



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический  
университет»  
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

Факультет заочного обучения и дистанционных образовательных технологий

**ИГРОВОЙ МЕТОД ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У  
ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

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

Проверка на объем заимствований:

0,58 % авторского текста

Работа рекомендована к защите

« 15 » 04 2017

декан факультета Иголкина Е.И.

**Выполнила:**

студентка ЗФ 414-106-4-1А группы  
Паначева Анна Александровна

**Научный руководитель:**

кандидат биологических наук,  
доцент

Сарайкин Дмитрий Андреевич

Челябинск 2017

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	
ГЛАВА I Теоретическое исследование проблемы применение игрового метода на уроках физической культуры для воспитания физических качеств.....	6
1.1 Физическое воспитание школьников.....	6
1.2 Игровой метод в физическом воспитании.....	15
1.2.1 Классификация подвижных игр.....	21
1.2.2 Особенности применения игрового метода.....	28
1.3 Методика проведения подвижных игр.....	32
ВЫВОДЫ ПО I ГЛАВЕ.....	36
ГЛАВА II Опытнo-экспериментальная работа по воспитанию физических качеств у детей школьного возраста посредством игрового метода на уроках физической культуры	
2.1 Исследование уровня физической подготовленности детей школьного возраста.....	37
2.2 Формирование и развитие физических качеств школьников с использованием подвижных и спортивных игр и их элементов.....	41
2.3 Проверка эффективности опытнo-экспериментальной работы .....	49
ВЫВОДПО II ГЛАВЕ.....	52
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	53
Приложение.....	59

## ВВЕДЕНИЕ

Воспитание физических качеств считается неотъемлемым условием каждого урока и должно содействовать улучшению двигательной подготовленности школьников. Физическими качествами считают – силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. Чем лучше обучены дети, тем успешнее развиваются у них физические качества.

Для достижения комплексного развития у школьников подводящих и подготовительных упражнений и выполнения двигательного действия в целом не достаточно, так как такие занятия однообразны, а, следовательно, скучны и утомительны. Необходимо разнообразить свои занятия, применяя в них различные средства общей физической подготовки. Среди этих средств мы особое место отводим играм.

Игра – исторически сложившееся социальное явление, самостоятельный вид деятельности присущий человеку. Между обширного многообразия игр обширно используются подвижные игры. Свойственной чертой игр считается ярко-выраженная роль движений в содержании игры (бега, прыжков, метания).

Подвижные игры представляют собой сознательную инициативную деятельность, выполняемую для достижения определенной цели, добровольно установленной самими играющими. Достижение цели требуют от играющих активных двигательных действий, выполнение которых зависит от креатива и инициативы самих играющих.

П.Ф.Лесгафт, основатель научно-общественной системы физического воспитания, подчеркивал, что игра в отличие от строго регламентированных движений всегда связана с инициативным моментом решения двигательных задач. Это имеет притягательную силу для участника, а для руководителя связано с решением общеобразовательных задач.

Использование игры на занятиях физической культуры несет в себе положительные моменты:

1. Игры могут помочь создать в уроке эмоциональный фон.
2. Использование игр разрешает ученикам повысить уровень своей всесторонней физической подготовленности и развить физические качества, необходимые для овладения сложной техникой.
3. Используя игры, играющим дается возможность выполнять значительный объем упражнений на быстроту и ловкость.
4. Применение подвижных игр, эстафет придает занятию эмоциональность, значительно повышает плотность занятий. Вследствие этого школьники быстрее достигают высокого уровня всестороннего физического развития.

Таким образом, игровой метод, применяемый в процессе физического развития, считается одним из ценных методов формирования позитивных черт характера учеников, а так же воспитания физических качеств.

Даная работа посвящена содержанию и особенностям применения игрового метода на уроках физической культуры.

Цель работы - определить эффективность использования игрового метода для развития физических качеств у школьников на уроках физкультуры.

Объект исследования – воспитание физических качеств у детей школьного возраста.

Предмет исследования - применение игрового метода на уроках физической культуры для воспитания физических качеств.

Задачи работы:

1. Изучить и обобщить данные об особенностях физического воспитания детей школьного возраста.
2. Изучить игровой метод и его использование на уроках физкультуры с детьми школьного возраста.

3. Рассмотреть методику проведения подвижных игр на уроках физкультуры.

4. Выявить уровень развития физических качеств школьников и их физической подготовленности.

5. Разработать методику развития физических качеств школьников, основанную на использовании подвижных игр.

6. Оценить эффективность разработанной методики.

Гипотеза исследования. Целенаправленное применение подвижных игр, их элементов, эстафет, ориентированных на развитие определенных физических качеств, является целесообразным методом воспитания физических качеств детей школьного возраста.

## ГЛАВА I

### **Теоретическое исследование проблемы применения игрового метода на уроках физической культуры для воспитания физических качеств.**

#### **1.1 Физическое воспитание школьников**

Смысл физического воспитания в школьный этап жизни человека заключается в создании фундамента для всестороннего физического становления, укрепления здоровья, самочувствия, формирования всевозможных двигательных умений и способностей. Все это приводит к появлению объективных предпосылок для согласованного становления личности. Полновесное становление школьников без интенсивных физкультурных занятий буквально невозможно. Выявлено, что недостаток двигательной работы серьезно усугубляет самочувствие возрастающего детского организма, ослабляет его защитные силы, не дает настоящего физического становления.

В связи с тем, что наибольший уровень естественного становления, как правило, приходится на старший школьный возраст, главные физические и функциональные возможности целесообразно эффективно повысить как раз в школьном возрасте. Данный этап считается сенситивным по отношению ко всем физическим качествам человека. Позже развить те или иные качества удастся с трудом. Кроме того, школьный возраст считается наиболее подходящим для обучения разнообразным двигательным умениям и навыкам, что разрешает в последующем значительно быстрее адаптироваться к выполнению освоенных движений в разнообразных условиях двигательной деятельности.

В школьном возрасте достигается конкретная степень физической и интеллектуальной работоспособности, это в целом разрешает благополучно

осваивать программную основу теоретических учебных дисциплин и физкультурных программ..

Рациональное внедрение досуга, в котором составляющие физического развития считаются действенным средством вперез пассивного досуга, позволяет ликвидировать проявления ряда антисоциальных действий (хулиганство, употребление наркотиков, алкоголя ).

В конечном счете, физическая активность в этап бурного становления организма значительно упрощает решение общеобразовательных задач (нравственных, трудовых, эстетических).

В процессе физического развития подростков прицельно применяются все способы не только для становления двигательных возможностей, но и для нравственного, интеллектуального, эстетического, трудового воспитания ребят, становления психологических характеристик личности. Всеохватывающей программой учтено решение следующих задач:

- укрепление здоровья, помощь нормальному физическому развитию;
- обучение необходимым двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных способностей;
- приобретение важных познаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно выполнить физические упражнения (в целях развлечения, отдыха, тренировки, увеличения работоспособности и укрепления здоровья);
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

Физическое развитие воспитанников проводится с учетом половых, психологических и персональных особенностей. Цели физического развития

конкретизируются в педагогической практике применительно к возрастной периодизации детей и подходящим им этапам школьного образования.

-младший школьный возраст 6-10 лет, 1-4 классы;

-средний (подростковый) школьный возраст 11-15 лет, 5-9 классы;

-старший (юношеский) возраст 16-18 лет, 10-11 классы.

Задачи физического развития подростков разделяют на 3 группы: образовательные, развивающие (оздоровительные) и воспитательные. Они конкретизируются в в последующем по возрастным этапам.

Образовательные задачи.

Решение этих задач предусматривает:

а) сообщение теоретических знаний в области физической культуры (расширение знаний школьников о пользе физических упражнений, развитие интереса к собственному физическому совершенствованию), знаний по технике выполнения упражнений школьной программы, по закаливанию и гигиене, по приемам саморегуляции и самоконтроля;

б) обогащение двигательного опыта за счет выполнения разнообразных упражнений, формирования жизненно необходимых умений и навыков, закрепления и совершенствования их.

В младшем школьном возрасте на основе умения и навыков дошкольного периода обучают школе движений: простым движениям руками, ногами, туловищем. Учат координировать их, управлять ими в пространстве, во времени, по усилиям. Осваивают простые упражнения основной гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр.

В среднем школьном возрасте обогащается двигательный опыт путем выполнения новых координационно-сложных физических упражнений, формируется "школа деятельности". Возросший уровень функциональных возможностей организма подростка позволяет ему под руководством учителя

физической культуры сделать выбор и начать специализированные занятия спортом.

В старшем школьном возрасте проводится углубленное изучение техники наиболее сложных двигательных действий, в том числе и прикладных. Физические упражнения выполняются в меняющихся условиях при повышенных физических нагрузках, что позволяет довести их выполнение до совершенства. На спортивных играх осваивается тактика действий.

Развивающие оздоровительные задачи.

Они помогают равномерному формированию организма ученика (развивают сердечнососудистую и дыхательную системы, содействуют активизации обменных процессов) и укреплению их самочувствия. Закаливание – увеличивает стойкость организма к негативным температурным влияниям природы; рекомендовано проводить на всех этапах школьного обучения.

Воспитательные задачи.

В процессе физического воспитания происходит всестороннее становление личности воспитанника:

– содействующее ее нравственному воспитанию (формированию черт личности, патриотизма, коллективизма, гуманизма, честности, правдивости, сознательной дисциплины);

– умственному воспитанию (усвоению специальных знаний по физической культуре, способности анализировать свои двигательные действия и делать выводы, обобщения; развивать творческое мышление при подготовке и выполнении различных вариантов двигательных действий);

– трудовому воспитанию (физической подготовке к труду и овладению специальными умениями и навыками);

– эстетическому воспитанию (развитию чувства красоты, гармонического развитого человеческого тела, пониманию музыки и ее взаимосвязи с движениями).

Способы обучения двигательным действиям учеников исполняется в согласии с общими дидактическими принципами и правилами методики физического воспитания, но содержит собственные возрастные и половые особенности.

В младшем школьном возрасте особое место имеет наглядность. Младшие школьники расположены к предметному, образному мышлению, подражанию. В следствии этого педагогу нужно осуществлять точный показ упражнения. Объяснения должны быть лаконичными, простыми, понятными. ОРУ нередко выполняются имитационным способом (бежим бесшумно, как "мышки", прыгаем, как "зайчики" и т.п.). Показ упражнения сопровождается образным рассказом, акцентируется внимание на действиях, непосредственно обеспечивающих выполнение упражнения. Изучаемые упражнения в большинстве несложны, доступны и должны опираться на базу дошкольного двигательного опыта. Большая часть действий происходит по команде педагога. [20]

Обучающиеся в начальной школе дети эмоциональны, быстро устают, но и быстро восстанавливаются. Вследствие этого упражнения имеют непродолжительное время, с периодическим отдыхом. В данном возрастном периоде появляется интерес к упражнениям, активность и желание заниматься. Четкая организация и дисциплина на уроке должны сочетаться с относительной свободой и самостоятельностью действий. Выполнение движений становится более четкими, а новые быстро "схватываются" и исправляются после замечаний общего плана. Впрочем усвоение проходит скачкообразно - случаются срывы после удачного выполнения, особенно в более сложных по координации действиях. Рекомендуется на занятии выполнять упражнения 6-8 раз по два-три раза в каждом подходе.

Физические упражнения разучиваются целостно, с подсказкой ориентиров, регулирующих движение, вспомогательных снарядов, физической помощи, упрощения.

Дети этого возраста расположены к играм, фантазии, вследствие этого, физические упражнения рекомендовано проводить в игровой форме. Для организации занятий используют фронтальный, групповой и поточный способы.

В среднем школьном возрасте более тщательно изучаются двигательные действия, школьники уже готовы оценивать свои движения по времени, пространству, мышечным усилиям. Подобранные упражнения должны быть направлены на развитие этих способностей (бег с различной длиной и частотой шага, метания на разное или на одно и то же расстояние предметов различной веса).

В возрасте 12-14 лет сложные физические упражнения разучиваются по частям, с помощью подводящих упражнений. Учитывается склонность девочек к использованию танцевальных движений для укрепления мышц ног, туловища, сердечнососудистой и дыхательной систем.

Необходимо постепенное и строгое последовательное изучение двигательных действий путем выполнения конкретных заданий (алгоритмического типа). Освоение учебного материала происходит по принципу постепенности, координационно-сложные упражнения можно временно исключить. Внимание к уроку достигается внедрением тренажеров, нестандартного оборудования, технических средств обучения, креативных заданий и самостоятельной работой. Большое применение находят вариативный и соревновательный способ обучения.

В данный этап более целесообразно принимать во внимание индивидуальность личности в подходе при обучении двигательным действиям. Изучаемые упражнения у мальчишек и девочек не схожи,

вследствие этого вполне возможно провести параллельное объединение классов для отдельного обучения мальчиков и девочек.

Повышение активности учащихся достигается привлечением их к организации занятий, руководству отделением или командой, в предложение поддержки в обучении, участию в судействе. Нужно приучать подростков к самоанализу действий, самоконтролю и обучать их способам саморегулировки. Складывается умения к самостоятельным физкультурно-оздоровительным занятиям

Старший школьный возраст совпадает с завершением периода полового созревания подростков и началом равномерного становления их организма. Функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем намного ниже у девушек. Юноши растут быстрее и обгоняют девушек по показателям физического развития.

Большинство двигательных действий, изученные ранее, и новые доводятся до совершенства и выполняются в вариативных и более сложных формах. Учебные уроки составляют лишь 25- 35%.

Сложные упражнения изучаются поэтапно, в более легких формах и производятся с поддержкой преподавателя. Объем нагрузки на уроке у девушек меньше и возрастает более плавно. Юноши старших классов овладевают военно-прикладными способностями, элементами борьбы. Изучается и укрепляется техника и стратегии видов спорта, включенных в программу. В большинстве случаев занятие приобретает тренировочную форму, при этом увеличивается объем и интенсивность нагрузки, для улучшения способностей применяется соревновательный метод. Большой частью используются словесные методы разбора и оценки действий, а также табличные, макетные и кино демонстрационные методы наглядности.

Возрастные особенности воспитания физических качеств

У младших школьников нужно развивать все физические качества в общей физической подготовке (ОФП) Активная мышечная работа побуждает вегетативные функции, влияющие на обмен веществ, рост и развитие всех систем и органов. Данный возрастной период считается благоприятным, т.к. все показатели физических способностей обнаруживают высокие нормы прироста.

В среднем школьном возрасте происходит самый быстрый, но неравномерный рост организма в длину с неравными темпами у мальчиков и девочек. В пубертатный период движения подростков становятся менее точными и плохо координированы, наблюдается нарушение осанки. Важно производить многогранное влияние на мышцы. Выростает, мышечная масса, но сила мышц нарастает неравномерно. У мальчиков прирост силы происходит быстрее; у девочек замечается относительное снижение силы, поэтому возникают трудности с выполнением заданий. Нужно развивать мощь в плане ОФП, а к завершению данного этапа можно на занятиях использовать и специальные упражнения начальной силовой подготовки. У девочек преобладают упражнения с отягощением своего веса; у ребят - с ограничением веса отягощений и объема силовой нагрузки до 60-70%, не допускается использование метода "до отказа".

В старшем школьном возрасте подходит к завершению этап становление физического развития. Физическая работоспособность становится приближенной к работоспособности взрослых. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы способствует повышению функциональных возможностей организма. Уроки направлены на совершенствование физических качеств, подготовку к трудовой деятельности и службе в армии.

Для оценки развития физических качеств установлено 3 уровня низкий, средний и высокий. Разработаны соответствующие нормативы для каждого класса. В конце учебного года учащиеся должны иметь средний уровень

развития двигательных качеств. Тестирование уровня физической подготовленности следует проводить в начале и в конце учебного года. Это разрешает обозначить начальный и конечный уровень развития физических способностей, определить динамику физического становления учащихся.

## 1.2 Игровой метод в физическом воспитании

Значение игры как разнообразного общественного явления вышло за сферу физического развития и даже воспитания в целом. Появившись в период становления истории, преобразовываясь одновременно с культурой в целом,

игра дает возможность для осуществления разных потребностей в рефлексии, в духовном и физическом совершенствовании, проведение досуговой деятельности.

При решении воспитательных, образовательных задач и задач физического совершенствования в процессе физического воспитания, спортивной тренировки, физического восстановления особое значение получают способы использования выбранных средств, способствующих намного лучше и продуктивнее их достигнуть. Этот поиск связан с выбором эффективных методов обучения двигательным действиям, развития физических качеств (способностей) и воспитания личностных свойств.

Существуют разные определения методов. Чаще всего понятие «метод» определяют:

- как способ достижения поставленной педагогической цели;
- как определенный способ применения каких-либо средств с известной, заранее намеченной целью;
- как возможность взаимной деятельности педагога и ученика, с помощью которого достигается выполнение поставленных задач;
- как общность приемов и правил деятельности педагога, применяемая для решения определенного круга задач;
- как определенным образом упорядоченную деятельность, т.е. систему целенаправленных действий, приводящих к достижению результата, соответствующего намеченной цели;
- как форму освоения учебного материала и др.

Метод — это созданная с учетом педагогических обоснованностей система действий учителя (педагога, преподавателя, тренера), направленное использование которой разрешает осуществить конкретным способом

теоретическую и практическую деятельность обучающегося, дающую освоение им двигательных действий, направленных на развитие физических качеств и формирование свойств личности. [34]

Базу данного метода составляет конкретным образом организованная игровая двигательная деятельность в согласовании с образным или условным «сюжетом» (замыслом, планом игры), в котором учтено достижение определенной цели возможными способами, в условиях неизменного и в значимой мере вероятного изменения ситуации.

Игровой метод не всегда связан с какими-либо общепринятыми играми, к примеру, хоккеем, бадминтоном, волейболом, а имеет возможность применения на материале разных физических заданий: бега, прыжков, метаний. Наиболее приемлемым игровой метод служит при проведении занятий с детьми дошкольного и школьного возраста. Это метод совокупного совершенствования физического и психического развития обучающихся.

Смысл игры как разнообразной социальной картины, вообще говоря, выходит далеко за сферу физического воспитания и даже воспитания в целом. Возникнув на ранних этапах истории и развиваясь вместе со всей культурой общества, игра служила и служит удовлетворению различных потребностей в самопознании и общении, в духовном и физическом развитии, в отдыхе и развлечении.

Впрочем одним из дефектов игрового метода считается ограниченная способность дозирования нагрузки, так как разнообразие способов достижения цели, частая смена сюжета, активность действий устраняет вероятность буквально управлять нагрузкой как по направленности, так и по степени влияния.[34]

Для игрового метода свойственна, прежде всего, "сюжетная" организация. Функционирование играющих организуется на базе образного или же относительного "сюжета" (замысла, плана игры), который намечает

совместную линию поведения. Впрочем, для достижения цели игры, не требуются конкретных действий и способов.

В рамках "сюжета" и правил игры допускаются всевозможные пути и цели, при этом выбор определенного пути и осуществления игрового плана происходят в рамках постепенного, чаще случайных конфигураций ситуации. Отсюда становится понятно, что игровой метод дает возможность программировать действия участников образовательного процесса лишь с большей долей допустимости. Вместе с тем он предоставляет широчайшие способности для креативного решения двигательных задач и в полной степени позволяет проявлению самостоятельности, инициативы, находчивости. [70]

Одной из значительных черт игрового метода считается, то, что в нем возможно моделирование деятельных межличностных и межгрупповых взаимоотношений, которые возводятся как по типу сотрудничества (между игроками одной команды), так и по типу соперничества (между противниками в парных и командных играх), когда сталкиваются противоположные интересы, возникают и разрешаются игровые конфликты. Это создает эмоциональный накал и содействует яркому выявлению нравственных качеств личности.

Игровой метод в силу всех свойственных ему особенностей используется в процессе спортивной тренировки не только для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные способности, но и для всеохватывающего модернизирования двигательной деятельности в усложненных условиях. В большей мере он дает возможность улучшать такие качества и способности, как ловкость, находчивость, быстроту ориентировки, самостоятельность, инициативу. В руках опытного педагога он работает не менее действенным методом развития коллективизма, товарищества, сознательной дисциплины и других нравственных качеств личности.

Не менее принципиальна роль как способа энергичного отдыха, перехода обучающихся на прочий вид двигательной активности с целью ускорения и повышения эффективности адаптационных и восстановительных процессов, поддержания ранее достигнутого уровня подготовленности. [70]

Признаки игрового метода можно обозначить:

#### 1. Сюжетно-ролевая основа.

Деятельность занимающихся организуется на основе условного сюжета и самостоятельно-импровизационного выполнения ими тех или иных ролей (игровых функций), предусматриваемых сюжетом.

Игровые сюжеты и роли, так или иначе, отражают определенные жизненные картины, ситуации, отношения, однако в одних случаях это отображение имеет конкретно-образный характер (как, например, в элементарных подвижных играх детей, образно воспроизводящих фрагменты из трудовой деятельности, быта, охоты) в других приобретает особую спортивно-игровую форму (спортивные игры). [46]

#### 2. Отсутствие жесткой регламентации действий.

Игровой сюжет и правила игры, обозначая только общие линии действия играющих, не определяют жестко все конкретные формы их поведения, как правило, они, наоборот, позволяют большой выбор и комбинирования способов достижения игровых целей.

Специфично, что в играх, особенно с конфликтными сюжетами, ход и финал игры не заданы однопланово: вероятны всевозможные события и финалы (в том числе выигрыш и проигрыш), зависящие от всей совокупности действий, взаимодействий и противодействий играющих, а также от иных условий, не исключая и случайные. Отсюда — импровизационный характер действий в игре (действия не по шаблону, а с самостоятельным выбором и конструированием целесообразных вариантов), что дает большие возможности

для проявления самостоятельности, инициативности, находчивости и других непосредственно связанных с ними личностных качеств. [46]

### 3. Эмоциональность.

В большинстве игр воссоздаются довольно трудные и эмоционально ярко окрашенные межчеловеческие взаимоотношения, как на подобию сотрудничества, взаимопомощи, взаимовыручки, так и соперничества, противостояния, когда сталкиваются противоположно направленные желани, возникают и разрешаются игровые конфликты. В атмосфере таких психически напряженных отношений рельефно выражаются — а при определенных случаях и развивается — ряд этических качеств личности.

### 4. Изменчивость условий.

Игровой метод не дает тех возможностей для точной реализации заранее намеченной программы действий и нормирования их влияния на занимающихся, какие имеются в методах строго регламентированного упражнения. Это связано с такими особенностями игровой деятельности, как неизбежная быстротечная изменчивость реальных игровых ситуаций, их вероятностный характер, многообразие способов достижения цели. Естественно, это не означает, что педагогическое руководство при использовании игрового метода вообще исключается. Речь идет лишь о том, что оно усложняется и приобретает особые формы. В данном случае программирование несет вероятностный характер (в расчете на ряд достаточно вероятных игровых вариантов, которые могут быть предусмотрены в плане игры, сюжетных разработках, тактических установках). В конкретной мере гарантируется и регулировка нагрузки (например, путем изменения продолжительности и темпа игры, числа участников, размеров игровой площадки, а также посредством игровых снарядов и оборудования и другими способами), но точность нормирования ее

при этом, как правило, ощутимо меньше, чем в методах строго регламентированного упражнения. [46]]

### 1.2.1 Классификация подвижных игр

Подвижные игры как средство физического воспитания имеют ряд особенностей. Выделяются две основные группы:

- некомандные;
- без ведущих;
- с ведущими.

▪ командные игры, которые дополняются небольшой группой переходных игр.

Командные игры делятся на два основных вида:

- игры с одновременным участием всех играющих;
- игры с поочередным участием (эстафеты);

А также по форме поединка играющих:

- без вступления игроков в борьбу с соперником;
- предусматривающие активную борьбу с ним.

Более детальная классификация игр основана на выполнении двигательных действий: [19]

#### 1.Имитационные.

Характеризуются тем, что настоящие видение окружающей действительности в них показывается наиболее непосредственно. В основе имитационных игр всегда лежит оригинальный сюжет, в которой в образной форме показывается разные проявления из семейного быта, различных областей труда или каких-либо других видов общественной деятельности человека, а также из жизни природы. Все играющие имеет свою роль, представляя себя героем разыгрываемых обстоятельств (с «зайцами», «охотниками»). Требующиеся предметы игры (к напримеру, «лошадь», «ружье») в том числе окружающая («дремучий лес», «поляна» обычно тоже являются воображаемыми.

Имитационные игры, в свою очередь, имеют свое подразделение:

а) Творческие имитационные игры. Не имеют неизменного содержания и строго определенной структуры. Конкретные особенности сюжета, ролей, обстановки и построения игрового процесса в них зависят в основном от

возникающих у самих играющих интересов к окружающей действительности и потребности как-то приобщиться к ней. При этом на первый план выдвигается изображение конкретных лиц, действий и т. п., а не стремление к каким-либо реальным достижениям.

б) Обусловленные правилами имитационные игры. Имеют устойчивые сюжет и роли, а также заранее определенную, постоянную структуру игровых действий и организацию играющих. Характерным является и то, что структура игры, некоторые особенности выполняемых действий и взаимоотношения между играющими регламентируются обязательными правилами, сознательно принимаемыми всеми играющими. За соблюдением установленных правил следит судья. Кроме того, в этих играх довольно часто появляются моменты соревнования.

Творческие проявления играющих хотя и ограничиваются в отношении содержания и структуры игры, в остальном (в выборе способов решения возникающих задач, определения времени своих действий и др.) не стесняются. Имитационные игры, обусловленные правилами, подразделяются на:

- драматизированные (с произношением фраз или стихов, с речитативом и пением);
- музыкальные, или ритмические (выполняемые полностью или частично под музыку);
- двигательные (не сопровождаемые речью, пением или музыкой).

К играм этих видов примыкают и некоторые хороводные (орнаментальные) игры, приближающиеся к танцу.

В рамках перечисленных подгрупп, в свою очередь, выделяются игры с бегом, метанием, прыжками и некоторые другие разновидности. Кроме того, имитационные игры делятся по сюжету на отражающие явления природы,

отражающие практическую деятельность людей. Имитационные игры всех видов и разновидностей имеют очень большое значение в обучении. Так, к примеру, уместное использование в подвижных играх детей дошкольного и младшего школьного возраста речи, пения или музыки способствует не только выигрышной организации игровой деятельности, но и делает ее достаточно, интересной, привлекательной и эффективной. Дети лучше понимают смысл игры, ярче показывают свое отношение к окружающей картине, более активно выполняют движения. Подбор же игр, разных по видам основных движений, дает большое разнообразие в двигательной подготовке воспитанников и улучшение их физического воспитания.

## 2. Элементарно-спортивные игры.

обособливаются тем, что настоящие явления окружающей действительности в них показаны в односторонне отвлеченной форме. При этом главными выставляются отношения соревновательной борьбы, а в большей части игр — и связанное с нею игровое сотрудничество. В элементарно-спортивных играх ставятся различные условные цели (коснуться противника, отбить мяч), достижение которых связано с более или менее острым соперничеством между играющими за превосходство в сообразительности, ловкости, быстроте движений.

Каждая элементарно-спортивная игра имеет относительно постоянное содержание, определенную структуру и организацию играющих. Структура игры, основные действия и их отношения между играющими регламентируются твердыми правилами, которые принимаются добровольно всеми участниками игры и изменяются лишь по их договоренности. Для этих игр обязательно судейство.

Элементарно-спортивные игры подразделяются на:

- Некомандные элементарно-спортивные игры.

Отличается тем, что участники руководствуются в основном исходя из личных интересов и, как правило, по одному. Поэтому любое достижение является их собственной победой, а неудача не снижает достижения других. Обычно эти игры лишены организованного сотрудничества, но элементы взаимопомощи в них имеют место. Обычным примером таких игр могут быть «Простые пятнашки», «Пустое место». Особая ценность некомандных игр заключается в том, что они, как и подвижные имитационные игры, предполагают формирование индивидуального поведения в коллективе. В условиях соревновательной борьбы играющие учатся уважать личность и права других участников совместной деятельности, самостоятельно ориентироваться, привыкают соблюдать определенные требования и правила, приучаются к сдержанности и дисциплинированности.

Некомандные элементарно-спортивные игры так же значимы для начального совершенствования основных движений, дают возможность всестороннее развития двигательных способностей и существенно влияют на ОФП особенно тогда, когда проводятся в хороших гигиенических условиях. Не мала роль этих игр и в воспитании волевых качеств. Кроме того, они представляют собой значительную ценность как одно из средств активного отдыха и разумных развлечений.

Некомандные элементарно-спортивные игры применяются не только в занятиях с детьми, но и в занятиях со взрослыми, не только в процессе общего физического воспитания, но и в процессе спортивной тренировки.

- Игры, переходные к командным.

Характерная особенность в том, что помимо возможности действия в личных целях есть возможность не только оказывать помощь другим участникам игры, но даже вступать с ними в некоторое, чаще всего временное взаимодействие. Характерно, что такая помощь связана со значительным риском для ее инициатора и приводит нередко к потере им своих

преимуществ, вплоть до выбывания на некоторое время из игры; более того, играющих никто не обязывает оказывать такую помощь, они действуют целиком по собственной инициативе. Влияние игр, переходных к командным, на физическое развитие, общую двигательную подготовленность, их роль в элементарном спортивном воспитании аналогичны влиянию и роли некомандных игр. Однако посредством игр, переходных к командным, вследствие более сложного взаимодействия в них играющих достигается более разнообразное развитие двигательных и личностных качеств занимающихся.

- Командные элементарно-спортивные игры.

Характеризуются тем, что играющие разделены на две группы, противодействующие друг другу, не изменяющиеся по своему составу в данной игре (при следующей встрече состав может быть изменен). Деятельность всех членов команды целиком подчинена интересам коллектива. Каждый игрок действует в строгом соответствии с задачами соревновательной борьбы всего коллектива, принося часто в жертву свои личные интересы, если они не совпадают с общими. Весьма ответственна роль капитана команды, который является организатором ее деятельности.

В связи с особыми взаимоотношениями в командных играх огромно их воспитательное значение. При надлежащем педагогическом руководстве они содействуют воспитанию таких важных качеств, как стремление к взаимовыручке, готовность к самопожертвованию ради общего дела и т. п.; они не дают развиваться эгоистическим наклонностям, пренебрежительному, высокомерному отношению к более слабым товарищам.

Эти игры характеризуются высокой интенсивностью соревновательной борьбы, сильным эмоциональным возбуждением игроков, что связано как с трудностями борьбы, так и с обостренным чувством ответственности каждого за результаты своих действий. Поэтому очень важно категорически

предупреждать и своевременно пресекать любые проявления грубости и применение недозволенных, нечестных, а иногда и опасных приемов борьбы, воспитывать самообладание, выдержку. В связи с этим значительно возрастает роль судьи.

В командных элементарно-спортивных играх наиболее полно раскрываются все типичные особенности игровой деятельности. Поэтому с помощью этих игр можно достигнуть наибольшей реализации основных воспитательно-образовательных возможностей. Однако для этого необходимо последовательно использовать большое число разнообразных командных игр. Их применяют в занятиях и с детьми младшего школьного возраста, и со взрослыми, притом как в процессе общего физического воспитания, так и в процессе спортивной тренировки.[58]

Несмотря на большие достоинства командных игр, в практике очень важно использовать все три группы элементарно-спортивных игр в хорошо продуманной единой системе.

### 3. Спортивные игры.

Главная особенность спортивных игр, определяющая их специфику, заключается в установке на достижение командой (и каждым игроком) совершенства, мастерства в избранной игре и завоевание высоких мест в соревновании с другими командами. Спортивные игры — это типичные виды спорта. Такая направленность спортивных игр и определяет необходимость относительно постоянного состава команд, разделения ролей играющих и некоторой специализации их, длительной и непрерывной специальной тренировки, отличной технико-тактической и специальной физической, моральной и волевой подготовленности игроков, относительно постоянных и обязательных для всех (даже в международном масштабе) правил. В связи с этим несколько иная (по сравнению с другими играми) роль спортивных игр

как средств физического воспитания, так как значение их в этом отношении приближается к значению других видов спорта. [9]

### 1.2.2 Особенности применения игрового метода

#### 1. Регулирование нагрузки.

Игровой метод не предоставляет тех возможностей для четкой реализации намеченной программы действий и нормирования их влияния на занимающихся, какие имеются в способах строго регламентированного упражнения. Это связано с такими особенностями игровой работы, как вероятная быстрая изменчивость настоящих игровых ситуаций, их вероятностный характер, многообразие способов достижения цели и др. Естественно, это не означает, что педагогическое руководство при использовании игрового метода вообще исключается. Речь идет лишь о том, что оно усложняется и получает иные формы. Программирование здесь несет

вероятностный характер (в расчете на ряд достаточно вероятных игровых вариантов, которые могут быть предусмотрены в плане игры, сюжетных разработках, тактических установках и т. д.). [46]

Впрочем, в конкретной мере вероятно гарантировать управление нагрузки (к примеру, изменением продолжительности и темпа игры, числа участников, размеров игровой площадки, а также посредством игровых снарядов и оборудования и другими всевозможными способами), но точность нормирования ее, как правило, существенно меньше, чем в методах строго регламентированного упражнения. [46] Тем не менее, по мнению автора, точность нормирования будет зависеть от опыта и наблюдательности педагога, от его способности определить индивидуальные особенности занимающихся.

## 2. Исправление ошибок.

Что касается подвижных командных игр, держать под контролем быстрые движения в игре очень сложно. Зачастую командные игроки начинают делать простейшие промахи, и исправление их во время движения буквально нельзя.. [26] Вследствие этого от преподавателя спрашивается огромная внимательность, наблюдательность, для необходимости, вовремя заметить ошибки и указать на них игрокам. Исправление ошибок в игровом методе является сложным процессом, по мнению автора. Особенно это касается подвижных командных игр. Для исправления ошибок следует подбирать и придумывать ролевые или ассоциативные игры, проводимые в медленном темпе. К примеру, при работе над ошибками в метании, учитель может показать действие в медленном темпе и дать задание ученикам повторить движение в этом варианте, играя в игру «замедленная съемка».

## 3. Совершенствование навыков.

По мнению Ашмарина Б.А., игровой метод дает возможность для всеохватывающего становления двигательных навыков и качеств. Более того,

по утверждению Матвеева Л.П., игровой метод в силу всех присущих ему особенностей используется в процессе физического воспитания не только для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные способности, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях. В большей степени он позволяет улучшать такие качества и способности, как ловкость (координационно-двигательные и связанные с ними способности), быстрота ориентировки, находчивость, самостоятельность, инициативность. В руках умелого специалиста он служит также весьма действенным методом воспитания коллективизма, товарищества, сознательной дисциплины и других нравственных качеств личности. [46]

#### 4. Использование игрового метода в любой части урока.

Использовать игровой метод допускается как в начальной части урока, при построении, так и основной части. Впрочем, систематическое использование этого метода для всех занятий вынуждает педагога к использованию в работе находчивости, изобретательности и фантазии. К примеру, провести построение можно попросить ученика, дав ему роль преподавателя. В основной части также можно использовать как ролевые игры, так и соревновательные, командные.

Понятие игрового метода значительно обширнее по средствам и формам реализации, чем официальные игры. К примеру, игровым методом возможно провести весь урок под девизом «Мы готовимся в полет», не использовав при этом ни одной подвижной или спортивной игры. Изучая, предположим, способы переноски грузов, можно организовать его в виде игры «Строим спортивную площадку». [5]

#### 5. Внедрение разных видов игрового метода для различных возрастных групп.

Принципиально принимать во внимание, что для детей дошкольного и младшего школьного возраста допустимо как ролевой игровой метод, так и соревновательно-игровой, для учеников старшего возраста применяют исключительно игровой метод на основе командных игр, то есть соревновательно-игровой метод.

#### 6. Взаимосвязь преподаватель-ученик.

Достичь результатов на уроке помогает определенная схема-модель взаимодействия между учителем и учеником при улучшении соревновательно-игрового двигательного действия. Если нет данной взаимосвязи, трудно добиться какого-либо результата. [69]

При верном выполнении освоенного задания происходит переход к новому заданию по схеме-модели. Исправление недочетов выполняется показом и разбором преподавателя или воспитанника, освоившего упражнение в совершенстве.

#### 7. Важность оценки.

В заключительной части урока, после выполнения упражнений или обучения движению важно подвести итог и предоставить итоги, оценить каждого ученика. Если использовался игровой метод соревновательного или командного характера, то оценкой послужит выявление победителей, призовых мест. Если был использован игровой метод ролевого типа, то следует оценить каждого, дав оценку исполнению «роли». Это закрепит хороший результат и будет являться отличным стимулом на дальнейших занятиях, по мнению автора.

### 1.3 Методика проведения подвижных игр

При применении игрового метода основываются на возраст обучающихся. Игра для детей – это характерно. Вследствие этого игровой метод считается лучшим в работе с детьми. При помощи игр, проводимых с целью развития физических качеств, укрепляются все мышцы тела, что является важным условием для обеспечения всестороннего развития учащихся. В играх ученики выполняют различные элементы легкой атлетики (бег, прыжки, метание), преодолевают сопротивление партнеров по игре. В играх развиваются волевые качества ребенка, его память, внимание, самообладание. Игры, имеют огромное количество разновидностей двигательных действий, дают возможность ученикам получить двигательный опыт. Наличие двигательного опыта в той или иной степени определяет возможности занимающимся научиться технике избранного вида спорта. Ученикам нравится играть и с удовольствием выполняют упражнения в процессе игры, то есть бегают за

мячом, бросают его различными способами. Выполнение однообразных физических упражнений быстро надоедает детям.

Движения, которые школьники выполняют во время игр, улучшают их двигательные способности и повышают общее состояние организма. Помимо этого, в процессе использования подвижных игр, эстафет в занятиях ученики учатся выполнять большое количество скоростных движений.[41]

При проведении игры школьники на базе собственных ощущений помогают учителю найти правильную дозировку для каждого из них. В игре занимающихся проявляют свои индивидуальные особенности, и преподаватель может легко изучить их. В возрасте 11 – 14 лет не следует предлагать детям тяжелые игры, связанные с развитием силы, так как они быстро утомляют детей. Следует отдавать предпочтение играм с бегом, прыжками и метанием теннисных мячей. Основное назначение занятий в этом возрасте – повышение уровня здоровья.

Подвижные игры, эстафеты имеют весомый смысл, так как они владеют возможностью группировать различные физические качества, как сила, быстрота, выносливость.

Игры по содержанию и технике исполнения обязаны отвечать возрастным особенностям играющих. В занятиях, проводимых с детьми, должны быть учтены интервалы отдыха. В играх ученики чаще всего проводят работу средней и очень высокой интенсивности. Происходит чередование нагрузки и отдыха, что благоприятно действует на сердечно – сосудистую систему и организм в целом. Важно и при подборе игр соблюдать известное в педагогике правило постепенного перехода от легкого к трудному. Для определения степени трудности игр следует учитывать количество элементов, входящих в игру (бег, прыжки, метание и т.п.). Игры, с меньшим количеством элементов будут более легкими. Игры без деления на команды, так же будут более легкими, чем командные. С психологической стороны нужно различать игры, в которых внимание сосредоточено на одном действии, например эстафеты и игры, и в которых внимание направлено на многое.

Упражнения, требующее длительного одностороннего внимание, является более утомительным.

Игру необходимо остановить, при появлении признаков заметного утомления. Симптомами утомления являются: бег менее быстрый, рывки не такими резкими, как были в начале игры, ускорения непродолжительными. Помимо наблюдений за движениями учеников, педагог обязан руководствоваться объективными признаками утомления, а именно: покраснением кожи, появлением пота.

Большое воздействие на процесс игры оказывают эмоции. Они вызывают подъем активности в деятельности играющих. Под влиянием утомления этот подъем пропадает.

При опытном подборе игрового материала, применяя переходы от одного вида движений на другой, можно снять наступившее утомление и добиться физиологического подъема. Это позволит выполнить большее количество упражнений и достигнуть большего эффекта в развитии физических качеств у школьников.

Игровой материал в учебном занятии должен носить последовательный характер. Неверно на каждом занятии предлагать детям новую игру. Как правило играющие не сразу осваивают игру. Потребуется некоторое время на ее освоение. Но и долго задерживаться на одних и тех же игровых упражнениях недопустимо. После полного освоения игры, ученики получили двигательные навыки, дополнили свой двигательные способности, обогатили свой двигательный опыт, необходимо переходить к другим упражнениям, более сложным. Учитель учитывает, что чем больше число игровых упражнений, эстафет различного характера, разных подвижных игр будет проведено и разучено с учениками, тем более развиты будут двигательные способности

Подбор игр, развивающих то или иное качество, например, быстроту движения и быстроту реакции или силу и силовую выносливость, следует

проводить исходя из преимущественной направленности урока. В дни, предусматривающие развитие быстроты, следует использовать игры, способствующие развитию быстроты реакции и быстроты движения. В дни, предусматривающие развитие силы, следует применять игры, способствующие развитию силы. Разумное сочетание упражнений, проводимых по игровому методу, позволит добиться больших сдвигов в физическом развитии учащихся.

Одно из главных требований учебной программы состоит в том, что в каждом классе при прохождении любого из разделов обязательно должно быть предусмотрено развитие физических качеств учащихся. Для рациональной организации этого процесса и правильного построения уроков мы постоянно руководствуемся выработанными годами основными принципами.

Становление физических качеств и освоение техники движений рассматриваются нами как две взаимообусловленные единицы процесса воспитания двигательным действием. Границу между ними можно провести лишь условно.

На основании исследования литературы и объединения современного опыта выявлено, что более действенной для физического воспитания школьников является методика, предусматривающая проведение занятий с использованием подвижных игр, эстафет, направленных на развитие физических способностей.

### Вывод по I главе

Понятие игрового метода в области физического развития отображает методические особенности игры, то, что различает ее в методическом отношении от других методов воспитания. Базу игрового метода составляет определенным образом упорядоченная двигательная работоспособность в соответствии с образным или условным сюжетом (сюжетно-ролевой игровой метод) или правилами игры (соревновательно- игровой метод).

Игра и ее составляющие, как метод обучения детей школьного возраста, является эффективным направлением в образовательном процессе. Игровой метод, во всех своих видах и представлениях, привлечет занимающихся, а целенаправленное изменение разнообразных его форм дает вероятность благоприятного и полного решения задач физического развития.

Игровые технологии применяются в процессе физического развития для

всеохватывающего улучшения движений при их начальном разучивании, используется для совершенствования физических качеств, вследствие этого, в игровом методе имеются подходящие предпосылки для развития ловкости, силы, быстроты, выносливости.

Не стоит забывать, что использование этого методов должно быть научно обоснованно, выбранные способы обязаны отвечать поставленным задачам и решать их.

## **Глава II. Опытнo-экспериментальная работа по воспитанию физических качеств у детей школьного возраста посредством игрового метода на уроках физической культуры**

### **2.1 Исследование уровня физической подготовленности детей школьного возраста**

Цель исследовательской работы - экспериментально изучить результативность использования игрового метода в процессе воспитания физических качеств учащихся.

Нами были поставлены задачи:

1. Определить уровень развития физических качеств учащихся.
2. Практически изучить экспериментальную методику развития физических качеств, используя игровой метод и игровые задания на уроках физической культуры.

Для исследования применялись методы

1. Педагогические наблюдения.
2. Педагогические контрольные испытания.
3. Хронометрирование.

Экспериментальная работа осуществлялась на базе МБОУСОШ № 6 г. Верхний Уфалей. В исследовании приняли участие два 2 класса «А» и «Б» по 24 человека: контрольная и экспериментальная. В контрольной группе в течение 9 месяцев (сентябрь-май) применялась традиционная схема занятия. В экспериментальной группе использовался метод игровых технологий. Эксперимент состоял из трех этапов: констатирующий, формирующий и контрольный.

1 этап – констатирующий.

На этом этапе была проведена диагностика физических качеств скоростных и силовых способностей каждого ученика в экспериментальной и контрольной группах. Результаты значений представлены на рисунке 1 и 2.

2 этап – формирующий. В экспериментальной группе во всех частях занятия был использован метод игровых технологий.

3 этап – контрольный. Средние показатели уровня физических качеств скоростных и силовых способностей обучающихся после эксперимента представлены на рисунках 10,11,12,13.

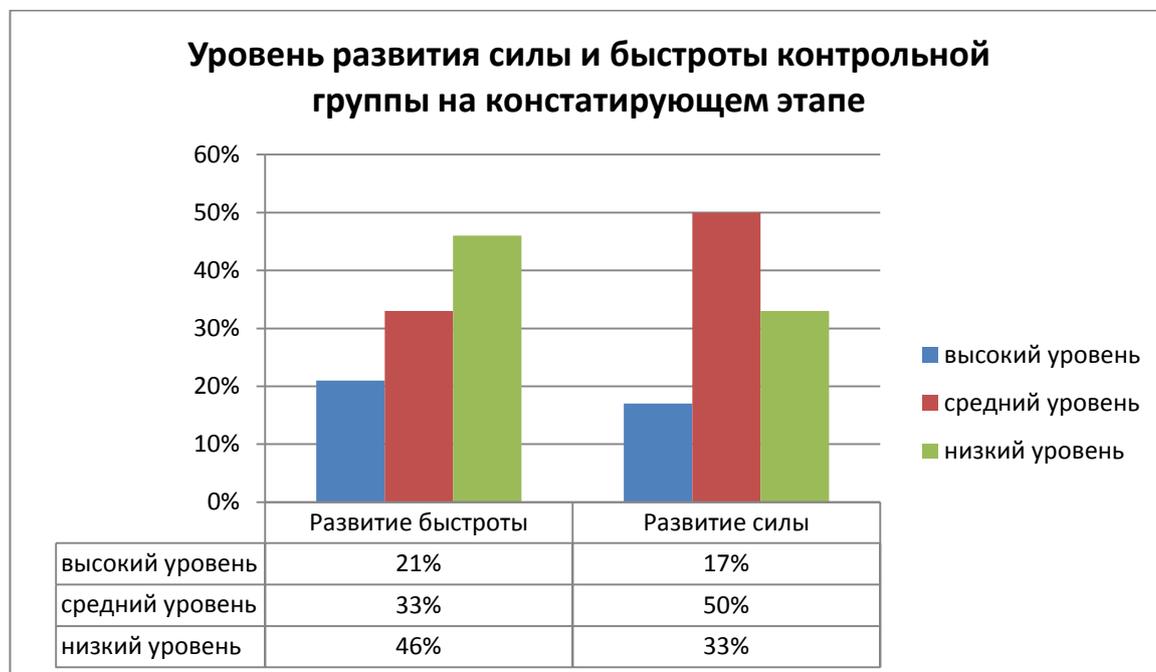
Контрольные проверки уровня физической подготовленности проводились в начале и конце исследования.

Для определения уровня физической готовности учащихся мы провели исследование по следующим тестам:

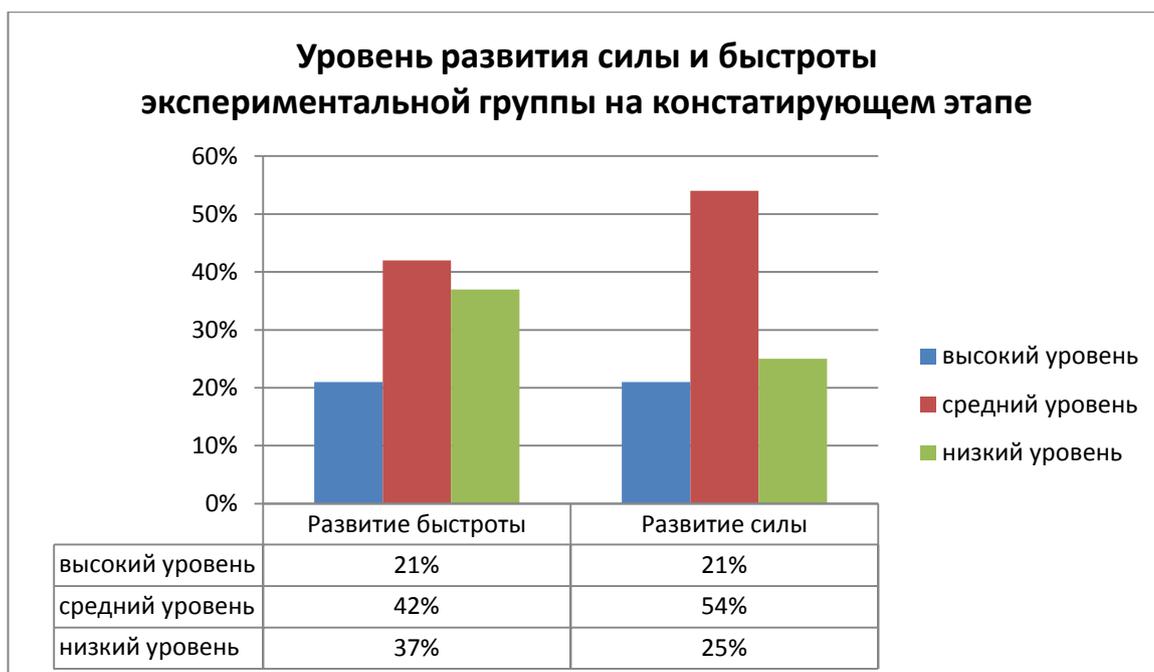
Воспитание быстроты - бег на 30м;

Воспитание силы - прыжок в длину с места.

После проведенного тестирования и обработки результатов был выполнен сравнительный анализ полученных результатов с таблицей нормативных требований к уровню развития физических качеств детей 7-9 лет. (Приложение 2, 3,4,5).



**Рис.1. Уровень развития физических качеств, констатирующий этап  
контрольная группа**



**Рис. 2. Уровень развития физических качеств, констатирующий этап  
экспериментальная группа**

Анализ показал, что практически во всех тестах результат соответствует среднему уровню развития физических качеств.

Для изменения результатов и возможного роста уровня развития физических качеств, была подобрана методика использования игрового метода для развития физических качеств.

## 2.2. Формирование и развитие физических качеств школьников с использованием подвижных и спортивных игр и их элементов.

Опираясь на цели и задачи нашего исследования, на результаты констатирующего этапа эксперимента, нами был намечен и апробирован формирующий эксперимент.

Целью формирующего этапа было - разработать и испробовать комплекс подвижных и спортивных игр и игровых элементов, направленных на формирование и развитие физических качеств детей школьного возраста.

Методика занятий в первой, контрольной, группе соответствовала школьной программе, где развитие физических качеств осуществлялась посредством гимнастики, упражнений с отягощениями, специальных легкоатлетических упражнений, совершенствование техники легкой атлетики.

Примерное распределение материала по урокам контрольной группы.

- Развитие быстроты.

Подготовительная часть.

1. Медленный бег.
2. Общеразвивающие упражнения.
3. Специальные беговые упражнения.
4. Ускорения

Основная часть.

1. Бег с высокого старта.
2. Беговые упражнения с различных исходных положений.
3. Повторный бег 2 \* 60 м.

Заключительная часть.

1. Медленный бег.
2. Упражнения на расслабления мышц и восстановления дыхания.

- Развитие скоростно–силовых качеств.

Подготовительная часть.

1. Медленный бег.
2. Общеразвивающие упражнения.
3. Специальные беговые упражнения.
4. Ускорение.

Основная часть.

1. Прыжки через скакалку.
2. Прыжки с продвижением вперед с ноги на ногу.
3. Прыжки в длину с разбега.

Заключительная часть.

1. Медленный бег.
2. Упражнения на восстановление дыхания

Занятия во второй, испытуемой, группе с целью развития основных физических качеств строились на применении всевозможных игр, игровых упражнений, эстафет.

Примерное распространение материала по урокам экспериментальной группы.

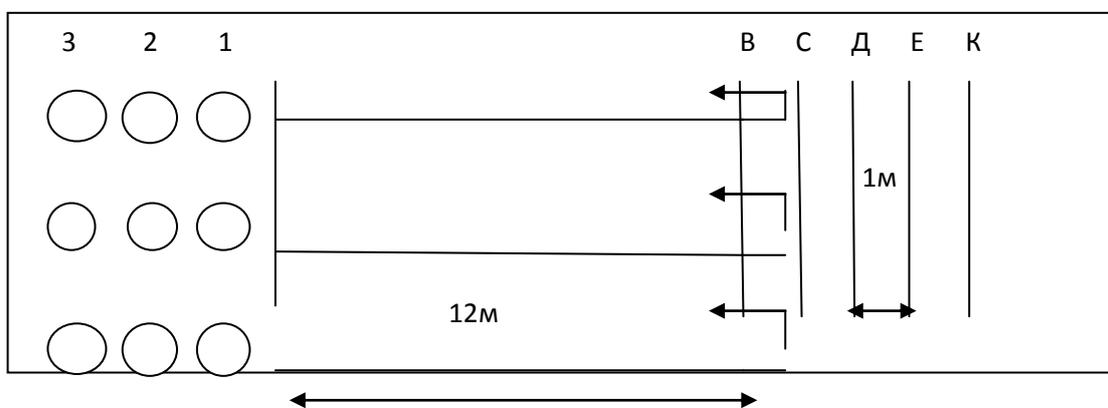
- Развитие быстроты.

Подготовительная часть.

1. Медленный бег.
2. Общеразвивающие упражнения.
3. Специальные беговые упражнения.
4. Ускорения.

Основная часть.

1. «Скоростной бег с остановкой».

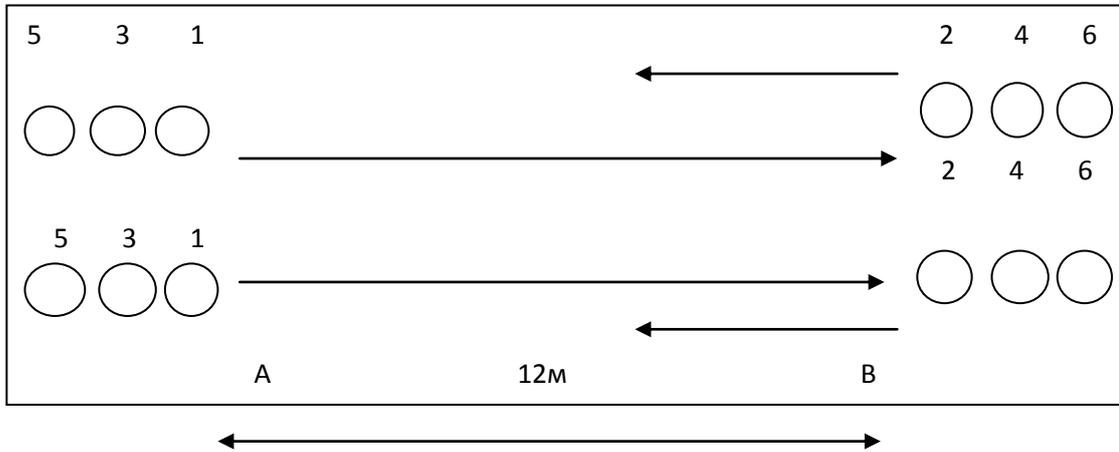


**Рис. 3. Скоростной бег с остановкой**

В эстафете участвуют несколько команд с равным числом игроков. Стоя в колонне по одному, они занимают места за линией старта А. В 12м от неё проводят линию В, за которой через 1м проводят столько параллельных линий это линии С, Д, Е, К, сколько бегунов в каждой команде. Первые номера по сигналу с высокого старта бегут к линии В, тормозят на ней, поворачиваются и бегом возвращаются назад. Затем, касанием руки передавая эстафету вторым номерам, встают в конец своей колонны. Вторые номера бегут уже до линии С, возвращаются назад описанным выше способом и на

линии А передают эстафету следующему игроку команды. И т.д. Команда – победительница определяется по последнему участнику, пересекшему линию старта – финиша А.

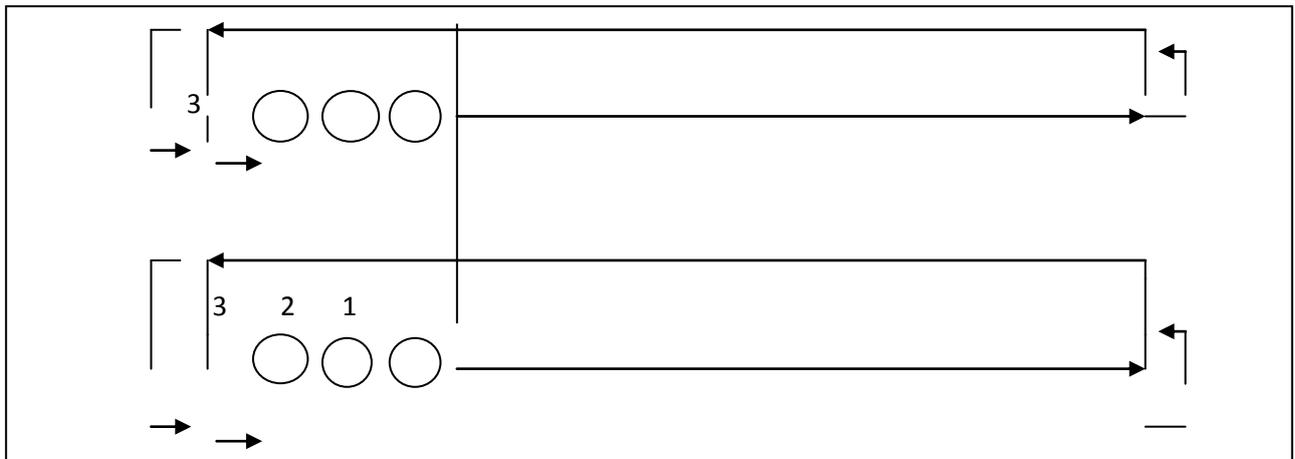
## 2.«Встречная эстафета».



**Рис. 4. Встречная эстафета**

Две или три команды, разделившись после расчета на группы, занимают места за линиями старта А и В. По сигналу первые номера с низкого старта бегут ко вторым номерам и касанием руки передают им эстафету, а сами встают в конце этой группы. Вторые номера проделывают то же. И т. д. Побеждает команда, все бегуны которой первыми вернуться на места, которые они занимали до начала забега.

## 3.«Скоростная эстафета».



**Рис. 5. Скоростная эстафета**

В эстафете участвуют две команды. По сигналу первые номера команд бегут с максимальной скоростью, оббегают первую стойку, возвращаются бегом назад, обежав вторую стойку сзади команды, передают эстафету вторым номерам, а сами встают в конец колонны. Вторые номера проделывают то же. И т. д. Команду – победительницу определяют по последнему участнику, преодолевшему дистанцию первым.

Заключительная часть.

1. Упражнения на восстановление дыхания.

2. Игра на внимание.

- Развитие скоростно – силовых качеств.

Подготовительная часть.

1. Медленный бег.

2. Общеразвивающие упражнения.

3. Специальные беговые упражнения.

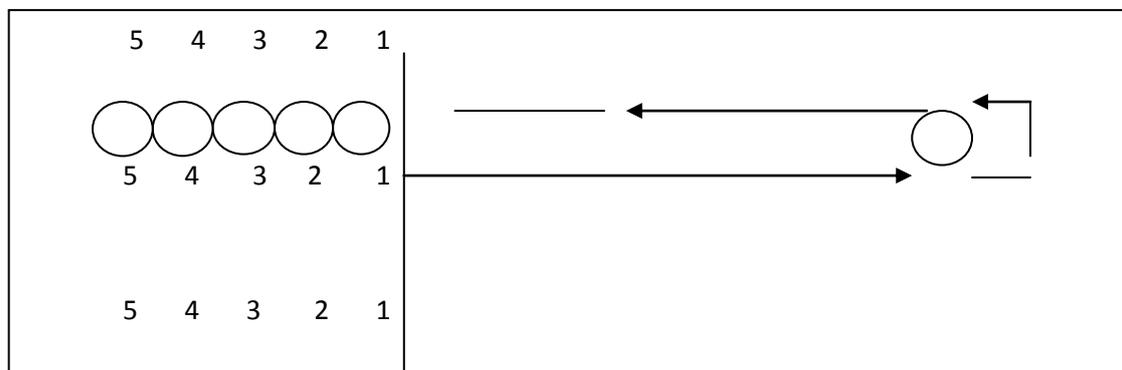
4. Ускорение.

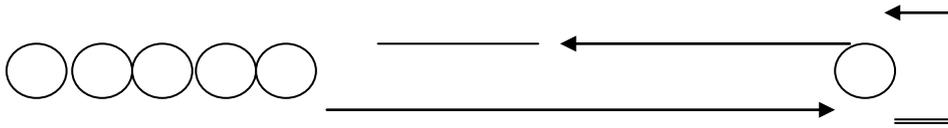
Основная часть.

1. «Какая команда прыгает дальше».

Преподаватель назначает двух капитанов команд. Остальные игроки делятся на две команды. Каждая команда из одинакового количества игроков. После того как команды скомплектованы, преподаватель показывает направление движения и объясняет условия игры: от начальной линии одновременно прыгают на одной ноге по одному игроку из каждой команды, на том месте, где остановится или оступится на другую ногу прыгающий игрок, его меняет очередной игрок его команды. Затем игроки прыгают на другой ноге.

2. «Эстафета в приседе».

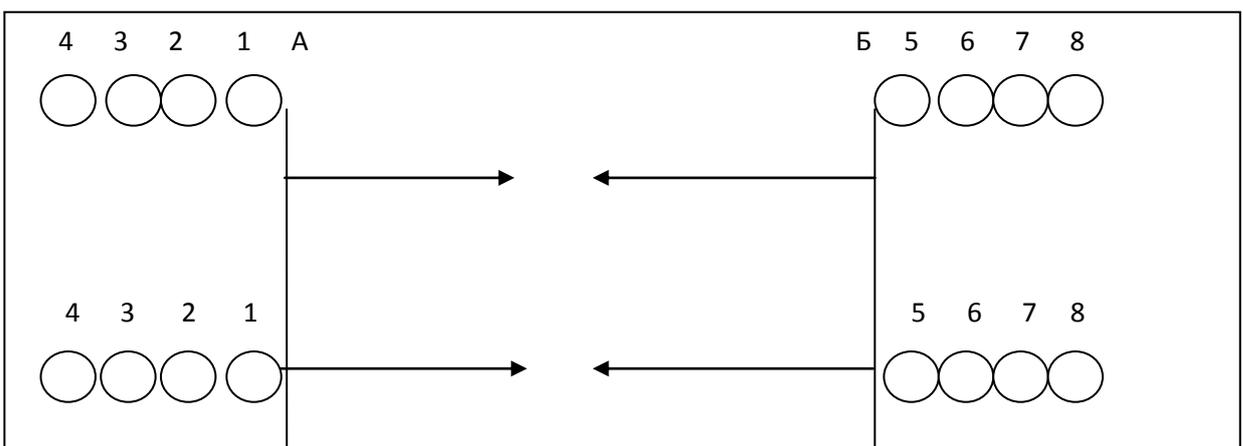




**Рис. 6. Эстафета в приседе**

Преподаватель разбивает группу на команды по 5 – 6 человек. В каждой команде назначается капитан. Затем капитаны выстраивают свои команды по одному у линии старта. По команде преподавателя «На старт!» капитаны принимают положение приседа, держа эстафетные палочки наготове в правой руке, и кладут руки на колени. По команде «Марш!» капитаны начинают быстро передвигаться скачками, сохраняя положение приседа и держа руки на коленях. Приподниматься не разрешается. Игроки продвигаются до поворотных пунктов, делают поворот, возвращаются и передают эстафетные палочки стоящим игрокам своих команд. Эти игроки уже находятся в положении приседа, одна их рука вытянута вперед для принятия эстафеты, другая упирается в колено.

3.«Встречная эстафета с обменом набивными мячами».



**Рис. 7. Встречная эстафета с набивными мячами**

Команды становятся в колонны по одному. Одна половина команды выстраивается у одной линии старта, другая половина – у противоположной. Игроки всех команд, начинающие бег, держат в руках набивные мячи. По

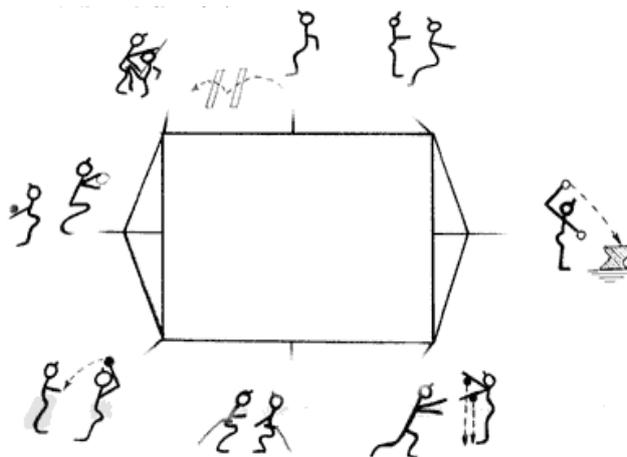
сигналу первые и пятые номера каждой команды продвигаются скачками в приседе (или на одной ноге) навстречу друг другу. Встретившись, они обмениваются набивными мячами, потом возвращаются к линиям старта, передают набивные мячи следующим игрокам своих команд, а сами становятся в конце колонны. Игрок, получивший мяч, повторяет действия первого.

- Примерное содержание урока физической культуры, типа круговой тренировки на основе игрового метода. (Приложение 8)

Подготовительная часть.

1. Медленный бег.
2. Общеразвивающие упражнения.
3. Специальные беговые упражнения.
4. Ускорение.

Основная часть.



**Рис. 8. Круговая тренировка на основе игрового метода**

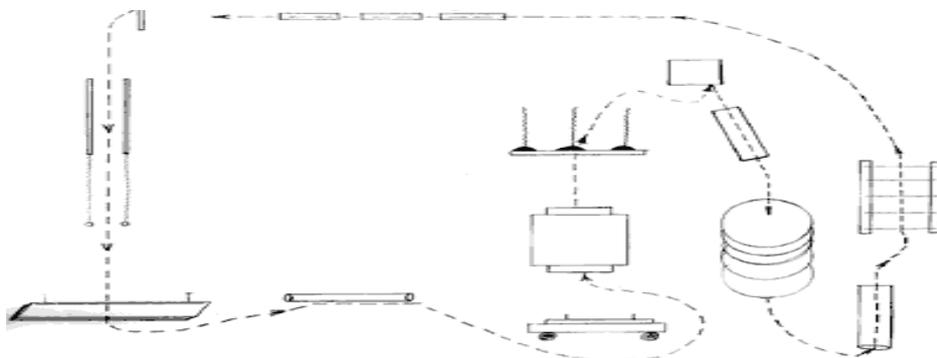
- Примерное содержание урока физического воспитания с использованием игрового метода в форме сюжетной полосы препятствий. (Приложение 9)

Подготовительная часть.

1. Медленный бег.
2. Общеразвивающие упражнения.
3. Специальные беговые упражнения.

#### 4. Ускорение.

Основная часть.



**Рис. 9. Использование игрового метода в форме сюжетной полосы препятствий**

Данная полоса препятствий с использованием игрового метода способствует комплексному развитию физических качеств.

- Для развития быстроты использовались такие игры как:
  - «Октябрюта»;
  - «Два мороза»;
  - «К своим флажкам»;
  - «Салки с вырубкой»;
  - «Пустое место»;
  - «Линейная эстафета»;
  - «День и ночь»;
  - «Белые медведи»;
  - «Вызов номеров»;
  - «Бегуны» (Приложение 10)
- Для развития скоростно-силовых качеств были выбраны игры:
  - «Веревочка под ногами»;
  - «Волк во рву»
  - «Зайцы в огороде»,
  - «Лиса и куры»,

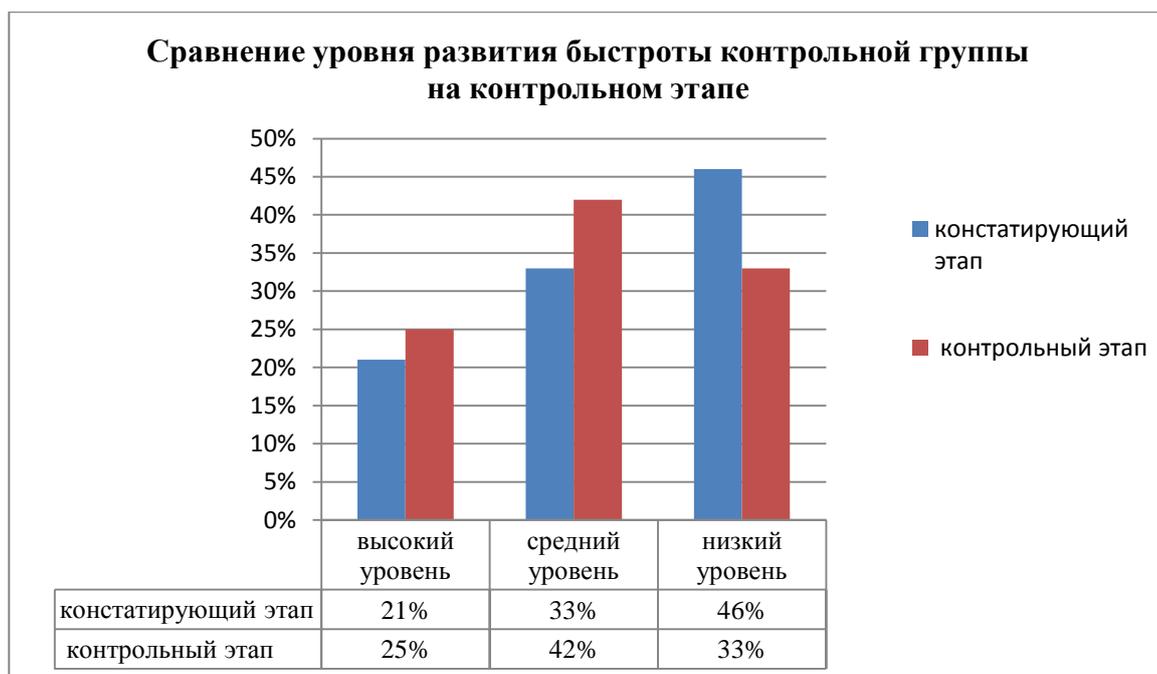
- «Прыжки по полоскам»,
- Эстафета с прыжками в длину и высоту,
- «Парашютисты»
- «Не оступись»
- «Метко в цель»
- «Подвижная цель»
- «Снайперы»
- «Охотники и утки»
- «Кто дальше бросит»
- «Защита укрепления»
- «Заставь отступить» (Приложение 11).

### 2.3. Проверка эффективности опытно-экспериментальной работы

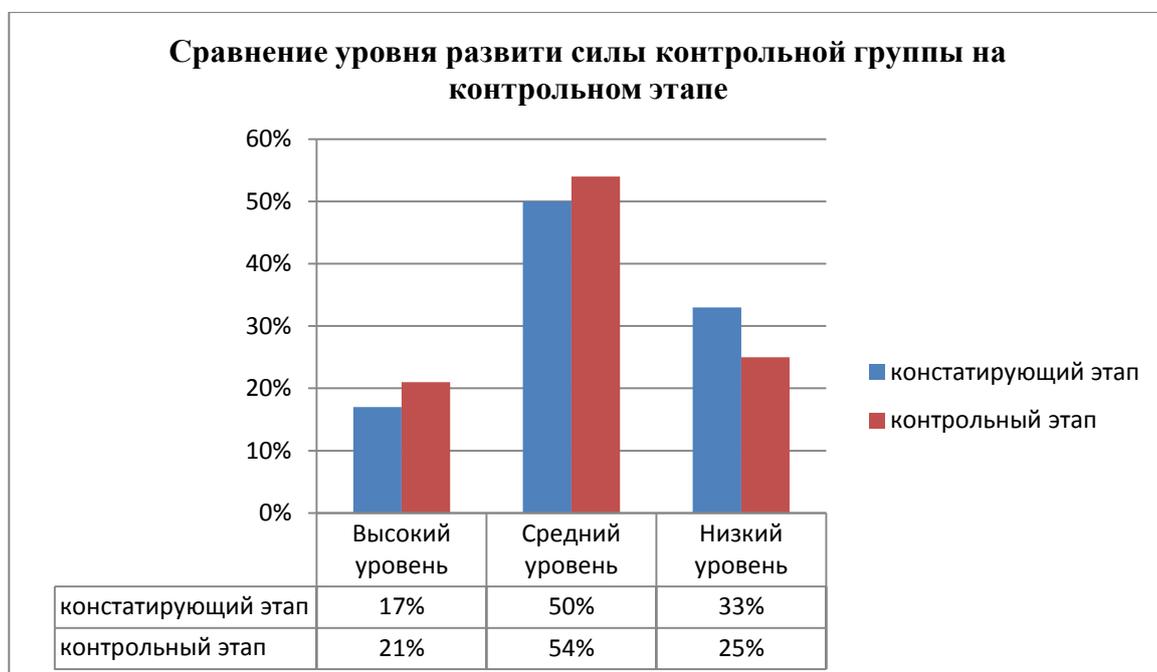
Для определения эффективности проделанной работы нами был проведен контрольный эксперимент.

Контрольный этап эксперимента проводился по технологии аналогично констатирующему этапу эксперимента в обеих группах, где при помощи имеющихся тестов дети диагностировались по количественным и качественным показателям. Данные заносились в протокол и представлены в приложении 4.

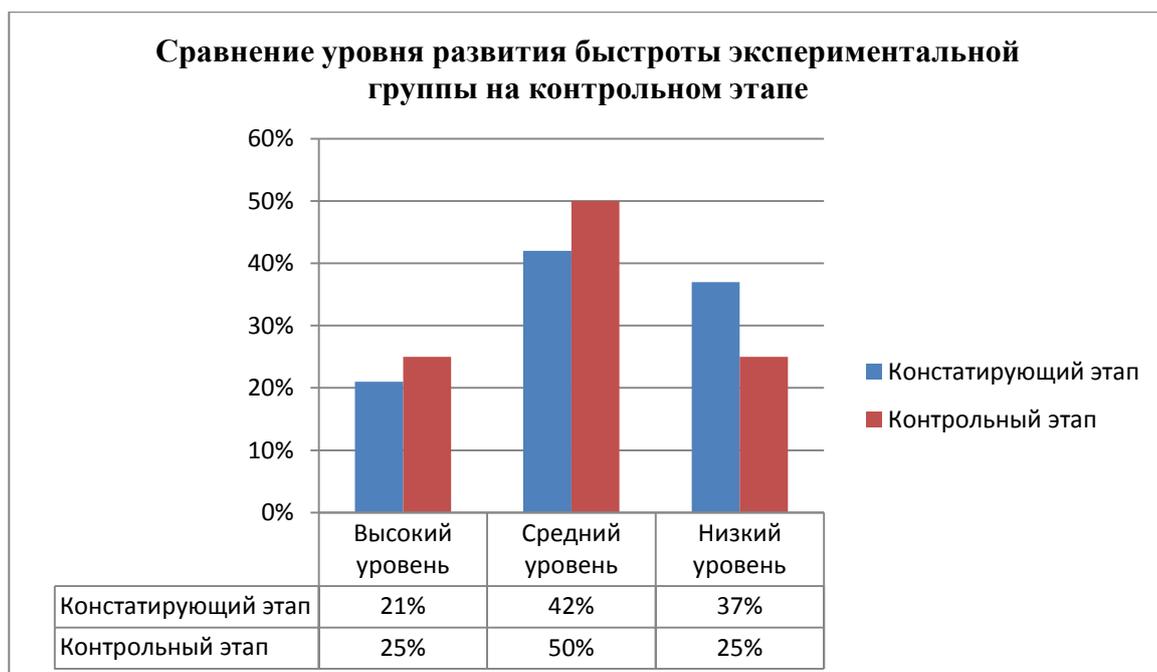
Анализ результатов (рис. 10 ,11, 12 и 13) указывает на повышение высокого уровня за счёт снижения низкого и среднего уровней физической подготовленности учащихся.



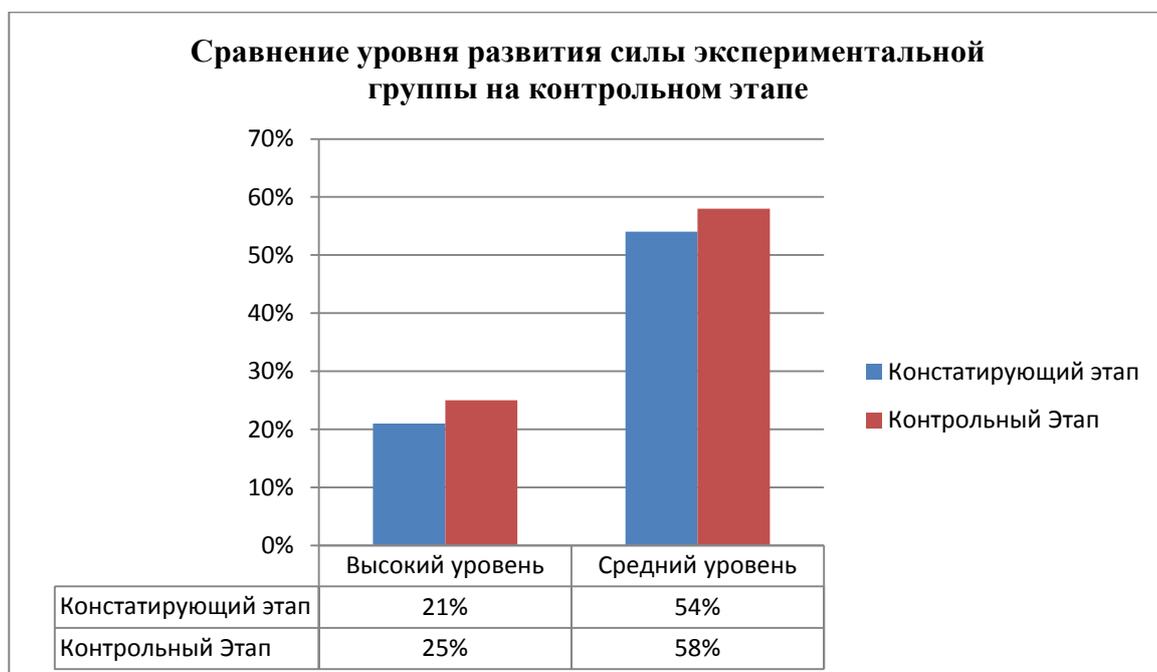
**Рис. 10. Сравнительная диаграмма развития скоростных способностей контрольной группы на контрольном этапе**



**Рис. 11. Сравнительная диаграмма развития силовых способностей контрольной группы на контрольном этапе**



**Рис. 12. Сравнительная диаграмма развития скоростных способностей экспериментальной группы на контрольном этапе**



**Рис. 13. Сравнительная диаграмма развития силовых способностей экспериментальной группы на контрольном этапе**

Таким образом, анализ результатов контрольного этапа эксперимента показал эффективность использования игрового метода для воспитания физических качеств на уроках физкультуры.

### Вывод по II главе

Полученные данные позволяют утверждать, что применение игрового метода для развития физических качеств на уроках физической культуры является целесообразным и имеют большой эффект в работе по развитию основных физических качеств у школьников.

Систематическое использование подвижных игр и их элементов позволяет оживить урок, сделать его эмоциональным и эффективным, а, следовательно, добиться полного и всестороннего развития физических качеств у школьников. В процессе исследования так же было отмечено, что учащиеся с желанием и интересом выполняют игровые упражнения, так как наглядно видят свои результаты и возможности, и не утомлены монотонностью стандартных упражнений.

Результаты исследований подтверждают целесообразность применения подвижных игр, эстафет в развитии двигательных качеств у школьников, что подтверждает гипотезу исследования.