



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

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

**Воспитание физических качеств младших школьников с
использованием игрового метода**

Выпускная квалификационная работа по направлению

44.03.01. Педагогическое направление

Направленность программы бакалавриата

Форма обучения заочная

Проверка на объем заимствований:

83,53% авторского текста
Работа рекомендована к защите
(рекомендована/не рекомендована)
« 2 » марта 2021 г.
зав. кафедрой ТиМФКиС
В.Е.Жабakov

Выполнил:

студент группы ЗФ-514/106-5-1
Ощепков Михаил Александрович
Научный руководитель:
к.т.н., зав. кафедрой ТиМФКиС,
Жабakov Владислав Ермеkbасвич

Челябинск
2021

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

1.1. Основные правила рациональной организации физических упражнений детей.....	6
1.2. Педагогическая характеристика подвижных игр для младших школьников	12
1.3. Особенности использования игрового метода в физическом воспитании младших школьников	20
Выводы по первой главе.....	27

ГЛАВА 2. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

2.1 Цель, задачи опытно-экспериментальной работы.....	29
2.2. Реализация экспериментальной методики занятиями подвижными играми различной направленности.....	33
2.3. Результаты опытно-экспериментальной работы.....	44
Выводы по второй главе.....	58
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	59
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	60
ПРИЛОЖЕНИЕ	67

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Учителя физической культуры имеют возможность использовать более разнообразный набор средств и методов, что облегчает выполнение большинства физических упражнений, таких как игра и участие. Поэтому монотонность занятия преодолевается, его существование делает процесс физического воспитания скучным и однообразным. Хорошо известно, что при использовании игры она может в полной мере повлиять на развитие физической подготовленности младших школьников. Игра несет в себе много эмоциональных нагрузок, что является эффективным средством физического развития ребенка. Именно здесь учащиеся показывают на что они способны.

Выявление индивидуальных особенностей во время игры помогает лучше понять каждого ребенка и повлиять на его развитие в правильном направлении. С помощью подвижных игр вы можете способствовать общему развитию и укреплению мышц, а также увеличить свой метаболизм. Все это оказывает комплексное воздействие на организм и помогает улучшить здоровье детей. Если все дети будут здоровы, то самые важные задачи будут в пределах досягаемости людей. Поэтому необходимо обеспечить, чтобы каждый ребенок обладал не только определенным объемом знаний, но и осознанной потребностью в ежедневных физических упражнениях. Только когда ваше тело закалено, вы можете работать долго, не чувствуя усталости, работать умело и, следовательно, делать все лучше и лучше. Овладение человеком, имеющим опыт в области физического воспитания и спорта, нравственным общением, это является основой для формирования у детей коллективизма, решительности, дисциплины, настойчивости, мужества, решительности и других нравственных и волевых качеств[2]. Усовершенствования в двигательной системе повысили точность, скорость и

эффективность движений, характерные для современных людей. Спорт играет чрезвычайно важную роль в эстетическом развитии детей.

Рациональное и целенаправленное выполнение физических упражнений раскрывает красоту и выразительность движений, умение воспитывать хорошую осанку, внешнюю культуру, ловкость, скорость двигательной реакции, эстетический опыт жизни. Существует также мнение, что невозможно в полной мере развить физическую подготовку младших школьников, если вы в основном предпочитаете метод игры. Необходимо определить "место" метода игры в уроке. Это противоречие определяет актуальность темы исследования: " Воспитание физических качеств младших школьников с использованием игрового метода».

Цель исследования: разработать методику для изучения влияния игрового метода на развитие физических качеств младших школьников.

Объект исследования – образовательный процесс на начальном этапе обучения школьников.

Предмет исследования – игровой метод занятий физической культурой для учащихся начальной школы.

Гипотеза исследования: Физическое воспитание учащихся младших классов на начальном этапе обучения будет наиболее эффективным при соблюдении следующих условий:

- в процессе обучения используйте игровой метод для перемещения на 20-40%,
- в начале тренировки игра будет использоваться для развития физической формы.

Для достижения целей исследования необходимо решить следующие задачи исследования:

1. Выявить особенности младших школьников с помощью игрового метода;
2. С помощью игрового метода увидеть эффективность развития физической подготовленности;

3. Изучить действие игр на физическое и функциональное состояние младших школьников.

База исследования. Педагогический эксперимент проводился на базе МБОУ СОШ № 22 г. Нижневартовска.

Этапы исследования. Исследование проводилось в период с 5 ноября 2020 года по 24 января 2021 года и проводилось в два этапа:

Первый этап: (ноябрь 2020 года) - поисковый эксперимент, целью которого было определение уровня физического состояния учащихся. Перед началом эксперимента учитель провел беседу и объяснил цели исследования. Те, кто участвовал в эксперименте, учителя и родители подписали согласие на участие в эксперименте.

Второй этап: (декабрь 2020-январь 2021) - образовательный эксперимент. Цель состоит в том, чтобы определить эффективность использования игровых методов в учебном процессе младших школьников. Каждая группа проводит занятия четыре раза в неделю. Во время тренировок контрольной группы использовались строго регламентированные методы физических упражнений и соревновательные методы. В экспериментальной группе вместе с вышеуказанным методом используется игровой метод. Каждый месяц 7-9 часов тратится на игровой метод, а остальное время тратится на другие методы. Выбор методов исследования осуществляется в соответствии с целью и задачами исследования:

Методы исследования:

1. Систематизация и анализ научно - методической литературы;
2. Образовательное тестирование;
3. Методы математических расчетов.

Квалификационная работа состоит из введения, 2 глав, заключения, списка использованных источников.

ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

1.1 Основные правила рациональной организации физических упражнений детей младшего школьного возраста

С началом обучения в начальной школе происходят изменения в режиме жизни учащегося и в процессе формирования двигательной активности, поэтому наступает необходимость рационального дозирования физических нагрузок. Именно в этом периоде у учащихся происходит становление интересов и мотиваций к занятиям по физической культуре.

Основная цель физической подготовки это развитие двигательных координаций. К концу обучения в начальной школе, важно ориентировать учащегося на занятия тем видом спорта, который будет соответствовать его способностям и возможностям. При изучении видов различных обучения детей младшего школьного возраста было выявлено, что они в первую очередь учились основным элементам физических упражнений.

В данном возрасте происходит закладывание основ физической культуры (интересы, мотивации и потребности в физической двигательной активности). Главная цель на уроках физической культуры – разностороннее и гармоничное развитие учащегося младших классов. У младшекласников развитие физического воспитания основывается на формировании осознанного отношения к своему здоровью, физическому развитию, интерес к спорту.

Этот период обучения характерен ускоренным ростом массы скелетной мускулатуры и ее силы. За 2-3 года мышечная масса увеличивается на 12%, а за предыдущие 7 лет-на 5%. Мышечная масса достигает 35% массы тела. Мышечная ткань спины, плечевого пояса, рук и ног сильно развивается, что способствует увеличению роста трубчатых костей. Рост ног особенно ускоряется при упражнениях, в которых имеются

подскоки и прыжки. Чтобы не задерживать рост костей в плену, следует применять упражнения, равномерно развивающие мускулатуру ног и рук. Из-за определенной задержки в развитии ширины грудной клетки учащиеся младших классов выглядят узкими и длинными, а из-за недостаточного умственного развития и высшей нервной деятельности вырабатываются дополнительные движения, подвижные и угловатые. В этом возрасте, необходимо полностью развивать мышечную ткань и избегать специализации движений. Организм еще не полностью адаптирован к физическим упражнениям, требующим силы и выносливости, которые предъявляют большие требования к сердечно-сосудистой и дыхательной системам. Даже здоровые учащиеся младших классов иногда с трудом переносят неподвижное стояние в течение 15-20 минут и упражнения со статической нагрузкой.

Однако, общеразвивающие упражнения, силовые и на выносливость способствуют физическому развитию при постепенном увеличении нагрузки, правильной организации режима труда и отдыха, улучшению функций внутренних органов: сердечно-сосудистой системы, дыхательного аппарата, обмена веществ, пищеварения и др. В учебных занятиях учащихся младшего возраста совершенствуются функции нервной системы, улучшается координация движений, они становятся точными и экономными, особенно усиливается торможение. Улучшение нервных процессов, особенно торможения, способствует регуляции эмоций, умению их контролировать, воспитанию дисциплины [6].

Важное место в системе физического воспитания детей следует отводить воспитанию мышечной силы - способность преодолеть сильное сопротивление или устранить его с помощью мышечного напряжения. Считается, что мышечная сила - уровень силы и централизация нервных процессов для регуляции активности мышц организма. Важную роль играет регулирование особенностей анатомического строения учащегося,

физиологический диаметр мышц и их способность работать. Способ использования продуктов питания, которое имеет большое значение для полноценного развития подрастающего поколения, необходимо для подготовки к производительному труду и повышения физических навыков.

Двигательная активность является необходимым условием развития центральной нервной системы младшего школьника. Существует взаимосвязь между двигательной активностью и умственным развитием учащегося.

Согласно учебной программе, в начальных классах, проводится формирование двигательных умений и навыков, за счет проводимых на уроках физической культуры игр. Эффективность обучения физическим упражнениям зависит от методики проведения игр. Овладение правильности использования игрового метода на уроках является важным заданием физического развития.

При занятиях физической культурой необходимо обращать внимание на умение учащихся быстро перестраиваться в движениях, координации движений, умело взаимодействовать обеими руками. В 1-4 классах учащиеся должны иметь знания о правильном двигательном режиме, о значении утренней гимнастики, о сохранении правильности осанки.

П.Ф.Лесгафт, как основоположник научно обоснованной теории физического воспитания, он считал, что важно сознательно тренировать навыки ребенка с небольшими усилиями за короткое время, чтобы тренироваться. Все выше сказанное и должно определять уровень «двигательной культуры» ребёнка.

В младшем школьном возрасте развитие физических качеств на уроках физической культуры реализуется на развитие силы, ловкости, гибкости, выносливости.

Данный возраст учащихся основан на определённых физиологических особенностях, т.е. имеет свои особенности: сила и выносливость развиваются

менее интенсивно, чем ловкость и скорость движений. Необходимо учитывать особенности данного возраста учащихся и правильно определять задачи физического воспитания, которые будут содействовать развитию у них двигательных качеств, опираясь на возрастные особенности. Эффективность физического воспитания учащихся в школе зависит не столько от количества учебных часов, сколько от методики учебного процесса.

В.О.Сухомлинский считал заботу о здоровье детей важнейшим заданием для учителя. Он подчёркивал, что именно деятельность учителя должна быть направлена на улучшение здоровья младших школьников.

В процессе физического воспитания двигательная активность учащихся считается важным условием совершенствования центральной нервной системы младшего школьника, потому что существует связь между движениями и умственным развитием. В программе по физической культуре двигательной активности школьников уделяется большое внимание, в каждом разделе имеется необходимый материал для этого. Учителям на уроках физической культуры надо использовать этот материал и выделять на уроках определённое количество времени для этого. При работе над двигательной активностью преподавателю необходимо учитывать особенности индивидуального и возрастного развития ребёнка. Рекомендуется развивать определенные двигательные движения в блоке, формирование двигательных навыков. Такая ситуация не исключает необходимости планирования конкретных задач по развитию физической подготовленности младших школьников, как на отдельных уроках, так и в серии уроков каждого раздела программы. Когда преподаватели систематически изучают физическое состояние учащихся, они самостоятельно определяют развитие качества их тела. Для этого он подбирает определённые задания и упражнения для выполнения на уроке.

Задачи, которые поставлены учителем для развития физических качеств изменяются не так динамично с урока в урок, как учебные задачи.

У младших школьников показатели силовых способностей незначительны, это необходимо учитывать при формировании физических качеств. Считается, что в данном возрасте применение упражнений для наращивания мышечной массы малоэффективны. На этапе обучения в начальной школе главная стоит задача – гармоничное развитие всех мышечных групп, но наряду с этим необходимо уделять внимание развитию гибкости и расслаблению мышц. Наиболее эффективным считается развивать выносливость во время подвижных игр. Для развития общей выносливости у учащихся считается метод непрерывного упражнения в равномерном и переменном темпах (минимальная 2-5мин (для развёртывания дыхания)). На начальном этапе развития общей выносливости интенсивность упражнений составляет 50%. Предлагаемая нагрузка устанавливается для совершенствования силы выносливости.

Различные комбинации основных движений рук и ног, прыжки со скакалкой, упражнения с мячами применяются для развития ловкости и координации движений учащихся. Именно в классе начальной школы, среди учеников, наблюдается улучшение способности к различным точным движениям (тренировка с маленькими мячиками, бросок в цель). Способность сохранять равновесие между статистическими позициями и движениями считается одним из признаков ловкости. Чтобы тренировать равновесие, ходите по скамейке и выполняйте дополнительные задания, гимнастические упражнения и игры. Развитие силы на занятиях физической культурой происходит за счет динамических упражнений. Учителям важно следить за нагрузкой, чтобы они не были отчуждены, потому что потребление энергии велико, что может привести к общей гипоплазии. Для развития силы лучше всего использовать игры с кратковременным напряжением и средней нагрузкой. Для тренировки на выносливость

используются классные игры, в которых используется короткий период повторяющихся движений и непрерывных движений, связанных с большим количеством сил и энергозатрат. Одной из главных целей современного общества является формирование здорового ребенка и его полноценное развитие. Контролируемым фактором внешней среды являются физические упражнения, которые оказывают целенаправленное влияние на улучшение физических функций школьников. Успешное решение по повышению учебной и двигательной активности зависит от рациональной организации движения.

Таблица 1 – Целесообразность организации физических упражнений

учёт сформированности двигательных навыков, физических возможностей детей	учёт условий и спортивного оборудования	учёт возрастных особенностей детей	сложность физического упражнения
---	---	------------------------------------	----------------------------------

Таблица 2 - Характеристика способов организации

Название	Характеристика
Фронтальный	Выполнение одновременно одного движения. Данный способ организации деятельности обеспечивает постоянное взаимодействие учителя и учащихся, высокую двигательную активность и закрепление двигательных навыков.
Индивидуальный	Учащиеся делают упражнение по очереди, остальные наблюдают. Этот способ обеспечивает строгий контроль

	за качеством выполнения физического упражнения учителем.
Посменный	Небольшая подгруппа выполняет упражнение, остальные наблюдают. Присутствует высокий уровень контроля со стороны учителя за качеством выполнения упражнения.
Поточный	Выполняя одно или несколько физических упражнений, учащиеся постоянно переходят от одного вида тренажеров к другому. Обеспечивая при этом высокую двигательную активность, что способствует развитию выносливости.
Групповой	Существует разделение на подгруппы, которые выполняют свои физические упражнения. В спорте наблюдается высокая степень двигательной активности и самостоятельности.

Целесообразная организация физических упражнений младших школьников способствует активному развитию физических качеств учащихся.

1.2 Педагогическая характеристика подвижных игр для младших школьников

Подвижные игры способствуют воспитанию следующих физических качеств: скорости, силы, ловкости, выносливости, гибкости, у нее очень привлекательный сюжет, что все эти физические качества развиваются в сложных ситуациях, участники игры вызывают положительные эмоции и поощряют движения тела.

Мобильные игры носят коллективный характер, и мнения всех участников игры оказывают существенное влияние на поведение отдельных

игроков. В каждой игре есть игрок с другой стороны, и команда есть команда. При использовании игры соблюдайте координацию и последовательность развития действий, скорость, с которой выполняются движущиеся задания. Помимо специальных приложений, мобильные игры, используемые учителями, подходят для роста маленьких школьников, развития и укрепления опорно-двигательного аппарата, правильного поведения людей, занимающихся спортом. В этом и заключается ценность мобильных игр для здоровья. Игра очень важна, вовлекая различные группы мышц тела, больших и малых, которые в основном динамичны, работают, играют, повышают подвижность суставов. Использование подвижных игр (независимо от учебных заданий) активизирует деятельность легких и сердца, повышает работоспособность, улучшает кровообращение и обмен веществ в организме младших школьников[6;9]. Регулярно, круглый год, правильно организованные подвижные игры способствуют закаливанию ребенка и укреплению нервной системы в учебном процессе. Организм учащихся младших классов средней школы 8-11 лет (мальчиков и девочек) характеризуется выраженным ускорением роста. Интенсивно развивается костная система, продолжается развитие внутренних органов. Сердечно-сосудистая система младшего школьника хорошо адаптируется к упражнениям на скорость и выносливость. Важно придерживаться принципов оригинальности, последовательности и разнообразия, как в общей спортивной практике, так и в ходе игры. В этом возрасте значительно увеличивается объем легких, и люди, которые занимаются спортом, испытывают высокую потребность в кислороде. Различные энергичные движения в игре предъявляют более высокие требования к дыханию и способствуют развитию более экономичного дыхания. Это важно для физических упражнений, поэтому игра во время тренировок важна для здоровья. Овладев этой техникой, школьники улучшат свои навыки координации в игре и освоят приемы, необходимые для сложных мобильных

игр. В этом возрасте повышается регулирующая роль коры головного мозга, улучшается координация, точность и экономичность движений, совершенствуется сознательное и целенаправленное поведение. Повышенный контроль над эмоциями способствует выносливости, обучению поведению и творчеству в отношениях с товарищами по команде. Особое значение имеет включение игры в учебные курсы, где необходимо продемонстрировать ловкость, пропорциональность и координацию движений [14].

Двусторонняя игра, сложная интерактивная организация, которая удовлетворяет стремление учащегося к независимости, удовлетворяет его интересы и борется за честь физического воспитания в своем классе, что важно для учителя физической культуры и самого учащегося.

Большинство игр на свежем воздухе требуют, чтобы участники были быстрыми (быстро бегали, догоняли и быстро реагировали на звуковые, визуальные и тактильные сигналы). Постоянно меняющаяся ситуация в игре, в которой участникам необходимо быстро переходить от одного действия к другому, способствует ловкости обучения. Игровой процесс, ориентированный на скорость и мощь, приносит силу. Игра, в которой периодически повторяются напряженные движения, связана со значительными затратами сил и энергии, связанными с постоянными спортивными занятиями, развивает выносливость и способствует воспитанию гибкости.

Использование подвижных игр может создать основу для практики по улучшению координации.

Поскольку мобильные игры носят коллективный характер, они учат детей работать в команде. Игра развивает у детей чувство дружбы, солидарности и ответственности за поступки друг с другом. Участвуя в групповых играх, ребенок должен жертвовать собственными интересами во благо команды: отдавать мяч другу, находящемуся в более выгодном

положении, а правила товарищеской игры способствуют воспитанию сознательной дисциплины, честности, выдержки и сдержанности.

В игре ребенок открывает для себя все качества и атрибуты человека. Выявление индивидуальных особенностей во время игры поможет лучше понять каждого ребенка и повлиять на его развитие в правильном направлении. Школьники еще не в полной мере владеют всеми видами спорта на природе (бег, прыжки, метание), поэтому подвижные игры, связанные со спортом на природе, не охватывают большинство из них.

Игры в бег и прыжки коротки по времени и требуют частых пауз для отдыха.

Следует отметить, что внимание ребенка недостаточно стабильно. Ребенок часто отвлекается на то, что ему интересно в данный момент. В связи с этим подвижные игры не должны требовать длительной концентрации. В противном случае дети перестанут следовать правилам, нарушат ход игры и потеряют интерес к игре.

У детей замедляются волевые и тормозные функции, им трудно долго внимательно слушать описание игры, и часто они не дослушивают объяснение до конца, в игре в связи с этим используют несколько правил игры (3-5).

Правила можно давать не сразу, а постепенно, по мере усвоения их ребятами. Дети этого возраста уже могут отдавать предпочтение игре, отдавая предпочтение индивидуальным способностям скорости и силы, выносливости. Правила игры сложны, и в командных играх используются "Движущиеся цели"(рисунок 1), "Задачи"(рисунок 2), "Стражи и разведчики", "Мячи" и т. д.

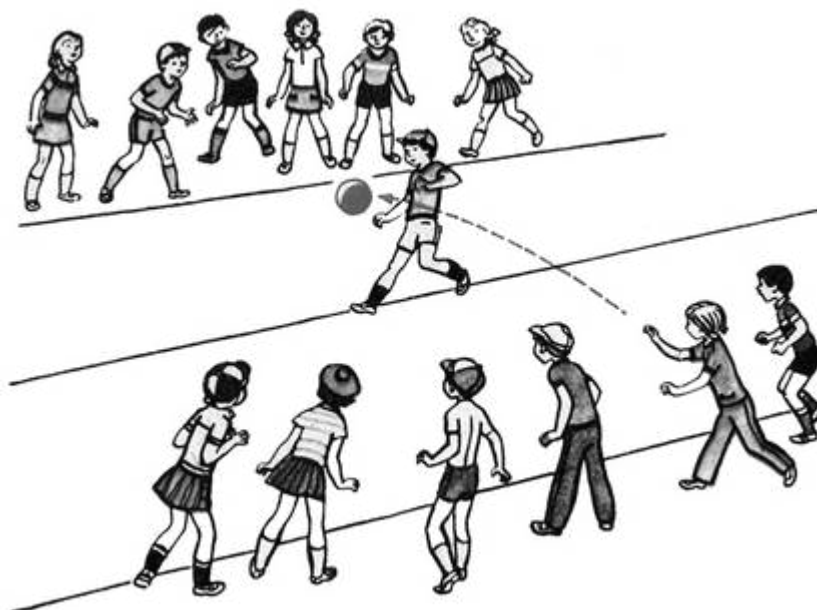


Рисунок 1 – Подвижная игра «Попади в цель»

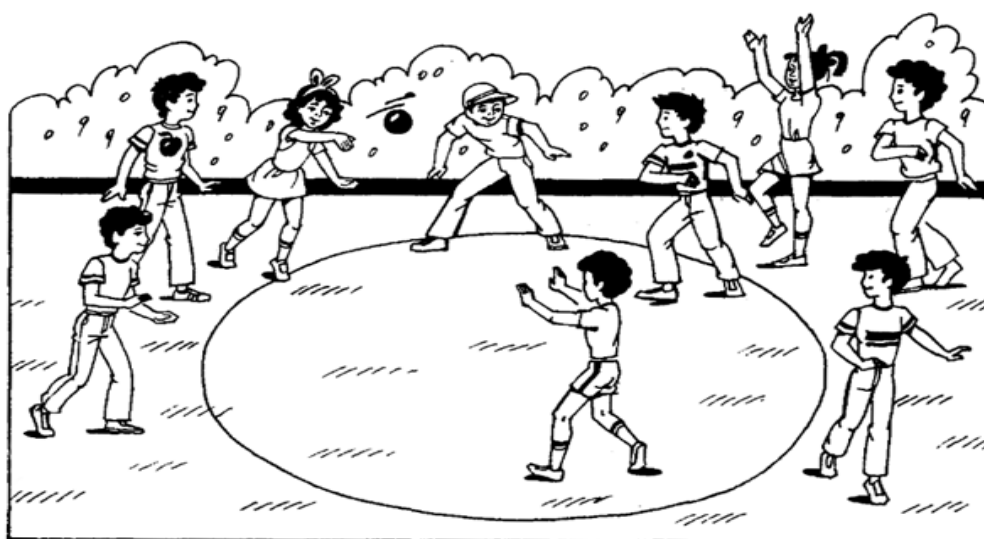


Рисунок 2 – Подвижная игра «Вызов»

Подвижные игры накладываются на предыдущие игры и примерно группируются в соответствии с основными проявлениями физической силы и знаний, которые должны быть подкреплены новой игрой. Важно, чтобы приобретенная игра улучшалась с новой игрой, а новая игра трансформировалась. Необходимо постепенно переходить от знакомых игр к новым. В то же время учителю следует сосредоточиться на знакомых играх. Новая игра повторяет элементы старой игры, но в

более сложной форме[13].

Вы не можете предложить много игр для детей за короткое время. Детям необходимо хорошо овладеть игрой, улучшить двигательное поведение и поведенческие навыки. Как правило, дети лучше играют в свои любимые игры, сфера применения которых довольно ограничена. Очень важно распределять роли в игре, основываясь на силе и способностях участвующих людей. Для этого вам нужно знать каждого ребенка. Нам нужно сделать это индивидуально и создать равную команду.

В соревнованиях на открытом воздухе сложно учесть нагрузку каждого ученика. Нагрузка в игре распределяется за счет уменьшения или увеличения общей мобильности участников. Существуют различные методические приемы, используемые для изменения нагрузки. Вы можете повысить мобильность юных студентов, планируя короткие перерывы, анализируя ошибки, набирая очки, уточняя правила игры, назначая помощников, сокращая пробег, уменьшая количество повторений в игре, преодолевая препятствия, увеличивая пробег, разделяя игроков на подгруппы и повышая активность. Невозможно перемещать водителя в течение длительного времени без перерыва. Игры на свежем воздухе проводятся в течение всего года.

Место проведения может быть различно: стадион, парк, лес, спортивный зал. В одно занятие целесообразно проводить не более 2-3 игр.

Последние наблюдения показывают, что использование игрового метода на уроках физической культуры является наиболее эффективным при работе с учащимися младших классов. Игровой метод на уроках у младших школьников применяется в основном в форме подвижных игр. Учащиеся в играх удовлетворяют свою большую потребность в движении. У учащихся в процессе подвижных игр происходит совершенствование движения,

физических качеств, уверенность, инициативность, самостоятельность, общение с другими учащимися. Игровой метод в физическом воспитании применяют на уроках физической культуры целенаправленно, учитывая содержание урока, задач, обязательно во взаимосвязи с изучаемым учебным материалом на уроке. Особенностью использования игрового метода на уроках физической культуры является организационно-методическая преемственность и взаимосвязь между игроками и другими упражнениями. Необходимо подбирать такие подвижные игры, которые будут способствовать правильному физическому развитию учащихся, формированию важных двигательных навыков и умений. Для формирования коммуникативных УУД преподаватель акцентирует внимание учащихся на явления, которые важны для расширения представления об окружающем, обогащения словарного словаря. Одновременно с этим развивает любознательность, потребность и сознание необходимости получения новых знаний через игру. Для совершенствования сбалансированности и скоординированности движения в игре должны осуществляться в конце урока, в первой половине основной части урока, в процессе игры, развития силы и выносливости, фиксированного двигательного поведения. Из-за эмоциональной активности учащихся во время проведения игр, необходимо регулировать время их проведения (Рисунок 3).

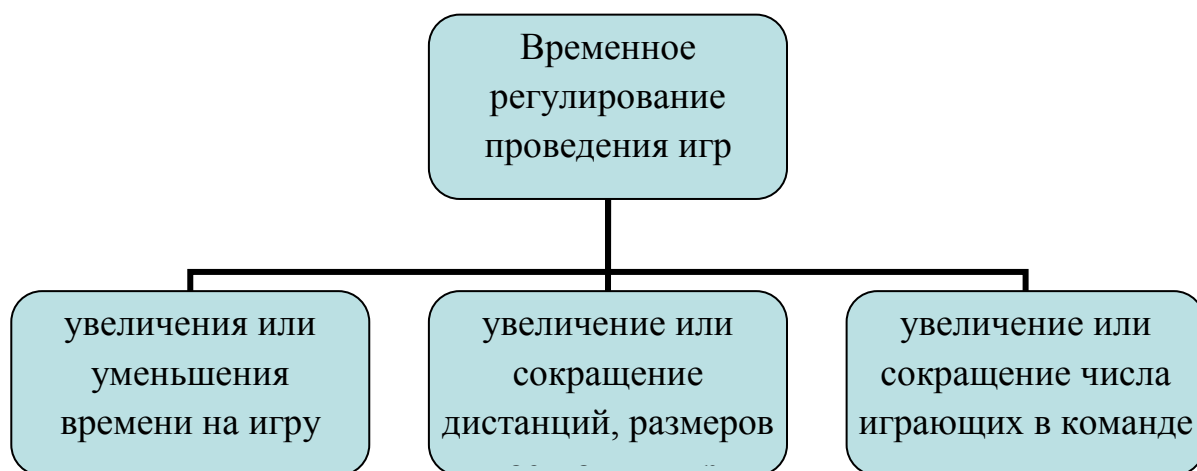


Рисунок 3 – Временное регулирование проведения игр

Эффективность проведения игры зависит от многих организационных факторов.

- интересное и доходчивое объяснение игры,
- размещение игроков,
- выбор ведущих,
- распределение на команды,
- определённые нагрузки,
- окончание игры

Во все части урока может быть включена игра. В подготовительной части проводить необходимо игры с небольшой подвижностью и сложностью, в основной части – с преодолением препятствий, прыжками, для которых необходима большая подвижность.

Школьники младших классов характеризуются интенсивной подвижностью и условиями к подвижности, но важно знать, что организм младшего школьника не готов выдерживать большие нагрузки. Силы ученика быстро истощаются и долго восстанавливаются. На основании всего этого можно сделать вывод, что игра не должна быть слишком долгой.

Игровые технологии – уникальная форма обучения, которая позволяет на уроках физической культуры совершенствовать физические качества школьников. Гармоничного развития учащихся младшего школьного возраста можно достичь в рамках многолетнего, систематического и хорошо организованного обучения за счет использования и применения подвижных игр, а методы игры, в силу своих особенностей, используются не только для изучения определенных спортивных движений, но и в основном для улучшения общей двигательной активности.

1.3 Особенности использования игрового метода в физическом воспитании младших школьников

В связи со взрывным ростом детского и юношеского спорта, новыми вызовами физическому воспитанию младших школьников и усилением процесса обучения, что приводит к необходимости более гибкого сочетания инструментов и методов, применяемых учителями, игра и физические упражнения как метод занимают все более важное место в режиме урока.

Сильные навыки, необходимые для формирования больших физических усилий и многократного повторения, часто вызывают психологические причины у младших школьников "в депрессии", усталость, общий интерес. Такие условия являются естественной реакцией организма на монотонную работу. В занятия включены подвижные игры, выполнение физических упражнений в игровой форме, активизация интереса к повышению эмоционального состояния детей и подростков, занимающихся спортом, эффективное забывание учащимися усталости, сохранение эффективности феномена взаимной индукции, связанного со стимуляцией и запретом различных групп мышц и индукцией торможения нервных клеток, в результате повышения их функционального состояния. Современная спортивная практика подтверждает эффективность и целесообразность использования мобильных игр в процессе обучения научно-теоретической молодежи. Интерес не только детей, но и взрослых к игровой деятельности естественен, что можно описать природой как саму игру. В любом случае, вы хотите играть (двигаться, двигаться) интуитивно, что связано с необходимостью тренировать внутренние мышцы и органы для получения внешней информации. Позитивная ответственность за счет чувства насыщенности информацией "закона", чувства необходимости (особенно для детей) в качестве игровой деятельности. Важно помнить, что игра служит

вспомогательным и дополнительным упражнением системы инструментов, используемых в процессе обучения. В некотором смысле, конечно, не следует переоценивать его важность и игнорировать его использование при решении задач на разных этапах обучения. Метод игры относится к группе практических методов. Его комбинированное применение позволяет решать различные задачи в различных условиях. Этот метод выполняет множество функций для физического воспитания.

Его особенности заключаются в следующем:

- 1) Наличие конкуренции и эмоций в двигательном поведении;
- 2) Непредсказуемые колебания статуса и поведения участников;
- 3) Максимальное проявление физических усилий и психического эффекта;
- 4) Желание выиграть в соответствии с указанными правилами игры;
- 5) Используйте различные двигательные навыки, подходящие в определенных игровых условиях.

Если рассматривать методы игры с точки зрения физического воспитания, то ее суть, по сути, заключается в учебном процессе, физических, технических и тактических упражнениях, игровых упражнениях, эстафетах или их сочетании.

Использование игрового метода облегчает овладение программно-аппаратными средствами для позитивной передачи, то есть координации с изучаемым видом физической активности.

Метод игры может быть использован для усвоения и интеграции двигательного поведения и повышения уровня физической подготовки. Это достигается с помощью игровых заданий, в которых присутствует нервно-мышечный тонус, аналогичный изучаемым навыкам строения и характера, которые являются элементами общего двигательного поведения.

Это эффективное средство не только для физического развития

ученика, но и для духовного воспитания. Это связано с тем, что игровое задание для ученика является довольно мощным стимулом, который позволяет с большим интересом выполнять простые и сложные двигательные действия.

Поэтому с точки зрения здравоохранения, образования и воспитания широкое использование игровых методов не только желательно, но и просто необходимо.

Использование игрового метода позволяет развивать как общую физическую подготовку, так и специальную подготовку младших школьников. При регулярном (систематическом) совершенствовании программно-аппаратного обеспечения в игровой среде навыки и умения быстро адаптируются к влиянию эмоционального контекста соревнований и игр.

В процессе игры вам предоставляется много места для выбора различных способов преодоления трудностей и препятствий, возникающих на пути к цели игры. Игра характеризуется ярким проявлением эмоций, креативности, активности и инициативы.

Во время игры, по мере того как организм продолжает взаимодействовать с окружающей средой, у ребенка развиваются и формируются условные рефлексы, которые тесно связаны с первой и второй сигнальными системами. Автор не сомневается, что использование игрового метода очень эффективно в комплексном воспитании физической подготовленности и выполнении двигательных действий. Однако на начальном этапе овладения есть определенные различия в использовании игрового метода, которые не оцениваются действием. В связи с этим Л. П. Матвеев высказался следующим образом: «Игровой метод в силу всех присущих ему особенностей, используется в процессе физического воспитания не столько для начального обучения движениям, или избирательного воздействия на отдельные способности, сколько для

комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях. В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие качества и способности, как ловкость, быстрота ориентации, инициативность» [8].

А. А. Гужаловский разделяет ту же точку зрения, говоря, что метод игры улучшает моторное поведение, овладевает мастерством и помогает развить умение им пользоваться. [3] Мобильные игры, в силу присущих им особенностей, являются комплексным способом развития и совершенствования двигательной активности. По максимуму они позволяют юным школьникам совершенствовать такие качества, как ловкость, скорость направления, самостоятельность, инициативность, но без этого они не смогут заниматься спортом.

Игры часто включают в себя мероприятия, выборочно направленные на улучшение 1 качества физических упражнений, но учителя должны рассматривать их как упражнения с общими физическими эффектами. Мобильные игры не могут в полной мере функционировать как средство развития одного физического качества.

Для специальной физической подготовки в каждом виде спорта вы можете выбрать или настроить игры, направленные на развитие особого качества.

Увеличьте скорость. Это качество зависит от скорости реакции на сигналы и сокращения мышц, количества движений в единицу времени и таких основных скоростей, как скорость перемещения в пространстве тела или его частей. Далее следуют примеры простых игровых эстафет, которые любят юные игроки, а также такие игры, как "Вызов чисел", "Переливание продуктами", "День и ночь", "Падающие полки", "Наступление".

Упражнения на развитие скорости выполняются в очень быстром темпе или в темпе, близком к предельному, поэтому они по сути соответствуют играм, в которых есть активная конкуренция с обеих сторон. Игра также

успешно используется для формирования реакции на движущиеся объекты, что важно в боевых искусствах и спортивных играх.

Стимуляция скорости наиболее эффективна при оптимальной возбудимости нервной системы, поэтому перед наступлением усталости рекомендуется играть в игры, способствующие развитию скорости, в начале урока важно обеспечить небольшую разминку для развития скорости, а также организовать минутный интервал для перерывов между играми и эстафетами.

Развивайте ловкость. Необходимым условием для развития ловкости является сочетание основных движений и координации. Разнообразные мобильные игры о скорости и точности выполнения действий, балансе и регулировках создают хорошую основу для воспитания специальной ловкости.

Большинство мобильных игр связаны с проявлением ловкости. В игре вы найдете "чувство мышечного усилия", "чувство пространства", "чувство расчета времени». В процессе таких игр младшеклассники совершенствуют функции различных анализаторов, чтобы отдохнуть и от предыдущих нагрузок.

У детей от 7 до 11 лет регуляторная роль коры головного мозга возрастает. Это является важной предпосылкой для постоянного совершенствования потенциала в области координации. Это значительно улучшает функциональность анализатора. Поведение ребенка в подвижных играх становится более сложным, точным и простым. Неэкономические движения, требующие чрезмерных усилий и не дающие желаемого результата, уступают место более совершенным движениям. Во время игры у детей повышается способность правильно распределять движения во временных и пространственных отношениях. Более уместно и без промедления игрок прикладывает усилия, которых требуют различные ситуации игры "борьба за мяч". Дети от 7 до 11 лет подходят для подвижных и спортивных игр, создавая условия для проявления скорости реакции и в то

же время преодолевая небольшие расстояния в кратчайшие сроки.

Чтобы увеличить скорость передвижения, нужно уделять особое внимание процессу обучения. Дети с трудом изолируют отдельные движения, составляющие часть целостного акта. Поэтому метод расчлененного обучения физическим упражнениям для них является малоэффективным. Отдельные части движения не вызывают у них интереса, теряют прикладную ценность, быстро утомляют.

Более рациональным в этом возрасте является игровой метод и в данном случае сюжетные игровые ситуации, в которых выполнение физических упражнений связано с достижением реальной цели.

Гармоничность физического развития достигается соответствующими возрасту средствами воспитания физических качеств, которые описывают Сальникова, Фомин, Филин [5;12].

Улучшение эмоционального фона деятельности, главным образом за счет практики игр и игр, является лучшим способом для развития скорости реакции движения на внезапные раздражители и скорости движения. У детей есть много возможностей развить это физическое качество, поэтому следует уделять внимание воспитанию скорости передвижения юных учеников. На этом этапе скорость тесно связана с ловкостью, создавая необходимую основу для овладения практическими приемами. Эффективным средством воспитания быстроты и скоростно-силовых качеств у занимающихся являются спортивные подвижные игры и упражнения, которые воспитывают способность к выполнению движений. Игры, в которых используются бег на короткие отрезки дистанции, прыжки, гимнастические и акробатические упражнения. Основным методом воспитания быстроты, скоростно-силовых качеств является комплексным методом тренировки, сущность которого состоит в систематическом использовании подвижных игр, игровых упражнений скоростно-силового характера.

Методические ошибки, возникающие при выполнении игр:

1. Подведение итогов соревнований, эстафета состоится сразу после окончания. С другой стороны, резкие изменения, произошедшие во время игры динамического состояния детского организма (по описанию педагога), могут негативно сказаться на работе сердечно-сосудистой системы и детского организма в целом.

2. Правильное размещение ребенка в игре недооценивается. Слабым или уставшим детям нельзя давать активную роль в игре, но их следует использовать в качестве помощников (в роли судей).

3. Правильная осанка ребенка, красивое положение головы, туловища во время ходьбы, туловища во время физических упражнений, четкость выполнения игры не поощряются.

4. При распределении ролей в игре рейтинг команды не всегда учитывает степень возбудимости ребенка. У возбужденных детей тон разговора учителя спокойный, строгий, застенчивый, спокойный, отмечают даже небольшие достижения этих детских игр, и это не так просто.

5. Если учитель стремится сосредоточить свое внимание на успехе застенчивых детских игр и поощрять его, что часто приводит к нежелательным обратным последствиям, то ребенку следует занять такого ребенка тихо, без свидетелей.

6. Обеспечиваются непрерывные игры и нагрузки одних и тех же навыков, что приводит к быстрому утомлению ребенка.

В классе подвижных игр необходимо учитывать реакцию детского организма. Это тем более важно, потому что игрой управлять сложнее, чем, например, физическими упражнениями. Помимо чисто физических нагрузок, подвижная игра оказывает большое эмоциональное воздействие. Влияние мобильных игр может быть положительным, нейтральным или отрицательным.

Развитие физических качеств взаимосвязано, и необходимо

использовать различные упражнения, благодаря которым, помимо совершенствования физических качеств, формируются различные навыки, повышается пластичность нервной системы, создаются огромные фонды временных связей, а следовательно, формируются хорошие предпосылки для овладения другими неизвестными навыками.

С помощью игр-упражнений вы можете не только способствовать общему развитию и укреплению мышц, но и увеличить обмен веществ. Данные мероприятия улучшают функции всего организма и улучшают здоровье ребенка[4].

Выводы по первой главе

1. Анализ научно-методической литературы выявил недостаток исследований по использованию игрового метода в учебном процессе младших школьников.

2. С помощью подвижных игр можно содействовать общему развитию.

3. Игра несет в себе огромный эмоциональный всплеск, который способствует физическому развитию младших школьников.

4. Развитие физических качеств взаимосвязано, и необходимо использовать различные подвижные игры на уроках физической культуры, благодаря которым, помимо совершенствования физических качеств, будут формироваться различные двигательные умения.

5. Необходимо учитывать реакцию детского организма на подвижные игры, т.к. игрой управлять сложнее, чем физическими упражнениями. Помимо чисто физических нагрузок, подвижная игра оказывает большое эмоциональное воздействие. Влияние подвижных игр может быть положительным, нейтральным или отрицательным.

6. Использование игрового метода очень эффективно в комплексном воспитании физической подготовленности и выполнении двигательных действий. Однако на начальном этапе овладения есть определенные различия в использовании игрового метода, которые не оцениваются действием.

7. Подвижные игры способствуют воспитанию следующих физических качеств: скорости, силы, ловкости, выносливости, гибкости, у нее очень привлекательный сюжет, что все эти физические качества развиваются в сложных ситуациях, участники игры вызывают положительные эмоции и поощряют движения тела.

8. Подвижные игры, используемые учителями, подходят для роста маленьких школьников, развития и укрепления опорно-двигательного аппарата, правильного поведения людей, занимающихся спортом. В этом и заключается ценность подвижных игр для здоровья.

Существует также мнение, что невозможно в полной мере развить физические качества учащихся младших классов, если отдавать основное предпочтение методу игры. Вышеперечисленные противоречия определяют актуальность темы.

ГЛАВА 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Педагогическое тестирование групп проводилось на базе МБОУ СОШ №22 г.Нижевартовска и проходило в одних и тех же условиях, как в начале эксперимента, так и в конце. В специальные бланки заносились результаты эксперимента.

2.1. Цель, задачи опытно-экспериментальной работы

Цель опытно-экспериментальной работы: выяснить с помощью педагогического тестирования влияние игрового метода на занятиях физкультурой на развитие физических качеств.

Задачи: 1.Выяснить, влияет ли игровой метод на эффективность развития физических качеств;

2. С помощью педагогического тестирования исследовать влияние игрового метода на физическую подготовку и функциональное состояние младших школьников.

Тесты проводились на уроках физической культуры с целью определения физической подготовки на базовом уровне младшекласников. Всем выполняемым упражнениям предшествуют разминки, включая ходьбу, бег и дыхательные упражнения. Ребенку дается два теста с максимальным результатом в конце. Лучшие результаты регистрируются в считанные минуты. При оценке двигательных навыков и физических свойств используются количественные и качественные показатели.

По нашему опыту, в качестве тестовых упражнений предлагаются следующие задания:

- Путем выявления гибкости наклона вперед положения модели;
- Быстрая ходовая способность 30 метров с высокого старта;
- Скоростно-силовые возможности плечевого ремня позволяют ребенку бросать мягкий мяч (медбол) обеими руками весом 1 кг ногой, не делая шага вперед.;

- Способность нижних конечностей к скорости и силе определяется результатом прыжка в длину с места;
- Ловкость, благодаря своей широкой концепции, может быть определена как ловкость в гонке 3x10 м (челночная гонка).;
- Скорость и сила прыжка со скакалкой в течение 30 секунд количество раз.

Затем, на основе изучения особенностей его разработки, был выбран набор мобильных игр разных направлений. Эффективность метода оценивали путем сопоставления коэффициентов физического развития и физической подготовленности детей экспериментальной и контрольной групп в начале эксперимента и после. Приведены результаты экспериментов по открытию (таблица 3-4) и (рисунок 4-5).

Таблица 3 - Степень физической подготовки школьников 8-9 лет (ЭГ)

Испытуемый	Бег 30 м со старта (сек)	Наклон вперед из положения сидя	Метание медбола (1 кг) стоя ноги врозь без шага вперед	Прыжок в длину с места, см	Челночный бег 3 x 10 м (сек)	Прыжки через скакалку (30 сек) кол-во раз
Исп.1	6,1	6,6	198	148	9,9	48
Исп.2	6,6	7,2	202	161	9,2	52
Исп.3	6,9	7,1	122	153	8,9	54
Исп.4	6,4	6,8	200	120	9,1	51
Исп.5	6,8	5,2	251	152	10,2	59
Исп.6	6,2	12,5	184	151	10,3	53
Исп.7	6,5	13,0	190	142	10,7	55
Исп.8	6,9	10,5	245	136	11,2	49
Исп.9	6,1	6,5	168	124	10,1	58
Исп.10	7,1	13,0	268	138	9,9	62
Исп.11	6,9	7,1	122	153	8,9	54

Исп.12	6,4	6,8	200	120	9,1	51
Исп.13	6,8	5,2	251	152	10,2	59
Исп.14	6,2	12,5	184	151	10,3	53
Исп.15	6,5	13,0	190	142	10,7	55

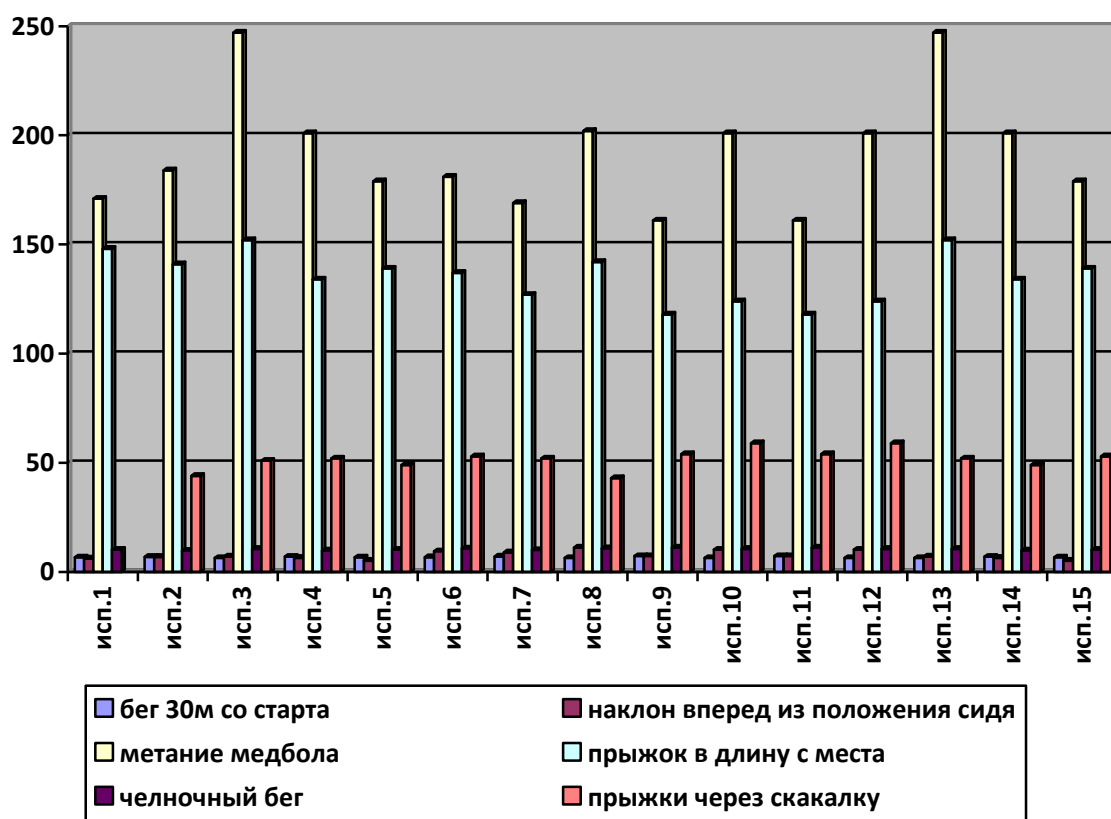


Рисунок 4 - Степень физической подготовки школьников 8-9 лет (ЭГ)

Таблица 4 - Степень физической подготовки школьников 8-9 лет (КГ)

Испытуемый	Бег 30 м со старта (сек)	Наклон вперед из положения сидя	Метание медбола (1 кг) стоя без шага вперед	Прыжок в длину с места, см	Челночный бег 3 x 10 м (сек)	Прыжки через скакалку (30 сек) кол-во раз
Исп.1	6,7	6,2	171	148	10,2	44

Исп.2	6,9	6,9	184	141	9,8	51
Исп.3	6,4	7,1	247	152	10,6	52
Исп.4	7,0	6,5	201	134	9,9	49
Исп.5	6,7	5,2	179	139	10,2	53
Исп.6	6,8	9,5	181	137	10,8	50
Исп.7	7,1	9,0	169	127	10,1	52
Исп.8	6,4	11,2	202	142	10,9	43
Исп.9	7,3	7,3	161	118	11,2	54
Исп.10	6,4	10,2	201	124	10,6	59
Исп.11	7,3	7,3	161	118	11,2	54
Исп.12	6,4	10,2	201	124	10,6	59
Исп.13	6,4	7,1	247	152	10,6	52
Исп.14	7,0	6,5	201	134	9,9	49
Исп.15	6,7	5,2	179	139	10,2	53

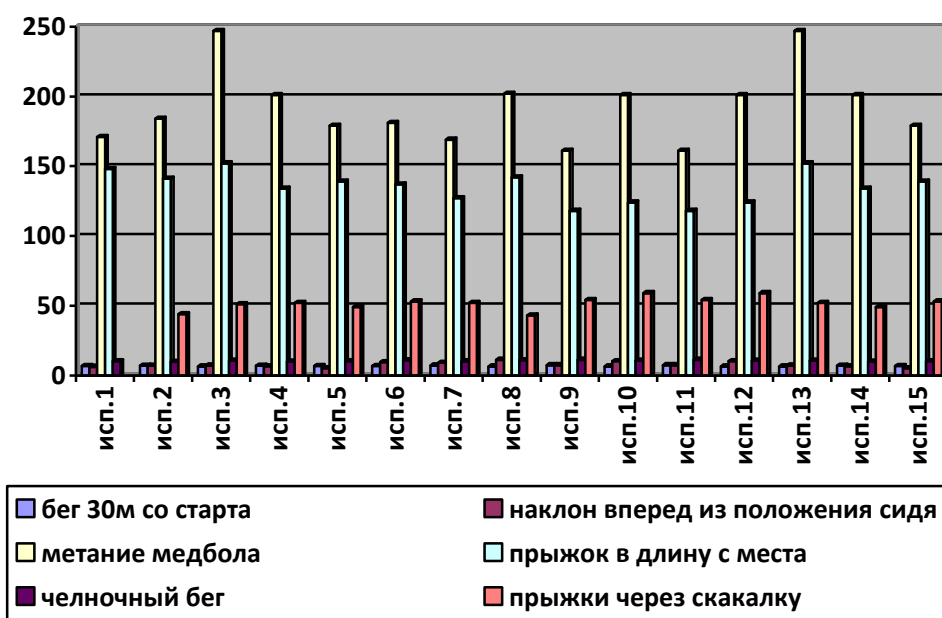


Рисунок 5 - Степень физической подготовки школьников 8-9 лет (КГ)

2.2 Реализация экспериментальной методики занятиями подвижными играми различной направленности.

Для проведения эксперимента привлекались 30 мальчиков 7-11 лет. Все учащиеся были распределены на 2 группы: контрольную-15 человек, экспериментальную-15 человек.

Исследование проводилось в 2 этапа. На первом этапе было проведено тестирование школьников с целью оценки уровня развития физических качеств, затем на уроках физической культуры использовались подвижные игры для развития физических качеств обучающихся. На контрольном этапе эксперимента было проведено повторное тестирование для выявления изменений уровня развития физических качеств учащихся.

1 этап исследования

В первый день исследования проводились тесты «Прыжок в длину с места», «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа», «Наклон туловища вперед из положения сидя». Во второй день - «Подтягивание в висе», «Челночный бег 10х5м.», упражнение «Лечь-сесть» за 30 секунд.

Тесты взяты из пособия для учителей В.И. Лях «Тесты в физическом воспитании школьников» [17].

Первый день исследования.

Тест 1. Прыжок в длину с места, проводился в основной части урока. Цель: измерить скоростно-силовые способности учащихся.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Ученик принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения.

Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Возможен мах руками.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

(Рисунок 6)

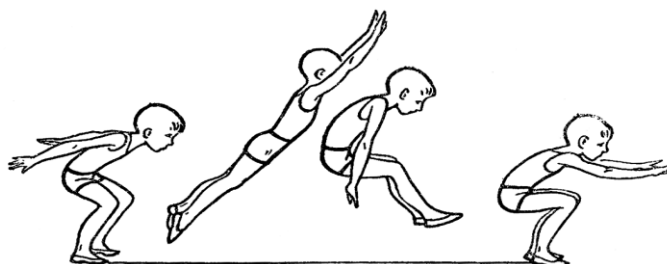


Рисунок 6 – Прыжок в длину с места

Тест 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Цель: оценка выносливости мышц верхнего плечевого пояса. Критерием выносливости служит число отжиманий.

Процедура тестирования: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, проводится с применением «контактной платформы», либо без нее. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из и.п.: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в и.п. и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжить выполнение тестирования.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук. (Рисунок 7)

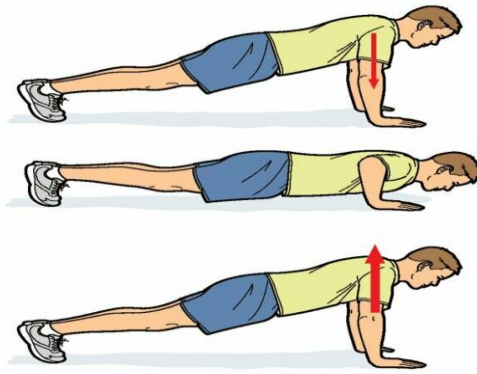


Рисунок 7 - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Тест 3. Наклон вперед с прямыми ногами из положения сидя.

Цель: измерение активной гибкости позвоночника и тазобедренных суставов.

Процедура тестирования. Ученик (без обуви) садится, опираясь ступнями ног о положенную на бок гимнастическую скамью. Расстояние между пятками 20 - 30см, ступни вертикально, руки вперед, ладони вниз. Партнер прижимает колени испытуемого к полу, не позволяя ему сгибать колени во время наклонов. Выполняется три медленных наклона (ладони скользят по размеченной доске). Результат (лучший) засчитывается по кончикам пальцев.

Второй день исследования.

Тест 1. «Подтягивание в висе» Цель: оценка уровня развития силы и выносливости мышц сгибателей локтя, кисти, пальцев, разгибателей плеча. Показатель силы - количество подтягиваний.

Процедура тестирования. Подтягивание из вися на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с

ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Тест 2. Челночный бег 10x5 м.

Оборудование: секундомер, измерительная лента, мел. Цель: оценка координационных способностей в беге, быстрота, «взрывная сила».

Процедура тестирования: ученик по команде «Марш!» бежит как можно быстрее от одной линии до другой, переходя стопами линию и так 10 раз. Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью.

Тест 3. Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек. Или упражнение «Лечь - сесть». Цель: измерение динамической силы и силовой выносливости преимущественно мышц брюшного пресса и тазобедренных суставов.

Процедура тестирования: Поднимание туловища из положения лежа выполняется из и.п: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Ученик выполняет максимальное количество подниманий за 1 мин., касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в и.п.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени.

В нашей экспериментальной методике на уроках физической культуры использовались следующие подвижные игры:

- для развития силы:

"Заяц и морж". На другой стороне площадки, за линией "дома", две команды стоят лицом друг к другу. Игроки садятся на корточки и кладут руки на колени. По сигналу каждый игрок выпрыгивает из приседа (как "зверь") и пытается быстрее пересечь линию

противоположного "дома". Побеждает команда (после завершения прыжка), где игроки впервые собираются в новом "доме". Когда вы возвращаетесь, игрок перемещается в положении лежа на спине и передвигается вручную (как "морж"). Игра может быть выполнена в виде линейной эстафеты.

"С бугорками на холме". На земле нарисованы 2 линии-между 2 берегами есть болото (расстояние между линиями 30 м). Игроки делятся попарно на один и другой банк. Воспитатели рисуют бугорки на болоте на разном расстоянии друг от друга (можно использовать плоские обручи): 30, 40, 50, 60, 70, 80 Вижу, что двое детей по свистку перепрыгивают с кочки на кочку, пытаясь перебраться на берег. Ребёнок, который споткнулся, остается в болоте. К игре приступает другая пара. После выполненного задания учитель указывает на человека, который вытащит ребенка из болота. Он протягивает руку в тупик и показывает это, отпрыгивая в сторону от болота. Вы не можете стать нарушителем, оставайтесь в болоте, пока его не спасут, а всех можно спасти после того, как перенесут на землю.

"Кто сильнее. Две резиновые повязки, согнутые два или три раза, укрепляют стены и столбы спортзала. На полу (этаже) делается ряд пометок (линий) с цифрами. Чем дальше линия от гимнастической стены, тем больше будет фигура. Например, 2 м—6 баллов, 2 м10 см—7 баллов, 2 м20 см—8 баллов и так далее. Команда выстраивается в два ряда перед своим "контрольным пунктом". По свистку учащийся, который стоит в начале, подбегает к стене, берет конец повязки каждой рукой, отходит от стены, натягивает повязку и пытается пройти ногами по отметке как можно дальше. Это удастся тем, у кого более сильные мышцы плеч и рук. Судья запишет цифры и объявит их вслух. Затем игрок отступает на два шага, снимает повязку и бежит к своей команде, касаясь руки следующего игрока. Он повторяет упражнение. Когда все участники пройдут контрольный пункт, будет объявлено количество очков, набранных каждой командой. 4 балла

начисляются за быстрое завершение эстафеты. Перед игрой решите, как натянуть эластичный бинт (вы можете заменить его другим амортизатором, шнуром, резинкой сопротивления). Ручку ленты сопротивления можно взять одной или обеими руками, потяните ее руками у плеча, сзади, сверху. Все игроки должны выполнять упражнение одинаково. Во время повторения игры команда меняет контрольную точку.

"За прорыв». Подготовка: Некоторые игроки держатся руками. по кругу. Описание игры: По сигналу игрок выходит на круг "прорыва". Выиграла та команда, которая сможет выйти из круга, или как долго они смогут выйти из круга?

«Затяните круг». Готово: Игрок держит руки, образуя круг.

Описание игры: Игроки сходятся рядом друг с другом. По сигналу все отступают. Никто не устоит перед рукопожатием, не отпустит его руку и не выйдет из игры или не получит штрафные очки.

"Ванька, Встань». Подготовка: Игрок стоит, вытянув руки вдоль туловища. Другие сидят вокруг него, поджимая ноги и протягивая к нему руки. Описание игры: "Ванька-встанька" падает на вытянутые руки сидящего игрока, постоянно отодвигая его от себя. Рейтинг: Человек, который не смог себя отбить "Ванька-встанька", сам входит в круг.

- Для развития выносливости.

«Поймай лягушку». Все игроки на ограниченной площадке принимают положение упора присев с опорой на руки, выставленные вперед. В таком же положении за пределами площадки находятся двое водящих. По сигналу они выпрыгивают «лягушкой» (с поочередной опорой на руки и ноги) и продвигаясь таким образом, стараются приблизиться к играющим и осалить кого-либо из них. Те имеют право убежать тоже только способом «лягушка». Никому не разрешается во время игры сидеть на корточках, оторвав руки от пола. Продвигаться можно вперед или назад толчком рук или ног. Каждый,

кого осалили водящие, становится новой «лягушкой» и начинает ловить других игроков. Участник, пойманный последним, объявляется победителем.

«Салки со скакалкой». Двое игроков берут за разные ручки обычную короткую скакалку и, бегая по площадке, свободной рукой стараются осалить остальных играющих. Первый пойманный игрок встает между водящими и берется одной рукой за середину скакалки. Он так же включается в поимку остальных игроков. Чтобы тройка игроков освободилась от своих обязанностей, надо каждому из них не отпуская скакалки поймать по одному (разному) игроку. Двое последних принимают скакалку у водящих и снова начинают ловлю. Правилами игры свободным игрокам разрешается пробегать под скакалкой. Выбегать же за границы площадки запрещается и убегающим и догоняющим. Игра продолжается 10 минут. Побеждает тот, кто ни разу не был осален.

«Эстафеты - поезда». Перед командами, стоящими в колоннах, проводится линия, в 10 шагах от нее ставится стойка. По сигналу первые номера команд огибают стойку. Когда они возвращаются за стартовую черту, к ним, обхватив за пояс, присоединяются вторые номера, и теперь игроки уже вдвоем оббегают препятствие. Затем присоединяются третьи номера, после очередного круга четвертые и т.д. Игра заканчивается тогда, когда вся команда, изображая «вагончики», не расцепляя рук, закончит перебежку и займет исходное положение.

- Игры для развития ловкости

«Подбрось – поймай». Цель игры: подбросить вверх мяч и словить. Описание игры. Дети рассредотачиваются в две команды, в каждой из которых 2 звена. Звенья встают в шеренги (напротив друг друга) на расстояние вытянутых в стороны рук. Расстояние между звеньями команд один метр. У детей каждого звена мяч. Учитель дает сигнал, и дети одновременно подбрасывают мяч перед собой вверх, ловят его двумя руками и прокатывают мяч партнерам своей команды, стоящим, напротив, в другом

звене. Те в свою очередь повторяют задания в подбрасывании, ловле и прокатывании мяча. Побеждает та команда, которая четко выполняла задания (меньше было падений мяча, точнее прокатывание).

«Навстречу противнику». *Подготовка.* На площадке параллельно на расстоянии 2-3 метров рисуются линии «домов», расстояние между которыми 20-40 м. Играющие распределяются на 2 команды. Каждая команда выстраивается в шеренгу за линией дома. Получается, что обе команды стоят лицом друг к другу на расстоянии 20 – 40 м. Учитель дает название каждой команде и встает в середине у боковой черты.

Описание игры. Учитель даёт командам указания:»в поле шагом марш». Обе команды идут развернутым строем навстречу друг другу. Идут до тех пор, пока не услышат свисток. По одному свистку одна команда поворачивается и убегает к себе в дом (за линию). По двум свисткам убегает другая команда. При этом другая команда ловит противника до черты их дома. Пойманные подсчитываются, а затем отпускаются и продолжают играть за свою команду. Так играют 5-8 раз, после чего подсчитывается общее количество пойманных в той и другой команде. Побеждает команда, поймавшая большее количество игроков за одинаковое количество игр.

Правила:

1. Наступать можно тогда, когда учитель скажет «Шагом марш!».
2. Поворачиваться и убегать можно только по свистку. Нарушивший правило, считается пойманным.
3. Ловить можно только после сигнала свистком. Чтобы не было столкновений, не надо подводить противников ближе чем на 3 метра.

- Игры для развития гибкости

«Бег раков». Эстафета проводится в параллельных или встречных колоннах. Первые номера садятся на пол, опираясь руками сзади. По сигналу они устремляются вперед, оторвав от земли таз, перебирая ногами и руками.

Следующие игроки вступают в борьбу, когда финишировали их предшественники. За касание пола тазом во время передвижения снимается очко из тех 10 или 20, которые присуждаются каждой команде перед началом игры. За быстроту действий командам начисляются поощрительные очки.

«Мостик и кошка». Игроки двух команд стоят в колоннах по одному у линии старта. Перед ними в 5 и 10 шагах чертятся два круга диаметром 1 м. По сигналу первые номера выбегают вперед и, оказавшись в первом круге, делают «мост». Затем вперед устремляется второй игрок. Он пролезает под мостиком и бежит в дальний круг где принимает упор согнувшись (выгнувшись как «кошка»). Теперь уже первый номер бежит в дальний круг и пролезает между руками и ногами партнера. После этого оба игрока, взявшись за руки бегут к своей команде. Пока все пары в команде не сбегают. Эстафета заканчивается, когда каждая пара выполнит задание по два раза.

«Палка за спину». Команды строятся в колонны. Игроки стоят в полушаге друг от друга. Первые номера держат перед собой за оба конца гимнастическую палку. По общему сигналу игроки передают палки сзади стоящим партнерам. При этом игрок поднимает руки вверх и (не отпуская концов палки и слегка прогибаясь) переводит палку за спину. Руки остаются выпрямленными. Игрок, стоящий сзади, принимает палку и таким же образом передает ее дальше. Последний игрок колонны, получив палку, бежит с нею вперед (в это время все делают шаг назад) и, заняв место во главе колонны, снова передает ее колонне назад.

Игроку, стоящему сзади нельзя брать палку, если партнер не пронес ее до конца назад и она находится за головой стоящего впереди. Если игрок отпустил один конец палки или уронил ее, это так же считается ошибкой. Побеждает команда не только первая закончившая передачу, но сделавшая меньшее число ошибок.

- Игры для развития быстроты

«Перемена мест». Игроки двух равных команд выстраиваются в шеренги друг против друга на расчерченной площадке, ширина которой 10м. По команде судьи игроки команд соперниц меняются местами. Побеждает команда, которая первой достигнет противоположной стороны площадки и выстроится на ней.

Варианты:

- а) стоя спиной друг к другу;
- б) лежа на спине.)
- в) сидя спиной друг к другу;
- д) сидя лицом друг к другу;

«Вызов номеров». Играющие делятся на две команды и становятся в колонну по одному. Игроки команд рассчитываются по порядку номеров. Судья вызывает из каждой команды по одному номеру. Например, 1, 3, затем 5, 2 и т.д. Вызванные игроки бегут до установленного места, там поворачиваются и бегут обратно. Команда, игрок которой вернулся первым, получает очко. Выигрывает команда, получившая большее количество очков

«Человек на мосту». Для этой игры все участники объединяются в одну команду и выстраиваются в шеренгу на проведенной черте. На расстоянии 8 - 10 м от нее отчерчивается зона шириной в 2 м. В этой зоне "на мосту" находится водящий (человек на мосту), который должен ловить игроков, перебегающих через мост на другую сторону игрового поля. Все пойманные водящим игроки должны помогать ему водить, не покидая при этом зоны. Игра продолжается до тех пор, пока не останется один не пойманный игрок. Он будет победителем.

«Сбей городок». Игроки двух команд располагаются шеренгами лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки и рассчитываются по порядку. На расстоянии одного шага перед ними прочерчивается линия. Посередине площадки ставят табурет, на который ставят городок. Руководитель называет номер, игроки обеих команд с этим номером бегут до

ограничительной линии противоположного города, наступают на нее ногой и, повернувшись, устремляется к табурету. Каждый игрок стремится первым бить рукой городок, за что команде начисляется одно очко. Побеждает команда, набравшая больше очков.

"Песочное колесо". Один из них находится на площади 10x10 м. Квадрат площади, рассчитанный в соответствии с порядком внешней сферы. У кого этот игрок с мячом, выбегающий на площадь и пытающийся убежать от члена команды соперника. "Домой".(15 секунд спустя.) Игрок покидает квадрат, заменяя других друзей по команде. Мы рассчитываем количество задействованных людей за указанное время. Затем команда меняет цвет угла, игра повторяется. При побеге игрок не может выбежать за границу квадрата, а захват происходит двумя одновременно.

"Шлифовальный круг". В игре принимают участие 2 команды, 1 из которых находится на расстоянии 10x10 м, и игроки за пределами квадрата по очереди подсчитывают квадраты. Лидер называет номер, и игрок, у которого он есть, выбегает на площадь и пытается сбить сбежавших там членов команды противника. По сигналу " Домой!(15 секунд спустя. Игрок покидает площадь, и его товарищи по команде занимают его место. Игрок не покидает площадь, но остается там до тех пор, пока все игроки команды противника не отправятся туда в конце игры. Мы подсчитываем количество вовлеченных людей в данный момент времени. После этого команда меняет роли, и игра повторяется. Есть игроки, которые чаще травмировали своих противников или которые получали травмы реже. Игрок, который убегает, не может выйти за пределы квадрата, но захват происходит двумя одновременно.

В нашей методике подвижные игры, были включены в подготовительную, основную и заключительную части урока. В подготовительной части урока подвижными играми преследовались цели: удовлетворить потребность в движении, разогреть мышцы, создать

готовность к занятию. В основной части с помощью подвижных игр мы стремились развить физические качества. В заключительной части подвижные игры оказывали успокаивающее воздействие на организм. Они как бы являлись переходным этапом к другим занятиям или работе.

2.3 Результаты опытно-экспериментальной работы

II этап исследования проводился в декабре 2020- января 2021года.

Были проведены такие же тесты, что и в начале исследования. Тесты проводились в два дня. Состав учеников тот же самый.

Для обработки полученных результатов исследования мы выбрали критерий Стьюдента - t . Данный метод является одним из наиболее часто применяемых в педагогических исследованиях. Он позволяет обрабатывать результаты сравнительного эксперимента, когда необходимо определить эффективность каких-либо нововведений. При этом правомерно выделить два варианта его использования: параллельный (когда имеются экспериментальная и контрольная группы, обучающиеся по различным методикам, и требуется выяснить достоверность прироста измеряемого признака в экспериментальной группе) и последовательный (когда исследуется одна и та же группа до внедрения экспериментальной методики, а затем после ее внедрения). Мы выбрали параллельный вариант.

Суть вычислений заключается в нахождении $t\Delta$ - разности средних арифметических поделенной на корень из суммы квадратов средних ошибок. Затем полученная величина сравнивается с табличным значением (Таблица 1). Если она больше табличного значения или равна ему, то экспериментальная методика признается достоверной, если меньше - недостоверной. Критерий Стьюдента I рассчитывается по следующей формуле:

$$t = \frac{M_1 - M_2}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}},$$

где M_1 и M_2 - средние арифметические в контрольных и экспериментальных группах в начале и в конце эксперимента.

m_1 и m_2 - средние ошибки средних арифметических.

Так же в расчетах использовались следующие формулы:

Для вычисления среднего квадратического отклонения

$$s = \frac{\sqrt{V_{\max} - V_{\min}}}{K}$$

где V_{\max} - наибольшее значение варианты;

V_{\min} - наименьшее значение варианты;

K - табличный коэффициент, соответствующий определенной величине размаха. Для определения среднего коэффициента разработана специальная таблица.

Средняя ошибка среднего арифметического находится по формуле:

$$m = \pm \frac{\eta}{\sqrt{15}}$$

где η - среднее квадратическое отклонение

n - общее количество измерений (вариант).

На констатирующем этапе эксперимента было проведено тестирование мальчиков из контрольной и экспериментальной групп. Обработка полученных данных позволила установить следующие особенности.

У мальчиков из экспериментальной группы средний показатель прыжков в длину с места составил 167 см, у их сверстников из контрольной группы – 169 см.

Таблица 5 – Индивидуальные показатели теста

«Прыжок в длину с места» мальчиков из экспериментальной группы

Испытуемый	показатель (см)
------------	-----------------

Испытуемый 1	165
Испытуемый 2	167
Испытуемый 3	163
Испытуемый 4	170
Испытуемый 5	169
Испытуемый 6	163
Испытуемый 7	171
Испытуемый 8	168
Испытуемый 9	163
Испытуемый 10	164
Испытуемый 11	167
Испытуемый 12	172
Испытуемый 13	165
Испытуемый 14	167
Испытуемый 15	170

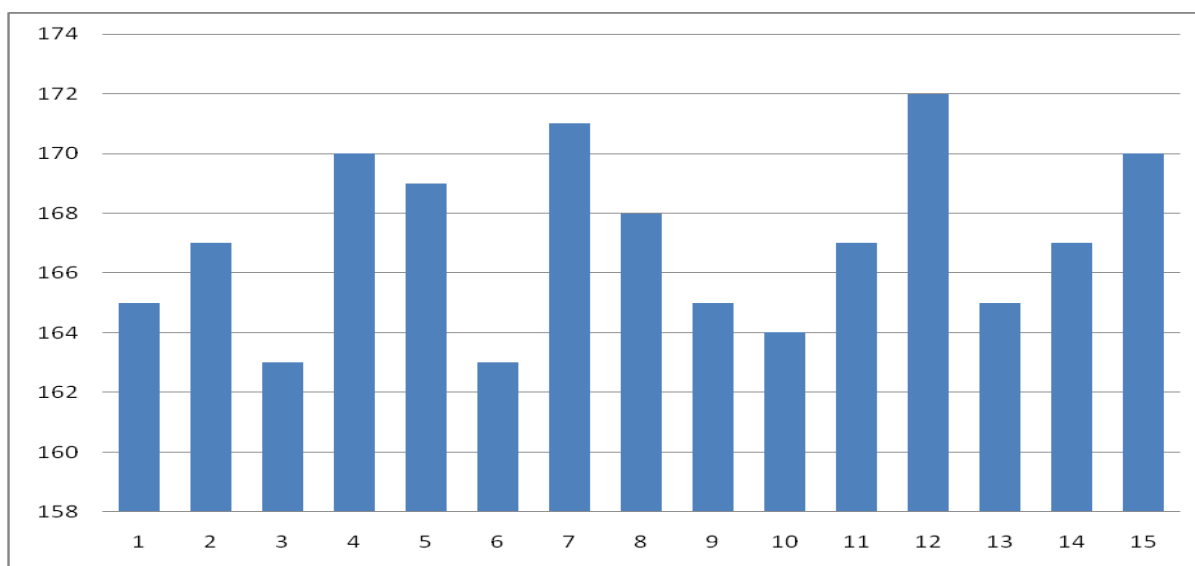


Рисунок 8 - Индивидуальные показатели результатов теста «Прыжок в длину с места» мальчиков из экспериментальной группы

Таким образом, разница в рассматриваемом показателе составила 2 см. Индивидуальные показатели результатов теста «Прыжок в длину с места» мальчиков экспериментальной группы показан на рисунке 8, контрольной группы на рисунке -9.

Таблица 6 - Индивидуальные показатели результатов теста «Прыжок в длину с места» мальчиков из контрольной группы

Испытуемый	показатель (см)
Испытуемый 1	165
Испытуемый 2	167
Испытуемый 3	163
Испытуемый 4	170
Испытуемый 5	169
Испытуемый 6	163
Испытуемый 7	171
Испытуемый 8	168
Испытуемый 9	163
Испытуемый 10	164
Испытуемый 11	167
Испытуемый 12	172
Испытуемый 13	165
Испытуемый 14	167
Испытуемый 15	170

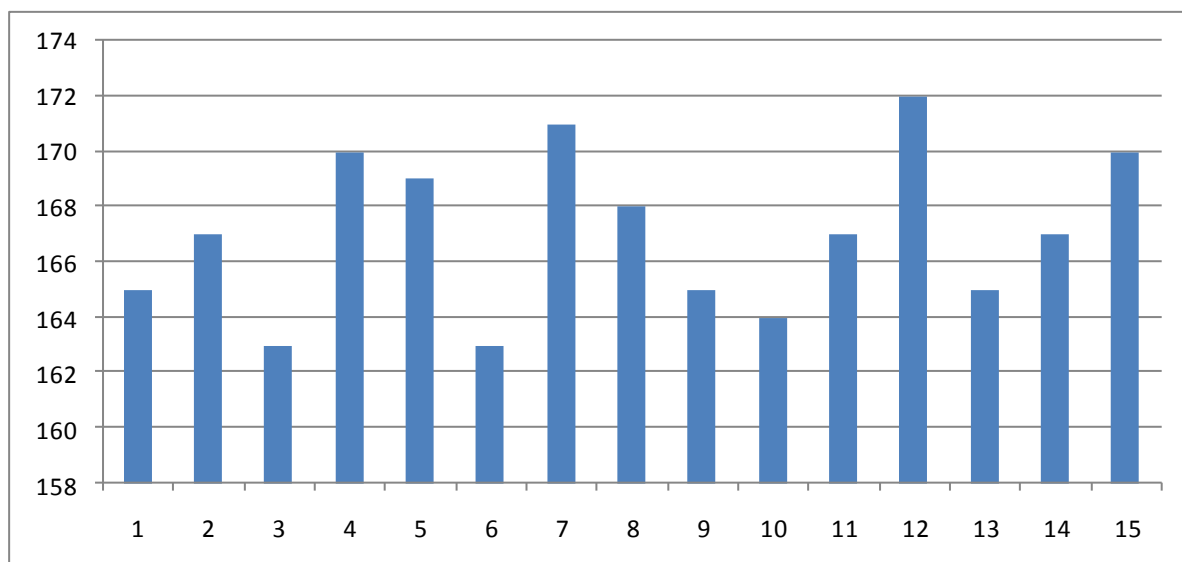


Рисунок 9 - Индивидуальные показатели результатов теста «Прыжок в длину с места» мальчиков из контрольной группы

Далее проводился тест «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа». Тест использовался для оценки выносливости мышц верхнего плечевого пояса. Критерием выносливости служит число отжиманий. Процедура тестирования: отжимания выполняются под счет, спина прямая, взгляд вперед. Среднее арифметическое значение по группе в экспериментальной группе 19,8 раз, у мальчиков из контрольной группы – 19,9. Таким образом, результаты теста в обеих группах были практически одинаковыми.

Для измерения активной гибкости позвоночника и тазобедренных суставов использовался тест «Наклон вперед с прямыми ногами из положения сидя». В результате тестирования было установлено, что показатели в обеих группах были практически одинаковы.

Для измерения уровня развития силы и выносливости мышц плечевого пояса использовался тест «Подтягивание в висе», Показатель силы - количество подтягиваний. В результате

тестирования среднее значение в контрольной группе составило – 4,9 (рис. 10), в экспериментальной - 5,1 (рис. 9).

Таблица 7 – Индивидуальные показатели результатов теста «Подтягивание в висе» мальчиков из экспериментальной группы

Испытуемый	показатель (раз)
Испытуемый 1	5
Испытуемый 2	3
Испытуемый 3	4
Испытуемый 4	6
Испытуемый 5	5
Испытуемый 6	4
Испытуемый 7	4
Испытуемый 8	5
Испытуемый 9	4
Испытуемый 10	6
Испытуемый 11	7
Испытуемый 12	5
Испытуемый 13	4
Испытуемый 14	5
Испытуемый 15	0

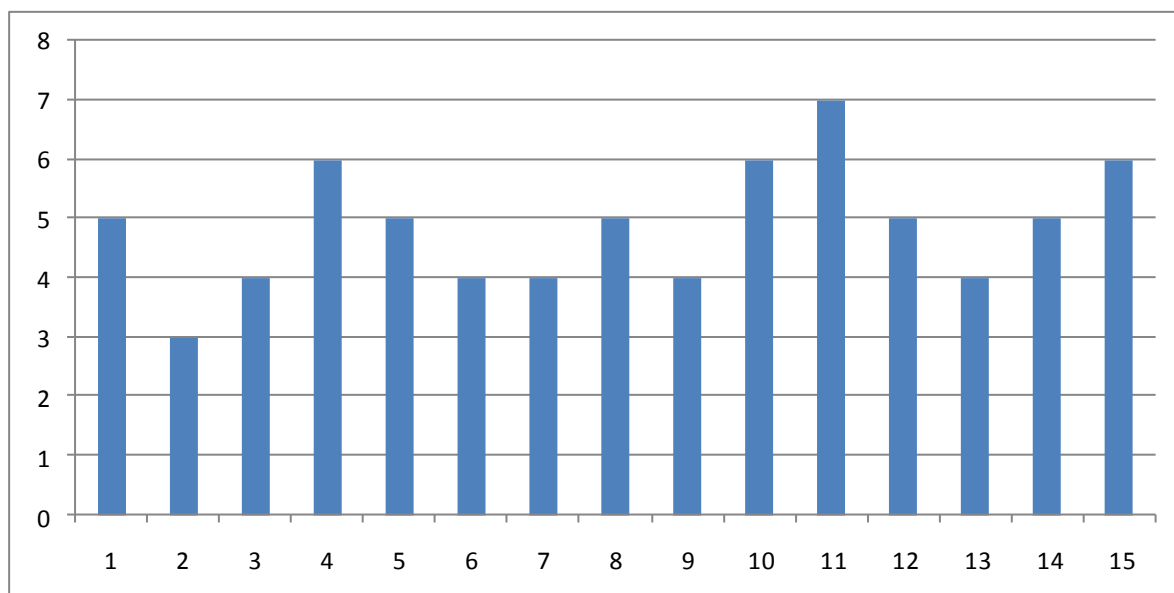


Рисунок 10 - Индивидуальные показатели результатов теста «Подтягивание в висе» мальчиков из экспериментальной группы

Таблица 8 – Индивидуальные показатели результатов теста «Подтягивание в висе» мальчиков из контрольной группы

Испытуемый	показатель (раз)
Испытуемый 1	4
Испытуемый 2	6
Испытуемый 3	7
Испытуемый 4	6
Испытуемый 5	4
Испытуемый 6	4
Испытуемый 7	5
Испытуемый 8	5
Испытуемый 9	5
Испытуемый 10	6
Испытуемый 11	7
Испытуемый 12	4

Испытуемый 13	5
Испытуемый 14	5
Испытуемый 15	4

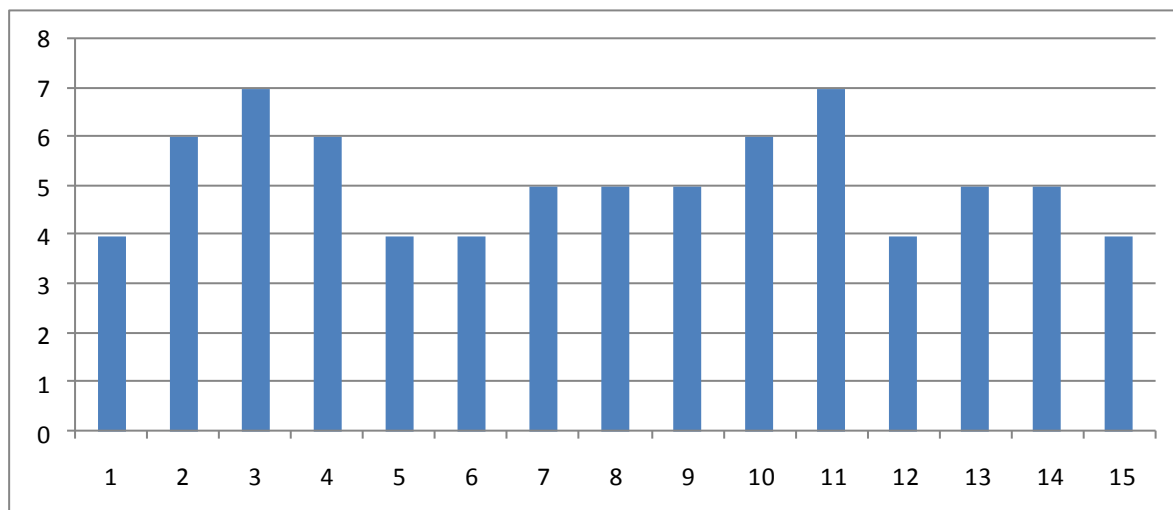


Рисунок 11 - Индивидуальные показатели результатов теста

«Подтягивание в висе» мальчиков из контрольной группы

Таким образом результаты в обеих группах практически одинаковые.

Для оценки координационных способностей в беге, использовался тест «Челночный бег 10 *5». В результате тестирования среднее значение в контрольной группе составило – 4,9, в экспериментальной - 5,1. Таким образом показатели в обеих группах практически одинаковые.

Таблица 9 - Индивидуальные показатели результатов теста

«Поднимание туловища» мальчиков из экспериментальной группы

Испытуемый	показатель (раз)
Испытуемый 1	17
Испытуемый 2	20
Испытуемый 3	23

Испытуемый 4	22
Испытуемый 5	17
Испытуемый 6	20
Испытуемый 7	22
Испытуемый 8	24
Испытуемый 9	20
Испытуемый 10	18
Испытуемый 11	16
Испытуемый 12	21
Испытуемый 13	23
Испытуемый 14	17
Испытуемый 15	20

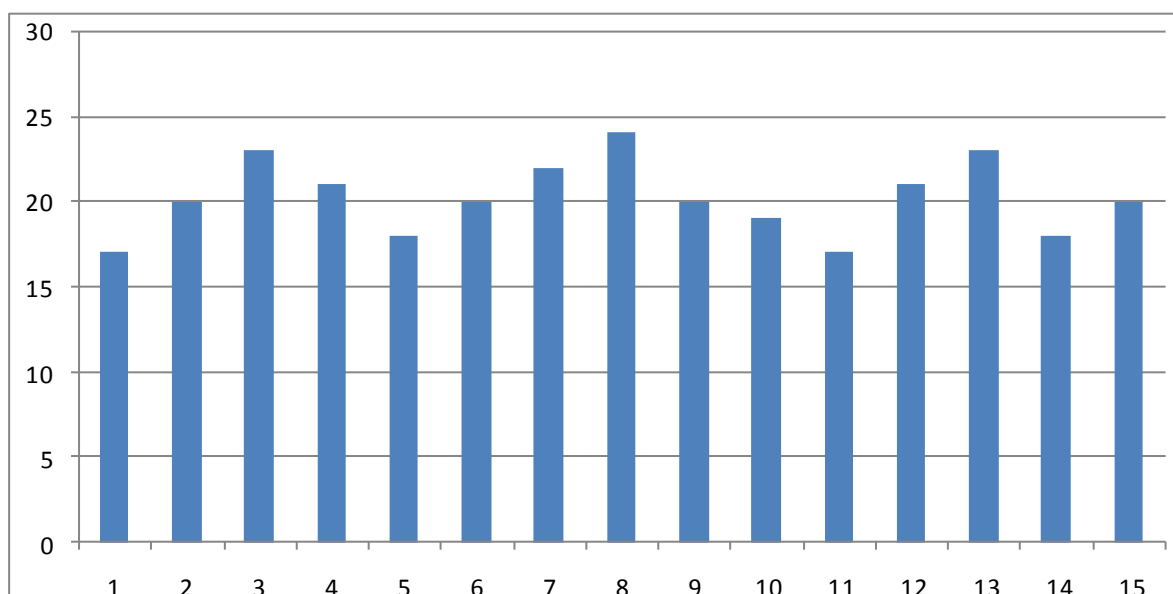


Рисунок 12- Индивидуальные показатели результатов теста «Поднимание туловища» мальчиков из экспериментальной группы.

Таблица 10 - Индивидуальные показатели результатов теста «Поднимание туловища» мальчиков из контрольной группы

Испытуемый	показатель (раз)
Испытуемый 1	20
Испытуемый 2	22
Испытуемый 3	19
Испытуемый 4	23
Испытуемый 5	21
Испытуемый 6	18
Испытуемый 7	17
Испытуемый 8	21
Испытуемый 9	18
Испытуемый 10	23
Испытуемый 11	22
Испытуемый 12	18
Испытуемый 13	21
Испытуемый 14	17
Испытуемый 15	24

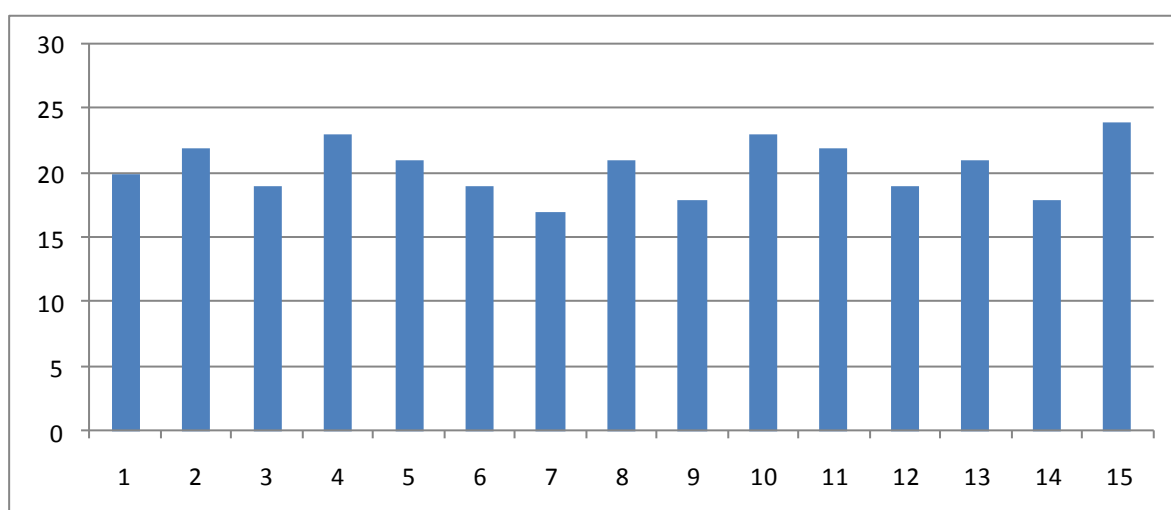


Рисунок 13 - Индивидуальные показатели результатов теста «Поднимание туловища» мальчиков из контрольной группы

Для оценки силы мышц брюшного пресса использовался тест «Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек».

Среднее арифметическое по контрольной группе составило – 20 раз (рисунок 5), по экспериментальной – 20,4 раза (рис. 6). Таким образом, результаты в обеих группах были практически одинаковыми.

На втором этапе исследования были проведены такие же тесты, что и в начале исследования. Тесты проводились в два дня. Состав учеников тот же самый.

Получены следующие результаты: в экспериментальной группе в тесте «Прыжок в длину с места» наблюдается прирост показателей: экспериментальная группа-168,33; контрольная группа - 169,53.

Результаты теста - «Сгибание - разгибание рук в упоре лежа» не имеют существенных различий: контрольная группа - 20,8; экспериментальная - 20,2.

«Наклон туловища из положения лежа»: показатели имеют небольшие расхождения экспериментальная группа- 11,7 раз, контрольная группа - 11,0.

Таблица 11 - Индивидуальные показатели результатов теста «Челночный бег» мальчиков из экспериментальной группы

Испытуемый	показатель
Испытуемый 1	19,4
Испытуемый 2	20,5
Испытуемый 3	18,6
Испытуемый 4	19
Испытуемый 5	18,9
Испытуемый 6	19,2
Испытуемый 7	18,4

Испытуемый 8	20
Испытуемый 9	19,3
Испытуемый 10	19
Испытуемый 11	18,6
Испытуемый 12	18,7
Испытуемый 13	18,4
Испытуемый 14	19,3
Испытуемый 15	18,9

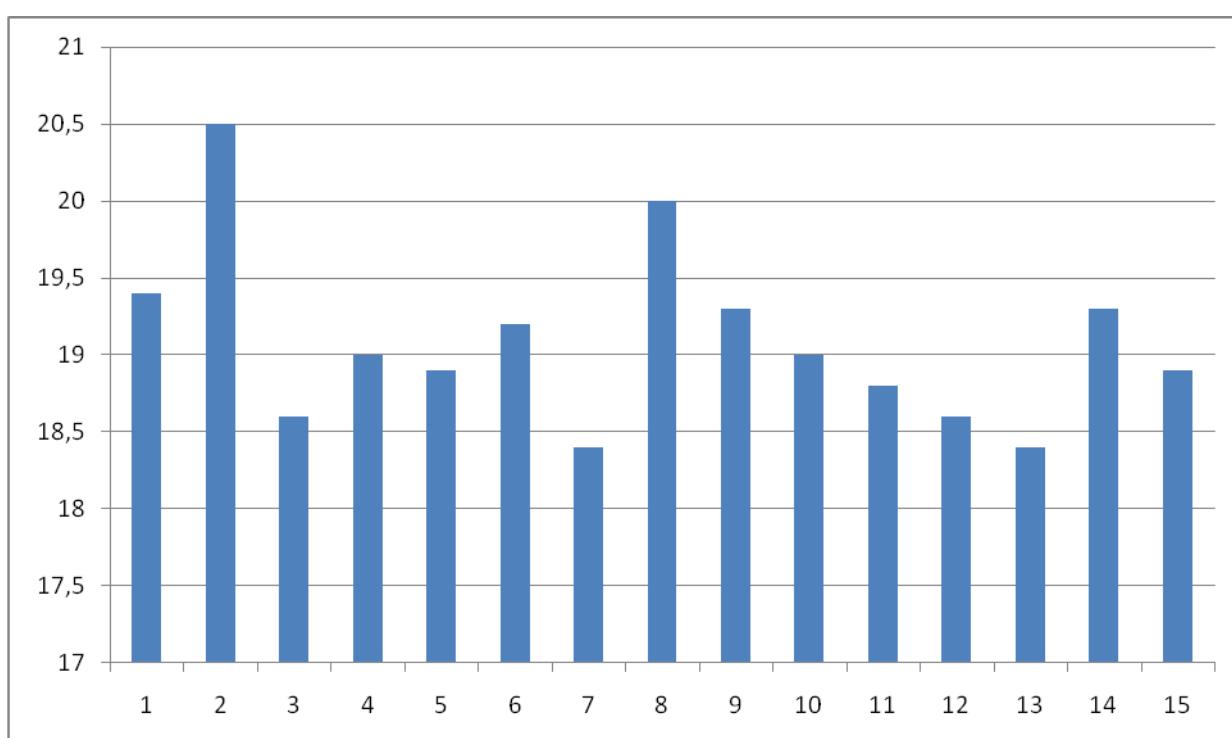


Рисунок 14 - Индивидуальные показатели результатов теста «Челночный бег» мальчиков из экспериментальной группы

Таблица 12 - Индивидуальные показатели результатов теста «Челночный бег» мальчиков из контрольной группы

Испытуемый	показатель
Испытуемый 1	20,4

Испытуемый 2	18,6
Испытуемый 3	19,3
Испытуемый 4	18,9
Испытуемый 5	19,2
Испытуемый 6	19,4
Испытуемый 7	18,6
Испытуемый 8	19,5
Испытуемый 9	20,3
Испытуемый 10	18,3
Испытуемый 11	18,9
Испытуемый 12	18,5
Испытуемый 13	19,2
Испытуемый 14	19,4
Испытуемый 15	18,7

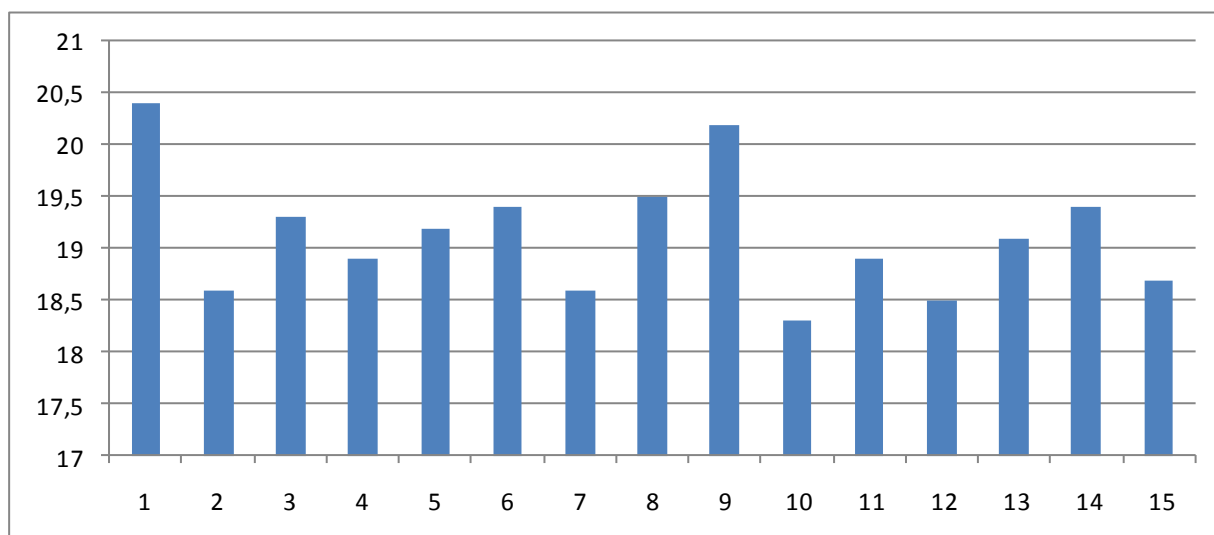


Рисунок 15 - Индивидуальные показатели результатов теста

«Челночный бег» мальчиков из контрольной группы

Показатели теста «Челночный бег 10*5» оказались практически одинаковыми в контрольной -18,3 (рисунок 8) и экспериментальной группах -18,7(рис. 7).

Тест оценки динамической силы и силовой выносливости «Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек» и тест «Подтягивание в висе »показал абсолютно одинаковые результаты в обеих группах – 20,6 раз и 5,1 раза.

Предварительные результаты контрольных испытаний позволяют утверждать, что обследуемый контингент учащихся опытных групп однороден в представленных показателях физического состояния. Не наблюдалось преимуществ ни одной из групп (экспериментальных и контрольной) по показателям физической подготовленности. Полученное распределение статистических характеристик позволяет делать вывод о нормальном распределении результатов по всем исследуемым показателям физической подготовленности.

Прирост показателей физической подготовленности состояния за время проведения основного исследования следует рассмотреть в отдельности с целью получения более полной информации о полученных результатах исследования. Физическая подготовленность учащихся контрольной и экспериментальной групп претерпевала определенные изменения в зависимости от используемых упражнений и методов воздействия в занятиях подвижными играми. На протяжении всего исследования, изменения изучаемых показателей у детей экспериментальной и контрольной групп имели положительную динамику

В развитии таких физических качеств как гибкость и координационные способности мы добились достоверных результатов. На это могло повлиять то, что возраст учеников 7 - 11 лет, который является сенситивным периодом для развития гибкости и координационных способностей, а так же то, что для развития этих качеств нужно меньше времени. Прирост виден уже через 8-12 занятий.

При проведении эксперимента было выявлено положительное влияние подвижных игр на развитие таких физических качеств и показателей, которые дают характеристику физической подготовленности детей в возрасте 7-11 лет. Полученные положительные изменения определяются тем, что учащиеся были вовлечены в такие подвижные игры, которые способствуют более рациональному улучшению их физического состояния.

Выводы по второй главе

1. Проведенный эксперимент позволил установить, что средства и методы, применяемые в учебном процессе экспериментальной группы, где помимо метода строго регламентированного упражнения и соревновательного метода, использовался игровой метод, дали большой положительный эффект.

2. Так в течение всего эксперимента отмечается достоверный прирост результатов в контрольной и экспериментальной группе по следующим тестам: прыжок в длину с места, бег 30 метров, челночный бег 3x10 метров, тест Руффье-Диксона, проба Штанге, в проба Генчи.

3. Использование игрового метода в учебном процессе в соотношении 20-40% позволяет повысить эффективность физического развития младших школьников.

4. При проведении эксперимента было выявлено положительное влияние подвижных игр на развитие таких физических качеств и показателей, которые дают характеристику физической подготовленности детей в возрасте 7-11 лет.

5. На протяжении всего исследования, изменения изучаемых показателей у детей экспериментальной и контрольной групп имели положительную динамику

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

С помощью литературных обзоров мы выяснили, что игры во время физических упражнений и использование игровых методов на занятиях способствуют развитию физических качеств младших школьников. По мнению многих авторов, овладение техническим поведением, воспитание физических качеств напрямую зависит от построения учащихся, их увлечений. При утомлении, нарушениях устойчивости внимания, вызванных высокими ритмами и однообразным характером упражнений, включение подвижных игр в занятия снова повышает внимание, нормализует настроение и работоспособность участников.

По результатам проведенных исследований мы отмечаем достоверный прирост уровня развития физических качеств, как при использовании методики, основным для которого является метод строго регламентированного упражнения, так и методики, в основе которой лежит игровой метод. При этом нами отмечается, что прирост по тесту пятерной прыжок в длину с места с двух ног существенно выше при использовании игрового метода по сравнению с методом строго регламентированного упражнения.

Гипотеза, выдвинутая нами в начале исследования, подтвердилась.

Игровой метод позволяет обеспечить более высокий уровень самочувствия и настроения у младших школьников. По нашему мнению, это позволяет повысить интерес учащихся к учебному процессу.

Достоверного прирост в прыжках с места, в беге на 30 метров, в челночном беге 3x10 м, в тесте Руфье-Диксона, в пробе Штанге, в пробе Генчи и в Теппинг-тесте доказывает преимущество игрового метода в учебном процессе младших школьников.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абросимова, Л. И. Определение физической работоспособности подростков [Текст]: Новые исследования по возрастной физиологии./ Л. И. Абросимова, В. Е. Карасик - Москва: Физкультура и спорт, 2017. - 114 – 117 с.
2. Верхошанский, Ю. В. Методика оценки скоростно-силовых способностей спортсменов. [Текст]: Теория и практика физической культуры/ Ю. В. Верхошанский. – Москва: Эксмо , 2019.- № 2.- 7-11 с.
3. Верхошанский, Ю. В. Теория и практика физической культуры [Текст]/ Ю. В. Верхошанский, И. М. Добровольский, С. Н. Шуплецов// Факторная структура скоростно-силовых качеств у детей. – Москва: Оникс, 2017. -№ 1. – 40-49 с.
4. Виленская, Т. Е. Новые подходы к физическому воспитанию детей младшего школьного возраста . [Текст] :Физическая культура : воспитание, образование, тренировка./ Т. Е. Виленская. – Москва: Эксмо, 2019. -18-22 с.
5. Волков, В. М. Спортивный отбор.[Текст]: Физкультура и спорт. / В. М. Волков, В. П. Филин. - Москва: Эксмо, 2020. – 175 с.
6. Волкова, Н. Л. Применение игр на занятиях по физической культуре младших школьников [Текст]: Культура физическая и здоровье: научно-методический журнал./Н. Л. Волкова, Г. Н. Пономарев. - Москва: Эксмо, 2019. – № 3. – 110-113 с.
7. Волошина, Л. Н. Обучение детей игровой деятельности в разновозрастной группе, [Текст]: Культура физическая и здоровье: научно-методический журнал./Л. Н. Волошина, Ю. М. Исаенко,– Волгоград, 2018. – 91 с.
8. Воронина, Г. А. Двигательная активность и развитие детей младшего школьного возраста [Текст]: Физическая культура в школе./ Г. А. Воронина. Москва: Эксмо, 2019. - N 8 – 27-29 с.
9. Галанов, А. С. Оздоровительные игры для дошкольников и

младших школьников [Текст] / А. С. Галанов. - Санкт-Петербург: Речь, 2017. – 156 с.

10. Герасимов, С. В. Когда учение становится привлекательным [Текст]: Педагогика./ С. В. Герасимов. Санкт –Петербург: Речь, 2018. -N2-51-54 с.

11. Гужаловский, А. А. Физическое воспитание школьников в критические периоды развития. [Текст]: Теория и практика физической культуры / А. А. Гужаловский. Санкт –Петербург: Речь, 2016.- № 7- 37-39 с.

12. Гуляева, С. С. Регулирование физических нагрузок на уроках физической культуры [Текст]: Физическая культура и спорт у учащихся школы: труды Всерос. науч. конф. / С. С. Гуляева, П. Д. Гуляев. Хабаровск: ДВГАФК, 2018. – 72-74 с.

13. Гуревич, И. А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию : практич. пособие [Текст]: / И. А. Гуревич. - 2-е изд., стереотип. Минск : Высшая школа, 2018. – 351 с.

14. Демидова, Е. Л. Организация соревновательной и игровой деятельности детей [Текст]: Начальная школа / Е. Л. Демидова . Санкт –Петербург: Речь, 2017. - N 6 – 62-64 с.

15. Зазнобин, А. В. Подвижные игры на занятиях с младшеклассниками [Текст]: Физическая культура в школе. / А. В. Зазнобин. Санкт –Петербург: Речь, 2018. - № 1 – 55 -57 с.

16. Зеличенко, В. Б. Легкая атлетика: Критерии отбора [Текст]: Физическая культура в школе. В. Б. Зеличенко, В. Г. Никитушкин, В. П. Губа. Москва : Терра-Спорт, 2000. – 240 с.

17. Золотова, М. Ю. Веселая гимнастика для младших школьников [Текст]: Физическая культура в школе. / М. Ю. Золотова. Санкт –Петербург: Речь, 2017. - № 1 – 40 -43 с.

18. Исмаилова, А. С. Развитие гибкости у детей школьного возраста [Текст]: Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. /

А. С. Исмаилова. Санкт –Петербург: Речь, 2017. - № 1 – 72 – 74 с.

19. Кириллова, Ю. А. Физкультурные упражнения и подвижные игры на свежем воздухе для детей младшего школьного возраста [Текст]: Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. /

Ю. А. Кириллова. СПб. : Детство- Пресс , 2016.- №5 – 186 с.

20. Кожемов, А. А. Развивающая технология физического воспитания младших школьников на основе использования игры [Текст]: Физическая культура. / А. А. Кожемов. Санкт –Петербург: Речь, 2018. - N 2 – 34 – 35 с.

21. Копылов, Ю. А. Листок физического развития младшего школьника [Текст]: Физическая культура в школе. / Ю. А. Копылов. Москва: Эксмо, 2017. - N 2 – 36 – 38 с.

22. Кудяшеева, А. Н. Исследование физической подготовленности детей младшего школьного возраста [Текст]: Теория и практика физической культуры. / А.Н.Кудяшеева. Москва: Эксмо, 2019. - N 11 – 59 – 61 с.

23. Леонтьева, Т. Н. Домашние задания по физической культуре для младшекласников [Текст]: Физическая культура в школе. / Т. Н. Леонтьева. Санкт –Петербург: Речь, 2016. - N 7 – 25 -28 с.

24. Ливанова, П. З. Сюжетно-ролевые игры на уроках физической культуры [Текст]: Физическая культура в школе. / П. З. Ливанова. Санкт –Петербург: Речь, 2018. - N 7 – 35 -37 с.

25. Локтев, С. А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте: Практическое руководство для тренера[Текст]: Советский спорт./ С. А. Локтев. Москва: Советский спорт, 2017. – 404 с.

26. Никитушкин, В. Г. Теория и методика юношеского спорта[Текст]: Физическая культура и спорт./ В. Г. Никитушкин. Москва: Эксмо, 2018. – 205 с.

27. Козлова, В. С. Принципы систематизации в программно методическом обеспечении курса «Подвижные игры в вузах физического профиля» [Текст]: В. С. Козлова. Москва: Эксмо, 2018. - 19 с.

28.Макаров, Ю. М. Теория и методика обучения базовым видам спорта. [Текст]: Физическая культура и спорт./ Ю. М. Макаров. Москва: Академия, 2017. – 89 с.

29. Макарова, О. С. Игра, спорт, диалог в физической культуре начальной школы :спорт.-игровые проекты для 1 кл. Пособие для учителя. [Текст]: Школьная пресса./ О. С. Макарова. Москва: Школьная пресса ,2017. – 11 с.

30. Мартынюк, Н. С. Условия повышения степени закаленности организма детей младшего школьного возраста[Текст]: Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. / Н.С.Мартынюк . Москва: Академия, 2018. - № 1 – 53-55 с.

31. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры) : учебник для институтов физ. культуры [Текст]: Физкультура и спорт. / Л. П. Матвеев. Москва: Академия,2016. – 543 с.

32.Мехова, Т. А. Роль подвижной игры в формировании характера ребенка [Текст]: Воспитание школьников, Т. А. Мехова. Москва: Академия, 2016. – № 3. – 49 -52 с.

33.Миронова, Л. А. Лесная прогулка : сюжетно-ролевой урок физкультуры. III класс [Текст]: Начальная школа./ Л. А. Миронова. Москва: Просвещение, 2018. - № 2. – 86 -88 с.

34. Михеева, Т. М. Воспитание "чувства игры" у младших школьников [Текст]: Физическая культура в школе./ Т. М. Михеева. Москва: Просвещение, 2017. - N 2. – 28 – 31 с.

35. Нестерова, О. В. Веселые игры [Текст]: Физическая культуру и спорт. / О. В. Нестерова . Москва: Просвещение, 2019. - N 7. – 54 – 55 с.

36. Овчинников, А. А. Банк взбодрилок [Текст]: Директор школы./ А. А. Овчинников. Москва, Астра, 2017. - N 4. – 107 -109 с.

37. Парфенова, Л. А. Содержание и организация физического воспитания младших школьников / [Текст]: Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. / Л. А. Парфенова. Москва: Просвещение, 2018. - № 1. – 60-65 с.

38. Поваляева, В. В. "Секреты" моих уроков [Текст]: Физическая культура в школе. / В. В. Поваляева. Москва: Академия, 2018. - № 2. – 43-46 с.

39. Полунина, Т. И. Ритмика и физическая подготовка [Текст]: Физическая культура в школе. / Т. И. Полунина. Москва: Академия, 2019. - № 7. – 29-31 с.

40. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст]: Физическая культура в школе. / В. Н. Платонов. Москва: Академия, 2017. - № 6. – 56 с.

41. Платонов, В. Н. Структура многолетнего и годовичного циклов подготовки [Текст]: Современная система спортивной подготовки. / В. Н. Платонов. Москва: Академия, 2015. 389 – 401 с.

42. Погадаев, Д. И. Подвижные игры на уроках физической культуры и во внеурочное время 1-4 классы [Текст]: Начальная школа. / Д. И. Погадаев. Москва : ДРОФА, 2018. – 144 с.

43. Полищук, В. Д. Использование специальных и подводящих упражнений в тренировочном процессе легкоатлетов [Текст]. Преподавание физической культуры в школе. / В. Д. Полищук. Москва : Олимпийская литература, 2019. – 144 с.

44. Прокопенко, В. И. Подвижные игры для учащихся начальной школы : учеб. пособие. [Текст]: учебная литература. / В. И. Прокопенко. Екатеринбург : Учебная книга, 2017. – 187 с.

45. Романов, К. Ю. Особенности физического воспитания с оздоровительной направленностью в начальной школе [Текст]: Образование в современной школе. / К. Ю. Романов. Москва: Академия, 2015. - № 5. – 17 -23 с.

46. Рунцов, Б. С. Игры на прогулках [Текст]: Физическая культура в школе./ Б.С.Рунцов . Москва: Просвещение, 2016. - N 6. – 71 -73 с.

47. Семенов, В. В. Подвижные игры в начальных классах [Текст]:Физическая культура в школе./ В. В. Семенов. Москва: Просвещение, 2018. - N 4. – 13-16 с.

48. Соловьева, И. А. Во славу скакалки [Текст]: Физическая культура в школе./ И. А. Соловьева. Москва: Просвещение, 2016. - N 7. -38 -40 с.

49. Соломахин, О. Б. Формирование осознанной потребности и мотивации в регулярных занятиях физической культурой у учащихся начальных классов[Текст]: Теория и практика физической культуры./ О. Б. Соломахин. Москва: Академия, 2020. - N 6. – 85 -90 с.

50. Сухова, С. В. Урок с элементами игры IV класс[Текст]:Физическая культура в школе. / С. В. Сухова. Москва: Просвещение, 2018. - № 1. – 45 -47 с.

51.Ткаченко, С. А. Оздоровительная физическая культура как средство формирования базовых элементов учебной деятельности детей младшего школьного возраста [Текст]: Физическая культура: воспитание, образование, тренировка./ С.А.Ткаченко. Санкт –Петербург: Речь, 2018. - N 3. – 64 с.

52. Торочкова, Т. Ю. Теория и методика физического воспитания детей младшего школьного возраста с практикумом : учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования[Текст]: / Т. Ю. Торочкова. Москва : Академия, 2018. – 396 с.

53.Ульянова, Т. А. Интегрированные уроки в IV классе [Текст]: Физическая культура в школе./ Т.А.Ульянова. Санкт –Петербург: Речь, 2017. - N 6. – 39 -40 с.

54. Халирутгулова, Т. Н. Урок физической культуры [Текст]: Начальная школа./ Т. Н. Халирутгулова. Москва: Просвещение, 2011. - N 7. – 77 -79с.

55. Хафизова, Г. Н. Урок физической культуры - урок радости и здоровья [Текст]: Начальная школа./ Г. Н. Хафизова. Москва: Просвещение, 2018. - N 7. – 43-45 с.

56. Хуррамов, Ж. К. Использование упражнений для развития быстроты движений по методу круговой тренировки на уроках физкультуры у школьников младших классов[Текст]: Вестник спортивной науки./ Ж. К. Хуррамов. Санкт –Петербург: Речь, 2018. - № 5. – 66 -69 с.

57. Шалавина, А. С. Характеристика осанки детей младшего школьного возраста[Текст]: Теория и практика физической культуры./ А.С.Шалавина . Москва: Академия, 2019. - N 11. – 83-85 с.

58. Шамонин, А. В. Формирование двигательных качеств у детей младшего школьного возраста во внеучебное время [Текст]: Начальная школа./ А.В.Шамонин. Москва: Просвещение, 2019. - N 7. – 103-107 с.

59. Шишкова, Е. В. Обучение младших школьников подвижным играм[Текст]: Физическая культура в школе./ Е.В.Шишкова. Москва: Просвещение, 2017. - N 3. – 40-42 с.

60. Ясина, В. Д. Спортивные игры. [Текст]. Начальная школа./ В. Д. Ясина. Москва: Просвещение, 2018.- 128 с.

ИГРЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ

"Тваллах".

В игре участвуют 4-6 игроков в 2-3 группах с одинаковым количеством участников. Они стоят рядами, а главные игроки расположены ближе к центру площадки. По сигналу считывателя головной плеер каким-то образом поворачивается на 360 градусов. Затем первая и вторая фигуры поворачиваются вместе вокруг своей оси. Во время хода 2-й номер держит пояс партнера рукой. После этого ход выполняется одновременно тремя игроками и т.д.

Команда, которая завершает первый ход на четвереньках, выигрывает пять или шесть. Когда игра повторится, ход будет проходить в другом направлении.

"Рыбалка в парах"

Будет выбрана пара "ловцов", которые, взявшись за руки, начнут ловить других игроков, бегающих по корту. Игрок считается пойманным, если "ловец" сомкнул вокруг него руку. Когда 2 игрока захвачены, они создают новую пару. Игра заканчивается тем, что 1-2 участника остаются на сайте и становятся новым "ловцом", затем 2 активные пары, каждый из других игроков составляет третью пару и так далее.

Правило таково, что вы можете "выскользнуть" из-под рук "охотника", если они не успели их закрыть. "Ловцу" запрещается хватать игрока за руку и загонять его в образованный ими круг. Успех рыбалки обеспечивается последовательностью игрока на площадке, ловкостью действий и направлением.

«Передай флаг».

Все участники игры делятся на 2 равные команды. Игра представляет собой эстафетную гонку. Игроки выстраиваются один за другим, и первый из команды бежит к фляжке

Они меняют их и возвращаются, передавая следующему флагу команды. Победит та команда, которая быстрее восстановится. Расстояние до флага зависит от физической силы ребенка.

«Забавные ребята.»

Все дети, участвующие в уроке, будут участвовать в игре. Драйвер выбран. Дети берутся за руки и образуют круг, который ведет к центру. Дети ходят по кругу и произносят следующую песнь:

Мы забавные люди

Мы любим бегать и играть,

Ну что ж, попробуй догнать нас!

Раз, два, три-лови его.

Затем все игроки разбегаются в разные стороны, а водитель

Догони их. Выигрывает тот водитель, который поймал больше детей.

Правила:

1. Он начинает догонять только тогда, когда произносятся последние слова речи.

1. Считается, что человек, который дотронулся до руки водителя, был пойман.

ИГРЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ

"Саркей Скакалка".

Два игрока, у которых есть обычная веревка, бегают по корту и пытаются ударить остальных игроков свободными руками. Первый пойманный игрок встанет между водителями и схватится одной рукой за середину веревки. Также включается в захват других игроков. Для того,

чтобы три гонщика были освобождены от миссии, каждый должен схватить игрока (не отпуская веревку).

"Круговая охота"

Игроки делится на 2 команды и разбиваются на 2 круга. В сигнале они движутся параллельно или прыгают в разных направлениях. По второму сигналу игроки во внешнем круге убегают, а игроки во внутреннем круге пытаются окружить их и выследить на поле. Когда все игроки захвачены, команда меняет роли и повторяет игру.

"Второе место"

Участвуют две команды, и одна из них располагается на поверхности размером 10x10 метров. Игроки, стоящие за пределами квадрата, подсчитываются по очереди. Тренер называет номер, и игрок, у которого он есть, пытается выбрать члена команды противника, бегущего по отсутствующему квадрату квадрата. По сигналу "Домой" (через 15 секунд) игрок покидает квадрат, а его товарищи по команде занимают его место. Игрок не покидает площадь. Рассчитайте количество учащихся, зачисленных в указанное время.

ИГРЫ НА РАЗВИТИЕ ПРЫГУЧЕСТИ

«Не спотыкайся.»

Соревнуются две команды. Представители каждой команды прыгают на одной ноге и начинают двигаться вперед. Другие игроки будут бежать бок о бок. Как только один из игроков спотыкается, его заменяет партнер по команде. Цепочка оказывается длиннее для команды, игроки которой более устойчивы и скоординированы.

«Прыгуны»

Игроки распределяются на команды. Они ложатся лицом вниз на указанном расстоянии по кругу. По сигналу капитаны команд встают и перепрыгивают через лежащих игроков своей команды. Перепрыгнув через всех, они занимают начальное положение. Затем упражнение выполняет

следующий игрок. Побеждает та команда, игроки которой быстрее всех выполнят прыжки.

ИГРЫ НА РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ

«Слушай сигнал»

Тренер уславливается с играющими, какое задание они выполняют по тому или иному сигналу, подаваемому им во время движения по дорожке. Например, по свистку все должны сделать поворот кругом и продолжить движение, два свистка - прыжок вверх, три свистка - передвижение спиной вперед и т.д.