



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

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

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

Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.03.05 «Педагогическое образование»
(с двумя профилями)
Направленность программы бакалавриата
«Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности»

Проверка на объем заимствований:
63, 29 % авторского текста

Выполнил:
студентка ОФ-514/073-5-1 группы
Кадочникова Ксения Антоновна

Работа рекомендована к защите
« 11 » 05 2021 г.
Зав. кафедрой БЖ и МБД
ИИ (д.п.н., профессор)
Тюмасева Зоя Ивановна

Научный руководитель:
доктор медицинских наук,
профессор
Камскова Юлиана Германовна



Челябинск
2021

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	2
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИГРОВОГО МЕТОДА В ВОСПИТАНИИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	6
1.1 Понятие «физические качества» в психолого-педагогической литературе	6
1.2 Особенности воспитания физических качеств у младших школьников	10
1.3 Сущность игрового метода в воспитании физических качеств у младших школьников	14
1.4 Методологические особенности использования игрового метода в воспитании физических качеств у младших школьников на уроках физической культуры.....	21
Выводы по первой главе.....	26
ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ИГРОВОГО МЕТОДА В ВОСПИТАНИИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	28
2.1 Организация и методы исследования	28
2.2 Разработка и реализация методики воспитания физических качеств у младших школьников на уроках физической культуры с использованием игрового метода.....	32
2.3 Анализ результатов исследования игрового метода воспитания физических качеств у младших школьников на уроках физической культуры	36
Выводы по второй главе.....	43
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	45
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	47

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Младший школьный возраст является ответственным периодом жизни ребенка в физическом развитии, который обеспечивает его укрепление, совершенствование и сохранение в дальнейшем. Исходя из этого, высокий уровень здоровья и формирования основы физической культуры взрослого человека в будущем является результатом правильного физического развития в школе.

Развитие физических качеств – эта одна из важных сторон физического воспитания младших школьников. Уровень общей физической подготовленности детей определен тем, как развиты у них физические качества: сила, ловкость, гибкость, быстрота, выносливость.

Вопросы воспитания у детей младшего школьного возраста физических качеств рассматривают В.И. Лях, А.П. Матвеев, Л.П. Матвеев, А.Д. Новиков, Н.И. Пономарев. Проблема использования игрового метода в воспитании физических качеств у младших школьников представлена в трудах В.Г. Барабаш, О.И. Кокоревой, Т.И. Осокиной и др.

Вышесказанное позволило нам определить **тему нашего исследования:** «Игровой метод воспитания физических качеств у младших школьников на уроках физической культуры».

Цель исследования: разработать и апробировать комплекс подвижных игр для младших школьников на уроках физической культуры.

Объект исследования: процесс воспитания физических качеств у младших школьников.

Предмет исследования: игровой метод воспитания физических качеств у младших школьников на уроках физической культуры.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что использование игрового метода воспитания на уроках физической культуры, успешно влияет на развитие физических качеств младших школьников.

Задачи:

1. Изучить научно-методическую литературу по проблеме исследования.
2. Разработать и апробировать комплекс подвижных игр для младших школьников на уроках физической культуры.
3. Охарактеризовать методологические особенности использования игрового метода в воспитании физических качества младших школьников на уроках физической культуры.
4. Провести педагогическое тестирование уровня сформированности физических качеств у младших школьников.

Методы исследования: теоретический анализ, наблюдение, беседа, эксперимент, методы статистической обработки результатов.

База исследования: МОУ СОШ № 147 г. Челябинска.

Этапы исследования:

Первый этап (сентябрь 2020-ноябрь 2020) – подготовительный. В этот период была изучена психолого-педагогическая и научно-методическая литература. Определены исходные позиции исследования.

Второй этап (ноябрь 2020-февраль 2021) – опытно-экспериментальный. В этот период идет обоснование критериев проверяемой гипотезы, уточнение этапов и проведение формирующего этапа эксперимента, во время которого была реализована методика воспитания физических качеств у младших школьников на уроках физической культуры с использованием игрового метода в экспериментальной группе.

Третий этап (март 2021-май 2021) – обобщающий. Проводился контрольный срез уровня сформированности физических качеств, проведена систематизация, обобщение и оформление полученных результатов, подведены итоги.

Практическая значимость: заключается в выявлении возможности использования подвижных игр, в воспитании физических качеств на уроках

физической культуры у младших школьников. Разработанная и экспериментально обоснованная методика может применяться в школах в качестве дополнительных занятий по физической культуре.

Структура выпускной квалификационной работы. Выпускная квалификационная работа состоит из следующих структурных элементов: введение, две главы, 5 таблиц и 6 рисунков, заключения, выводов после глав, списка использованных источников.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИГРОВОГО МЕТОДА В ВОСПИТАНИИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

1.1 Понятие «физические качества» в психолого-педагогической литературе

Логика нашего исследования предполагает рассмотреть трактовку понятия «физические качества» в психолого-педагогической литературе.

В.П. Дудьев понимает под физическими качествами качества, характеризующие физическое развитие человека и его способности к двигательной деятельности, среди которых значатся четыре основные: сила, быстрота, выносливость, ловкость; дополнительно различают гибкость и так называемые комплексные качества, представляющие собой сочетание основных физических качеств» [3, с. 127].

По мнению Б.А. Ашмарина, физические качества – это определённые социально обусловленные совокупности биологических и психологических свойств человека, выражающих его физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность. Он также указывает, что к числу основных физических качеств, обеспечивающих всё многообразие решения двигательных задач, относят физическую силу, физическую выносливость, физическую быстроту и физическую ловкость [2, с. 35].

Ряд исследователей (М.А. Васильева, В.В. Гербова, Т.С. Комарова) утверждают, что физическими качествами называются отдельные качественные стороны двигательных возможностей ребенка, его двигательные способности. Они проявляются в конкретных действиях – основных движениях (ходьбе, беге, прыжках и др.), игровых и спортивных занятиях [29, с. 45].

В.С. Кузнецов, Ж.К. Холодов полагают, что физическими качествами принято называть врожденные (генетически унаследованные)

морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной активности [9, с. 68].

А.П. Матвеев, С.Б. Мельников под физическими качествами понимают социально обусловленные совокупности биологических и психических свойств человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность [8, с. 208].

Таким образом, основными физическими качествами человека принято считать: ловкость, быстроту, гибкость, равновесие, глазомер, силу, выносливость. Далее охарактеризуем вышеназванные физические качества.

Как отмечает Л.П. Матвеев [27], ловкость – это способность человека быстро осваивать новые движения, а также перестраивать их в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Выделяют следующие основные средства развития ловкости: упражнения с элементами новизны – гимнастические упражнения, прыжки в длину и высоту, подвижные игры, упражнения в парах, небольшой группой с гимнастическими предметами, любые физические упражнения, выполняемые в различных сочетаниях, с элементами координационной трудности.

По мнению П.Т. Оленчук, быстрота – способность человека выполнять движения в наикратчайшее время. Высокая пластичность нервных процессов, сравнительная легкость образования и перестройки условно-рефлекторных связей у детей создают благоприятные условия для развития у них быстроты. В качестве средств развития используются упражнения комплексного воздействия: спортивные и подвижные игры, эстафеты, виды единоборств. Применяются скоростно-силовые упражнения: метания, прыжки, упражнения в размахивании, кружении, ударах, бросании и толкании предметов, поворотах, выполняемых с

максимальной частотой. В младшем школьном возрасте используют разнообразные упражнения, требующие быстрых кратковременных перемещений и локальных движений. Это упражнения с короткой и длинной скакалкой, эстафеты с бегом, упражнения с бросками и ловлей мяча и т.п.

Л.П. Матвеев [19] определяет, глазомер – это способность человека определять расстояние с помощью зрения и мышечных ощущений. Развить глазомер можно при выполнении любых упражнений: при ходьбе дети должны уметь правильно ставить ногу, соблюдать направление; в прыжках – точно попадать ногой на доску, чтобы, оттолкнувшись, совершить полет в нужном направлении, а затем приземлиться в определенном месте; при построениях в колонну по одному нужно на глаз измерить расстояние до впереди стоящего ребёнка; в метании на дальность и особенно в цель – расстояние до цели и т. д.

Гибкость – способность достигать наибольшей величины размаха (амплитуды) движений отдельных частей тела в определенном направлении. Гибкость зависит от состояния позвоночника, суставов, связок, а также эластичности мышц. В литературе определены средства развития гибкости: выполнение упражнений на растягивание; общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; прыжки в шаге, прыжки на месте, сгибая ноги к груди; упражнения у гимнастической стенки; глубокие приседания на всей ступне; наклоны вперед, назад, в стороны; махи ногами вперед-назад и т.п.

Равновесие – способность человека сохранять устойчивое положение во время выполнения разнообразных движений и поз на уменьшенной и приподнятой над уровнем земли (пола) площади опоры. Как утверждает П.Т. Оленчук, это качество необходимо человеку, чтобы передвигаться в помещении и на улице, не задевая предметы, друг друга, успешно справляться с обязанностями, необходимыми при разных работах (верхолаз и др.). Существует два способа развития этой способности:

упражнения в действиях, затрудняющих сохранение равновесия, например, в ходьбе на ограниченной опоре, упражнения в действиях с прямолинейными и угловыми ускорениями, например, в кувырках с различными направлениями.

Сила – степень напряжения мышц при их сокращении. Основное средство развития силы – упражнения с повышенной сопротивляемостью. Они делятся на две группы: упражнения с внешним сопротивлением (в качестве сопротивления используют вес предметов) и упражнения с преодолением тяжести собственного тела (например, упражнения в висах, упорах, лазание по канату). В начальной школе использование силовых упражнений на уроках физической культуры ограничено. Главной задачей силовой подготовки в школе является развитие крупных мышечных групп спины и живота, от них зависит формирование правильной осанки школьника, а также тех мышечных групп, которые в обычной жизни развиты слабо (косые мышцы туловища, отводящие мышцы конечностей, мышцы задней поверхности бедра и др.).

Выносливость – способность человека выполнять физические упражнения допустимой интенсивности возможно более длительное время. Анализ работ П.Т. Олейнчук позволил установить, что развитие выносливости требует большого количества повторений одного и того же упражнения. Выделяют следующие средства развития выносливости в младшем школьном возрасте: физические упражнения, требующие умеренного напряжения детского организма, но выполняемые продолжительное время: бег, ходьба, чередование ходьбы и бега в различном темпе и т.п.

Таким образом, мы осуществили анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования и выяснили, что физические качества как компонент физической подготовленности, определяются уровнем сформированности психофизических качеств и двигательных навыков.

1.2 Особенности воспитания физических качеств у младших школьников

Наибольший эффект в развитии физических качеств у детей младшего школьного возраста достигается в период их бурного естественного развития. В другие возрастные периоды для развития определённых физических способностей педагогические воздействия могут быть неэффективными или отрицательными. Поэтому при развитии конкретных физических способностей важно не упустить сенситивные периоды их формирования.

Младший школьный возраст охватывает период жизни от 6 до 11 лет и определяется важнейшим обстоятельством в жизни ребенка – его поступлением в школу. В это время происходит интенсивное биологическое развитие детского организма (центральной и вегетативной нервных систем, костной и мышечной систем, деятельности внутренних органов).

К семилетнему возрасту дети обладают достаточно развитыми процессами восприятия, но надёжно управлять ими не умеют. В процессе начального обучения повышаются возможности детей к анализу и дифференцировке восприятия предметов, что связано с формированием сложного вида познавательной деятельности - наблюдения.

Внимание у младших школьников ещё не обладает большой устойчивостью, дети не могут длительно сосредотачиваться в силу особенностей их нервной деятельности. В этом возрасте непроизвольное внимание преобладает над произвольным.

В возрасте 7-12 лет увеличиваются степень запоминания и объём памяти с одновременным формированием и усложнением обеспечивающих ее мозговых механизмов, увеличением работоспособности мозга. На данном возрастном этапе у детей более развита память наглядно-образная, чем логическая, поэтому должен преобладать метод наглядной демонстрации физических упражнений [6, с. 78].

Мышление детей младшего школьного возраста характеризуется конкретностью. На основе учебной деятельности к 3-му классу его характер меняется: начинают проявляться черты развернутого логического мышления.

Аналитическая деятельность младшего школьника развивается в направлении от наглядно-действенного к абстрактно-умственному анализу; от анализа отдельного предмета, явления к анализу связей и отношений между предметами и явлениями.

Для детей младшего школьного возраста естественной является потребность в высокой двигательной активности. Под двигательной активностью понимают суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни. Естественная суточная активность девочек на 16 – 30% ниже, чем мальчиков. Девочки в меньшей мере проявляют двигательную активность самостоятельно и нуждаются в большей доле организованных форм физического воспитания.

В занятиях физическим воспитанием с детьми младшего школьного возраста необходимо строго учитывать все вышеперечисленные особенности психологического характера для адекватного подбора средств и методов подготовки. При обучении двигательным действиям предпочтение следует отдавать целостному методу, уделяя основное внимание овладению «школой» движений. При проведении занятий с учащимися 1-3-х классов особенно важно правильно называть упражнения, точно их демонстрировать, своевременно исправлять ошибки. Обучение двигательным действиям и развитие физических способностей младших школьников тесно связаны между собой. Одно и то же упражнение можно использовать как для обучения двигательному навыку, так и для развития физических качеств. Их преимущественное воздействие определяется только методической направленностью урока.

Основными задачами физического воспитания детей младшего школьного возраста в условиях обучения в школе являются:

1. Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию учащихся. Эта задача является важнейшей во всей работе по физической культуре и спорту в школе, она должна быть в центре внимания каждого учителя, всего педагогического коллектива.

2. Сообщение учащимся специальных знаний в области физической культуры и спорта, привитие гигиенических знаний и навыков.

3. Формирование и совершенствование у школьников двигательных умений и навыков, обучение новым видам движений и двигательным действиям.

4. Развитие основных двигательных качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости и др.) в соответствии с возрастом.

5. Воспитание смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы и товарищества, навыков культурного поведения, социалистического отношения к труду общественной собственности [3, с. 10].

В младшем школьном возрасте происходят изменения и в основных видах физических качеств. В беге и прыжках за счет фазы полета и повышения гибкости суставов увеличивается длина шага, скорость бега становится в 4 раза больше скорости ходьбы, увеличивается длина и высота прыжка. Наибольший прирост точности прыжка отмечается в этом возрасте.

В бросках и метаниях с 7–8 лет заметно улучшается меткость попадания в цель и уменьшаются отклонения от заданного направления. Следует отметить, что у мальчиков и девочек с возрастом существенно улучшаются показатели, характеризующие умения оценивать движения в пространстве и во времени. Самой трудной для детей младшего возраста является дифференцировка степени мышечных усилий. Интегральная оценка пространственно-временных характеристик возможна для детей с 8–9 лет.

Существуют различия между мальчиками и девочками младших классов в характере обучения умениям управлять движениями в пространстве и по степени мышечных усилий, и это необходимо учитывать в процессе обучения на уроках физической культуры.

В развитии двигательных качеств школьников есть периоды, когда педагогические воздействия дают наибольшие результаты. Установлено, что от 7 до 10 лет идет интенсивное нарастание двигательных способностей. Задача педагогов в этот период – успеть сформировать физические качества. Практика показывает, что наиболее успешно развитие физических качеств происходит в том случае, когда ребенок достаточно много двигается, совершенствуя разнообразные движения.

В младшем школьном возрасте физические качества развиваются неодинаково у мальчиков и девочек. Учеными выявлено существование так называемых критических или сенситивных (чувствительных) периодов, в которые можно добиться наибольших приростов или положительных сдвигов. Так, для мальчиков наиболее эффективны уроки физической культуры, содержанием которых являются упражнения, развивающие быстроту, общую выносливость, гибкость и равновесие. У девочек упражнения на быстроту должны присутствовать на всех уроках физической культуры. Выносливость у них хорошо развивается со 2 класса. Девочкам младшего школьного возраста показаны упражнения, развивающие статическую, динамическую и общую выносливость, гибкость и равновесие. Уже с 4 класса девочкам можно предлагать силовые упражнения для крупных мышечных групп.

По данным А.А. Гужаловского [2], сила развивается интенсивно до 9 лет, а затем ее развитие тормозится. С 11 лет сила начинает увеличиваться неуклонно, особенно интенсивно с 13 до 14-16 лет. Эти данные учителю следует использовать в практике своей работы, правильно планируя учебный материал. Силовые упражнения на различные группы мышц,

присутствующие в достаточном количестве в 1 и 2 классах, должны быть несколько увеличены в 4 классах.

Быстрота увеличивается от 8 до 10 лет и продолжает нарастать до 11 лет, а затем ее развитие тормозится и даже несколько снижается. Учитывая этот факт, учителю в этот период следует больше вводить упражнений на развитие быстроты, включая их в разнообразные подвижные игры.

Младший школьный возраст также благоприятен для развития координационных способностей. Естественный прирост показателей координационных способностей с 7 до 10 лет составляет в среднем у девочек 63,3%, у мальчиков 56,2%.

В младшем школьном возрасте существуют предпосылки для развития общей выносливости. У девочек данного возраста периодом наибольших приростов в развитии общей выносливости является 8-11 лет. Большая подвижность позвоночного столба, высокая растяжимость связочного аппарата в 6-10 лет благоприятствуют развитию гибкости [5, с. 23].

Таким образом, своевременное развитие физических качеств у детей младшего школьного возраста способствует формированию в будущем здоровой, полноценной, всесторонне – развитой личности.

1.3 Сущность игрового метода в воспитании физических качеств у младших школьников

В современной педагогической литературе определений понятию «игра» дается много. Так, например, П.И. Пидкасистый [29] дает следующее определение: «Игра есть то, что задумано и сделано; то, что есть, что думает и о чем думает субъект, когда он действительно увлечен этой деятельностью с неременной установкой на очевидный всем результат».

По мнению Г.К. Селевко [18], «игра – это вид деятельности в условиях ситуации, направленных на воссоздание и усвоение общественного опыта, в котором складывается и совершенствуется самоуправление поведением».

Д.Б. Эльконин [34] даёт такое определение игры: «Человеческая игра – это такая деятельность, в которой воссоздаются социальные отношения между людьми вне условий непосредственно утилитарной деятельности».

Метод – это созданная с учетом педагогических обоснованностей система действий учителя (педагога, преподавателя, тренера), направленное использование которой разрешает осуществить конкретным способом теоретическую и практическую деятельность обучающегося, дающую освоение им двигательных действий, направленных на развитие физических качеств и формирование свойств личности [13, с. 36].

Понятие игрового метода в сфере физического воспитания отражает методические особенности игры, т.е. то, что отличает ее в методическом отношении (по особенностям организации деятельности занимающихся, руководства ею и другими педагогически существенными признаками) от других методов воспитания. Игровой метод на уроках физической культуры применяют строго целенаправленно, с учетом конкретных задач каждого отдельного урока, его содержания, в тесной взаимосвязи со всем изучаемым на уроках учебным материалом.

Особенность методики использования игрового метода на уроках физической культуры состоит в первую очередь в том, что между играми и другими упражнениями, включаемыми в урок, должна быть обеспечена тесная организационно-методическая преемственность и взаимосвязь. Следует подбирать такие игры, которые способствуют правильному физическому развитию учащихся, оказывают содействие формированию жизненно важных двигательных навыков и умений, воспитывают морально-волевые качества и укрепляют здоровье [20, с. 26].

М.А. Пирожкова [17] определяет следующие особенности использования игрового метода в физическом воспитании:

1. Обеспечивает всестороннее, комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков, так как в процессе игры они проявляются не изолированно, а в тесном взаимодействии. В случае же педагогической необходимости с помощью игрового метода можно избирательно развивать определённые физические качества. (подбирая соответствующие игры).

2. Наличие в игре элементов соперничества требует от занимающихся значительных физических усилий, что делает её эффективным методом воспитания физических способностей.

3. Широкий выбор разнообразных способов достижения цели, импровизационный характер действий в игре способствует формированию у занимающихся самостоятельности, инициативы, творчества, целеустремлённости и других ценных личностных качеств.

4. Присущий игровому методу фактор удовольствия, эмоциональности и привлекательности способствует формированию у занимающихся (особенно у детей) устойчивого положительного интереса и деятельного мотива к занятиям физическими упражнениями и спортом.

Одной из существенных черт игрового метода является то, что в нем как бы моделируются активные межличностные и межгрупповые взаимоотношения, которые строятся как по типу сотрудничества, между игроками одной команды, так и по типу соперничества, между противниками в парных и командных играх, когда сталкиваются противоположные интересы, возникают и разрешаются игровые конфликты. Это создает эмоциональный накал и содействует яркому выявлению нравственных качеств личности [18, с. 16].

Игровой метод физического воспитания на уроках физической культуры, особенно на этапе начального обучения, применяется главным образом в форме подвижных игр. В период школьного обучения у учащихся закладываются основы здоровья, всесторонней физической подготовленности и гармонического физического развития. Огромную

потребность в движении учащиеся обычно стремятся удовлетворить в играх. Играть для них – это, прежде всего, двигаться, действовать. Во время подвижных игр у учащихся совершенствуются движения, развиваются физические качества, а наряду с ними инициатива и самостоятельность, уверенность и настойчивость. Они приучаются согласовывать свои действия с другими учащимися, а значит общаться и даже соблюдать определенные правила.

По мнению многих ученых, при планировании содержания физического воспитания школьников преимущество должны иметь подвижные игры, оказывающие разностороннее воздействие на организм и выраженный тренирующий эффект, поскольку физические нагрузки, не вызывающие напряжения физиологических функций и не обеспечивающие тренирующего эффекта, не оказывают достаточного оздоровительного воздействия. Говоря о влиянии игры на умственное развитие, следует отметить, что она вынуждает мыслить наиболее экономично, укрощать эмоции, мгновенно реагировать на действия соперника и партнера. Развивая привычку к волевому действию, игры создают почву для произвольного поведения, вне игровой деятельности приводя к развитию способности к элементарной самоорганизации, самоконтролю [1, с. 29].

Подвижная игра относится к тем проявлениям игровой деятельности, в которых ярко выражена роль движений. Для подвижной игры характерны активные творческие двигательные действия, мотивированные ее сюжетом (темой, идеей). Эти действия частично ограничиваются правилами (общепринятыми, установленными руководителями или играющими). Они направляются на преодоление различных трудностей (препятствий) по пути к достижению поставленной цели (выиграть, победить) [10].

П.Ф. Лесгафт признавал, что подвижная игра одна из важных средств физического воспитания. Ученый указывал, что в процессе игры ребенок учится справляться с трудностями [15, с. 52].

Э.Я. Степаненкова [24] дает следующее определение подвижной игры: «Подвижная игра с правилами – это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами».

Подвижной игрой, по мнению О.Е. Громовой [5], называется игра, построенная на движениях. Целевая установка и виды деятельности играющих определяются сюжетом замыслом, темой данной игры. Правила уточняют права и обязанности участников, определяют способы ведения и учёта результатов игры. Для подвижных игр характерны самостоятельные, творческие двигательные действия с предметами или без них, выполняемые в рамках правил [19, с. 55].

Сюжет, правила, и двигательные действия составляют содержание подвижной игры. Содержанием игры обуславливается её форма, такая организация действий участников, которая предоставляет возможность широкого выбора способов достижения поставленной цели, удовлетворения самим процессом игры.

Содержанием и формой подвижной игры предопределяются следующие её методические особенности:

1. Образность;
2. Самостоятельность действий, ограничиваемая правилами;
3. Выполнение движений с полной мобилизацией двигательных способностей элементы соревнования;
4. Непринуждённость, естественность движений;
5. Выполнение целостных действий и отдельных движений без строгой регламентации затрачиваемых усилий;
6. Внезапная изменчивость ситуаций;
7. Творческая инициативность действий, правильно ориентированных и согласованных;

8. Присвоение отдельным занимающимся группе определённых ролей, устанавливающих обязанности во взаимоотношениях с остальными игроками;

9. Избирательность способов действий в различных связях и сочетаниях для

Исторически сложившиеся составные части подвижной игры содержание, форма и методические особенности позволяют рассматривать её в качестве одного из важных средств воспитания физических качеств. Это средство, при педагогически оправданном практическом использовании, становится эффективным игровым методом физического воспитания.

Выделяют две основные группы игр – некомандные и командные. Кроме того, есть еще небольшая группа игр промежуточного характера. Некомандные игры делятся на игры с ведущими и без ведущих; а командные – на игры с одновременным участием всех игроков или поочередной (эстафеты). Командные игры разделяют также по степени контакта соперников – непосредственного (физическое борьба) или же только опосредованного (условиями) игры.

В основу детальной классификации игр положено – двигательные действия. Различают игры имитационные (с подражательными действиями), с перебежкой, преодолением препятствий, с мячом, палками и другими предметами, ориентировочные (по слуховым и зрительным сигналам) и другие. Достаточно сложные игры на местности, для проведения которых необходима специальная подготовка. Все чаще используются различные подготовительные (упрощенные) игры. Они дают детям возможность быстрее ознакомиться с основным содержанием таких спортивных игр как, баскетбол, волейбол, теннис, футбол, и другое.

Также подвижные игры классифицируются по степени воздействия на организм: малой, средней и высокой степенью подвижности:

1. Игры малой степени воздействия (спокойные, малоподвижные) – 100-120 ударов в минуту. Такие игры рекомендуются для снятия интенсивной физической нагрузки, статической утомленности, тревоги, напряженности. Это игры со спокойными перемещениями, движения не большие по амплитуде, в спокойном и умеренном темпе (спокойная ходьба, ходьба с заданиями, движения руками, движения по кругу, повороты туловища и т.п.).

2. Игры средней степени воздействия (средней подвижности) – с ЧСС 120–140 ударов в минуту – это зона тонизирующей нагрузки. Двигательная нагрузка в таких играх достигается за счет интенсивной ходьбы, спокойных перебежек, приседаний, подпрыгиваний, действий с предметами, имитации движений животных, общеразвивающих упражнений, частой и быстрой смене движений, наличии нескольких ролей, попеременному их выполнению. В процессе игрового действия происходит суммарная нагрузка на организм, она изменяется с увеличением или уменьшением дозировки (количества повторений) и продолжительностью игры, с изменением темпа и ритма игровых действий.

3. Игры высокой степени воздействия (высокой подвижности) характеризуются увеличением ЧСС в два раза, т.е. до 140–160 ударов в мин. – это зона тренирующего воздействия. Это игры с интенсивным и продолжительным бегом, прыжками, быстрой и частой сменой игровой ситуации на площадке, большим количеством правил, игры-соревнования, игры-эстафеты, спортивные игры, игры с мячом, со скакалкой, в воде. Участие в подобных играх требует предварительной подготовки [32, с. 49].

Существует две формы организации подвижных игр: урочная и внеурочная.

Урочная (традиционная) форма проведения подвижных игр предусматривает непосредственную руководящую роль преподавателя, регулярность занятий с одними и теми же участниками, регламентированное содержание и объем игрового материала, и его

взаимосвязь с организацией, содержанием и методикой учебного процесса, в который входит данная игра.

Внеурочная форма занятий предполагает большую роль организаторов среди самих детей; они организуются, как правило, эпизодически, состав участников может меняться, а игра варьируется по содержанию и объему игрового материала. Время, отводимое на подвижные игры в двигательном режиме школьников, в зависимости от возраста, класса, в котором учатся дети, от круглогодичного графика обучения и других видов деятельности и отдыха [24, с. 51].

Таким образом, игра и ее составляющие, как метод физического воспитания детей младшего школьного возраста, является эффективным направлением в образовательном процессе. Игровой метод, во всех своих видах и представлениях, привлечет занимающихся, а целенаправленное изменение разнообразных его форм дает вероятность благоприятного и полного решения задач воспитания физических качеств.

1.4 Методологические особенности использования игрового метода в воспитании физических качеств у младших школьников на уроках физической культуры

На уроках физкультуры для младших учеников рекомендуется проводить от 3 до 5 игр: в подготовительной части – игры с низкой подвижностью, в основном – 2–3 игры большой подвижности, в заключительной части – игры для развития внимания и низкого уровня интенсивность.

На уроках физической культуры проводятся игры и игровые упражнения в различном объеме от общего времени урока:

– специальные игровые уроки, на которых все время отводится подвижным играми и игровым упражнениям: это уроки-соревнования типа «Веселые старты» (100 % времени урока);

– уроки закрепления и совершенствования учебного материала, уроки совершенствования двигательной подготовленности учащихся (до 80% времени урока);

– уроки обучения, где игры составляют всю вводную и заключительную часть, до 1/2 основной части (60% времени урока) [4, с. 99].

Целесообразно чередование таких уроков между собой. При отведении всего времени урока на игровые упражнения подбор двигательных действий осуществляется по общепринятой схеме: вводная часть, основная и заключительная (условно).

После построения выполняются игры, обеспечивающие постепенное вхождения организма занимающегося в предстоящую работу. Затем следуют хорошо знакомые игры из раздела программы, интенсивность которых постепенно повышается, большинство игр и игровых упражнений выполняются всеми учащимися одновременно. Отдых между повторениями сокращается, усиливается их общеподготовительное воздействие. На это отводится до 10 минут времени урока. Далее включается в занятие изучение новых форм движения, способствующих совершенствованию координационных качеств занимающихся (новые для учащихся прыжки, метание, элементы гимнастики и акробатики, лыжного спорта и т.п.) – 5–7 минут. За этими упражнениями следуют игры и игровые упражнения на совершенствование изученных двигательных действий и физических качеств.

Игровые задания дифференцируются в зависимости от подготовленности детей, то есть дети получают определенные роли в играх, соответственно своим способностям и возможностям; в эстафетах одни учащиеся выполняют более сложные задания, другие – упрощенные задания, но в целом все участники в одинаковой степени решают основные задачи игры. Каждая игра строго оценивается, и идет подсчет набираемых очков командами. На это отводится 15 - 20 минут основной части урока. В

заключительной части урока. следует проводить игры на внимание [2, с. 103].

Рассматривая классификацию подвижных игр на основе адаптационных возможностей организма детей для младшего школьного возраста, можно определить, что – игры низкой интенсивности рекомендуется применять в вводной части урока для общей разминки, с целью функциональной подготовки организма к предстоящей основной деятельности. Подбор игр осуществляется в соответствии с требованиями основной, части: в игровых действиях содержатся движения, направленные на подготовку групп мышц, которые в основном, будут задействованы для решения частных задач в основной части урока. (изучение двигательных действий и формирование навыков по гимнастике, легкой атлетике, лыжам, играм и т.п.).

В основной части урока подвижные игры и игровые упражнения этой группы используются для обучения двигательным действиям, предусмотренным программным материалом, если по структуре и характеру движений они схожи с основными элементами изучаемых упражнений. В заключительной части урока подвижные игры и игровые упражнения этой группы игр низкой интенсивности служат средством восстановления всех систем организма после физической работы, нормализации ЧСС и дыхания [15, с. 48].

Игры средней интенсивности рекомендуется использовать на уроке в качестве разминки, в сочетании с играми и игровыми упражнениями низкой мощности, реализуя, тем самым, принцип постепенности наращивания нагрузки в начале урока с целью вработывания организма. Работа средней мощности способствует развитию выносливости, силы и скоростно-силовых показателей, следовательно, применять на учебном занятии подвижные игры средней интенсивности необходимо для совершенствования этих физических качеств, а также двигательных умений и навыков, которые обеспечиваются их совершенствованием.

Игры большой интенсивности используются на уроке физической культуры в младших классах для развития и совершенствования силовых и скоростно-силовых способностей, специальной выносливости в основной части урока. Игры высокой интенсивности рекомендуется применять для совершенствования всех физических качеств и их сочетаний в основной части урока. Подвижные игры и игровые упражнения, развивающие силовую и скоростную выносливость рекомендуется проводить с детьми младшего школьного возраста непродолжительное время и после игр, совершенствующих координацию движений и быстроту. Игры большой и высокой интенсивности применяются в основной части урока как одно из средств совершенствования ранее изученных движений, формирования двигательных умений и навыков, если движения в них по форме и содержанию схожи с основными упражнениями – это происходит в усложненных условиях: на определенных скоростях, с высоким эмоциональным возбуждением.

Методику использования игрового метода в воспитании физических качеств у младших школьников на уроках физической культуры мы рассмотрим на примере программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича» для учащихся 1-4 классов. В рамках нашего исследования мы проанализируем один раздел программы – «Подвижные игры» с целью изучения методики физического развития детей младшего школьного возраста посредством подвижных игр.

Программа предполагает следующую основную направленность раздела «Подвижные игры»:

- на закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве («К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки»);
- на закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве («Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры»);

– на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей («Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель»);

– на овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча (ловля и передача мяча в движении, броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч), ведение мяча (правой, левой в движении по прямой (шагом и бегом)));

– на закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве («Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попали в обруч»);

– на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями («Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол», «Мини-гандбол», варианты игры в футбол);

– на знания о физической культуре (названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности);

– самостоятельные занятия (броски, ловля и передача мяча, удары и остановки мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими руками и ногами) [16, с. 70].

Таким образом, рассмотренные нами методологические особенности позволяют правильно подбирать игры и игровые упражнения для уроков физической культуры в начальных классах с учетом целей и задач занятия, прогнозировать их нагрузочный эффект и на основе этого моделировать тренировочные воздействия на учащихся использования игрового метода в педагогическом процессе по физическому воспитанию в младшем школьном возрасте.

Выводы по первой главе

В результате изучения теоретических аспектов проблемы использования игрового метода в воспитании физических качеств у младших школьников на уроках физической культуры мы сделали следующие выводы:

1. Физические качества как компонент физической подготовленности, определяются уровнем сформированности психофизических качеств и двигательных навыков. Основными физическими качествами человека принято считать: ловкость, быстроту, гибкость, равновесие, глазомер, силу, выносливость.

2. Для детей младшего школьного возраста естественной является потребность в высокой двигательной активности. Наибольший эффект в развитии физических качеств у детей младшего школьного возраста достигается в период их бурного естественного развития. На занятиях по физическому воспитанию с детьми младшего школьного возраста необходимо строго учитывать особенности психологического характера данного возрастного периода для адекватного подбора средств и методов подготовки.

3. Игровой метод на уроках физической культуры применяют строго целенаправленно, с учетом конкретных задач каждого отдельного урока, его содержания, в тесной взаимосвязи со всем изучаемым на уроках учебным материалом. Игровой метод на уроках физической культуры в начальных классах применяется главным образом в форме подвижных игр.

4. Методологические особенности использования игрового метода в воспитании физических качеств у младших школьников на уроках физической культуры позволяют правильно подбирать игры и игровые упражнения для уроков физической культуры в начальных классах с учетом целей и задач занятия, прогнозировать их нагрузочный эффект и на основе этого моделировать тренировочные воздействия на учащихся

использования игрового метода в педагогическом процессе по физическому воспитанию в младшем школьном возрасте.

ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ИГРОВОГО МЕТОДА В ВОСПИТАНИИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

2.1 Организация и методы исследования

Цель опытно-экспериментальной работы: экспериментальным путем проверить возможности влияния игрового метода на воспитание физических качеств у младших школьников на уроках физической культуры.

Задачи:

1. Подобрать диагностические методики для выявления уровня развития физических качеств у младших школьников.
2. Проанализировать результаты диагностики уровня развития физических качеств у младших школьников.
3. Разработать и апробировать методику воспитания физических качеств у младших школьников на уроках физической культуры с использованием игрового метода.
4. Провести повторное диагностическое обследование физических качеств.

База исследования: МОУ СОШ № 136 г. Челябинска. В исследовании принимали участие две группы младших школьников – учащиеся 2 «а» и 2 «б» класса в количестве 25 человек в каждой группе.

Опытно-экспериментальная работа включала в себя следующие последовательные этапы:

1 этап – констатирующий. На этом этапе была проведена диагностика уровня развития физических качеств каждого ученика в экспериментальной и контрольной группах.

2 этап – формирующий. На данном этапе была разработана и внедрена методика воспитания физических качеств у младших школьников на уроках физической культуры с использованием игрового метода.

3 этап – контрольный. Проведено повторное обследование физических качеств, осуществлен анализ результатов исследования.

В исследовании использовались методы:

- анализ научно-методической литературы;
- педагогическое наблюдение;
- педагогическое контрольное испытание (тестирование).

Далее опишем каждый из вышеназванных методов подробно.

1. Анализ научно-методической литературы.

Анализ научно-методической литературы был проведен в целях изучения мнения специалистов по проблеме использования игрового метода на уроках физической культуры, а также определялась роль и значение подвижных игр в развитии физических качеств младших школьников.

Анализ проводился по трем обобщающим направлениям:

1. Методология физического развития детей младшего школьного возраста.
2. Изменение физической подготовленности младших школьников в игровой деятельности.
3. Особенности проведения работы по физическому воспитанию младших школьников.

2. Педагогическое наблюдение.

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

3. Педагогическое контрольное испытание (тестирование).

Педагогическое тестирование проводилось для того, чтобы определить в контрольной и экспериментальной группах исходный и конечный уровни развития физических качеств.

Главными в педагогическом тестировании являются контрольные упражнения. Прежде чем начать тестирование, нужно ясно представить, для чего оно делается и с какой целью. Необходимо учесть ряд принципиальных положений: соответствие теста характеру и особенности спортивной деятельности, возрасту и полу детей.

Перед проведением теста было подробно и понятно рассказано испытуемым, что именно и как они должны сделать, какие будут их действия.

Мы провели тестирование младших школьников по основным физическим качествам: ловкость, быстрота, гибкость, равновесие, сила, выносливость.

Таблица 1 – Физические качества и методы их тестирования

№ п/п	Раздел	Задание	Методические указания
1	2	3	4
1	Ловкость	Метание мяча в цель, (кол-во раз)	Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем
2	Быстрота	Бег с высокого старта на 30 м	Выполняется с высокого старта по правилам легкой атлетики»
3	Гибкость	Наклон вперед	Определяется из положения, стоя на гимнастической скамейке. При наклоне вперед определяется разница от края скамейки, где находится нулевая отметка, до окончания среднего пальца.
4	Равновесие	Статистическое равновесие	Необходимо встать в стойку – носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги – и пытается при этом сохранить равновесие. Задание выполняется с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Из двух

Продолжение таблицы 1

			попыток фиксируется лучший результат.
5	Сила	Прыжок в длину с места	Выполняется толчком двумя ногами испытуемого от линии, которая ограничивалась исходное положение ног. Учащемуся дается три попытки. В зачёт идет лучшая попытка.
6	Выносливость	Шестиминутный бег	Выполняется по кольцевой беговой дорожке стадиона, на которой нанесена разметка через каждые 10 метров. После 6-минутного бега фиксируется местонахождение каждого ребенка и подсчитывали путь, пройденный в метрах.

Далее представим результаты обследования физических качеств у детей контрольной и экспериментальной групп.

Таблица 2 – Результаты констатирующего этапа исследования

Название пробы	Экспериментальная группа	Контрольная группа
Метание мяча в цель, (кол-во раз)	4,3±0,2	3,4±0,1
Бег с высокого старта на 30 м	7,8±0.4	7,8±0.5
Наклон вперед	6,6±0,3	6,7±0,5
Статистическое равновесие	20,5±0,3	20,7±0,4
Прыжок в длину с места	98,3±9,7	91,3±8,8
Шестиминутный бег	840±16,2	820 ± 13,2

Анализ результатов констатирующего этапа исследования показал нам, что практически во всех тестах в экспериментальной и контрольной группах результат соответствует среднему уровню развития физических качеств.

Полученные в начале педагогического исследования результаты проведенного тестирования не выявили каких-либо различий в показателях

уровня развития физических качеств у учащихся обеих групп, разница незначительная.

Таким образом, в результате проведения констатирующего этапа исследования мы выяснили, что все дети имеют недостаточный уровень развития физических качеств. Для изменения результатов и возможного роста уровня развития физических качеств в экспериментальной группе, нами была подобрана и апробирована методика воспитания физических качеств у младших школьников на уроках физической культуры с использованием игрового метода, которую мы представим подробно в следующем параграфе.

2.2 Разработка и реализация методики воспитания физических качеств у младших школьников на уроках физической культуры с использованием игрового метода

Опираясь на результаты констатирующего этапа исследования, нами была определено содержание формирующего этапа опытно-экспериментальной работы.

Целью формирующего этапа – разработать и апробировать комплекс игр, направленных на воспитание физических качеств младших школьников.

Для воспитания физических качеств у младших школьников мы подобрали следующие виды подвижных игр, которые апробировали на уроках физической культуры:

1. Игры на развитие ловкости.
2. Игры на развитие быстроты.
3. Игры на развитие гибкости.
4. Игры на развитие равновесия.
5. Игры на развитие глазомера.
6. Игры на развитие силы.
7. Игры на развитие выносливости.

При составлении методики мы включили игровой метод во все составные части урока физической культуры:

1. Вводно-подготовительная часть урока. (5-10 минут)

Задачи:

- сообщить задачи и содержание урока, создать мотивационную поддержку предстоящей деятельности;
- организовать учащихся, настроить на сознательное, активное овладение учебно-игровым материалом;
- играми или игровыми упражнениями подготовить организм детей к предстоящим нагрузкам.

Используются подвижные игры, включающие в себя общеразвивающие упражнения и игры на внимание.

2. Основная часть урока. (25-30 минут)

Задачи:

- сформировать двигательные умения и навыки;
- развить основные физические качества;
- решить оздоровительные, образовательные, воспитательные задачи, стоящие на уроке.

Проведение основной части урока предполагает выполнение следующих простых методических правил:

- новые для детей подвижные игры даются вначале, когда занимающиеся в состоянии воспринимать их содержание;
- более сложные по содержанию подвижные игры так же проводятся в начале основной части урока;
- подвижные игры, требующие повышенного внимания, проводятся перед играми, вызывающими сильное эмоциональное возбуждение;
- игры, имеющие высокую эмоциональную окраску, проводятся в середине основной части урока, для того чтобы эмоциональное возбуждение, вызванное игрой, спало к концу урока;

– знакомые игры проводятся в конце основной части занятия, поскольку усвоение их содержания не требует высокой концентрации внимания;

– после игры с высокой интенсивностью проводится игра с низкой или средней интенсивностью, для того, чтобы дать играющим возможность восстановиться.

3. Заключительная часть урока (3-5 минут)

Задачи:

– переход от состояния возбуждения к более спокойному состоянию;

– подведение итогов урока;

– сообщение домашнего задания.

В заключительной части урока используются спокойные игры. В конце урока подводятся итоги урока, указывается как класс справился с заданием, выясняется, какие игры понравились больше всего и почему, отмечаются возникшие в процессе игры трудности.

Каждое занятие содержало по три игры на развитие различных физических качеств младших школьников. Процесс обучения подвижной игре проходит в несколько этапов: ознакомление, разучивание, закрепление, совершенствование. Представим разработанный нами комплекс с помощью таблицы ниже (таблица 3).

Таблица 3 – Комплекс подвижных игр по воспитанию физических качеств у младших школьников

№ п/п	Раздел	Название игры
1	2	3
1	Игры на развитие ловкости	«Хоккей»
		«Белые медведи»
		«Охотники и утки»
		«Лабиринт»
		«Школа мяча»
2	Игры на развитие быстроты	«День и ночь»
		«Эстафета с ведением мяча и броском в корзину»
		«Совушка»
		«Третий лишний»

Продолжение таблицы 3

		«Караси и щука»
3	Игры на развитие гибкости	«Циркачи»
		«Мостики»
		«Передача мяча»
		«Змейка»
		«Туннель из обручей»
4	Игры на развитие равновесия	«Мост»
		«Гусеницы»
		«Через холодный ручей»
		«Смелые гимнасты»
		«Бой петухов»
5	Игры на развитие глазомера	«Снайперы»
		«Угости белку орешком»
		«Сбей мяч»
		«Подвижная цель»
		«Ямки»
6	Игры на развитие силы	«Удочка»
		«Уголки»
		«Кто дальше»
		«Бой всадников»
		«Гонка тачек»
7	Игры на развитие выносливости	«Прыгуны»
		«Волшебный канат»
		«Бездомный заяц»
		«Бульдог»
		«Смена мест»

В связи с повышенной эмоциональной активностью детей во время подвижных игр важно регулировать нагрузку во время их проведения, что должно происходить на счет:

- проведения подвижных игр с кратковременными перерывами, которые дадут возможность детям восстановить свои силы, снизить ЧСС до оптимальных величин (110 – 120 уд/мин);
- увеличения или уменьшения числа повторений игры или отдельных эпизодов;
- увеличения или уменьшения времени на игру;
- удлинения или сокращения дистанций, размеров участка для игры;
- увеличения или сокращения числа играющих в команде и др.;
- увеличения числа препятствий, уменьшения или увеличения веса и числа передаваемых предметов.

В течение формирующего этапа опытно-экспериментальной работы мы варьировали подвижные игры, не изменяя их замысел и композицию. Это удалось выполнить с помощью следующих приемов:

- увеличение количества повторений;
- усложнение двигательного содержания;
- изменение привычного размещения играющих на площадке;
- смена сигнала (звуковой на зрительный, зрительный на словесный);
- усложнение правил.

Таким образом, на формирующем этапе исследования нами был разработан комплекс подвижных игр, который можно использовать на уроках физической культуры по следующим разделам: игры на развитие ловкости, игры на развитие быстроты, игры на развитие гибкости, игры на развитие равновесия, игры на развитие глазомера, игры на развитие силы, игры на развитие выносливости.

2.3 Анализ результатов исследования игрового метода воспитания физических качеств у младших школьников на уроках физической культуры

С целью выявления эффективности разработанной методики воспитания физических качеств у младших школьников на уроках физической культуры с использованием игрового метода проводился контрольный этап нашей опытно-экспериментальной работы.

Основная задача контрольного этапа заключалась в выявлении динамики уровня развития физических качеств у детей младшего школьного возраста после реализации формирующего этапа исследования.

В связи с этим на контрольном этапе проводилась повторная диагностика уровня развития физических качеств у детей младшего школьного возраста в контрольной и экспериментальной группе по тем же заданиям, что и на первом этапе нашего исследования.

С помощью таблицы ниже представим результаты контрольного этапа исследования (таблица 4).

Таблица 4 – Сравнительные данные диагностики силы у младших школьников на констатирующем и контрольном этапах исследования

№ п/п	Тест	Группа			
		Экспериментальная группа		Контрольная группа	
		Констатирующий этап	Контрольный этап	Констатирующий этап	Контрольный этап
1	Метание мяча в цель, (кол-во раз)	4,3±0,2	5,7±0,3	3,4±0,1	3,6±0,1
2	Бег с высокого старта на 30 м	7,8±0,4	7,4±0,4	7,8±0,5	7,8±0,5
3	Наклон вперед	6,6±0,3	11,5±0,7	6,7±0,5	8,2±0,4
4	Статистическое равновесие	20,5±0,3	27,2±0,3	20,7±0,4	24,3±0,2
5	Прыжок в длину с места	98,3±9,7	106±13,6	91,3±8,8	91,6±8,8
6	Шестиминутный бег	840±16,2	910±12,2	820 ± 13,2	830±11,2

Как мы видим, показатели большинства тестов, направленных на определение уровня развития физических качеств, улучшились в экспериментальной группе по сравнению с контрольной группой. Прежде всего, следует отметить, что наибольший прирост показателей в экспериментальной группе по сравнению с контрольной группой наблюдался в тесте 3 («Наклон вперед»), тесте 4 («Статистическое равновесие»), тесте 5 («Прыжок в длину с места») и тесте 6 («Шестиминутный бег»).

Для наглядности мы рассчитали темпы прироста показателей в контрольных упражнениях до и после экспериментальной части нашего исследования (таблица 5).

Таблица 5 – Темпы прироста показателей у младших школьников в контрольной и экспериментальной группах к концу опытно-экспериментальной работы в (%)

Группа	Тесты					
	Метание мяча в цель	Бег с высокого старта на 30 м	Наклон вперед	Статистическое равновесие	Прыжок в длину с места	Шестиминутный бег
Экспериментальная	32,5 %	5,1 %	74,2 %	32,7 %	7,8 %	8,3 %
Контрольная	5,9 %	0 %	22,4 %	17,4 %	0 %	1,2 %

Представим результаты повторной диагностики ловкости («Метание мяча в цель») с помощью диаграммы ниже (рисунок 1).

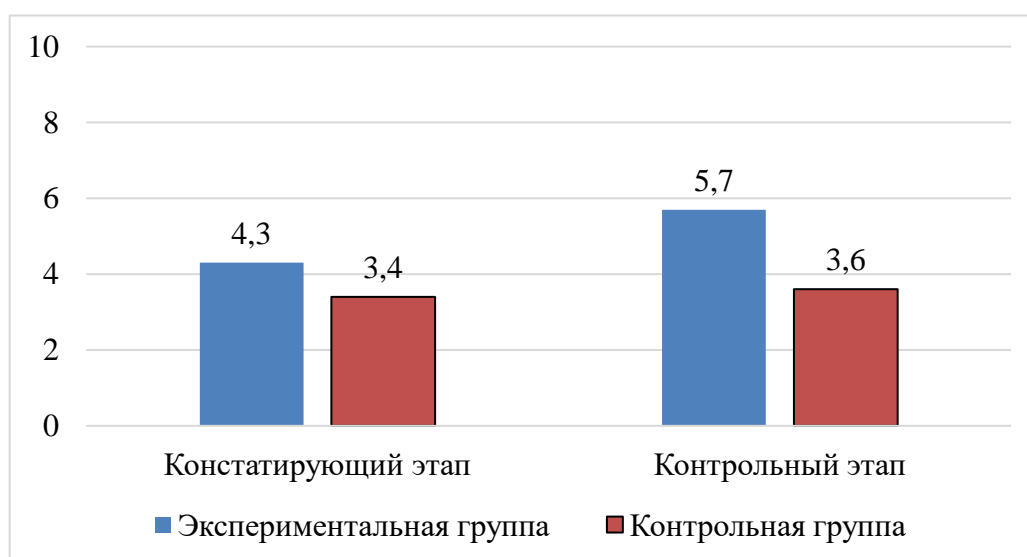


Рисунок 1 – Сравнительные результаты исследования ловкости на констатирующем и контрольном этапах исследования

Как мы видим, показатели ловкости в экспериментальной группе значительно улучшились (на 32,5 %), в то время как в контрольной группе показатели изменились незначительно (на 5,9 %).

Далее представим результаты повторной диагностики быстроты («Бег с высокого старта на 30 м») (рисунок 2).

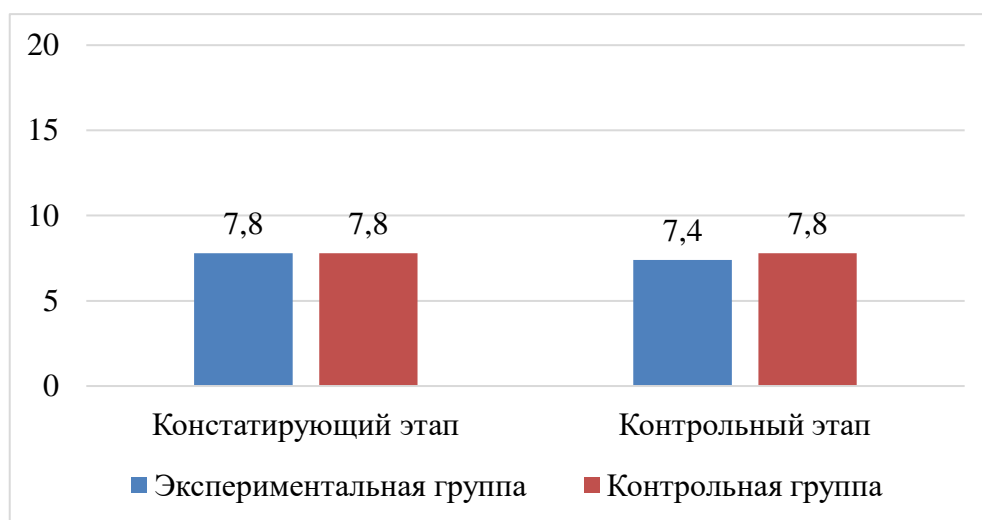


Рисунок 2 – Сравнительные результаты исследования быстроты на констатирующем и контрольном этапах исследования

Как мы видим, показатели быстроты в экспериментальной группе значительно улучшились (на 5,1 %), в то время как в контрольной группе показатели остались неизменными.

Далее представим результаты повторной диагностики гибкости («Наклон вперед») с помощью диаграммы ниже (рисунок 3).

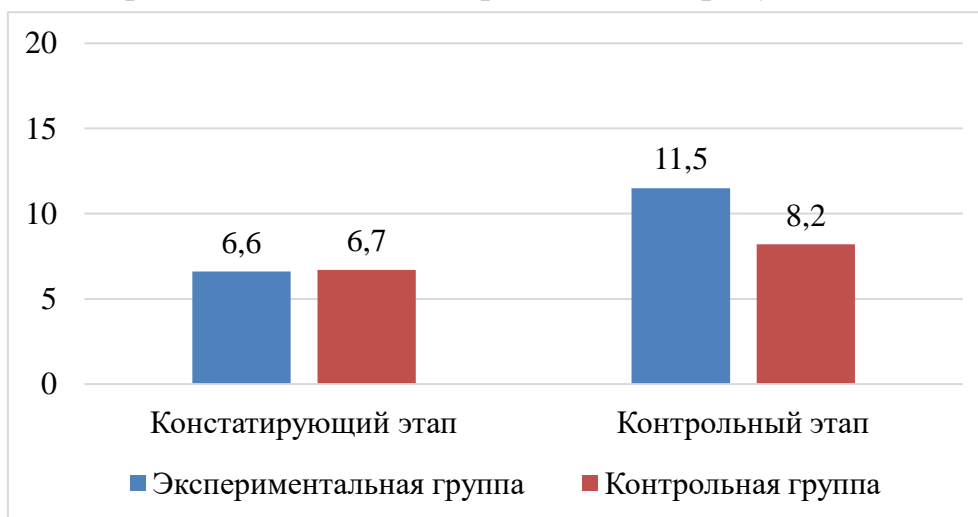


Рисунок 3 – Сравнительные результаты исследования гибкости на констатирующем и контрольном этапах исследования

Как мы видим, показатели гибкости в экспериментальной группе значительно улучшились (на 74,2 %), в то время как в контрольной группе показатели тоже улучшились, но незначительно (на 22,4 %).

Представим результаты повторной диагностики равновесия («Статистическое равновесие») (рисунок 4).

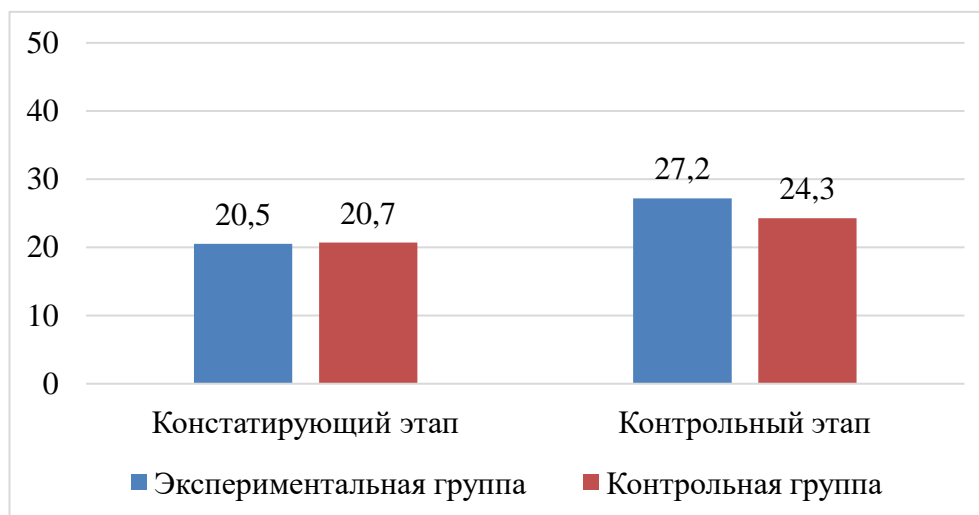


Рисунок 4 – Сравнительные результаты исследования равновесия на констатирующем и контрольном этапах исследования

Как мы видим, показатели равновесия в экспериментальной группе значительно улучшились (на 32,7 %), в то время как в контрольной группе показатели тоже улучшились, но незначительно (на 17,4 %).

Представим результаты повторного исследования силы («Прыжок в длину с места») (рисунок 5).

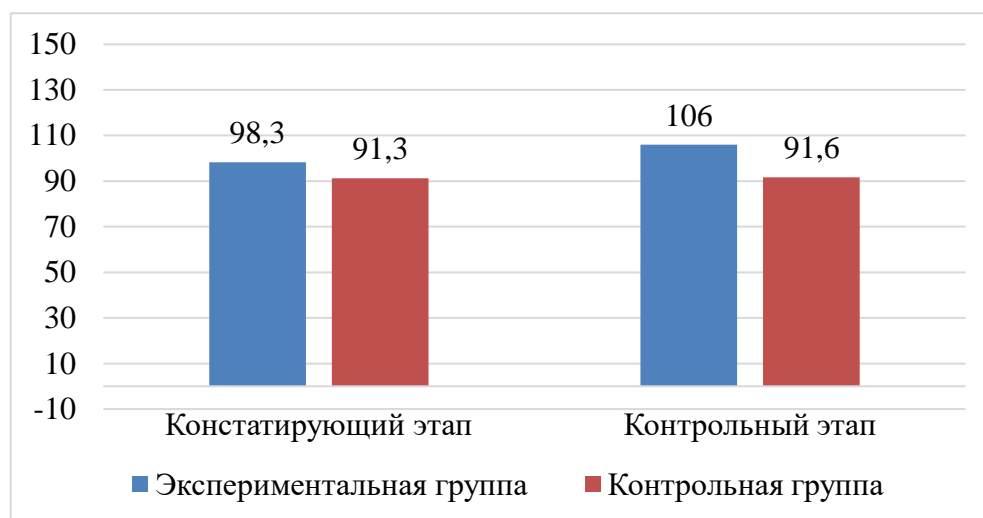


Рисунок 5 – Сравнительные результаты исследования силы на констатирующем и контрольном этапах исследования

Как мы видим, показатели силы в экспериментальной группе значительно улучшились (на 7,8 %), в то время как в контрольной группе показатели остались неизменными.

И, наконец, представим результаты повторного исследования выносливости («Шестиминутный бег» у детей контрольной и экспериментальной групп) (рисунок 6).

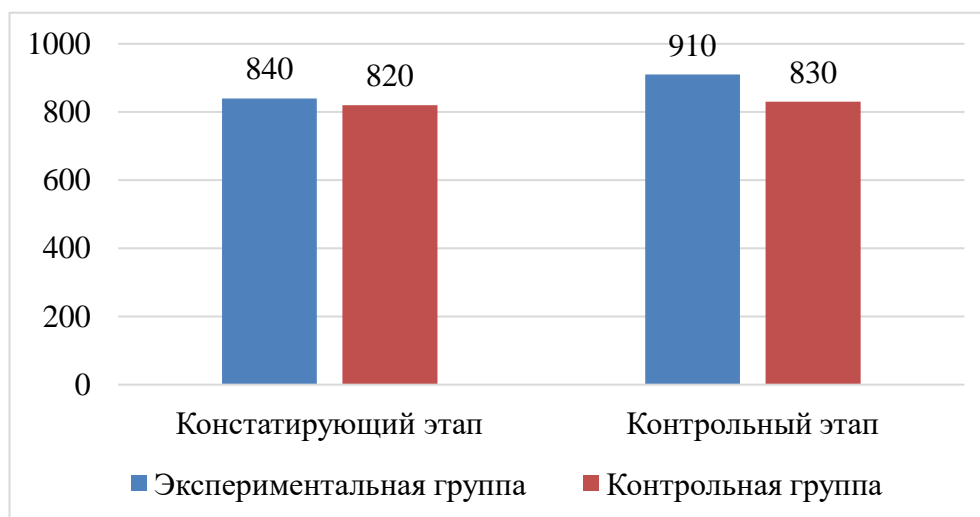


Рисунок 6 – Сравнительные результаты исследования выносливости на констатирующем и контрольном этапах исследования

Как мы видим, показатели выносливости в экспериментальной группе значительно улучшились (на 8,3 %), в то время как в контрольной группе показатели изменились незначительно (на 1,2 %).

При проведении формирующего этапа опытно-экспериментальной работы во время выполнения предложенного комплекса подвижных игр нами делался акцент на технику выполнения двигательного действия. В связи с этим, при прохождении повторного тестирования на контрольном этапе дети экспериментальной группы продемонстрировали улучшение форсированности двигательных умений и навыков (амплитудность, темп, исходное положение, оперативная поза).

Таким образом, в экспериментальной группе произошли значительные изменения в уровне развития физических качеств, в то время как в контрольной группе результаты остались неизменными. Это говорит об эффективности разработанной и внедренной нами методики воспитания физических качеств у младших школьников на уроках физической культуры с использованием игрового метода.

Выводы по второй главе

В результате проведения опытно-экспериментальной работы по использованию игрового метода в воспитании физических качеств у младших школьников на уроках физической культуры мы сделали следующие выводы:

1. Мы провели диагностическое обследование физических качеств по следующим направлениям: исследование ловкости, быстроты, гибкости, равновесия, силы, выносливости. Анализ результатов констатирующего этапа исследования показал нам, что практически во всех тестах у детей экспериментальной и контрольной групп результат соответствует среднему уровню развития физических качеств. Полученные результаты проведенного тестирования не выявили каких-либо различий в показателях уровня развития физических качеств у учащихся обеих групп, разница незначительная.

2. Для воспитания физических качеств у младших школьников с использованием игрового метода мы разработали комплекс подвижных игр, который можно использовать на уроках физической культуры по следующим разделам: игры на развитие ловкости («Хоккей», «Белые медведи», «Охотники и утки», «Лабиринт», «Школа мяча»), игры на развитие быстроты («День и ночь», «Эстафета с ведением мяча и броском в корзину», «Совушка», «Третий лишний», «Караси и щука»), игры на развитие гибкости («Циркачи», «Мостики», «Передача мяча», «Змейка», «Туннель из обручей»), игры на развитие равновесия («Мост», «Гусеницы», «Через холодный ручей», «Смелые гимнасты», «Бой петухов»), игры на развитие глазомера («Снайперы», «Угости белку орешком», «Сбей мяч», «Подвижная цель», «Ямки»), игры на развитие силы («Удочка», «Уголки», «Кто дальше», «Бой всадников», «Гонка тачек»), игры на развитие выносливости («Прыгуны», «Волшебный канат», «Бездомный заяц», «Бульдог», «Смена мест»).

3. Мы провели повторную диагностику на предмет уровня развития физических качеств у младших школьников и выяснили, что в экспериментальной группе наблюдается положительная динамика роста физического развития, в контрольной группе значительных изменений не наблюдается. Систематическое использование подвижных игр позволило нам оживить урок, сделать его эмоциональным и эффективным, а, следовательно, добиться полного и всестороннего развития физических качеств у школьников младшего школьного возраста.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате теоретического и эмпирического изучения возможностей использования игрового метода в воспитании физических качеств у младших школьников на уроках физической культуры мы заключили следующее:

1. Решая первую задачу исследования, мы осуществили анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования и выяснили, что физические качества определяются уровнем сформированности психофизических качеств и двигательных навыков. Основными физическими качествами человека принято считать: ловкость, быстроту, гибкость, равновесие, глазомер, силу, выносливость. Потребность в высокой двигательной активности является естественной для младших школьников, что благоприятно влияет на развитие физических качеств. На занятиях по физическому воспитанию с детьми младшего школьного возраста необходимо строго учитывать особенности психологического характера данного возрастного периода для адекватного подбора средств и методов подготовки.

2. В рамках решения второй задачи исследования для воспитания физических качеств у младших школьников с использованием игрового метода мы разработали комплекс подвижных игр, который можно использовать на уроках физической культуры по следующим разделам: игры на развитие ловкости («Хоккей», «Белые медведи», «Охотники и утки», «Лабиринт», «Школа мяча»), игры на развитие быстроты («День и ночь», «Эстафета с ведением мяча и броском в корзину», «Совушка», «Третий лишний», «Караси и щука»), игры на развитие гибкости («Циркачи», «Мостики», «Передача мяча», «Змейка», «Туннель из обручей»), игры на развитие равновесия («Мост», «Гусеницы», «Через холодный ручей», «Смелые гимнасты», «Бой петухов»), игры на развитие глазомера («Снайперы», «Угости белку орешком», «Сбей мяч»,

«Подвижная цель», «Ямки»), игры на развитие силы («Удочка», «Уголки», «Кто дальше», «Бой всадников», «Гонка тачек»), игры на развитие выносливости («Прыгуны», «Волшебный канат», «Бездомный заяц», «Бульдог», «Смена мест»). Анализ результатов констатирующего этапа исследования показал нам, что практически и во всех тестах у детей экспериментальной и контрольной групп результат соответствует среднему уровню развития физических качеств. Полученные результаты проведенного тестирования не выявили каких-либо различий в показателях уровня развития физических качеств у учащихся обеих групп, разница незначительная. В рамках осуществления анализа результатов исследования мы провели повторную диагностику на предмет уровня развития физических качеств у младших школьников и выяснили, что в экспериментальной группе наблюдается положительная динамика роста физического развития, в контрольной группе значительных изменений не наблюдается.

3. В рамках решения третьей задачи исследования мы раскрыли сущность игрового метода в воспитании физических качеств младших школьников и выяснили, что игровой метод на уроках физической культуры в начальных классах применяется главным образом в форме подвижных игр.

Таким образом, цель нашего исследования достигнута, задачи решены, гипотеза подтверждена.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абзалов, Р. А. Теория физической культуры [Текст] / Р. А. Абзалов, Н. И. Абзалов. – Казань : Вестфалика, 2013. – 202 с.
2. Аустер, Л. В. Подвижные игры для учащихся младшего школьного возраста [Текст] / Л. В. Аустер, М. С. Коренева, Т. Г. Ольхова. – Сургут : Изд-во СурГУ, 2012. – 42 с.
3. Ашмарин, Б. А. Педагогика физической культуры [Текст] / Б. А. Ашмарин. – Санкт-Петербург : ЛГОУ им. А.С. Пушкина, 2009. – 353 с.
4. Ашмарин, Б. А. Теория и методика физического воспитания [Текст] / Б. А. Ашмарин. – Москва : «Просвещение», 2013. – 360 с.
5. Барчуков, И. С. Физическая культура [Текст] : учебное пособие / И. С. Барчуков. – Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2013. – 255 с.
6. Бутин, И. М. Физическая культура в начальных классах [Текст] / И. М. Бутин, И. А. Бутина. – Москва : «Владос – Пресс». 2013. – 176 с.
7. Былеева, Л. В. Подвижные игры [Текст] / Л. В. Былеева, И. М. Коротков. – Москва : «Физкультура и спорт», 2010. – 224 с.
8. Виленская, Т. Е. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста [Текст] / Т. Е. Виленская. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2006. – 415 с.
9. Гогун, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта [Текст] : учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Е. Н. Гогун, Б. И. Мартянов. – Москва : Издательский центр «Академия», 2002. – 288 с.
10. Грачев, О. К. Физическая культура [Текст] : учебное пособие / О. К. Грачев. – Москва : ИКЦ «МарТ», 2010. – 464 с.
11. Громова О. Е. Спортивные и подвижные игры для детей [Текст] / О. Е. Громова. – Москва : Сфера, 2012. – 121 с.

12. Гугин, А. А. Уроки физической культуры в I–III классах [Текст] / А. А. Гугин. – Москва, 2007. – 320 с.
13. Гужаловский, А. А. Развитие двигательных качеств у школьников [Текст] / А. А. Гужаловский. – Минск, 2008. – 88 с.
14. Душенина Т. В. Физическое воспитание в современной школе: теория и практика [Текст] : учебно-методическое пособие / Т. В. Душенина, Р. С. Жуков, Н. В. Коваленко. – Кемерово : Изд-во КРИПКиПРО, 2009. – 188 с.
15. Жуков, М. Н. Подвижные игры [Текст] / М. Н. Жуков – Москва : «Академия», 2011. – 160 с.
16. Капустин, А. Г. Игровая деятельность на уроках физической культуры [Текст] / А. Г. Капустин // Физическая культура в школе. – 2015. – № 6. – С. 38–43.
17. Карманова, Л. В. Физическая культура младшего школьника [Текст] / Л. В. Карманова, В. Н. Шебеко. – Минск : Полымя, 2010. – 282 с.
18. Киселева, С. Б. Физическая культура. Настольная книга учителя. Подготовка школьников к олимпиадам [Текст] : учебное пособие / С.Б. Киселева, П. А. Киселев. – Москва : Планета, 2013. – 281 с.
19. Кожухова, Н. Н. Теория и методика физического воспитания [Текст] / Н. Н. Кожухова, Л. А. Рыжкова, М. М. Борисова. – Москва : Владос, 2010. – 271 с.
20. Конеева, Е. В. Детские подвижные игры [Текст] / Е. В. Конеева. – Москва : Феникс, 2015. – 148 с.
21. Коренева, М. С. Подвижные игры [Текст] / М. С. Коренева, Л. В. Аустер. – Сургут : Изд-во «СурГУ», 2010. – 24 с.
22. Коротков, И. М. Подвижные игры в занятиях спортом [Текст] / И. М. Коротков. – Москва : Физкультура и спорт, 2001. – 116 с.
23. Коняхина, Г. П. Подвижные игры и игровые упражнения как средство развития физических качеств школьников в учебном процессе

[Текст] : учебное пособие / Г. П. Коняхина, В. З. Смирнова. – Челябинск : Издательский центр «Уральская академия», 2013. – 520 с.

24. Кузнецов, В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] / В. С. Кузнецов, Ж. К. Холодов. – Москва : Академия, 2010. – 480 с.

25. Кузьмичева, Е. В. Подвижные игры для детей младшего школьного возраста [Текст] / Е. В. Кузьмичева. – Москва : Физическая культура, 2008. – 112 с.

26. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры [Текст] / Ю.Ф. Курамшин. – Москва, 2010. – 464 с.

27. Кутафин, Ю. Ф. Особенности физического развития и воспитания детей дошкольного и школьного возраста [Текст] / Ю.Ф. Кутафин. – Москва : Педагогика, 2013. – 294 с.

28. Лесгафт П. Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста [Текст] / П.Ф. Лесгафт. – Москва : Физическая культура и спорт, 2015. – 441 с.

29. Литвинова, М. Ф. Русские народные подвижные игры [Текст] / Мария Литвинова. – Москва : Просвещение, 2012. – 130 с.

30. Лях, В. И. Физическая культура: 1-4 класс [Текст] : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – Москва : Просвещение, 2011. – 207 с.

31. Максименко, А. М. Основы теории и методики физической культуры [Текст] / А.М. Максименко. – Москва : Физкультура и спорт, 2012 – 328 с.

32. Матвеев, А. П. Методика физического воспитания в начальной школе [Текст] / А. П. Матвеев. – Москва : Владос – Пресс, 2013. – 248 с.

33. Овчаров, В. С. Настольная книга учителя физической культуры [Текст] : методическое пособие / В.С. Овчаров. – Минск: Сэр – Вит, 2011. – 288 с.

34. Патрикеев, А. Ю. Подвижные игры.1-4 класса [Текст] / А. Ю. Патрикеев. – Москва : Вако, 2011. – 176с.
35. Пидкасистый, П. И. Педагогика [Текст] / П. И. Пидкасистый. – Москва : «Пед. общество России», 2011. – 640 с.
36. Погадаев, Г. И. Физическая культура. 1-4 класс [Текст] : методическое пособие к учебникам Г. И. Погадаева «Физическая культура» / Г. И. Погадаев. – Москва : Дрофа, 2014. – 118 с.
37. Подласый, И. П. Педагогика [Текст] / И. П. Подласый. – Москва : «ВЛАДОС», 2011. – 432 с.
38. Решетов, Д. В. Методика использования подвижных игр в физическом воспитании школьников с акцентом на формирование социальной активности [Текст] : дис.. кан. пед. наук / Решетов Д. В. – Волгоград, 2010. – 198 с.
39. Садыкова, С. Л. Подвижные игры на уроках и во внеурочное время [Текст] / С. Л. Садыкова, Е. И. Лебедева. – Волгоград : Изд-во «Учитель», 2008. – 92 с.
40. Слостенин, В. А. Педагогика [Текст] : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / В. А. Слостенин, И. Ф. Исаев, Е. Н. Шиянов. – Москва : Академия, 2012. – 576 с.
41. Сочеванова, Е. А. Подвижные игры с бегом для детей 7-9 лет [Текст] : методическое пособие для педагогов / Е. А. Сочеванова. – Санкт-Петербург : Детство-пресс, 2009. – 48 с.
42. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования [Текст] / Министерство образования и науки Российской Федерации. – Москва : Просвещение, 2010. – 31 с.
43. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. пособие / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – Москва : Академия, 2000. – 480 с.
44. Чаленко, И. А. Современные уроки физкультуры в начальной школе [Текст] / И. А. Чаленко. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2012. – 256 с.

45. Чернякова, С. Н. Подвижные игры [Текст] : учебно-методическое пособие / С. Н. Чернякова, Е. Н. Сидорова. – Красноярск : СФУ, 2011. – 92 с.
46. Эльконин, Д. Б. Детская психология [Текст] / Д. Б. Эльконин. – Москва : Академия, 2012. – 280 с.
47. Яковлев, В. Г. Подвижные игры [Текст] / В. Г. Яковлев, В. П. Ратников. – Москва : «Просвещение», 2013. – 143 с.
48. Янсон, Ю. А. Педагогика физического воспитания школьников [Текст] / Ю. А. Янсон. – Ростов-на-Дону, 2003. – 240 с.