается с упражнений для мышц шеи.

1. Круговые движения головой поочередно в левую и правую стороны. Повторить 5 раз.

2. Наклоны головы в сторону: 1 - вниз, 2 - назад, 3 - влево, 4 - вправо. Повторить 5 раз.

3. Упражнения на плечевой пояс: руки на пояс, поднимаем и опускаем предплечья: на счет 1 - оба, 2 - левое, 3 - правое, 4 - оба. Повторить 5 раз.

4. И.п.: средняя стойка ноги врозь, правая рука вверх, левая – внизу. Обе руки напряжены, кисти сжаты в кулак. Выполняется по два рывка на счет 1-2 с поднятой правой рукой, затем рука меняется и на счет 3-4 рывки делают с поднятой вверх левой рукой. Повторить 10 раз.

Для того, чтобы ребенок не проявил большую активность при поворотах и наклонах головы, можно взять за исходное - положение лежа, тогда голова не будет опрокидываться назад. А далее – постараться одним ушком коснуться плеча, затем - другим ушком потянуться к плечу. Подбородком можно потянуться к груди. Аналогично в других упражнениях, где задействована голова, необходимо следить, чтоб дети не запрокидывали голову.

Следующее упражнение выполняется согнутыми к плечам руками (кисти на плечах):

1. На счет 1-2-3-4 производится синхронное вращение локтями вперед, затем на такой же счет – назад. Повторить 10 раз.

2. Затем переходим к упражнениям на разогрев мышц туловища. И.п. – руки на поясе, средняя стойка ноги врозь. Выполняем повороты туловища на счет 1-2 вправо, на счет 3-4 влево. Повторить 5 раз.

3. Затем из такого же исходного положения делаем наклоны: 1 – вперед, 2 – назад, 3 — влево, 4 – вправо. Повторить 5 раз.

Дальше следуют упражнения для ног:

1. Руки на поясе, основная стойка - ходьба на месте чередуется с прыжками.

2. Ходьба на внешних и внутренних сторонах стопы, а также на пятках и на носках.

В заключении следует расслабляющее упражнение для замедления дыхания.

1. Синхронно поднимаем руки, соединив все пальцы одной кисти, и подносим их к носу, делая вдох на 1 - 2, затем, медленно опуская руки, делаем выдох на 3 – 4. Упражнение похоже, как- будто, нюхаем цветок.

Выводы по 2 главе

Мы рассмотрели задачи исследования, обозначили этапы эксперимента. Также мы предложили методы исследования: теоретический анализ, педагогическое контрольное испытание (тестирование), метод сравнительного анализа, методы математической статистики.

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

3.1. Выявление уровня физического развития у детей младшего школьного возраста

Итак, далее следует тестирование физического развития и показателей физических способностей для двух групп: контрольной и экспериментальной.

1. Челночный бег 3x10м.

Перед началом определяется дистанция, на которой будет бегать испытуемый. В данном случае она 3x10 м. Далее ставятся конусы, для того чтобы ребенок мог оббежать его либо коснуться и побежать обратно. Старт происходит с высокой стойки, когда ребенок опирается на одну руку.

Особое место необходимо уделить финишу. В большинстве случаев это место может стать травмоопасным для заканчивающего бег ребенка, так как по инерции он может выбежать далеко за пределы финиша. Необходимо проследить, чтобы на финише не было расположено никаких препятствий, о которые ребенок может споткнуться, удариться и т.д. Для большей уверенности можно постелить маты.

Таблица 3 – Нормативные показатели челночного бега 3x10м

возраст	пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
7-8 лет	м	<	11.2	>
	д	<	11.3	>

2. Подбрасывание и ловля двумя руками в течение 30 сек.

На счет «Старт», ребенок начинает подбрасывать мяч вверх двумя руками и ловить его. И так быстро (насколько он сможет) в течение 30 секунд. При выполнении теста ребенок может уклоняться в сторону от своего нахождения или отступать назад, если ему это нужно для выполнения

упражнения. По окончании 30 сек. педагог говорит «Стоп» и фиксирует в протоколе, сколько бросков вверх выполнил ребенок за отведенное время.

Если ребенок в ходе теста упустил мяч, время останавливается и тест начинается заново.

Таблица 4 – Подбрасывание и ловля двумя руками в течение 30 сек.

Мальчики:	Девочки	Результат
60 и более		3 балла - высокий
46 до 59		2 балла - средний
45 и менее		1 балл - низкий
	55 и более	3 балла - высокий
	от 41 до 54	2 балла - средний
	40 и менее	1 балл - низкий

3. **Отбивание мяча от пола.** Ребенок стоит в исходном положении ноги на ширине плеч и одной рукой отбивает мяч от пола максимальное количество раз. При выполнении задания не разрешается сходить с места. Из двух попыток засчитывается лучший результат.

Высокий результат - 3 балла от 70 и более отбиваний.

Средний результат - 2 балла от 36 до 69 отбиваний

Низкий результат – 1 балл от 35 и менее отбиваний.

4. **Перешагивание через гимнастическую палку.** Ребенок находится в исходном положении «стойка», гимнастическая палка внизу, по команде «Марш!» он должен выполнить десять поочередных перешагиваний через гимнастическую палку правой и левой ногой. Выполняется три попытки. Результат - средний результат трех попыток.

3 балла – не задел перекладину перекладина не упала

2 балла - задел перекладину, перекладина упала 1 раз

1 балл - низкий результат, задел перекладину несколько раз

5. **Стойка на одной ноге с поднятыми руками вверх.** Ребенок становится в положение «стойка на одной ноге», другая нога согнута в колене и максимально развёрнута кнаружи. Её пятка должна опираться на

подколенную чашечку опорной ноги. Руки - на поясе. Педагог дает команду «Готов», а экспериментатор засекает время. При выполнении теста нужно, чтобы опорная нога была прямой, а бедро как можно дальше отвести кнаружи. Секундомер выключается сразу, как ученик потерял равновесие (например, испытуемый переходит на вторую ногу, сходит с места (делает соскок), приподнимается на пальцах ноги, переминается на пятку или падает). В протоколе фиксируется время схождения ребенка исходного положения.

3 балла – высокий уровень, более 10 секунд

2 балла – средний уровень – 5-10 секунд

1 балл – низкий уровень, не справился с заданием: меньше 5 секунд.

6. **Прыжки через скакалку за 30 сек.** Ребенок стоит прямо, скакалка держится за концы двумя руками, скакалка находится сзади него. Дается команда «начали», включается секундомер. Фиксируется количество прыжков за 30 секунд. Если время не закончилось, а ребенок споткнулся, он может продолжить прыжки, а количество прыжком не начинается заново, а продолжается.

Таблица 5 – Результаты диагностики физических способностей детей на констатирующем этапе

№	Имя ребенка	Непрерывные прыжки через скакалку, кол-во за 30 сек.	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками, кол-во бросков за 30 сек.	Челночный бег 3x10м (сек)	Отбивание мяча от пола, кол-во за 30 сек.	Стойка на одной ноге с поднятыми руками вверх (сек)	Перешагивание через гимнастическую палку, 10 с.
		1	2	3	4	5	6
1	А-ов В. (м)	22	46	11,3	43	6,5	3
2	А-на А. (д)	35	42	12,7	34	5,4	1
3	С-ев В. (м)	26	48	10,8	41	8,7	3
4	П-ко И. (м)	28	46	13,8	35	6,8	2
5	С-ин И. (м)	30	54	10,4	68	8,8	2

Продолжение таблицы 5

6	Н-ва М. (д)	36	49	9,7	41	8,6	2
7	Б-ва С. (д)	32	48	7,6	35	9,1	3
8	М-ва Е. (д)	35	55	8,8	65	9,5	2
9	Р-на А. (д)	27	44	11,1	42	6,8	3
10	М-ий А. (м)	29	45	14,9	35	5,5	2
11	М-ва Г. (д)	19	54	8,6	53	8,4	3
12	В-ко Д. (м)	26	45	15,9	44	6,8	2
13	П-ов И. (м)	37	62	10,6	52	7,8	2
14	М-ой Л. (м)	24	43	15,7	40	8,6	1
15	Р-на И. (д)	41	52	8,6	63	7,1	2
16	Л-ко О. (д)	26	40	18,8	39	6,5	2

На рисунках ниже можно увидеть результаты констатирующего этапа.

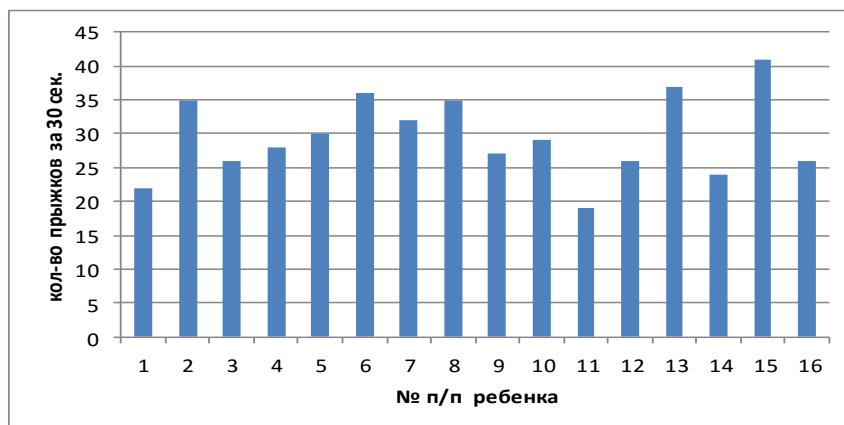


Рисунок 1 - Непрерывные прыжки через скакалку, кол-во за 30 сек. на констатирующем этапе

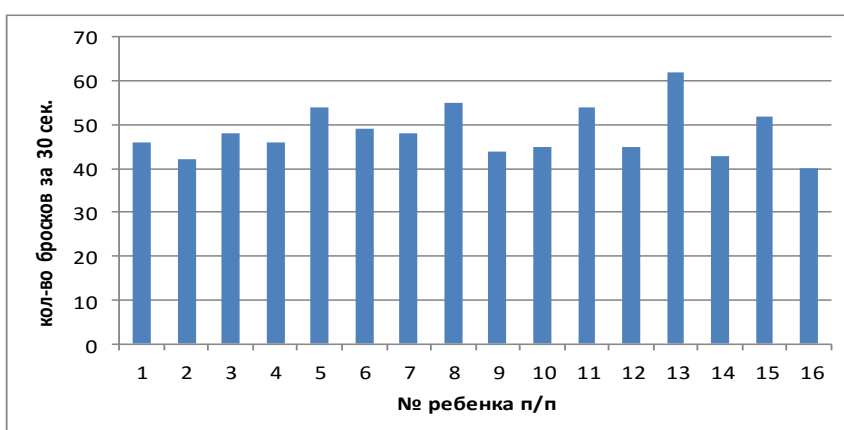


Рисунок 2 - Подбрасывание и ловля мяча двумя руками, кол-во бросков за 30 сек, на констатирующем этапе

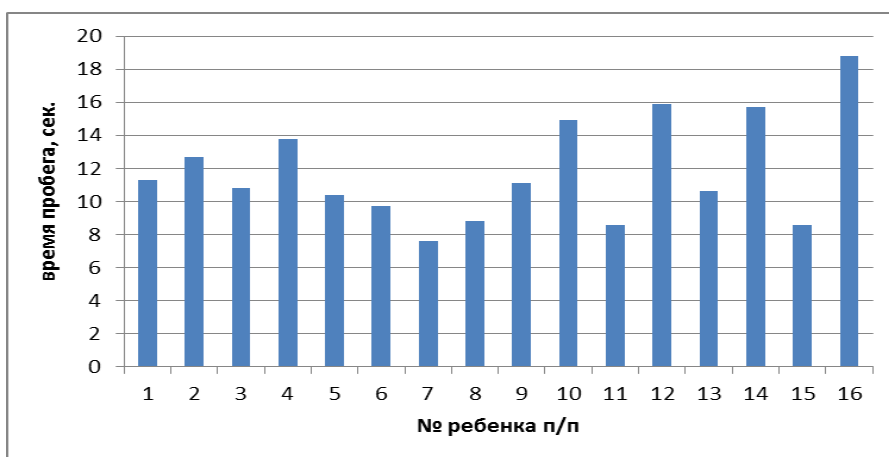


Рисунок 3 - Челночный бег 3x10м (сек), на констатирующем этапе

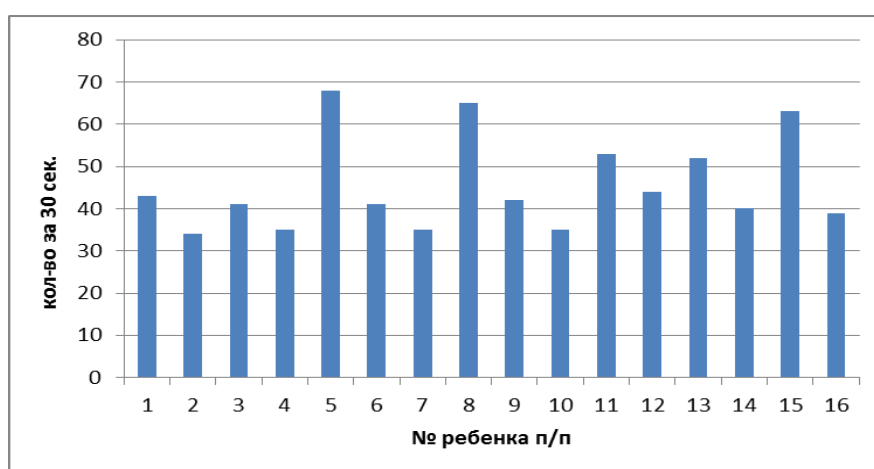


Рисунок 4 - Отбивание мяча от пола, кол-во за 30 сек., на констатирующем этапе

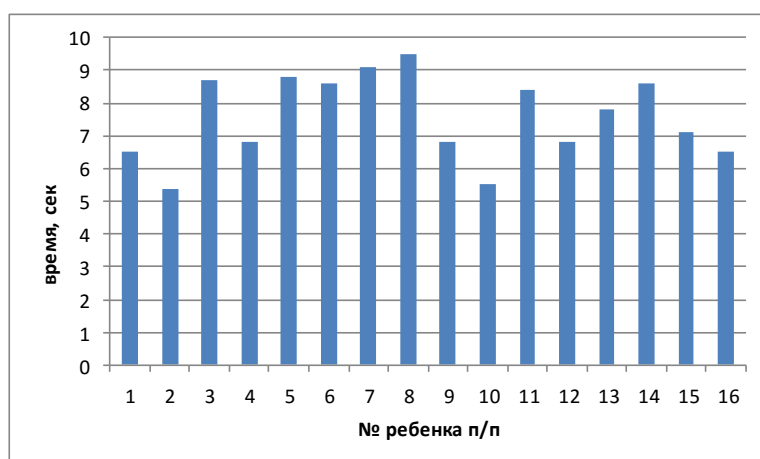


Рисунок 5 - Стойка на одной ноге с поднятыми руками вверх (сек), на констатирующем этапе

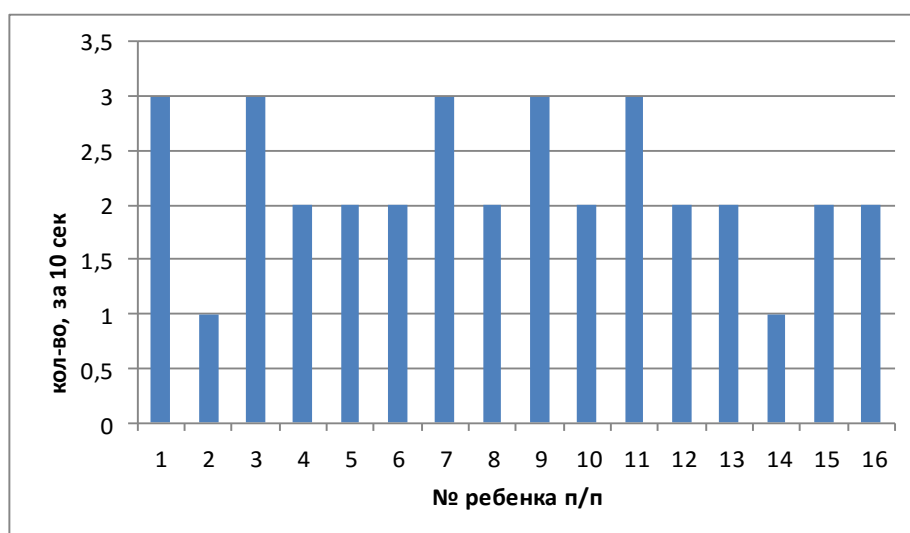


Рисунок 6 - Перешагивание через гимнастическую палку, 10 с.,
на констатирующем этапе

Проанализировав полученные результаты, мы выявили детей, показавших низкие уровни физических способностей, и определили их в экспериментальную группу. Остальные дети вошли в контрольную группу:

Таблица 6 – Распределение детей по группам

Экспериментальная группа	Контрольная группа
№1 А-ов В. (м)	№3 С-ев В. (м)
№ 2 А-на А. (д)	№5 С-ин И. (м)
№ 4 П-ко И. (м)	№6 Н-ва М. (д)
№ 9 Р-на А. (д)	№7 Б-ва С. (д)
№ 10 М-ий А. (м)	№8 М-ва Е. (д).
№ 12 В-ко Д. (м)	№11 М-ва Г. (д)
№ 14 М-ой Л. (м)	№13 П-ов И. (м)
№16 Л-ко О. (д)	№15 Р-на И. (д)

Рассмотрим результаты констатирующего этапа по группам для того, чтоб выявить средние показатели по шести тестам.

Таблица 7 – Показатели КГ до эксперимента

№	Имя ребенка	Непрерывные прыжки через скакалку, кол-во за 30 сек.	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками, кол-во бросков за 30 сек.	Челночный бег 3x10м (сек)	Отбивание мяча от пола, кол-во за 30 сек.	Стойка на одной ноге с поднятыми руками вверх (сек)	Перешагивание через гимнастическую палку, 10 с.
		1	2	3	4	5	6
1	С-ев В. (м)	26	48	10,8	41	8,7	3
2	С-ин И. (м)	30	54	10,4	68	8,8	2
3	Н-ва М. (д)	36	49	9,7	41	8,6	2
4	Б-ва С. (д)	32	48	7,6	35	9,1	3
5	М-ва Е. (д)	35	55	8,8	65	9,5	2
6	М-ва Г. (д)	19	54	8,6	53	8,4	3
7	П-ов И. (м)	37	62	10,6	52	7,8	2
8	Р-на И. (д)	41	52	8,6	63	7,1	2
Средний результат:		32	52,7	9,3	52,2	8,5	2,3

Таблица 8 – Показатели ЭГ до эксперимента

№	Имя ребенка	Непрерывные прыжки через скакалку, кол-во за 30 сек.	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками, кол-во бросков за 30 сек.	Челночный бег 3x10м (сек)	Отбивание мяча от пола, кол-во за 30 сек.	Стойка на одной ноге с поднятыми руками вверх (сек)	Перешагивание через гимнастическую палку, 10 с.
		1	2	3	4	5	6
1	А-ов В. (м)	22	46	11,3	43	6,5	3
2	А-на А. (д)	35	42	12,7	34	5,4	1
3	П-ко И. (м)	28	46	13,8	35	6,8	2
4	Р-на А. (д)	27	44	11,1	42	6,8	3
5	М-ий А. (м)	29	45	14,9	35	5,5	2
6	В-ко Д. (м)	26	45	15,9	44	6,8	2
7	М-ой Л. (м)	24	43	15,7	40	8,6	1
8	Л-ко О. (д)	26	40	18,8	39	6,5	2
Средний результат:		27	43,8	14,2	39	6,6	2

Сравним средние показатели двух групп (таблица 9)

Таблица 9 – Показатели двух групп до эксперимента

№	Имя ребенка	Непрерывные прыжки через скакалку, кол-во за 30 сек.	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками, кол-во бросков за 30 сек.	Челночный бег 3x10м (сек)	Отбивание мяча от пола, кол-во за 30 сек.	Стойка на одной ноге с поднятыми руками вверх (сек)	Перешагивание через гимнастическую палку, 10 с.
	Средний результат у КГ:	32	52,7	9,3	52	8,5	2,3
	Средний результат у ЭГ:	27	43,8	14,2	39	6,6	2

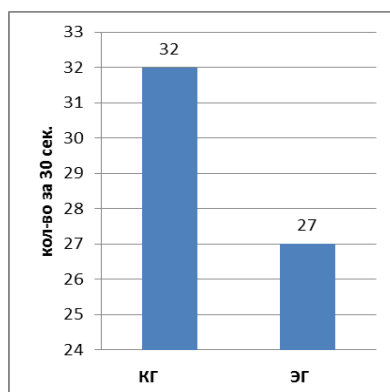


Рисунок 7 – Сравнение двух групп по тесту «Непрерывные прыжки через скакалку, кол-во за 30 сек», на констатирующем этапе

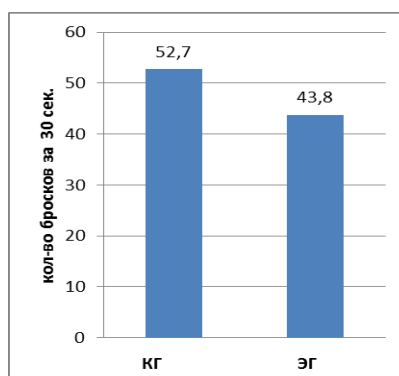


Рисунок 8 – Сравнение двух групп по тесту «Подбрасывание и ловля мяча двумя руками, кол-во бросков за 30 сек.», на констатирующем этапе

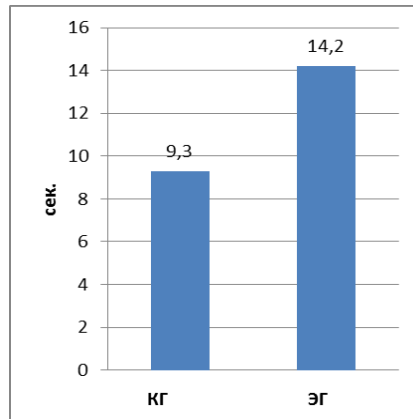


Рисунок 9 – Сравнение двух групп по тесту «Челночный бег 3x10м (сек.)», на констатирующем этапе

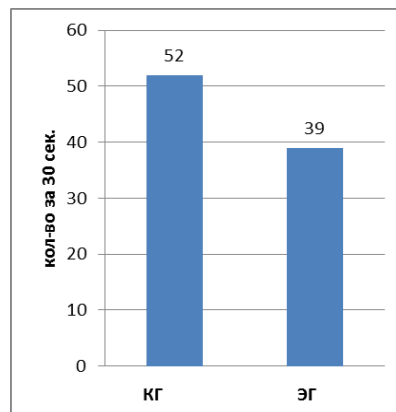


Рисунок 10 – Сравнение двух групп по тесту «Отбивание мяча от пола, кол-во за 30 сек.», на констатирующем этапе

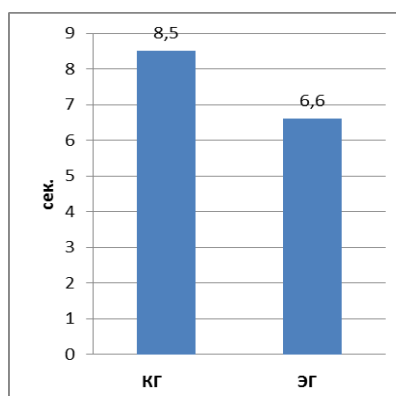


Рисунок 11 – Сравнение двух групп по тесту «Стойка на одной ноге с поднятыми руками вверх, (сек.)», на констатирующем этапе

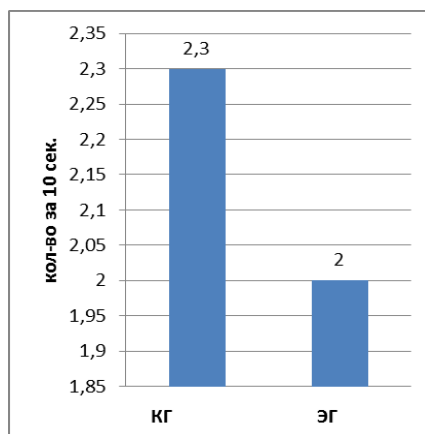


Рисунок 12 – Сравнение двух групп по тесту «Перешагивание через гимнастическую палку, 10 с.», на констатирующем этапе

Как видно из сравнения двух групп, контрольная группа по всем показателям опережает экспериментальную группу.

Так, в тесте «Непрерывные прыжки через скакалку, кол-во за 30 сек.», КГ опережает ЭГ на 5 прыжков.

В тесте «Подбрасывание и ловля мяча двумя руками, кол-во бросков за 30 сек.», КГ делает бросков на 11 больше.

По тесту «Челночный бег 3x10м (сек.)» КГ пробегает на 5 сек. быстрее

По показателям теста «Отбивание мяча от пола, кол-во за 30 сек.», КГ опережает ЭГ на 13 отбиваний.

В тесте «Стойка на одной ноге с поднятыми руками вверх, (сек.)», КГ стоит дольше на 1,9 секунд.

В тесте «Перешагивание через гимнастическую палку, 10 с.» КГ делает меньше ошибок на 0,3.

3.2. Разработка и выявление эффективности комплексной программы развития физических способностей у детей 7-8 лет посредством подвижных игр

Цель комплексной программы: развитие физических способностей у детей 7-8 лет посредством подвижных игр.

С разрешения руководства школы (заведующей, учитель физкультуры) нами были внесены изменения в программу обучения физическими упражнениями в 1 классе. Разработка методических занятий каждый раз предоставлялась учителю физкультуры с целью разрешения проведения уроков. В период проведения педагогического эксперимента также были внесены некоторые коррекции в перспективный план по решению администрации. Также предварительно было получено согласие родителей детей экспериментальной группы. Родители были ознакомлены с разработанным перспективным планом.

Итак, дети экспериментальной группы занимались по программе, каждое занятие включало основные упражнения по школьной программе и три подвижных игры на развитие физических качеств.

Таблица 10 – Комплекс занятий на сентябрь 2019 - март 2020 гг.

Скоростно-силовые способности	
1."Удочка".	Для игры требуется веревка длиной 2-3 м. К одному концу ее прикрепляется маленький груз. Играющие становятся по кругу. Водящий в центре круга берет веревку за свободный конец. По сигналу он начинает кружить веревку по земле. Играющие подпрыгивают, стараясь, чтобы она не задела ноги. Кого веревка заденет, тот выбывает из игры.
2."Прыжки по кочкам"	По залу находятся 9-11 кружков диаметром 45 см на расстоянии 55 - 65 см один от другого. Играющие перепрыгивают с кружка на кружок стараясь не попасть в "болото". Побеждает тот, кто без нарушений преодолел установленное расстояние, не заступив за кружок.
3."Гонка паровозов".	Вес играющие делятся на две команды с равным числом участников. Команды становятся в колонны по одному, каждый игрок держится за талию стоящего впереди. По свистку команды бегут подскоками до установленного места и возвращаются обратно. Выигрывает команда, закончившая передвижение первой.

Продолжение таблицы 10

4."Эстафета с прыжками".	Игроки выстраиваются в несколько колонн с равным числом участников. Передние игроки стоят на одной линии. По свистку первый человек каждой колонны делает прыжок в длину с места и отмечает место приземления. Второй игрок становится на место приземления первого игрока, и также прыгает, за ним третий и т.д. Выигрывает команда, игроки которой таким образом преодолеют большее расстояние.
5."Прыжки через препятствия".	Между двух линий волейбольной площадки устанавливаются 8 гимнастических скамеек на расстоянии 1 м. Из-за первой линии по сигналу начинают прыгать на обеих ногах вперед. Перепрыгивают через скамейки и заканчивают прыгать за второй линией. Побеждает тот, кто первым закончил упражнение.
6."Волки и зайцы".	Между двух скамеек, находящихся на расстоянии 3 - 4 м, становятся 8-12 учащихся ("зайцы"). За скамейками по двое занимающихся ("волки"). По свистку "зайцы" стараются передвигаться между скамейками или становиться на них. "Волки" стремятся коснуться "зайцев" в тот момент, когда они находятся на скамейке. Если "волк" коснулся "зайца", то они меняются ролями. Побеждает тот, кто большее количество раз запрыгнул на скамейку и меньше был "волком".
7.«Попрыгунчики – воробышки».	На полу чертят круг такой величины, чтобы все играющие могли свободно разместиться по его окружности. Один из играющих – «кот» - становится в центре круга. Остальные играющие – «воробышки» - находятся за кругом, у самой черты. По сигналу «воробышки» начинают впрыгивать внутрь круга и выпрыгивать из него, а «кот» старается поймать кого-либо из них внутри круга. Побеждает тот, кого ни разу не поймали.
Быстрота	
1. "Совушка".	Кружком отмечают "гнездо", в которое становится один из играющих - "совушка". Все игроки распределяются по залу. По сигналу "день" они свободно перемещаются по залу, а когда сигнал "ночь" все мгновенно замирают. "Совушка" вылетает из "гнезда" и следит за игроками. Если кто-нибудь пошевелился, берет этого игрока к себе в "гнездо".
2."Третий лишний".	Занимающиеся становятся в круг парами, лицом к центру. Двое играющих водят. Водящие бегают за кругом, причем один убегает, а другой догоняет. Убегающий может спастись от догоняющего, встав впереди любой пары. После этого «догоняющему» нужно задеть того, кто стал "лишним", то есть игрока, который стоит позади данной пары, - третьего. Учащийся, который стал третий, ему необходимо убежать от своей пары и встать впереди другой - или он будет запятнан и станет водящим.
3."Группа, смирно"	Играющие выстраиваются в шеренгу. Тренер дает одну команду за другой. Он произносит команды то с добавлением слова "группа", то без него. Учащиеся должны выполнять лишь те команды, которые произнесены с добавочным словом. Тот, кто ошибается, выбывает из игры.

Продолжение таблицы 10

4. "Вызов".	На площадке напротив друг друга рисуются линии, (расстояние 3-5 метров) на них встают две команды с одинаковым числом участников. Игроки первой команды подходят к игрокам второй команды, вытянув вперед руки ладонями вверх. Игроки первой команды три раза задевают ладони партнеров и после этого убегают за отмеченную линию. Тот, кого коснулись третий раз, считается вызванным и стремится догнать убегающего. Затем команды меняются ролями.
5. "Передача мячей".	Играющие становятся в круг. Двум учащимся, стоящим по кругу один напротив другого, дают по волейбольному мячу. Занимающиеся по свистку пытаются быстро отдать мяч соседним игрокам, чтобы перегнать один другого.
6. "Мельница".	У каждого занимающегося скакалка. По сигналу они стремятся, как можно чаще выполнить прыжки со скакалкой. Игра длится 1 мин. Побеждает тот, кто большее количество раз вращал скакалку. Счет ведут сами занимающиеся.
7. "Толчки мяча".	Игроки в парах находятся на расстоянии 4 м друг от друга в положении сидя в упоре сзади. У каждой пары по набивному мячу. По сигналу занимающиеся перекатывают мяч друг другу, толкая его ногами. Игра длится 2 мин. Побеждает та пара, которая чаще толкала мяч.
Сила	
1. "Переноска раненых".	Занимающиеся разделены на две команды. В каждой треть игроков - "раненые". Команда переносит своих "раненых" в указанное учителем место. Выигрывает команда, быстрее перенесшая всех своих "раненых".
2. "Кто дальше?"	Занимающиеся разбиваются на несколько команд и выстраиваются в колонны. Перед первыми игроками в колонне чертят линию, за которую переступать ногой нельзя. Впереди стоящим занимающимся предоставляется по одному набивному мячу - они толкают их, не переступая черты. На месте падения мяча судьи, выделенные от каждой команды, проводят черту. Следующие игроки выполняют толчки, не переступая этой черты. Место падения их мяча снова отмечается чертой и т.д.
3. "Бой всадников".	В каждой из двух команд игроки распределяются по парам. "Всадники" цепляются за плечи "коням", и команды выстраиваются около средней линии. По сигналу тренера начинается бой всадников. Каждый "всадник" старается стащить своего соперника с "коня". "Кони" участия в сражении не принимают. Если оба всадника находятся на земле, проигрывает тот, кто коснулся ее первым.
4. "Гонка тачек".	Играющие распределяются на две команды с четным количеством игроков. В каждой команде один игрок занимает положение, лежа в упоре, ноги разведены на ширину плеч. Партнер берет за ноги. По сигналу тренера игроки продвигаются вперед от одной боковой линии к другой. Как только первые игроки пересекут боковую линию, вслед за ними начинают бег вторые и т.д. Гонка тачек продолжается и в обратном направлении, но игроки предварительно меняются ролями.

Продолжение таблицы 10

5. "Не задень мяч".	Трое или четверо занимающихся становятся вокруг набивного мяча, лежащего на полу. Кладут руки на плечи рядом стоящим партнерам. По свистку преподавателя учащиеся стараются столкнуть друг друга так, чтобы кто-либо коснулся мяча ногой. Тот, кто коснется мяча, выбывает из игры. Игра заканчивается, когда определится сильнейший.
6. "Бой петухов"	Занимающиеся располагаются на одной половине волейбольной площадки. По сигналу все игроки начинают прыгать на одной ноге, стараясь столкнуть друг друга. Тот, кто будет выбит за пределы площадки или коснется пола обеими ногами, выбывает из игры. Руками толкать нельзя.
7. "Кто устоит?"	Играющие в парах располагаются лицом друг к другу, на расстоянии вытянутой руки. Пятки и носки ног вместе. Каждый игрок должен ударами одной или обеих рук вывести друг друга из равновесия. Можно уклоняться от ударов, т.е. убирать ладони. Игрок, оторвавший ступни от опоры или сдвинувшийся с места, считается побежденным.
Ловкость	
1. "Хоккей".	На лицевых линиях волейбольной площадки ставят по одному стулу (ворота). Две команды с гимнастическими палками в руках стараются попасть в ворота соперников небольшим мячом. Игра происходит в рамках волейбольной площадки на время. Побеждает команда, забившая больше голов.
2. "Белые медведи".	Чертится круг, изображающий небольшую льдину, на нее становятся два "медведя". Остальные игроки распределяются вне "льдины" в любом порядке. По сигналу тренера "медведи" берутся за руки и выходят на "охоту". Настигнув кого-либо из играющих, они стараются схватить его. Пойманного отводят на "льдину". Затем медведи ловят второго игрока и отводят его туда же. Оба пойманные, взявшись за руки, в свою очередь, становятся "медведями" и идут на охоту. Следующая пойманная пара играет роль "медведей" и т.д. Игра заканчивается тогда, когда все играющие будут переловлены.
3. "Охотники".	"Звери" свободно ходят по площадке. Три "охотника" стоят в разных местах, держа по мягкому маленькому мячу. По свистку преподавателя все "звери" замирают, и все "охотники" кидают в них мяч. Задетые мячами заменяют "охотников". Разрешается, стоя на месте, увертываться от мячей.
4. "Волк и ягненок".	Игроки, встав гуськом, крепко держат друг друга за талию, изображая овец. Первый игрок изображает "пастуха", последний - "ягненка". Один из игроков назначается "волком", он становится лицом к "пастуху" на расстоянии 3 м. По сигналу тренера "волк" старается поймать ягненка "ягненка". В это время "пастух", расставив руки в стороны, старается задержать его, чтобы остальные участники перебежали в безопасную зону, откидывая "хвост" колонны и тем самым стараясь спасти "ягненка".

Продолжение таблицы 10

5. "Охотники и утки".	Играющие разбиваются на две команды. Одна команда -"утки" - находится в середине большого, заранее начерченного круга. Другая - "охотники" - становится снаружи круга. По сигналу тренера "охотники" начинают бросать волейбольным мячом в "уток". "Утка", в которую попал мяч, выходит из игры. Когда "охотники" "перестреляют" всех "уток", команды меняются ролями.
6. "Лабиринт".	Занимающиеся выстраиваются в несколько шеренг на расстоянии 2 м одна от другой. Игроки каждой шеренги держатся за руки. Два игрока начинают игру: убегающий игрок, спасаясь от догоняющего, пробегает по коридорам, которые образовали шеренги. Во время игры тренер подает команды то "направо", то "налево. Когда догоняющий поймает убегающего игрока, тренер назначает другую пару. Нельзя пробегать под руками стоящих игроков.
7. "Подвижная цель".	На площадке на расстоянии 5-6 м чертят две параллельные линии. У одной из них выстраиваются в шеренгу все игроки с интервалом 1 м один от другого. В руке каждого из них теннисный (волейбольный) мяч. Один из игроков с обручем становится на краю другой линии и начинает катить обруч вдоль нее. Когда обруч находится около игрока, тот старается попасть мячом в обруч. После игры считают количество попаданий, за каждое попадание начисляют баллы, и определяют победителя.
Скоростная выносливость	
2. "Прыгуны".	Учащиеся подходят к стене, на которой на высоте, соответствующей высоте сетки проведена линия. Игроки по команде начинают прыгать вверх, стремясь коснуться ладонями стены выше линии. Игроки, коснувшиеся линии, выбывают из игры.
5. «Бездомный заяц»	Из числа игроков выбирается охотник и бездомный заяц. Остальные игроки — зайцы, чертят себе круг, и встают во внутрь. Бездомный заяц убегает, а охотник его догоняет. Заяц может спастись от охотника, забежав в любой круг, тогда заяц, что стоял в кругу, должен сразу же убегать, потому что он становится бездомным, и охотник будет за ним охотиться. Как только охотник поймает зайца, он сам станет зайцем, а бывший заяц — охотником.
6. «Дай руку»	Перед игрой дети выбирают территорию, за пределы которой нельзя выбегать. Выбирается один ведущий — салка, остальные игроки вольно перемещаются по площадке. Салка начинает ловить игроков, которые убегают от него, при этом дети стремятся взяться за руки с самым близким игроком. Взявшись за руки, они останавливаются друг другу лицом. В этом случае салка не имеет право их осалить. Если салка догнал одиночного игрока, они меняются ролями.

Продолжение таблицы 10

5. «Бездомный заяц»	Из числа игроков выбирается охотник и бездомный заяц. Остальные игроки — зайцы, чертят себе круг, и встают во внутрь. Бездомный заяц убегает, а охотник его догоняет. Заяц может спастись от охотника, забежав в любой круг, тогда заяц, что стоял в кругу, должен сразу же убегать, потому что он становится бездомным, и охотник будет за ним охотиться. Как только охотник поймает зайца, он сам станет зайцем, а бывший заяц — охотником.
6. «Дай руку»	Перед игрой дети выбирают территорию, за пределы которой нельзя выбегать. Выбирается один ведущий — салка, остальные игроки вольно перемещаются по площадке. Салка начинает ловить игроков, которые убегают от него, при этом дети стремятся взяться за руки с самым близким игроком. Взавшись за руки, они останавливаются друг другу лицом. В этом случае салка не имеет право их осалить. Если салка догнал одиночного игрока, они меняются ролями.
7. Бульдог	Дети назначают двух ловцов («бульдогов»). «Бульдоги» стоят с одной стороны площадки, а все остальные — с противоположного. За сигналом одного из «бульдогов» все игроки должны перебежать в другую сторону. Но так, чтобы игрока не словили «бульдоги». Игра продолжается до тех пор, пока все бегуны не превратятся в «бульдогов».
8. «Штандр»	Водящий в руках держит мяч. Все играющие собираются возле водящего. Водящий подбрасывает мяч как можно выше. В этот момент все играющие разбегаются в разные стороны. Водящий должен поймать мяч и как только мяч будет в его руках, он кричит: «Штандр!». Все играющие должны остановиться на месте, где их застала эта команда. Водящий должен мячом осалить кого-либо из играющих. Осаленный игрок становится водящим
9. «Смена мест»	Все играющие делятся на две команды. По краям площадки размечаются две линии – это так называемые «дома». Обе команды встают за линиями своих «домов», приседают и кладут руки на колени. По сигналу все игроки прыгают из глубокого приседа, двигаясь вперед, стараясь быстрее пересечь линию противоположного «дома». Побеждает команда, игроки которой первыми соберутся за противоположной линией. Затем обе команды прыгают в обратную сторону, но в игре не принимает участия тот игрок, который последним пересек линию, он выбывает из игры
9. Классики	На игровой площадке чертятся классики. Игроки должны, прыгая на 1 ноге и толкая битую перед собой, пропрыгать с 1 -го по 10-й класс. Если бита вылетает за пределы классиков, игрок уступает место следующему. Выигрывает тот игрок, который первым пропрыгает все классы.

Итак, каждое занятие содержало по три игры на развитие различных физических качеств младших школьников.

Все занятия были последовательны по усложнению, направлены на развитие ловкости, координации.

Занятие проводилось в зале : в понедельник, среду и пятницу.

При проведении занятий на улице были поставлены задачи развития большой подвижности, активности, игры со скакалками, подвижные игры, где дети могли активно двигаться на большой территории. Занятия в зале проводились с целью использования необходимого инвентаря, который невозможно вынести на улицу.

Основное время для детей проводилось в форме игры, так как игровая деятельность является интересной для детей 7 летнего возраста. Именно в игровой деятельности у ребенка включается не только азарт увлеченности, но и повышается степень его ответственности перед другими игроками и он старается вложиться в это упражнение и сделать его максимально правильно.

На формирующем этапе была проведена вторичная диагностика уровня развития выносливости по тем же оценочным тестам.

Таблица 11 – Результаты диагностики детей контрольной группы после формирующего этапа

№	Имя ребенка	Непрерывные прыжки через скакалку, кол-во за 30 сек.	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками, кол-во бросков за 30 сек.	Челночный бег 3x10м (сек)	Отбивание мяча от пола, кол-во за 30 сек.	Стойка на одной ноге с поднятыми руками вверх (сек)	Перешагивание через гимнастическую палку, 10 с.
		1	2	3	4	5	6
1	С-ев В. (м)	30	49	10,9	42	9,3	3
2	С-ин И. (м)	32	55	9,6	69	8,9	2
3	Н-ва М. (д)	37	50	11,3	45	9	2
4	Б-ва С. (д)	33	50	11,6	46	9,1	3
5	М-ва Е. (д)	35	55	10,5	66	9,4	3
6	М-ва Г. (д)	23	55	10,7	53	9,6	3
7	П-ов И. (м)	37	62	9,9	52	8,2	2

Продолжение таблицы 11

8	Р-на И. (д)	12	53	9,8	64	7,5	3
Средний результат:		30	53	10,55	54	8,8	2,6

Таблица 12 – Результаты диагностики детей экспериментальной группы после формирующего этапа

№	Имя ребенка	Непрерывные прыжки через скакалку, кол-во за 30 сек.	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками, кол-во бросков за 30 сек.	Челночный бег 3x10м (сек)	Отбивание мяча от пола, кол-во за 30 сек.	Стойка на одной ноге с поднятыми руками вверх (сек)	Перешагивание через гимнастическую палку, 10 с.
		1	2	3	4	5	6
1	А-ов В. (м)	28	54	10,2	59	10,3	3
2	А-на А. (д)	38	53	10,1	46	8,9	3
3	П-ко И. (м)	32	55	11	57	11	3
4	Р-на А. (д)	35	52	9,9	53	10	3
5	М-ий А. (м)	35	54	8,5	59	12,2	3
6	В-ко Д. (м)	28	51	10	56	15	2
7	М-ой Л. (м)	27	56	9,8	55	13	3
8	Л-ко О. (д)	28	59	11	58	14	3
Средний результат:		31	54	10,0	55	11,8	2,8

Таблица 13 – Показатели КГ и ЭГ после эксперимента

№	Имя ребенка	Непрерывные прыжки через скакалку, кол-во за 30 сек.	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками, кол-во бросков за 30 сек.	Челночный бег 3x10м (сек)	Отбивание мяча от пола, кол-во за 30 сек.	Стойка на одной ноге с поднятыми руками вверх (сек)	Перешагивание через гимнастическую палку, 10 с.
		1	2	3	4	5	6
Средний результат у КГ:		30	53	10,55	54	8,8	2,6
Средний результат у ЭГ:		31	54	10,0	55	11,8	2,8

Как видно из результатов обеих групп, среднее значение у ЭГ выше, чем у КГ, что говорит о благоприятном действии формирующего эксперимента. Учитывая, что дети ЭГ на констатирующем этапе показали намного ниже результаты, чем дети КГ то это говорит об очень высокой динамике развития физических способностей.

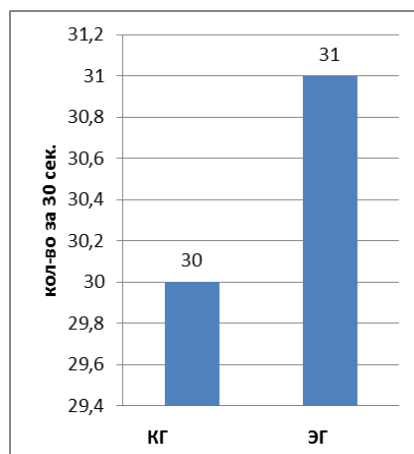


Рисунок 13 – Сравнение двух групп по тесту «Непрерывные прыжки через скакалку, кол-во за 30 сек», после эксперимента

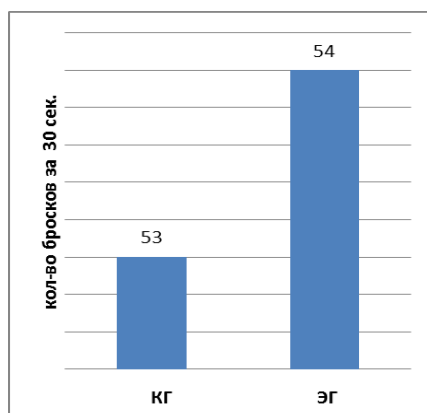


Рисунок 14 – Сравнение двух групп по тесту «Подбрасывание и ловля мяча двумя руками, кол-во бросков за 30 сек.», после эксперимента

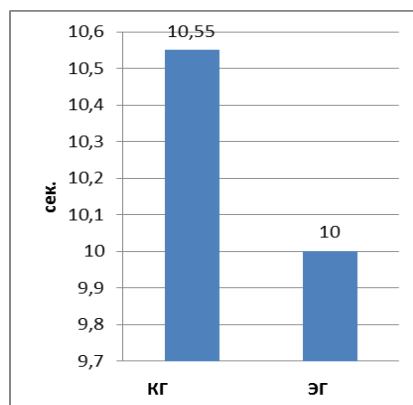


Рисунок 15 – Сравнение двух групп по тесту «Челночный бег 3x10м (сек.)», после эксперимента

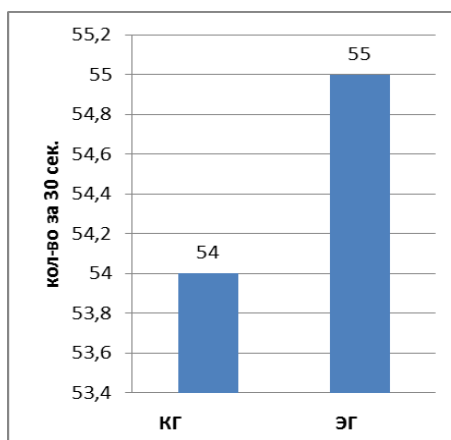


Рисунок 16 – Сравнение двух групп по тесту «Отбивание мяча от пола, кол-во за 30 сек.», после эксперимента

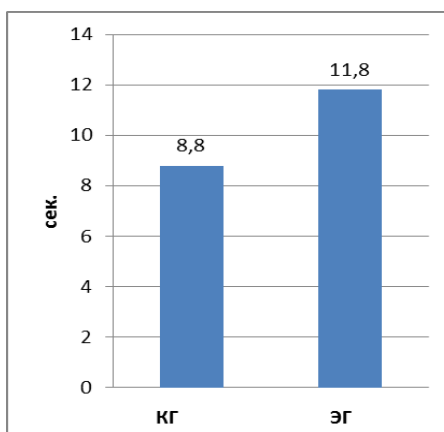


Рисунок 17 – Сравнение двух групп по тесту «Стойка на одной ноге с поднятыми руками вверх, (сек.)», после эксперимента

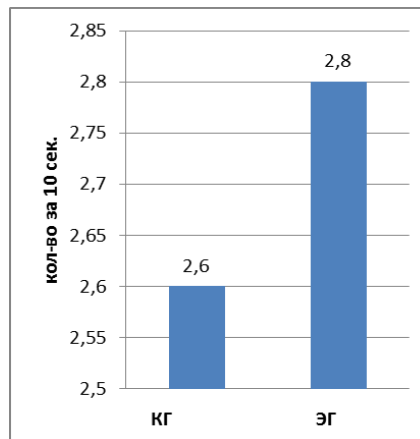


Рисунок 18 – Сравнение двух групп по тесту «Перешагивание через гимнастическую палку, 10 с.», после эксперимента

Как видно из сравнения двух групп, контрольная группа по всем показателям опережает экспериментальную группу.

Так, в тесте «Непрерывные прыжки через скакалку, кол-во за 30 сек», ЭГ опережает КГ на 1 прыжок.

В тесте «Подбрасывание и ловля мяча двумя руками, кол-во бросков за 30 сек.», ЭГ делает бросков на 1 больше.

По тесту «Челночный бег 3x10м (сек.)» ЭГ пробегает на 0,55 сек. быстрее, чем КГ.

По показателям теста «Отбивание мяча от пола, кол-во за 30 сек.», ЭГ опережает КГ на 1 отбивание.

В тесте «Стойка на одной ноге с поднятыми руками вверх, (сек.)», ЭГ стоит дольше на 3 секунды.

В тесте «Перешагивание через гимнастическую палку, 10 с.» КГ делает меньше ошибок на 0,2.

Посмотрим динамику развития физических способностей у ЭГ до и после эксперимента по шести тестам.

Таблица 14 – показателей у ЭГ до и после эксперимента

Период тестирования	Непрерывные прыжки через скакалку, кол-во за 30 сек.	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками, кол-во бросков за 30 сек.	Челночный бег 3x10м (сек)	Отбивание мяча от пола, кол-во за 30 сек.	Стойка на одной ноге с поднятыми руками вверх (сек)	Перешагивание через гимнастическую палку, 10 с.
До эксперимента	27	44	14,2	39	6,6	2
После эксперимента	31	54	10	55	11,8	3

Непрерывные прыжки через скакалку улучшились с 27 прыжков до 31. (рис. 19):

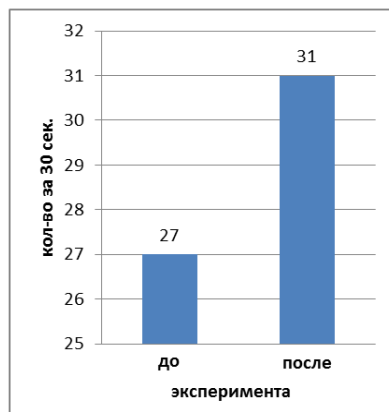


Рисунок 19 – Непрерывные прыжки через скакалку, кол-во за 30 сек. у ЭГ до и после эксперимента

Подбрасывание и ловля мяча двумя руками за 30 сек. возросли с 44 до 54 бросков (рис.20):

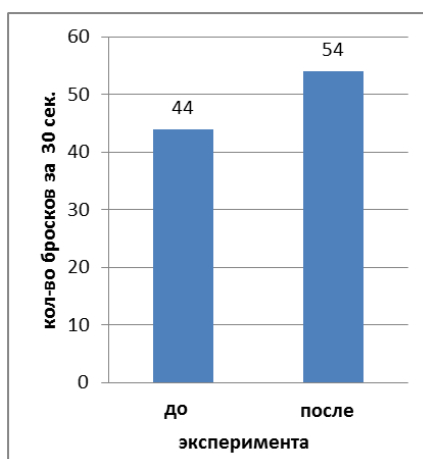


Рисунок 20 – Подбрасывание и ловля мяча двумя руками, кол-во бросков за 30 сек. у ЭГ до и после эксперимента

Время челночного бега улучшилось на 4,2 сек. (прежнее 14,2 сек, нынешнее – 10 сек.) (рис. 21):

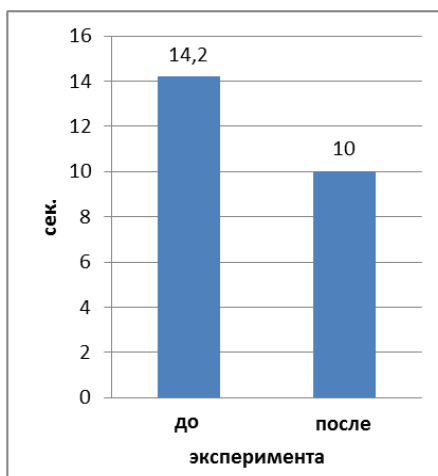


Рисунок 21 – Челночный бег 3x10м (сек) у ЭГ до и после эксперимента

Количество отбиваний мяча от пола за 30 сек. увеличилось на 16 (прежнее – 39, нынешнее – 55) (рис. 22):

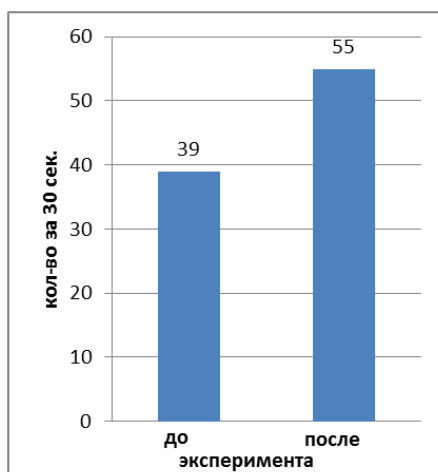


Рисунок 22 – Отбивание мяча от пола, кол-во за 30 сек. у ЭГ до и после эксперимента

Также улучшилось время стойки на одной ноге с поднятыми руками вверх. Если раньше ЭГ могла простоять в среднем 6,6 сек, то после эксперимента э время увеличилось до 11,8 сек. (рис. 23):

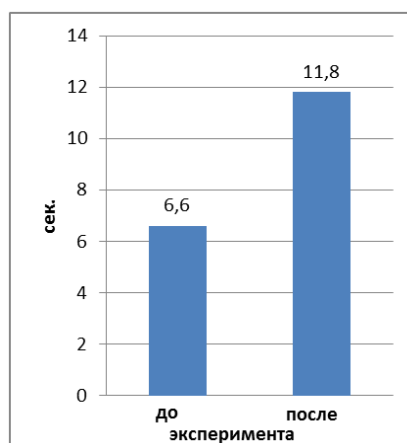


Рисунок 23 – Стойка на одной ноге с поднятыми руками вверх (сек) у ЭГ до и после эксперимента

И последний тест на перешагивание через гимнастическую палку тоже показал хорошие результаты. (2:3). Если раньше 6 детей из группы задевали перекладину один или два раза, при перешагивании, то после эксперимента – только один ребенок один раз задел перекладину (рис. 2):

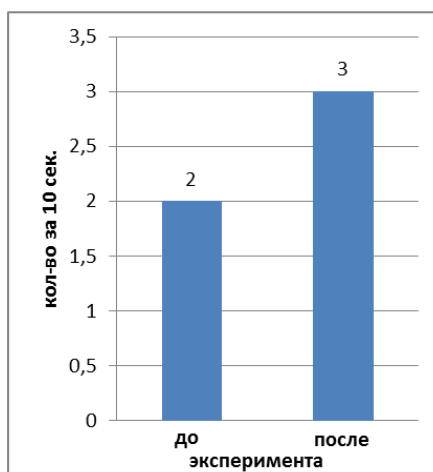


Рисунок 24 – Перешагивание через гимнастическую палку, 10 с. у ЭГ до и после эксперимента

Образовательная область «Физическое развитие» в рамках введения ФГОС НО предусматривает решение ряда специфических задач:

- развитие физических качеств (силовых, скоростных, в том числе гибкости, выносливости, координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта у детей;
- формирование у детей потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Следовательно, мы использовали календарно-тематическое планирование в соответствии с ФГОС ДО, только меняли вариативную часть, что позволило добиться результатов, рассмотренных в пункте 3.3. нашей работы. При сравнении разработанных нами занятий с занятиями, представленными в стандартах, разница заключается том, что часть занятия (20 минут) мы отводили конкретным упражнениям (подвижным играм), что позволило развить у детей физические качества.

Разработанный план занятий позволил найти индивидуальный подход к каждому ребенку: этому способствовала малочисленность экспериментальной группы (8 человек).

Вывод по 3 главе

Мы провели контрольные испытания, выявляли детей с низкими результатами физических способностей и определили их в экспериментальную группу. Для данной группы была разработана специальная программа для развития физических способностей.

Специально разработанная экспериментальная методика развития физических способностей с помощью подвижных игр и упражнений на развитие моторики младших школьников способствует:

- повышению устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов учебной деятельности и окружающей среды;
- воспитанию психической устойчивости;
- формированию готовности школьников к повышенным физическим нагрузкам:
- развитию ловкости, умению координировать собственные движения.

Таким образом, нами была проведена экспериментальная работа по развитию физических качеств у младших школьников. По окончании эксперимента у обеих групп была проведена повторная диагностика, где были получены ожидаемые результаты: экспериментальная группа показала лучшие результаты по сравнению с контрольной группой, хотя на констатирующем этапе показывала худшие.

Экспериментальная методика целенаправленного развития физических способностей может быть использована в начальной школе. А результаты эксперимента доказывают, что грамотно подобранные подвижные игры напрямую влияют на физические качества младших школьников.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализируя полученные результаты, можно сделать выводы:

1. Рассмотреть теоретические аспекты развития основных движений детей младшего школьного возраста.
2. Выявить уровень развития физических способностей у детей 7-8 лет на базе начальной школы.
3. Разработать и выявить эффективность комплексной программы физического воспитания у детей 7-8 лет посредством спортивных игр.

Мы выявили, что у детей 7-8 лет физическое развитие находится на среднем и ниже среднего значения, уровне. Отмечается неустойчивая координация симметричных движений. Их двигательные навыки складываются из излишних двигательных действий, плохих ориентировочных навыков. В то же время, их способность к дифференцировке стремлений находится по-прежнему на низком уровне.

Мы актуализировали проблему по вопросу невозможности в школе длительного, монотонного выполнения однообразных двигательных действий, ведущих к продолжительным эмоциональным напряжениям. Урок должен содержать новые интересные для детей задания, двигательные действия, использовать разнообразные формы организации занятий.

Мы выявили, что наиболее эффективными будут занятия физкультурой для младших школьников в виде подвижных игр. В частности, для физического развития подойдут игры с мячом, игровые единоборства, эстафеты и соревнования.

Мы выявили, что занятия физкультурой для младших школьников будут проходить более результативно, если будут проходить не в виде монотонных заданий, а в виде подвижных игр. В частности, для развития физических качеств подойдут игры с мячом, игровые единоборства, эстафеты и соревнования.

Далее мы определили основные направления работы по определению физических качеств детей школьников 7-8 лет. Сюда относят тесты на время: челночный бег, статическое равновесие, а также тесты на количество действий за установленное время: отбивание мяча от пола, прыжки через скакалку, подбрасывание и ловля мяча.

Решая вторую задачу, мы выявили уровень физического развития на констатирующем этапе у детей 7-8 лет по выше рассмотренным тестам. По результатам педагогического тестирования в экспериментальную группу были зачислены дети, имеющие худшие результаты по физической подготовленности на момент начала эксперимента.

Решая третью задачу, для участников экспериментальной группы была разработана программа, основанная на использовании подвижных и спортивных игр.

В конце нашего эксперимента мы провели повторное тестирование у двух групп, с целью - выявить эффективность комплексной программы физического развития у детей посредством подвижных игр.

Таким образом, в проведённой нами работе мы выявили специфику физического развития у младших школьников на базе школьной организации.

В ходе работы нами были подготовлены материалы для учителя физкультуры, выявлены дети с определёнными проблемами, которые затем были переведены в экспериментальную группу. Дети прошли разработанную нами программу и получили лучшие результаты тестирования, чем контрольная группа.

Следовательно, работа носит завершённый характер. Поставленные задачи решены, цель достигнута.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Анисимов В.В. Экспресс-диагностические методы оценки здоровья: Урок-практикум / В.В. Анисимов// ОБЖ. Основы безопасности жизни. [Текст] – 2013. №7. – 341с.
2. Аршавский И.А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития: основы негэнтропийн. теории онтогенеза / И. А. Аршавский. [Текст] М.: Наука, 1982. - 270 с.
3. Ашмарин, Б.А. Теория и методики физического воспитания / Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина и др. Под ред. Б.А. Ашмарина. [Текст] — М.: Просвещение, 2010. – 287 с.
4. Бальсевич, В.К. Методологические принципы исследований по проблеме отбора и спортивной ориентации / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. [Текст] - 2011.- №1.- 38-39.
5. Барчуков И.С. Основы физической культуры. Теория и методика. Курс лекций: Учебное пособие / И.С. Барчуков, Г.В. Барчукова. [Текст] - М.: ЮНИТИ, 2016. - 295 с.
6. Бернштейн Н.А. Биомеханика и физиология движений: избранные психологические труды / Воронеж: Модек, [Текст] 2004. - 688 с.
7. Боген, М.М. Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям. Теория и методика / М.М. Боген. [Текст] – М.: URSS. – 2013. – 224 с.
8. Болотина, Л.Р. Дошкольная педагогика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Л.Р. Болотина, С.П. Баранов, Т.С. Комарова. [Текст] – М.: Академический Проект, 2015. 240 с.
9. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. Пособие для воспитателя детского сада [Текст] - М.: Просвещение, 2003. - 144 с.

10. Вайнер Э.Н. ЗОЖ как принципиальная основа обеспечения здоровой жизнедеятельности /Э. Н. Вайнер// ОБЖ. Основы безопасности жизни. [Текст] 2015. №3. – 134 с
11. Верхошанский Ю.В. Закономерности морфофункциональной специализации организма спортсмена как научная предпосылка управления тренировкой в спорте / Ю.В. Верхошанский // Антропогенетика, антропология и спорт : Материалы 2-го Всесоюз. симп., 18 - 20 нояб. 1980 г. [Текст] - Винница, 1980. - т. 1. - с. 37-38.
12. Волков, В.М. Физиологическая характеристика некоторых видов спорта: лекции / В.М. Волков; СГИФК. [Текст] – Смоленск:, 2013. – 48 с.
13. Воробьева М. Воспитание здорового образа жизни у младших школьников / М. Воробьева // Дошкольное воспитание. [Текст] – 2012. - № 7. – 186 с.
14. Геллер Е.М. Наш друг - игра. Как организовать подвижные игры. Книга для педагогов, родителей и вожатых. [Текст] 1979 . – 124 с.
15. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам: программа и программные требования / Л.Д. Глазырина. [Текст] – М.: ВЛАДОС, 2011. – 365 с.
16. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта / Е.Н. Гогунев, Б.И. Мартыанов. [Текст] - М.: Академия, 2016. - 224 с.
17. Горская И. Ю., Суянгулова Л.А. Базовые физические способности школьников с различным уровнем здоровья. [Текст] Омск, 2015, 107 с.
18. Громбах С.М. Актуальные вопросы изучения состояния здоровья детей и подростков. - В кн.: Проблемы охраны здоровья детей дошкольного и школьного возраста. [Текст] М, 1981, с. 9 - 19. – М., 2007. – 50 с.
19. Гужаловский, А.А. Основы теории и методики физической культуры / Под ред. А.А. Гужаловского. [Текст] – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 352 с.

20. Давыдов В.В. Генезис и развитие личности в детском возрасте / В.В. Давыдов. [Текст] – М.: Просвещение, 2012. – 342 с.
21. Донской Д.Д., Зацюрский В.М. Биомеханика. Учебник для институтов физической культуры. [Текст] – М.: Физкультура и спорт, 1979 г. – 264 с.
22. Зайцева, Г.А. Функциональное состояние младших школьников с различной физической подготовленностью / Г.А. Зайцева, И.И. Криволапчук, А.П. Буслаков и др. // Новые исследования. Журнал Института возрастной физиологии. [Текст] – 2014 – 3 (40) – С. 31-36.
23. Здоровый школьник: социально-оздоровительная технология XXI века. [Текст] – М.: Гардарики, 2013. – 164 с.
24. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания / Е.П. Ильин. [Текст] - М.: Просвещение, 2016. - 224 с.
25. Казин, Э.М. Комплексное лонгитудинальное исследование особенностей физического и психофизиологического развития учащихся на этапе детского, подросткового и юношеского периодов онтогенеза / Э.М. Казин, Н.Г. Блинова, Т. В.Душенина, А.Р. Галлеев // Физиология человека. [Текст] – 2013. – № 1. – С. 70–76.
26. Карманова Л.В. Занятия по физической культуре: методическое пособие / Л.В.Карманова [Текст] – М.: Нар. Асвета, 2015. – 162 с.
27. Коц, Я.М. Спортивная физиология. Учебник для институтов физической культуры / Я.М. Коц. [Текст] – М.: Физкультура и спорт, 2014. – 200 с.
28. Кузнецов В.С. Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. [Текст] — М.: КНОРУС, 2016. — 256 с.
29. Кузнецова З.И. Критические периоды развития двигательных качеств дошкольников / З.И. Кузнецова // Физкультура в школе. [Текст] 1975. - № 1. - С. 7-9.

30. Кузнецов В.С. Двигательная активность ребёнка в младшем школьном возрасте. [Текст] - М., 2004.
31. Леви-Гориневская Е.Г. Развитие основных движений у детей школьного возраста. [Текст] М., 2013.
32. Лернер В. Л., Грачев М. Р. Использование коррекционно - развивающих подвижных игр в адаптивной физической рекреации детей // Психолого-педагогический журнал Гаудеамус. [Текст] 2012. Т. 1. № 19. С. 127-130.
33. Локалова, Н.П. Физкультурные нормативы дошкольников / Н.П. Локалова. [Текст] – СПб.: Питер, 2009. – 368 с.
34. Лукьяненко, В.П. Терминологическое обеспечение развития физической культуры в современном обществе: монография / В.П. Лукьяненко. [Текст] – М.: Советский спорт, 2008. – 168 с.
35. Лях В. И Совершенствование специфических физических способностей. Физическая культура в школе / В.И. Лях. [Текст] – М.: 2001. - 7-14 с.
36. Лях В И. Физические способности: диагностика и развитие. [Текст] М., 2016, 78 с.
37. Макаров, А.Н. Бег на средние и длинные дистанции / А.Н. Макаров. [Текст] – ФиС, 2014. – 96 с.
38. Максименко, А.М. Теория и методика физической культуры / А.М. [Текст] М.: 2006
39. Мартынова, Е.А. Физическая культура. Планирование работы по освоению образовательной области со школьниками. / Е.А. Мартынова и др. [Текст] - М.: Советский спорт, 2013. - 302 с.
40. Матвеев А.П. Воспитание физических качеств / А.П. Матвеев // Теория и методика физического воспитания: учеб. для студ. фак. физ. культуры пед. ин-тов / под ред. Б.А. Ашмарина. [Текст] – М., 1990 – Гл. 3 – С. 118 – 157

41. Матвеев Л.П. – Воспитание здорового ребенка: пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. [Текст] – М.: АРКТИ, 2009. – 88 с.
42. Москатова А.К. Моторная система и координация: лекция для студентов, аспирантов и слушателей фак. усовершенствования ГЦОЛИФКа / А. К. Москатова. [Текст] М.: б. и., 1989. - 28 с.
43. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений / Л.Д. Назаренко. [Текст] - М.: Владос, 2014. - 240 с
44. Никитин С.Н. Управление двигательными действиями на точность в спортивной борьбе / С.Н. Никитин// Теория и практика физической культуры: научно-теоретический журнал. №3. [Текст] - 2006. - С. 11.
45. Оленчук, П.Т. Здоровье дарит спорт / П.Т. Оленчук. – [Текст] М.: Академия, 2013. – 265 с.
46. Осокина Т.И. и Тимофеева Е.А. Физические упражнения и подвижные игры для младших школьников. [Текст] М.; Просвещение, 2011.
47. Пензулаева Л.И. Физическая культура. [Текст] М.: Мозаика-Синтез, 2014. – 128 с.
48. Польза занятий спортом на улице доказана! [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://epigraf.su/polza-zanyatiy-sportom-na-ulitse-dokazana.>, дата обращения 13.10.19
49. Психологический словарь / под ред. В.П. Зинченко, Б.Г. Мещерякова. [Текст] – М.: АСТ, 2016. – 479 с.
50. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду. [Текст] - М., 2004.
51. Таран И.И. Внебрачный Д.И. Координационная подготовка баскетболистов: учебно-методическое пособие: учебное пособие для студентов высших учебных заведений; - Великие Луки: Великолукская гос. акад. физ. культуры и спорта, [Текст] 2007. - 107 с.

52. Тишков Ю.Н. Миндиашвили Д.Г. Физический тест. На соискание премии имени Д.Г. Мидиашвили. // Сборник научных студенческих работ. Выпуск 1. Красноярск: Кларе-тианум, [Текст] 1996. - С. 7-9.
53. Усова А. П. К вопросу о характеристике творческих игр детей и правилах руководства ими //Ученые записки ЛГПИ им. Герцена. [Текст] - Л., 1997. - Т. 56.
54. Фёдорова Н.А. Физическая культура. Подвижные игры. Справочник / Н.А. Фёдорова. [Текст] - М.: Экзамен, 2015. - 289 с.
55. Физкультурно-оздоровительная работа: комплексное планирование по программе под редакцией М.А. Васильевой, В.В. гербовой, Т.С. Комаровой. / авт. – сост. О.В. Музыка. [Текст] – Волгоград: Учитель, 2010.- 127 с.
56. Филин В.П. Проблема совершенствования двигательных (физических) качеств детей школьного возраста в процессе спортивной тренировки: Автореф. дис. докт. пед. наук. [Текст] М., 1970. - 41 с.
57. Фомина А.И. Физкультурные занятия, игры и упражнения в детском саду / А.И.Фомина. [Текст] – М.: Гардарики, 2015. – 183 с.
58. Фомин Н.А. Физиология человека: Учеб пособие для студентовфак. физ. воспитания пед. ин-тов. [Текст] М.: Просвещение, 1982. - 320 с.
59. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. [Текст] – М.: ИЦ «Академия», 2000. – 480 с.
60. Хухлаева Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. - 3-е изд., перераб. И доп. [Текст] - М.: Просвещение, 1984. - 208с.
61. Чернышенко, Ю.К. Инновационные направления развития системы физического воспитания детей младшего школьного возраста / Ю.К. Чернышенко, В.А. Баландин, Б.Ф. Курдюков и др. [Электронный

ресурс]. – Режим доступа: <http://bmsi.ru/doc/efa57efe-f682-440f-8db1-97e19b7a85bf>. – Загл. с экрана.

62. Юрко Г.П. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста / Г.П. Юрко. [Текст] – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2008. – 98 с.

63. Юрьев, В.В. Рост и развитие ребенка / В.В. Юрьев, А.С. Симаходский, Н.Н. Воронович, М.М. Хомич. [Текст] – СПб.: Питер, 2003. – 272 с.

64. Юматова А.В. Формирование здорового образа жизни дошкольников / А.В. Юматова // Дошкольное воспитание. [Текст] – 2016. - № 3. – 75с.

65. Яковлев В. Г. Подвижные игры: учеб. пособие для студ. фак. физ. восп. пед. ин-тов / В. Г. Яковлев, В. П. Ратников. [Текст] – М., 1997 – 145 с.

66. Янковский С.А., Захаркевич В.А., Влияние занятий физической культурой на свежем воздухе на организм школьника, Молодой ученый. [Текст] - 2015. - №2. - 113 с