



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

ВЫСШАЯ ШКОЛА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
КАФЕДРА БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ И МЕДИКО-
БИОЛОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

Развитие физических качеств у школьников младших классов с
применением подвижных игр

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

Выполнила:
студентка ЗФ 414-106-4-1 группы
Аляева Юлия Викторовна

Проверка на объем заимствований:
53,72 % авторского текста

Работа рекомендована к защите
«28» 04 2017
зав. кафедрой БЖ и МБД
Тюмасева З.И.

Научный руководитель:
кандидат биологических наук,
доцент
Сарайкин Дмитрий Андреевич



Челябинск

2017

Оглавление

Введение	3
Глава 1. Научно-теоретическое обоснование развития физических качеств у школьников младших классов с применением подвижных игр.....	6
1.1 Особенности развития физических качеств у учащихся младших классов.....	6
1.2 Особенности анатомии и физиологии учащихся младших классов .	7
1.3 Характеристика и задачи подвижных игр для школьников младших классов.....	11
1.4 Классификация и содержание подвижных игр применительно к задачам воспитания двигательных качеств в программе по физической культуре.....	13
Выводы по первой главе.....	14
Глава 2. Опытнo-экспериментальное исследование развития физических качеств у школьников младших классов с применением подвижных игр	15
2.1 Организация и этапы исследования.....	15
2.2 Методы исследования	18
2.3 Содержание методики развития физических качеств у школьников младших классов	29
2.4 Результаты исследования развития физических качеств у школьников младших классов с применением подвижных игр и их обсуждение.....	32
Выводы по второй главе.....	42
Заключение.....	43
Список литературы	45
Приложение.....	51

Введение

Цель Государственной политики в области обучения и воспитания детей – воспитать, обучить и вырастить подрастающее поколение творчески одаренных и здоровых людей, способных улучшить генофонд нации. Этому посвящено немало научных трудов в различных отраслях науки, где предлагаются различные пути решения данной насущной проблемы. Но, к сожалению, остается еще много нерешенных вопросов. В частности, это касается физического воспитания и физической подготовки подрастающего поколения. Особенно остро стоит проблема воспитания и развития физической качеств, что требует от ученых конкретизировать цели физического воспитания, сопоставляя с реальными возможностями школы по их реализации, в рамках учебно-воспитательного процесса, средствами физической культуры [3; 4].

Наиболее удачным школьным возрастом, в плане развития физических качеств, по мнению, многочисленных ученых, считается младший школьный возраст. Поэтому, на наш взгляд, вполне возможно использовать подвижные игры, для развития определенных физических качеств у младших школьников [3; 4].

Для данной цели, опять, по мнению ряда компетентных ученых, следует изучать разнообразные методологические и методические условия в совокупности, с целью научно-обоснованного выведения закономерностей динамики развития физических качеств и их совершенствования у младших школьников с помощью подвижных игр, учитывая, что ведущая мотивация детства – игра, а в движении лучше протекают когнитивные процессы, влияющие на механизмы формирования, как кратковременной, так и долговременной памяти, на механизмы стереотипа движений, что положительно скажется на развитии физических качеств у младших школьников.

По мнению ряда ученых, только морфологически и психофизиологически развитый ребенок, соответствующий по уровню своего развития физиолого-психологическим нормам, без хронической патологии является здоровым [7; 14]. Такой ребенок легче приспосабливается к изменениям окружающей среды, легче переносит не только острые респираторные заболевания, но и различные стрессы, связанные с новым коллективом, с учебой и физической нагрузкой. С ростом и развитием ребенка движения его становятся богаче, разнообразнее, формируясь, как приобретенные на основе индивидуального опыта. Решающим фактором, определяющим морфофизиологическое и функциональное развитие двигательного анализатора, является среда, воспитания ребенка и его двигательная активность. Именно в процессе его, активной деятельности складываются новые временные связи, формируются сложные двигательные, стереотипы, образуются все новые и новые условно рефлекторные связи в головном мозге ребенка. С этой точки зрения занятие физической культурой позволяет не только вырастить здорового ребенка, но и имеет большое воспитательно-обучающее значение для воспитания гармонично развитой, здоровой личности [25; 50].

Известно, что физическое обучение и воспитание в современной школе занимает ведущее место в аспекте проводимой воспитательной работы с детским коллективом, а объединить детей позволяют подвижные игры, которые широко используются на уроках физической культуры.

Подвижные игры позволяют младшим школьникам, удерживать внимание, развивать наблюдательность, воспитывать силу воли, коллективизм и просто положительно сказываются на здоровье ребенка.

Несмотря на вышесказанное, подвижные игры, как фундаментальную основу для развития физических качеств у младших школьников, в школе стали применять сравнительно недавно [1; 44].

И сегодня, проблема развития физических качеств младших школьников, с применением подвижных игр, остается значимой в области физической культуры и физического воспитания.

Цель исследования: изучить эффективность применения у младших школьников подвижных игр на развитие физических качеств.

Объект исследования: учебный процесс развития физических качеств у школьников младших классов.

Предмет исследования: методика развития физических качеств младших школьников.

Для достижения поставленной цели нами решались следующие **задачи:**

1. Определить теоретико-методические основы физической подготовки школьников младших классов;
2. Выявить средства и методы развития физических качеств у школьников младших классов;
3. Экспериментальным путем определить эффективность использования подвижных игр в учебном процессе.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что введение подвижных игр в учебный процесс по физической культуре положительно повлияет на развитие физических качеств у младших школьников, что позволит сохранить и укрепить здоровье детей.

Для решения поставленных задач использовать следующие **методы:**

1. Анализ научно-методической литературы;
2. Педагогические наблюдения, педагогическое тестирование;
3. Методы математической статистики.

Исследование проводилось на базе МКОУ «Основная общеобразовательная школа» №19, Челябинская область, г. Коркино (ул. 50 лет ВЛКСМ,78).

Глава 1. Научно-теоретическое обоснование развития физических качеств у школьников младших классов с применением подвижных игр

1.1 Особенности развития физических качеств у учащихся младших классов

Процесс физического развития заключается в формировании двигательных навыков и умений, и в развитии двигательных качеств, а также в формировании правильной осанки и т.д.

Следует учесть, что одновременно с возрастом, увеличивается частота воспроизводимых движений, и особенно, частота движений, совершаемых в заданном ритме (темпе).

Наиболее интенсивный рост частоты движений наблюдается с 7 до 9 лет. Этот период и есть младший школьный возраст. Интересно отметить, что у девочек частота движений пальцев рук в младшем школьном возрасте больше, чем у мальчиков [18; 54].

По мнению ученых, **качество быстроты**, выражением которой является максимальная частота движений, связана с подвижностью нервных процессов [9; 12].

Таким образом, предел частоты движений зависит от скорости перехода центров мышц из состояния возбуждения в состояние торможения.

Следует учесть, что **становая сила**, т.е. сила мышц туловища достигает своего максимума к 16-18 годам, когда происходит быстрое нарастание мускулатуры. Поэтому физическая нагрузка на младших школьников должна быть строго ограничена и строго дозирована [61].

Выносливость опорно-двигательного аппарата определяется способностью в течение длительного времени выполнять динамическую и становую работу. С возрастом выносливость нарастает очень медленно. С

этим связана частая смена деятельности в предпочтении младших школьников. Дети младшего школьного возраста не могут долго сидеть или стоять на одном месте, их движения непрерывно меняются [6; 13].

Развитие координации движений у детей связано с процессами морфофизиологического созревания двигательного анализатора и минимизации нервных волокон, которая происходит в разных отделах нервной системы и в разные сроки координация движений достигает высокого уровня к 14-15 годам [2; 5; 8; 17; 55].

Таким образом, по мнению ученых, оптимальным возрастным периодом, когда закладывается техника выполнения физкультурных движений и сложных двигательных координаций является возраст от 9-10 до 13-14 лет.

Ловкость – это способность совершать точные тонкие движения в предельно короткое время. С развитием координации движений ловкость постепенно повышается. К характеристикам качества ловкости можно отнести возрастные изменения точности и меткости при перенесении собственного тела в пространстве (прыжки в длину с места) и метаниях предмета в цель. Точность управления своими движениями в пространстве непрерывно повышается с 4х до 17 лет [52; 57; 58]. Наиболее заметна точность приземления при прыжках и попадания в цель при метаниях в дошкольном и в младшем школьном возрастах. Поэтому, рациональная организация мышечной активности на занятиях физической культуры с помощью подвижных игр будет способствовать общему развитию и укреплению здоровья младших школьников [29; 33; 50; 54].

1.2 Особенности анатомии и физиологии учащихся младших классов

У младших школьников правильно организованное физическое воспитание содействует развитию самостоятельности, инициативы, памяти, воображения, а также способствует выработке основных

гигиенических навыков. Чувственный опыт ребенка, как в раннем детстве, так и в младшем школьном возрасте имеет большое значение для формирования ясных представлений об окружающем мире. Игра вызывает качественные изменения в сознание ребенка и, именно поэтому, ребенок, как правило, в этот период большую часть времени проводит в развлекающих играх. Игра в младшем школьном возрасте становится ведущим видом деятельности. В игре приобретается жизненный опыт, проявляется и развивается творческое воображение, отчетливо прослеживается определенный замысел, игры усложняются. Словесные задания и пояснения взрослого играют все большую роль в интеллектуальном развитии младшего школьника [31; 40].

Подвижные игры, физические упражнения и спортивные развлечения являются важнейшим средством воспитания ребенка младшего школьного возраста.

При занятиях физическими упражнениями с детьми 7-9 лет необходимо следить за их здоровьем, учитывать самочувствие, настроение, контролировать аппетит и сон. Даже здоровому ребенку рекомендуется 2 раза в год проходить медицинский осмотр.

Показатели роста, веса и окружности грудной клетки детей 7-9 лет и их динамика являются объективными критериями физического развития [41; 56].

Ограниченные двигательные возможности характерны для детей младшего школьного возраста. В данном возрасте растет скелет укрепляется мышечная система, идет развитие нервной системы и, как следствие, совершенствуются движения.

В этом возрасте ограничены динамические возможности и свойственна общая статическая неустойчивость. Мускулатура плечевого пояса и мышц сгибателей, а также мускулатура верхней части тела развиты сильнее, чем нижняя часть тела. Движения, в которых участвуют крупные

группы мышц отличаются недостаточной согласованностью при высокой двигательной активности.

Выполнение однотипных движений или длительное сохранение одной и той же позы приводят к повышению утомляемости [60].

Поступление воздуха в легкие затруднено из-за узости носовых ходов, трахеи и бронхов. Высокое расположение диаграммы и незначительный наклон ребер уменьшают амплитуду дыхательных движений, что приводит к поверхностному дыханию и увеличению дыхательных актов. Это приводит к застою воздуха в легких при повышенной потребности организма младших школьников в кислороде. Поэтому важны подвижные игры на свежем воздухе, для активации газообмена [52].

Повышенную потребность организма в снабжении кровью сердечно-сосудистой системы удовлетворяется. Скорость кровообращения в младшем школьном возрасте больше в следствие сокращения сосудистого пути и относительно большого объема циркулирующей крови и широкого просвета сосудов.

Вместе с тем, неравная регуляция сердца в младшем школьном возрасте несовершенна. Ритмичность сокращений легко нарушается из-за быстрого возбуждения поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется.

Однако, сердце детей младшего школьного возраста быстро успокаивается и восстанавливается при сменен деятельности. Для этого при занятиях физическими упражнениями, необходимо разнообразие: игры с малой двигательной активностью должны чередоваться с подвижными играми и частым кратковременным отдыхом [52; 60; 61].

Созревание нервной системы заканчивается, но сила нервных процессов – слабая. Легкая возбудимость детей младшего школьного возраста требует осторожного отношения к длительным предельным нагрузкам, необходима и профилактика чрезмерного утомления [52].

В младшем школьном возрасте в скелете много хрящевой ткани, что обуславливает мягкость и податливость костей. Слабость костно-мышечного аппарата и быстрая утомляемость приводят к неспособности к длительному мышечному напряжению [50].

В младшем школьном возрасте дети не могут ритмично бегать, не обладают четкостью при ходьбе, теряют равновесие, падают. Бег происходит с опорой на всю стопу. Прыжки на одной ноге, через препятствие и в высоту им недоступны. Глазомер не развит. Движения недостаточно скоординированы. Поэтому подвижные игры с мячом быстро утомляют младших школьников, хотя и нравятся им [41; 42].

По мнению ведущих специалистов, в области физической культуры и спорта основные задачи физического воспитания в младшем школьном возрасте является:

1. Формирование осознанной потребности в основании ценностей физической культуры и здоровья;
2. Достижение определенного уровня развития физических качеств на основе индивидуально-приемлемого и природосообразного развития физического потенциала ребенка;
3. Освоение эстетических, этических, нравственных и интеллектуальных ценностей физической культуры;
4. Освоение начальных навыков проведения самостоятельных занятий по физической культуре [19; 47; 53; 59].

Важнейший результат игры – это эмоциональный подъем и радость детей. Подвижные игры, особенно, соревновательного характера воспитывают двигательные способности у младших школьников быстрее, чем другие форм и средства физической культуры. Комплекс скоростных способностей входит во все игровые виды и действия. Это связано с многократной повторяемостью движений с максимальной скоростью, что стимулирует развитие качества быстроты. Скорость движений зависит от функциональных возможностей организма ребенка. Сочетая методы

широкого варьирования скоростных упражнений с методами стандартного повторения движений с максимальной скоростью можно увеличить функциональные возможности организма младших школьников [8; 10; 11; 18; 20].

Эффективным средством комплексного совершенствования качеств ловкости, силы, координации, быстроты являются подвижные игры различной направленности. Включение методических особенностей игры в любые физические упражнения позволяет сделать подвижные игры эффективным методом физического воспитания младших школьников [23; 46].

1.3 Характеристика и задачи подвижных игр для школьников младших классов

Игра удовлетворяет потребности в развлечении, познание, в отдыхе, в развитии физических и духовных сил. Игровая деятельность, в которой ярко выражена роль движений проявляется в подвижных играх [28].

Сюжет (идея, тема) мотивирует активные творческие двигательные действия, что характерны для любой подвижной игры. Действия во время подвижной игры направлены на преодоление различных препятствий (трудностей) и частично ограничиваются правилами игры [27; 45; 62].

В младшем школьном возрасте большое значение имеют сюжетные игры, что связано с образным мышлением. Сюжетные игры способствуют удовлетворению в образном мышлении, в выдумке и творчестве младших школьников. Сюжетные игры проводятся во внеклассное время. Примерами сюжетных игр могут служить игры: «Соловушка», «Волк во рву», «В войну», «В космонавтов» [32]. Сюжетные игры, в которых можно проявить меткость, точность движений, ловкость, координацию, быстроту, являются наиболее увлекательными для детей младшего школьного возраста. Эти игры ограничены точным выполнением определенного движения. К ним

относятся прыжки под крутящейся веревкой, прыжки с короткой скакалкой, игра «В классы» [30].

Учитель по физической культуре при проведении подвижных игр на уроке решает задачи:

- А) воспитательные;
- Б) образовательные;
- В) оздоровительные.

Воспитательные задачи подвижных игр сводятся к воспитанию физических качеств: гибкости, быстроты, ловкости, выносливости и силе. Причем, эти качества развиваются комплексно.

Образовательные задачи подвижных игр направлены на формирование личности младших школьников. Развиваются умения анализировать, сопоставлять, обобщать и делать выводы. Развиваются способности к действиям, имеющим значение в повседневной жизни [9; 10].

Оздоровительные задачи подвижных игр сводятся к воздействию на укрепление, рост и развитие опорно-двигательной системы, формирование правильной осанки. Проведение подвижных игр на свежем воздухе способствует закаливанию организма младших школьников. Подвижные игры, проводимые на переменах, после уроков, в группе продленного дня или дома позволяют снять умственное утомление у младших школьников. Эмоциональный и функциональный подъем, возникающий у детей в процессе игры, оказывает оздоравливающее воздействие на больных детей и может применяться в специальных лечебных целях [9; 10].

При проведении подвижных игр необходимо учитывать половые особенности. С этой целью, в командах должно быть одинаковое количество мальчиков и девочек. Игры на выносливость с сопротивлением требуют формирование команд строго по полу и в каждой команде проводить игру нужно самостоятельно. Примерами таких игр служат игры «Перетягивание в парах», «Бой петухов».

Соревновательный характер коллективных подвижных игр активизирует проявления мужества, решительности, упорства в достижении цели. При этом, острота состязания не должна разъединять играющих детей. Коллективные подвижные игры вырабатывают согласованность и координацию движений игроков, приобретают умения быстро входить в нужный ритм и темп работы, а добровольное принятие ограничений действий определяется правилами игры и дисциплинирует младших школьников.

Подвижная игра будет эффективным средством физического воспитания если: оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи будут решаться комплексно [9; 25; 62].

1.4 Классификация и содержание подвижных игр применительно к задачам воспитания двигательных качеств в программе по физической культуре

Учитывая главные мотивы игровой деятельности и взаимоотношения играющих, подвижные игры делятся на 3 группы [62]:

1. **Игры некомандные.** Общие цели для играющих отсутствуют, дети подчиняются определенным правилам, правила предусматривают личные интересы играющего и интересы других участников.

2. **Игры, переходные к командным.** Нет постоянной общей цели для играющих. Нет необходимости действовать в интересах других игроков. Играющие по своему выбору могут достигать, как личных целей, так и помогать другим. Эти игры начинают включать детей в коллективную деятельность.

3. **Командные игры.** Личные интересы подчинены интересам команды. Совместная деятельность направлена на достижение общей цели [10; 21; 28; 32; 34; 44; 51].

Выводы по первой главе

Физическое развитие детей младшего школьного возраста занимает особое место в система образовательной работы. В результате целенаправленного педагогического воздействия в младшем школьном возрасте происходит тренировка физиологических функций организма, укрепляется здоровье, интенсивно развивается движение, формируются двигательные навыки и физические качества, требующиеся для всестороннего гармонично развития личности.

Научно-теоретическое обоснование развития физических качеств у школьников младших классов с применением подвижных игр

В первой главе нашего исследования мы теоретически обосновали проблемы развития физических качеств младших школьников в процессе физической подготовленности при помощи подвижных игр. Для этого мы охарактеризовали сущность развития физических качеств, двигательные навыки и возрастные анатомо-физиологические особенности развития детей младшего школьного возраста, физическое развитие и физическую подготовленность в системе физического воспитания, классификацию и содержание подвижных игр применительно к задачам воспитания двигательных качеств в программе по физической культуре, а также характеристику и задачи подвижных игр для школьников младших классов.

Таким образом, рекомендованные Министерством образования России программы по физическому воспитанию для образовательных учреждений ориентируют учителя на учет индивидуальных особенностей школьников, связанных с их темпами биологического созревания, уровнями физического развития и двигательной подготовленности [22,55].

Глава 2. Опытнo-экспериментальное исследование развития физических качеств у школьников младших классов с применением подвижных игр

2.1 Организация и этапы исследования

Исследование проводилось на базе МКОУ «Основная общеобразовательная школа» №19, Челябинская область, г. Коркино (ул. 50 лет ВЛКСМ,78).

В нем приняли участие учащиеся младшего школьного возраста (3 класс).

Организация эксперимента проходила по следующей схеме: предварительное тестирование – проведение экспериментальных уроков и контрольное тестирование.

Этапы исследования:

На первом этапе исследования (поисковом) – проводился анализ научно-методической литературы, определялась актуальность предстоящего эксперимента, ставилась цель работы и выдвигалась рабочая гипотеза.

На втором этапе исследования (констатирующем) – проводился педагогический эксперимент, цель которого – проверка эффективности проведения подвижных игр у учащихся младших классов, подтверждение рабочей гипотезы исследования. Были сформированы 2 группы: из них 1 экспериментальная (ЭГ) и 1 контрольная (КГ) группы по 12 человек 3 класса, примерно с одинаковым уровнем физической подготовленности на начальном этапе.

На третьем, заключительном этапе исследований – проводился логический анализ и математическая обработка результатов исследования.

Проводилось тестирование уровня физической подготовленности по контрольным испытаниям, предусмотренным программой физического

воспитания в школе для учащихся 3-х классов. На основании изучения особенностей развития учащихся и определения их уровня физической подготовленности для учащихся была разработана экспериментальная программа занятий подвижными играми различной направленности на уроках физической культуры у учащихся младшего школьного возраста.

Разработанная экспериментальная методика занятий подвижными играми различной направленности была применена в процессе уроков физической культуры учащихся экспериментальной группы. В контрольной группе данная методика не проводилась с целью определения эффективности разработанной нами экспериментальной программы занятий подвижными играми различной направленности у учащихся, а также ее экспериментального обоснования. Подвижные игры, используемые на уроках физической культуры в экспериментальной группе, подбирались с учетом функциональных возможностей, уровня физической подготовленности учащихся. Разработанная экспериментальная методика включалась в уроки физической культуры три раза в неделю.

В конце педагогического эксперимента учащимся экспериментальной и контрольной группы были предложены контрольные испытания, определяющие уровень физической подготовленности. Проводился полный анализ и обобщение полученных результатов исследования с целью обоснования экспериментальной программы занятий подвижными играми различной направленности у учащихся младших классов.

Подбирая подвижные игры и упражнения к ним, с целью использования их для воспитания двигательных качеств, мы исходили из того, что основной компонент действия рассматривался с позиции двигательной установки, где качественные характеристики избираемых игр и упражнений находятся в изолированном соответствии с характером двигательных качеств.

На основании педагогических наблюдений нами были отобраны и сгруппированы подвижные игры по преимущественному воздействию на те или иные двигательные качества.

Методика проведения занятий в экспериментальных группах

Регулярное использование подвижных игр способствует: укреплению здоровья, содействию правильному физическому развитию, разносторонней подготовленности детей, воспитанию активности, смелости, решительности, дисциплинированности, коллективизма и других черт характера. Подвижные игры развивают жизненно-важные двигательные умения и навыки, воспитывают любовь к систематическим занятиям спортом.

В младшем школьном возрасте дети свободно держат мяч, передают его, ударяют по нему. Они уже могут освоить определенную последовательность изменений ситуаций, подчинить свою деятельность сознательно поставленной цели, принимать решение, соответствующее обстановке, предвидеть возможные действия соперника. Все это свидетельствует о том, что детям вполне доступны подвижные игры и упражнения, подготавливающие к различным видам спорта. Рекомендуется также включать в занятия упражнения на месте, в движении, с дополнительными заданиями, сочетание различных действий с мячом. При закреплении навыков действий с мячом целесообразно усложнять выполнение их в игре и видоизменять условия двигательной деятельности детей. Смена упражнений и игр обеспечивает многообразие и эмоциональность их проведения.

Нередко у детей, наблюдается утомление и потеря интереса к уроку. Это естественная реакция организма на однообразие учебных занятий. И стоит учителю включить в урок эстафету, игру или провести соревнование, как дети забывают об усталости, появляется интерес к игре.

В подвижных играх участники проявляют определенные физические качества. Руководя играми, можно следить за активным проявлением этих

качеств в их гармоническом единстве, а также в большей степени развивать те из них, которые имеют важное значение на различных ступенях развития и обучения школьников.

Контрольное тестирование проводилось в сентябре и мае, для того чтобы увидеть, как повлияли подвижные игры на развитие физических качеств.

2.2 Методы исследования

Методы оценки физических качеств у школьников младших классов

Методы оценки быстроты у школьников младших классов

Быстрота – способность человека выполнять движения в наикратчайшее время.

Высокая пластичность нервных процессов, сравнительная легкость образования и перестройки условно рефлекторных связей у детей создают благоприятные условия для развития у них быстроты.

Быстрота развивается в упражнениях, выполняемых с ускорением (ходьба, бег с постепенно нарастающей скоростью), на скорость (добежать до финиша как можно быстрее), с изменением темпа (медленный, средний, быстрый и очень быстрый), а также в подвижных играх, когда дети вынуждены выполнять упражнения с наивысшей скоростью (убегать от водящего).

Развитию быстроты способствуют скоростно-силовые упражнения: прыжки, метание (толчок при прыжке в длину и в высоту с разбега, бросок при метании совершается с большой скоростью). Для развития быстроты целесообразно использовать хорошо освоенные упражнения, при этом

учитывать физическую подготовленность детей, а также состояние их здоровья [38].

Средства воспитания скоростных способностей:

- Бег 30 м. с высокого и низкого старта;
- Бег 60 м. с высокого старта и низкого старта;
- Челночный бег 3 x10м.

Бег 30 м и 60 м с высокого и низкого старта

Оборудование: секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды; ровные дорожки длиной 30 или 60 м, ограниченные двумя параллельными чертами.

Процедура тестирования. По команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого или низкого старта у стартовой черты. Когда он приготовился, следует команда «Марш!». Испытуемый бежит 30 или 60 м с предельно высокой скоростью. Учитель следит, чтобы учащийся не снижал темп бега перед финишем.

Общие указания и замечания. В беге на 30 и 60 м разрешаются 1 - 2 попытки. В протокол заносятся лучшие результаты. В забеге могут участвовать двое испытуемых. Дорожка должна быть не скользкой, в хорошем состоянии. Учащиеся выполняют задание в резиновых кедах или полукедах.

Челночный бег 3x10 м

Оборудование: секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды; ровные дорожки длиной 10 м, ограниченные двумя параллельными чертами; за каждой чертой - два полукруга радиусом 50 см с центром на черте; 2 набивных мяча массой 2 кг и 2 кубика;

Процедура тестирования. По команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта у стартовой черты. Когда он приготовился, следует команда «Марш!». Испытуемый бежит 3 раза по 10 м

с предельно высокой скоростью. Учитель следит, чтобы учащийся не снижал темп бега перед финишем.

После отдыха он с максимальной скоростью пробегает три раза по 10 м. По команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта за стартовой чертой с любой стороны от набивного мяча. Когда он приготовится, следует команда «Марш!». Испытуемый пробегает 10 м до другой черты, обегает с любой стороны набивной мяч и берет кубик, лежащий в полукруге, возвращается назад, снова обегает набивной мяч и берет кубик, лежащий в полукруге, бежит в третий раз 10 м и финиширует.

Общие указания и замечания. В челночном беге испытуемый имеет 2 попытки. В протокол заносятся лучшие результаты. В забеге могут участвовать двое испытуемых. Дорожка должна быть не скользкой, в хорошем состоянии. Учащиеся выполняют задание в резиновых кедах или полукедах. Челночный бег можно проводить в зале [11,37,43].

Методы оценки силы у школьников младших классов

Сила – степень напряжения мышц при их сокращении [17].

Развитие силы мышц может быть достигнуто благодаря увеличению веса предметов, применяемых в упражнениях (набивной мяч, мешочки с песком и др.); использованию упражнений, включающих поднятие собственной массы (прыжки), преодоление сопротивления партнера (в парных упражнениях).

В младшем школьном возрасте следует использовать разнообразные упражнения для развития силы всех групп мышц, уделяя преимущественное внимание мышцам-разгибателям.

Учитывая анатомо-физиологические особенности младших школьников, не следует стремиться к максимальным результатам и превышать нормы для прыжков в длину, в высоту, так как это может отрицательно повлиять на развитие костной системы, а также внутренних

органов. Не рекомендуются упражнения, вызывающие задержку дыхания и большое напряжение организма.

Интенсивность выполняемых упражнений, масса предметов (мешочков с песком и др.), дозировку физической нагрузки следует повышать постепенно [29].

Средства воспитания силовых способностей:

- Подъем туловища из положения лежа на спине;
- Метание набивного мяча;
- Подтягивание на перекладине;
- Прыжок в длину с места.

Метание набивного мяча

Процедура тестирования. Метание набивного мяча из положения сед ноги врозь, мяч удерживается двумя руками над головой. Из этого положения испытуемый слегка наклоняется назад и метает мяч вперед как можно дальше. Из трех попыток засчитывается лучший результат. Длина метания определяется от воображаемой линии пересечения таза и туловища до ближней точки касания снаряда.

Метание набивного мяча двумя руками от груди в положении стоя. Испытуемый стоит в 50 см от стены в исходном положении. По команде он стремится толкнуть мяч двумя руками от груди как можно дальше. Из трех попыток учитывается лучший результат.

То же, что и предыдущее контрольное испытание, но испытуемый удерживает набивной мяч одной рукой у плеча, вторая поддерживает его. Осуществляется толкание набивного мяча одной рукой на дальность полета.

Метание набивного мяча двумя руками снизу. Испытуемый удерживает мяч двумя прямыми руками внизу. По команде он выполняет

метание двумя руками снизу (руки движутся вперед-вверх), возможно одновременное приподнимание на носки.

Метание набивного мяча из-за головы двумя руками, стоя спиной к направлению метания. Испытуемый, удерживая мяч внизу двумя руками, стремится толкнуть мяч через голову как можно дальше.

Подтягивание на перекладине

Процедура тестирования. Юноши из виса хватом сверху на высокой перекладине по команде «Упражнение начинай!» производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Выполнять плавно, без рывков. При выгибании тела, сгибании ног в коленях попытка не засчитывается.

Девушки из виса хватом сверху на низкой перекладине по команде «Упражнение начинай!» производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки.

Прыжок в длину с места

Оборудование: измерительная лента, мел.

Процедура тестирования. Испытуемый выполняет 3 попытки в полную силу, наиболее высокий результат из трех попыток засчитывается [11,29,37].

Методы оценки выносливости у школьников младших классов

Выносливость – способность человека выполнять физические упражнения допустимой интенсивности возможно более длительное время.

Развитие выносливости требует большого количества повторений одного и того же упражнения. Однообразная нагрузка приводит к утомлению, и дети теряют интерес к этому упражнению. Поэтому лучше

всего применять разнообразные динамические упражнения, особенно на свежем воздухе: ходьбу, бег, передвижение на лыжах, катание на коньках, санках, велосипеде, плавание и др. Полезны также подвижные игры, которые вызывают положительные эмоции и снижают ощущение усталости. Рекомендуются и прогулки (пешие, на лыжах), во время которых упражнения чередуются с отдыхом [48].

Средства воспитания выносливости:

- Шестиминутный бег;
- Вставание в сед из положения лежа;
- Отжимание в упоре лежа.

Шестиминутный бег

Оборудование: свисток, секундомер.

Процедура тестирования. Испытуемый должен бежать или чередовать бег с ходьбой, стремясь преодолеть как можно большее расстояние за 6 мин. Пройденная им дистанция тщательно измеряется (что не составляет труда, если тестирование проводится на стандартной беговой дорожке, в других случаях могут использоваться специальные приспособления). Длина дистанции фиксируется, а результат оценивается по нормативам для каждого возраста индивидуально.

Вставание в сед из положения лежа

Оборудование: секундомер.

Процедура тестирования. Испытуемый ложится на спину, сцепив руки за головой, затем, не сгибая коленей, принимает положение седа, попеременно касаясь согнутыми локтями противоположного колена и возвращаясь в исходное положение. Засчитывается количество раз выполненных правильно, не сгибая колени.

Отжимание в упоре лежа

Тест для оценки выносливости мышц верхнего плечевого пояса. Критерием выносливости служит число отжиманий: для мальчиков - в упоре лежа; для девочек- с опорой на согнутые колени [11,37].

Методы оценки гибкости у школьников младших классов

Гибкость – способность достигать наибольшей величины размаха (амплитуды) движений отдельных частей тела в определенном направлении.

Гибкость зависит от состояния позвоночника, суставов, связок, а также эластичности мышц. Гибкость развивается при выполнении физических упражнений с большой амплитудой, в частности общеразвивающих.

У детей младшего школьного возраста опорно-двигательный аппарат обладает большой гибкостью. Следует стремиться к сохранению этой естественной гибкости, не злоупотребляя упражнениями на растягивание, которые могут привести к необратимым деформациям отдельных суставов (например, коленного).

Упражнения на гибкость целесообразно сначала выполнять с неполным размахом, например, сделать 2-3 полу наклона, а потом уже полный наклон, 2-3 полуприседания, затем - глубокое приседание [33,36].

Средства воспитания гибкости:

- Наклон вперед из положения сед на полу;
- Поднимания рук вверх в положении лежа на животе;
- Разведения ног в стороны.

Наклон вперед из положения сед на полу

Оборудование: скамья, рулетка.

Процедура тестирования. На полу мелом наносится линии А и Б, а от ее середины — перпендикулярная линия, которую размечают через 1 см. Ученик садится так, чтобы пятки оказались на линиях А и Б. Расстояние между пятками 20—30 см, ступни вертикальны. Партнер (или двое) фиксируют колени тестируемого. Выполняются три разминочных наклона, и затем четвертый, зачетный. Результат определяют по касанию цифровой отметки кончиками пальцев соединенных рук.

Поднимания рук вверх в положении лежа на животе

Этот тест используется для оценки уровня гибкости верхнего плечевого пояса.

Оборудование: рулетка, палка длиной 1,5 м, скамья.

Процедура тестирования. Испытуемый ложится на скамью животом, упираясь в нее подбородком, и вытягивает руки вперед. Обеими руками он держит палку. Не отрывая подбородка от скамьи, поднимает прямые руки как можно выше над головой.

Преподаватель при помощи рулетки измеряет длину воображаемого перпендикуляра от палки до скамьи. Интерпретация этого результата осуществляется так же, как и в предыдущем тесте.

Разведения ног в стороны

Рекомендуется два варианта.

Процедура тестирования. Испытуемый стремится как можно шире развести ноги: 1) в стороны и 2) вперед-назад с опорой на руки. Результат-расстояние от вершины угла, образуемого ногами, до пола. Чем меньше расстояние, тем больше гибкость [37,11].

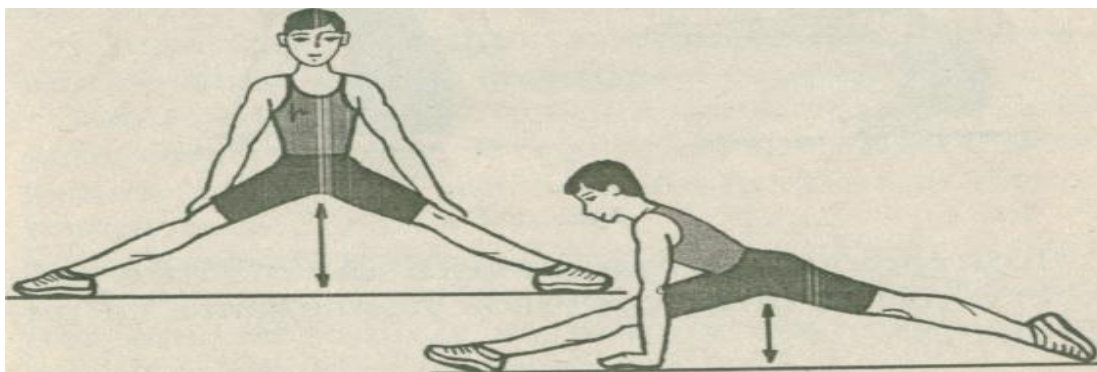


Рисунок 1 – Стойка разведения ног в стороны

Методы оценки ловкости у школьников младших классов

Ловкость – это способность человека быстро осваивать новые движения, а также перестраивать их в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки [12].

К развитию ловкости приводит систематическое разучивание с детьми новых упражнений. Обучение повышает пластичность нервной системы, улучшает координацию движений и развивает способность овладевать новыми, более сложными упражнениями.

Развитию ловкости способствует выполнение упражнений в изменяющихся условиях. Так, в подвижных играх детям приходится непрерывно переключаться от одних движений к другим, заранее не обусловленным; быстро, без всякого промедления решать сложные двигательные задачи, сообразуясь с действиями своих сверстников.

Ловкость развивается при выполнении упражнений, проводимых в усложненных условиях, требующих внезапного изменения техники движения (бег между предметами, подъемы на лыжах на горку и спуски с нее и др.), с использованием различных предметов, физкультурного инвентаря, оборудования; с дополнительными заданиями, при

коллективном выполнении упражнений с одним предметом (обруч, шнур) [35,49].

Средства воспитания ловкости:

- Челночный бег 4х9 м;
- Метание мяча в цель с различного расстояния и из различных исходных положений;
- Ведение мяча рукой в беге с изменением направления движения.

Челночный бег 4х9 м

Оборудование: секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды; ровные дорожки длиной 9 м, ограниченные двумя параллельными чертами; за каждой чертой - два полукруга радиусом 50 см с центром на черте; 2 набивных мяча массой 2 кг или 2 кубика;

Процедура тестирования. По команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта у стартовой черты. Когда он приготовился, следует команда «Марш!». Испытуемый бежит 4 раза по 9 м с предельно высокой скоростью. Учитель следит, чтобы учащийся не снижал темп бега перед финишем.

После отдыха он с максимальной скоростью пробегает 4 раза по 9 м. По команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта за стартовой чертой с любой стороны от набивного мяча. Когда он приготовится, следует команда «Марш!». Испытуемый пробегает 9 м до другой черты, обегает с любой стороны набивной мяч и берет кубик, лежащий в полукруге, возвращается назад, ложит кубик на другую черту снова возвращается и обегает набивной мяч и берет кубик, лежащий в полукруге, и финиширует.

Общие указания и замечания. В челночном беге испытуемый имеет 2 попытки. В протокол заносятся лучшие результаты. В забеге могут участвовать двое испытуемых. Дорожка должна быть не скользкой, в

хорошем состоянии. Учащиеся выполняют задание в резиновых кедах или полукедах. Челночный бег можно проводить в зале.

Метание мяча в цель

Оборудование. Теннисные мячи, измерительная лента.

Процедура тестирования. Расстояние метания 4-5 м, высота цели-1,5 м. Достаточно вариативны. Результативность теста оценивается по количеству попаданий. Обычно предлагается выполнить 10 попыток.

Ведение мяча рукой в беге с изменением направления движения.

Оборудование: секундомер, фиксирующий десятые доли секунды; футбольный и баскетбольный мячи; ровная дорожка длиной 10 м, ограниченная двумя параллельными чертами; 3 вертикальные стойки. По прямой линии бега проводят 3 круга диаметром 0,8 м. Центры кругов расположены друг от друга на расстоянии 2,5 м, куда устанавливают вертикальные стойки. Расстояние от линии старта до центра первой стойки и от линии финиша до центра третьей стойки также 2,5 м (рис. 24).

Процедура тестирования. По команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта за стартовой чертой с мячом в руках. Когда он приготовился, следует команда «Марш!». Задача испытуемого, ведя мяч только одной рукой, последовательно обежать вокруг каждой из трех стоек и финишировать, стремясь выполнить задание за наименьшее время.

Общие указания и замечания. Испытуемый выполняет задания сначала ведущей рукой, затем после отдыха - неведущей. В третьей попытке снова - ведущей, а в четвертой - неведущей рукой. Учитывается лучшая попытка для ведущей и неведущей руки.

При обводке стойки учащийся должен пробегать как можно ближе к краю круга. Если при ведении он теряет контроль над мячом, который отлетает на расстояние больше чем 1 м от начерченного вокруг стойки круга, то ему предоставляется повторная попытка.

Школьники 7 -9 лет выполняют задание футбольным мячом, а 10 - 17 лет — баскетбольным. Мяч должен иметь хороший отскок.

Площадка (пол) должна быть ровной. Испытуемые выполняют задание в кедах или полукедах.

При проведении этого теста целесообразно сначала выполнить две попытки без мяча (один раз, обегая стойки только с правой стороны, другой раз - с левой). Это ненамного увеличивает время проведения теста, но позволяет получить учителю ценную информацию о степени развития КС в спортивно-игровых действиях.

Данное контрольное упражнение (ведение мяча) можно выполнять также ведущей и неведущей ногой или ведя мяч клюшкой. Относительные показатели КС определяются разностью. Это дает учителю дополнительную информацию не только о степени развития скрытых и явных показателей КС, проявляемых в спортивно-игровых двигательных действиях, но и одновременно об уровне техники владения мячом ведущими и неведущими (верхними и нижними) конечностями [11,37].

Методы статистической обработки результатов

Результаты проведенных исследований обрабатывали методом вариационной статистики с использованием t – критерия Стьюдента, (алгоритмические компьютерные программы подсчета статистических критериев) О достоверности различий средних величин судили по критерию Стьюдента (t) [16,26,30, 39].

2.3 Содержание методики развития физических качеств у школьников младших классов

Для развития физических качеств у школьников младших классов нами применялась методика, внедрение в учебный процесс подвижных

игр. Подвижные игры, выбранные нами, соответствовали предъявленным к ним требованиям.

Ниже представлен календарно-тематический план занятий по физической культуре, осуществляемый во время педагогического эксперимента:

Таблица 1 – Календарно-тематический план занятий по физической культуре

Месяц	Разделы	Применение подвижных игр
Сентябрь	Легкая атлетика	«Вызов номеров» «Эстафета» «Черные и белые» «Волки и овцы» «Простые пятнашки»
Октябрь	Подвижные игры	«Кто быстрее передаст» «Кто быстрее» «Скамейка над головой» «Мостик и кошка»
Ноябрь	Гимнастика	«Зоркий глаз» «Падающая палка» «Мяч над веревкой» «Передачи волейболистов»
Декабрь	Гимнастика	«Только снизу» «Бомбардиры» «По наземной мишени» «Точная подача» «Смена кругов»
Январь	Лыжная подготовка	«Рыбаки и рыбки» «Кто быстрее» «Перехват мяча» «Тигробол» «Выбивалы»
Февраль	Лыжная подготовка	«Регби» «Футбол на спине» «Скачки» «Сумей догнать»
Март	Подвижные игры	«Кто дальше» «Толкание ядра» «Перетягивание» «Кто сильнее» «Удержись в круге»
Апрель	Подвижные игры	«На прорыв» «Крепче круг», «Ванька-встанька» «Бой петухов» «Бег на руках»
Май	Легкая атлетика	«Лови мяч» «Гонка мячей по кругу» «Охота на уток» «Мяч среднему»

Раздел легкая атлетика включает в себя:

1. **Беговые упражнения:** с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.
2. **Прыжковые упражнения:** на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.
3. **Броски:** набивного мяча (до 1 кг) на дальность разными способами.
4. **Метание:** малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные или спортивные игры могут включать в себя несколько разделов:

1. **Футбол:** удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.
2. **Баскетбол:** специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.
3. **Пионербол:** подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Гимнастика с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию, так же обучение кувырмам вперед и назад, мостик, стойка на лопатках и т. д.

Лыжная подготовка эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию, знакомство и разучивание различных лыжных ходов.

Для развития ловкости используются игры, побуждающие быстро переходить от одних действий к другим в соответственно изменяющейся обстановке.

Совершенствованию быстроты могут содействовать игры, требующие мгновенных ответов на звуковые, зрительные, тактильные сигналы, игры с внезапными остановками, задержками и возобновлением действий, с преодолением небольших расстояний в кратчайшее время.

Для развития силы подходят игры, требующие проявления кратковременных скоростно-силовых напряжений, умеренных по нагрузке.

Развитию выносливости способствуют игры с неоднократными повторениями действий, с непрерывной двигательной деятельностью, связанных со значительной затратой сил и энергии. Однако здесь следует учитывать возраст и физическую подготовленность играющих [15,40,49,62].

2.4 Результаты исследования развития физических качеств у школьников младших классов с применением подвижных игр и их обсуждение

О развитии двигательных способностей школьников младших классов мы судили по анализу влияния подвижных игр на динамику учебного процесса.

Об уровне повышения скоростных способностей можно судить на основании данных влияния подвижных игр, результаты оценки, которых представлены ниже в таблице 2 и на рисунке 2.

В таблице 2 представлены результаты оценки влияния подвижных игр на скоростные способности школьников младших классов.

Таблица 2 – Результаты изменение скоростных способностей у младших школьников исследованных групп

Группы	тест	Бег 30 м. с высокого и низкого старта (с)	Бег 60 м. с высокого старта и низкого старта (с)	Челночный бег 3 x10м (с)
	период			
Контрольная группа	начало года (сентябрь)	5,6±0,3 100%	10,99±0,8 100%	9,58±0,7 100%
	конец года (май)	5,5±0,3 98,21%	10,87±0,78 98,91%	9,48±0,7 98,96%
Экспериментальная группа	начало года (сентябрь)	5,4±0,2 100%	10,86±0,8 100%	9,27±0,7 100%
	конец года (май)	5,2±0,3* 96,30%	10,68±0,8 98,34%	8,98±0,6* 96,87%
Сравнение КГ и ЭГ на конец года		+5,5%	+1,75%	+5,27%

Примечание: р – достоверность отличий результатов экспериментальной группы по отношению к контрольной: *- $p \leq 0,05$; ** - $p \leq 0,001$.

В динамике учебного процесса наблюдалась тенденция к улучшению результативности бега на 30, 60 м, а также челночного бега 3 x 10 м. Школьники экспериментальной группы пробегали дистанцию в 30 м быстрее на 5,5 % ($p \leq 0,05$); 60 м – на 1,75 %; челночный бег 3 x 10 м – на 5,27 % ($p \leq 0,05$) по сравнению с контрольной группой.

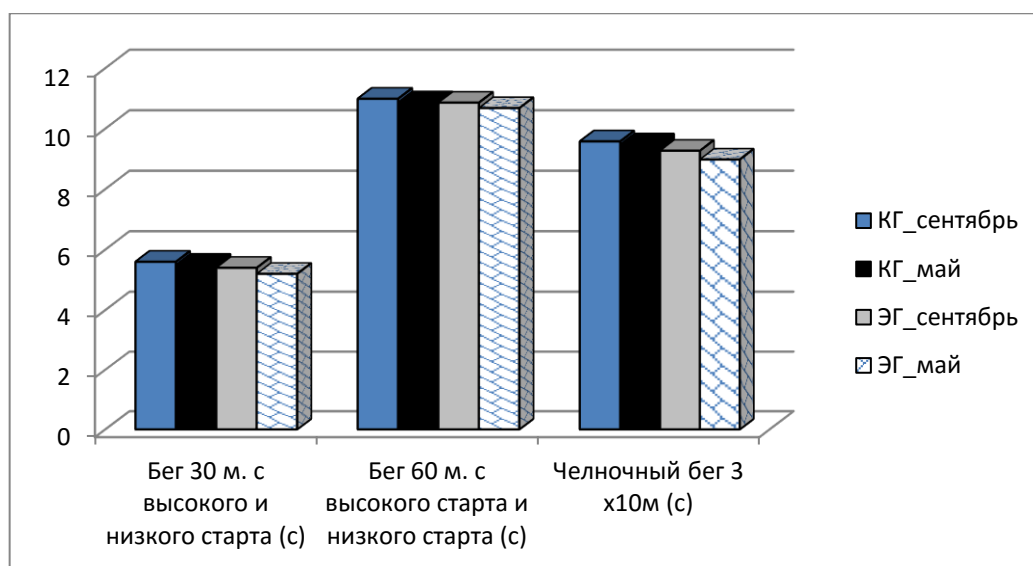


Рисунок 2 – Динамика роста показателя скоростных способностей у младших школьников в течение учебного года

В таблице 3 представлены результаты оценки влияния подвижных игр на силовые способности школьников младших классов. В динамике учебного процесса наблюдалась тенденция к улучшению результативности метание набивного мяча, подтягивание на перекладине, а так же прыжка в длину с места. Школьники экспериментальной группы увеличили упражнение метание набивного мяча – на 12,68 % ($p \leq 0,05$); подтягивание на перекладине – на 58,97 % ($p < 0,001$); прыжок в длину с места на 22,77 % ($p \leq 0,05$) по сравнению с контрольной группой.

Таблица 3 – Результаты изменение силовых способностей у младших школьников исследованных групп

Группы	тест	Метание набивного мяча (см)	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	Прыжок в длину с места (см)
	период			
Контрольная группа	начало года (сентябрь)	280,6±26,8 100%	6,4±0,4 100%	115,4±8,1 100%
	конец года (май)	275,3±25,4 98,11%	7,8±0,5 121,88%	118,6±8,3 102,77
Экспериментальная группа	начало года (сентябрь)	260,7±24,2 100%	8,2±0,6 100%	125,8±9,6 100%
	конец года (май)	310,2±28,6* 118,99%	12,4±0,8** 151,22%	145,6±11,3* 115,74%
Сравнение КГ и ЭГ на конец года		+12,68%	+58,97%	+22,77%

Примечание: p – достоверность отличий результатов экспериментальной группы по отношению к контрольной: * - $p < 0,05$; ** - $p < 0,001$.

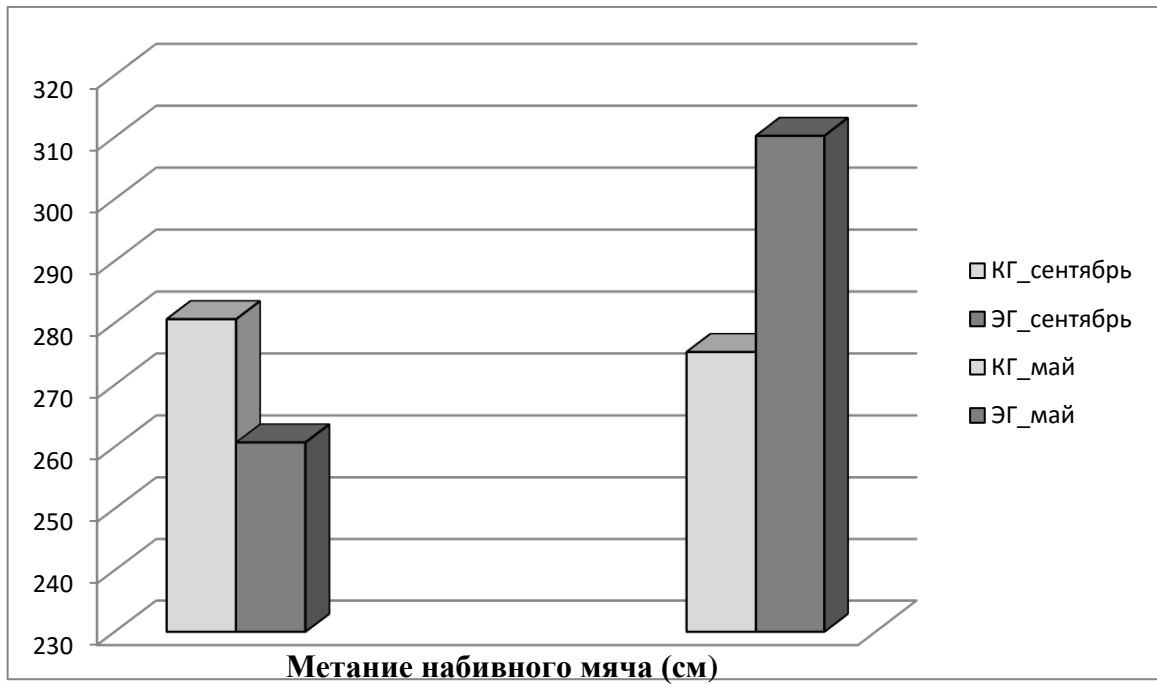


Рисунок 3 – Динамика роста показателя силовых способностей у младших школьников в течение учебного года на примере метания набивного мяча

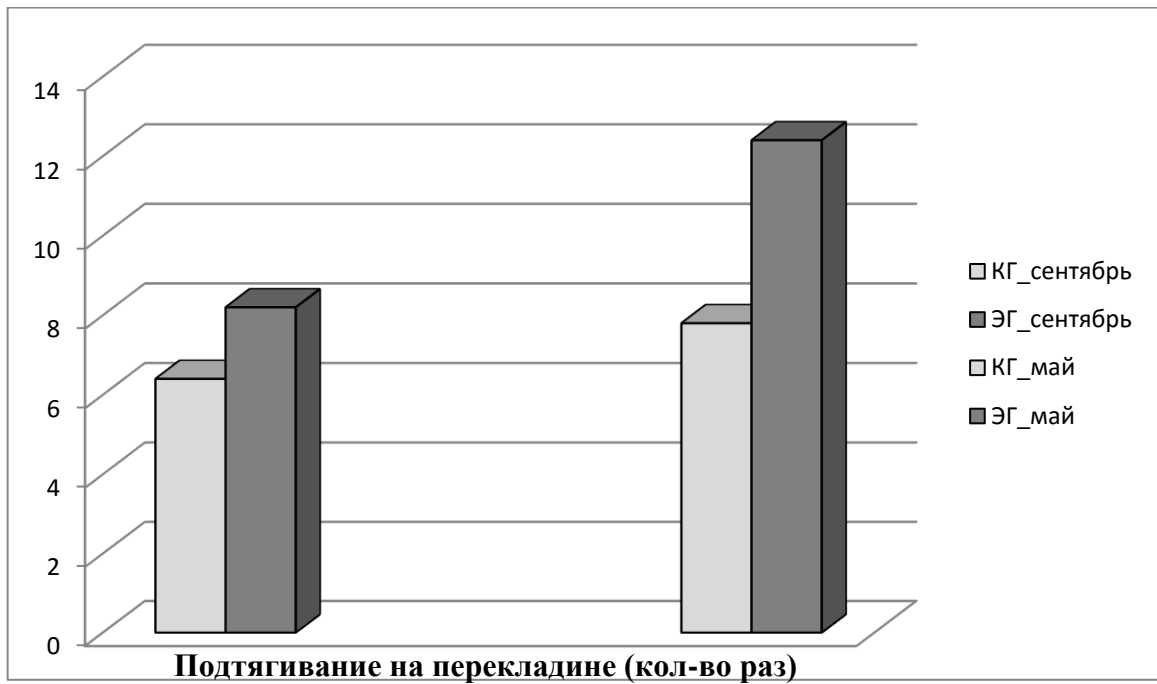


Рисунок 4 – Динамика роста показателя силовых способностей у младших школьников в течение учебного года на примере подтягивания на перекладине

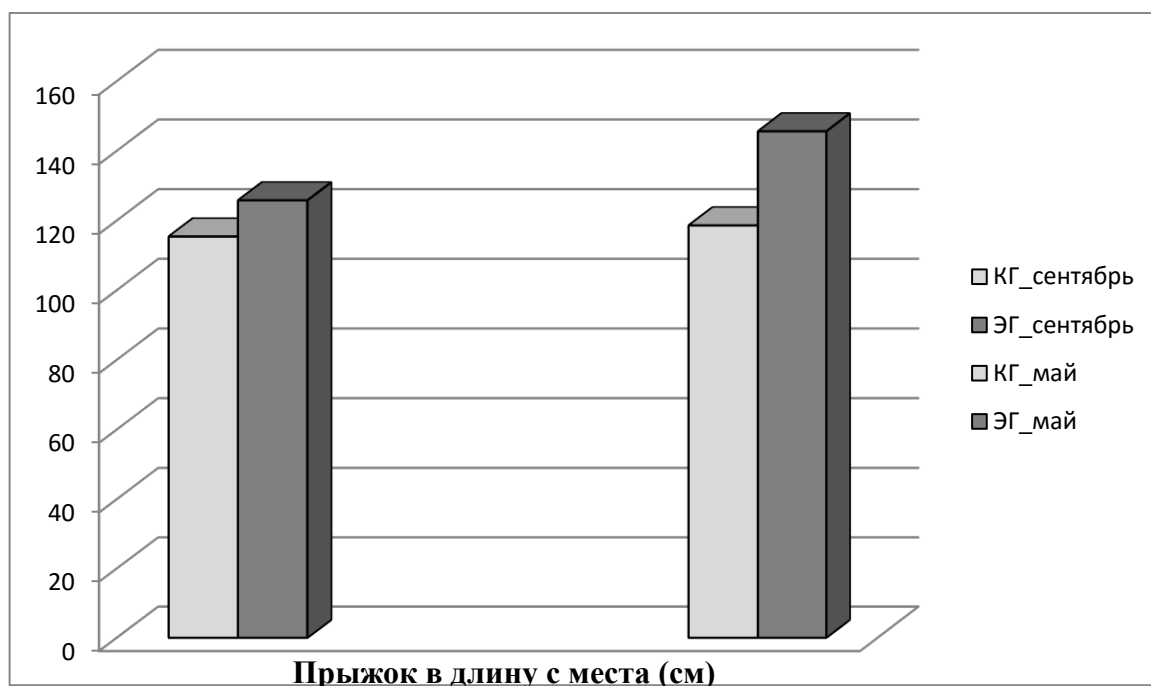


Рисунок 5 – Динамика роста показателя силовых способностей у младших школьников в течение учебного года на примере прыжка в длину с места

В таблице 4 представлены результаты оценки влияния подвижных игр на выносливость школьников младших классов. В динамике учебного процесса наблюдалась тенденция к улучшению результативности шестиминутного бега, вставание в сед из положения лежа, а также отжимания в упоре лежа. Школьники экспериментальной группы упражнение шестиминутный бег увеличили на 39,96 % ($p < 0,001$); вставание в сед из положения лежа на спине на 44,49 % ($p < 0,001$); отжимание в упоре лежа на 25,17 % ($p \leq 0,05$) по сравнению с контрольной группой.

Таблица 4 – Результаты изучения выносливости у младших школьников исследованных групп

Группы	тест	Шестиминутный бег (м)	Вставание в сед из положения лежа (кол-во раз)	Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)
	период			
Контрольная группа	начало года (сентябрь)	780,3±74,7 100%	21,2±1,8 100%	14,5±1,2 100%
	конец года (май)	800,7±76,3 102,65%	20,9±1,7 98,58%	14,7±1,2 101,37%
Экспериментальная группа	начало года (сентябрь)	820,4±78,6 100%	24,6±1,9 100%	14,6±1,2 100%
	конец года (май)	1120,7±110,3** 136,60%	30,2±2,3** 122,76%	18,4±1,6* 126,03%
Сравнение КГ и ЭГ на конец года		+39,96%	+44,49%	+25,17%

Примечание: р – достоверность отличий результатов экспериментальной группы по отношению к контрольной: * - $p < 0,05$; ** - $p < 0,001$.

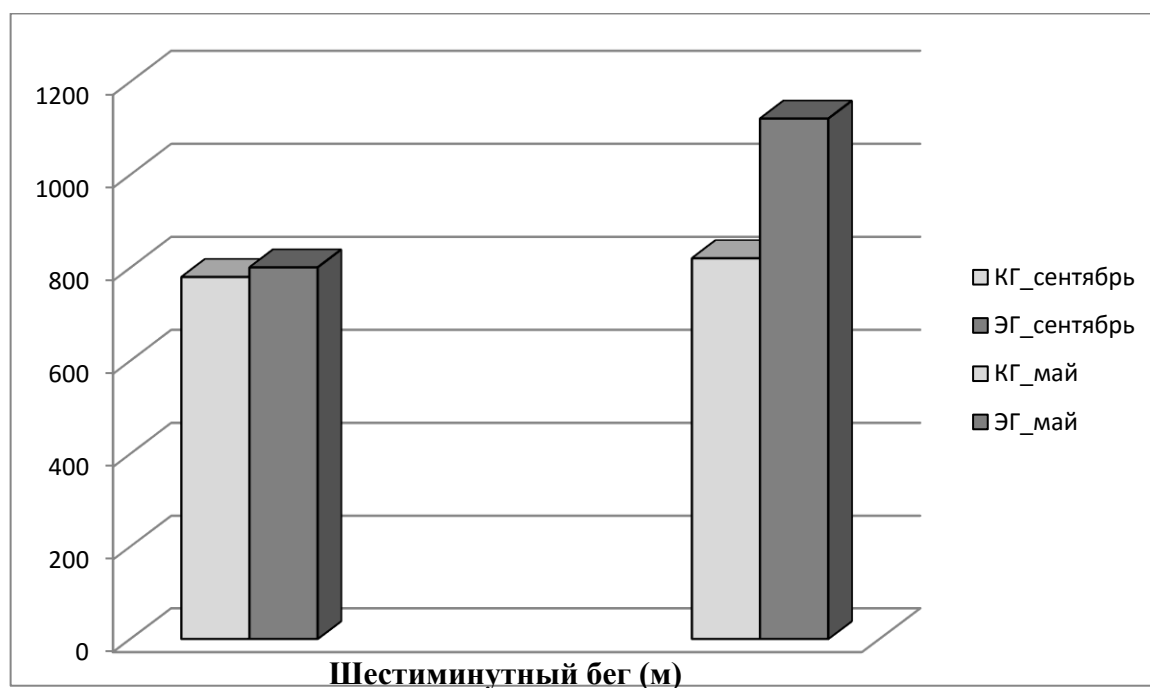


Рисунок 6 – Динамика роста показателя выносливости у младших школьников в течение учебного года на примере шестиминутного бега

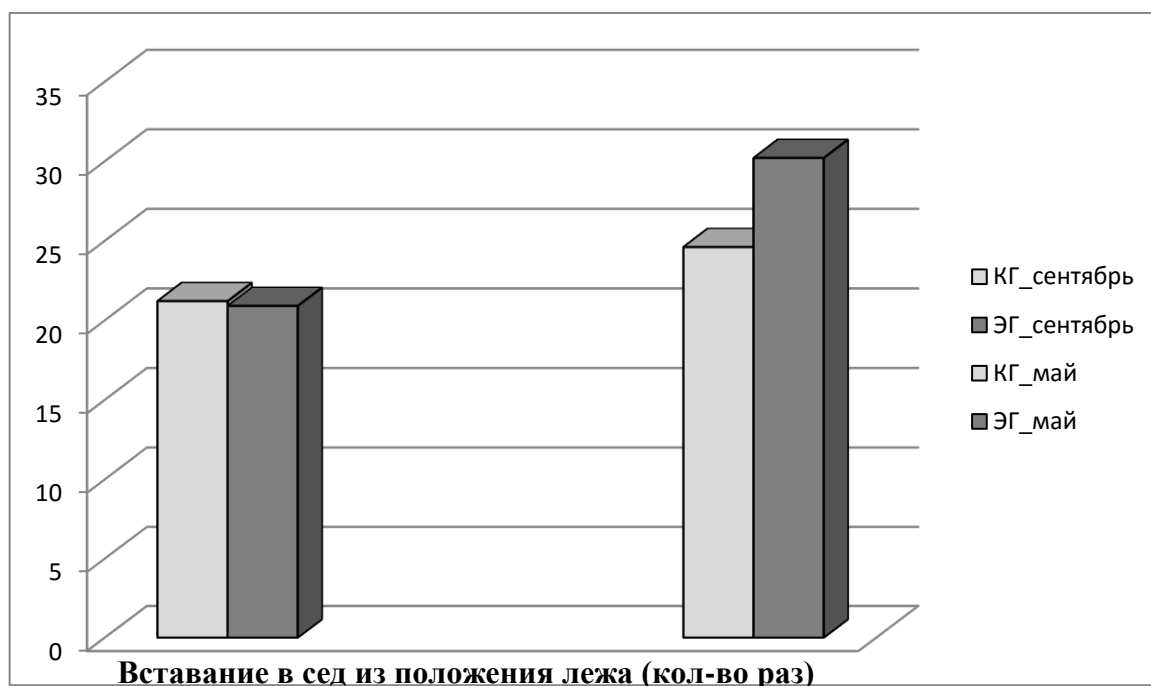


Рисунок 7 – Динамика роста показателя выносливости у младших школьников в течение учебного года на примере вставания в сед из положения лежа

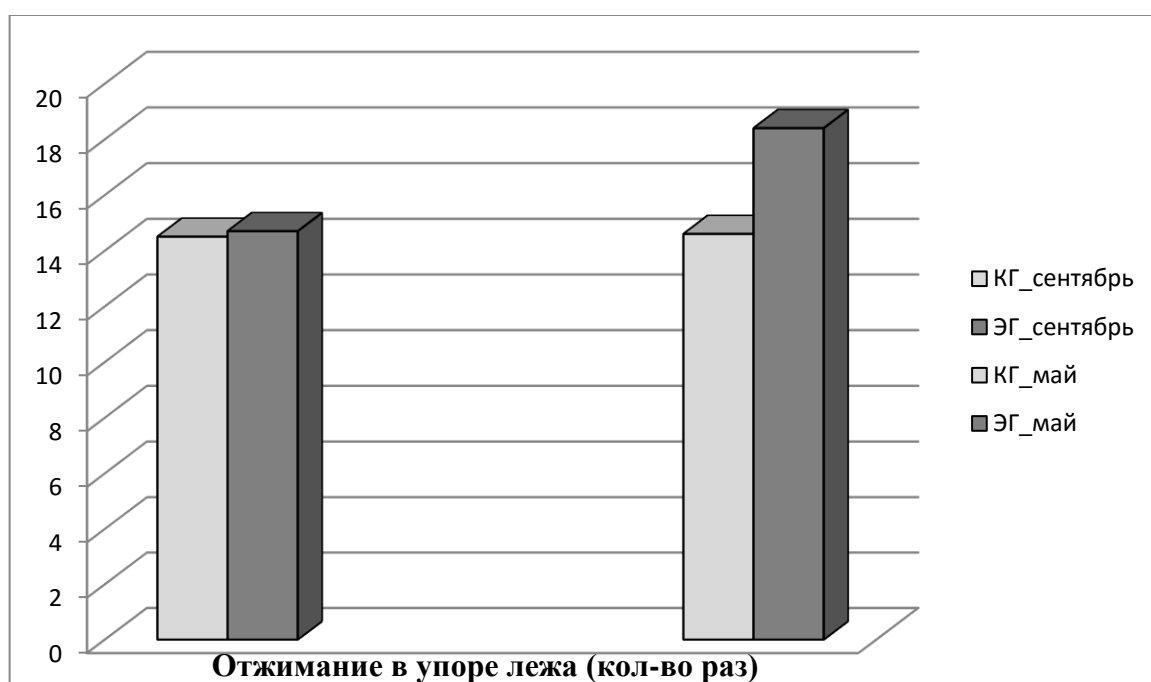


Рисунок 8 – Динамика роста показателя выносливости у младших школьников в течение учебного года на примере отжимания в упоре лежа

Результаты развития гибкости у школьников младших классов

В таблице 5 представлены результаты оценки влияния подвижных игр на гибкость школьников младших классов. В динамике учебного процесса наблюдалась тенденция к улучшению наклона вперед из положения сед на полу, поднимание рук вверх в положении лежа на животе, а также разведения ног в стороны. Школьники экспериментальной группы упражнение наклон вперед из положения сед на полу увеличили на 73,85 % ($p \leq 0,001$); поднимание рук вверх в положении лежа на животе на 25,39 % ($p \leq 0,05$); разведения ног в стороны на 36,22 % ($p \leq 0,001$) по сравнению с контрольной группой.

Таблица 5 – Результаты изучения гибкости у младших школьников исследованных групп

Группы	тест	Наклон вперед из положения сед на полу (см)	Поднимания рук вверх в положении лежа на животе (см)	Разведения ног в стороны (см)
	период			
Контрольная группа	начало года (сентябрь)	6,5±0,3 100%	24,9±2,2 100	12,5±0,8 100%
	конец года (май)	6,5±0,3 100%	25,2±2,3 104,02%	12,7±0,8 101,6%
Экспериментальная группа	начало года (сентябрь)	6,8±0,4 100%	26,8±2,4 100%	14,6±1,1 100%
	конец года (май)	11,3±0,9** 166,18%	31,6±2,8 117,91%	17,3±1,4** 118,49%
Сравнение КГ и ЭГ на конец года		+73,85%	+25,39%	+36,22%

Примечание: p – достоверность отличий результатов экспериментальной группы по отношению к контрольной: *- $p < 0,05$; ** - $p < 0,001$.

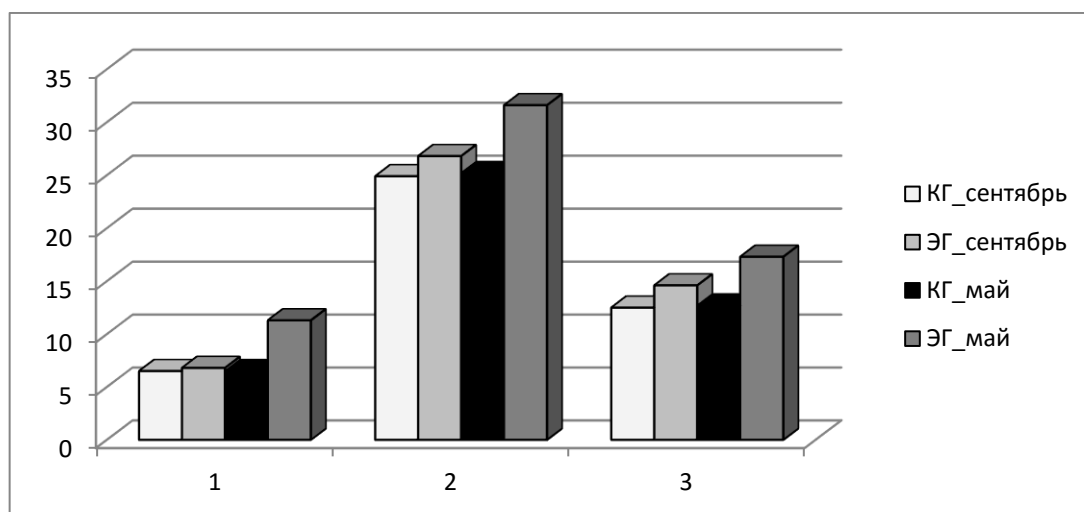


Рисунок 9 – Динамика роста показателя гибкости у младших школьников в течение учебного года

Примечание: 1- Наклон вперед из положения сед на полу; 2- Поднимания рук вверх в положении лежа на животе; 3- Разведения ног в стороны.

В таблице 6 представлены результаты оценки влияния подвижных игр на ловкость школьников младших классов. В динамике учебного процесса наблюдалась тенденция к улучшению челночного бега 4х9 м, а так же метания мяча в цель. Школьники экспериментальной группы упражнение челночный бег 4х9 м увеличили на 4,13 %; метания мяча в цель на 58,33 % ($p < 0,001$) по сравнению с контрольной группой.

Таблица 6 – Результаты изучения ловкости у младших школьников исследованных групп

Группы	тест	Челночный бег 4х9 м (с)	Метание мяча в цель, (кол-во раз)
	период		
Контрольная группа	начало года (сентябрь)	12,2±0,9 100%	3,4±0,1 100%
	конец года (май)	12,1±0,9 99,18%	3,6±0,1 105,88%
Экспериментальная группа	начало года (сентябрь)	12,0±0,9 100%	4,3±0,2 100%
	конец года (май)	11,6±0,8 96,97%	5,7±0,3** 132,56%
Сравнение КГ и ЭГ на конец года		+4,13%	+58,33%

Примечание: р - достоверность отличий результатов экспериментальной группы по отношению к контрольной: * - $p < 0,05$; ** - $p < 0,001$.

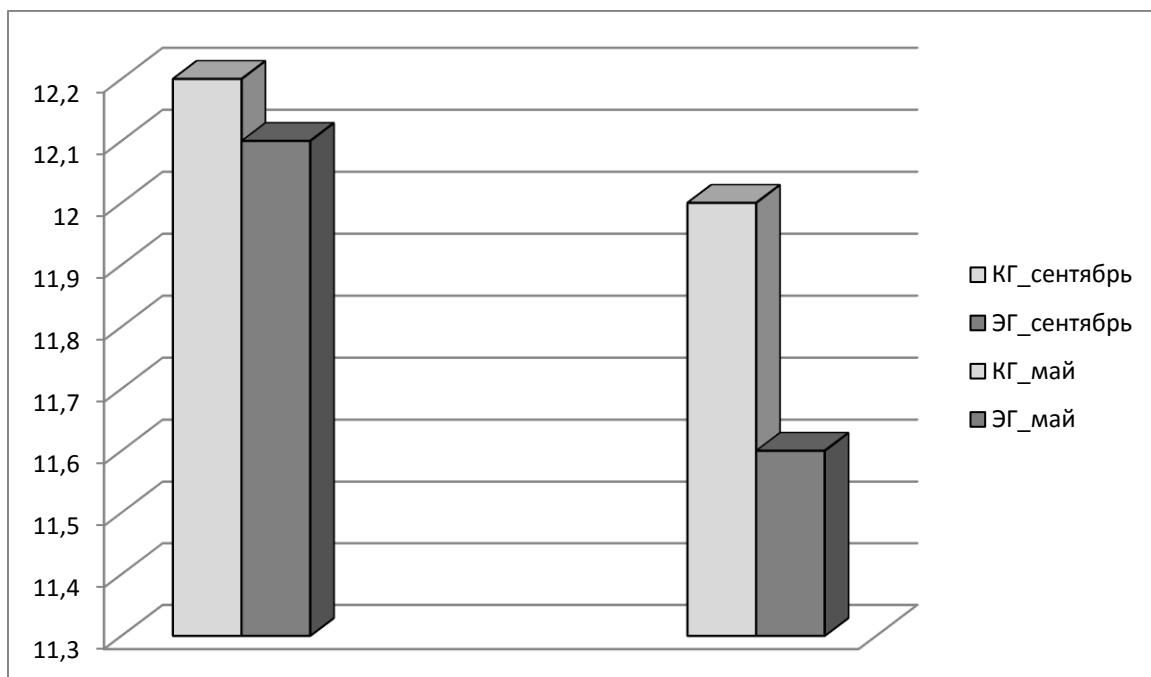


Рисунок 10 – Динамика роста показателя ловкости у младших школьников в течение учебного года на примере челночного бега

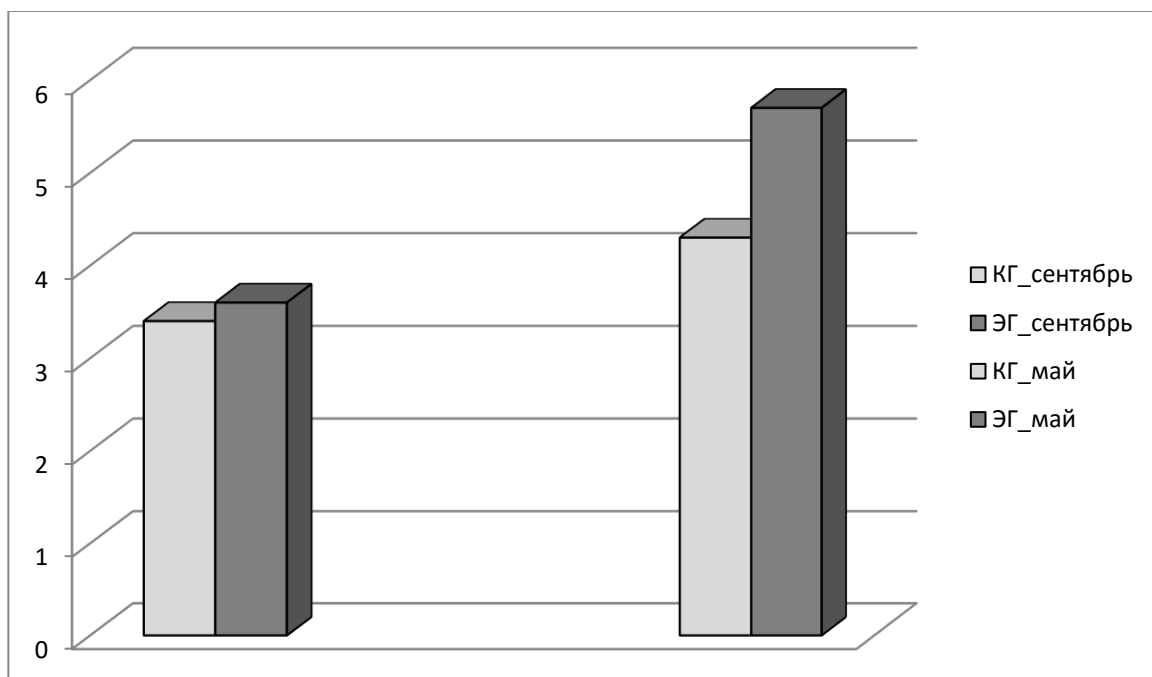


Рисунок 11 – Динамика роста показателя ловкости у младших школьников в течение учебного года на примере метание мяча в цель

Выводы по второй главе

1. Значительное место в учебном процессе по физической культуре у младших школьников должно быть отведено воспитанию физических качеств т.к. уровень развития этих качеств во многом способствует нормальному физическому развитию и укреплению здоровья.
2. При воспитании физических качеств у младших школьников целесообразно применять подвижные игры с учетом половых, возрастных и психофизиологических особенностей организма.
3. Практическое применение разработанной методики развития физических качеств с применением игр приводит к такому уровню физической подготовленности, который позволяет освоить необходимые требования учебной программы.
4. Внедрение методики развития физических качеств с применением подвижных игр способствовало достоверному улучшению скоростно-силовых показателей, выносливости, гибкости и ловкости у школьников экспериментальной группы.
5. Полученные экспериментальным путем результаты говорят о том, что специализированные подвижные игры с направленностью на развитие физических качеств целесообразно внедрять в учебный процесс по физической культуре.

Заключение

Традиционный «сидячий» ритм жизни сегодняшнего школьника характеризуется сниженной физической активностью, поэтому формирование установки на занятия физической культуры является важным аспектом воспитания учащихся. Наиболее эффективным временем для формирования физической активности является школьный период. Очень важное значение имеет эмоциональная привлекательность физических нагрузок, поэтому в спортивной физиологии обычно рекомендуется использовать игровую деятельность. Именно в игре командное и предметное взаимодействие способствует оптимальному развитию физических и психологических качеств человека.

В физическом воспитании детей подвижным играм принадлежит самое почетное место. Именно они представляют собой наиболее подходящий вид физических упражнений, отличающихся привлекательностью, доступностью, глубиной и разносторонностью воздействия.

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

Особая ценность подвижных игр заключается в возможности одновременного воздействия на моторную и психическую сферу личности занимающихся. Ответный характер двигательных реакций и выбора правильного поведения в постоянно меняющихся условиях игры предопределяет широкое включение механизмов сознания в процессе контроля и регуляции. В результате совершенствуется процесс протекания нервных процессов, увеличивается их сила и подвижность, возрастает

тонкость дифференцировок и пластичность регуляций функциональной деятельности.

Высокая эмоциональность игровой деятельности позволяет воспитывать умение контролировать своё поведение, способствует появлению таких черт характера, как активность, настойчивость, решительность, коллективизм.

Игры содействуют и нравственному воспитанию. Уважение к сопернику, чувство товарищества, честность в спортивной борьбе, стремление к совершенствованию – все эти качества могут успешно формироваться под влиянием занятий подвижными играми.

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

Игровая деятельность способствует гармоничному развитию опорно-двигательного аппарата, т. к. в работу могут быть вовлечены все мышечные группы, а условие соревнования требуют от участников довольно больших физических напряжений.

Чередование моментов относительно высокой интенсивности с паузами отдыха и действиями с небольшим напряжением позволяет играющим выполнять большой объем работы. Попеременный характер нагрузки более всего соответствует возрастным особенностям физиологического состояния растущего организма и поэтому оказывает благоприятное влияние на совершенствование деятельности систем кровообращения и дыхания.

По своей природе подвижные игры тесно переплетаются со спортивными играми, и являются хорошим подспорьем для занимающихся на первых этапах обучения, когда двигательные умения ещё не переросли в навык.

Список литературы

1. Аустер, Л.В. Подвижные игры для учащихся младшего школьного возраста [Текст] / Л.В. Аустер, М.С. Коренева, Т.Г. Ольхова. – Сургут: Изд-во СурГУ, 2000. – 42с.
2. Ашмарин, Б.А. О тестах и тестировании [Текст] / Б.А. Ашмарин. – М.: «Физкультура в школе», – 2010. – № 5. – С.17.
3. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания [Текст] / Б.А. Ашмарин. – М.: «Просвещение», 1979. – 360с.
4. Ашмарин, П.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании [Текст] / П.А. Ашмарин. – М.: «Физкультура и спорт», 1978. – 223с.
5. Бабанский, Ю. К. Педагогика [Текст] / Ю.К. Бабанский, С.А. Сластенин, Н.А. Сорокин. – М.: «Просвещение», 1988.– 479с.
6. Бальсевич, В.К. Онтокинезиология человека [Текст] / В.К. Бальсевич. – М.: «Теория и практика физической культуры», 2000. – 90с.
7. Благуш, П.К. К теории тестирования двигательных способностей [Текст] / П.К. Благуш. – «Физкультура и спорт», – 2011. – С. 165.
8. Бутин, И.М. Физическая культура в начальных классах [Текст] / И.М. Бутин, И.А. Бутина.– М: «Владос – Пресс». 2003. – 176 с.
9. Былеева, Л. В. Подвижные игры [Текст] / Л.В.Былеева, И.М. Коротков. – М.: «Физкультура и спорт», 1982. – 224с.
10. Былеев. Подвижные игры [Текст] / Былеев. – М.: «Физическая культура и спорт», 1974. – 208с.
11. Бубэ, Х. Тесты в спортивной практике [Текст] / Х. Бубэ // пер. с нем. В.П. Филин. – М.: «Физкультура и спорт», 2008. – 240с.
12. Васильков, Г.А. От игры к спорту [Текст] / В.Г. Васильков, Г.А. Васильков. – М.: «ФиС», 1985. – 80с.

13. Волков, В.М. К проблеме предпосылок развития двигательных способностей [Текст] / В.М. Волков // «Теория и практика физической культуры», – 2010. – С.41.
14. Волков, В.М. Морфофункциональные особенности растущего организма [Текст] / В.М.Волков. – М.: «Физкультура и спорт», – 2009. – С 256.
15. Геллер, Е.М. Веселые старты [Текст] / Е.М. Геллер, И.М. Коротков. – М.: «Физкультура и спорт», 1978. – 119с.
16. Годик, М. А. Спортивная метрология [Текст] / М.А.Годи. – М.: «Физкультура и спорт», 1988. – 192с.
17. Головин, В.А.Физическое воспитание [Текст] / В.А. Головин, В.А.Масляков, А. В. Коробков. – М.: «Высш. Школа», 1983. – 391с.
18. Гончаров, В.Д. « Человек в мире спорта» (социально-педагогические аспекты) [Текст] / В.Д.Гончаров. – М.:«Физкультура и спорт», 1978. – 96с.
19. Гужаловский, А.А. Основы теории и методики физической культуры [Текст]/ А.А. Гужаловский. – М.: «Физкультура и спорт», 1986. – 352с.
20. Гужаловский, А.А. Развитие двигательных качеств у школьников [Текст] / А.А. Гужаловский. – Минск: «Народная асвета», 2007. – С 85.
21. Гуревич, И.А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию [Текст] / И.А. Гуревич. – Минск: «Высшая школа», 1994. – 150с.
22. Дронов, А.А. Общеоздоровительный урок физической культуры для 3-4 классов [Текст] / А.А. Дронов. М.: – «Начальная школа», 2005. №8. – С.63.
23. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре [Текст] / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – М.: «АКАДЕМИЯ», 2001. – С.146.

24. Жилов, Ю.Д. Основы медико-биологических знаний [Текст] / Ю.Д. Жилов, П.И. Куненко, Е.Н. Назаров. – М.: «Высшая школа», 2001. – 256с.
25. Жуков, М.Н. Подвижные игры [Текст] / М.Н. Жуков // – М.: «Академия», 2001. – 160с.
26. Зациорский, В.М. Спортивная метрология [Текст] / В.М. Зациорский // – М.: «Физкультура и спорт», 1982. – 256с.
27. Иванков, Ч.Т. Теоретические основы методики физического воспитания [Текст] / Ч.Т. Иванков // – М.: «ИНСА», 2000. – 351 с.
28. Коренева, М.С. Подвижные игры [Текст] / М.С. Коренева, Л.В. Аустер. – Сургут: Изд-во «СурГУ», 2000. – 24с.
29. Коробков, А.В. Сила. Быстрота. Физическая культура людей разного возраста [Текст] / А.В.Коробков // – М.:1962. – С. 93.
30. Коротков, И.М. Подвижные игры в школе [Текст] / И.М. Коротков// – М.: «Просвещение», 1979. – С.14.
31. Крупицкая, Л.И. Будь здоров [Текст] / Л.И. Крупицкая. – «Начальная школа», 2005. №9. С.41.
32. Кузин, В.В. 500 игр и эстафет [Текст] / В.В. Кузин, С.А. Полиевский. – М.: «ФиС», 2000. – 352с.
33. Лагутин, А.Б. Гибкость и ее развитие средствами основной гимнастики [Текст] /Е.Ю.Лагутин, А.Б. Лагутин. – М.: «РГАФК», 1998. – С.3.
34. Лихачев, Б.Т. Педагогика [Текст] / Б.Т. Лихачев //– М.: «Юрайт-Издат», 2003. – 607с.
35. Ломейко, В.Ф. Развитие двигательных качеств на уроках физической культуры в I-X классах [Текст] / В.Ф. Ломейко. – Мн.: «Народная асвета», 1980. – 128 с.
36. Лях, В.И. Гибкость и методика ее развития [Текст] / В.И.Лях // – Физкультура в школе № 1,1999. – С.25

37. Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании школьников [Текст] / В.И. Лях // – М.: «Просвещение», 1998. – 254с.
38. Макаров, А.Н. Легкая атлетика [Текст] / А.Н Макаров. – М.: «Просвещение», 1990. – 208с.
39. Масальгин, Н.А. Математико-статистические методы в спорте [Текст] / Н.А.Масальгин. – М.: «Физкультура и спорт», 1974. – 148с.
40. Матвеев, А.П. Методика физического воспитания в начальной школе [Текст]/ А.П.Матвеев. – М: Владос – Пресс, 2003. – 248 с.
41. Матвеев, А.П. Методика физического воспитания с основами теории [Текст] / А.П. Матвеев, С.Б. Мелькиков, А.П. Мельников. – М.: «Просвещение», 1991. – С.35.
42. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры [Текст] / Л.П. Матвеев. – М.: «Физкультура и спорт», 1991. – 543с.
43. Озолин, Н.Г. Легкая атлетика [Текст] / Н.Г. Озолин, В.И. Воронина. – М.: «Физкультура и спорт», 1979. – 597с
44. Пидкасистый, П.И. Педагогика [Текст] / П.И. Пидкасистый. – М.: «Пед. общество России», 1998. – 640с.
45. Подласый, П.П. Педагогика [Текст] / П.П. Подласый // – М.: «ВЛАДОС», 1996. – 432с.
46. Разяпова, Р.Н. Особенности организации внеклассных форм физической культуры [Текст] / Р.Н. Разяпова, В.И. Лимарева, Л.Н. Малорошвино. – Оренбург: Издательство «ОГПУ», 1999. – 44с.
47. Родионов, А.В. Психодиагностика спортивных способностей [Текст] / А.В. Родионов. – М.: «Физкультура и спорт», 2010. – 216с.
48. Сапожникова, Е.Б. Лыжная подготовка в начальных классах [Текст] / Е.Б. Сапожникова. М.: – «Начальная школа», 2005. №9. – С.43.
49. Слостенин, В.А. Педагогика [Текст] / В.А.Слостенин, И.Ф. Исаев, А.И. Мищенко, Е.Н. Шиянов. – М.: «Школьная Пресса», 2002. – 512с.

50. Сапин, М. Р. Анатомия и физиология детей и подростков [Текст] / М.Р. Сапин, З.Г. Брыксина. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 456с.
51. Селуянов, В.Н. Основы научно-методической деятельности в физической культуре [Текст] / В.Н. Селуянов, М.П. Шестаков, И.П. Космина. – М.: «АКАДЕМИЯ», 2001. – 125с.
52. Солодков, А. С. Физиология человека общая, спортивная, возрастная [Текст] / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – М.: Тера-Спорт, «Олимпия Арес», 2001. – 227с.
53. Сулова, Ф.П. Теория и методика спорта [Текст]/ Ф.П. Сулова, Ж.К. Холодов. – М.: «Просвещение», 1997. – 205с.
54. Талага, Е.С. Энциклопедия физических упражнений [Текст] / Е.С. Талага // – М.: «ФиС», 1998. – 385 с.
55. Тимашова, Н. Показатели физического развития российских школьников [Текст] / Н. Тимашова // – «Зеленый мир», 2004. №5 – 6. – С.11.
56. Тиссен, П.П. Технология научно исследовательской деятельности студентов [Текст] / П.П. Тиссен, С.С. Коровин, Г.В. Стародупцев. – Оренбург: Издательство «ОГПУ», 2000. – 156с.
57. Фарфель, В.С. Управление движениями в спорте [Текст] / В.С. Фарфель // М.: «ФиС», 1975. – 208с.
58. Харламов, И. Ф. Педагогика [Текст] / И. Ф.Харламов // – М.: «Высшая школа», 1990. – 576с.
59. Харабугин, Г.Д. Теория и методика физического воспитания [Текст] / Г.Д. Харабугин. М.: – «Физкультура и спорт», 1974. – 320с.
60. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 480с.
61. Хрипков, А.Г. Возрастная физиология [Текст] / А.Г.Хрипков. – М.: «Просвещение», 1978. – 227с.

62. Яковлев, В.Г. Подвижные игры [Текст] / В.Г. Яковлев, В.П. Ратников. – М.: «Просвещение», 1997. – 143с.

«Бег на руках»

Подготовка: играющие рассчитываются на первый-второй и разбиваются на пары. Затем выстраиваются вдоль лицевой линии.

Описание игры: первые номера принимают упор лёжа, вторые – берут их за ноги. По сигналу пары устремляются до контрольной линии. При достижении контрольной отметки движение начинают следующие два игрока. Побеждает команда, раньше всех закончившая игру.

«Бой петухов»

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

«Бомбардиры»

Подготовка: участники стоят по кругу и перебрасывают друг другу мяч.

Описание игры: допустивший ошибку при приёме мяча или пославший мяч неточно садится в центр круга. Остальные, время от времени нападающим ударом посылают мяч в сидящих. Если попали в игрока, тот выходит из круга и продолжает игру. Обстрел длится до тех пор, пока один из сидящих не поймает мяч в руки, тогда все встают, а игрок, пробивший в руки садится в круг.

«Ванька-встанька»

Подготовка: один игрок стоит, вытянув руки вдоль туловища. Все остальные усаживаются вокруг него вплотную, поджав ноги, и протягивают к нему руки.

Описание игры: «Ванька-встанька» падает на вытянутые руки сидящих игроков, которые все время отталкивают его от себя. *Оценка:* кто не смог оттолкнуть «Ванька-встаньку» от себя, сам выходит в круг.

«Волки и овцы»

Подготовка: назначается водящий, он располагается в середине площадки. Все остальные – свободные игроки занимают место на противоположной стороне поля.

Описание игры: свободные игроки-«овцы», стараются перебежать на другую сторону площадки, стараясь убежать от «волка».

«Выбивалы»

Подготовка: игроки делятся на две команды. Одна команда располагается на одной половине площадки, а вторая на другой.

Описание игры: каждая команда старается выбить мячом игроков другой команды, разыгрывая мяч между собой.

«Вызов номеров»

Подготовка: каждая группа рассчитывается по порядку номеров. Ведущий громко называет число. Игрок под этим номером из каждой команды сразу же стартует, пробегает обозначенную дистанцию и возвращается на своё место.

Описание игры: группы выстраиваются в колонны по одному рядом. По сигналу нужно пробежать до отметки поворота.

«Гонка мячей по кругу»

Подготовка: участники рассчитываются на 1-2 и становятся в круг через одного.

Описание игры: в кругу два мяча у капитанов. Мяч перебрасывают через одного своему игроку. Мяч должен обойти полный круг и вернуться к капитану. Получив мяч, капитан говорит: «Есть!»

«Зоркий глаз»

Во время ходьбы или бега по зрительному сигналу занимающиеся выполняют заранее обусловленное действие. Например: поднятая вверх рука означает, что дети должны выполнить скачок вперёд и принять обусловленную стойку.

«Крепче круг»

Подготовка: игроки образуют круг, взявшись за руки.

Описание игры: игроки сходятся вплотную к друг другу. По сигналу все отбегают назад. Кто не выдерживает рывка и отпускает руки, выбывает из игры или получает штрафное очко.

«Кто быстрее»

Подготовка: игроки разбиваются на две команды и становятся вдоль лицевой линии.

Описание игры: в середине площадки находится мяч; руководитель называет номер игроков, те устремляются к мячу, с целью быстрее завладеть мячом.

«Кто быстрее передаст»

Подготовка: две команды выстраиваются в колонну. Дистанция между игроками в команде 1 м.

Описание игры: по сигналу обе команды начинают передавать мяч, используя верхнюю передачу мяча, сзади стоящему партнёру. Кто быстрее передаст мяч.

«Кто дальше»

Подготовка: занимающиеся становятся на лицевой линии площадки с набивными мячами.

Описание игры: каждый занимающийся берёт набивной мяч (масса 1-2 кг), и.п.- мяч сзади за спиной, резко наклоняясь вперед и поднимая руки назад – вверх резко выбросить мяч через голову.

Выигрывает тот, кто дальше бросит.

Вариант бросков:

- а) снизу двумя руками;
- б) сверху из-за головы двумя руками;
- в) с боку (справа или слева) двумя руками, стоя вполоборота к направлению броска;
- г) одной рукой снизу;
- д) одной рукой сбоку;
- е) одной рукой сверху.

Условия выполнения задания те же.

«Кто сильнее»

Подготовка: по два игрока стоят между двумя чертами, проведенными 2-4 м одна от другой, уперевшись друг другу в предплечья.

Описание игры: каждый старается вытолкнуть соперника за его линию.

Варианты:

- игроки стоят спиной друг к другу, сцепившись руками, полусогнутыми в локтях;
- игроки сидят спиной друг к другу;
- игроки занимают положение, в упоре лежа, упираясь друг в друга правым или левым плечом.

«Лови мяч»

Подготовка: игроки делятся на две команды. На расстоянии 5м от каждой колонны чертится круг.

Описание игры: по сигналу игроки с баскетбольными мячами в руках бегут в круг и бросают мяч вторыми номером, а сами бегут в колонну назад. Выигрывает команда, которая раньше закончит эстафету.

«Мостик и кошка»

Подготовка: строятся две команды. Каждая команда рассчитывается на первый-второй. Перед каждой командой чертятся по два круга.

Описание игры: по сигналу первые пары от каждой команды начинают эстафету. Оказавшись в первом кругу, один из игроков делает "мост", а второй пролезает под ним и бежит в другой круг, где принимает упор, стоя согнувшись. Его партнер пролезает под ним, после чего оба, взявшись за руки, бегут назад и передают эстафету следующей паре.

«Мяч над веревкой»

Подготовка: через середину поля на высоте поднятой руки натягивается сетка или веревка. На каждой половине площадки располагается одна команда.

Описание игры: каждая команда старается бросить мяч над сеткой на поле соперника так, чтобы он коснулся земли и одновременно не допустить этого на своем поле.

«Мяч среднему»

Подготовка: играющие образуют два круга, в середине которых стоят водящие с набивными мячами в руках.

Описание игры: по сигналу водящие начинают поочередно бросать мяч своим игрокам. Получив мяч от последнего игрока, водящий

поднимает его вверх. Побеждает команда, которая раньше закончила игру. Кто уронил мяч, тот его и поднимает, получив штрафное очко.

«На прорыв»

Подготовка: несколько игроков, взявшись за руки, образуют круг. Остальные располагаются в круге.

Описание игры: по сигналу игроки идут на «прорыв» круга; игроки, образующие круг, препятствуют этому.

Выигрывает команда, которая сможет вырваться из круга или за сколько времени они смогут вырваться из круга.

«Охота на уток»

Подготовка: игроки, разбившись на "охотников" и "уток" образуют два круга: большой и маленький. Маленький круг располагается внутри большого.

Описание игры: по сигналу игроки начинают движение по кругу. По второму сигналу "охотники" преследуют "уток", причём тех, напротив которых стояли вначале.

«Падающая палка»

Подготовка: занимающиеся становятся в круг. В центре круга водящий, который придерживает за верхний конец палку, находящуюся в вертикальном положении.

Описание игры: водящий называет номер одного из игроков и отпускает палку, игрок должен сделать выпад вперед и схватить палку, не дав ей упасть.

«Передачи волейболистов»

Описание игры: занимающиеся становятся в круг и способом верхней передачи отбивают мяч вверх друг другу. Игрок, допустивший

падение мяча, получает штрафное очко. Побеждает тот, кто меньше допустил ошибок.

«Перетягивание»

Подготовка: по два занимающихся стоят в круге диаметром 2-4 м, взяв один другого за правую или левую руку.

Описание игры: каждый старается перетянуть соперника за линию позади себя.

«Перехват мяча»

Подготовка: начертить три круга. В каждом кругу по три участника.

Описание игры: в пределах круга двое игроков перебрасывают друг другу мяч. Третий старается перехватить его.

«По наземной мишени»

Подготовка: на волейбольной площадке чертятся два круга.

Описание игры: игроки по очереди разбегаются и бросают мяч в круг двумя руками. За удачное попадание команда получает очко.

«Простые пятнашки»

Подготовка: игроки делятся на ловцов и свободных игроков.

Описание игры: каждый ловец, запятнавший свободного игрока, меняется с ним ролями.

Оценка: кого запятнают меньшее количество раз.

«Регби»

Подготовка: на площадке две команды по 5 человек, 6-й в воротах.

Описание игры: мяч устанавливается в центре. Обе команды стараются за мячом от линии своих ворот. Каждая команда старается доставить мяч за линию ворот соперника.

«Рыбаки и рыбки»

Подготовка: игроки располагаются по кругу. В центре водящий со скакалкой.

Описание игры: водящий вращает скакалку под ногами играющих, все подпрыгивают, стараясь не задеть её. А кто все-таки задевает скакалку, становится сам на место «рыбака».

«Скамейка над головой»

Описание игры: по команде игроки наклоняются вправо и берут скамейку, переправляя ее над головой на другую сторону, потом переходят на другое место, чтобы скамейка оказалась слева, и выполняют упражнение вновь до условной линии. Игра выполняется по времени.

«Скачки»

Подготовка: играющие разбиваются на «наездников» и «коней».

Описание игры: пары выстраиваются вдоль лицевой линии, «наездник» сидит верхом на «коне».

Задача. Быстрее достичь противоположной лицевой линии.

«Смена кругов»

Подготовка: на площадке чертят круги. Одна команда становится в круги, другая между ними.

Описание игры: команда, находившаяся вне круга, старается отобрать мяч у игроков круга, которые перебрасывают мяч между собой, не выходя из круга.

«Сумей догнать»

Подготовка: на беговой дорожке 16 игроков. Они находятся на расстоянии 25 метров друг от друга.

Описание игры: по сигналу начинается бег. Необходимо догнать впереди бегущего игрока, но и не допустить, чтобы тебя догнал сзади бегущий.

«Тигробол»

Подготовка: игроки образуют круг 8 м, несколько «тигров» находятся в середине круга.

Описание игры: занимающиеся разыгрывают мяч между собой, «тигры» стараются коснуться мяча. Кто позволил «тигру» коснуться мяча становится на его место.

«Толкание ядра»

Подготовка: занимающиеся становятся на лицевой линии площадки.

Описание игры: толкание «ядра» (набивного мяча) выполняется правой (левой) рукой от плеча. Задание можно делать с места или со скачка. Каждый участник выполняет по три попытки, в зачет идёт лучший результат. При толкании левой и правой рукой можно два лучших результата суммировать, и по этому показателю определить победителя.

«Только снизу»

Описание игры: обычная игра в волейбол, но передачи мяча разрешается выполнять только снизу двумя или одной рукой. В противном случае мяч передаётся на противоположную сторону, а команда получает очко.

«Точная подача»

Подготовка: на волейбольном поле чертятся квадраты.

Описание игры: игроки выполняют любую подачу, предварительно назвав номер квадрата, в который они хотят попасть. Игрок, попавший в квадрат, получает очко.

«Удержись в круге»

Подготовка: взявшись за руки, игроки становятся вокруг прочерченного круга.

Описание игры: перетягиванием и толканием игроки стараются вынудить друг друга или одна команда другую зайти в круг. Кто попал в круг, получает штрафное очко или выбывает из игры. Соревнование проходит по способу: один против одного или команда против команды – кто останется в поле.

«Футбол на спине»

Подготовка: игроки располагаются в положении лежа на спине, упор руками сзади и разыгрывают мяч ногами. Команды стараются забить мяч в ворота соперника.

«Черные и белые»

Подготовка: в центре поля на расстоянии 1-3 метра одна от другой выстраиваются команды „черных” и „белых”.

Описание игры: как только руководитель назовёт: „черные”, то они становятся преследуемыми, а «белые» преследуют их. Каждый может быть запятнан несколькими ловцами.

«Эстафета»

Подготовка: участники эстафеты выстраиваются в колонны рядом.

Описание игры: по сигналу стартуют по одному участнику от каждой команды. Они пробегают установленную дистанцию, а затем, коснувшись рукой следующего игрока своей команды, становятся в конец своей колонны. Команда заканчивает эстафету, когда последний номер встанет на своё место.