



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

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

**Подвижные игры как средство развития двигательных способностей  
спортсменов**

**Выпускная квалификационная работа по направлению  
44.03.01 Педагогическое образование  
Направленность программы бакалавриата  
«Физическая культура»  
Форма обучения заочная**

Проверка на объем заимствований:

82,2% авторского текста

Работа рекомендована к защите

«1» сентября 2024 г.

И.о. директора института

Сибиркина А.Р.

Выполнила:

Студент(ка) группы ЗФ 409-106-3-1

Лагутина Анна Андреевна

Научный руководитель:

д.м.н., профессор

Камскова Юлиана Германовна

Челябинск

2024

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ СРЕДСТВАМИ ПОДВИЖНЫХ ИГР.....	7
1.1 Характеристика двигательных способностей.....	7
1.2 Форма и виды проявления двигательных способностей, факторы, определяющие уровень развития двигательных способностей .....	12
1.3 Характеристика подвижных игр.....	16
1.4 Подвижные игры как средство развития двигательных способностей спортсменов .....	19
Выводы по первой главе.....	24
ГЛАВА 2 ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ОЦЕНКЕ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ СРЕДСТВАМИ ПОДВИЖНЫХ ИГР.....	26
2.1 Цель, задачи и организация экспериментального исследования .....	26
2.2 Реализация методики развития двигательных способностей спортсменов .....	29
2.3 Оценка эффективности методики развития двигательных способностей спортсменов средствами подвижных игр .....	37
Выводы по второй главе.....	44
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	46
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ .....	49
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	55

## ВВЕДЕНИЕ

В процессе развития физических качеств происходит передача знаний о движениях, осуществляется знакомство спортсменов с наиболее рациональными способами выполнения движений, положительно влияющих на работу органов и систем, которые позволяют решать задачи развития двигательных способностей с меньшими затратами сил.

С точки зрения результативности педагогического воздействия, развитие двигательных способностей спортсменов должно обеспечить полноценность и своевременность развития у них физических качеств, содействовать правильному формированию структуры естественных движений, развития ловкости. У спортсменов необходимо развивать зрительно-двигательную и слухо-зрительно-двигательную координацию [12].

Эффективность развития двигательных способностей спортсменов определяется выбором оптимальных средств, методов, форм. Одним из таких средств являются подвижные игры. Методика проведения подвижных игр у спортсменов включает неограниченные возможности комплексного использования разнообразных приемов, направленных на развитие у них двигательных способностей.

В связи с этим возникает противоречие между запросом общества на развитие двигательных способностей спортсменов и недостаточной оптимизации средств и методов развития двигательных способностей у них средствами подвижных игр.

**Цель исследования:** теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность подвижных игр как средства развития двигательных способностей спортсменов.

**Объект исследования:** процесс развития двигательных способностей спортсменов.

**Предмет исследования:** подвижные игры как средство развития двигательных способностей спортсменов.

**Гипотеза исследования:** развитие двигательных способностей спортсменов будет эффективным если:

– разработать методику развития двигательных способностей спортсменов;

– использовать подвижные игры;

– тренировочный процесс будет нацелен на индивидуализацию.

**Задачи исследования:**

1. Изучить и проанализировать научно-методическую литературу по развитию двигательных способностей спортсменов.

2. Разработать методику развития двигательных способностей спортсменов средствами подвижных игр.

3. Оценить эффективность методики развития двигательных способностей спортсменов средствами подвижных игр.

**Теоретико-методологическая база:** изучение вопросов двигательных способностей, особенностей их развития у спортсменов, а также обоснование адекватных средств и методов освещено в работах ученых (Г.А. Абрамишвили [1], Л.В. Былеева [4], И.М. Бутин [8], Б.О. Ерменова [12], О.Ф. Жуков [14], Р.Л. Осипов [32], В.В. Харисов [46], Е.А. Якимова [48] и др.).

**Методы исследования:**

1. Теоретический анализ литературных источников;

2. Педагогическое наблюдение;

3. Педагогический эксперимент;

4. Педагогическое тестирование;

5. Математическая статистика.

**Опытно-экспериментальная база исследования.** Исследование проводилось на базе ГАПОУ ОАК имени В.М. Чердинцева, Оренбургская область, Оренбургский район, с. Подгородняя Покровка.

В исследовании принимало участие 30 мальчиков и девочек 7-9 лет, не имеющих противопоказаний и предоставивших медицинские документы. Дети были разделены на 2 группы: экспериментальная 15 человек и контрольная 15 человек.

Экспериментальное исследование проходило с октября 2023 по февраль 2024 года и включало 3 этапа.

**На первом этапе** (октябрь – ноябрь 2023 г.) изучалась научно-методическая литература по теоретическим и методическим аспектам развития двигательных способностей спортсменов, изучалась характеристика подвижных игр как средства развития двигательных способностей спортсменов. Проводился подбор тестов для оценки уровня развития двигательных способностей спортсменов. На основании изученной научно-методической литературы формулировались цель и гипотеза, определялись задачи и методы исследования.

**На втором этапе** (ноябрь 2023 г. – январь 2024 г.) была проведена оценка уровня развития двигательных способностей спортсменов. На данном этапе исследования разрабатывалась методика развития двигательных способностей спортсменов средствами подвижных игр, проводился педагогический эксперимент.

**На третьем этапе исследования** (февраль 2024 г.) была проведена повторная оценка уровня развития двигательных способностей спортсменов, математическая обработка результатов исследования, анализ полученных данных, формулировка выводов и оформление работы.

**Практическая значимость:** заключается в выявлении особенностей применения подвижных игр как средства развития двигательных способностей спортсменов. Разработанная и экспериментально обоснованная методика может применяться в школах в качестве тренировок у спортсменов.

**Структура выпускной квалификационной работы.** Выпускная квалификационная работа состоит из следующих структурных элементов:

введения, двух глав, 5 таблиц, 13 рисунков, заключения, выводов после глав, списка использованных источников, приложения.

# ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ СРЕДСТВАМИ ПОДВИЖНЫХ ИГР

## 1.1 Характеристика двигательных способностей

Многолетняя подготовка спортсменов включает в себя следующие этапы:

- спортивно-оздоровительный;
- начальной подготовки;
- учебно-тренировочный процесс (спортивной специализации);
- совершенствование спортивного мастерства;
- высшего спортивного мастерства.

Цель различных организаций, которые осуществляют спортивную подготовку (ДЮСШ, ДЮСШОР, спортивные клубы и т.п.) – это подготовка спортивного резерва. Для этого перед каждым этапом спортивной подготовки ставятся конкретные задачи.

В соответствии с Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», программами для детско-юношеских школ (ДЮСШ) и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮСШОР) авторами Л.В.Михно, Ф.К. Курамшиным и другими была предложена возрастная классификация, которой мы придерживались в своей работе [42].

Этап начальной спортивной подготовки в легкой атлетике начинается с семи лет, примерно до 10-летнего возраста, но может продолжаться до 5 лет. На начальный этап подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача-педиатра. На этапе начальной подготовки в легкой атлетике осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья,

разностороннюю физическую подготовку, выполнение контрольных нормативов [21].

Подготовка детей в легкой атлетике направлена на: укрепление здоровья; гармоничное развитие растущего организма; развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем; всестороннее развитие двигательных способностей. Особое внимание уделяется развитию различных направлений координационных способностей, так как сопряженные действия в легкой атлетике требуют такого подхода [28].

Л.П. Матвеев, Ж.К. Холодов, И.С. Барчуков, В.И. Лях и др. дают определение физическим качествам: «...под физическими двигательными качествами понимаются отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека: быстрота, сила, гибкость, выносливость и ловкость» [29].

Двигательные способности на начальном этапе в легкой атлетике развиваются с направленностью на ловкость, координацию движений, гибкость, быстроту [25].

В исследованиях авторов делается акцент на то, что основные фундаментальные двигательные способности и спортивные навыки должны развиваться за счет движений из различных видов спорта. Такие движения являются универсальными, для любого вида двигательной активности, поэтому служат фундаментом в развитии спортивного мастерства. На начальном этапе акцент в развитии двигательных способностей делается на подвижные игры. Кроме этого можно включать элементы оздоровительных видов гимнастики и современных направлений фитнеса [4; 6; 18; 30; 34].

К основополагающим двигательным способностям из различных видов спорта относят:

- бег по равнине и пересеченной местности; прыжки на скакалке;
- игры с мячом;
- метание различных предметов (развитие меткости);

- удары по мячу;
- ловля мяча из различных положений;
- разнообразные упражнения на баланс;
- удержание равновесия на ограниченной площади опоры, в различных положениях;
- ходьба обычная и спортивная, разновидности шагов (танцевальные);
- дорожки шагов с движением рук [10; 14; 27].

Наиболее благоприятные периоды для развития двигательных способностей были определены Л.В. Былеевой, на основе долгосрочной программы подготовки спортсменов [4].

Гибкость – это качество, необходимое в любом виде спорта, наиболее благоприятный период развития – 5-10 лет, и особое внимание необходимо уделять этой работе в периоды интенсивного роста. Быстрота – наиболее благоприятные периоды развития 7-9 лет и 13-16 лет. Силовые способности – наиболее благоприятно развивать в возрасте 16 лет и старше. Выносливость развивается наиболее благоприятно в период 13-16 лет. Ловкость, координационные способности рекомендуется развивать в период от 5 до 12 лет, далее поддерживать высокий уровень развития этих способностей. Технические навыки целесообразно формировать в возрастной период 9-13 лет [16; 19; 37; 38].

На основании изучения литературных источников мы можем констатировать, что возрастные группы от 7 до 10 лет находятся в самом насыщенном периоде развития двигательных способностей и формирования двигательных навыков.

Развитие двигательных способностей напрямую связано с качеством игровой деятельности.

Силовые способности – это комплекс различных проявлений человека в двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила».

Силовые способности определяются следующими факторами:

- собственно-мышечные;
- центрально-нервные;
- личностно-психологические;
- биомеханические;
- биохимические;
- физиологические.

Сила может быть динамической и статической. Кроме этого, сила может сочетаться с другими двигательными способностями:

- быстротой – скоростно-силовые способности;
- ловкостью – силовая ловкость;
- выносливостью – силовая выносливость [29; 37; 41].

Все эти разновидности силы необходимы в легкой атлетике для выполнения соревновательных упражнений во время игры (остановки, торможение, рывки, броски и т.п.) [28].

На начальном этапе спортивной подготовки в легкой атлетике уделяется внимание общей силовой подготовке, она направлена на разностороннее развитие всех мышечных групп юного спортсмена. С этой целью используют средства (отягощения) в виде собственного веса тела и его частей.

Кроме этого, широко используются прикладные упражнения:

- лазания и перелазания;
- преодоление различных препятствий, перепрыгивание предметов;
- упражнения с мячами разного диаметра и веса (набивные, футбольные, баскетбольные);
- гимнастические упражнения в висах и упорах;
- прыжки и многоскоки [18].

Важно использовать в тренировочном процессе на начальном этапе подготовки естественные условия внешней среды: бег по песку, снегу, воде, мягкому грунту. В этих упражнениях используется метод повторных

(с собственным весом) и динамических усилий (предельная скорость выполнения упражнений). Силовые упражнения необходимо сочетать с упражнениями на растяжку и расслабление [31].

Работы А.В. Мудрук посвящены развитию координационных способностей. Условно координационные способности можно рассматривать в трех направлениях:

- базовые двигательные навыки;
- координация, равновесие;
- сложная моторика, меткость.

Способности, относящиеся к координационным, можно разделить на три группы:

1. Способность к точному соизмерению и регулированию пространственных, временных и динамических параметров движения.
2. Способность поддерживать статическое (позу) и динамическое равновесие.
3. Способность выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности) [25].

Координационные способности проявляются благодаря различным факторам: психофизиологическим, особенностям функций анализаторов, сложности двигательного задания, развития других двигательных способностей, уровня возбуждения, функционального состояния организма, от возраста и пола спортсмена.

У детей 7-9 лет в силу высокой пластичности центральной нервной системы легко формируются условно-рефлекторные связи. Эти связи являются важной предпосылкой к освоению новых, координационно-сложных движений, различных по форме и типу. Это положительно влияет на техническую подготовку.

Для успешного развития координационных способностей необходимо расширять арсенал различных движений, тренировать двигательную память. Уже изученные и отработанные движения

необходимо повторять в более сложных условиях или в сочетании с другими упражнениями, то есть комбинировать [17].

На основании вышеизложенного материала можно сформулировать основные задачи координационной подготовки:

- постоянно стремиться овладевать сложными движениями;
- постоянно обучаться новым движениям;
- выполнять комплексные упражнения с перестройкой двигательной деятельности, в меняющихся условиях.

Чем больше движений освоит юный спортсмен, тем легче будет проходить обучение и совершенствование технических приемов. Средства для развития координационных способностей можно заимствовать из сложно-координационных видов спорта, таких как спортивная и художественная гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры. Также на начальном этапе подготовки целый ряд авторов рекомендует использовать разнообразные подвижные игры, упражнения в равновесии [2; 12; 16; 29]. Целесообразно регулярное обновление и варьирование упражнений, изменение условий выполнения движений.

Задания на развитие координационных способностей лучше планировать в начале занятия (основная часть). Отдых между заданиями должен быть продолжительным, чтобы дети восстановились полностью.

Таким образом, у спортсменов в легкой атлетике необходимо развивать все двигательные способности, которые тесно связаны между собой, поэтому отставание одной способности приведет к низкой результативности общей физической подготовки и игровой деятельности.

## 1.2 Форма и виды проявления двигательных способностей, факторы, определяющие уровень развития двигательных способностей

Игровая деятельность всегда является привлекательной для спортсменов. В игровой деятельности спортсмену необходимо принимать решение многоуровневых задач в короткий промежуток времени.

Физические качества являются фундаментом, на котором строятся все остальные виды подготовки. Отличительной чертой развития двигательных способностей спортсменов в легкой атлетике является не изолированное, а комплексное проявление двигательных способностей.

Ответственность за здоровье и физическое развитие детей в последние десятилетия лежит на плечах их родителей. Чтобы ребенок рос здоровым и гармонически развитым, необходимо создать для этого условия, поэтому родители планируют учебную, спортивную, рекреационную и другие виды деятельности своих детей. Двухразовые тренировки, режим питания и отдыха, практическое отсутствие свободного времени для игр и развлечений. Все это делает процесс подготовки юных спортсменов сложным как для детей, так и для родителей.

Уровень двигательных способностей спортсменов должен соответствовать требованиям в легкой атлетике, которые возрастают с каждым годом [32].

Физическая подготовка является длительным процессом на пути достижения высоких спортивных результатов. В игровых видах спорта на начальном этапе двигательных способностей спортсменов осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники и тактики спортсменов, выполнение контрольных нормативов [10].

Двигательные способности – это качественные стороны двигательных возможностей человека. На уровень развития двигательных способностей спортсменов в легкой атлетике оказывают влияние физиологические возможности органов и систем организма, психологические факторы и, не в последнюю очередь, развитие интеллектуальных и волевых качеств [11; 16; 22].

Физическая подготовка в развитии двигательных способностей спортсменов в легкой атлетике разделяется на общую физическую подготовку и специальную физическую подготовку.

Н.Г. Озолин в своей работе указывает: «...на основании научных исследований и обобщения опыта подготовки в разных видах спорта, необходимо разделить специальную физическую подготовку на две части:

- предварительную, преимущественно направленную на построение специального «фундамента»;

- основную, цель которой – более высокое развитие двигательного потенциала применительно к требованиям избранного вида спорта».

Общая физическая подготовка – это процесс всестороннего развития двигательных способностей, не являющийся специфическим для вида спорта, но обеспечивающий успех в спортивной деятельности. Общая физическая подготовка создает базу юного спортсмена, кроме этого, она применяется как средство в период активного отдыха.

В содержание средств развития двигательных способностей спортсменов в легкой атлетике необходимо включать упражнения, соответствующие по характеру нервно-мышечным усилиям игровой деятельности.

Общая физическая подготовка является основой для специальной физической подготовки и зависит от вида спорта. Удельный вес общей физической подготовки в тренировочном процессе зависит от возраста занимающихся, чем меньше возраст спортсменов, тем больше времени в тренировочной деятельности отводится общей физической подготовке в развитии двигательных способностей спортсменов. По мере роста квалификации доля общей физической подготовки сокращается в пользу специальной физической подготовки.

Специальная физическая подготовка – это специальный фундамент в развитии двигательных способностей спортсменов. В содержание специальной физической подготовки в легкой атлетике подбираются

упражнения, сходные и по нервно-мышечным усилиям, и по структуре с движения с соревновательной деятельностью в виде спорта.

Задачи физической подготовки в развитии двигательных способностей спортсменов в легкой атлетике многообразные, конкретно зависят от подготовленности, периода спортивной подготовки и возраста спортсменов [15; 29].

По данным литературных источников увеличение доли средств специальной физической подготовки в ущерб упражнениям общей физической подготовки не является эффективным [27].

Специалисты утверждают, что планировать процесс развития двигательных способностей спортсменов в легкой атлетике необходимо, опираясь на три группы принципов [10; 28]:

- принципы спорта планирования процесса физической подготовки;
- принципы физической подготовки в спортивных играх;
- специфические принципы физической подготовки.

Наиболее важными принципами физической подготовки в развитии двигательных способностей спортсменов в легкой атлетике являются:

- единство общей физической (неспецифической) и специализированной подготовки;
- единство проявления двигательных способностей спортсменов в тренировочных упражнениях и соревновательных играх;
- максимальное проявление двигательных способностей в соревновательных играх и отдельных тренировочных занятиях;
- непрерывный процесс физической подготовки;
- вариативность тренировочных нагрузок;
- индивидуализация средств и методов физической подготовки;
- цикличность процесса физической подготовки;
- использование блоков типовых занятий в определенных циклах;
- всесторонний характер физической подготовки для спортсменов

[5; 7; 33].

Экспериментально доказано, что для максимального прогресса спортсмена необходимым условием является рост функциональных возможностей организма, постоянное расширение диапазона навыков и умений, повышение общей двигательной культуры.

Таким образом, применительно к спорту этот тезис звучит следующим образом: спортивная специализированная подготовка в развитии двигательных способностей спортсменов не должна противопоставляться разносторонней подготовке. Физическая подготовка в развитии двигательных способностей спортсменов – это не самоцель, а мощное средство для создания фундамента спортивного мастерства.

### 1.3 Характеристика подвижных игр

Игра – относительно самостоятельная деятельность детей и взрослых. Она удовлетворяет потребность людей в отдыхе, развлечении, познании, в развитии духовных и физических сил [28].

Подвижная игра относится к тем проявлениям игровой деятельности, в которых ярко выражена роль движений. Для подвижной игры характерны активные творческие двигательные действия, мотивированные ее сюжетом. Эти действия частично ограничиваются правилами (общепринятыми, установленными руководителем или играющими), направленными на преодоление различных трудностей на пути к достижению поставленной цели.

В педагогической истории России подвижным играм придавалось большое значение (вторая половина XIX века). Игры рассматривались как основа развития физических качеств.

Так П.Ф. Лесгафт отводил подвижной игре большое место, определяя игру как упражнение, при помощи которого ребенок готовится к жизни, он отмечал, что в игровой самостоятельной двигательной деятельности развивается инициатива, воспитываются нравственные качества ребенка.

По мнению И.М. Бутина, подвижная игра – относительно самостоятельная деятельность детей, которая удовлетворяет потребность в отдыхе, развлечении, познании, в развитии духовных и физических сил [8].

Е.В. Кузьмичева считает, что подвижная игра – это средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, ценных морально–волевых качеств [25].

Таким образом, «подвижная игра – это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами». Подвижным играм отводится важнейшее место в формировании разносторонне развитой личности ребенка. Они рассматриваются как основное средство и метод развития физических качеств [31].

Необходимо отметить, что подвижные игры выполняют соответствующие функции [22]:

– социальная функция. Подвижная игра невозможна вне общения. В ней формируются деятельность, она требует определенного труда, потому что в ней осуществляется его первичная имитация. Она лежит в основе интегральных процессов в обществе и вместе с тем способ самореализации индивида в общении и сравнении с другими. В подвижной игре полностью реализуются эмоциональные связи между индивидами. Именно подвижные игры удовлетворяют естественную потребность в движениях, способствуют развитию характерных и важных видов взаимоотношений; сотрудничество – помощь товарищам в игре и соперничество.

– оздоровительная функция. В основу подвижных игр заложены естественные движения, которые активизируют функциональное развитие органов и систем, стимулируют совершенствование функций различных анализаторов, нервных процессов. Подвижные игры заполняют пробелы дефицита двигательной активности и повышают общую работоспособность. Разнообразные движения и действия в игре

способствуют совершенствованию организма, укрепляют его устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды, влияющих на общее физическое развитие и на здоровье организма.

– воспитательная функция. Через подвижные игры осуществляется развитие физических качеств.

Кроме этого, эмоциональная приподнятость в игре позволяет:

– формировать жизненно необходимые навыки и умения, которые широко применяются в бытовых условиях и трудовой деятельности;

– добиваться большой двигательной активности, которая способствует, усвоению и совершенствованию двигательных умений и навыков;

– обогатить двигательный опыт и умение управлять телом в сложных условиях, что положительно влияет на усвоение техники и тактики спортивных игр;

– развивать двигательные качества (сила, скорость, выносливость, ловкость, гибкость);

– формировать систему знаний, усвоение которых способствует повышению общеобразовательной культуры и позволяет обеспечить сознательную основу овладения различными видами двигательной деятельности.

Игровой метод используется в процессе развития физических качеств для комплексного совершенствования движений при их первоначальном разучивании, используется в младшем школьном возрасте, потому что в игровом методе присутствуют благоприятные предпосылки для развития ловкости. В обучении с использованием игровой формы в тренировку вводятся упражнения, которые носят соревновательный характер [18].

Таким образом, подвижные игры – это незаменимое средство пополнения младшим школьником знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, ценных морально-волевых и

физических качеств, а также развития ловкости. Подбор подвижных игр, в первую очередь, должен быть ориентирован на образовательную программу данной возрастной группы.

В качестве особого вида упражнений по развитию двигательных способностей спортсменов мы можем особо выделить подвижные игры. Данный вид упражнений будет описан нами далее в следующем параграфе выпускной квалификационной работы.

#### 1.4 Подвижные игры как средство развития двигательных способностей спортсменов

Далее рассмотрим особенности применения подвижных игр как средства развития двигательных способностей спортсменов.

К подвижным играм как средству развития двигательных способностей спортсменов относят подготовительные упражнения, вспомогательные игры, где присутствуют элементы соперничества. Вспомогательные игры включают в себя простые, сложные, переходные и командные игры. Упражнения, выполняемые в игровой форме – подвижные игры, игровые задания, использование различных снарядов, стенов и т. д. отличаются глубиной и разносторонностью воздействия на ловкость занимающихся. Использование подвижных игр повышает интерес к спорту и физической культуре, стимулирует процесс усвоения техники отдельных элементов физических упражнений, способствуют стремлению к преодолению трудностей для решения поставленных перед спортсменами задач [29].

Использование подвижных игр как средства развития двигательных способностей спортсменов, в силу всех присущих им особенностей, вызывает глубокий эмоциональный отклик и позволяет удовлетворить в полной мере двигательную потребность занимающихся. Также данный процесс способствует созданию положительного эмоционального фона на тренировках и возникновению чувства удовлетворенности, что в свою

очередь создает положительное отношение спортсменов к занятиям физическими упражнениями [2].

Наиболее характерные признаки использования подвижных игр как средства развития двигательных способностей спортсменов следующие:

1. Ярко выраженное соперничество и эмоциональность в игровых действиях (метод позволяет моделировать сравнительно сложные взаимоотношения между людьми).

2. Чрезвычайная изменчивость условий ведения борьбы, условий выполнения действий.

3. Высокие требования к творческой инициативе в действиях.

4. Отсутствие строгой регламентации в характере действий и нагрузке.

5. Комплексное проявление разнообразных двигательных навыков и способностей [15].

К недостаткам использования подвижных игр как средства развития двигательных способностей спортсменов относится ограниченная возможность дозирования нагрузки и формирования нового, особенно сложного двигательного навыка. Использование подвижных игр как средства развития двигательных способностей спортсменов предполагает не только какие-либо конкретные подвижные игры, но также и применение методических особенностей игры в любых физических упражнениях. Они привлекают учащихся своей эмоциональностью, доступностью, разнообразием и состязательным характером, помогают правильно, но в облегченном виде выполнять элементы изучаемых технических приемов и тактических действий и одновременно содействуют развитию физических качеств [29].

Подвижные игры делятся на элементарные подвижные игры и спортивные игры. Элементарные подвижные игры предполагают сознательное проявление инициативы для достижения определенной цели. Для достижения цели от детей требуется проявления определенной

двигательной активности, проявления творческой инициативы, принятия решений при преодолении трудностей, проявления дисциплины при соблюдении правил. Сложность игры напрямую зависит от количества [8].

Как правило, в подвижных играх от участников не требуются специальной подготовленности, не всегда регламентировано число участников, размеры площадки могут быть произвольными, также варьируется инвентарь для игр [19].

Спортивные игры можно назвать высшей ступенью подвижных игр. Правила в них строго регламентированы, они требуют специальных площадок и оборудования. Для спортивных игр характерна сложная техника и определенная тактика в процессе игры, что требует от учащихся специальной подготовки [26].

Подвижные игры классифицируются на индивидуальные (одиночные), которые дети могут провести сами (игры с мячом, скакалкой, классики и т.д.), и используются в целях организации досуга, активного отдыха (на переменах, при продленном дне и в других случаях). Особое педагогическое значение имеют коллективные подвижные игры, в которых участвуют группы играющих. Во всех коллективных играх присутствует взаимовыручка, взаимопомощь в достижении установленной цели. Для коллективных игр характерна постоянно изменяющаяся ситуация игры, которая требует от игроков быстрой реакции. В связи с этим, в ходе игры происходит смена взаимоотношений, когда: каждый участник пытается создать для своей команды наиболее удачное относительно «противника» положение [24].

В каждой подвижной игре можно найти содержание, форму, методические особенности игры. В содержание игры входят: сюжет, правила и двигательные действия [13]. К формам подвижной игры относятся: организация действий участников, а также различные построения играющих для игры (в рассыпную, в круг, в шеренгу).

Методическим особенностям использования подвижных игр как средства развития двигательных способностей спортсменов свойственны: образность, самостоятельность действий для достижения цели, ограничиваемая правилами; проявление творческой инициативности с учетом правил; ролевое распределение в сюжетной игре, что предполагает определенное взаимодействие участников игры; сталкивание противоположных интересов в разрешении игровых «конфликтов», что создает высокий эмоциональный тонус; внезапное изменение ситуации игры, которое требует от игроков быстрой реакции, проявления инициативы; соревновательные элементы в игре, требующие значительной мобилизации усилий [9].

Развитие специальной ловкости возможно при использовании подвижных игр на быстроту и точность выполнения действий, равновесие и координацию. Такие игры позволяют совершенствовать чувство мышечных усилий, чувство пространства, чувство времени, совершенствовать функции анализаторов, точность и своевременность движений. Игры такого типа должны проводиться в то время, когда организм не утомлен предшествующей нагрузкой. При их использовании необходимо включать интервалы отдыха между играми. Примерами таких игр являются: два лагеря, попади в мяч, бег командам, защита товарища.

На тренировке игровой деятельностью руководит тренер. Его роль зависит от характера самой игры и от сезона, от количественного и возрастного состава группы, от поведения участников, их физического состояния и уровня двигательного развития. Планируя ту или иную игру, тренер должен знать, какие именно навыки и качества он хочет в спортсмене развить или закрепить: в одной игре с мячом преобладает бег, в другой – метание, одна требует выдержки, другая – ловкости и т.д. Тренер подбирает игры в целях, которую поставил: формирование определенных двигательных навыков, развитие выдержки, смелости, организованности, ловкости. Определение и конкретизация общей цели

предотвращают случайности при отборе игр. Одна и та же цель может ставиться в различных подвижных играх [21].

Успех в подвижных играх в значительной степени определяется правильной организацией спортсменов. Перед тем как объяснять новую игру, следует повторить со спортсменами сложные для них движения. Важный момент в руководстве игрой – дозирование движений, особенно в играх с бегом, прыжками. Перед проведением подвижных игр необходимо заинтересовать ею спортсменов – это поможет им лучше усвоить правила, четко выполнять движения, создаст эмоциональный настрой. Усилить интерес к игре можно, скажем, ставя спортсменам вопрос или используя картинки на соответствующую тему. Сложные игры не следует объяснять сразу – объяснение можно чередовать с распределением ролей между игроками, с показом некоторых движений.

Существенным условием для развития двигательных способностей спортсменов есть предварительная демонстрация движения – словесная или наглядная. Не следует злоупотреблять во время подвижной игры указаниями и поправками точности и правильности выполнения, потому что это только отнимает радость от игры, уменьшает ее эмоциональность. Важный момент при проведении подвижной игры – распределение ролей. Выбирать спортсменов на ответственные роли можно различными способами:

- тренер сам поручает спортсмену ту или иную роль;
- выделяет данную роль;
- спортсмен, который выполняет роль ведущего, выбирает себе заместителя [24].

Подбирая спортсменам доступные роли, можно активизировать малоактивных участников, регулировать неуравновешенных и следить за неукоснительным выполнением ими правил. Продолжительность подвижной игры зависит от ее характера, условий проведения и состава игроков. Важно закончить игру своевременно: преждевременное

окончание подвижной игры также нежелательно, как и ее длительное проведение.

Таким образом, теоретический анализ применения подвижных игр как средства развития двигательных способностей спортсменов показал, что предлагаются различные варианты их проведения. Использование подвижных игр в развитии двигательных способностей спортсменов дает возможность целенаправленно развивать у них двигательные способности с учетом физиологических особенностей спортсменов.

#### Выводы по первой главе

1. У спортсменов в легкой атлетике необходимо развивать двигательные способности, которые тесно связаны между собой, поэтому отставание одной способности приведет к низкой результативности общей физической подготовки и игровой деятельности. Экспериментально доказано, что для максимального прогресса спортсмена необходимым условием является рост функциональных возможностей организма, постоянное расширение диапазона навыков и умений, повышение общей двигательной культуры.

2. Применительно к спорту этот тезис звучит следующим образом: спортивная специализированная подготовка в развитии двигательных способностей спортсменов не должна противопоставляться разносторонней подготовке. Физическая подготовка в развитии двигательных способностей спортсменов – это не самоцель, а мощное средство для создания фундамента спортивного мастерства.

3. Подвижные игры – незаменимое средство пополнения спортсменом знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, ценных морально-волевых и физических качеств, а также развития ловкости.

4. Теоретический анализ применения подвижных игр как средства развития двигательных способностей спортсменов показал, что

предлагаются различные варианты их проведения. Использование подвижных игр в развитии двигательных способностей спортсменов дает возможность целенаправленно развивать у них двигательные способности с учетом физиологических особенностей спортсменов.

## ГЛАВА 2 ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ОЦЕНКЕ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ СРЕДСТВАМИ ПОДВИЖНЫХ ИГР

### 2.1 Цель, задачи и организация экспериментального исследования

Цель данного исследования состоит в экспериментальной проверке разработанного комплекса средств и методов общей физической подготовки, направленного на эффективное развитие двигательных способностей детей, занимающихся в секции легкой атлетики.

В соответствии с целью исследования, нами были поставлены следующие задачи исследования:

- Определить начальный уровень развития двигательных способностей у юных легкоатлетов.
- Разработать комплекс средств и методов развития двигательных способностей средствами подвижных игр юных легкоатлетов.
- На практике проверить эффективность разработанного комплекса развития двигательных способностей для юных легкоатлетов средствами подвижных игр.

В работе были использованы методы:

- анализ литературных источников по проблеме исследования;
- тестирование уровня развития двигательных способностей;
- педагогическое наблюдение;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики.

Анализ научно-методической литературы

За период написания выпускной квалификационной работы мы изучили литературные источники по легкой атлетике, теории и методике физической культуры, основам спортивной тренировки, педагогике, физиологии.

Нами были изучены учебно-методические пособия и программы по легкой атлетике, материалы по различным современным направлениям оздоровительной гимнастики и фитнеса.

На первом этапе были определены основные направления экспериментальной работы, условия организации педагогического исследования.

Организация экспериментальной работы.

Исследование проводилось на базе ГАПОУ ОАК имени В.М. Чердинцева, Оренбургская область, Оренбургский район, с. Подгородняя Покровка. В исследовании принимало участие 30 мальчиков и девочек 7-9 лет, не имеющих противопоказаний и предоставивших медицинские документы. Дети были разделены на 2 группы: экспериментальная 15 человек и контрольная 15 человек.

Тренировочные занятия проводились 3 раза в неделю и в контрольной и экспериментальной группах. В контрольной группе занятия проводились по программе детско-юношеской спортивной школы. В экспериментальной группе был увеличен диапазон использования подвижных игр как средства развития двигательных способностей.

Педагогическое наблюдение.

Педагогическое наблюдение проводилось в условиях тренировочного процесса. В процессе наблюдения проводился анализ двигательной подготовленности занимающихся, с целью корректировки нагрузки, с учетом индивидуальных особенностей.

Педагогическое тестирование.

Педагогическое тестирование проводилось с целью определения начального уровня физической подготовленности у юных легкоатлетов по развитию двигательных способностей. Более подробно тестовые методики представлены в приложении 1.

Методы математической обработки результатов исследования

С.В. Начинская, Н.Н. Трифонова Н.Н. в своих методических пособиях констатируют, что «...полученные данные обрабатываются и анализируются с помощью математической статистики с вычислением основных математических параметров».

Полученное значение оценивалось по таблице t-распределения Стьюдента для оценки статистической доверенности различий в группах. Рассматривается различие средних арифметических двух выборок с использованием гипотезы математического ожидания. Задача ставится следующим образом: имеется две совокупности элементов, то есть две выборки генеральных совокупностей с элементами, у которых вычислены средние арифметические, и стандартные отклонения» [9; 23; 26; 36].

Экспериментальное исследование проходило с октября 2023 по февраль 2024 года и включало 3 этапа.

На первом этапе (октябрь – ноябрь 2023 г) изучалась научно-методическая литература по теоретическим и методическим аспектам развития двигательных способностей спортсменов, изучалась характеристика подвижных игр как средства развития двигательных способностей спортсменов. Проводился подбор тестов для оценки уровня развития двигательных способностей спортсменов. На основании изученной научно-методической литературы формулировались цель и гипотеза, определялись задачи и методы исследования.

На втором этапе (ноябрь 2023 г. – январь 2024 г.) была проведена оценка уровня развития двигательных способностей спортсменов. На данном этапе исследования разрабатывалась методика развития двигательных способностей спортсменов средствами подвижных игр, проводился педагогический эксперимент.

На третьем этапе исследования (февраль 2024 г.) была проведена повторная оценка уровня развития двигательных способностей спортсменов, математическая обработка результатов исследования, анализ полученных данных, формулировка выводов и оформление работы.

## 2.2 Реализация методики развития двигательных способностей спортсменов

Для определения уровня развития двигательных способностей юные легкоатлеты были протестированы по пяти показателям, среднестатистические результаты которых представлены в таблицах 1, 2, на рисунках 1-6.

Таблица 1 – Результаты начального тестирования

Группа	№ п/п	Фамилия, имя	Бег 20 м (с)	Прыжок в длину толчком с двух ног (см)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	Челночный бег 4 x 9 м (с)	Проба Бирюк (с)
Контрольная группа	1.	А.И.	4,8	130,4	11,8	17,3	3,4
	2.	В.В.	4,9	130,5	11,8	17,4	3,5
	3.	А.Г.	4,8	130,4	12,0	17,3	3,4
	4.	В.Р.	4,8	130,4	11,9	17,3	3,4
	5.	Л.О.	4,8	130,5	11,8	17,3	3,5
	6.	Е.Г.	4,8	130,5	11,8	17,4	3,5
	7.	А.А.	4,9	130,5	12,0	17,4	3,5
	8.	А.У.	4,8	130,4	12,0	17,3	3,4
	9.	В.О.	4,9	130,5	12,0	17,3	3,4
	10.	Е.К.	4,8	130,5	11,8	17,4	3,5
	11.	А.В.	4,9	130,5	11,8	17,3	3,5
	12.	В.А.	4,8	130,4	12,0	17,4	3,4
	13.	И.Т.	4,9	130,5	11,8	17,3	3,5
	14.	П.Р.	4,9	130,5	11,9	17,4	3,4
	15.	Р.О.	4,8	130,4	11,8	17,3	3,6
Экспериментальная группа	16.	П.О.	5,0	130,8	11,2	17,3	3,5
	17.	Н.Ш.	4,9	130,8	11,4	17,4	3,6
	18.	Н.Н.	5,0	130,8	11,2	17,3	3,6
	19.	Ш.Л.	5,0	130,9	11,2	17,3	3,6
	20.	К.Е.	5,0	130,8	11,3	17,4	3,5
	21.	А.М.	5,1	130,9	11,2	17,3	3,5
	22.	М.П.	5,0	130,8	11,2	17,3	3,6
	23.	А.И.	5,0	131,0	11,2	17,3	3,5
	24.	Р.Н.	5,1	130,8	11,3	17,4	3,5
	25.	П.О.	5,1	130,9	11,2	17,3	3,5
	26.	А.О.	5,0	130,8	11,3	17,3	3,5
	27.	Л.К.	5,1	130,9	11,2	17,3	3,6

Продолжение таблицы 1

	28.	В.Р.	5,1	130,8	11,3	17,3	3,5
	29.	К.О.	5,1	130,9	11,3	17,4	3,6
	30.	А.П.	5,0	131,0	11,2	17,3	3,5

Таблица 2 – Результаты начального тестирования (сводные результаты)

Тесты	Контрольная группа	Экспериментальная группа	t	p
Бег 20 м (с)	4,9±0,2	5,0±0,4	0,7	p>0,05
Прыжок в длину толчком с двух ног (см)	130,4±6,0	130,8±3,4	0,8	p>0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	11,8±1,4	11,2±1,1	0,2	p>0,05
Челночный бег 4 x 9 м (с)	17,3±0,1	17,3±0,7	0,9	p>0,05
Проба Бирюк (с)	3,4±0,5	3,5±0,4	0,7	p>0,05

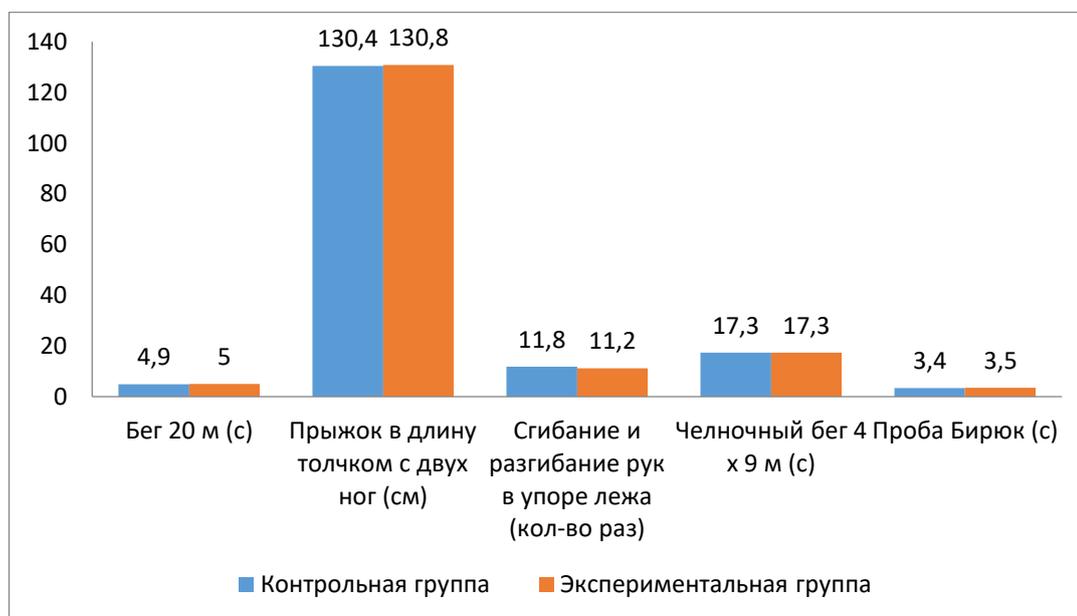


Рисунок 1 – Результаты начального тестирования (сводные результаты)

Если сравнить результаты тестирования, проведенные перед внедрением комплексов по развитию двигательных способностей экспериментальной и контрольной групп, мы видим, что результаты по всем тестам находятся примерно на одном уровне. По всем тестам отсутствуют статистически значимые различия в исходных показателях, разница значений по показателям не превышает 10%.



Рисунок 2 – Бег 20 м (с)



Рисунок 3 – Прыжок в длину толчком с двух ног (см)

Оценка уровня развития двигательных способностей детей 7-8 лет, занимающихся легкой атлетикой, в начале эксперимента выявила несоответствие нормативным показателям у обеих групп. По итогам тестирования у юных легкоатлетов наблюдалось слабое развитие силы мышц верхнего плечевого пояса, скоростно-силовых и координационных способностей.

Так, например, при выполнении тестового задания «Прыжок в длину толчком двух ног с места» и фиксации длины прыжка у испытуемых наблюдались несогласованные движения рук и ног, раннее опускание ног при прыжке, падение прыгуна при приземлении.

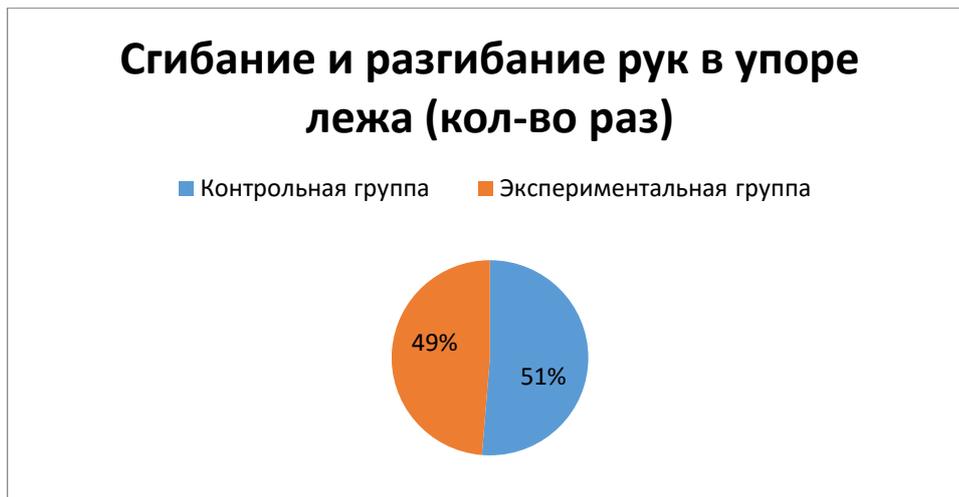


Рисунок 4 – Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)

При фиксировании времени статического равновесия отмечались ошибки и в выполнении пробы Бирюк такие, как видимые колебательные движения тела, сгибания и разгибания в тазобедренном суставе, опускание на пятки.

При разработке комплексов, направленных на повышение уровня развития двигательных способностей на начальном этапе спортивной подготовки, за основу были взяты нормативные требования по физической, специальной, технической подготовке. Большая работа была проведена по изучению научно-методических разработок по легкой атлетике отечественных и зарубежных специалистов, применяемых для подготовки спортсменов высокого уровня.



Рисунок 5 – Челночный бег 4 x 9 м (с)



Рисунок 6 – Проба Бирюк (с)

На начальном этапе подготовки детей в легкой атлетике тренировочный процесс должен быть направлен:

- во-первых, на укрепление здоровья;
- во-вторых, на гармоничное развитие растущего организма;
- в-третьих, на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- в-четвертых, на всестороннее развитие двигательных способностей;
- в-пятых, на развитие различных направлений координационных способностей.

В тренировочном процессе решаются следующие задачи:

1. Образовательные: обучение основам техники в легкой атлетике.
2. Развивающие: развивать специфические для легкой атлетики двигательные способности (быстрота движений, скоростная и скоростно-силовая выносливость, резкость движений, координация движений).
3. Воспитательные: воспитывать чувство коллективизма; формировать характер, морально-волевые и личностные качества (идейность, убежденность, позитивное отношение к труду, любовь и преданность спорту).
4. Оздоровительные: укреплять здоровье; укреплять мышечный аппарат; учить справляться со стрессовыми ситуациями; формировать факторы, положительно влияющие на здоровье.

Основные задачи разработанных комплексов повышения уровня обще развития двигательных способностей в легкой атлетике:

- способствовать выполнению симметричных движений в заданном ритме;
- способствовать координации ассиметричных движений;
- развивать навыки сохранения статического равновесия;
- содействовать накоплению двигательного арсенала;
- содействовать развитию пластики движений (свободных движений с большой амплитудой);
- создавать условия для раскрытия творческих способностей.

В процессе тренировочной деятельности использовались методы обучения:

- словесный;
- наглядный;
- практический;
- объяснительно-иллюстративный;
- игровой;
- соревновательный.

Методы развития физических качеств – убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация.

Для тренировочных занятий был разработан специальный комплекс для развития двигательных способностей средствами подвижных игр. Более подробно подвижные игры из данного комплекса описаны в таблице 3, в приложении 2.

Таблица 3 – Комплекс подвижных игр для развития двигательных способностей спортсменов

№ п/п	Физическое качество	Название подвижных игр
1.	Быстрота	«Кто дальше пропрыгает на одной ноге или в положении приседа» «Челнок» «Перемена мест» «Толкай из круга»

Продолжение таблицы 3

2.	Выносливость	«Охотники и зайцы» «Брось флажок» «Попади в обруч» «Сбей кеглю» «Мяч водящему»
3.	Гибкость	«Серсо» «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю» «Забрось мяч в кольцо» «Пятнашки»
4.	Ловкость	«Какая команда прыгает дальше?» «Встречная эстафета с обменом набивными мячами (или другими предметами)» «Эстафета в скачках на одной ноге» «Эстафета в приседе» «Не давай мяч водящему»
5.	Сила	«Пятнадцать передач» «Хоккей с набивным мячом» «Бежал с мячиком» «Бежал по прямой дорожке с ускорением» «Челночный бег»

Также параллельно с подвижными играми мы ввели следующие упражнения:

- со скакалкой;
- с гимнастической палкой;
- с теннисными мячами;
- на гимнастической скамейке.

Опишем данные упражнения более подробно.

Примерный комплекс общей физической подготовки со скакалкой

В зале на полу наклеиваются геометрические фигуры различного цвета (круг, квадрат, прямоугольник, зигзаг). Задача занимающихся: выполнить прыжки на скакалке в беге по периметру геометрических фигур. 1 фигура (круг); 2 фигура (треугольник), 3 фигура (прямоугольник), 4 фигура (квадрат). Учитывается время выполнения задания. Для освоения задания выполнить «бег по фигурам» без скакалки, затем со скакалкой.

На первом занятии осваивается одна фигура, особое внимание уделяется качеству выполнения задания. Задание повторяется поточным методом, все дети поочередно повторяют очертание фигуры.

После освоения всех фигур на этапе совершенствования применяются варианты усложнения, например: выполнить «обводку» в прыжках на скакалке двух различных фигур: 1 и 2; 1 и 3; 1 и 4. Затем можно менять сочетание и последовательность фигур. Усложнение может быть за счет одновременного выполнения задания сразу двумя спортсменами. Могут меняться способы прыжков, сочетания различных способов и т.п.

Примерный комплекс для развития быстроты на гимнастической скамейке

Занимающийся находится в исходном положении высокого старта правым боком к скамейке, левая нога впереди, по команде он выполняет комплекс движений на 16 счетов, учитывается точность выполнения по счетам и время

1-4 – выполняет приставной шаг через скамейку (перепрыгивать нельзя): счет 1 – на скамейку ставится правая нога; счет 2 – левая нога (ноги меняются подскоком), стойка поперек скамейки; счет 3 – правая нога ставится на пол, с левой стороны скамейки; счет 4 – левая нога приставляется к правой ноге; счет 5-8 повторить счет «1-4» в левую сторону, с левой ноги.

Вторая «восьмерка»: счет 1-4 – поворот переступанием на 360 градусов с правой ноги на скамейке, в положение сомкнутой стойки поперек скамейки; счет 5-6 – прыжком стойка ноги врозь (обе ноги на полу, по сторонам скамейки) и вернуться прыжком в сомкнутую стойку на скамейку, стоя поперек; счет 7-8 – повторить счет «5-6».

В задании оценивается время выполнения задания и точность действий.

Примерные упражнения с гимнастической палкой

В комплекс с гимнастической включаются упражнения для развития гибкости (наклоны, повороты, скручивания), упражнения для развития

ловкости и «чувства предмета», прокручивание палки (по часовой стрелке и против часовой стрелки), перехваты, подбрасывание и ловля.

Примерные упражнения с теннисными мячами.

У каждого занимающегося в руках один теннисный мяч.

Выполняются упражнения:

– перехваты теннисного мяча из одной руки в другую (за спиной, за головой, под прямой ногой и т.п.);

– упражнения в парах (перебрасывание мяча правой и левой рукой из различных исходных положений);

– упражнения в тройках, передача теннисного мяча (у каждого участника один мяч, который передают одновременно и синхронно, по часовой стрелке и против часовой стрелки);

– упражнения в четверках передача теннисных мячей (участники одновременно передают мяч в парах, по диагонали, по кругу).

Особенность последних двух упражнений состоит в том, что вырабатывается навык работы в команде, что является очень важным для командного вида спорта легкая атлетика.

Таким образом, мы разработали комплекс подвижных игр для развития двигательных способностей юных легкоатлетов, а также комплекс дополнительных упражнений: со скакалкой, с палкой, на скамейке и с теннисными мячами. Эти комплексы были включены в тренировочный процесс в спортивном зале. После окончания экспериментальной работы мы повторно провели тестирование по уровню развития двигательных способностей юных легкоатлетов.

### 2.3 Оценка эффективности методики развития двигательных способностей спортсменов средствами подвижных игр

По завершению проводимых мероприятий, направленных на улучшение показателей развития двигательных способностей юных легкоатлетов, было проведено повторное тестирование.

Цель тестирования заключалась в проверке эффективности применения комплекса подвижных игр, направленного на развитие двигательных способностей юных легкоатлетов на начальном этапе спортивной подготовки.

Результаты исследования уровня развития двигательных способностей детей 7-9 лет, занимающихся легкой атлетикой, после проведенного эксперимента представлены в таблицах 4,5, на рисунках 7-13.

Таблица 4 – Результаты повторного тестирования

Группа	№ п/п	Фамилия, имя	Бег 20 м (с)	Прыжок в длину толчком с двух ног (см)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	Челночный бег 4 x 9 м (с)	Проба Бирюк (с)
Контрольная группа	1.	А.И.	4,6	137,8	14,9	14,1	4,3
	2.	В.В.	4,7	137,8	15,0	14,2	4,3
	3.	А.Г.	4,6	137,8	14,9	14,1	4,4
	4.	В.Р.	4,7	137,9	15,0	14,2	4,3
	5.	Л.О.	4,6	137,9	15,0	14,2	4,3
	6.	Е.Г.	4,6	138,0	14,9	14,1	4,4
	7.	А.А.	4,7	137,8	15,0	14,2	4,4
	8.	А.У.	4,7	137,9	15,0	14,1	4,4
	9.	В.О.	4,6	137,8	15,0	14,2	4,3
	10.	Е.К.	4,7	137,7	15,0	14,2	4,4
	11.	А.В.	4,6	137,8	15,0	14,2	4,4
	12.	В.А.	4,7	137,9	14,9	14,2	4,4
	13.	И.Т.	4,7	137,8	15,0	14,2	4,4
	14.	П.Р.	4,6	137,9	14,9	14,2	4,3
	15.	Р.О.	4,6	137,6	15,0	14,1	4,4
Экспериментальная группа	16.	П.О.	4,3	141,8	16,2	13,2	4,9
	17.	Н.Ш.	4,3	141,8	16,2	13,2	4,7
	18.	Н.Н.	4,4	141,9	16,3	13,3	4,9
	19.	Ш.Л.	4,3	141,9	16,2	13,2	4,9
	20.	К.Е.	4,4	142,0	16,3	13,2	4,7
	21.	А.М.	4,4	141,8	16,3	13,3	4,8
	22.	М.П.	4,4	141,9	16,3	13,3	4,8
	23.	А.И.	4,3	141,9	16,3	13,3	4,8
	24.	Р.Н.	4,4	141,8	16,3	13,3	4,9

Продолжение таблицы 4

	25.	П.О.	4,3	142,0	16,2	13,2	4,9
	26.	А.О.	4,3	143,0	16,2	13,3	4,9
	27.	Л.К.	4,4	144,0	16,3	13,2	4,8
	28.	В.Р.	4,3	141,9	16,3	13,3	4,9
	29.	К.О.	4,4	141,7	16,2	13,3	4,7
	30.	А.П.	4,3	141,8	16,3	13,2	4,9

Таблица 5 – Результаты повторного тестирования (сводные результаты)

Тесты	Контрольная группа	Экспериментальная группа	t	p
Бег 20 м (с)	4,6±0,1	4,3±0,1	5,4	p<0,05
Прыжок в длину толчком с двух ног (см)	137,8±2,9	141,8±3,6	3,2	p<0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	14,9±0,9	16,2±1,0	3,4	p<0,05
Челночный бег 4 x 9 м (с)	14,1±0,3	13,2±0,1	9,0	p<0,05
Проба Бирюк (с)	4,3±0,3	4,9±0,2	6,6	p<0,05

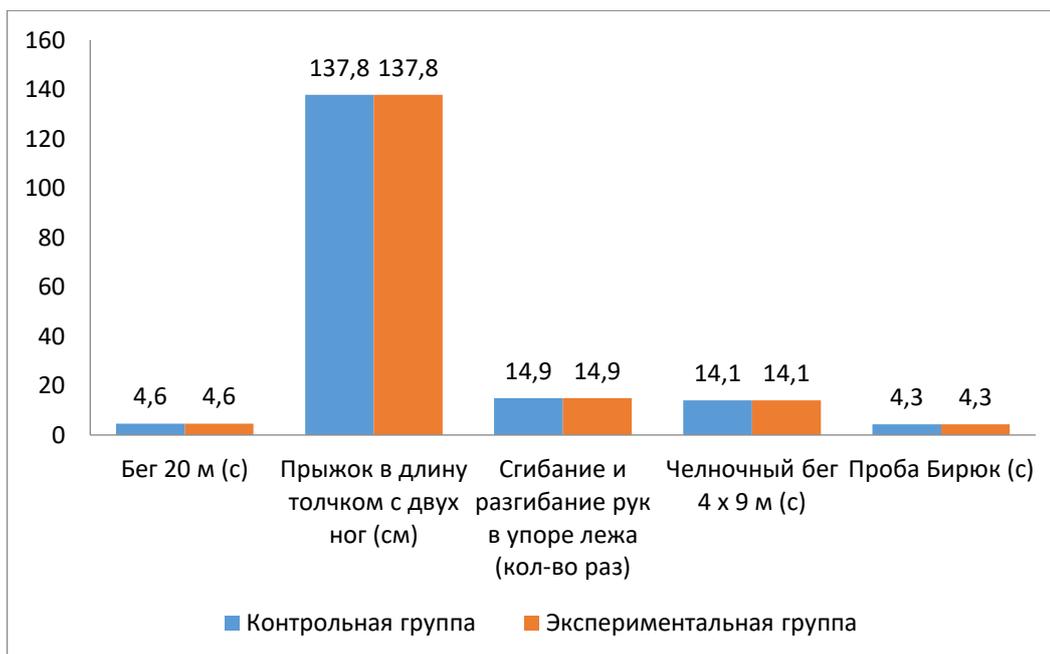


Рисунок 7 – Результаты повторного тестирования (сводные результаты)

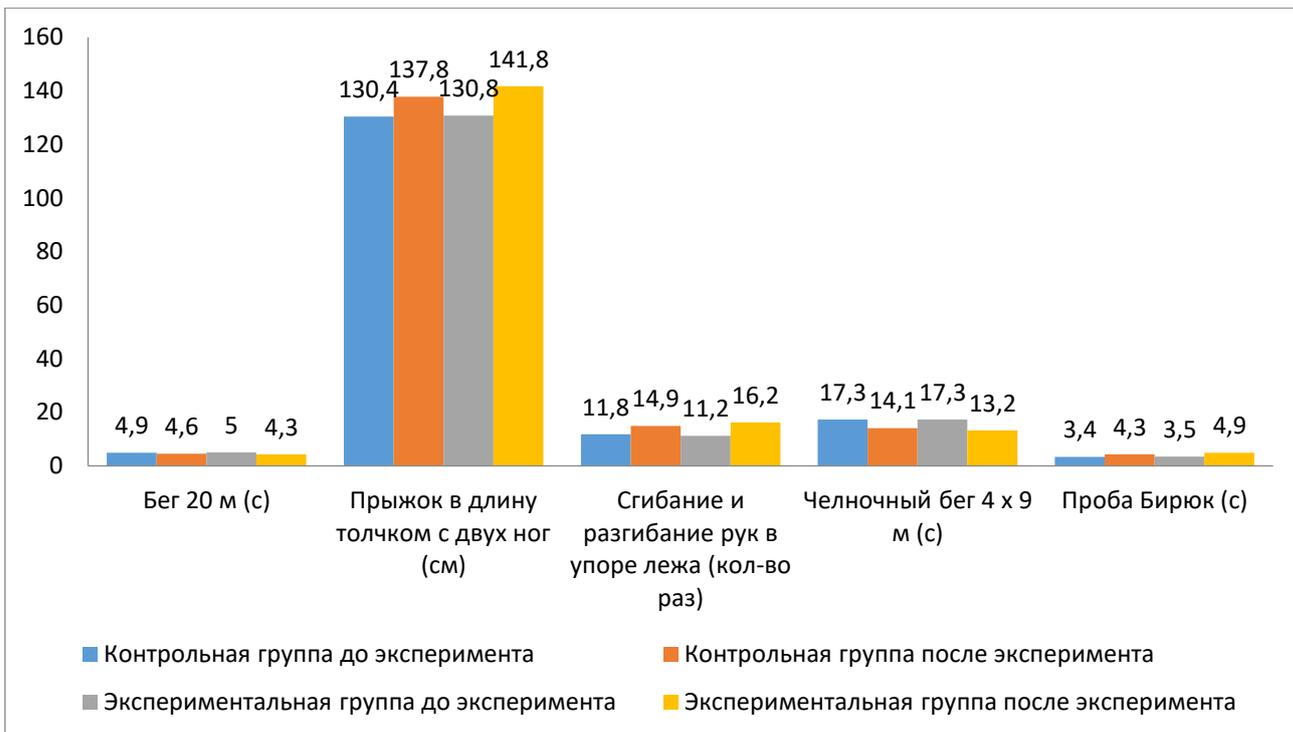


Рисунок 8 – Сравнительный анализ результатов до и после формирующей работы

Сравнительный анализ результатов до и после формирующей работы приведен нами на рисунке 8.

Анализ полученных данных показал, что между испытуемыми экспериментальной группы, занимающимися по предложенной нами программе, и контрольной группы, занимающимися по программе по легкой атлетике, имеются достоверные различия (при  $p < 0,05$ ) по всем показателям.



Рисунок 9 – Бег 20 м (с)

Результаты теста «Бег 20 метров» после проведения экспериментального исследования в экспериментальной группе уменьшились в среднем на 0,6 с, что составляет 13,7% (при  $p < 0,05$ ), в контрольной группе время преодоления дистанции уменьшилось на 0,3 с, что составляет 6,8% (при  $p < 0,05$ ).

Мы видим, что в конце эксперимента в тесте, оценивающем скоростно-силовые способности, соответствие возрастной норме было выявлено как в контрольной, так и экспериментальной группе. Длина прыжка у испытуемых контрольной группы увеличилась в среднем на 7,4 см, что составляет 5,5% ( $p < 0,05$ ), в экспериментальной группе показатель увеличился в среднем на 10,8 см, что составило 8% ( $p < 0,05$ ). Данные результаты в экспериментальной группе удалось достичь за счет включения в тренировочный процесс разработанных комплексов со скакалкой.



Рисунок 10 – Прыжок в длину толчком с двух ног (см)

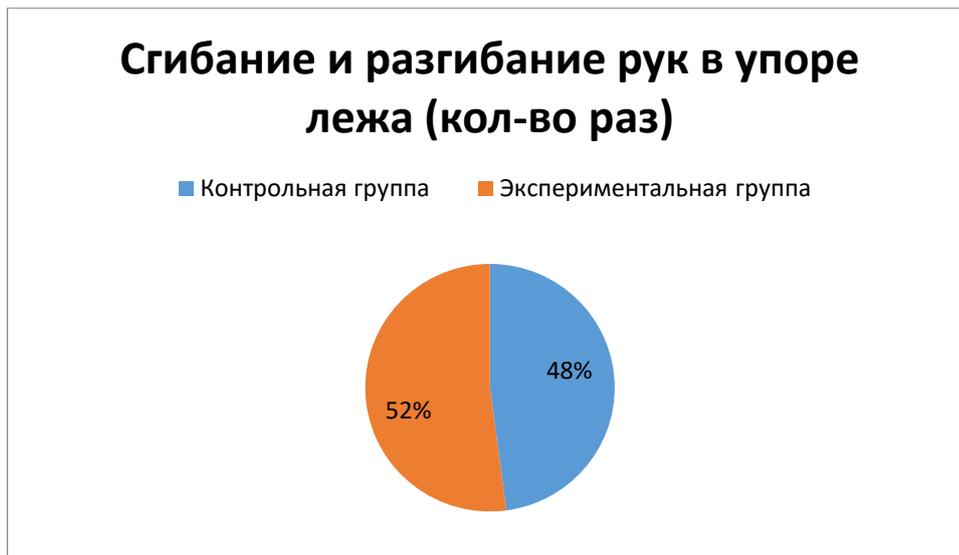


Рисунок 11 – Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)

В сторону увеличения изменились показатели силы мышц верхнего плечевого пояса. Анализ результатов теста «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» показал, что в контрольной группе количество повторений увеличилось незначительно, в среднем на 3,1 раза, что составило 23,4% (при  $p < 0,05$ ). Благодаря включению в разработанную программу комплексов упражнений с гимнастическими скамейками в экспериментальной группе показатель увеличился в среднем на 5 раз, что составило 36,4% (при  $p < 0,05$ ).



Рисунок 12 – Челночный бег 4 x 9 м (с)

Также нами представлена динамика показателей теста «Челночный бег 4 x 9 м», оценивающего скоростно-силовые способности. Мы видим, что у испытуемых контрольной группы время преодоления четырех девятиметровых отрезков сократилось в среднем на 3,2 с, что составило 20,4% ( $p < 0,05$ ), показатель экспериментальной группы уменьшился в среднем на 4,1 с, что составило 26,9% ( $p < 0,05$ ).

В конце эксперимента наряду с улучшением показателей силовых, скоростных и скоростно-силовых способностей юных легкоатлетов наблюдались достоверные изменения показателей координационных способностей ( $p < 0,05$ ). Результаты педагогического эксперимента показали, что у испытуемых произошли положительные изменения в показателях теста «Проба Бирюк» как в контрольной группе, так и в экспериментальной.



Рисунок 13 – Проба Бирюк (с)

Мы видим, что в конце эксперимента продолжительность сохранения статического равновесия в усложненных условиях контрольной группы увеличилась незначительно, в среднем на 0,8 с, что составляет 22,6% ( $p < 0,05$ ), в экспериментальной группе показатель увеличился в среднем на 1,4 с, что составило 34,8% ( $p < 0,05$ ).

Анализируя данные состояния физической подготовленности, полученные до и после эксперимента, можно сделать вывод, что разработанная нами методика положительно влияет на улучшение двигательных способностей легкоатлетов экспериментальной группы.

#### Выводы по второй главе

1. Цель данного исследования состоит в экспериментальной проверке разработанного комплекса подвижных игр, направленного на эффективное развитие двигательных способностей детей, занимающихся в секции легкой атлетики. В соответствии с целью исследования, нами были поставлены следующие задачи исследования. Определить начальный уровень развития двигательных способностей у юных легкоатлетов. Разработать комплекс подвижных игр для развития двигательных способностей юных легкоатлетов. На практике проверить эффективность разработанного комплекса подвижных игр для юных легкоатлетов.

2. Исследование проводилось на базе ГАПОУ ОАК имени В.М. Чердинцева, Оренбургская область, Оренбургский район, с. Подгородняя Покровка. В исследовании принимало участие 30 мальчиков и девочек 7-9 лет, не имеющих противопоказаний и предоставивших медицинские документы. Дети были разделены на 2 группы: экспериментальная 15 человек и контрольная 15 человек.

3. Если сравнить результаты тестирования, проведенные перед внедрением комплексов подвижных игр экспериментальной и контрольной групп, то мы видим, что результаты по всем тестам находятся примерно на одном уровне. По всем тестам отсутствуют статистически значимые различия в исходных показателях, разница значений по показателям не превышает 10%. Оценка состояния развития двигательных способностей детей 7-8 лет, занимающихся легкой атлетикой, в начале эксперимента выявила несоответствие нормативным показателям у обеих групп. По итогам тестирования у юных легкоатлетов наблюдалось слабое развитие

силы мышц верхнего плечевого пояса, скоростно-силовых и координационных способностей.

4. При разработке комплексов, направленных на повышение уровня развития двигательных способностей на начальном этапе спортивной подготовки, за основу были взяты нормативные требования по физической, специальной, технической подготовке. Большая работа была проведена по изучению научно-методических разработок по легкой атлетике отечественных и зарубежных специалистов, применяемых для подготовки спортсменов высокого уровня.

5. Мы разработали комплекс подвижных игр для развития двигательных способностей юных легкоатлетов, а также комплекс дополнительных упражнений: со скакалкой, с палкой, на скамейке и с теннисными мячами. Эти комплексы были включены в тренировочный процесс в спортивном зале. После окончания экспериментального периода мы повторно провели тестирование по развитию двигательных способностей юных легкоатлетов.

6. По завершению проводимых мероприятий, направленных на улучшение показателей развития двигательных способностей юных легкоатлетов, было проведено повторное тестирование. Анализируя данные состояния развития двигательных способностей, полученные до и после эксперимента, можно сделать вывод, что разработанная нами методика положительно влияет на улучшение двигательных способностей легкоатлетов экспериментальной группы.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Целью выпускной квалификационной работы было теоретическое обоснование и экспериментальная проверка эффективности подвижных игр как средства развития двигательных способностей спортсменов.

В соответствии с первой задачей выпускной квалификационной работы мы изучили и проанализировали научно-методическую литературу по развитию двигательных способностей спортсменов.

У спортсменов в легкой атлетике необходимо развивать двигательные способности, которые тесно связаны между собой, поэтому отставание одной способности приведет к низкой результативности общей физической подготовки и игровой деятельности. Экспериментально доказано, что для максимального прогресса спортсмена необходимым условием является рост функциональных возможностей организма, постоянное расширение диапазона навыков и умений, повышение общей двигательной культуры.

Применительно к спорту этот тезис звучит следующим образом: спортивная специализированная подготовка в развитии двигательных способностей спортсменов не должна противопоставляться разносторонней подготовке. Физическая подготовка в развитии двигательных способностей спортсменов – это не самоцель, а мощное средство для создания фундамента спортивного мастерства.

Подвижные игры – незаменимое средство пополнения спортсменом знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, ценных морально-волевых и физических качеств, а также развития ловкости.

Теоретический анализ применения подвижных игр как средства развития двигательных способностей спортсменов показал, что предлагаются различные варианты их проведения. Использование подвижных игр в развитии двигательных способностей спортсменов дает

возможность целенаправленно развивать у них двигательные способности с учетом физиологических особенностей спортсменов.

В соответствии со второй задачей выпускной квалификационной работы мы разработали методику развития двигательных способностей спортсменов средствами подвижных игр.

Цель данного исследования состоит в экспериментальной проверке разработанного комплекса подвижных игр, направленного на эффективное развитие двигательных способностей детей, занимающихся в секции легкой атлетики. В соответствии с целью исследования, нами были поставлены следующие задачи исследования. Определить начальный уровень развития двигательных способностей у юных легкоатлетов. Разработать комплекс подвижных игр для развития двигательных способностей юных легкоатлетов. На практике проверить эффективность разработанного комплекса подвижных игр для юных легкоатлетов.

Исследование проводилось на базе ГАПОУ ОАК имени В.М. Чердинцева, Оренбургская область, Оренбургский район, с. Подгородняя Покровка. В исследовании принимало участие 30 мальчиков и девочек 7-9 лет, не имеющих противопоказаний и предоставивших медицинские документы. Дети были разделены на 2 группы: экспериментальная 15 человек и контрольная 15 человек.

Если сравнить результаты тестирования, проведенные перед внедрением комплексов подвижных игр экспериментальной и контрольной групп, то мы видим, что результаты по всем тестам находятся примерно на одном уровне. По всем тестам отсутствуют статистически значимые различия в исходных показателях, разница значений по показателям не превышает 10%. Оценка состояния развития двигательных способностей детей 7-8 лет, занимающихся легкой атлетикой, в начале эксперимента выявила несоответствие нормативным показателям у обеих групп. По итогам тестирования у юных легкоатлетов наблюдалось слабое развитие

силы мышц верхнего плечевого пояса, скоростно-силовых и координационных способностей.

При разработке комплексов, направленных на повышение уровня развития двигательных способностей на начальном этапе спортивной подготовки, за основу были взяты нормативные требования по физической, специальной, технической подготовке. Большая работа была проведена по изучению научно-методических разработок по легкой атлетике отечественных и зарубежных специалистов, применяемых для подготовки спортсменов высокого уровня.

Мы разработали комплекс подвижных игр для развития двигательных способностей юных легкоатлетов, а также комплекс дополнительных упражнений: со скакалкой, с палкой, на скамейке и с теннисными мячами. Эти комплексы были включены в тренировочный процесс в спортивном зале. После окончания экспериментального периода мы повторно провели тестирование по развитию двигательных способностей юных легкоатлетов.

В соответствии с третьей задачей выпускной квалификационной работы мы оценили эффективность методики развития двигательных способностей спортсменов средствами подвижных игр.

По завершению проводимых мероприятий, направленных на улучшение показателей развития двигательных способностей юных легкоатлетов, было проведено повторное тестирование. Анализируя данные состояния развития двигательных способностей, полученные до и после эксперимента, можно сделать вывод, что разработанная нами методика положительно влияет на улучшение двигательных способностей легкоатлетов экспериментальной группы.

Таким образом, цель выпускной квалификационной работы достигнута, задачи проработаны, гипотеза доказана.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абрамишвили, Г.А. Современный взгляд на проблемы физического воспитания учащихся младшего школьного возраста / Г.А. Абрамишвили, В.Ю. Карпов // Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. – 2014. – № 11 (117). – 7–12 с.
2. Андрианова, О.П. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе / О.П. Андрианова // Евразийский научный журнал. – 2016. – № 4. – 14–15 с.
3. Антропова, Е.В. Основные виды и функции двигательной активности / Е.В. Антропова // Наука ЮУрГУ. Секции социально–гуманитарных наук: материалы 67–й науч. конф. – Челябинск: Издательский центр ЮУрГУ, 2015. – 2108 с.
4. Былеева, Л.В. Подвижные игры / Л.В. Былеева. – М.: Физическая культура, 2018. – 288 с.
5. Болдырева, В.Б. Подвижные игры в физическом воспитании молодежи / В.Б. Болдырева // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2016. – Т. 21. – № 5–6 – 157–158 с.
6. Болонов, Г.П. Физкультура в начальной школе / Г.П. Болонов. – М.: Сфера, 2015. – 128 с.
7. Безруких, М.М. Возрастная физиология (физиология развития ребенка): учеб. пособие для студентов высш. пед. заведений / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер. – М.: Академия, 2012. – 416 с.
8. Бутин, И.М. Развитие физических способностей детей / И.М. Бутин. – М.: ВЛАДОС–ПРЕСС, 2012. – 80 с.
9. Былеева, Л.В. Подвижные игры: учебник / Л.В. Былеева. – М.: Физическая культура, 2018. – 288 с.
10. Виленская, Т.Е. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста / Т.Е. Виленская. – М.: Феникс, 2016. – 256 с.

11. Гжемская, Н.Х. Особенности физического развития мальчиков 8-10 лет при различной двигательной активности / Н.Х. Гжемская, В. В. Павлов, С. А. Снесарев // Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. – 2016. – № 11 (141). – 14 с.

12. Ерменова, Б.О. Влияние двигательной активности на здоровье школьников Б.О.Ерменова // Проблемы педагогики. – 2016. – № 7. – 23-27 с.

13. Ефимова, Е.А. О месте подвижных игр в жизни современных детей / Е.А. Ефимова // Международный научно-исследовательский журнал. – 2015. – № 11 (42). – 108–113 с.

14. Жуков, О.Ф. Оздоровительные подходы к физическому воспитанию школьников / О.Ф. Жуков, С.Н. Ключников // Укрепление и восстановления здоровья средствами физической культуры и спорта: сб. науч.тр. Всерос. Науч. – практ. Конф. (Челябинск, 14–15 апр. 2011) / УралГАФК. – Челябинск, 2011. – 94–97 с.

15. Зыков, И.Ю. Подвижные игры как средство физического воспитания младших школьников специальной медицинской группы / И.Ю. Зыков, В.Н. Бушуев // Здоровьесберегающая среда как условие формирования культуры здоровья учащейся молодежи: сб. науч. ст. по материалам II регион. науч.–практ. конф., 22 апр. 2011 г. / [науч. ред. Ю. С. Мясников, М. А. Морозова, Г. А. Воронина]. – Киров: Изд-во ВятГГУ, 2011. – 46–49 с.

16. Ионов, А.А. Использование подвижных игр в повышении эффективности учебно-тренировочного процесса юных спортсменов / А.А. Ионов // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма. – 2015. – № 6. – 111 с.

17. Казакова, О.А. Особенности развития двигательной активности у детей-шестилеток / О.А. Казакова // Науковедение. – 2015. – № 3 (28). – 71–74 с.

18. Капустин, А.А. Методика концентрированного применения подвижных игр на уроках физической культуры в 3-х классах / А.А.

Капустин, А.В. Максимов // Пути решения эффективности занятий в физической культуре и спорте: сб. науч. ст. / под общ. ред. А. Г. Капустина. – Киров: Изд-во ВятГГУ, 2017. –19–21 с.

19. Капустин, А.Г. Развитие физических качеств средствами игровой деятельности / А.Г. Капустин // Физическая культура в школе. – 2016. – № 1. –15–19 с.

20. Качан, А.А. Использование нетрадиционных форм, методов и инновационных технологий на уроках физической культуры / А.А. Качан // Здоровьесберегающее образование. – 2012. – № 5 (25). –72–74 с.

21. Кесаревская, Л.Н. Комплексы оздоровительных упражнений для школьников / Л.Н. Кесаревская. – М.: Чистые пруды, 2016. – 32 с.

22. Корниенко, В.В. Двигательная активность человека как механизм становления личности / В.В. Корниенко, Т.Н. Курицына // Инновационная наука. – 2018. – № 1. –451–452 с.

23. Кошко, Н.Н. Здоровьесберегающий урок в начальной школе / Н.Н. Кошко // Проблемы физического воспитания, формирования ЗОЖ и спортивной подготовки дошкольников и младших школьников: материалы межрегион. науч. – практ. конф. с международ. участием / СибГУФК. – Омск, 2013. –99–105 с.

24. Кузнецов, В.С. Физкультурно–оздоровительная работа в школе: метод, пособие / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: ЦЭНАС, 2013. – 184 с.

25. Кузьмичева, Е.В. Подвижные игры для детей младшего школьного возраста / Е.В. Кузьмичева. – М.: Физическая культура, 2018. – 112 с.

26. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физического воспитания: учебник / Ю. Ф. Курамшин. – М.: Советский спорт, 2017. – 464 с.

27. Лепешкин, В.А. Подвижные игры для детей: пособие для учителя физкультуры / В.А. Лепешкин. – М.: Школьная Пресса, 2014. – 64 с.

28. Луткова, Я.З. Подвижные игры как средство решения педагогических задач в различных звеньях физического воспитания: учебно–метод. пособие /М.В. Луткова, Л.Н. Минина. – СПб: СПбТАФКим. ПФ. Лесгафта, 2013. – 83 с.

29. Лях, В.И. Двигательные способности. Общая характеристика и основы теории методики их развития в практике физического воспитания / В.И. Лях // Физическая культура в школе. – 2016. – № 2. –2–6 с.

30. Меннер, А.Э. Особенности двигательной деятельности детей младшего школьного возраста / А.Э. Меннер, С. В. Шишкина // Новая наука: От идеи к результату. – 2016. – № 12. –116–118 с.

31. Мясников, Ю.С. Оптимизация двигательного режима младших школьников, имеющих нарушения осанки, средствами подвижных игр и игровых упражнений / Ю.С. Мясников, Т.В. Кривцева // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и пути их решения: сб. науч.–метод. ст. – Киров: Изд–во ВятГГУ, 2010. –185–188 с.

32. Осипов, Р.Л. Подвижные игры в начальной школе: учеб.–метод. пособие / Р.Л. Осипов. – Киров: ВятГГУ, 2012. – 64 с.

33. Осипов, Р.Л. Функциональные возможности детей младшего школьного возраста в подвижных играх / Р.Л. Осипов // Актуальные проблемы физической культуры и спорта и пути их решения: сб. науч.–метод. ст. – Киров: ВятГГУ, 2018. –63–69 с.

34. Патрикеев, А.Ю. Зимние подвижные игры. 1–4 классы / А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2018. – 176 с.

35. Пегушина, Ю.В. Развитие двигательных качеств обучающихся на уроках физической культуры / Ю.В. Пегушина, Н.Н. Грачева // Инновационная наука. – 2017. – Т. 2. – № 4. –130–133 с.

36. Пенькова, И.В. Особенности физического воспитания детей / И.В. Пенькова, Н.В. Карпова, С.В. Шмелева // Редакционная коллегия. – 2017. – № 9. –281 с.

37. Погудин, С.М. Оценка оздоровительной эффективности физической подготовки и направления ее индивидуализации у школьников / С.М. Погудин, Д.В. Фонарев // Вестник Удмуртского университета. Серия «Философия. Психология. Педагогика». – 2017. – Т. 27. – № 2. – 458 с.

38. Рожко, Г.Т. Подвижные игры на уроке физической культуры / Г.Т. Рожко, Г.К. Шарипова // Научный взгляд в будущее. – 2016. – № 7. – 68–72 с.

39. Садыкова, С.Л. Физическая культура. 1–11 классы: подвижные игры на уроках и во внеурочное время / С.Л. Садыкова, Е.И. Лебедева. – Волгоград: Учитель, 2018. – 92 с.

40. Свечкарев, В.Г. Подвижные игры как система совершенствование физических качеств/В.Г. Свечкарев //Научные известия.–2017.–№ 7.–145 с.

41. Сотникова, Н.А. Подвижные игры–универсальный метод физического воспитания детей / Н.А. Сотникова // Педагогическое мастерство и педагогические технологии. – 2016. – № 4. – 313–314 с.

42. Теория и методика физического воспитания / под ред. Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова. – М.: Физкультура и спорт, 2011. – 586 с.

43. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ж.К. Холодова. – М.: Советский спорт, 2011. – 480 с.

44. Томилова, Е.А. Комплексная оценка физического развития детей младшего школьного возраста с различным уровнем привычной двигательной активности / Е.А. Томилова // World science: problems and innovations. – 2016. – С. 455–458.

45. Хайбуллина, Д.Р. Содержание учебной деятельности оздоровительной направленности в процессе физкультурного образования детей младшего школьного возраста / Д.Р. Хайбуллина // Педагогика и инновации. Сборник трудов науч. Конф. (Белгород – Красноярск – Харьков, 27 ноября, 2019). – 55–59 с.

46. Харисов, В.В. Новые технологии в оздоровлении школьников / Ф.Ф. Харисов //Здоровьесберегающее образование.–2013.–№ 3 (31). –4–7 с.

47. Щуров, А.Г. Динамика показателей физической активности школьников в свободное от учебных занятий время / А.Г. Щуров // Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. – 2015. – № 12 (130). – С. 145–148.

48. Якимова, Е.А. Объем двигательной активности детей младшего школьного возраста в учебной и повседневной деятельности / Е.А. Якимова, А.А. Новиков // Science Time. – 2017. – № 5. –161–165 с.

49. Яковлева, В.Н. Спортивные и подвижные игры, как средство оздоровления и повышение интереса к урокам физической культуры / В.Н. Яковлева // Science Time. – 2015. – № 7 (19). –14–16 с.

50. Ярлыкова, О.В. Влияние подвижных игр на развитие физических качеств младших школьников во внеурочной деятельности/ О.В. Ярлыкова //Таврический научный обозреватель. – 2016. – № 1–3 (6). –51–56 с.

51. Ярлыкова, О.В. Двигательный режим школьников и здоровьесберегающие технологии в процессе занятий физической культурой / О.В. Ярлыкова // Таврический научный обозреватель. – 2016. – № 8–3 (13). – 44 с.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методики педагогического тестирования с целью определения начального уровня физической подготовленности у юных легкоатлетов по общей физической подготовке

*Тестовое задание 1.* Бег 20 м. с высокого старта. Тест направлен на оценку уровня скоростных качеств. Проводится в зале, по правилам соревнований по легкой атлетике, в спортивной обуви. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых стартующие не мешают друг другу. Для выполнения теста делается две попытки, в протокол вносят лучший результат (сек). Нормативное требование в этом тесте для возраста 7-9 лет – 4,8 с.

*Тестовое задание 2.* Прыжок в длину толчком с двух ног (м). Тест направлен на оценку уровня скоростно-силовых качеств, а также уровня координационных способностей. Дается две попытки, фиксируется лучший результат. Нормативное требование в прыжке в длину для возрастной группы 7-9 лет – 1,56 (м).

*Тестовое задание 3.* Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Тест оценивает уровень развития собственно силовых качеств верхнего плечевого пояса. Из исходного положения упор лежа, выполнить максимальное количество раз в соответствии с требованиями: спина прямая, угол сгибания руки 90 градусов, полное выпрямление рук (количество) Нормативное требование в этом тесте для возраста 7-9 лет – 32.

*Тестовое задание 4.* Челночный бег 4 отрезка по 9 метров. Тест проводится для оценивания уровня развития скоростных и скоростносиловых качеств юного спортсмена. Тест проводится в зале на волейбольной площадке. По сигналу бег с высокого старта, пробегая каждый, кроме последнего отрезка необходимо коснуться рукой красной

линии. Выполняется две попытки, результат определяется по времени, в сек. Нормативное требование в этом тесте для возраста 7-9 лет – 12 с.

*Тестовое задание 5.* Уровень развития статического равновесия без зрительного контроля проба Бирюк. Испытуемому предлагается удержать равновесие в исходном положении – стойка на носках, руки вверху (ладони внутрь), глаза закрыты. Ставится задача максимально удержать это положение. Результат фиксируется в секундах (с) [7; 13; 29].

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Описание некоторых игр из комплекса для развития двигательных способностей средствами подвижных игр

Подвижные игры, направленные на преимущественное развитие  
быстроты

*Подвижная игра «Кто дальше пропрыгает на одной ноге или в положении приседа»*

Занимающихся выстраивают в две или три колонны, показывают направление движения, объясняют, что нужно пропрыгать на одной ноге (без смены ног) или в положении приседа как можно дальше и остановиться. Следует предупредить, что темп прыжков не должен быть очень быстрым. По команде играющие, стоящие первыми в колоннах, начинают прыгать. После того как они продвинулись на 15–20 м, дается сигнал для начала движения игрокам, стоящим вторыми в колоннах. Затем прыгают третьи и т.д. После этого объявляется победитель и повторяются прыжки на другой ноге.

*Подвижная игра «Челнок»*

Занимающихся распределяют по двум командам, которые становятся на противоположных сторонах площадки. Между ними проводят среднюю линию (линию старта). Капитаны команд по очереди посылают своих игроков к средней линии, от которой они должны совершать прыжок. Заранее устанавливают, что игроки одной команды будут прыгать (с места толчком двумя ногами) вправо от средней линии, а игроки другой команды – влево от нее. После начала игры, т.е. после прыжка первого игрока, отмечают (мелом) место его приземления по пяткам. Игрок возвращается в свою команду, а с отметки его приземления в обратную сторону (к средней

пинии) прыгает игрок из команды противника. Длина его прыжка также отмечается, после чего в борьбу вступают вторые номера и т.д.

Если последнему игроку (завершающему соревнование) удалось перепрыгнуть через среднюю линию – его команда побеждает, если не удалось - команда проигрывает.

#### *Подвижная игра «Перемена мест»*

Игроки двух команд, стоя в шеренгах лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки (за линиями своих «домов»), приседают и кладут руки на колени.

По сигналу все игроки, прыгая из глубокого приседа, продвигаются вперед, стараясь быстрее пересечь линию противоположного «дома».

Побеждает команда, игроки которой, закончив прыжки, первыми пересекут противоположную линию. Затем следуют прыжки в обратную сторону, но в игре не участвует тот, кто пересек линию «дома» последним. Игра продолжается до тех пор, пока на площадке не останутся 2–3 самых выносливых прыгуна. По числу игроков на площадке нетрудно определить команду-победительницу: она сохранила больше прыгунов.

#### *Подвижная игра «Толкай из круга»*

Обозначают круг диаметром 4-6 м. Игроки (четное количество - 4 или 6) произвольно становятся в круг. По команде играющие начинают выталкивать друг друга из круга. Как только ступня или другая часть тела игрока коснется земли за линией круга, игрок выбывает из игры. Толкать разрешается только в грудь и плечи. Игрок, оставшийся в кругу последним, считается победителем.

Подвижные игры, направленные на преимущественное развитие  
выносливости

*Подвижная игра «Охотники и зайцы»*

Задачи: учить детей прыгать на двух ногах с продвижением вперёд в рассыпную, действовать по сигналу. Закреплять умение бросать мяч стараясь попасть в зайцев. Развивать ловкость, глазомер.

Описание игры: выбирается охотник, остальные дети – зайцы. На одной стороне площадки отводится место для охотника, на другой дом зайцев. Охотник ходит по залу, делая вид что ищет следы зайцев, а затем возвращается к себе. Зайцы выпрыгивают на двух ногах или на право, на левой поочередно в разных направлениях. По сигналу: «Охотник!» – зайцы убегают в дом, а охотник бросает в них мяч. Те в кого он попал, считаются подстреленными, и он забирает их в свой дом.

*Подвижная игра «Брось флажок»*

Задачи: учить детей метать мешочки в даль правой, левой рукой из-за головы стараться чтобы мешочек улетел как можно дальше. Развивать силу броска, глазомер. Укреплять мышцы плечевого пояса.

Описание игры: дети стоят в две шеренги друг за другом, в руках у первой шеренги мешочки с песком. Впереди на расстоянии 4–5 м. стоят на одном уровне несколько флажков. Дети одновременно бросают мешочки из-за головы двумя руками или одной рукой, стараясь забросить их за линию флажков. Затем дети поднимают мешочки, бегут и передают своей паре. Бросает следующая шеренга, результаты сравниваются.

*Подвижная игра «Попади в обруч»*

Задачи: учить детей метать мешочки с песком в горизонтальную цель, правой левой рукой прицеливаясь. Развивать глазомер, точность броска.

Описание игры дети стоят по кругу диаметром 8–10 м. через одного в руках мешочек с песком. В центре круга лежит обруч. По сигналу воспитателя дети у которых в руках мешочки, передают их товарищам справа или слева по договорённости. Получив мешочки, дети бросают их стараясь попасть в обруч. Затем дети поднимают мешочки, и возвращаются на свои места в круг. Снова раздаётся сигнал, и дети передают мешочки своим соседям – вторым номерам и т. д.

*Игровое упражнение с мячом «Сбей кеглю»*

Задачи: учить детей катать мяч, стараясь сбить кеглю с расстояния 1,5–2 м., бегать за мячом, передавая другим детям. Развивать глазомер, силу точность броска.

Описание игры: на одной стороне зала чертят 3–4 кружка, в них ставят кегли. На расстоянии 1,5–2 м., от них обозначают шнуром линию. 3–4 ребёнка подходят к линии становятся напротив кеглей, берут по мячу и катят, стараясь сбить кеглю. Затем бегут, ставят кегли, берут мячи и приносят их следующим детям.

*Игровое упражнение с мячом «Мяч водящему»*

Задачи: учить детей ловить мяч, брошенный водящим руками не прижимая к груди. Бросать мяч двумя руками от груди. Развивать глазомер, моторику рук, быстроту, точность броска.

Описание игры: дети делятся на 2–3 группы и выстраиваются в круг, в центре каждого круга стоит водящий с мячом в руках. По сигналу воспитателя водящие перебрасывают поочередно детям мяч двумя руками от груди и получают его обратно. Когда мяч обойдёт всех игроков, то он поднимает его над головой и говорит: «Готово!»

## Подвижные игры, направленные на преимущественное развитие гибкости

### *Подвижная игра «Серсо»*

Задачи: учить детей бросать деревянные кольца, стараясь их забросить на «кий» (деревянная палка), развивать ловкость, глазомер.

Описание игры: играют двое. Один при помощи кия бросает деревянные кольца, а другой ловит их на кий, можно сначала подбрасывать их рукой и ловить на руку, а затем использовать кий. Выигрывает тот, кто больше поймает колец.

Варианты: при большом количестве игроков дети делятся на пары и становятся друг против друга на расстоянии 3-4м.

### *Подвижная игра «Эстафета парами»*

Задачи: учить детей бегать в парах, держась за руки стараясь прибежать к финишу вперёд своих соперников. Развивать выносливость, ловкость.

Описание игры: дети становятся в 2 колонны парами за линию на одной стороне площадки. На противоположной стороне ориентиры. По сигналу первые пары, взявшись за руки, бегут до ориентиров, оббегают их и возвращаются в конец колонны. Выигрывает та колонна, игроки которой быстрее выполнят задание и не разъединят руки во время бега.

### *Игровое упражнение с мячом «Пронеси мяч, не задев кеглю»*

Задачи: продолжать учить детей прыгать на двух ногах с продвижением вперёд.

Описание: участники делятся на две команды. Линии старта и финиша отмечаются на расстоянии 14–16 м одна от другой, вдоль линии по центру устанавливаются две–три кегли. Направляющие команд зажимают между ногами (выше коленей) волейбольный или набивной мяч.

По сигналу направляющие начинают продвигаться вперед прыжками огибая кегли таким образом, чтобы не задеть их и, достигнув противоположной линии старта, передают мячи направляющим встречных колонн. Так действуют все игроки. Участники, закончившие эстафету, становятся в конец колонны. Выигрывает команда, игроки которой быстрее закончат эстафету.

*Игровое упражнение с мячом «Забрось мяч в кольцо»*

Задачи: продолжать учить детей бросать мяч в вертикальную цель (кольцо). Развивать глазомер, точность броска.

Описание: команды построены в одну колонну по одному перед баскетбольными щитами на расстоянии 2–3 метра. За сигналом первый номер выполняет бросок мяча по кольцу, затем кладет мяч, а второй игрок тоже берет мяч и бросает его в кольцо и так далее. Выигрывает та команда, которая больше всех попала в кольцо.

*Подвижная игра «Пятнашки»*

Тренер объясняет группе, что в данной игре всем игрокам можно продвигаться только прыжками на одной ноге, менять опорную ногу не разрешается: тот, кто сменит ногу, становится водящим. Водящий, назначенный тренером, должен запятнать любого из играющих ударом по плечу. В момент смены водящих играющие могут сменить опорную ногу, но, как только новый водящий приступит к выполнению своей роли, все должны передвигаться опять только на одной ноге.

Тренер может назначить несколько водящих в случае большого состава группы. Размеры площадки нужно ограничить ориентирами. Наиболее подходит для игры место размером баскетбольной площадки. Игрок, вышедший за пределы площадки, становится водящим.

## Подвижные игры, направленные на преимущественное развитие ловкости

### *Подвижная игра «Какая команда прыгает дальше?»*

Назначают двух капитанов команд. Остальных игроков делят на две команды. Тренер показывает направление движения и объясняет условия игры. От начальной линии одновременно прыгают на одной ноге (не меняя ногу) по одному игроку из каждой команды. На том месте, где остановится или оступится на другую ногу прыгающий игрок, его меняет игрок соответствующей команды.

Состязание начинается по сигналу. Все игроки идут вслед за прыгающим. Если игру проводят на стадионе, можно состязаться на количество кругов.

### *Подвижная игра «Эстафета в приседе»*

Группу разбивают на команды по 5–6 человек. В каждой команде назначают капитана. Затем капитаны выстраивают свои команды по одному у линии старта. В 15 м от старта против каждой команды должны быть поставлены стойки, обозначающие поворот. В зале стойки ставятся не ближе, чем в 5-6 м от стены.

По команде «На старт!» капитаны команд принимают положение приседа, держа эстафетные палочки наготове в правых руках и кладя руки на колени. По команде «Марш!» капитаны начинают быстро передвигаться вперед скачками, сохраняя положение приседа и держа руки на коленях. Приподниматься не разрешается. Игроки продвигаются до поворотных пунктов, разворачиваются, возвращаются и передают эстафетные палочки стоящим на старте игрокам своих команд. Эти игроки уже находятся в положении приседа, одна их рука вытянута вперед для принятия эстафеты, другая упирается в колено.

После передачи эстафеты капитаны становятся в хвост своей команды. Передача эстафеты повторяется поточно (без перерыва) 3-4 раза всеми игроками команды. После этого объявляют команду, выигравшую эстафету.

*Подвижная игра «Встречная эстафета с обменом набивными мячами (или другими предметами)»*

Команды строят в шеренгу. Одну половину команды выстраивают у одной линии старта (А), другую – у противоположной линии (Б). Игроки всех команд, начинающие бег, держат в руках набивные мячи. По сигналу первые и пятые номера каждой команды продвигаются скачками в приседе (или на одной ноге) навстречу друг другу. Встретившись, они обмениваются набивными мячами (бросать мячи не разрешается), потом возвращаются к линиям старта, передают набивные мячи следующим игрокам своих команд, а сами становятся в хвосты колонн. Игрок, получивший мяч, повторяет действия первого. Эстафета повторяется потоком по 5-6 раз.

*Подвижная игра «Эстафета в скачках на одной ноге»*

Группу разбивают на команды по 5-6 человек. В каждой команде назначают капитана. Затем капитаны выстраивают свои команды по одному у линии старта. В 15 м от старта против каждой команды должны быть поставлены стойки, обозначающие поворот. В зале стойки нужно ставить не ближе чем в 5-6 м от стены. По команде «На старт!» капитаны команд принимают положение стоя на одной ноге, держа эстафетные палочки наготове в правой руке. По команде «Марш!» капитаны команд начинают передвигаться вперед скачками. Игроки продвигаются до поворотных пунктов, делают поворот и возвращаются обратно скачками на другой ноге. После передачи эстафеты следующему игроку капитаны

становятся в хвост своей команды. Передача эстафеты повторяется поточно (без перерыва) 3-4 раза всеми игроками команды.

#### *Подвижная игра «Не давай мяч водящему»*

В игре участвуют 5-6 человек. Один из них водящий. Он встает в центре круга, держит набивной мяч в руках. Остальные игроки стоят в кругу, лицом к центру. Водящий бросает мяч любому игроку, стоящему в кругу. Игра начинается. Игроки, стоящие в кругу, перебрасывают мяч (через круг или по кругу), а водящий старается дотронуться до мяча рукой. Как только он это сделал, его сменяет игрок, от которого пришел мяч. Если водящий устал, преподаватель должен назначить другого водящего.

#### Подвижные игры, направленные на преимущественное развитие силы

#### *Подвижная игра «Пятнадцать передач»*

Играют одновременно несколько команд, каждая из которых состоит из трех игроков под номерами 1, 2, 3. Они становятся в одну шеренгу на расстоянии 7-8 м друг от друга.

Центральный игрок (№ 2) по сигналу преподавателя бросает набивной мяч своему партнеру слева (№ 1). Тот ловит мяч и бросает его через центрального игрока вправо № 3, который возвращает мяч центральному игроку. Это считается одной передачей. Игра продолжается до 15 передач.

Центральный игрок каждый раз должен объявлять номер законченной передачи. Если мяч у какой-либо команды упал, то она должна поднять его и начать передачу сначала.

Команда, выполнившая первой 15 передач, выигрывает.

#### *Подвижная игра «Хоккей с набивным мячом»*

Игру проводят наподобие обычного хоккея с мячом. Ширина ворот 3 м. Мяч разрешается бросать, катать по земле только одной рукой. Состав команд – по 5-6 человек. Каждая команда имеет вратаря, который имеет право брать мяч двумя руками. Можно играть и без вратаря, тогда ширина ворот – 1 м. Вокруг ворот (в радиусе 3 м) устанавливается запретная зона, куда нельзя входить во время игры ни защитникам, ни нападающим. Мяч, оставшийся в этой зоне, вводится в игру выбрасыванием из-за боковой линии защищающейся командой. Тренер подбрасывает мяч вверх (как в баскетболе), и команды вступают в борьбу за мяч. Если игрок схватил мяч одновременно двумя руками, то назначается штрафной бросок, который выполняется одной рукой с 7 м.

#### *Подвижная игра «Бежал с мячиком»*

Инвентарь: большой мяч или маленький мячик. Место проведения: игровая площадка, футбольное поле. Основная цель – обучение бегу по дистанции.

Чертят дугу, позади которой размещают две команды игроков, выстроенных в колонну по одному. Назначают двух ведущих, один из них находится за дугой посередине между командами, держа в руках мячик, а второй стоит впереди на определенном расстоянии от первого. Расстояние между двумя ведущими может быть произвольным и зависит от времени и подготовки занимающихся.

После сигнала тренера ведущий, находящийся за дугой, передает мячик по земле второму ведущему. Участники по одному с каждой команды бегут за мячиком. Команда, представитель которой первым тронет мячик, получает очко. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не примут в ней участие.

#### *Подвижная игра «Бежал по прямой дорожке с ускорением»*

Инвентарь: флажки. Место проведения: беговая дорожка, футбольное поле.

Основная цель – развитие реакции, ловкости, скорости.

Размечают три параллельные линии. Две первые – стартовые – находятся на расстоянии 5-7 м одна от другой, третья – финишная – находится на расстоянии 15-20 м от стартовых линий. Участников делят на две команды, одну из них выстраивают на одной, другую - на другой стартовой линии. По сигналу тренера игроки обеих команд начинают бег. Задача игроков – добежать до финиша, не дав обогнать себя игрокам другой команды. Настигнутым считается игрок, до которого дотронулись рукой. За каждого настигнутого игрока команда получает 1 очко.

#### *Подвижная игра «Челночный бег»*

Место проведения: беговая дорожка стадиона. Основная цель – воспитание умения владеть собою, усвоение техники старта и развитие скорости. Размечают две стартовые линии на расстоянии 20-30 м одна от другой. Игроки принимают низкий или высокий старт.

По сигналу стартуют первые номера, которые бегут ко вторым и касаются их рукой. Вторые – бегут к третьим и т.д.

Выигрывает команда, первой занявшая свои первоначальные места.