

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
ГЛАВА 1. Использование подвижных игр и игровых заданий для развития двигательных способностей учащихся младшего школьного возраста.....	8
1.1 Особенности применения игрового метода для формирования и совершенствования двигательных способностей	8
1.2 Развитие физических качеств учащихся младшего школьного возраста.....	11
1.3 Особенности развития двигательных качеств учащихся младшего школьного возраста.....	16
Выводы по первой главе.....	20
ГЛАВА 2. Организация исследования, разработка опытно- экспериментальной программы и используемые методы тестирования.....	22
2.1 Организация исследования и используемые методы тестирования.....	22
2.2 Разработка опытно-экспериментальной программы.....	27
Выводы по второй главе.....	36
ГЛАВА 3. Результаты исследования и их обсуждение.....	37
3.1 Динамика показателей двигательной подготовленности учащихся в процессе эксперимента	37
3.2 Оценка результатов итогового этапа исследования.....	40
Выводы по третьей главе	44
Заключение	45
Список литературы	48
Приложения	53

ВВЕДЕНИЕ

Средствами физического воспитания младших школьников являются физические упражнения, физический труд, использование гигиенических факторов, оздоровительных сил природы.

Физические упражнения являются основным средством физического воспитания в школе. С помощью их осуществляются задания, направленные на всестороннее физическое развитие детей, формирование двигательных навыков, развитие основных физических качеств (ловкости, скорости, силы, выносливости), воспитание позитивных морально-волевых качеств и полезных привычек.

Основными задачами физического воспитания в школе являются укрепление здоровья, содействие правильному развитию, обучение учащихся жизненно необходимым двигательным навыкам, воспитание физических и моральных качеств. Решению этих задач активно содействует игра, выступая как основное средство и метод физического воспитания. Младший школьный возраст – наиболее благоприятное время для включения игры в процесс воспитания [31].

Большие возможности, представляемые школьной программой, а с другой стороны, требования к уровню педагогического руководства, плановость и систематичность применения средств физического воспитания учащихся младшего школьного возраста предопределяет ожидаемый педагогический эффект. С помощью игрового метода учитель может быстро создать радостную атмосферу общения, побудить у детей желание скорее включиться в предложенную деятельность. При этом неверно думать, что в игровой ситуации, когда задания выполняются на игровой основе, не решаются нравственные проблемы. В подвижной игре, особенно коллективной или групповой, всегда подразумевается выполнение долга. Чувство чести, межличностные отношения выступают в игре наиболее темпераментно и ярко.

Актуальность исследования

Младший школьный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в этом возрастном периоде закладываются основы здоровья, правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к проявлению двигательной активности в физической культуре, воспитываются личностные, морально-волевые и поведенческие качества. В этой связи решающее значение имеет оптимальное использование подвижных игр и игровых заданий в формировании двигательных навыков и умений младших школьников. Учитывая важность использования подвижных игр и игровых заданий как одних из основных средств физического воспитания учащихся младшего школьного возраста для успешного освоения школьного программного материала, мы считаем изучение данной проблемы актуальной, что приводит к необходимости проведения педагогического эксперимента.

Цель исследования

Определить оптимальные пути коррекционной работы по физическому воспитанию при использовании подвижных игр и игровых заданий учащимися младшего школьного возраста для эффективного формирования двигательных способностей в учебно-воспитательном процессе на занятиях физической культурой.

Объект исследования

Технология формирования двигательных способностей детей младшего школьного возраста в процессе использования подвижных игр и игровых заданий в физическом воспитании.

Предмет исследования

Методические приемы стандартной тренировочной программы с использованием подвижных игр и игровых заданий для развития двигательных способностей детей младшего школьного возраста.

Гипотеза

Предполагается, что целенаправленная комплексная программа с использованием подвижных игр и игровых заданий с учащимися младшего школьного возраста позволит:

1. Обеспечить эффективный процесс воспитания двигательных способностей учащихся при применении подвижных игр и игровых заданий на уроках физической культуры в школе.

2. Скорректировать методы и средства для развития двигательных способностей учащихся.

Задачи исследования

1. Изучить и проанализировать физическое развитие детей младшего школьного возраста в норме.

2. Провести педагогический эксперимент, направленный на диагностику двигательных способностей учащихся младшего школьного возраста при использовании подвижных игр и игровых заданий.

3. Выявить наиболее эффективные методы и средства использования подвижных игр и игровых заданий в формировании двигательных способностей учащихся младшего школьного возраста в процессе физического воспитания.

Методы исследования

1. Анализ рабочей документации и программ занятий в образовательных учреждениях.

2. Педагогическое наблюдение.

3. Педагогический эксперимент.

4. Логический и математический анализ с обработкой материала эксперимента.

База исследования

Филиал муниципального казенного образовательного учреждения «Пивкинка СОШ», село Майка, Курганская область.

Этапы исследования

1. *Констатирующий* (май 2019 г. – декабрь 2019 г.)

В него входят: изучение научно-методической литературы по проблеме исследования, анализ первичных результатов, обобщение полученных данных, разработка гипотезы, определение требований методики, отбор материала и накопление практического опыта.

2. Формирующий (декабрь 2019 г. – март 2020 г.)

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

3. Итоговый (март – апрель 2020 г.)

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

Структура выпускной квалификационной работы: введение, три главы, заключение, список использованных источников, приложение.

Текст работы изложен на 56 страницах, по каждой главе сделаны выводы. Работа иллюстрирована 6 рисунками и 8 таблицами. В списке использованной литературы представлено 53 источника.

Практическая значимость исследования

В данной работе отражены теоретические вопросы применения средств физического воспитания учащихся младшего школьного возраста, детально изложены этапы экспериментальной работы их практического применения на уроках физической культуры.

Нами была апробирована и экспериментальным путем доказана проверенная методика формирования двигательных способностей учащихся младшего школьного возраста при использовании подвижных игр и игровых заданий на уроках физической культуры в школе.

Полученные данные могут быть использованы для составления индивидуальных характеристик двигательных способностей ребенка, оценки их физического развития. Проверенная экспериментальным путем

методика формирования двигательных способностей с использованием подвижных игр и игровых заданий позволит оптимально управлять процессом физического воспитания на уроках физического воспитания с учащимися младшего школьного возраста.

ГЛАВА 1. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР И ИГРОВЫХ ЗАДАНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ УЧАЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

1.1 Особенности применения игрового метода для формирования и совершенствования двигательных способностей

В процессе формирования двигательного действия принято выделять три этапа:

Первый этап - этап начального разучивания. Обучение на этом этапе направлено на формирования основ умения выполнять разучиваемое действие.

Второй этап - этап углубленного разучивания, целью которого является формирование двигательного умения.

Третий этап - этап закрепления и совершенствования, характеризуется формированием двигательного навыка, является конечной целью обучения двигательному действию.

Первый этап обучения

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

Какова же роль игрового метода на этом этапе?

Очевидно, что для непосредственного изучения двигательного действия игровой метод применять нецелесообразно, так как у занимающихся еще не сформирована основа двигательного действия и применение данного метода может только повредить процессу обучения, поскольку игровой метод предполагает достаточно высокий эмоциональный фон, который может мешать сосредоточиться над поставленной преподавателем задачей. Кроме того, игровой метод позволяет проявлять занимающимся индивидуальность и творческое мышление, что так же будет мешать формированию основы двигательного действия [35, с. 67].

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

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

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

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

Второй этап обучения

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

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

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

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

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

Игровой метод способствует формированию двигательных способностей при использовании специальных игровых заданий. Его огромный плюс заключается в том, что он позволяет мотивировать занимающихся и снизить нагрузку на нервную систему. В процессе игры, дети, сами того не замечая, выполняют данной двигательное действие, добавляя немного «от себя», таким образом развивая индивидуальные детали техники. Но при этом необходимо обращать пристальное внимание на устранение ошибок и соблюдения основ техники.

Третий этап обучения

На третьем этапе реализуется конечная цель обучения двигательному действию, т.е. достигается итоговый целевой результат, намеченный в пределах относительно завершенного цикла обучения

отдельно взятому действию; происходит формирование двигательных способностей. Одним из ведущих методов обучения на данном этапе является игровой и соревновательный метод. Они способны решать практически все задачи, поставленные перед данным этапом: продолжается формирование индивидуальных деталей техники - эту задачу позволяют решать подвижные игры и игровые задания, требующие от занимающихся проявления индивидуальности.

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

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

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

1.2 Развитие физических качеств детей младшего школьного возраста

Выдающийся педагог В.О. Сухомлинский большое значение придавал деятельности школы, учителей, направленной на улучшение здоровья школьников, особенно учеников младших классов. Он считал, что заботиться о здоровье детей - важнейшее задание учителя.

Задача укрепления здоровья ребенка предусматривает закаливание его организма. С этой целью занятие физкультурой по возможности следует проводить на воздухе, а проводя их в помещении, придерживаться гигиенических требований.

Важным показателем нормального физического развития ребенка является правильная осанка, которая предопределяет нормальное

положение и функционирование внутренних органов. Формирование правильной осанки зависит от многих условий, а именно от того, как ученик ходит, стоит, сидит, выполняет ли ежедневно утреннюю гимнастику, физкультминутки на уроках, игры и упражнения на переменах. Физические упражнения являются основным средством формирования правильной осанки [41,51].

Двигательная активность, которую ребенок осуществляет в процессе физического воспитания, является необходимым условием нормального развития его центральной нервной системы, средством усовершенствования анализаторов и развития взаимодействия их. Недаром говорят, что мышца воспитала мозг, нервную систему. Существует тесная взаимосвязь между двигательной деятельностью ребенка и ее умственным развитием.

Выполнение целеустремленных двигательных действий занимает важное место в жизни детей младшего школьного возраста и является одним из действенных факторов развития их эмоционально-волевой сферы, источником позитивных эмоций. И.И. Павлов назвал удовольствие, которое получает человек от двигательной деятельности, «мускульной радостью». Формирование двигательных умений и навыков в начальных классах проводится согласно с учебной программой, которая предусматривает обучение учеников упражнениям основной гимнастики, легкой атлетики, игр, лыжной подготовки, плавания [32].

Эффективность обучения двигательным действиям зависит от методики проведения уроков, от того, как в процессе обучения активизируется познавательная деятельность учеников, включается в этот процесс язык и мышление, насколько сознательно относятся они к усвоению двигательных действий.

Овладение правильной техникой выполнения упражнений является важным заданием физического воспитания. Как известно, упражнения положительно влияют на организм лишь при условии, что они правильно выполняются. К тому же, рациональная техника исполнения упражнений

способствует формированию правильных навыков жизненно важных движений, развивает у детей умения целесообразно распределять усилие и эффективно осуществлять разные движения, воспитывает у них готовность быстро усваивать новые двигательные действия.

Формируя у учеников жизненно важные умения и навыки, следует уделять надлежащее внимание выработке у них умения быстро и точно выполнять мелкие движения пальцами рук, умело взаимодействовать обеими руками, быстро перестраивать движения в соответствии с условиями. Развитие у школьников движений руки, этого основного органа предметных действий человека, является важным заданием начальной обучения. На развитие движений руки ученика влияют разные виды деятельности: письмо, рисование, ручной труд, самообслуживание, занятие физической культурой. Следует подчеркнуть, что занятия физкультурой играют специфическую роль в развитии движений руки и, в частности, в развитии произвольной регуляции их. Именно на этих занятиях ставятся и выполняются задания развития у учеников точных и согласованных между собой движений рук с помощью упражнений с предметами (с большими и малыми мячами, со скакалкой, с палками, флажками и др.), а также с помощью специальных упражнений для развития дифференцированных движений пальцев рук [52,56].

Основатель научно обоснованной теории физического воспитания П.Ф. Лесгафт одним из основных заданий физического воспитания считал формирование у детей умения с наименьшей затратой усилий и в наименьший промежуток времени сознательно выполнять наибольшую работу. Совокупность названных выше качеств и определяет уровень «двигательной культуры» ребенка. Высокое развитие таких умений и качеств необходимо для обучения, для многих современных профессий, а также для бытовых действий и военного дела. Развитие умения эффективно осуществлять двигательные действия является важным компонентом всестороннего гармоничного развития личности.

В начальных классах ученики должны иметь представление о правильном двигательном режиме, осознавать значение утренней гигиенической гимнастики, физической культуры, активного отдыха во внеурочное время, знать, какая одежда и обувь нужны для занятий физическими упражнениями, следить за правильностью осанки, знать правила закаливания [56].

Получение учениками знаний по физической культуре является необходимым условием сознательного овладения учебным материалом по этому предмету, привитие интереса и привычки систематически заниматься физическими упражнениями. Особенную роль играют знания учеников по физической культуре в формировании у них умений самостоятельно выполнять физические упражнения, в выработке у учеников убеждения о необходимости систематически заниматься физкультурой, закалять организм с помощью использования естественных факторов (солнца, воздуха, воды). Все это содействует не только физическому развитию и укреплению здоровья учеников, но и воспитывает у них правильное отношение к своему здоровью и к здоровью других людей, способствует предотвращению или искоренению вредных для здоровья привычек [9].

Развитие двигательных (физических) качеств заключается в том, чтобы в процессе занятий физкультурой развивать у учеников гибкость, скорость, силу, ловкость, выносливость. Этот процесс тесно связан с формированием двигательных навыков и обусловлен объемом и характером двигательной активности ребенка. От уровня развития двигательных качеств зависят результаты выполнения таких естественных движений, как бег, прыжки, метание, плавание и др.

В младшем школьном возрасте естественное физиологическое развитие двигательных качеств имеет свои особенности: ловкость и скорость движений развиваются интенсивнее, чем сила и выносливость. Для методики физического воспитания важно учитывать то, что мышца как орган ощущения созревает раньше, чем как рабочий орган. У детей с 7

до 13 лет наблюдаются наибольшие сдвиги в развитии координации движений. Учитывая это, важно правильно определить содержание и методы физического воспитания, которые бы содействовали развитию у детей двигательных качеств в соответствии с их возрастными особенностями.

Формирование интереса и привычки к занятиям физкультурой - необходимое условие успешного осуществления физического воспитания школьников. В младшем школьном возрасте активно развиваются интересы и привычки [51].

Большое значение для привития школьникам интереса к физкультуре имеет позиция семьи в этом вопросе. Интерес возникает и станет стойким, если родители привлекают детей младшего школьного возраста к занятиям физкультурой, создают для этого необходимые условия.

Специфика влияния занятий физкультуры на воспитание морально-волевых качеств заключается в том, что ученики для достижения успехов в выполнении физических упражнений выявляют целенаправленность и волю, дисциплинированность, умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы. В то же время на занятиях физкультурой преобладает коллективная деятельность. Ученики приучаются выявлять чувство дружбы, приобретают навыки культуры поведения, коллективизма и тому подобное. Следует стремиться достичь такого уровня сознания, чтобы в процессе занятий, соревнований между командами, классами ученик получал моральное удовольствие не только от своей ловкости, но и от того, что он сделал это в интересах коллектива, во имя коллектива. В процессе совместной практической деятельности дети приучаются к правильному поведению в соответствии с нормами морали. Правильно организованное выполнение упражнений группами, командные игры, участие в соревнованиях способствуют входу ребенка в коллектив и воспитанию у него привычки жить интересами коллектива [30, 27].

При выполнении физических упражнений ученикам часто приходится выявлять волевые усилия, чтобы преодолевать неуверенность и даже страх. В результате постоянной тренировки у учеников воспитываются смелость, решительность, настойчивость. Вместе с волевыми качествами одновременно воспитываются моральные черты личности, а моральное воспитание невозможно без проявления волевых усилий.

Постоянное выполнение физических упражнений приводит к выработке системы привычных действий и эмоционально-психических состояний. Когда ученик начинает изучать какое-то упражнение, особенно сложное, он часто чувствует неуверенность, страх. В процессе освоения упражнения эти чувства проходят, вместо этого появляется удовольствие от умения выполнять усвоенные действия. Однако сама система привычных действий и эмоционально-психических состояний еще не обеспечивает морального развития личности. Для достижения этого у учеников формируют моральное сознание, которое определяет направленность их деятельности. Используя приобретенные знания и умения во время соревнований между командами, классами или школами, ученик переживает удовольствие не только от своих эффективных практических действий, но и от сделанного им в интересах коллектива. Такая организация дела ставит всех учеников в условия личной ответственности за успех коллектива [41].

1.3 Особенности развития двигательных качеств учащихся младшего школьного возраста

Программа по физической культуре для учеников начальных классов уделяет большое внимание развитию двигательных качеств школьников. В каждом ее разделе, посвященном формированию и совершенствованию двигательных умений и навыков, предусмотрен материал для развития двигательных качеств. Учителям физической культуры необходимо ориентироваться на этот материал и, исходя из условий школы, выделять

на каждом уроке определенное количество времени (6—12 мин) на развитие двигательных качеств учеников.

В работе по развитию двигательных качеств учителю необходимо учитывать особенности индивидуального и возрастного развития ребенка. Если целенаправленное развитие двигательных качеств осуществляется в период ускоренного возрастного развития, то педагогический эффект оказывается значительно выше, чем в период замедленного роста. Поэтому целесообразно осуществлять направленное развитие тех или других двигательных качеств у детей в те возрастные периоды, когда наблюдается наиболее интенсивный возрастной рост их [35].

Развитие физических качеств осуществляется в процессе обучения детей двигательным действиям, в единстве с формированием двигательных навыков. Однако это не исключает потребности планировать специальные задания по развитию физических качеств школьников, как для отдельного урока, так и для серии уроков. Систематически изучая физическую подготовленность детей, учитель решает, над развитием каких физических качеств учеников он будет работать, ставит определенные задания и подбирает физические упражнения для выполнения во время урока.

Задачи, направленные на развитие физических качеств, изменяются с урока в урок не так динамично, как задачи учебные. Очень часто одна и та же задача рассчитана на целую серию (систему) уроков. Формулировка их в плане урока, может быть таким: «Содействовать развитию скорости, ловкости, гибкости во время выполнения определенных физических упражнений и проведения подвижных игр» [36].

Упражнения для развития двигательных качеств в плане-конспекте урока могут быть поданы в виде, как отдельных упражнений, так и комплексов. С целью поддержки стабильного интереса к выполнению комплекса следует периодически изменять одни упражнения комплекса другими. В плане-конспекте урока нужно обязательно указывать

дозирование упражнений и записать все необходимые организационно-методические указания.

Описание комплекса или отдельных упражнений для развития двигательных качеств можно делать как в плане-конспекте урока, так и на отдельных карточках, которые добавляются к плану-конспекту.

Для развития ловкости и координации движений необходимо использовать разные сочетания элементарных движений рук и ног, постепенно усложняя их, танцевальные движения, ритмичную ходьбу, прыжки со скакалкой с дополнительными движениями рук; прыжки через разные препятствия; упражнения с большим мячом — передачи, перекидывание и тому подобное [46].

У младших школьников быстро совершенствуется способность к разным точным движениям. Этому помогают метания в цель, упражнения с малым мячом — удары о пол и броски о стенку со следующей ловлей, подбрасывание и ловлю мяча с дополнительными движениями.

Одним из проявлений ловкости является умение хранить равновесие в статическом положении и во время движения. Основными упражнениями для формирования равновесия является ходьба по лавочке и колоде разными способами, с дополнительными заданиями, а также гимнастические упражнения и игры [27].

Силу развивают главным образом за счет динамических упражнений. Учителю необходимо следить, чтобы нагрузки не были предельные, потому что максимальные напряжения связаны с большими энергозатратами, что может привести к общей задержке роста. Упражнения на силу не должны приводить к длительному применению силы, поскольку это повышает внутренне-грудное давление, что ведет к сдавливанию полых вен и затрудняет доступ крови к сердцу. В результате повышения внутрилегочного давления происходит сдавливание легочных капилляров, ухудшается легочное кровообращение, что может привести к анемии мозга и потере сознания. Поэтому для развития силы лучше

применять игры, что требуют от детей кратковременных скоростно-силовых напряжений и умеренных нагрузок.

Для развития статической выносливости целесообразно использовать упражнения с достаточно длительным удерживанием определенных поз: смешанные висы, упоры, упражнения на равновесие на одной ноге.

Упражнениями, которые развивают выносливость динамического характера, являются многократные повторения сгибания и разгибания рук в положении смешанных висов и упоров, приседания [6, 9].

Для формирования выносливости применяют упражнения, которые дают физическую нагрузку на организм ребенка, немного больше той, которую он привык переносить. Постепенно его организм адаптируется к большему объему работы, приобретает способность дольше выполнять то или другое движение (бег, серии прыжков) и быстро возобновлять силы после физических нагрузок. Выносливость, прежде всего, развивается во время бега, прыжков, ходьбы на лыжах. Это так называемая специальная выносливость, которая имеет свойство переходить на другие виды деятельности такого же характера, интенсивности и длительности. Так происходит повышение общей выносливости ребенка.

Наилучшее средство для формирования выносливости младших школьников — игры с короткими повторениями действий и с непрерывным движением, связанным со значительной затратой сил и энергии. Однако общее количество повторных действий должно быть небольшое — их следует чередовать с короткими перерывами для отдыха [13].

Основные направления развития скорости: увеличение скорости одиночных простых движений и частоты движений в локомоторных, то есть связанных с перемещением всего тела в пространстве, действиях. Простые двигательные реакции — это движения-ответы на известные сигналы, которые появляются внезапно. В жизни они имеют большое значение, например, во время действий в тяжелых условиях местности, при управлении механизмами. Переход от уже произведенных

двигательных реакций к новым достаточно быстрым: быстрая реакция в одних условиях стимулирует такую же реакцию и в других.

Скорость реакции ребенка в значительной мере зависит от типа его нервной системы и является прирожденным качеством, но ее можно развить с помощью определенных упражнений [57].

Не менее важны для детей младшего школьного возраста сложные двигательные реакции. Основные из них — реакция на объект, что движется и реакция выбора. Чтобы совершенствовать у детей способность быстро улавливать глазами предмет, что движется, учитель использует подвижные игры с большим и малым мячами. Упражнения можно усложнять, увеличивая скорость полета, неожиданными бросками или сокращая дистанцию между игроками. Постепенно у детей производится умение предусматривать направление и скорость движения предмета, одновременно развиваются скорость и точность соответствующего движения.

Реакция выбора — это нахождение наилучшего (из нескольких возможных вариантов) ответа на действия «противника». Большинство движений с целью тренировки реакции выбора целесообразно включать в подвижные игры [31, 32].

Частоту движений во время ходьбы, бега, плавания, передвижение на лыжах производят двумя способами: выполняя с максимальной скоростью движение в целом и совершенствуя скорость отдельных его элементов (отталкивание, мах ногой и тому подобное). С этой целью учитель широко использует игры, упражнения с внезапными остановками, с преодолением небольших расстояний за кратчайшее время.

Выводы по первой главе

Анализируя литературные источники, мы раскрыли теоретические аспекты физического воспитания учащихся младшего школьного возраста. Используя опыт ученых-педагогов, мы проанализировали особенности развития физических и двигательных качеств учащихся и их адаптацию к

физическим нагрузкам. По данным литературных источников мы доказали, что подвижные игры и игровые задания являются одним из основных средств формирования двигательных способностей учащихся младшего школьного возраста.

Специфика воспитания младших школьников обусловлена их анатомо-физиологическими и психологическими особенностями. В младшем школьном возрасте ведущий вид деятельности – это игра, поэтому уроки по физическому воспитанию необходимо планировать с учетом этой очень важной особенности.

Одно из ведущих мест в системе средств физического воспитания и обучения детей младшего школьного возраста принадлежит игре. Именно игры способствуют усвоению самых различных знаний, умений, развитию двигательных способностей.

Содержание уроков физической культуры в младших классах должно быть наполнено сказочными и игровыми сюжетами, что дает возможность поддерживать высокий эмоциональный настрой учащихся, повышать интерес к двигательной деятельности на занятиях и во внеурочное время, легко и успешно адаптироваться к школьной жизни.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ, РАЗРАБОТКА ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ И ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ МЕТОДЫ ТЕСТИРОВАНИЯ

2.1 Организация исследования и используемые методы тестирования

Для решения поставленных задач опытно-экспериментальной работы был использован комплекс педагогических методов исследования, включающих в себя:

- анализ рабочей документации и программ занятий в образовательных учреждениях;
- педагогическое наблюдение;
- педагогический эксперимент;
- логический и математический анализ с обработкой материала эксперимента.

Анализ рабочей документации и программ занятий проводился с целью определения направленности и содержания уроков физической культуры в данном образовательном учреждении, объема и интенсивности нагрузок, выполняемых на уроках.

Педагогическое наблюдение применялось с целью контроля над качеством выполнения предложенных программ и его содержанием.

Для определения эффективности методики занятий при формировании двигательных способностей у детей младшего школьного возраста был проведен *педагогический эксперимент*, который проводился в период с сентября 2019 года по апрель-май 2020 года. В эксперименте принимали участие контрольная (n = 20) и экспериментальная (n = 20) группы. Это были учащиеся 6 классов: 6 «А» - контрольная группа, 6 «Б» - экспериментальная группа. По уровню исходных показателей группы между собой не отличались. Группы были одинаково сформированы по количеству девочек и мальчиков из двух классов. По состоянию здоровья группы были проверены перед началом эксперимента. Отклонения в здоровье у всех школьников не обнаружено.

Педагогический эксперимент

Сутью эксперимента является особое дозирование и сочетание средств формирования и совершенствования двигательных способностей у учащихся младшего школьного возраста при использовании подвижных игр и игровых заданий на уроках физической культуры, которое заключалось в следующем:

Контрольной группе предлагалась общепринятая программа занятий физической культурой. В этой программе количество уроков

физической культуры в неделю - 3. Каждый урок состоял в стандартном разучивании какого-либо действия при помощи средств строго регламентированного упражнения и непосредственного показа движений. При этом упор в уроках делался на закрепление пройденного материала.

Экспериментальной группе была предложена программа проведения уроков, в которые были включены подвижные игры и игровые задания, как основного средства физического воспитания детей младшего школьного возраста. Отличительной особенностью занятий в экспериментальной группе являлась выраженная игровая направленность. На констатирующем этапе было проведено первоначальное исследование уровня двигательных способностей детей обоих классов. Исследование проводилось с помощью тестов для оценки двигательной подготовленности младшего школьника.

Для оценки уровня физической подготовленности учащихся были использованы контрольные нормативы и испытания по физической культуре для учащихся начальной школы.

Содержание и методика проведения тестирования

Перед проведением тестирования целесообразно объяснить ученикам его цель, методику выполнения, критерии оценки за отдельное двигательное задание, обоснование средней оценки за все тесты.

Считается, что обучать технике тестовых упражнений и тем более проводить предварительную тренировку не следует. Это не вполне верно. Обязательно следует предварительно обучить испытуемого технике, так как неправильное выполнение упражнения существенно снижает результат тестирования, и нужно потренироваться, чтобы подготовить организм к работе.

Перед тестированием вообще, а конкретным тестом в частности, должна быть проведена разминка, направленная на вработывание всех

систем организма в целом в предшествующую работу и отдельных частей тела, опорно-двигательного аппарата, функциональных систем в соответствии со спецификой теста. Разминка должна включать в себя упражнения, близкие по структуре к упражнениям теста.

Для правильной организации учебного процесса по физической культуре необходимо знать состояние развития физических качеств каждого школьника. Оценить их можно с помощью экспресс-тестов, которые даются в программе: прыжки в длину с места, бег на 30 м, метание набивного мяча (масса — 1 кг), сжатие кисти.

Прыжок в длину с места отображает развитие силы ног и скорости движений. Для его выполнения ученик становится на исходную линию (носки за черточкой), ноги на ширине плеч, делает взмах руками назад и, отталкиваясь обеими ногами, прыгает вперед, приземляясь на обе ноги. Во время взмаха руками пятки от пола не отрывать. Из трех попыток оценивают лучшую.

С помощью бега на 30 м, который проводят из высокого старта на площадке или в помещении, оценивают скоростно-силовые качества ребенка. Школьник пробегает дистанцию дважды с перерывом 10—15 мин. Во внимание принимают лучший результат. В каждом забеге принимают участие два школьника.

Для оценки скоростно-силовых качеств мышц рук и туловища используют метание набивного мяча обеими руками из-за головы, сидя на полу. Из трех бросков фиксируется лучший результат, что измеряется от стартовой линии (за спиной) к месту падения мяча. Для измерения используют размеченную резиновую дорожку. На расстоянии до 1,5 м перед учеником натягивают шнур или ставят какое-нибудь препятствие такой же высоты, которая будет предопределять траекторию вылета мяча под углом 40—45°, потому что от этого зависит результат броска.

Силу сжатия кисти измеряют ручным детским динамометром дважды каждой рукой по очереди. Его держат в вытянутой в сторону руке. Из двух попыток во внимание принимают лучшую.

Уроки по приему экспресс-тестов следует организовать так, чтобы экзамены можно было провести на одном-двух занятиях. В начале урока с учениками всего класса проводится бег на 30 м, потом класс делят на 3 группы, что соответствует количеству экспресс-тестов.

Результаты испытаний заносятся к соответствующим графам классного журнала. Экспресс-тесты следует проводить дважды за учебный год: с 15 по 25 сентября и с 15 по 25 апреля. Результаты учеников сопоставляются с нормами оценки физической подготовленности детей соответствующего возраста и пола.

Это дает возможность оценить физическую подготовленность ученика пятью уровнями — низким, ниже среднего, средним, выше среднего и высоким.

Уровни физической подготовленности учеников целесообразно записывать в классный журнал в виде баллов: высокий уровень — 5, выше среднего — 4, средний — 3, ниже среднего — 2 и низкий— 1. Дальше добавлением баллов и делением их на количество экспресс-тестов выводят средний балл, который свидетельствует об уровне физической подготовленности школьника.

Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств приведены в Таблице 1.

Таблица 1 - Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

№ п/п	Нормативы, испытания		Оценка		
			"5"	"4"	"3"
1.	Бег 30 м(сек.)	м	5,4	7.0	7,1
		д	5.6	7.2	7,3
2.	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	9.1	10.0	10.4
		д	9.7	10.7	11.2

3.	Прыжок в длину с места (см)	м	165	125	11.0
		д	155	125	10.0
4.	Прыжок в высоту, способом "Перешагивание" (см)	м	80	75	70
		д	70	65	60
5.	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	70	60	50
		д	80	70	60
6.	Бег 60 м.(сек.).	м	10	8	6
		д	8	6	4
7.	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м	23	21	19
		д	28	26	24
8.	Приседания (кол-во раз/мин)	м	40	38	36
		д	38	36	34

После определения конкретных задач урока учитель подбирает средства, с помощью которых он будет решать поставленные задачи. Поскольку основные задачи урока выполняются в основной части урока, то и отбор содержания и средств следует начинать с нее, а уже дальше определять содержание, средства и методы подготовительной и заключительной частей.

Потом учитель определяет место проведения урока, необходимое оборудование и инвентарь, дозирование упражнений, делая соответствующие методические замечания относительно выполнения их.

С этой целью он предусматривает разнообразные методы и приемы, устанавливает определенный порядок изучения упражнений и перехода от одной к другой, а также способы передвижения учеников на уроке.

2.2 Разработка опытно-экспериментальной программы

Экспериментальные исследования на протяжении 2019-2020 годов проводились по схеме двухэтапного педагогического эксперимента. На первом этапе исследования был проведен теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы. Была проанализирована существующая практика проведения занятий.

На основании полученных результатов первого этапа исследования была уточнена гипотеза и цель работы, определены задачи и программа дальнейшего исследования, разработана экспериментальная методика формирования двигательных способностей учащихся младшего школьного возраста при применении подвижных игр и игровых упражнений. Были разработаны комплексы подвижных игр и игровых заданий, направленных на формирование двигательных способностей.

На втором этапе исследования осуществлялся педагогический эксперимент.

При подборе комплекса упражнений учитывались задачи данного занятия и в зависимости от задач давались комплексы упражнений и заданий игрового характера. Перед выполнением каждого задания выполнялась соответственная разминка.

В соответствии с целью нашего исследования необходимо было разработать и внедрить комплексы подвижных игр и игровых заданий на уроках физической культуры, и далее, используя тестирование физической подготовленности учащихся, сравнить степень возможностей контрольной и экспериментальной групп. В качестве методического обеспечения занятий мы выбрали:

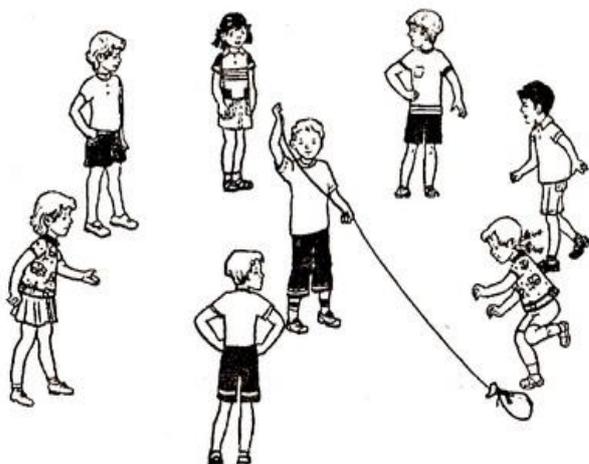
- комплексы подвижных игр, направленных на развитие двигательных способностей учащихся;
- серии учебно-игровых заданий для развития скоростно-силовых способностей;
- игровые комплексы для развития быстроты и скорости.

Ниже предлагается описание комплексов подвижных игр и игровых заданий исключительно для младшего школьного возраста, которые мы использовали в опытно-экспериментальной программе.

Подвижные игры, используемые в опытно-экспериментальной программе и направленные на формирование двигательных способностей младших школьников в экспериментальной группе

1. «Удочка»

Цель игры: развитие ловкости, координации движений. Из общего числа играющих выбирается водящий. Остальные игроки встают в круг диаметром 3—4 м. Водящий становится в центр круга.



У него в руках веревочка длиной 2 м с привязанным к концу мешочком с песком. Водящий вращает веревочку так, чтобы мешочек с песком летел над уровнем пола на высоте 5—10 см. Каждый из играющих должен подпрыгнуть и пропустить летящий мешочек.

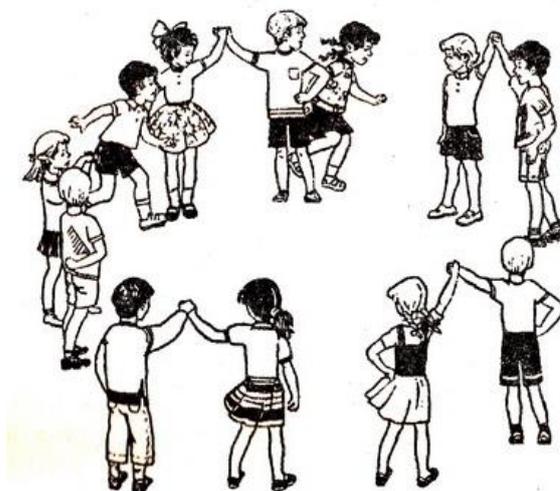
Тот, кого водящий задел летящим мешочком, получает штрафное очко. Подсчитывается общее число штрафных очков после того, как мешочек совершит 8—10 полных кругов. Побеждает тот, кого веревочка ни разу не задела по ногам. После смены водящего игра начинается сначала.

2. «Кружева»

По цели и характеру является одной из разновидностей игры «Ловишки» («Пятнашки»). Из играющих детей выбирают двоих: один «челнок», другой — «ткач». Остальные дети становятся парами, лицом друг к другу, образуя полукруг. Расстояние между парами 1—1,5 м. Каждая пара берется за руки и поднимает их вверх, образуя «ворота». Перед началом игры «ткач» становится у первой пары, а «челнок» — у

второй и т. д. . По сигналу учителя (хлопок, свисток) или по его команде «челнок» начинает бежать «змейкой», не пропуская ни одних ворот, а «ткач», следуя его путем, пытается догнать его. Если «челнок» успеет добежать до последней пары полукруга и не будет пойман, то он вместе с «ткачом» становится последней парой, а игру начинает первая пара, распределив роли «челнока» и «ткача».

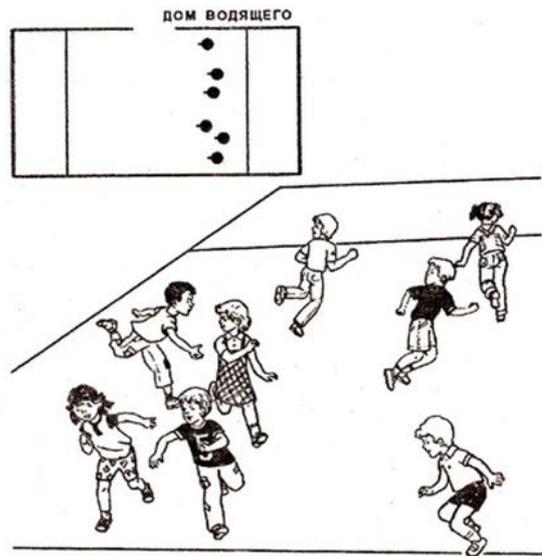
Если «ткач» догоняет «челнок» и успевает «запятнать» его прежде, чем он достигнет последней пары, то сам становится «челноком», а игрок, бывший «челноком», идет к первой паре и выбирает из двоих себе пару. С этим игроком он образует пару в конце полукруга, а оставшийся без пары становится «ткачом». Правила игры: игра заканчивается, когда пробегут все пары.



3. «Дедушка-рожок»

По цели и характеру является разновидностью игры «Ловишка». На игровой площадке проводят две линии на расстоянии 10—15 м. Между ними посередине в стороне чертится круг диаметром 1—1,5 м. Из числа играющих выбирается водящий («пятнашка»), но его называют «дедушка-рожок». Он занимает свое место в круге.

Остальные играющие делятся на две команды и становятся в своих домах за обеими линиями. Водящий громко спрашивает: «Кто меня боится?» Играющие дети отвечают ему хором: «Никто!» Сразу после этих слов они перебегают из одного домика в другой через игровое поле, приговаривая: «Дедушка-рожок,

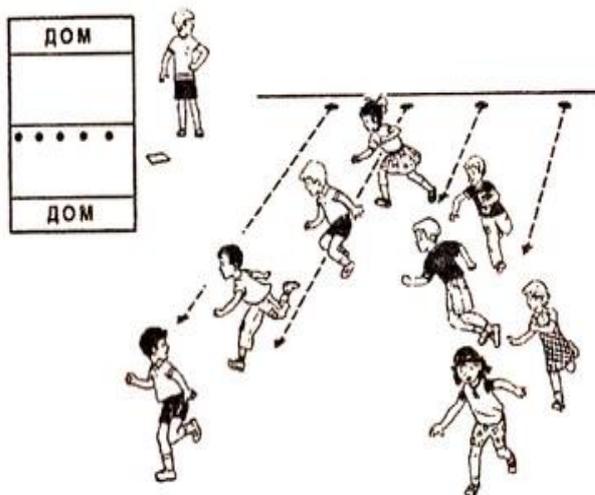


Съешь с горохом пирожок! Дедушка-рожок, съешь с горохом пирожок!»

Водящий выбегает из своего домика и старается «запятнать» (дотронуться рукой) бегущих игроков. Тот, кого водящий «запятнает», уходит вместе с ним в его дом-круг. Когда дети перебегут из дома в дом и займут свои места, игра возобновляется, но водящих уже двое. Правила игры: игра продолжается до тех пор, пока не останется три-четыре не пойманных играющих.

4. «День и ночь»

Цель игры: развитие силовой выносливости, быстроты реакции.



На игровой площадке на некотором расстоянии друг от друга проводятся две линии. У одной линии выстраиваются мальчики, у другой — девочки. Между ними находится ведущий. Команда мальчиков — «ночь», команда девочек — «день».

По команде «Ночь!» мальчики ловят девочек, по команде «День!» девочки ловят мальчиков. Правила игры: «осаленные» переходят в команду соперника

5.«Соперники»

Цель игры: освоение прыжков на одной ноге, развитие ловкости и координации движений. На игровой площадке очерчивается круг диаметром 1,5—2 м.

Двое игроков становятся в центр круга лицом друг к другу. Каждый стоит на одной ноге (вторая согнута в колене), руки скрещены на груди. Игра начинается по сигналу воспитателя: хлопок в ладоши, свисток и т. п.



Задача играющего, прыгая на одной ноге и толкая соперника плечом, заставить его опустить вторую ногу или вытолкнуть его за пределы круга. Игра проводится попарно, а победители пар встречаются между собой.

Еще несколько подвижных игр даны в *Приложении 1*.

Серии учебно-игровых заданий для развития скоростно-силовых способностей, применяемых в экспериментальной группе

Серия 1

Упражнения для развития скорости бега

1. Резкий переход к ускорению по сигналу во время медленного бега. 6-8 ускорений по 5-8 метров.
2. Челночный бег на отрезке 10-15 м. 2-3 серии.
3. Старты из различных положений: стоя спиной вперед, сидя, лежа и т.д. 4-6 стартов.
4. Бег на коротких отрезках с максимальной скоростью. 3-4 раза с интервалом отдыха 1,5-2 мин.
5. Игры и эстафеты с быстрым бегом.

Серия 2

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей

(выполнять в максимально-быстром темпе, продолжительность нагрузки 15-20 сек., длительность отдыха – 1-2 мин.)

1. Прыжки на обеих ногах через гимнастическую скамейку.
2. И. п. – одна нога, согнутая в колене, стоит на гимнастической скамейке, другая – на полу. Прыжком смена положения ног.
3. Прыжки на обеих ногах, спрыгивая и запрыгивая на возвышение 20-40 см. То же на одной ноге.
4. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед и подтягиванием толчковой ноги вперед-вверх.
5. Бег прыжками с ноги на ногу с высоким подниманием колена маховой ноги и полным выпрямлением толчковой.
6. Выпрыгивание вперед-вверх на каждый третий или пятый шаг по ходу бега. Приземляться на маховую ногу.
7. И. п. – лежа на спине; 1 – поднять туловище и ноги – согнуться в тазобедренном суставе («складной нож»); 2 – и.п.
8. И. п. – лежа на спине, ноги прямые, поднятые под углом 45 градусов, правая скрестно перед левой. Быстрая смена положения ног.

Серия 3

Упражнения для развития силы

1. И. п. – стойка ноги врозь, полунаклон туловища вперед, набивной мяч 1 кг за головой. Круговые вращения туловища с максимальной амплитудой вправо и влево. По 5-8 вращений в каждую сторону.
2. Приседание на одной ноге («пистолет»). Выполнить максимальное количество раз на правой и на левой ноге. Разрешается придерживать за опору.
3. Подскоки на месте с отягощением на плечах (гриф штанги весом 5-10 кг).
4. Наклоны вперед с грузом на плечах 5-10 кг.
5. И. п. – вис спиной к гимнастической стенке. Круги ногами вправо и влево. Ноги прямые или чуть согнутые в коленях. По 4-6 кругов в каждую сторону.

Игровой комплекс для развития быстроты применяемых в экспериментальной группе

1. Бег в движении и на месте с энергичной работой руками.
2. Бег с высоким подниманием бедра, с отведением прямых ног вперед, назад, семенящий бег.
3. Бег с ускорением на месте и в движении.
4. Быстрое приседание и вставание.
5. Рывки с места из различных стартовых положений.
6. Резкие перемены темпа бега на дистанциях 30, 60, 100 м.
7. Максимальная скорость бега на дистанции 20-30 м с предварительным разбегом (3-5 рывком, затем отдых 1 мин.)
8. Ведение мяча с рывками, с изменением направления.
9. Эстафеты с ведением мяча различными способами.

Игровой комплекс для развития скорости применяемых в экспериментальной группе

1. Комбинированные упражнения: сочетание ходьбы с бегом, бега с прыжком, прыжка с поворотом и т.д. по условному сигналу (звуковому, зрительному).
2. Упражнения с мячом: сочетание бега и прыжков с ловлей мяча, бега и прыжков с передачей мяча (имитация), с остановкой, ловлей, ведением, поворотом и передачей мяча.
3. Параллельные, встречные движения с передачей мяча.
4. Комбинированные упражнения.
5. Подготовительные и подвижные игры с мячом.
6. Различные эстафеты с мячом.

Применительно к развитию двигательных способностей детей требуются оптимальные формы и методы обучения. Одним из таких методов является соревновательно-игровой, который мы применяли на стадии закрепления и совершенствования двигательного навыка.

Рекомендуя тот или иной материал для использования на уроках физической культуры в школе, мы учитывали особенности физического развития учащихся, их эмоциональность, подвижность, относительную

быстроту восстановительных процессов. Игровой материал располагается в соответствии с воспитанием двигательных качеств.

В начале сентября 2019 года мы провели первоначальное тестирование, чтобы выявить показатели двигательной подготовленности младших школьников перед применением разработанной нами опытно-экспериментальной программы, а затем проследить динамику.

Приведенные ниже Таблицы 2,3 и Рисунки 1,2 характеризуют результаты тестирования занимающихся контрольной и экспериментальной групп на первоначальном этапе нашего исследования.

Таблица 2 - Первоначальное тестирование контрольной группы

		Оценка			Качественный показатель
		«5»	«4»	«3»	
1 тест	Кол-во	3	4	5	12
	%	15	20	25	60
2 тест	Кол-во	3	5	7	15
	%	15	25	35	75
3 тест	Кол-во	8	6	5	15
	%	16	30	25	71
4 тест	Кол-во	3	6	4	13
	%	15	30	20	65
5 тест	Кол-во	4	6	2	12
	%	20	30	10	60
6 тест	Кол-во	4	4	4	12
	%	20	20	20	60
7 тест	Кол-во	4	3	3	10
	%	20	15	15	50
8 тест	Кол-во	7	4	3	14
	%	35	20	15	70

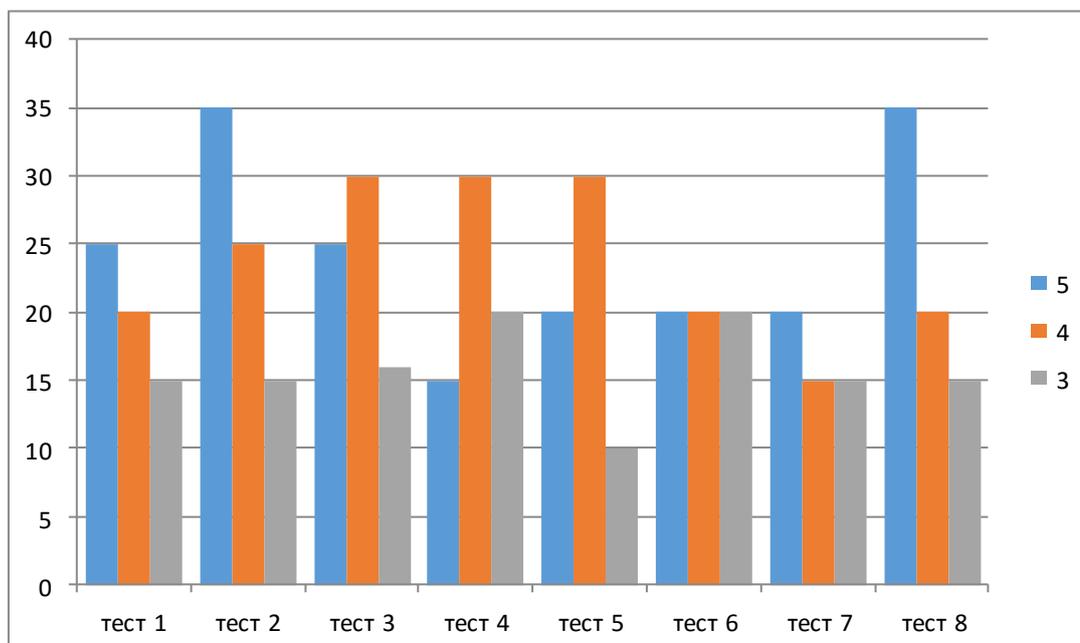


Рисунок 1 - Показатели испытуемых контрольной группы на первоначальном этапе тестирования

Таблица 3 - Первоначальное тестирование экспериментальной группы

		Оценка			Качественный показатель
		«5»	«4»	«3»	
1 тест	Кол-во	6	4	4	14
	%	30	20	20	70
2 тест	Кол-во	3	4	6	13
	%	15	20	30	65
3 тест	Кол-во	4	5	6	15
	%	20	25	30	65
4 тест	Кол-во	5	4	5	14
	%	25	20	25	70
5 тест	Кол-во	4	6	2	12
	%	20	30	10	60
6 тест	Кол-во	5	4	6	15
	%	25	20	30	75
7 тест	Кол-во	5	4	5	14
	%	25	20	25	70
8 тест	Кол-во	6	4	6	16
	%	30	20	30	80

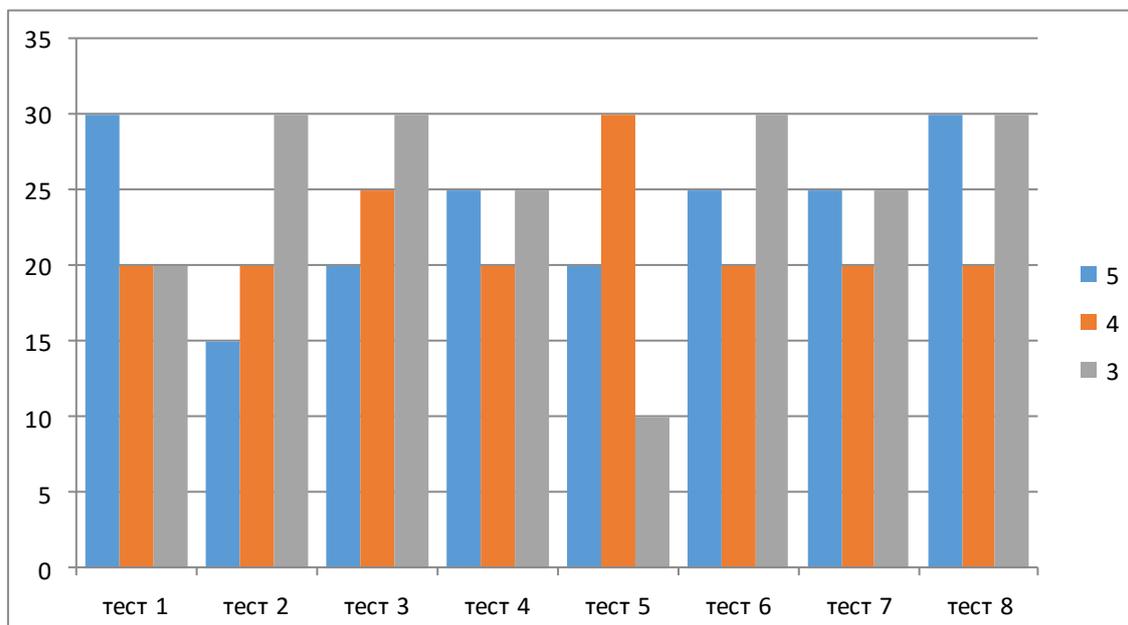


Рисунок 2 - Показатели испытуемых экспериментальной группы на первоначальном этапе тестирования

Выводы по второй главе

При разработке опытно-экспериментальной программы использования подвижных игр и игровых упражнений на уроках физкультуры в школе, мы исходили из того, что применение таких игр является одним из эффективных средств физического воспитания учащихся младших классов;

Процесс формирования, развития и совершенствования двигательных способностей следует корректировать в первую очередь игровой направленностью;

На констатирующем этапе необходимо отметить, что мониторинг двигательной подготовленности позволяет сделать вывод о том, что испытуемые в начале эксперимента имели приблизительно одинаковые результаты, что позволило нам провести исследование, применив разработанную опытно-экспериментальную программу, а затем проследить динамику полученных результатов тестирования на текущем и итоговом этапах исследования.

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

3.1 Динамика показателей двигательной подготовленности учащихся в процессе эксперимента

Необходимо отметить, что динамика физического состояния учащихся предполагает систематическое проведение мероприятий по комплексной оценке двигательной подготовленности с целью изучения особенностей, взаимосвязей показателей, разработки способов коррекции их состояния.

Текущее тестирование, которое мы проводили в декабре 2019 года, показало следующие результаты, отраженные в Таблицах 4,5 и Рисунках 3,4.

Таблица 4 - Текущее тестирование контрольной группы

		Оценка			Качественный показатель
		«5»	«4»	«3»	
1 тест	Кол-во	6	5	4	15
	%	30	25	20	75
2 тест	Кол-во	6	4	6	16
	%	30	20	30	80
3 тест	Кол-во	4	5	6	15
	%	20	25	30	75
4 тест	Кол-во	4	4	5	13
	%	20	20	25	65
5 тест	Кол-во	4	6	3	13
	%	20	30	10	60
6 тест	Кол-во	4	4	6	14
	%	20	20	30	70
7 тест	Кол-во	7	3	5	15
	%	35	10	25	70
8 тест	Кол-во	5	4	6	15
	%	25	20	30	75

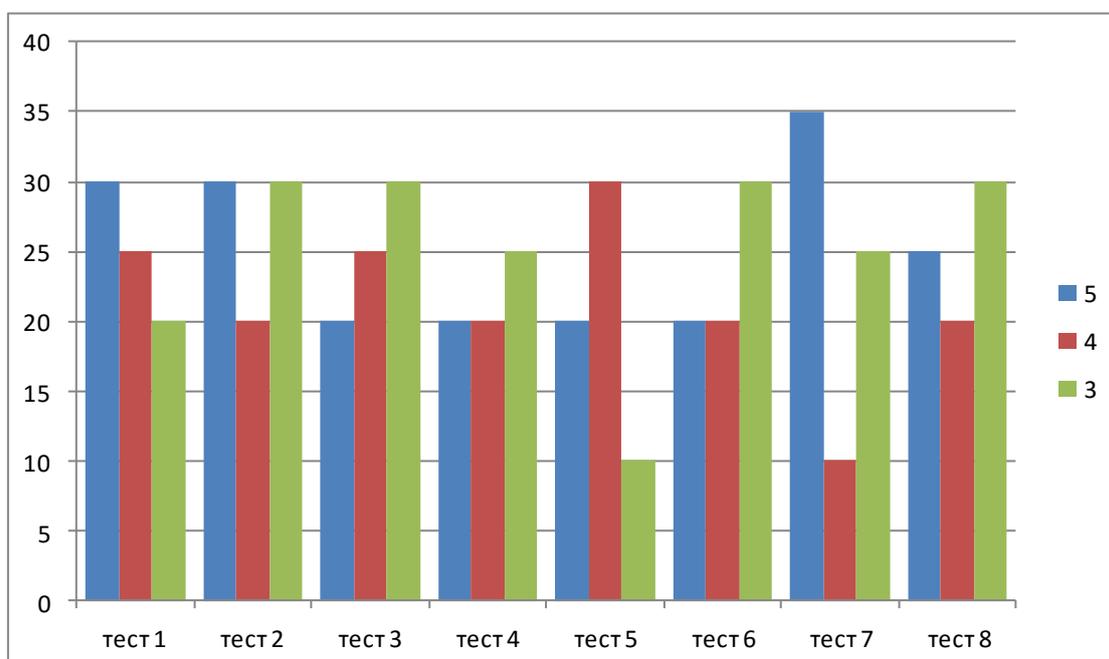


Рисунок 3 - Показатели испытуемых контрольной группы на текущем этапе тестирования

Таблица 5 - Текущее тестирование экспериментальной группы

		Оценка			Качественный показатель
		«5»	«4»	«3»	
1 тест	Кол-во	8	6	5	19
	%	40	30	25	95
2 тест	Кол-во	6	6	5	17
	%	30	30	25	85
3 тест	Кол-во	8	6	3	17
	%	40	30	15	85
4 тест	Кол-во	7	7	2	16
	%	35	35	10	80
5 тест	Кол-во	7	6	3	16
	%	35	30	15	80
6 тест	Кол-во	6	6	6	18
	%	30	30	30	90
7 тест	Кол-во	7	5	5	17
	%	35	25	25	85
8 тест	Кол-во	6	4	6	16
	%	30	20	30	80

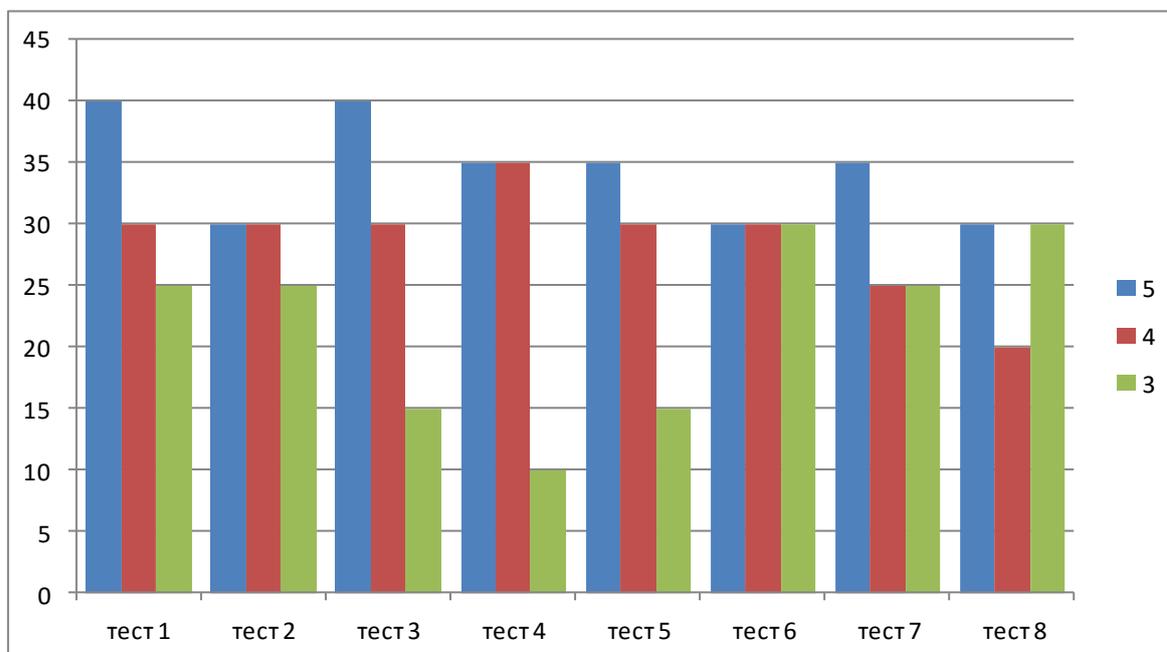


Рисунок 4 - Показатели испытуемых экспериментальной группы на текущем этапе тестирования

При анализе диаграммы видно, что идет увеличение всех показателей у испытуемых экспериментальной группы. Причем увеличивается не только количество детей, которые справились с тестами, но и количество учащихся, качественно улучшивших свои результаты.

Анализ результатов оценивания двигательных способностей занимающихся по объективному показателю свидетельствуют о положительной динамике уровня развития и совершенствования этих качеств у занимающихся как контрольной, так и экспериментальной групп. Вместе с тем, обращает внимание количественные изменения значений. Уменьшилось количество удовлетворительных оценок в обеих группах, но показатели экспериментальной группы ниже по сумме всех тестов: только 12 человек не справились с заданием. В контрольной группе таких занимающихся больше.

Экспериментальная группа

Контрольная группа

1 тест - 95 %	75 %
2 тест - 85 %	80 %
3 тест - 85 %	75 %
4 тест - 80 %	65 %
5 тест - 80 %	60 %
6 тест - 90%	70 %
7 тест – 85 %	70 %
8 тест - 80 %	75 %

Это говорит о том, что применение наших методик при проведении занятий положительно влияет на формирование двигательных способностей учащихся.

Исследования показали, что после учебных занятий с применением разработанной нами методики использования комплекса подвижных игр и игровых заданий прирост показателей уровня физической подготовленности произошел в значительной степени в экспериментальной группе.

3.2 Оценка результатов итогового этапа исследования

Итоговое тестирование испытуемых контрольной и экспериментальной групп проводилось в марте-апреле 2020 года. Для сравнения итоговых результатов тестирования ниже представлены *Таблицы 6, 7 и Диаграммы 5,6*. Это позволяет наглядно проанализировать полученные показатели двигательной подготовленности учащихся контрольной и экспериментальной групп.

Таблица 6 - Итоговое тестирование контрольной группы

		Оценка			Качественный показатель
		«5»	«4»	«3»	
1 тест	Кол-во	5	5	4	14
	%	25	25	20	70
2 тест	Кол-во	7	4	6	17
	%	35	20	30	85
3 тест	Кол-во	4	5	5	14
	%	20	25	25	70
4 тест	Кол-во	5	5	5	15
	%	25	25	25	75
5 тест	Кол-во	5	6	4	15
	%	25	30	20	75
6 тест	Кол-во	5	4	6	15
	%	25	20	30	75
7 тест	Кол-во	7	4	6	17
	%	35	20	30	85
8 тест	Кол-во	6	4	6	16
	%	30	20	30	80

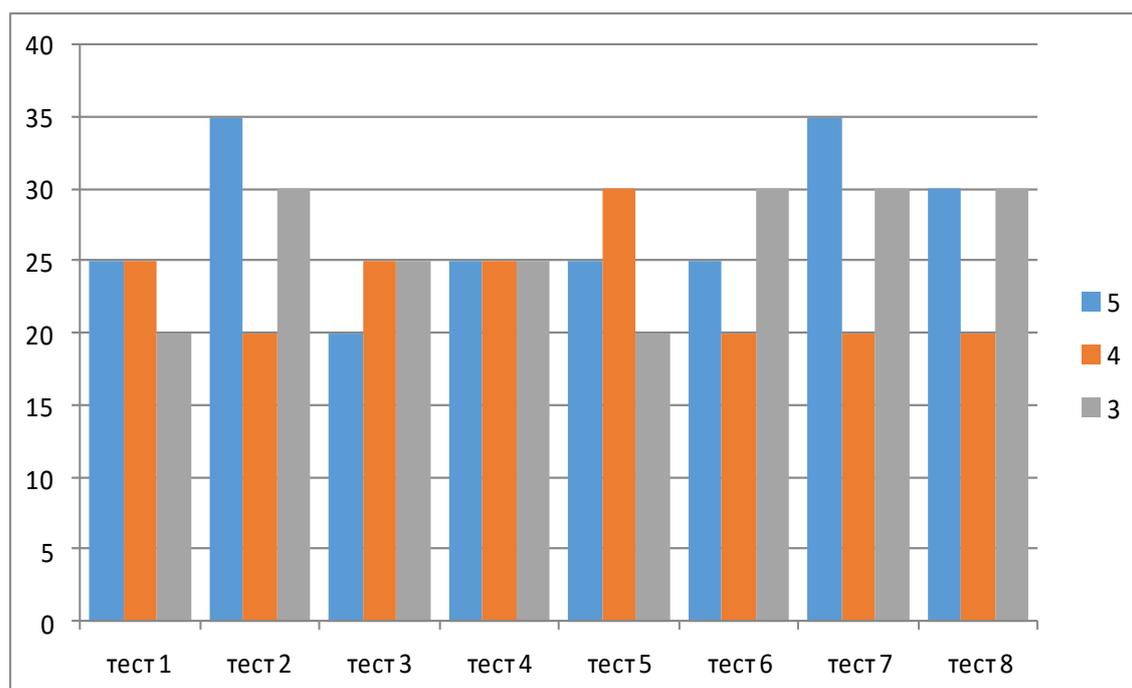


Рисунок 5 - Показатели испытуемых контрольной группы на итоговом этапе тестирования

Таблица 7 - Итоговое тестирование экспериментальной группы

		Оценка			Качественный показатель
		«5»	«4»	«3»	

1 тест	Кол-во	8	7	5	20
	%	40	35	25	100
2 тест	Кол-во	7	6	6	19
	%	35	30	30	90
3 тест	Кол-во	8	6	4	18
	%	40	30	20	90
4 тест	Кол-во	7	9	2	18
	%	35	45	10	90
5 тест	Кол-во	8	6	3	17
	%	40	30	10	80
6 тест	Кол-во	7	6	6	19
	%	35	30	30	95
7 тест	Кол-во	7	6	5	18
	%	35	30	25	90
8 тест	Кол-во	7	4	6	17
	%	35	20	30	85

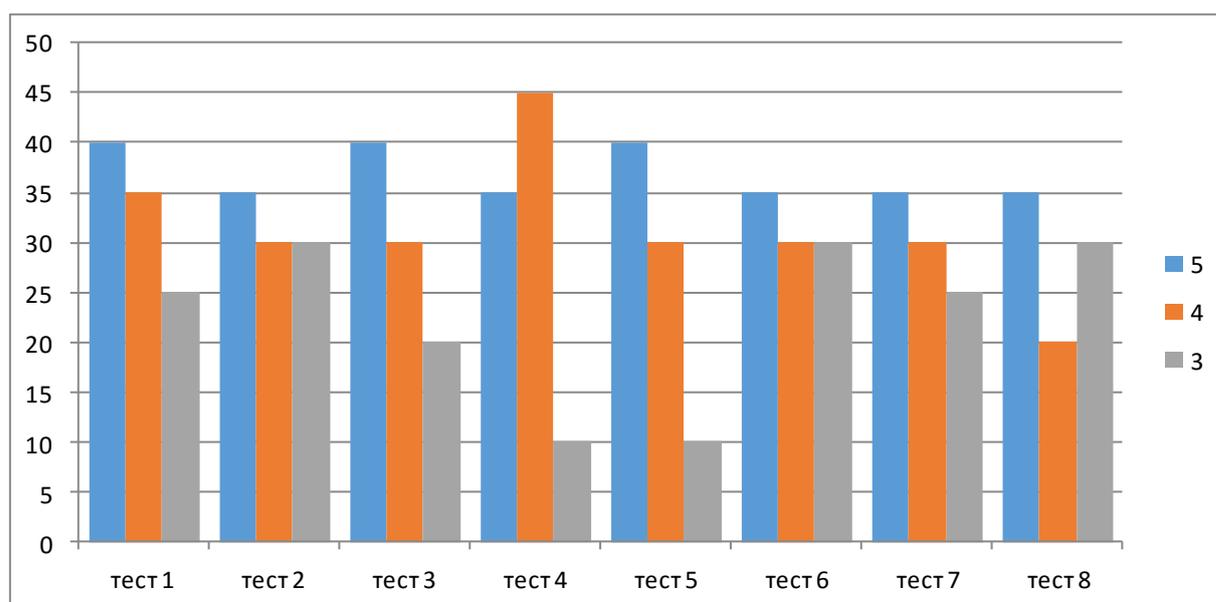


Рисунок 6 - Показатели испытуемых экспериментальной группы на итоговом этапе тестирования

При сравнении итоговых результатов нами выявлено следующее: в экспериментальной группе наблюдается достоверное увеличение количества детей с высокими качественными результатами тестирования. Это, на наш взгляд, является показателем эффективности применения нашей программы.

Если сопоставить результаты всех этапов тестирования (Таблица 8), то становится очевидным – к концу эксперимента показатели ЭГ оказались гораздо выше показателей КГ, что лишний раз доказывает эффективность использования разработанного комплекса подвижных игр и игровых заданий в занятиях с младшими школьниками.

Таблица 8 - Сравнительные показатели уровня физической подготовленности испытуемых на всех этапах тестирования

Содержание теста	Экспериментальная группа			Контрольная группа		
	Начало экспер.	Середина экспер.	Конец экспер.	Начало экспер.	Середина экспер.	Конец экспер.
Бег 30 м (сек.)	70	95	100	60	75	70
Челночный бег 3x10 м	65	85	90	75	80	85
Прыжок в длину с места	65	85	90	71	75	70
Прыжок в высоту	70	80	90	65	65	75
Прыжки через скакалку	60	80	80	60	60	75
Бег 60 м. (сек.).	75	90	95	60	70	75
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	70	85	90	50	70	85
Приседания	80	80	85	70	75	80

Выводы по третьей главе

Результаты педагогического эксперимента показали, что по

уровню двигательной подготовленности учащиеся экспериментальной группы опережают своих сверстников из контрольной группы.

Прослеживается динамика показателей двигательной подготовленности в обеих группах.

Экспериментальная проверка эффективности разработанной нами программы показывает достоверный прирост всех показателей двигательной подготовленности учащихся экспериментальной группы на всех этапах тестирования.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Разработанные и обоснованные комплексы использования подвижных игр и игровых заданий в занятиях физической культурой учащихся младшего школьного возраста позволяют педагогу ориентироваться в многообразии упражнений, рационально подобрать их по признаку наибольшей эффективности и развития двигательных способностей.

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

Предложенные комплексы способствуют повышению двигательной активности учащихся младшего школьного возраста, что и соответствовало цели нашего исследования.

Педагогический эксперимент показал эффективность применения подвижных игр и игровых заданий с учащимися младшего школьного возраста, в результате применения которой, мы добились улучшения показателей двигательных способностей.

В процессе опытно-экспериментальной работы мы подтвердили выдвинутую нами гипотезу о том, что использование подвижных игр и игровых заданий в занятиях физической культурой с учащимися младшего школьного возраста является одним из основных способов формирования и совершенствования двигательных способностей.

В процессе опытно-экспериментальной работы результаты исследования подтвердили, что у школьников формируется устойчивая потребность к освоению ценностей физической культуры за счет познавательного интереса к занятиям. Это способствовало улучшению показателей двигательной подготовленности и физической работоспособности, а также укреплению здоровья. Группа учащихся, занимающихся по экспериментальной программе, определила школу как среду, формирующую их двигательные способности и здоровье.

Итоги педагогического эксперимента подтверждают правильность нашей гипотезы и могут служить положительным аргументом в системе доказательств эффективности занятий в экспериментальной группе. Они доказывают правомерность выдвинутых нами положений воспитания двигательных способностей учащихся на основе использования подвижных игр и игровых заданий в учебной работе школы.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Апанасенко, Г.А. Физическое развитие детей и подростков [Текст] / Г.А.Апанасенко. – Киев: Здоровье, 2010. – 80 с.

2. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания [Текст] учебн. для студ. фак. физ. культуры пед ин — тов. / Б.А Ашмарин — М.: Просвещение, 2011. — 287 с.
3. Барчуков, И.С. Физическая культура: Учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования [Текст] / И.С. Барчуков; Под общ. ред. Н.Н. Маликов. - М.: ИЦ Академия, 2013. - 528 с.
4. Былеева, Л.В., Подвижные игры [Текст] Учебн. пособие для ин-тов физической культуры. 4-е изд., перераб. и дополн. /Л.В. Былеева, И.М. Коротков, В.Г. Яковлев. — М.: Физкультура и спорт, 2015. — 208 с.
5. Головина, Л.Л. Физиологические особенности некоторых функций и мышечной деятельности школьников [Текст] /Л.Л. Головина. — М., 2014. — 197 с.
6. Годик, М.А. Спортивная метрология [Текст] Учебник для институтов физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 2017. — 192 с.
7. Годик, М.А., Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека [Текст] / В.К. Бальсевич, В.Н. Тимошкин // Теория и практика физической культуры. — 2012. — № 5-6. — С.24-32.
8. Гужаловский, А.А. Развитие двигательных качеств у школьников [Текст] /А.А. Гужаловский. — Мн.: Нар.асвета, 2013. — 88 с.
9. Дианов, Д.В. Физическая культура. Педагогические основы ценностного отношения к здоровью [Текст] / Д.В. Дианов, Е.А. Радугина, Е Степанян. - М.: КноРус, 2012. - 184 с.
10. Евсеев, Ю.И. Физическая культура [Текст] Учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - Рн/Д: Феникс, 2012. - 444 с.
11. Елизарова, Е.М. Физическая культура 2-4 классы. Уроки двигательной активности [Текст] / Е.М. Елизарова. - М.: Советский спорт, 2013. - 95 с.
12. Ермолаев, Ю.А. Возрастная физиология [Текст] Учеб.пособие для студентов ВУЗов. — М., 2010. — 80 с.

13. Каинов, А.Н. Физическая культура 1-11классы: комплексная программа физического воспитания учащихся [Текст] /А.Н. Каинов, В.И. Лях, А.А. Зданевича . - М.: Советский спорт, 2013. - 171 с.
14. Коняхина, Г.П. Подвижные игры и игровые упражнения как средство развития физических качеств школьников в учебном процессе [Текст] Учебное пособие / Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2013. – 520 с.
15. Коняхина, Г.П. Методика проведения круговой тренировки в избранном виде спорта [Текст] учебно-методическое пособие / Г.П. Коняхина, Е.В.Черная, О.С.Сайранова //Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2017. – 94 с.
16. Коняхина Г.П. Организационно-методические основы проведения эстафет в учебном процессе [Текст] Учебное пособие / Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2017. –266 с.
17. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов [Текст] / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2011. – 123 с.
18. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни [Текст] Учебное пособие / Ю.П. Кобяков. - Рн/Д: Феникс, 2012. - 252 с.
19. Коротков, И.М. Подвижные игры в занятиях спортом [Текст] — М.: Физкультура и спорт, 2008. — 116 с.
20. Коледа, В.А. Физическая культура [Текст] учебник / В.А. Коледа. – Минск: РИВШ, 2010. — 59 с.
21. Лаптев, А.П. Возрастные особенности организма [Текст] // Физическая культура и спорт. — 2011. — №8. – 67 с.
22. Ломейко, В.Ф. Развитие двигательных качеств на уроках физической культуры в I-X классах [Текст] – Мн.: Народная асвета, 2012. – 128 с.
23. Лях, В.И. Координационные способности школьников [Текст] — Мн.: Полымя, 2011. — 159 с.

24. Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании школьников [Текст]: пособие для учителя / В.И. Лях. – М.: АСТ, 2012. – 94 с.
25. Лях, В. И. О концепциях, задачах, месте и основных положениях координационной подготовки в спорте [Текст] / В. И. Лях, Е. Садовский // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 5. – С. 40–46.
26. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры [Текст] Учебн. для ин-тов физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 2013. - 543 с.
27. Митяева, А. М. Здоровьесберегающие педагогические технологии [Текст] / А.М. Митяева. - М.: Академия, 2012. - 208 с.
28. Мельников, П.П. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров) / П.П. Мельников. - М.: КноРус, 2013. - 240 с.
29. Муллер, А.Б. Физическая культура [Текст] Учебник для вузов / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. - М.: Юрайт, 2013. - 424 с.
30. Патрикеев, А. Ю. Гимнастика и подвижные игры в начальной школе [Текст] / А.Ю. Патрикеев. - М.: Феникс, 2014. - 95 с.
31. Патрикеев, А. Ю. Летние подвижные игры для детей [Текст] / А.Ю. Патрикеев. - М.: Феникс, 2014. - 224 с.
32. Патрикеев, А.Ю. Физическая культура. 3 класс: рабочая программа по учебнику А.П. Матвеева. / А.Ю. Патрикеев. - М.: Советский спорт, 2013. – 52 с.
33. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура [Текст] Учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасева. - М.: ИЦ Академия, 2013. - 342 с.
34. Середина, Л.В. Психологическая комфортность урока – элемент здоровьесберегающей педагогической технологии /Л.В. Середина //Начальная школа.- 2010.-№ 11.
35. Смирнова, В.З., Подвижные игры и игровые упражнения как средство развития двигательных способностей в учебном процессе [Текст] Учебное пособие /В.З.Смирнова, Г.П.Коняхина - Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2013.- 162 с.

36. Ситник, Б. А. Летние забавы. Энциклопедия подвижных игр [Текст] / Б.А. Ситник. - М.: Суфлер, Феникс, 2013. - 567 с.
37. Степаненкова, Э. Я. Методика проведения подвижных игр [Текст] / Э.Я. Степаненкова. - М.: Мозаика-Синтез, 2009. - 859 с.
38. Секерин, В.Д. Физическая культура (для бакалавров) [Текст] / В.Д. Секерин. - М.: КноРус, 2013. - 424 с.
39. Теория и методика обучения предмету "Физическая культура": учеб. пособие для студ. вузов, обучающихся по спец. 033100 - Физ. культ./под ред. Ю. Д. Железняк.-4-е изд., перераб.-М.:Академия,2010.-272 с.-(Высш. проф. образование).
40. Фарбер, Д.А. Физиология школьника [Текст] / И.А. Корниенко , В.Д Сонькин - М.: Педагогика, 2016. – 63 с.
41. Чеснова, Е.Л. Физическая культура: учебное пособие [Текст] / Е.Л. Чеснова. – М.: Директ-Медиа, 2013. – 160 с.
42. Яковлев, В.Г. Игры для детей [Текст] /В.Г.Яковлев. — М.: Физкультура и спорт, 2013. — 158 с.

Вспомогательные информационные источники

Периодические издания

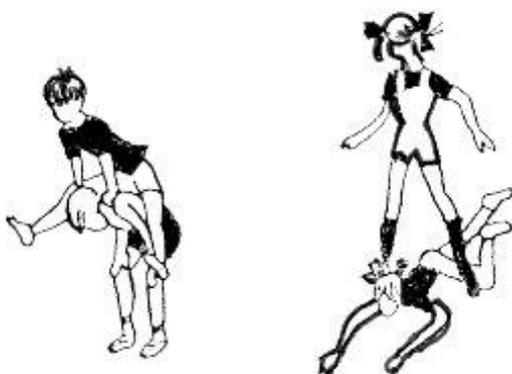
44. Журнал «Теория и практика физической культуры».
45. Журнал «Физическая культура в школе».
46. Журнал «Спортивные игры».

Интернет-ресурсы:

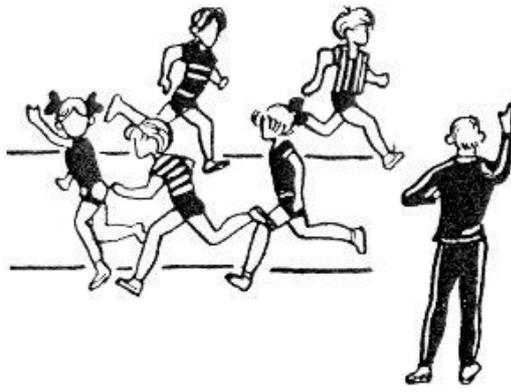
47. <http://www.prosv.ru> – сайт издательства «Просвещение».
48. <http://dic.academic.ru> – словари и энциклопедии.
49. <http://www.poiskknig.ru> – возможность поиска электронных книг.
50. <http://studentam.net/> - электронная библиотека учебников.
52. <http://window.edu.ru/> - единое окно образовательных ресурсов.
53. <http://www.iprbookshop.ru>. ЭБС “IPRbooks”.

ПРИЛОЖЕНИЯ

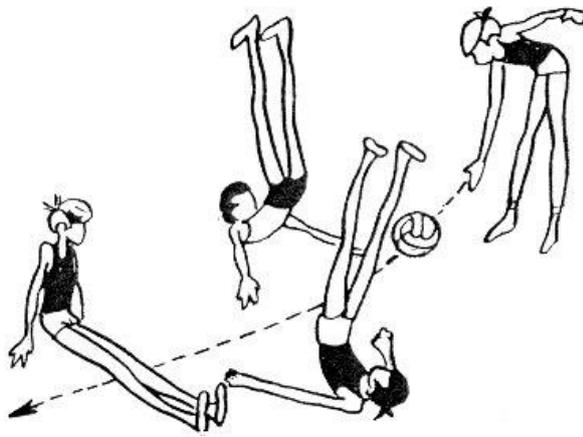
Приложение 1



«Прыгуны и
ползуны»

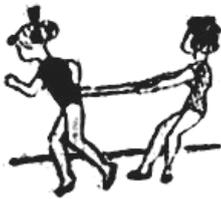


«Следи за
сигналом»

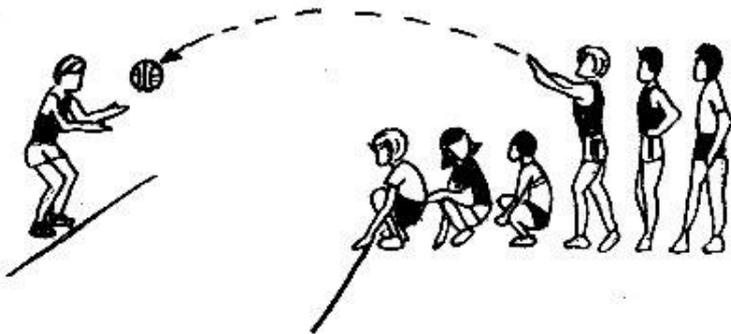


«Туннель»

продолжение Приложения 1



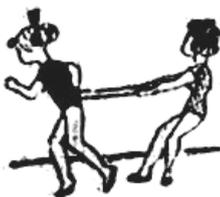
«Скакалка на бедрах»



«Передал –
садись»



«Схвати змею»



«Скакалка на бедрах»



«Северные и южные ветры»