



## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	2
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ИГРОВЫМ МЕТОДОМ .....	6
1.1 Методические основы развития физических качеств .....	6
1.2 Анатомо-физиологические особенности детей школьного возраста.....	19
1.3 Использование игрового метода в развитии физических качеств у школьников.....	25
Выводы по первой главе .....	32
ГЛАВА 2. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ЭКСПЕРИМЕНТ ПО РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ИГРОВЫМ МЕТОДОМ .....	33
2.1 Организация, методы и этапы педагогического исследования .....	33
2.2 Диагностика физических качеств школьников .....	36
2.3 Реализация программы развития физических качеств у школьников на уроках физической культуры игровым методом.....	47
Выводы по второй главе .....	56
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	57
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ .....	59
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	64

## ВВЕДЕНИЕ

В век глобальной интернетизации количество непрерывно возникающей новой информации превышает человеческие возможности ее усвоения. Научный прогресс смещает центр тяжести нагрузки человека с физической сферы на психическую и умственную. Соответственно как никогда возрастает роль физической культуры в обеспечении жизнедеятельности человека. Главное в физической культуре – это физические упражнения, объединяющие специально подобранные комплексы мышечных движений, применяемые для общего укрепления организма, физического развития, в занятиях спортом, с целью приобретения необходимых в жизни навыков [1]. Также необходимо отметить, что на совершенствование внутришкольной среды, защиту ребенка от ее неблагоприятных факторов, создание комфортных условий для процесса обучения, от которых зависят учебные достижения и здоровье школьников, направлена модернизация системы российского образования, в том числе и в сфере физического воспитания детей и подростков [15].

Укрепление и сохранение здоровья – важнейшая задача государственной политики в области обновления образования. Ее решение должно сыграть роль в сохранении нации, ее генофонда. В реализации этого положения ведущая роль принадлежит физической культуре. Из всех школьных предметов он прививает ребенку сознательное и грамотное отношение к своему телу, своему здоровью, стремится к накоплению и развитию практического опыта. Это единственная учебная дисциплина, которая традиционно входит в базовое содержание образования дошкольников, школьников, студентов, всех учащихся. Эффективное использование возможностей предмета «физическая культура» способствует физическому развитию человека, совершенствованию двигательных качеств, укреплению его здоровья.

Идея комплексной подготовки физических способностей людей идет с глубокой древности. Так лучше развиваются основные физические качества человека, не нарушается гармония в деятельности всех систем и органов человека. Так, к примеру, развитие скорости должно происходить в единстве с развитием силы, выносливости, ловкости [2]. Именно такая слаженность и приводит к овладению жизненно необходимыми навыками.

Физические качества и двигательные навыки, полученные в результате физических занятий, могут быть легко перенесены человеком в другие области его деятельности, и способствовать быстрому приспособлению человека к изменяющимся условиям труда, быта, что очень важно в современных жизненных условиях.

Физическая подготовленность человека характеризуется степенью развития основных физических качеств - силы, выносливости, гибкости, быстроты и ловкости [36].

Между развитием физических качеств и формированием двигательных навыков существует тесная взаимосвязь.

Двигательные качества формируются неравномерно и неодновременно. Наивысшие достижения в силе, быстроте, выносливости достигаются в разном возрасте.

В результате регулярных тренировок повышается прочность суставов, связок, а под влиянием специальных упражнений - и их эластичность и гибкость.

В результате тренировок в мышцах увеличивается число мышечных волокон, причем каждое волокно становится толще. Это и обеспечивает прирост мышечной силы. Под влиянием физических упражнений в мышцах повышается содержание миоглобина, способного легко соединяться с кислородом крови и отдавать его тканям мышц во время работы. В результате тренировок в мышцах возрастает количество капилляров и улучшается их снабжение питательными веществами и кислородом [44].

Тело нетренированных людей и их мышцы пребывают в бездействии. В результате – вяло работает весь организм, все органы и системы, нарушен обмен веществ.

**Цель исследования:** разработка методики воспитания физических качеств у школьников при помощи подвижных игр.

**Объект исследования:** учебный процесс воспитания физических качеств у школьников.

**Предмет исследования:** методика развития физических качеств школьников.

**Гипотеза исследования:** Мы предполагаем, что использование подвижных игр в учебном процессе по физической культуре положительно повлияет на воспитание физических качеств у школьников, при соблюдении следующих условий:

- содержание занятий по подвижным играм будет включать в себя изучение и совершенствование технических особенностей физического развития, использование современных средств физической подготовки;
- будет применен комплексный подход к процессу формирования у школьников физических качеств при занятиях подвижными играми;
- будут выявлены и проверены экспериментально педагогические условия, обеспечивающие результативность функционирования модели.

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

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

Достижение поставленной цели обусловило решение следующих **задач исследования:**

1. Определить теоретико-методические основы физической подготовки школьников.
2. Выявить средства, методы и условия воспитания физических качеств у школьников.

3. Экспериментальным путем определить эффективность предложенной методики использования подвижных игр в учебном процессе.

**База исследования:** МУ ДО ДЮСШ города Катав-Ивановск.

Исследования были проведены в период с 2022 по 2023 гг.

**На первом этапе** (2022г.) выявлена проблема, изучена методическая литература, сформулированы гипотеза и задачи, определена методика экспериментальной работы.

**Второй этап** (2022г.), опытно – экспериментальный, выполнено обоснование критериев проверяемой гипотезы, уточнение этапов и проведение формирующего этапа эксперимента.

**Третий этап** (2023г.), обобщающий, выполнена контрольная проверка уровня физического развития детей школьного возраста, проведена систематизация, обобщение и оформление полученных результатов, подведены итоги.

**Структура работы:** работа состоит из введения, 2-х глав, выводов, заключения, списка используемых источников и приложения. Данные исследования представлены в таблицах и рисунках.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ИГРОВЫМ МЕТОДОМ

## 1.1 Методические основы воспитания физических качеств

Под физическими качествами понимаются комплексы биологических и психических свойств человека, выражающие его физическую готовность к активной деятельности.

Основные физические качества – сила, выносливость, ловкость, гибкость и др. Физические качества отличаются от других черт личности тем, что могут проявляться только при решении двигательных задач посредством двигательных действий.

Двигательные действия, используемые для решения двигательной задачи, могут выполняться каждым человеком по-разному. У одних более высокая скорость выполнения, у других более высокая точность воспроизведения параметров движения и т. д [8; 32].

Под физическими возможностями понимаются относительно стабильные, врожденные и приобретенные функциональные возможности органов и структур тела, взаимодействие которых определяет эффективность выполнения двигательных действий. Врожденные способности определяются соответствующими приобретенными влечениями - социально-экологической средой жизни человека. В этом случае физические способности могут развиваться на основе разных наклонностей, и, наоборот, на основе одних и тех же наклонностей могут появляться разные способности. Реализация физических способностей в двигательных действиях выражает характер и уровень развития функциональных возможностей отдельных органов и структур организма.

Поэтому отдельно взятая физическая способность не может выразить в полном объеме соответствующее физическое качество. Только

относительно постоянно проявляющаяся совокупность физических способностей определяет то или иное физическое качество. Например, нельзя судить о выносливости как о физическом качестве человека, если он способен длительно поддерживать скорость бега только на дистанции 800 м. Мы можем говорить о выносливости только тогда, когда все физические возможности обеспечивают поддержание работы в долгосрочной перспективе со всем разнообразием двигательных модальностей для ее завершения [21].

Развитие физических возможностей происходит под влиянием двух основных факторов: наследственной программы индивидуального развития организма и его социально-экологической адаптации (адаптации к внешним воздействиям). По этой причине под процессом развития физических способностей понимается совокупность наследственных и педагогически направленных изменений функциональных возможностей органов и структур тела. Представленные идеи о сущности физических качеств и физических способностей позволяют сделать вывод:

- развитие физических способностей является основой воспитания физических качеств. Чем больше развиты способности, выражающие данное физическое качество, тем больше они постоянно проявляются при решении двигательных задач;

- развитие физических возможностей определяется врожденными задатками, определяющими индивидуальные возможности функционального развития отдельных органов и структур тела. Чем надежнее функциональное взаимодействие органов и структур организма, тем устойчивее проявление соответствующих физических возможностей в двигательных действиях;

- воспитание физических качеств осуществляется путем решения различных двигательных задач, а развитие физических способностей – путем выполнения двигательных задач. Способность решать различные двигательные задачи характеризует полноту воспитания физических

качеств, а умение выполнять различные двигательные действия при необходимой функциональной активности органов и структур тела говорит о гармоничном воспитании физических качеств.

Воспитание физических качеств осуществляется путем непосредственного развития основных способностей человека по определенным схемам, включая гетерохронности (разновременности), постановку, градацию и переход в развитии навыков [12; 32].

Гетерохронность развития устанавливает, что в процессе биологического созревания организма наблюдаются периоды интенсивных количественных и качественных изменений в его отдельных органах и структурах. Если в эти периоды будут осуществляться педагогические воздействия на органы и структуры, находящиеся на передовой в их развитии, то эффект в развитии соответствующих физических возможностей значительно превзойдет эффект, получаемый в периоды их относительной стабилизации. Периоды интенсивного развития тех или иных физических качеств у мужчин и женщин не совпадают. форм. обучение персонала.

Стадия развития устанавливает, что при выполнении одной и той же нагрузки эффект развития физических возможностей уменьшается. Чтобы поддерживать ее постоянно на высоком уровне, необходимо изменить содержание и величину нагрузки, условия ее выполнения. Развитие физических возможностей при длительной постоянной нагрузке характеризуется тремя фазами: фаза начального воздействия, фаза глубокого воздействия и фаза несоответствия нагрузки, повышение функциональных возможностей организма. Фаза первоначального воздействия нагрузки характеризуется широким спектром воздействий на организм, когда развитие одних физических способностей может сочетаться с развитием других. Эта стадия обычно характеризуется неадекватными реакциями организма в ответ на выполняемую нагрузку, низкой эффективностью механической работы. Фаза глубокого удара возникает,

когда упражнение выполняется повторно с одной и той же нагрузкой. Это как бы сумма прямых влияний на развитую физическую способность и ее отдельные компоненты. Расширяются возможности соответствующих органов и структур, повышается их взаимная согласованность, повышается эффективность работы. Стадия несоответствия нагрузки повышенным функциональным возможностям организма характеризуется уменьшением или почти исчезновением влияния на развитие. Для увеличения эффекта воздействия необходимо изменить содержание нагрузки - как бы перевести развитие способности на предшествующий этап [29].

За положительными или отрицательными изменениями уровня развития физических качеств стоят морфологические, физиологические и биохимические перестройки в функциональных системах организма, и в первую очередь, в мышечной. Значительную роль в этих процессах играют психические свойства человека и, прежде всего, его интеллектуально – волевая сфера [42;45]. Все физические качества тесно связаны и в ходе двигательной деятельности проявляются комплексно. Поэтому их принято рассматривать отдельно лишь в дидактических (образовательных) целях.

К физическим (двигательным) качествам относят:

- сила;
- быстрота;
- выносливость;
- гибкость;
- ловкость.

Их проявление зависит от возможностей функциональных систем организма, от их подготовленности к двигательным действиям.

Методические особенности воспитания силы.

Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий [26].

Средством тренировки силы являются упражнения с повышенным сопротивлением – силовые упражнения. В зависимости от характера сопротивления силовые упражнения делятся на 2 группы:

1. Упражнения с внешним сопротивлением.

В качестве внешнего сопротивления могут использовать:

- вес предмета,
- противодействие партнеров,
- сопротивление упругих предметов,
- сопротивление внешней среды.

2. Упражнения с отягощением собственного веса.

Также используются упражнения, в которых вес тела дополняется весом внешних предметов.

Наиболее распространенными методами силовой подготовки являются:

- метод максимальных усилий,
- метод повторных усилий,
- метод динамических усилий,
- метод статических (изометрических) усилий.

Рассматривая динамический и статический методы развития силы, следует отметить, что при динамическом режиме работы мышц происходит достаточное кровоснабжение. Мышца работает как насос: когда она расслаблена, она наполняется кровью и получает кислород и питательные вещества. При статической нагрузке мышца постоянно напрягается и непрерывно давит на сосуды. В результате она не получает кислород и питательные вещества. Это ограничивает продолжительность работы мышц [4; 40].

Использование силовых упражнений позволяет одновременно наращивать мышечную массу и развивать силу. Рост мышц (или рабочая гипертрофия скелетных мышц) – это следствие интенсивной силовой работы, характеризующейся определенными параметрами.

В процессе занятий с отягощениями выделяют две основные особенности:

Первая – это обеспечение внешней работы (разрушение белков преобладает над их образованием).

Вторая – обеспечение пластического обмена (обновление клеточных структур живого организма, с преобладанием процесса образования белков).

В нормальных условиях эти процессы сбалансированы и уравновешены, что приводит к почти постоянному объему мышечной массы. Но при интенсивной силовой работе баланс нарушается и расщепление белков начинает преобладать над их восстановлением. Однако процесс разделения всегда улучшает процесс восстановления. Таким образом, сразу после работы происходит восстановление и сверхвосстановление (суперкомпенсация) белковых структур, что приведет к увеличению мышечной массы. Чтобы обеспечить суперкомпенсацию, необходимо создать определенную интенсивность работы. Считается, что силовые упражнения должны вызывать достаточно большое, но не чрезмерное напряжение мышц (70-75% от максимума), а их продолжительность должна быть настолько короткой, чтобы энергообеспечение осуществлялось за счет анаэробных механизмов, и в тоже время настолько длинной, чтобы активизировались обменные процессы [27].

Этим условиям соответствует работа с отягощениями, что позволяет выполнять упражнение 6-10 раз. Продолжительность работы в один подход 30-60 секунд, т.е. упражнение выполняется достаточно медленно, с жимом. В зависимости от физической подготовки учеников количество подходов к одному упражнению составляет от 4 до 10, а количество упражнений - примерно 10.

Использование нескольких больших весов, позволяющих выполнять силовые упражнения 5-6 раз, является промежуточным вариантом между развитием силы и мышечной массы.

Меньшая нагрузка, позволяющая выполнять упражнение 12-15 раз и более, в основном используется для улучшения рельефа мышц и, в то же время, развивается не столько сила, сколько силовая выносливость [21].

Первые 2-3 месяца новичкам следует использовать снаряды такого веса, когда можно повторить упражнение 10-12 раз, а иногда - 15. Небольшие веса на первом этапе позволяют лучше освоить технику движений и творить фундамент, необходимый для перехода на большие нагрузки. Наибольший эффект в развитии силы для новичков - 3 занятия в неделю, для опытных - 4-5 занятий.

При занятиях силовыми упражнениями необходимо учитывать, что одностороннее увлечение ими может отрицательно сказываться на физической работоспособности.

## 2. Методические особенности воспитания быстроты

Быстрота – это способность человека выполнять движение за минимальный промежуток времени.

Быстрота, в отличие от других физических качеств, менее подвержена развитию и преимущественно врожденная. Различают следующие элементарные формы быстроты:

- время реакции,
- время одиночного движения,
- частота движения или темп.

Упражнения, которые можно выполнять с максимальной скоростью (скоростные упражнения), используются как средство тренировки скорости движений [22].

Среди методов развития быстроты наибольшее распространение в практике физического воспитания получили повторные, переменный и соревновательные методы.

Повторяющийся метод предполагает повторение упражнений практически на пределе и с максимальной скоростью. Отдых продолжается до выздоровления. Упражнения повторяются до тех пор, пока скорость не начнет снижаться.

Переменный метод заключается в варьировании скорости и ускорения во время бега по дистанции.

Соревновательный метод предполагает выполнение скоростных упражнений в конкурентной среде. Эмоциональный подъем на соревнованиях способствует мобилизации на высшие проявления скорости, позволяет выйти на новый скоростной рубеж.

У школьников, которые занимаются спортом в рамках учебного процесса, развитие скорости в первую очередь связано с бегом.

Частота движений, а вместе с ней и скорость циклических движений, вырабатываются с помощью упражнений, которые можно выполнять с максимальной скоростью, а также с помощью скоростно-силовых упражнений на ациклические движения. При этом упражнения должны соответствовать следующим требованиям:

- техника упражнений должна обеспечивать выполнение движений на предельных скоростях;
- упражнения должны быть хорошо освоены занимающимися, чтобы не требовалось волевого усилия для их выполнения;
- продолжительность упражнений должна быть такой, чтобы скорость не снижалась вследствие утомления – 20-22 с.

Основное средство отработки бега на длинные дистанции - бег на полной скорости. Такой бег выполняется 5-6 раз по 30-40 метров. В тренировках можно чередовать бег в нормальных, легких (спуск, угол 4-5 градусов) и сложных (подъем или с сопротивлением) условиях.

Для развития выносливости на высокой скорости рекомендуется пробег на большую дистанцию (120-150 м), когда следующий бег начинается с ЧСС 120 уд / мин.

Для тренировки бега на 100 метров желательно использовать кроссы (6 км за 30 минут), повторные пробежки на отрезках 200 метров на 75% от максимально возможного. Наряду с беговыми упражнениями рекомендуется использовать спортивные игры (баскетбол, футбол) [5; 48].

Упрощенная методика для начинающих или плохо подготовленных школьников включает:

- повторный метод – в одном занятии 3 – 4 пробегания по 20-30 метров с максимальной скоростью и интервалами отдыха для восстановления пульса до 110 – 120 уд/мин;

- переменный метод – пробегание 2-х отрезков по 30 метров с максимальной скоростью и последующим переходом на спокойный бег 150-200 метров. Выполняется 3 – 4 подхода.

Для ощутимого сдвига в подготовленности такие тренировки рекомендуется проводить 3 – 4 раза в неделю [40].

### 3. Методические особенности воспитания выносливости

Выносливость – это способность человека к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности (способность противостоять утомлению).

По сравнению с силой и скоростью выносливость - более сложное качество. Его проявление зависит от согласованности в работе всех органов и систем организма. Устойчивый организм должен иметь богатые запасы энергии, уметь расходовать эти ресурсы так, чтобы их было достаточно для выполнения как можно большего количества полезной работы.

При работе на выносливость выделяют две фазы:

1. Работа до появления чувства усталости.
2. Работа на фоне усталости, когда человек за счет волевого усилия поддерживает необходимый уровень качества и интенсивности [38; 48].

На практике различают общую и специальную выносливость.

Общая выносливость – совокупность функциональных возможностей организма, определяющих его способность к продолжительному выполнению любой мышечной работы с высокой эффективностью.

Специальная выносливость – способность организма длительное время выполнять специфическую мышечную работу в условиях строго ограниченной дисциплины (бег, плавание) или в течение строго ограниченного времени (футбол, баскетбол, хоккей).

В зависимости от интенсивности работы и выполняемых упражнений сопротивление делится на: силовое, скоростное, скоростно-силовое, координационное и выносливость к статическим усилиям.

Для повышения уровня выносливости в циклических движениях аэробного характера (бег, плавание, катание на лыжах и т. Д.) Студентам рекомендуется использовать интервальные, равномерные и вариативные методы.

Интервальный метод. При его использовании необходимо руководствоваться следующими параметрами нагрузки:

- продолжительность отдельного упражнения не более 1-2 мин.;
- интервал отдыха – 45-90 с;
- ЧСС к концу работы 170-180 уд/мин.; к концу паузы – 120-130 уд/мин.

Равномерный метод. Тренировочная работа выполняется с ЧСС 145-175 уд / мин. Продолжительность от 10 до 60-90 минут. Упражнение выполняется равномерно, без ускорений и остановок.

Переменный метод. Во время упражнения сегменты чередуются с переменной скоростью. Пульс в конце интенсивного сегмента составляет 170-175 уд / мин., А в конце малоинтенсивного сегмента - 140-145 уд / мин.

На начальном этапе подготовки (2-3 недели) тренировка может включать равномерный бег (кросс) на 20-40 минут. - для школьников и 15-30 мин. - для школьниц. Интенсивность небольшая – ЧСС не должна превышать 130 уд/мин. В дальнейшем при непосредственной подготовке к

бегу на 2000 и 3000 метров тренировочное занятие может включать следующие упражнения:

В подготовительной части:

- легкий бег в течение 5-7 мин.;
- общеразвивающие гимнастические упражнения.

В основной части:

- специальные беговые упражнения (семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, со сгибанием ног назад и т.д.) по 2-3 раза по 30-40 м;
- бег со старта с ускорением. 4-5 раз по 50-60 м;
- интервальный бег: для студентов – 5-6 раз по 300-400 м быстрого бега через 300-400 м бега трусцой; для студенток – 5-6 раз по 200-300 метров быстрого бега через 200-300 метров бега трусцой [1; 5; 38].

В дальнейшем следует увеличить продолжительность и интенсивность бега и включить контроль и соревнование, пробегая дистанции немного короче или длиннее основных. С учетом частоты пульса во время занятий аэробного характера выделяют 3 зоны рабочей мощности:

1. Поддержания уровня аэробных возможностей – 120-140 уд/мин.
2. Повышения аэробных возможностей – 140-165 уд/мин.
3. Максимального повышения аэробных возможностей – 165-180 уд/мин.
4. Методические особенности воспитания гибкости

Гибкость (подвижность в суставах) – это способность человека выполнять движения с большой амплитудой.

Выделяют две основные формы гибкости:

- активную,
- пассивную.

Активная форма гибкости характеризуется выполнением упражнения без посторонней помощи, а пассивная форма характеризуется влиянием внешних воздействий (партнеры, веса).

Долгосрочные целевые физические упражнения на развитие гибкости условно делятся на 3 фазы:

На первом этапе решаются задачи повышения общего уровня развития подвижности (активной и пассивной). На втором этапе внимание уделяется развитию подвижности применительно к конкретной спортивной двигательной активности. Третья фаза характеризуется поддержанием подвижности суставов на достигнутом уровне.

На всех вышеперечисленных этапах упражнения используются для развития как активной, так и пассивной гибкости. Но необходимо учитывать, что развитию активной гибкости должно предшествовать развитие пассивной.

Для развития гибкости в основном используют:

- маховые (активные) движения с максимальной амплитудой;
- статические положения с максимальной амплитудой;
- пассивные движения с максимальной амплитудой.

Указанные типы движения желательно использовать в сочетании: 40% маховые; 40% пассивное и 20% статическое.

Во время занятий необходимо соблюдать следующую последовательность: упражнения для суставов верхних конечностей и плечевого пояса; туловище, суставы нижних конечностей. Среди упражнений на гибкость рекомендуются упражнения на расслабление. Через 1-2 месяца тренировок показатели гибкости могут улучшиться на 20-50%.

Для новичков наибольший эффект дают 3 раза в неделю. С наступлением утомления, когда объем движений заметно уменьшается, упражнение необходимо прекратить.

Для совмещенного развития силы и подвижности рекомендуется:

1. Сначала постоянно выполняйте все упражнения на растяжку мышц, затем (в той же последовательности) силовые упражнения.

2. Во время тренировки чередуйте упражнения на растяжку и силовые упражнения. Смежные упражнения должны выполняться разными группами мышц: сгибателями-разгибателями, мышцами рук и ног и т. Д.

3. Упражнения на развитие подвижности следует выполнять в силовом варианте с использованием различных отягощений, гантелей и резиновых амортизаторов.

4. Проведение специальных занятий (1-2 раза в неделю) с преимущественным развитием силы. Они должны включать упражнения как с высокими, так и с максимальными нагрузками. Занятия необходимо дополнять серией упражнений на расслабление и легкую растяжку всех групп мышц [38; 48].

#### Методические особенности воспитания ловкости

Ловкость – это способность человека быстро овладевать новыми движениями, точно дифференцировать различные характеристики движений и управлять ими, импровизировать в процессе двигательной деятельности, в соответствии с изменяющейся обстановкой.

Общими методическими требованиями в процессе развития ловкости являются «новизна» упражнений и постепенное повышение их координационной сложности. Любые новые упражнения или упражнения, выученные с элементами новизны, можно использовать для развития ловкости. Простое повторение разученных упражнений не приводит к развитию ловкости, а длительные паузы приводят к потере способности к обучению.

Постепенное увеличение сложности координации упражнения может заключаться в повышении требований:

- к точности движений;
- к их взаимной согласованности;
- к внезапности изменения обстановки.

Обычно для развития ловкости используются методы повторения и игры. Интервалы отдыха должны обеспечивать адекватное восстановление организма.

Методические приемы, с помощью которых реализуются общие методические положения:

- выполнение однократно показанных комплексов ОРУ или несложных гимнастических и акробатических элементов;
- выполнение упражнений оригинальным способом;
- зеркально выполнять упражнения;
- применение необычных положений;
- изменение скорости или темпа движений;
- изменение пространственных границ;
- введение дополнительных движений;
- изменение последовательности выполняемых движений;
- выполнение движений без зрительного анализатора.

Эти методические приемы повышают сложность координационных упражнений. Координация движений зависит от точности движений, устойчивости вестибулярного аппарата, способности расслаблять мышцы [5; 22; 48].

## 1.2 Анатомо-физиологические особенности детей школьного возраста

В возрасте 11-13 лет у детей происходят значительные изменения в длине, массе, составе и пропорциях тела, в функционировании различных органов и систем. Этот возраст (подростковый возраст) характеризуется значительными морфофункциональными изменениями в связи с тем, что он совпадает с наступлением у мальчиков и девочек с первой половиной полового созревания. Именно в этот период было отмечено так называемое вторичное удлинение, то есть увеличение роста тела в длину. В это время

(особенно в конце периода) наблюдается особенно интенсивный рост мышечной массы и, как следствие, массы тела.

Характерно, что девочки-подростки, половое созревание которых начинается раньше, чем у мальчиков, как правило, опережают мальчиков по показателям длины и веса тела.

При правильной методике занятия спортом в подростковом возрасте положительно сказываются на формировании тела людей. Это проявляется двояко: и как морфологические изменения в виде повышения антропометрических характеристик, и как функциональные изменения в виде повышения работоспособности. Так, в среднем годовой прирост массы тела у подростков составляет 4-5 кг, роста - 4-6 см, окружности груди - 2-5 см. Далее происходит формирование скелета. В 14 лет срастаются кости таза, устанавливается постоянство искривления позвоночника в поясничном отделе, уменьшается хрящевое кольцо межпозвонковых суставов [8; 42].

Коц Я.М. (2002) отмечает что в этом возрасте заметно увеличивается окружность грудной клетки, меняется к лучшему ее форма, превращаясь в конус, обращенный основанием кверху. Благодаря этому, становится больше жизненная емкость легких. Средние данные жизненной емкости легких у мальчиков 12 лет – 2200 мл, у девочек 12 лет – 2000 мл. Ежегодное увеличение жизненной емкости легких равно, в среднем, 160 мл у мальчиков и у девочек этого возраста.

Однако функция дыхания все еще несовершенна: из-за слабости дыхательных мышц дыхание у ребенка 11-13 лет относительно быстрое и поверхностное; 2% углекислого газа в выдыхаемом воздухе (по сравнению с 4% у взрослого). Другими словами, дыхательная система детей работает менее эффективно. На единицу объема вентилируемого воздуха их тело поглощает меньше кислорода (около 2%), чем дети старшего возраста или взрослые (около 4%). Задержка, а также затрудненное дыхание у детей при мышечной активности вызывает быстрое снижение сатурации крови

кислородом (гипоксемия). Поэтому при обучении детей физическим упражнениям необходимо тщательно согласовывать их дыхание с движениями тела [32; 42].

Органы кровообращения функционируют в тесной связи с дыхательной системой. Система кровообращения служит для поддержания уровня метаболизма тканей, в том числе газообмена. Другими словами, кровь доставляет питательные вещества и кислород ко всем клеткам нашего тела и поглощает те продукты жизнедеятельности, которые необходимо удалить из человеческого тела. Вес сердца увеличивается с возрастом в соответствии с увеличением веса тела. Вес сердца приближается к норме взрослого человека – 4 кг на 1 кг общей массы тела. Однако пульс остается частым. Так, в 13 лет пульс в состоянии покоя составляет 70 уд / мин, а во время работы он значительно увеличивается до 190-200 уд / мин. В связи с этим за счет ускоренного кровообращения, снабжение органов кровью оказывается почти в 2 раза большим, чем у взрослого. Высокая активность обменных процессов у детей связана и с большим количеством крови по отношению к весу тела, 9% по сравнению с 7-8% у взрослого человека (М.А. Годик, 2002). Увеличение массы тела (1) и массы сердца (2) в процессе отнoгенетического развития [2;7] (см. приложение 2).

Сердце детей средней школы лучше справляется с работой, потому что просвет артерий в этом возрасте сравнительно шире. Артериальное давление у детей обычно несколько ниже, чем у взрослых. При экстремальной и напряженной мышечной работе сердечные сокращения у детей становятся гораздо более частыми, обычно превышая 200 ударов в минуту. После соревнований, связанных с большим эмоциональным возбуждением, они учащаются - до 270 ударов в минуту. Недостатком этого возраста является небольшая возбудимость сердца, в работе которого часто наблюдается аритмия, вызванная различными внешними воздействиями. Систематические тренировки обычно приводят к улучшению функций

сердечно-сосудистой системы, расширяют функциональные возможности детей школьного возраста.

Мышцы в 11-13 лет по-прежнему слабые, особенно мышцы спины, и не могут долго удерживать тело в правильном положении, что приводит к плохой осанке. Мышцы туловища очень слабы при фиксации позвоночника в статичных положениях. Кости скелета, особенно позвоночник, очень гибкие к внешним воздействиям. Поэтому осанка у детей кажется очень неустойчивой, у них легко вырабатывается асимметричное положение тела.

Чаще всего сила мышц правой стороны туловища и правых конечностей в школьном возрасте больше, чем сила левой стороны туловища и левых конечностей. Полная симметрия развития наблюдается редко, а у некоторых детей асимметрия очень заметна.

Зимкин Н.В. в своей книге он описывает, что мышечная система у детей в возрасте от 11 до 13 лет способна к интенсивному развитию, что выражается в увеличении объема и мышечной силы. Но это развитие происходит не в одиночку, а в связи с достаточным количеством движений и мышечной работы.

Опорно-двигательный аппарат в возрасте от 13 способен выдерживать значительное статическое напряжение и выполнять длительную работу, что обусловлено нервной регуляцией, структурой, химический состав и сократительные свойства мышц.

Функциональные свойства мышц существенно меняются в процессе онтогенеза. Повышается возбудимость и лабильность мышечной ткани. Меняется мышечный тонус. Так, например, у новорожденных слабо выражена способность расслаблять мышцы, которые с возрастом усиливаются. С этим обычно связана скованность движений у детей и подростков.

В 13 лет заканчивается формирование всех частей двигательного анализатора, что особенно интенсивно происходит в 7-12 лет. В процессе развития опорно-двигательного аппарата, двигательные качества мышц

меняется: скорость, сила, ловкость и выносливость. Их развитие неравномерно. В первую очередь развиваются быстрота и ловкость движений. Быстрота определяется тремя показателями: скоростью одиночного движения, временем двигательной реакции и частотой движений.

Особенности *психологии* детей 11-13 лет:

– *самосознание*: интересуются своей личностью, формируется самооценка, что влияет на эмоциональное состояние; формируется мораль относительно независимо от мнения взрослых, проявляется стремление к поиску кумира, они способны к философским размышлениям; Следствие: нужны душевные разговоры, нельзя избегать вопросов по личным вопросам;

– *конформизм*: руководствуются общественным мнением сверстников, стремятся завоевать авторитет в группе (иногда не совсем адекватными способами); следствие: нет смысла критиковать подростковую мораль и тем более заниматься морализмом;

– *коммуникативная активность*: общение со сверстниками имеет первостепенное значение, причем не только разговоры, но и игры, флирт, споры (ерзание) и т. д. ; Следствие: необходимо организовывать игры, в том числе флирт;

– *эмансипация*: стремиться жить и действовать «как взрослые», это касается и «вредных привычек», противостоять диктатуре, анализировать поведение взрослых, быть очень чувствительным к несправедливости; следствие – поддерживать серьезный, искренний, уважительный тон отношений, избегать «педагогического лицемерия», относиться к упрямству с пониманием;

– *эмоциональная неустойчивость*: тревожны, очень чувствительны к оценкам окружающих, могут проявлять подростковую жестокость; следствие – относиться с пониманием, а не реагировать по принципу «сам дурак»;

– *активность*: чем напряженнее жизнь, тем больше она нравится, интересы становятся избирательными; следствие – загружать, предлагать различные мероприятия;

– *сексуальность*: они проявляют серьезный интерес к гендерным вопросам, в основном наблюдая, интересуясь возможностями собственного тела.

Период 11-13 лет характеризуется формированием избирательности, целеноправленности восприятия, формированием устойчивого и произвольного внимания и логической памяти, временем перехода от мышления, основанного на работе с конкретными идеями, к теоретическому мышлению.

Установлено, что к 12 годам получает развитие регулирующий и тормозящий контроль мозга все больше развивается. Развивается процесс внутреннего торможения. Усиливается функция коры головного мозга, направленная на анализ и синтез высших стимулов, воспринимаемых анализаторами (зрительными, вестибулярными, кожными, моторными и т. д.).

К 13 годам морфологическое и функциональное созревание двигательного анализатора человека практически завершается. Поэтому после 13-14 лет показатели развития двигательной функции изменяются в гораздо меньшей степени. Завершение созревания двигательного анализатора совпадает с периодом полового созревания у мальчиков этого возраста. Научные данные свидетельствуют о том, что в этот период подростки без специальной подготовки медленнее и с большими трудностями, чем младший школьный возраст, осваивают новые формы движения.

Память младших школьников носит наглядно-образный характер: дети лучше запоминают внешние характеристики изучаемых предметов, чем их логико-смысловую сущность. Детям этого возраста все еще трудно связать отдельные части рассматриваемого явления в своей памяти, с

трудом вообразить общую структуру явления, его целостность и взаимосвязь частей. Запоминание носит в основном механический характер, основанный на силе впечатления или многократном повторении акта восприятия. В связи с этим процесс воспроизведения, сохраненный младшими школьниками, отличается неточностью, большим количеством ошибок, заученное долго не сохраняется в памяти [49].

### 1.3 Использование игрового метода в развитии физических качеств у школьников

Подвижные игры следует выбирать таким образом, чтобы воспитывать учащихся с высокими моральными и волевыми качествами, укреплять здоровье, способствовать правильному физическому развитию и формированию жизненных навыков и моторики.

Во время игры недопустимо унижать человеческое достоинство, быть грубым. Таким образом, подвижные игры будут играть важную роль в воспитании у детей сознательной дисциплины, что является предпосылкой любой коллективной игры. Организованное поведение игры во многом зависит от того, насколько дети усвоили ее правила, то есть от проявлений сознательной дисциплины.

В процессе игры у детей формируется представление о нормах социального поведения, а также вырабатываются определенные культурные привычки. Однако игра выгодна только в том случае, если учитель хорошо осведомлен о педагогических задачах (воспитание, оздоровление и воспитание), которые решаются во время игры, с анатомическими, физическими и психологическими особенностями учащихся, с методом игры. и занимается созданием и соблюдением соответствующих гигиенических условий.

Большинство подвижных игр имеют широкий ассортимент - они доступны для детей разных групп. Наибольшая близость к той или иной

игре предопределяется степенью доступности. Важным условием успешности игровой деятельности является понимание содержания и правил игры. Их объяснение можно дополнить показом отдельных приемов и действий.

Обучение детей рекомендуется начинать с простых некомандных игр, затем переходить к переходным и заканчивать сложными - командными. Более сложные игры следует перемещать своевременно, пока учащиеся не потеряли интерес к тому, что было изучено ранее. Это поможет укрепить привычки и навыки. Для решения определенных задач, поставленных перед игрой, нужна подготовка [20].

Перед выбором конкретной игры необходимо поставить конкретную педагогическую задачу, решение которой помогает с учетом состава участников, их возрастных особенностей, развития и физической подготовленности. При выборе игры необходимо учитывать форму занятий (урок, перерыв, отпуск, тренировка), а кроме того, что очень важно, придерживаться правила плавного перехода от простого к сложному. Для этого с целью определения степени сложности той или иной игры учитывается количество элементов, входящих в ее состав (бег, прыжки, метание и т. д.).

Игры с меньшим количеством элементов и без командных заданий считаются более легкими. Выбор игры также зависит от локации. В небольшом узком зале или зале вы можете играть с выравниванием по столбцу и линии, а также по тем, в которых игроки по очереди. В большом зале или на площадке - игры повышенной подвижности с разбегом, метание большого и малого мяча, с элементами спортивных игр и т. Д. Выбирая игру, помните, что у вас есть специальное оборудование. Если игроки стоят в длинных очередях за необходимым снаряжением, они теряют интерес к игре, что приводит к нарушению дисциплины.

Таким образом, эффективность проведения игры зависит от адекватности решения таких организационных факторов:

- умение доходчиво и интересно объяснить игру;
- размещение игроков во время ее проведения;
- определение ведущих;
- распределение на команды;
- определение помощников и судий;
- руководства процессом игры;
- дозирование погрузки в игре;
- окончание игры;

Перед объяснением ученики должны занять исходное положение, с которого они начнут игру. Объясняя, учитель называет название игры, ее цель и ход, рассказывает роль каждого игрока, его место. Объясняя и проводя игру, учитель может находиться в аналогичном месте, откуда все игроки могут видеть и чувствовать его доброту. Для лучшего усвоения игры рассказ может сопровождаться представлением отдельных сложных движений. Особое внимание игроков следует свести к правилам игры. И если вы впервые играете в эту игру, учитель проверяет, все ли игроки понимают правила [14].

Есть несколько способов определить лидера, и они используются в зависимости от условий класса, характера игры и количества игроков. Учитель может назначить лидером одного из игроков по своему усмотрению, кратко обосновав свой выбор. Лидера также могут выбрать сами игроки. Однако для этого необходимо, чтобы они хорошо знали друг друга, иначе их выбор не всегда будет удачным.

Вы можете назначить лидера по результатам предыдущих матчей. Этот выбор побуждает школьников учиться лучше. Розыгрыш часто используется в форме счета. Роли лидера могут быть разнообразными и способствовать формированию организационных привычек и деятельности.

В командных играх и эстафетах соревнуются между собою две и больше команды, а распределение игроков на команды может осуществляться учителем одним из способов:

- с помощью расчетов,
- фигурной маршруткой,
- по указанию руководителя,
- по выбору капитанов, которые поочередно добирают себе игроков.

Все способы распределения в командах должны быть внедрены в соответствии с характером и условиями игры, а также составом игроков. В сложных играх с большим количеством игроков необходимо привлекать судей: помощников, подсчитывать очки или время, соблюдать порядок и условия места для игры.

Помощники и судьи назначаются из числа школьников, отчисленных по состоянию здоровья на выполнение физических упражнений средней и высокой интенсивности, для которых физическая нагрузка игры противопоказана. Если таких учеников нет, из игроков назначаются помощники и судьи.

Руководство игрой, тяжелейший и вместе с тем решающий момент в работе педагога, так как только это может обеспечить достижение запланированного педагогического результата [31].

Руководство игрой включает несколько обязательных элементов:

- наблюдение за действиями учеников, игроков;
- устранение ошибок;
- показ правильных и коллективных приемов;
- прекращение проявлений индивидуализма, грубого отношения к игрокам;
- регулирование погрузок;
- стимулирование необходимого спортивного уровня активности на протяжении всей игры.

Руководя игровой деятельностью, педагог помогает выбрать способ решения игровой задачи, делая игроков активными, самостоятельными и творческими. В некоторых случаях он может участвовать в игре один,

демонстрируя, как лучше действовать в том или ином случае. Важно своевременно исправлять ошибки.

Также лучше делать это во время особого перерыва (игрок в данный момент сидит). Ошибка следует кратко объяснить, демонстрируя правильные действия. Если этих приемов недостаточно, используются специальные упражнения, отдельно анализируется та или иная ситуация и объясняются особые действия.

Решающим моментом в ведении подвижных игр является дозировка физической нагрузки, определение которой сложнее, чем в физических упражнениях, не связанных с игровыми действиями. Игровая деятельность захватывает детей своей эмоциональностью, и они не чувствуют усталости. Во избежание переутомления учащихся необходимо своевременно останавливать игру или менять ее интенсивность и характер нагрузки.

Регулируя физическую активность в игре, учитель может использовать различные приемы: уменьшить или увеличить время, отведенное на игру; изменить количество повторов игры, размер поля и длину дистанции, пройденной игроками; отрегулируйте вес и количество предметов, чтобы упростить правила игры и препятствия, ввести короткие перерывы для отдыха или выяснить или проанализировать ошибки.

Конец игры может быть своевременным (если игроки получили достаточную физическую и эмоциональную поддержку). Преждевременное или внезапное завершение игры вызовет недовольство учащихся. Чтобы этого не произошло, учитель должен уважать время, отведенное на игру.

После окончания игры нужно подвести итоги. Сообщая о результатах, необходимо указывать командам и отдельным игрокам на допущенные ошибки, а также на отрицательные и положительные стороны их поведения. Стоит отметить лучших ведущих, капитанов, судей, как уже отмечалось, подвижные игры используются для решения учебных, воспитательных и развлекательных задач в соответствии с требованиями программы.

В зависимости от задач и характера игры, ее физической и эмоциональной нагрузки, состава учащихся она может быть включена во все части обучения. Подготовительная часть - игры малой подвижности и сложности, способствующие концентрации внимания школьников.

Характерные виды движений для этих игр - ходьба, бег с нескладными дополнительными упражнениями. Основная часть - игры с быстрым бегом, преодолением препятствий, бросками, прыжками и другими видами движений, требующих большой подвижности. Игры в основной части должны помочь в изучении и совершенствовании техники выполнения определенных движений.

Заключительная часть - игры с низкой и средней подвижностью с простыми движениями, правилами и организацией. Они должны способствовать активному отдыху после интенсивной нагрузки в основной части и завершать его хорошим настроением. Всестороннее обучение и гармоничное развитие учеников достижимо только в течение многих лет систематического и правильно организованного обучения с подвижными играми [36].

Наземные игры относятся к подвижным, при этом они отличаются от них как по содержанию, так и по решаемым задачам, а также по условиям и метеорологии. Они встречаются в самых разных местах на обычной земле, в лесу и т. Д. Почти все игры, которые проводятся на суше, требуют от детей некоторой подготовки, знаний и навыков.

Каждая наземная игра должна начинаться и заканчиваться заранее определенными сигналами. После окончания игры тренер вместе со всеми игроками должен проанализировать их прогресс, определить победителей (группы или команды), отдельных игроков, которые, в частности, успешно выполнили задания. и судьи - посредники, успешно выполнившие свои обязанности, а также рассказывающие о тех, кто получил выговор. Соблюдение дисциплины, правил и условий игры на поле способствует его качественному поведению и повышает интерес детей.

На мой взгляд, классификация более полно отражает дидактическую сущность и роль самостоятельной работы в учебном процессе, в основе которой лежит современная трактовка частных дидактических целей, сущности познавательных задач и специфики учебно-познавательной деятельности.

Тип самозанятости, частной образовательной целью которого является формирование у обучаемых умение определять во внешнем плане, что от них требуется, на основе заданного им алгоритма деятельности и предпосылок для этой деятельности, содержащихся в условиях назначения. При этом познавательная деятельность обучаемых должна заключаться в распознавании объектов заданной области знаний при многократном восприятии информации о них или повторяющихся действиях с ними.

Познавательная деятельность обучаемых в этом случае заключается в четком воспроизведении или частичной реконструкции, преобразовании структуры и содержания ранее усвоенной информации. Это подразумевает необходимость анализа заданного описания объекта, различных возможных способов выполнения задачи, выбора наиболее правильного из них или постоянного поиска способов логического решения одного за другим.

Знание и учет показанных характеристик самостоятельной работы любого вида должны быть основой их своевременного и последовательного включения в учебный процесс. Если это включение организовано с учетом дидактических задач этапов обучения, то можно сказать, что автономная работа студентов реализуется как органический элемент целостной системы обучения и воспитания [25].

Основное внимание при разработке методик обучения должно быть обращено на условия и методы:

- четкого определения целей функционирования учебного процесса и каждого его этапа;
- учет и реализация специфики психологических механизмов функционирования учебно-познавательной деятельности и, в связи с этим,

взаимодействия деятельности преподавателя и учащихся (методы, средства и организационные формы обучения);

– согласование специфики психологических механизмов усвоения знаний со спецификой познавательных задач разного типа, способов представления и усвоения учебной информации, педагогических навыков различных структур управления информацией в системе «учитель-ученик», методов и организационных форм обучения.

### Выводы по первой главе

В целом работа по развитию физических качеств через спортивные и подвижные игры приводит к всестороннему гармоничному развитию ребенка, обеспечивает его полноценное здоровье, разнообразное развитие движений физических качеств и формирование привычек здорового образа жизни.

Правильный подбор игры соответственно возрасту, теме урока, индивидуальным особенностям учащихся в конкретном классе способствует активизации и привития интереса, к предмету физическая культура. Всё это создает комфортную, благоприятную обстановку на уроке, а это является элементами здоровьесберегающих технологий. Использование в работе подвижных и спортивных игр даёт положительный результат. Воспитание физических качеств через спортивные игры даёт возможность участвовать в спортивных соревнованиях и достигать учащимися школы высоких спортивных результатов и являются составляющей результативности учебно-воспитательного процесса. Подвижно-спортивные игры выступают как эффективное средство развития физических качеств физической подготовленности. Подвижно-спортивные игры способствуют воспитанию физических качеств.

## ГЛАВА 2. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ЭКСПЕРИМЕНТ ПО РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ИГРОВЫМ МЕТОДОМ

### 2.1 Организация, методы и этапы педагогического исследования

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

**База исследования:** МУ ДО ДЮСШ города Катав-Ивановск.

Исследования были проведены в период с 2022 по 2023 гг.

На первом этапе (2022г.) выявлена проблема, изучена методическая литература, сформулированы гипотеза и задачи, определена методика экспериментальной работы.

Второй этап (2022г.), опытно – экспериментальный, выполнено обоснование критериев проверяемой гипотезы, уточнение этапов и проведение формирующего этапа эксперимента.

Третий этап (2023г.), обобщающий, выполнена контрольная проверка уровня физического развития детей школьного возраста, проведена систематизация, обобщение и оформление полученных результатов, подведены итоги.

Уровень физической подготовленности проверялся по контрольным тестам, предусмотренным программой физического воспитания в школе для учащихся 6-х классов. На основе изучения особенностей развития школьников и определения уровня их подготовленности для школьников была разработана экспериментальная программа подвижных игр разной направленности на занятиях физической культурой для школьников.

Разработанная экспериментальная методика отработки подвижных игр разной направленности применялась в процессе занятий физической культурой учащихся экспериментальной группы. В контрольной группе

данная методика не применялась с целью определения эффективности разработанной нами экспериментальной программы для практики подвижных игр различной направленности среди студентов, а также ее экспериментальной валидности. Подвижные игры, используемые на уроках физической культуры в экспериментальной группе подбирались с учетом функциональных возможностей, уровня физической подготовленности учащихся. Разработанная экспериментальная методика включалась в уроки физической культуры три раза в неделю.

По окончании педагогического эксперимента учащимся экспериментальной и контрольной групп были предложены контрольные тесты, определяющие уровень физической подготовленности. Был проведен всесторонний анализ и обобщение результатов исследования с целью обоснования экспериментальной программы обучения играм на свежем воздухе с различными ориентациями школьников.

В связи с этим, игры на открытом воздухе, занятий физкультурой специально предназначенные для них, должно помочь увлекательной форме знания, навыки умения, а также костно - мышечной системы и формированию правильной осанки занимающихся [11].

Играя в грамотно и планомерно подобранные преподавателем игры, ученики овладевают умениями быстрее и лучше мыслить, анализировать складывающуюся обстановку, принимать самостоятельные решения, укрепляют здоровье и совершенствуют функциональные возможности организма, осваивают актуальные способы физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивно – рекреационной направленностью учебного предмета [11].

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

Методика проведения занятий в экспериментальных группах.

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

Предполагается, что организация и проведение подвижно - развивающих игр будет способствовать развитию физических качеств у учащихся среднего школьного возраста. Применение методики занятий подвижно - развивающими играми различной направленности (по развитию физических качеств) на уроках физической культуры и во внеурочное время у обучающихся, позволит повысить уровень их физической подготовленности.

В подростковом возрасте наблюдается обострение потребности в создании своего собственного мира, в стремлении к взрослости, бурное развитие воображения, фантазии, появление стихийных групповых игр.

Особенностями игры в старшем школьном возрасте является нацеленность на самоутверждение перед обществом, юмористическая окраска, стремление к розыгрышу, ориентация на речевую деятельность [23].

Использование игровых и соревновательных методов для повышения физической активности и достижения удовлетворения от занятий физической культурой. Большинство учителей считают, что, приходя в школу, дети становятся взрослыми (в детском саду нужно было играть) и на уроке они должны строго соответствовать всем требованиям, предложенным учителем для достижения определенной цели. Мы часто забываем, что взрослые тоже любят играть, а тем более дети, независимо от их возраста. Одна из важнейших функций игры – педагогическая; это издавна было одним из основных средств и методов воспитания.

Понятие игрового метода в сфере обучения отражает методические особенности игры. Игрокам предоставляется пространство для творческого решения двигательных задач, резкое изменение ситуации во время игры вынуждает их решать эти задачи в кратчайшие сроки и с полной подвижностью. В большинстве игр воссоздаются довольно сложные и эмоционально красочные межчеловеческие отношения, такие как сотрудничество, взаимопомощь, взаимовыручка, а также вид соперничества, противостояния, при столкновении противоположных стремлений.

Метод игры, в силу всех присущих ему характеристик, вызывает глубокую эмоциональную реакцию и позволяет студентам полностью удовлетворить двигательные потребности. Таким образом, это способствует созданию положительного эмоционального фона на уроках и возникновению чувства удовлетворения, что, в свою очередь, создает положительное отношение детей к физическим упражнениям.

В подвижных играх участники проявляют определенные физические качества. Руководя играми, можно следить за активным проявлением этих качеств в их гармоническом единстве, а также в большей степени развивать те из них, которые имеют важное значение на различных ступенях развития и обучения школьников.

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

## 2.2 Диагностика физических качеств школьников

Если на занятии решается задача развития силы, то полезно включать вспомогательные игры, связанные с кратковременными скоростно-силовыми нагрузками и самыми разнообразными формами преодоления мышечного сопротивления противника при непосредственном контакте с

ним. К основным составляющим содержания таких игр относятся различные элементы тяги, толкания, удержания, толкания, борьбы, подъема тяжестей и т. д.

Двигательные операции с доступными игровыми весами - повороты, приседания, отжимания, подъемы, повороты, бег, вращения или прыжки с допустимой для них нагрузкой - также очень эффективны в решении этой проблемы. Это также должно включать весьма полезные для развития силы тех, кто участвует в метании различных предметов на расстоянии [9; 11].

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

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

Учитывая анатомо-физиологические особенности школьников, не следует стремиться к максимальным результатам и превышать нормы для прыжков в длину, в высоту, так как это может отрицательно повлиять на развитие костной системы, а также внутренних органов. Не рекомендуются упражнения, вызывающие задержку дыхания и большое напряжение организма.

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

Средства воспитания силовых способностей:

- подъем туловища из положения лежа на спине,
- метание набивного мяча,
- подтягивание на перекладине,
- прыжок в длину с места.

## Метание набивного мяча

*Процедура тестирования.* Бросок набивного мяча из положения сидя, расставив ноги, удерживая мяч обеими руками над головой. Из этого положения испытуемый немного отклоняется назад и выбрасывает мяч как можно дальше вперед. Лучший результат засчитывается за три попытки. Длина пуска определяется воображаемой линией пересечения таза и туловища в наиболее близкой точке соприкосновения снаряда.

Бросьте набивной мяч обеими руками из груди в положении стоя. В исходном положении объект находится на расстоянии 50 см от стены. По команде постарайтесь оттолкнуть мяч обеими руками от груди как можно дальше. Лучший результат учитывается с трех попыток.

Как и в предыдущем контрольном тесте, но испытуемый держит набивной мяч одной рукой у плеча, а другой держит его. Протолкните набивной мяч одной рукой над дальность полета.

Бросок набивного мяча двумя руками снизу. Субъект держит мяч двумя прямыми руками под собой. По команде он запускает двумя руками снизу (руки двигаются вперед и вверх), возможно, одновременно поднимаясь на носках.

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

## Подтягивание на перекладине

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

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

Прыжок в длину с места

*Оборудование:* измерительная лента, мел.

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

Для развития быстроты следует подбирать игры, требующие мгновенных ответных реакций на зрительные, звуковые и тактильные сигналы. Эти игры должны включать в себя физические упражнения с периодическими ускорениями, внезапными остановками, стремительными рывками, мгновенными задержками, бегом на короткие дистанции в кратчайший срок и другими двигательными актами, направленными на сознательное и целеустремленное опережение соперника.

Быстрота – способность человека выполнять движения в наикратчайшее время.

Высокая пластичность нервных процессов, относительная легкость формирования и перестройки условнорефлекторных связей у детей создают у них благоприятные условия для развития быстроты.

Быстрота развивается в упражнениях, выполняемых с ускорением (ходьба, бег с постепенно увеличивающейся скоростью), скоростью (чтобы достичь финиша как можно быстрее), с изменением темпа (медленный, средний, быстрый и очень быстрый), а также как в подвижных играх, когда детей заставляют выполнять упражнения на максимальной скорости (убегать от водящего).

Развитию скорости способствуют скоростно-силовые упражнения: прыжки, метание (толкание при длинных и высоких прыжках с разбега, метание при метании на большой скорости). Для развития скорости желательно использовать хорошо усвоенные упражнения с учетом физической подготовленности детей и состояния их здоровья [38].

Средства воспитания скоростных способностей:

– бег 30 м. с высокого и низкого старта;

- бег 60 м. с высокого старта и низкого старта;
- челночный бег 3 x10м;

Бег 30 м и 60 м с высокого и низкого старта.

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

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

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

Челночный бег 3x10 м.

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

*Процедура тестирования.* По команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта у стартовой черты. Когда он приготовился, следует команда «Марш!». Испытуемый бежит 3 раза по 10 м с предельно высокой скоростью. Учитель следит, чтобы учащийся не снижал темп бега перед финишем.

Отдохнув, он трижды бежит на полной скорости по 10 метров по команде «Старт!». испытуемый располагается в высокой стартовой позиции за линией старта по обе стороны от набивного мяча. Когда все будет готово, следует команда «Беги!». Субъект пробегает 10 м по другой линии, обходит набивной мяч с обеих сторон и берет набивной мяч полукругом, возвращается, снова

обегают набивной мяч, берет набивной мяч полукругом, пробегает 10 метров для третьего время и срок. *Общие указания и замечания.* В челночном беге испытуемый имеет 2 попытки. В протокол заносятся лучшие результаты. В забеге могут участвовать двое испытуемых. Дорожка должна быть не скользкой, в хорошем состоянии. Учащиеся выполняют задание в резиновых кедах или полукедах. Челночный бег можно проводить в зале [11; 37; 43].

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

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

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

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

Средства воспитания гибкости:

- наклон вперед из положения сед на полу;
- поднимания рук вверх в положении лежа на животе;
- разведения ног в стороны.

Наклон вперед из положения сед на полу

*Оборудование:* скамья, рулетка.

*Процедура тестирования.* На полу мелом наносится линии А и Б, а от ее середины – перпендикулярная линия, которую размечают через 1 см. Ученик садится так, чтобы пятки оказались на линиях А и Б. Расстояние

между пятками 20–30 см, ступни вертикальны. Партнер (или двое) фиксируют колени тестируемого. Выполняются три разминочных наклона, и затем четвертый, зачетный. Результат определяют по касанию цифровой отметки кончиками пальцев соединенных рук.

Поднимания рук вверх в положении лежа на животе

Этот тест используется для оценки уровня гибкости верхнего плечевого пояса.

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

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

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

Разведения ног в стороны.

Рекомендуется два варианта.

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

Для развития выносливости необходимо найти игры, связанные с заведомо завышенным затратам силы и энергии, с частым повторением сложных двигательных операций или с длительной непрерывной двигательной активностью по правилам применяемой игры. Выносливость – это способность человека как можно дольше выполнять физические упражнения приемлемой интенсивности.

Развитие выносливости требует многократного повторения одного и того же упражнения. Монотонная нагрузка приводит к переутомлению, и дети теряют интерес к этому упражнению. Поэтому лучше использовать

разнообразные динамические упражнения, особенно на свежем воздухе: ходьбу, бег, катание на лыжах, коньках, санках, велосипедах, плавании и т. д. Также полезны игры на свежем воздухе, вызывающие положительные эмоции и снижающие ощущения усталости. Также рекомендуются прогулки (походы, катание на лыжах), во время которых упражнения чередуются с отдыхом [48].

Средства воспитания выносливости:

- шестиминутный бег;
- вставание в сед из положения лежа;
- отжимание в упоре лежа.

Шестиминутный бег

*Оборудование:* свисток, секундомер.

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

Вставание в сед из положения лежа.

*Оборудование:* секундомер.

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

Отжимание в упоре лежа.

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

Для развития ловкости необходимо использовать игры, требующие проявления точной координации движений и быстрой координации своих действий с товарищами по команде, обладающими определенной физической ловкостью. Ловкость – это способность человека быстро осваивать новые движения, а также перестраивать их в соответствии с потребностями внезапно меняющейся среды [12].

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

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

Ловкость развивается при выполнении упражнений, проводимых в усложненных условиях, требующих внезапного изменения техники движения (бег между предметами, подъемы на лыжах на горку и спуски с нее и др.), с использованием различных предметов, физкультурного инвентаря, оборудования; с дополнительными заданиями, при коллективном выполнении упражнений с одним предметом (обруч, шнур) [35; 49].

Средства воспитания ловкости:

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

*Оборудование:* секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды; ровные дорожки длиной 9 м, ограниченные двумя параллельными чертами;

за каждой чертой - два полукруга радиусом 50 см с центром на черте; 2 набивных мяча массой 2 кг или 2 кубика;

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

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

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

Метание мяча в цель.

*Оборудование.* Теннисные мячи, измерительная лента.

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

Ведение мяча рукой в беге с изменением направления движения.

*Оборудование:* секундомер, фиксирующий десятые доли секунды; футбольный и баскетбольный мячи; ровная дорожка длиной 10 м, ограниченная двумя параллельными чертами; 3 вертикальные стойки. По прямой линии бега проводят 3 круга диаметром 0,8 м. Центры кругов расположены друг от друга на расстоянии 2,5 м, куда устанавливают

вертикальные стойки. Расстояние от линии старта до центра первой стойки и от линии финиша до центра третьей стойки также 2,5 м .

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

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

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

Школьники 10 - 17 лет – баскетбольным мячом. Мяч должен иметь хороший отскок.

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

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

Данное контрольное упражнение (ведение мяча) можно выполнять также ведущей и неведущей ногой или ведя мяч клюшкой. Относительные показатели КС определяются разностью. Это дает учителю дополнительную информацию не только о степени развития скрытых и явных показателей КС, проявляемых в спортивно-игровых двигательных действиях, но и

одновременно об уровне техники владения мячом ведущими и не ведущими (верхними и нижними) конечностями [11; 37].

Методы статистической обработки результатов. Для обработки полученного экспериментального материала использовались общепринятые методы математической статистики, описанные в специальной литературе [30].

### 2.3 Реализация программы развития физических качеств у школьников на уроках физической культуры игровым методом

Для развития физических качеств у школьников средних классов нами применялась методика, внедрение в учебный процесс подвижных игр. Мы разработали календарно-тематический план занятий по физической культуре, осуществляемый во время педагогического эксперимента (см. приложение 3). Подвижные игры, выбранные нами, соответствовали предъявленным к ним требованиям.

Раздел легкая атлетика включает в себя:

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

Подвижные или спортивные игры могут включать в себя несколько разделов:

1. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

2. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

3. Пионербол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

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

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

Для развития ловкости используются игры, которые вызывают быстрый переход от одного действия к другому в окружающей среде, которая соответственно изменяется.

Повышению скорости могут способствовать игры, требующие немедленного реагирования на звуковые, визуальные, тактильные сигналы, игры с резкими остановками, задержками и возобновлением действий, с преодолением коротких дистанций в кратчайшие сроки.

Для развития силы подходят игры, требующие проявления кратковременных скоростно-силовых напряжений, умеренной нагрузки.

Развитию выносливости способствуют игры с многократным повторением действий, с непрерывной двигательной активностью, связанной со значительными затратами силы и энергии. Однако здесь необходимо учитывать возраст и физическую подготовленность игроков [15; 40; 49; 62].

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

Об уровне повышения скоростных способностей можно судить на основании данных влияния подвижных игр, результаты оценки, которых представлены ниже в таблице 1 и на рисунке 1.

Об уровне повышения скоростных способностей можно судить на основании данных влияния подвижных игр, результаты оценки, которых представлены в таблице 1 и на рисунке 1.

В таблице 1 представлены результаты оценки влияния подвижных игр на скоростные способности школьников sixth классов. В динамике учебного процесса наблюдалась тенденция к улучшению результативности бега на 30, 60 м, а так же челночного бега 3 x 10 м школьники экспериментальной группы пробежали дистанцию в 30 м быстрее на 5,5 % ( $p < 0,05$ ); 60 м – на 1,9 %; челночный бег 3 x 10 м – на 5,3 % ( $p < 0,05$ ) по сравнению с контрольной группой.

Таблица 1 – Результаты изменение скоростных способностей у школьников исследованных групп

Тесты	Группа			
	контрольная группа		экспериментальная группа	
	сентябрь	январь	сентябрь	январь
Бег 30 м. с высокого и низкого старта (с);	5,7±0,3	5,6±0,3 100%	5,4±0,2	5,1±0,3* 94,5%
Бег 60 м. с высокого старта и низкого старта (с);	11,0±0,9	10,9±0,8 100%	11,0±0,8	10,7±0,8 98,1%
Челночный бег 3 x 10 м (с);	9,7±0,7	9,6±0,7 100%	9,4±0,7	9,1±0,6* 94,7%
<i>Примечание:</i> p – достоверность отличий результатов экспериментальной группы по отношению к контрольной: * – $p < 0,05$ ; ** – $p < 0,001$ .				

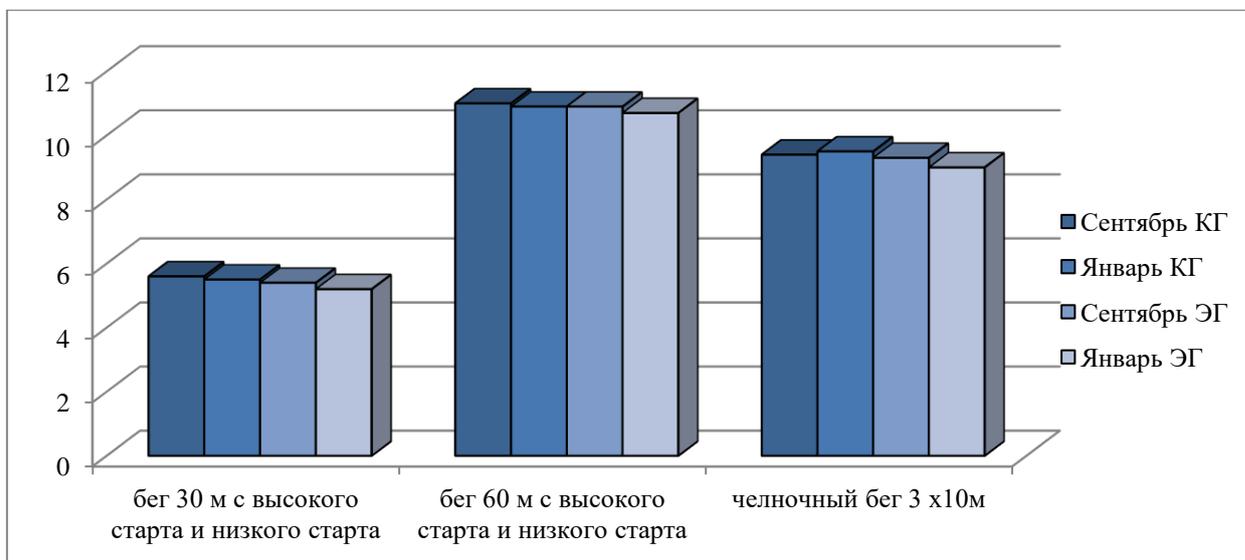


Рисунок 1 – Результаты изменение скоростных способностей у школьников исследованных групп

В таблице 2 и на рисунке 2 представлены результаты оценки влияния подвижных игр на силовые способности школьников младших классов. В динамике учебного процесса наблюдалась тенденция к улучшению результативности метание набивного мяча, подтягивание на перекладине, а так же прыжка в длину с места. Школьники экспериментальной группы увеличили упражнение метание набивного мяча– на 12,7 % ( $p < 0,05$ ); подтягивание на перекладине – на 59 % ( $p < 0,001$ ); прыжок в длину с места на 22,7 % ( $p < 0,05$ ) по сравнению с контрольной группой.

Таблица 3 – Результаты изменение силовых способностей у школьников исследованных групп

Тесты	Группа			
	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	Сентябрь	Январь	Сентябрь	Январь
Метание набивного мяча (см);	285,6±26,8	280,3±25,4 100%	265,7±24,2	310,2±28,6* 112,7 %
Подтягивание на перекладине (кол-во раз);	7,4±0,4	8,8±0,5 100%	8,5±0,6	12,4±0,8** 159 %
Прыжок в длину с места (см)	116,4±8,1	119,6±8,3 100%	125,8±9,6	145,6±11,3* 122,7%

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

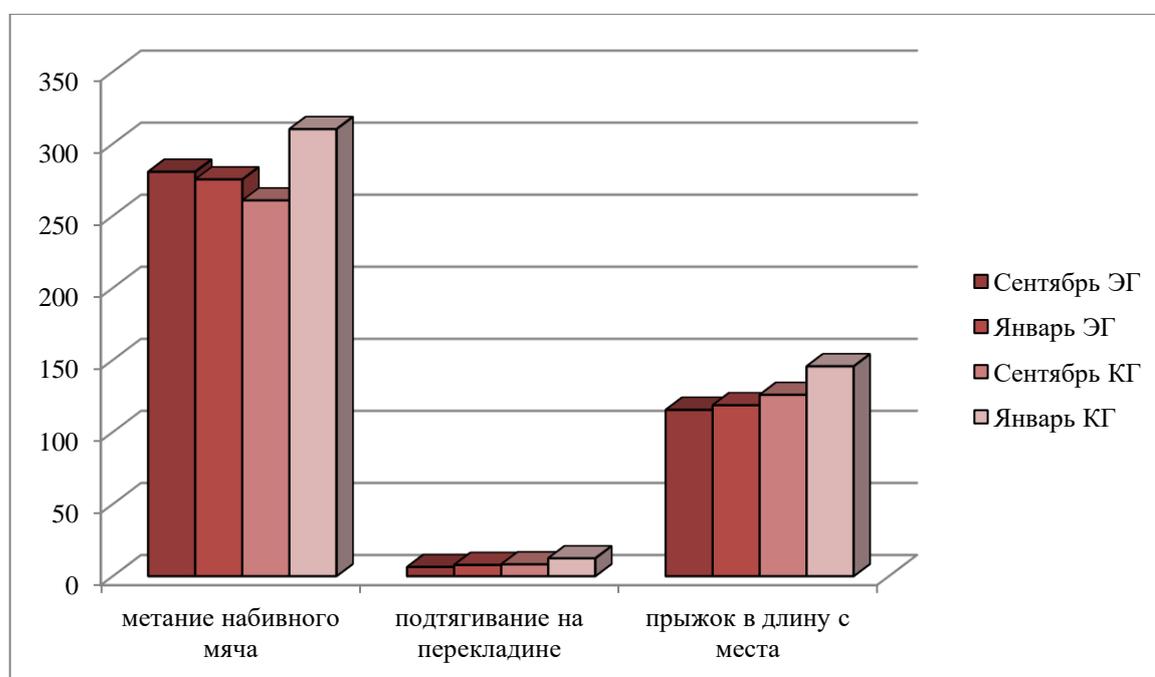


Рисунок 2 – Результаты изменение силовых способностей у школьников исследованных групп

В таблице 3 и на рисунке 3 представлены результаты оценки влияния подвижных игр на выносливость школьников младших классов. В динамике учебного процесса наблюдалась тенденция к улучшению результативности шестиминутного бега, вставание в сед из положения лежа, а так же отжимания в упоре лежа. Школьники экспериментальной группы упражнение шестиминутный бег увеличили на 39,9 % ( $p < 0,001$ ); вставание в сед из положение лежа на спине на 44,5 % ( $p < 0,001$ ); отжимание в упоре лежа на 25,2 % ( $p < 0,05$ ) по сравнению с контрольной группой.

Таблица 3 – Результаты изучения выносливости у школьников исследованных групп

Тесты	Группа			
	контрольная группа		экспериментальная группа	
	сентябрь	январь	сентябрь	январь
Шестиминутный бег (м);	785,3±74,7	805,7±76,3 100%	825,4±78,6	1130,7±110,3** 139,9%
Вставание в сед из положения лежа (кол-во раз);	22,2±1,8	21,9±1,7 100%	25,2±1,9	33,2±2,6** 144,5%
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз).	16,5±1,2	16,7±1,2 100%	16,6±1,2	18,4±1,6* 125,2%
Примечание: p – достоверность отличий результатов экспериментальной группы по отношению к контрольной: *– $p < 0,05$ ; **– $p < 0,001$ .				

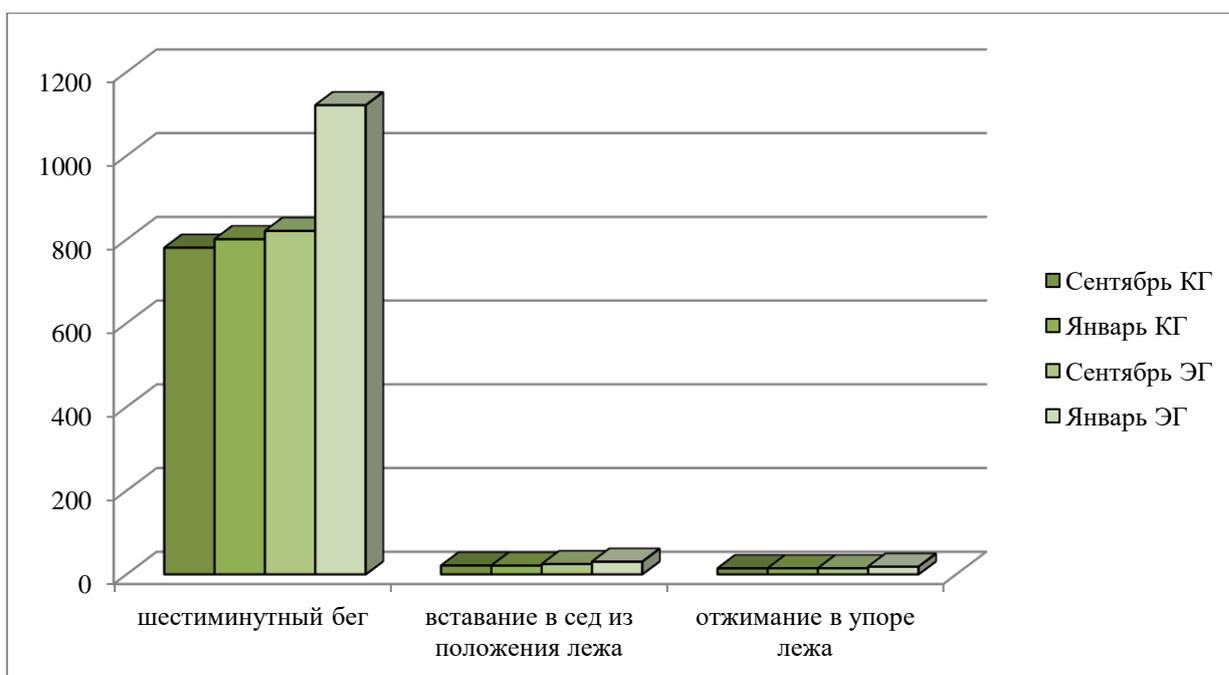


Рисунок 3 – Результаты изучения выносливости у школьников исследованных групп

В таблице 4 и на рисунке 4 представлены результаты влияния подвижных игр на развитие гибкости школьников младших классов. В динамике учебного процесса наблюдалась тенденция к улучшению наклона вперед из положения сед на полу, поднимание рук вверх в положении лежа на животе, а так же разведения ног в стороны. Школьники экспериментальной группы упражнение наклон вперед из положения сед на полу увеличили на 73,8 % ( $p < 0,001$ ); поднимание рук вверх в положении лежа на животе на 25,4 % ( $p < 0,05$ ); разведения ног в стороны на 36,2 % ( $p < 0,001$ ) по сравнению с контрольной группой.

Таблица 4 – Результаты изучения гибкости у младших школьников исследованных групп

Тесты	Группа			
	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	Сентябрь	Январь	Сентябрь	Январь
Наклон вперед из положения сед на полу (см);	7±0,3	7,3±0,3	6,8±0,4	11,3±0,9**
Поднимания рук вверх в положении лежа на животе (см)	24,9±2,2	25,2±2,3	26,8±2,4	31,6±2,8*
Разведения ног в стороны (см).	13,5±0,8	13,7±0,8	14,6±1,1	17,3±1,4**

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

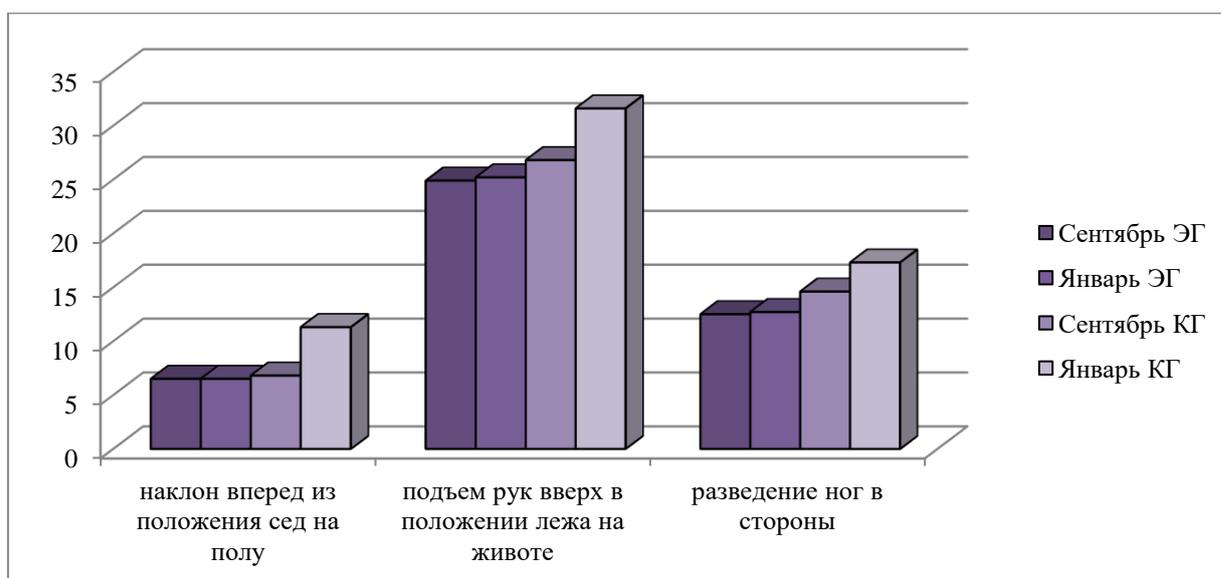


Рисунок 4 – Результаты изучения гибкости у младших школьников исследованных групп

В таблице 5 и на рисунке 5 представлены результаты оценки влияния подвижных игр на ловкость школьников младших классов. В динамике учебного процесса наблюдалась тенденция к улучшению челночного бега 4х9 м, а так же метания мяча в цель. Школьники экспериментальной группы упражнение челночный бег 4х9 м увеличили на 4,1 %; метания мяча в цель на 58,3 % ( $p < 0,001$ ) по сравнению с контрольной группой.

Таблица 5 – Результаты оценки влияния подвижных игр на ловкость школьников младших классов

Тесты	Группа			
	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	Сентябрь	Январь	Сентябрь	Январь
Челночный бег 4х9 м. (с);	13,2±0,9	12,8±0,9	13,0±0,9	12,5±0,8
		100%		95,9%
Метание мяча в цель, (кол-во раз).	3,4±0,1	3,6±0,1	4,3±0,2	5,7±0,3**
		100%		158,3%

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

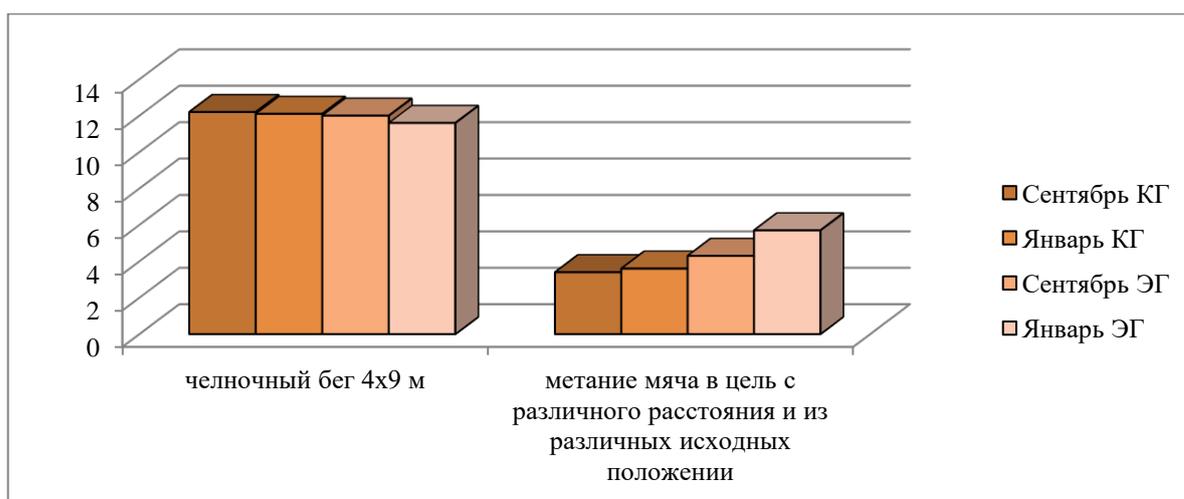


Рисунок 5 – Результаты оценки влияния подвижных игр на ловкость школьников младших классов

## Выводы по второй главе

В результате я сделала выводы о том, что игровой и соревновательный методы являются незаменимыми в среднем школьном возрасте в системе физического воспитания общеобразовательной школы поскольку влияет на эмоциональную сферу учащихся.

Проведенный анализ литературы показал, что подвижно – развивающие игры выступают как эффективное средство развития физических качеств физической подготовленности. Подвижно – развивающие игры способствуют воспитанию физических качеств.

Экспериментально установлено положительное влияние занятий подвижными играми на развитие физических качеств и показатели, характеризующие физическую подготовленность учащихся 6 классов. Наблюдаемые положительные изменения связаны с тем, что учащимся были предоставлены подвижно развивающие игры, способствующие более рационально повысить уровень физической подготовленности детей.

А также выяснила, что рациональная организация игр, в среднем возрасте, и праздников по физической культуре во всех возрастах, способствует привлечению большого количества учащихся, позволяет с детства привить желание заниматься физической культурой и спортом, проявить себя с практически любым уровнем физической подготовки.

Систематизировав и классифицировав спортивные игры, я убедилась, что можно определить принадлежность каждой спортивной игры к той или иной группе, обладающей сходными признаками (интенсивность, возрастной контингент и по развитию физических качеств).

В ходе работы также были выбраны игры, которые помогут повысить эффективность процесса физического воспитания за счет увеличения игрового и соревновательного компонента на уроках физической культуры.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

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

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

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

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

тонкость дифференцировок и пластичность регуляций функциональной деятельности.

Обучение и подготовка учащихся – сложный, длительный и воспитательный процесс. Он включает в себя техническую, тактическую, физическую (общую и специальную), психологическую, моральную и теоретическую подготовку. Все эти виды подготовки между собой тесно взаимосвязаны, едины, обеспечивают рост спортивно – технических результатов. Процесс должен носить как общий, так и индивидуальный характер с учетом возможностей каждого занимающегося. Высокая эмоциональность игровой деятельности позволяет воспитывать умение контролировать своё поведение, способствует появлению таких черт характера, как активность, настойчивость, решительность, коллективизм.

Результаты исследования привлекают внимание к необходимости включения игрового метода в общий учебный процесс по самым разнообразным направлениям, где они имеют обоснованность применения.

Свой опыт работы я обобщила и предоставила в виде методических рекомендаций. Учитель физической культуры всегда должен творчески подходить к выбору методов развития физических качеств у занимающихся, учитывая природный индивидуальный уровень их возможностей, характер соревновательной деятельности и требования, предусмотренные программными документами системы образования реализуемых в школах. Предоставленные методы и комплексы упражнений в методических рекомендациях позволят преподавателю грамотно выстроить тренировочный процесс для достижения детьми высоких результатов за короткий промежуток времени.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абзалов, Р. А. Движение и развивающее сердце [Текст] / Р. А. Абзалов. – Москва : МГПИ им. В.И. Ленина, 1985. – 90 с.
2. Абзалов, Р. А. Регуляция функций сердца неполовозрелого организма при различных двигательных режимах [Текст] / Р. А. Абзалов. – Казань : Наука, 1987. – 311 с.
3. Антропова, М. В. «Педагогика» [Текст] / М. В. Антропова, А. К. Громцева, Р. Г. Гурова. – Москва. – 1988. – 430 с.
4. Ашмарин, П. А. Методика физического воспитания [Текст] / П. А. Ашмарин. Учебное пособие для студ. Факультета физической культуры педагогических институтов. – Москва : Просвещение, 1993. – 19 с.
5. Бабанский, Ю. К. Педагогика [Текст] / Ю. К. Бабанский, С. А. Сластенин, Н. А. Сорокин. – Москва : Просвещение, 1988. – 479 с.
6. Баранов, Н. И. Мышечная деятельность, адаптация, тренированность [Текст] / Н. И. Баранов. – Кишинев: Ситинца, 1989. – 100 с.
7. Барков, Н. П. Исследования в физическом воспитании [Текст] / Н. П. Барков: Учебное пособие по курсу «Основы НИР» для студентов специальности п. 02.02. – Гродно: «Физическая культура», 1995. – 68 с.
8. Барчуков, И.С. Физическая культура / И.С. Барчуков. - М.: Academia, 2017. - 304 с.
9. Барчуков, И.С. Физическая культура: методики практического обучения (для бакалавров) / И.С. Барчуков. - М.: КноРус, 2018. - 62 с.
10. Бальсевич, В. К. Онтокинезиология человека [Текст] / В. К. Бальсевич. – Москва : «Теория и практика физической культуры», 2000. – 90 с.
11. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура (для бакалавров) / Э.Н. Вайнер. - М.: КноРус, 2017. - 480 с.

12. Верхошанский, Л. А. Специальная физическая подготовка спортсменов [Текст] / Л. А. Верхошанский. – Москва : Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
13. Виленский, М.Я. Физическая культура (спо) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2018. - 256 с.
14. Волков, Л. В., Спортивный отбор [Текст] / Л. В. Волков, В. П. Филин. – Москва : «Физкультура и спорт», 1983. – 256 с.
15. Волков, Л. В. Физические способности детей и подростков [Текст] / Л. В. Волков .– Казань : Здоровье, 1981. – 116 с.
16. Гришина, Ю.И. Физическая культура студента: учебное пособие / Ю.И. Гришина. - РнД: Феникс, 2019. - 283 с.
17. Гужаловский, А. А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста [Текст] / А. А. Гужаловский. – Москва. – 1979. – 215 с.
18. Ермолаев, Г. В Физиология школьников [Текст] / Г. В. Ермолаев : Учеб. пособие для студентов ВУЗов. – Москва. – 1999. – 19 с.
19. Жуков, М. Н. Игры [Текст] / М. Н. Жуков: учеб. для пед. вузов. – Москва: Издательский центр «Академия», 2000. – 160 с.
20. Зданевич, И. К. Культура: учеб. для учащихся 8–9 кл. общеобразоват. учреждений [Текст] / И. К. Зданевич. – Москва: Просвещение, 2007. – 207 с.
21. Иванов, А. А. Математическая статистика [Текст] / А. А. Иванов: Учебн. пособие для институтов физ. культ. – Москва : Физкультура и спорт, 1990. – 176 с.
22. Иванков, Ч. Т. Теоретические основы методики физического воспитания [Текст] / Ч. Т. Иванков. – Москва : ИНСА, 2000. – 351 с.
23. Коренева, М. С. Подвижные игры [Текст] / М. С. Коренева, Л. В. Аустер. – Сургут . – 2000. – 24 с.

24. Коробков, А. В. Сила. Быстрота. Физическая культура людей разного возраста [Текст] / А. В. Коробков. – Москва. – 1962. – 93 с.
25. Коротков, И. М. Подвижные игры в школе [Текст] / И. М. Коротков. – Москва : Просвещение, 1979. – 14 с.
26. Крупицкая, Л. И. Будь здоров [Текст] / Л. И. Крупицкая // Начальная школа. – 2005. – №9. – С. 41–45.
27. Кузин, В. В. 500 игр и эстафет [Текст] / В. В. Кузин, С. А. Полиевский. – Москва : ФиС, 2000. – 352 с.
28. Лагутин, А. Б. Гибкость и ее развитие средствами основной гимнастики [Текст] / Е. Ю. Лагутин, А. Б. Лагутин. – Москва : РГАФК, 1998. – 30 с.
29. Лихачев, Б. Т. Педагогика [Текст] / Б. Т. Лихачев. – Москва. – 2003. – 607 с.
30. Ломейко, В. Ф. Развитие двигательных качеств на уроках физической культуры в I-X классах [Текст] / В. Ф. Ломейко – Москва. – 1980. – 128 с.
31. Лях, В. И. Гибкость и методика ее развития [Текст] / В. И. Лях // Физкультура в школе. – 1999. – № 1. – С. 25–27.
32. Лях, В. И. Тесты в физическом воспитании школьников [Текст] / В. И. Лях. – Москва : Просвещение, 1998. – 254 с.
33. Макаров, А. Н. Легкая атлетика [Текст] / А. Н. Макаров. – Москва : Просвещение, 1990. – 208 с.
34. Масальгин, Н. А. Математико-статистические методы в спорте [Текст] / Н. А. Масальгин. – Москва : Физкультура и спорт, 1974. – 148 с.
35. Матвеев, А. П. Методика физического воспитания в начальной школе [Текст] / А. П. Матвеев. – Москва : Владос – Пресс, 2003. – 248 с.
36. Матвеев, А. П. Методика физического воспитания с основами теории [Текст] / А. П. Матвеев, С. Б. Мелькиков, А. П. Мельников. – Москва : Просвещение, 1991. – 35с.

37. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры [Текст] / Л. П. Матвеев. – Москва : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
38. Озолин, Н. Г. Легкая атлетика [Текст] / Н. Г. Озолин, В. И. Воронина. – Москва : Физкультура и спорт, 1979. – 597 с.
39. Пидкасистый, П. И. Педагогика [Текст] / П. И. Пидкасистый. – Москва : Пед. общество России, 1998. – 640 с.
40. Подласый, П. П. Педагогика [Текст] / П. П. Подласый. – Москва : ВЛАДОС, 1996. – 432 с.
41. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник / С.Н. Попов. - М.: Academia, 2019. - 96 с.
42. Разяпова, Р. Н. Особенности организации внеклассных форм физической культуры [Текст] / Р. Н. Разяпова, В. И. Лимарева, Л. Н. Малорошвино. – Оренбург : Издательство ОГПУ, 1999. – 44 с.
43. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников. - М.: Академия, 2018. - 288 с.
44. Родионов, А. В. Психодиагностика спортивных способностей [Текст] / А. В. Родионов. – Москва : Физкультура и спорт, 2010. – 216 с.
45. Сапожникова, Е. Б. Лыжная подготовка в начальных классах [Текст] / Е. Б. Сапожникова // Начальная школа. –2005. – №9. – С 43 – 44.
46. Слостенин, В. А. Педагогика [Текст] / В. А. Слостенин, И. Ф. Исаев, А. И. Мищенко, Е. Н. Шиянов. – Москва : Школьная Пресса, 2002. – 512 с.
47. Сапин, М. Р. Анатомия и физиология детей и подростков [Текст] / М. Р. Сапин, З. Г. Брыксина. – Москва : Академия, 2002. – 456 с.
48. Селуянов, В. Н. Основы научно-методической деятельности в физической культуре [Текст] / В. Н. Селуянов, М. П. Шестаков, И. П. Космина. – Москва : Академия, 2001. – 125 с.
49. Солодков, А. С. Физиология человека общая, спортивная, возрастная [Текст] / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – Москва : Тера-Спорт, Олимпия Арес, 2001. – 227 с.

50. Сулова, Ф. П. Теория и методика спорта [Текст] / Ф. П. Сулова, Ж. К. Холодов. – Москва : Просвещение, 1997. – 205 с.
51. Талага, Е. С. Энциклопедия физических упражнений [Текст] / Е. С. Талага. – Москва : Физкультура и Спорт, 1998. – 385 с.
52. Тимашова, Н. Показатели физического развития российских школьников [Текст] / Н. Тимашова // Зеленый мир. – 2004. – №5 – 6. – С 11–13.
53. Фарфель, В. С. Управление движениями в спорте [Текст] / В. С. Фарфель. – Москва. : Физкультура и Спорт, 1975. – 208 с.
54. Шиянов, Г. П. Особенности организации и методики физической подготовки школьников 11–13 лет с учётом «соматической зрелости» [Текст] / Г. П. Шиянов: Диссерт. канд. пед наук – Краснодар, – 1998. – 132 с.
55. Яковлев, В. И. Игры [Текст] / В. И. Яковлев: Учебное пособие для институтов физической культуры. 4-е изд., переработанное и дополненное. – Москва: Физкультура и спорт, – 2002. – 19 с.
56. Яковлев, В. И. Игры для детей [Текст] / В. И. Яковлев. – Москва: Физкультура и спорт, 2002. – 97 с.

## ПРИЛОЖЕНИЕ

«Бег на руках».

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

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

«Бой петухов».

*Описание игры* : двое учеников занимают положение в центре заранее подготовленного круга. Они, прыгая на одной ноге, пытаются толчками вытеснить друг друга за пределы круга или вынудить встать на обе ноги.

«Бомбардиры».

*Подготовка* : дети образуют круг и пасуют мяч друг другу с помощью верхней волейбольной передачи.

*Описание игры* : игрок, потерявший мяч при приёме мяча или неточно спасовавший садится в центр круга. Остальные участники, по мере готовности нападающим ударом пытаются выбить сидящих. Попадание в сидячего игрока возвращает его в круг. В случае если один из сидящих игроков поймает мяч в руки, все встают, а участник, пробивший в руки, занимает их место.

«Ванька-встанька».

*Подготовка* : игрок в основной стойке, занимает центр круга, остальные вплотную его окружают, садятся, поджав ноги, и протягивают к нему руки.

*Описание игры* : «Ванька-встанька» падает на поднятые руки окружающих его игроков. Все отталкивают его от себя. Тот, кто не смог оттолкнуть «Ванька-встаньку» от себя, сам выходит в круг.

«Волки и овцы».

*Подготовка* : выбирается один водящий «волк», находящийся в середине площадки. Остальные – свободные игроки – «овцы» располагаются на одной из сторон поля.

*Описание игры* : «овцы» по сигналу руководителя, перебегают на противоположную сторону площадки и стараются не попасться «волка».

«Выбивалы».

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

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

«Вызов номеров».

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

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

«Гонка мячей по кругу»

*Подготовка* : дети рассчитываются по два и становятся в круг.

*Описание игры* : в кругу у капитанов по мячу. По сигналу, мяч перебрасывают через одного своему игроку. После того, как мяч обойдет полный круг и вернется капитану, он поднимает его вверх.

« Зоркий глаз».

Во время движения, бега или ходьбы, по зрительному сигналу дети выполняют заранее обусловленное действие. Например : поднятые вверх руки означают, что дети должны выполнить прыжок вперёд и принять заданную стойку.

«Крепче круг».

*Подготовка* : игроки, взявшись за руки, образуют круг.

*Описание игры* : игроки прижимаются вплотную друг к другу. По команде все отбегают назад. Тот, кто отпускает руки, не выдерживает рывка, выбывает из игры или получает штрафное очко.

«Кто быстрее».

*Подготовка* : игроки выстраиваются в две шеренги по разные стороны зала, и рассчитываются по порядку.

*Описание игры* : в центре спортзала находится мяч. Руководитель называет номер игроков. Те, услышав свой номер, устремляются к мячу стараясь завладеть мячом быстрее оппонента.

«Кто быстрее передаст».

*Подготовка* : занимающиеся делятся на две команды и выстраиваются в колонны с дистанцией в 1 метр.

*Описание игры* : по свистку направляющие передают мяч с помощью верхней передачи сзади стоящему партнёру, а тот следующему. Последний перебегает вперед и продолжает передачу мяча. Побеждает та команда, которая первой вернет мяч направляющему.

«Кто дальше».

*Подготовка* : дети становятся на одной линии площадки с набивными мячами.

*Описание игры* : каждый участник держит набивной мяч массой 1-2 кг в руках за спиной, и с помощью резкого наклона вперед, выбрасывает мяч через голову.

Победителем оказывается тот, кто дальше бросит.

*Вариант бросков* :

- а) двумя руками снизу;
- б) двумя руками из-за головы сверху;
- в) стоя вполоборота к направлению броска, двумя руками с правой или левой стороны;
- г) снизу одной рукой;
- д) сбоку одной рукой;

е) сверху одной рукой.

Условия выполнения задания те же.

«Кто сильнее».

*Подготовка* : два игрока находятся в круге диаметром 2-4 метра взявшись за предплечья друг друга.

*Описание игры* : каждый игрок старается вытолкнуть другого за пределы площадки очерченной кругом.

*Варианты* :

- участники располагаются друг к другу спиной, сцепившись руками, полусогнутыми в локтях;

- участники располагаются спиной в приседе.

«Лови мяч»

*Подготовка* : участвуют две или более команд. На расстоянии 4 м от стартовой линии проводится черта.

*Описание игры* : по команде направляющие с баскетбольными мячами в руках бегут за линию и перебрасывают мяч вторыми номерам, и сразу же занимают положение замыкающего. Побеждает команда раньше закончившая эстафету.

«Мостик и кошка».

*Подготовка* : дети делятся на две команды, каждая из которых рассчитывается по два. Перед командами чертятся по два круга.

*Описание игры* : по свистку первые два участника от каждой команды начинают эстафету. В первом кругу, один из игроков выполняет " мост", а второй пролезает под ним и принимает упор, стоя согнувшись в следующем круге. Его партнер пролезает под ним, после чего оба бегут назад и передают эстафету следующей паре.

«Мяч над веревкой».

*Подготовка* : по срединной линии площадки на высоте поднятой руки или выше натягивается сетка или веревка. Каждая команда размещается на своей половине площадки.

*Описание игры* : игроки обеих команд стараются перебросить мяч над сеткой так, чтобы он коснулся земли на поле соперника и не допустить касания на своем поле.

«Мяч среднему».

*Подготовка* : дети выстраиваются в два круга, в центре которых стоят водящие с набивными мячами.

*Описание игры* : по сигналу водящие поочередно бросают мяч своим игрокам, и принимать его обратно. Получив мяч от последнего игрока, водящий поднимает его вверх. Победу одерживает команда, раньше закончившая игру. Если мяч упал, его поднимает водящий и продолжает с того же места.

«На прорыв».

*Подготовка* : группа игроков берутся за руки, образуя круг. Остальные находятся внутри круга.

*Описание игры* : по сигналу игроки пытаются вырваться из круга, и замкнуть свой круг. А игроки, образующие круг, препятствуют этому.

Побеждает команда, которая сможет вырваться из круга или сделать это за установленное время.

«Охота на уток».

*Подготовка* : дети образуют два круга "охотников" и "уток" : большой и маленький. Один внутри другого.

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

«Падающая палка».

*Подготовка* : дети образуют круг, в центре которого находится водящий, легко придерживающий палку за верхний конец в вертикальном положении.

*Описание игры* : водящий громко произносит имя одного из игроков и отходит в сторону, отпуская при этом палку. Названный участник делает выпад вперед и подхватывает палку, не дав ей упасть.

«По наземной мишени».

*Подготовка* : на волейбольной площадке чертятся два круга.

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

«Простые пятнашки».

*Подготовка* : выбирают одного или нескольких ловцов, остальные свободные игроки.

*Описание игры* : если ловец запятнал свободного игрока, то они меняются ролями.

«Рыбаки и рыбки».

*Подготовка* : в центре круга водящий со скакалкой, остальные свободно стоят по его периметру.

*Описание игры* : водящий вращает скакалку низко над полом, все подпрыгивают, стараясь не задеть её. Тот, кто задевает скакалку, становится сам на место «рыбака» или выбывает из игры.

«Скамейка над головой».

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

«Смена кругов».

*Подготовка* : на площадке очерчивают круги, по количеству игроков в команде. Первая команда становится в круги, вторая равномерно располагается между ними.

*Описание игры* : игроки второй команды, стараются перехватить мяч у игроков круга, которые пасуют мяч друг другу, не покидая круг.

«Сумей догнать».

*Подготовка* : на дорожке стадиона несколько детей на равном расстоянии друг от друга.

*Описание игры* : по команде все стартуют одновременно. Нужно догнать впереди бегущего игрока, но не допустить, чтобы тебя догнал бегущий позади.

«Тигробол».

*Подготовка* : игроки образуют большой круг, в середине круга находятся несколько «тигров».

*Описание игры* : занимающиеся разыгрывают между собой мяч, «тигры» должны коснуться мяча. Тот, кто позволил «тигру» дотронуться до мяча становится на его место.

«Толкание ядра».

*Подготовка* : ученик становятся на стартовой линии площадки.

*Описание игры* : толкание «набивного мяча» (ядра) выполняется от плеча левой (правой) рукой. Упражнение можно выполнять со или скачка с места. Каждому ребенку дается по три попытки, засчитывается только лучший результат. Так же можно суммировать результат левой и правой рукой, и с помощью этого показателя определить победителя.

«Только снизу».

*Описание игры* : игра в пионербол с элементами волейбола, но передачи мяча можно выполнять только снизу одной или двумя руками. Иначе мяч передаётся на противоположную сторону, а команда получает очко.

«Точная подача».

*Подготовка* : на волейбольной площадке чертятся квадраты.

*Описание игры* : участники называют номер квадрата, в который они хотят попасть, и выполняют подачу. За попадание игрок получает очко, в случае промаха передает мяч второму игроку.

«Удержись в круге».

*Подготовка* : игроки делятся на команды и становятся по периметру очерченного круга, взявшись за руки.

*Описание игры* : игроки перетягивают и толкают друг друга, вынуждая зайти в круг команду соперника. Участники, попавшие в круг, выбывают из игры или получают штрафное очко. Соревнование проходит по способу : один на один или группами – кто останется в поле.

«Футбол на спине».

*Подготовка* : игроки становятся в положение на спине, упор руками сзади «каракатца» и разыгрывают мяч ногами. Команды стараются забить мяч в ворота оппонента.

«Черные и белые».

*Подготовка* : на большой площадке лицом друг к другу выстраиваются команды черных и белых, на расстоянии не ближе чем 2 метра.

*Описание игры* : руководитель громко выкрикивает «черные» («белые»), в этот момент они становятся преследуемыми, а «белые» их преследуют (или наоборот), стараясь запятнать.

«Эстафета».

*Подготовка* : дети выстраиваются в две колонны.

*Описание игры* : по команде направляющие стартуют и пробегают установленную дистанцию, потом, коснувшись рукой плеча второго участника своей команды, становятся в конец строя. Эстафета заканчивается, когда каждый номер займет изначальное место в колонне.