



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

Высшая школа физической культуры и спорта
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

**Влияние подвижных игр на развитие физических
качеств детей 10-14 лет**

Выпускная квалификационная работа
по направлению 49.03.01. Педагогическое образование
Направленность программы бакалавриата «Физическая культура»

Проверка на объем заимствований:

55,52 % авторского текста

Выполнила:

студентка группы ЗФ-514-106-5-1
Теунова Анастасия Владимировна

Работа рекомендована к защите

«28» марта 2019 года

Научный руководитель:

к.п.н., доцент кафедры ТиМФКиС
Кравцова Лариса Михайловна

зав. кафедрой ТиМФКиС

Жабакон В.Е.
Высшая школа
физической
культуры
и спорта



Челябинск

2019

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ПОДВИЖНЫХ ИГР В ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА С ОБУЧАЮЩИМИСЯ 10-14 ЛЕТ	7
1.1. Возрастные особенности детей среднего школьного возраста.....	7
1.2. Классификация и характеристика подвижных игр	13
1.3. Организация методики подвижных игр в образовательном процессе.....	17
Выводы по I главе	27
Глава 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ВНЕДРЕНИЮ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	29
2.1. Цель, задачи, организация экспериментальной работы	29
2.2. Реализация методики подвижных игр на уроках физической культуры.....	43
2.3 Результаты опытно- экспериментальной работы.....	51
Выводы по II главе	57
Заключение	58
Список литературы	61

ВВЕДЕНИЕ

Основными задачами физического воспитания в школе являются укрепление здоровья, содействие правильному развитию, обучение учащихся жизненно необходимым двигательным навыкам, воспитание физических и моральных качеств. Решению этих задач активно содействует игра, выступая как средство и метод физического воспитания. Она является спутником детства, где человека открывает для себя вечно обновляющийся мир. Понять природу игры – значит познать природу детства. Средний школьный возраст – наиболее благоприятное время для включения игры в процесс воспитания.

Процесс игры связан с приятными для детей физическими и двигательными действиями, в игре всегда заложен элемент нового, непознанного. Ведь одна и та же игра, даже периодически повторяемая, не похожа на предыдущие варианты, действия ее участников неидентичные. Уже одно предвкушение предстоящей игры вызывает у детей положительные эмоции. Вот почему, говоря о применении игр в школе, важно иметь в виду, с одной стороны, тягу детей к игре. Большие возможности, представляемые школьной программой, а с другой стороны, требования к уровню педагогического руководства, плановость и систематичность применения игры в школьном коллективе, что и предопределяет ожидаемый педагогический эффект. С помощью игрового метода учитель может быстро создать радостную атмосферу общения, побудить у детей желание скорее включиться в предложенную деятельность. При этом неверно думать, что в игровой ситуации, когда задания выполняются на игровой основе, не решаются нравственные проблемы. В подвижной игре, особенно коллективной или групповой, всегда подразумевается выполнение долга. Чувство чести, межличностные отношения выступают в игре наиболее темпераментно и ярко.

Школьный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в этом возрастном периоде закладываются основы здоровья, правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к проявлению двигательной активности в физической культуре, воспитываются личностные, морально-волевые и поведенческие качества. В этой связи решающее значение имеет оптимальное использование подвижных игр и игровых упражнений в формировании двигательных навыков и умений учащихся. Учитывая важность использования подвижных игр для успешного освоения школьного программного материала, мы считаем изучение данной проблемы актуальной, что приводит к необходимости проведения педагогического эксперимента.

Цель исследования

Определить оптимальные пути коррекционной работы по физическому воспитанию учащихся младшего школьного возраста для эффективного формирования двигательных способностей в учебно-воспитательном процессе на занятиях физической культурой.

Объект исследования

Технология формирования двигательных способностей детей младшего школьного возраста в процессе использования подвижных игр и игровых заданий в физическом воспитании.

Предмет исследования

Методические приемы стандартной тренировочной программы с использованием подвижных игр и игровых заданий для развития двигательных способностей детей младшего школьного возраста.

Гипотеза

Предполагается, что целенаправленная комплексная программа с использованием подвижных игр и игровых заданий с учащимися младшего школьного возраста позволит:

- сделать учебно-воспитательный процесс по физическому воспитанию в школе более интересным и познавательным;
- обеспечить эффективный процесс воспитания двигательных способностей учащихся при применении подвижных игр на уроках физической культуры в школе;
- скорректировать методы и средства для развития двигательных способностей учащихся.

Задачи исследования

1. Изучить и проанализировать физическое развитие детей младшего школьного возраста в норме.
2. Определить основные направления учебно-воспитательного процесса на уроках физической культуры.
3. Провести педагогический эксперимент, направленный на диагностику двигательных способностей при использовании подвижных игр для развития физических качеств учащихся.
4. Выявить наиболее эффективные методы и средства использования подвижных игр и игровых заданий в формировании двигательных навыков в процессе физического воспитания.

База исследования

Челябинская область Каслинский район город Касли Муниципальная
Общеобразовательное Учреждение «Каслинская Средняя
Общеобразовательная школа №27»

Этапы исследования

На первом этапе исследования (с сентября 2016 по май 2017 года) изучалась научно-методическая литература по теме исследования. Определялся методологический аппарат исследования (проблема, цель, гипотеза, задачи, методы исследования). Изучались физиологические особенности школьников старшего школьного возраста.

На втором этапе (с сентября 2017 по май 2018 год) во время прохождения педагогической практики проходило исследование среди учащихся 5-х классов, а именно, экспериментальной и контрольной групп. При проведении исследования учитывались требования, предъявляемые к тестированию с учетом тематического планирования, физиологических особенностей детей.

На третьем этапе (с сентября 2018 по май 2019 год) был проведен анализ полученных результатов в ходе эксперимента.

Структура работы: Квалификационная работа состоит из Введения, двух глав и выводов по ним, заключение и список литературы.

Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ПОДВИЖНЫХ ИГР В ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА С ОБУЧАЮЩИМИСЯ 10-14 ЛЕТ

1.1 Возрастные особенности детей среднего школьного возраста

Средним школьным возрастом (подростковым возрастом) охватываются дети в возрасте от 10 до 14 лет (V-VIII классы). Средний школьный возраст характеризуют наличием интенсивного роста и увеличения размера тел [4].

Годичные приросты длины тел достигают 4-7 см главным образом за счет удлинений ног. Массы тел прибавляются ежегодно на 3-6 кг. Наиболее интенсивные темпы роста мальчиков происходят в 13-14 лет, когда длины тела прибавляются за год на 7-9 см. А у девочек происходят интенсивные увеличения роста в 11-12 лет в среднем на 7 см [4].

В подростковом возрастном периоде быстро растет длинная трубчатая кость верхней и нижней конечности, ускоряются рост в высоту позвонков. Позвоночные столбы подростков очень подвижны. Чрезмерная мышечная нагрузка, ускоряя процессы окостенений, может замедлить рост трубчатой кости в длину.

В подростковых периодах быстрым темпом развиваются и мышечные системы. С 13 лет отмечаются резкие скачки в увеличении общих масс мышц, главным образом за счет увеличений толщин мышечного волокна. Мышечные массы особенно интенсивно нарастают у мальчиков в 13-14 лет, а у девочек - в 11-12 лет [4].

Наблюдается существенное различие в сроке половых созреваний девочек и мальчиков. Процессы половых созреваний у девочек наступают обычно на 1-2 года раньше, чем у мальчиков. В одном классе могут обучаться школьники с разными степенями половых созреваний, а, следовательно, и с разным уровнем функциональных адаптационных возможностей. Отсюда очевидно, что в подростковом возрастном периоде

приобретают особую актуальность проблемы индивидуальных систем обучения в условиях коллективной формы воспитаний.

У подростка на фоне морфологических и функциональных незрелостей сердечно-сосудистых систем, а также продолжающихся темпов развития центральных нервных систем особенно заметно выступают незавершенности формирования механизма, регулирующего и координирующего различные функции сердца и сосудов. Поэтому адаптационная возможность систем кровообращений у детей 12-15 лет при мышечных видах деятельности значительно меньше, чем в юношеских возрастных периодах. Их системы кровообращения реагируют на нагрузку менее экономично. Полных морфологических и функциональных совершенств сердца достигают только к 20 годам.

В периоды половых созреваний у подростков отмечаются наиболее высокие темпы развития дыхательных систем. Объемы легких в возрасте с 11 до 14 лет увеличиваются почти в два раза, значительно повышаются минутные объемы дыхания и растут показатели жизненной емкости легких (ЖЕЛ): у мальчиков - с 1970 мл (12 лет) до 2600 мл (15 лет); у девочек - с 1900 мл (12 лет) до 2500 мл (15 лет) [6].

Режимы дыхания у детей в подростковом возрасте менее эффективные, чем у взрослых. За одни дыхательные циклы подростки потребляют 14 мл кислорода, в то время как взрослые - 20 мл. Подростками меньше, чем взрослыми, задерживается дыхание и они менее способны работать в условиях недостатка кислорода. Им быстрее, чем у взрослым, снижаются насыщения крови кислородом.

Подростковый возраст является периодом продолжающихся двигательных совершенствований моторной способности, большей возможности в развитии двигательного ряда качеств. У детей в среднем школьном возрасте достаточно высоким темпом улучшается отдельная координационная способность (в метании на меткость и на дальность, в спортивно-игровом двигательном действии), силовая и скоростно-силовая

способность; умеренно увеличивается скоростная способность и уровень выносливости. Низкий темп наблюдается в развитии уровня гибкости [9].

Ведущий механизм, формирующий ряд общих характерных особенностей организмов при отклонении в состоянии здоровья, представлен сниженной двигательной активностью. Они могут быть, как в формах недостаточности общих сумм активности, так и в виде ограниченностей в интенсивности нагрузки развивающего характера. Сниженные двигательные активности, с одной стороны, - являются следствием отклонения состояния здоровья, с другой - факторами, поддерживающими болезненность состояния, или самостоятельной причиной болезней[11].

Малый уровень двигательной активности ослабит каждую функцию организмов и представляет собой общее условие к развитию большинства заболеваний; особенно отрицательно они сказываются на растущих организмах. У детей и подростков в условиях тенденций их роста и развития они приводят к отставаниям физического развития, гипозволюций каждого органа и системы (сердца, печени и других). У хронически больного подростка встречаются недостаточные развития сердец: их объемов, мышечных масс, клапанных аппаратов (капельного сердца). Недостаточно развивается центральный и периферический сосуд. Состояния организмов, препятствующие широкому уровню двигательной активности, оказывают и отрицательные психологические эффекты. Подростки с ослабленными уровнями физической подготовки ограничиваются в одних из главных форм общения людей и сферы воспитания - в физической культуре. Поэтому у физически ослабленного подростка часто наблюдается ряд отрицательных свойств характера и личностных особенностей. Низкой двигательной активностью формируется ряд наиболее общих особенностей врачебно-педагогических характеристик учащихся, а именно:

1. Отставания биологического развития, полового созревания, физического и интеллектуального развития. Они бывают выражены в той или иной мере в зависимости от степеней общих снижений двигательной

активности и конкретных форм заболеваний. Отставания психического развития проявляются в трудности освоения теоретического предмета, слабого внимания, памяти и прочего. [11]

2. Недостаточного развития двигательного качества. При отклонении в состоянии здоровья страдает каждое физическое качество, но в большей мере -выносливости к работе большого уровня интенсивности. Иногда может не страдать уровень быстроты и силы сокращений отдельной мышечной группы при отставании общего скоростного и силового качества.

3. Снижения общего адаптивного свойства организма, высокой предрасположенности к заболеваниям. Это выражается главным образом в наличие предрасположенности к простудному заболеванию и к обострениям хронически текущей болезни.

При заболевании два и более раз в год организм считается ослабленным. У такого школьника, как правило, имеется хронически инфекционный очаг, образующийся по причинам ослаблений защитной силы, наблюдаются признаки плохой заживаемости раны.

4. Ослабления общего уровня работоспособности, проявляющиеся, в низком показателе учебной деятельности. Ученик быстро утомляется во время занятия. Срывы адаптационного и компенсаторного механизма ослабленных организмов, приводящие к обострениям заболеваний, могут происходить как под воздействием значительной физической нагрузки, так и умственной, эмоциональной. Перегрузка легко вызывается неблагоприятным фактором среды и условиями труда. Этим создается ряд особенно высоких требований к организации труда и отдыха, соблюдением оптимального гигиенического условия. Кроме того, требуется ряд дополнительных средств, снимающих утомления, восстанавливающих работоспособность[11].

5. Нарушения функционального свойства организмов и их системы, носящей общий характер. Одними из нарушений такого рода являются ослабления функциональных состояний центральных нервных систем. При

гиподинамии повышаются и возбудимости, и утомляемости под влияниями самого различного рода раздражающих факторов, нарушаются способности нервных систем к регулированию вегетативной функции (обменных процессов, дыхания, деятельности сердечно-сосудистых систем и т.д.) С этим связаны уровни общей утомляемости, раздражительности, неустойчивости настроения и общих уровней самочувствия и т.п. Нарушения регуляций вегетативной функции являются причинами повышенных реакций каждой функциональной системы организма на физическую нагрузку, и в первую очередь сердечно-сосудистых систем [11].

Другими нарушениями общего характера являются ослабления функциональных состояний сердечно-сосудистых систем. Заболеваниями непосредственно затрагиваются аппараты кровообращений и сами сердца.

Любые заболевания, сопровождающиеся гиподинамиями, приводят к ослаблениям сердечных мышц, уменьшениям сетей капилляров в ткани и к другого рода изменениям, которые ограничивают функциональную возможность сердечно-сосудистых систем. Этими изменениями определяются нерациональные реакции сердечно-сосудистых систем на физическую нагрузку: чрезмерные учащения пульса или повышения кровяного давления, долгие периоды восстановлений и др.

В условиях ограниченного уровня двигательной активности недостаточно развивается грудная клетка, участвующая в дыхании, недостаточны диффузии газа в легочных тканях из-за плохо развитых капиллярных сетей малого круга кровообращений и т.д. Этим создаются недостаточности функций дыхательных аппаратов при выполнении физического упражнения и предрасположенности легочных тканей, бронхиальных деревьев к воспалительному заболеванию. Общими проявлениями нарушений функционального свойства организмов являются также расстройства со стороны пищеварительных систем [14].

6. Неблагоприятные состояния опорно-двигательных аппаратов. Общие мышечные слабости, гипотонии и гипотрофии приводят часто к нарушениям

осанок различного характера, к уменьшенным или чрезмерным подвижностям в суставах, деформациях стопы.

7. Неблагоприятная особенность личности. Ослабленный ученик часто отличается необщительностью, скрытностью характера, наличием отрицательного отношения к занятиям физической культурой. Он представляет определенную трудность для педагогов особенностями характера: неуверенности в себе, боязливости или, наоборот, капризности, агрессивности, требованиями повышенного внимания к себе. Часто у такого ученика наблюдают повышенную эмоциональность.

1.2 Классификация и характеристика подвижных игр

Существуют различные классификации подвижных игр. Традиционно игры различаются согласно наличию или отсутствия инвентаря, количества участников, степеням интенсивности и спецификам физического уровня подготовки, наличию или отсутствию ведущих, местам проведения, элементов разметок пространств, системам подсчетов очков, игровым прелюдиям и наказаниям, общим сюжетам и т.д. Рассматривая подвижную игру согласно признаку организации игроков, выделяют:

а) без разделений коллективов на команды (игра, основанная на простейшем взаимоотношении участников);

б) с делениями коллективов на команды (игра, направленная на воспитание коллективного действия). [10]

Игра может протекать в разном сочетании:

а) игра, где имеют место активные единоборства;

б) игра, без соприкосновений с соперниками;

в) игра-эстафета, в которой действие участников одинаково направлено, связано с выполнением отдельного задания. [7]

Игры могут быть разделены на подвижные игры и спортивные игры (баскетбол, хоккей, футбол и другие).

Классификация подвижных игр может быть рассмотрена по ряду следующих признаков:

1. Возраст;

2. Содержание (простая, элементарная, сложная, с правилами и игра с элементом спортивной игры);

3. Преобладающим видам движения (игра с бегом, прыжками, лазаньями и ползаниями, катаниями, бросаниями и ловлями, метаниями);

4. Физическое качество (игра для развития таких качеств, как ловкость, быстрота, сила, выносливость, гибкость);

5. Виды спорта (игра, подводящая к баскетболу, бадминтону, футболу, хоккею; игра с лыжами и на лыжах, в воде, на санках и с санками, на местности);

6. Признак взаимоотношения между играющими (игра с соприкосновениями с противниками и игра без соприкосновений);

7. Сюжет (сюжетная и бессюжетная);

8. Организационная форма (занятия физкультурой, активный отдых, физкультурно-оздоровительная работа);

9. Подвижность (малая, средняя и большая подвижность интенсивности);

10. Место занятия (спортивный зал, спортивная площадка; для местностей, помещения);

11. Способы организаций играющего: командный и некомандный (с разделением на команды, игра-эстафета; игра без разделений команд - каждые играющие действуют самостоятельно согласно правил игры). [20]

Одна из главных задач физического воспитания заключается в развитии и совершенствовании физического качества занимающегося. Игра для развития физического качества бывает:

С целью развития ловкости.

Игра, на переключение от одних действий к другим; требующая сосредоточения внимания одновременно на нескольких действиях бега, прыжков, действий с увертываниями.

При развитии быстроты.

Игра, побуждающая своевременность ответов на зрительный, звуковой сигнал с короткой перебежкой; с преодолениями небольшого расстояния в кратчайшие сроки; с бегами на скорость в изменяющемся условии.

При развитии силы.

Игра с кратковременным мышечным напряжением динамических и статистических характеров.

При развитии выносливости

Игра с неоднократным повторением активного, энергично выполняемого действия, связанного с непрерывным интенсивным движением, в котором активное действие чередуется с короткой паузой для отдыха, переходом от одного вида движения к другому[23].

При развитии гибкости.

В качестве средства развития гибкости используются упражнения, которые можно выполнять с максимальными амплитудами, это упражнения для растягивания: маховое или пружинное движение типа наклона, виса или выпада и растягивающее движение, выполняемое с партнерами или на тренажере.

Содержательные направленности практических использований игровых материалов на занятии физической культуры заключаются, в следующем:

- Если решаются задачи развития силы, то применяют игру вспомогательную и подводящую, связанную с кратковременным скоростно-силовым напряжением и самой разнообразной формой преодолений мышечных сопротивлений противников в непосредственных соприкосновениях с ними. Основным содержательным компонент такой игры включают в себя ряд различных притягиваний, сталкиваний, удержаний, выталкиваний и так далее. Эффективным при решении данных задач оказывается двигательная операция с доступным для детей отягощением, наклон, приседание, отжимание, подъем, поворот, вращение, бег или прыжки. [24]

- Если решаются задачи развития качеств быстроты следует подбирать игру, требующую мгновенной ответной реакции на зрительный, звуковой или тактильный сигнал. Эта игра должна включать в себя физическое упражнение с периодическим ускорением, внезапной остановкой, стремительным рывком, мгновенной задержкой, бегом на короткую дистанцию в кратчайшие сроки и другим двигательным актом, направленным на сознательные и целеустремленные опережения соперников.

- Если решаются задачи развития ловкости - необходимо использование игр, требующих проявлений точных координаций движения и быстрых согласований своего действия с партнером по команде, обладаний определенным уровнем физической сноровки.

- Если решаются задачи развития выносливости надо находить игру, связанную с большими затратами силы и энергии, с частым повторением составной двигательной операции или с продолжительными непрерывными двигательными видами деятельности, обусловленными правилами применяемых игр.

Содержания подвижных игр составляют их сюжеты, темы, идеи, правила и ряд двигательных действий. Сюжеты игр определяют цели действия играющего, характер развития игровых конфликтов. Они заимствуются из окружающей действительности и образно отражают ее действие (например, охотничье, трудовое, военное, бытовое) или создаются специально, исходя из задачи физического воспитания, в виде схем противоборств при различном взаимодействии между играющими. [21]

Сюжеты игр не только оживляют целостное действие играющих, но и придают отдельным приемам техник и элементам тактик целеустремленности, делают игры увлекательными.

Правила являются обязательными требованиями для участников игр. Ими обуславливаются расположения и перемещения игроков, уточняется характер поведения, прав и обязанностей между играющими, определяется способ ведения игр, приемов и условий учета их результата.

Двигательное действие в подвижной игре очень разнообразно. Оно может быть, например, подражательным, образно-творческим, ритмическим; выполняться в виде двигательной задачи, требующей проявления ловкости, быстроты, силы и другого физического качества. Каждое двигательное действие может выполняться в самой различной комбинации и сочетании.

1.3 Организация методики подвижных игр в образовательном процессе

Организации и методики тесно связаны: рациональной организацией оказывается помощь в лучшем руководстве играми, методики могут несколько изменяться в зависимости от отдельного организационного момента в играх. К организации относят подготовку к проведениям игр (места для игр, инвентаря, распределения обязанности между играющими, объяснения игр и др.). Методики проведения связаны со способом подачи материалов в связи с поставленной задачей, при помощи которой занимающийся осваивает игры, овладевает знанием, умением и навыком для достижений результатов. При подборе подвижной игры для проведения ее с детьми и необходимо учесть:

- педагогические направленности содержаний игр, соответствующие задаче воспитания;
- научность (научно обоснованные связи игр с возрастной особенностью занимающегося, его подготовленностью);
- плановость (планомерные последовательности проведения игр, сезонности, места проведения игр и состава занимающегося);
- направленности на достижения воспитательного, образовательного и оздоровительного результата. Руководящие роли при проведении игры должны принадлежать педагогам. Воспитательные, образовательные и оздоровительные ценности игр во многом зависят от руководств ими. [19]

При помощи одной и той же игры можно воспитывать ряд различных нравственных и физических качеств.

Руководители игр должны быть организаторами игр и воспитателями детей в процессах их проведения. Используя игры, они обязаны стремиться к:

1. Укреплению здоровья занимающегося, способствию его правильности физического развития.

2. Содействию овладением жизненно необходимым двигательным навыком, умениями и совершенствованиями его

3. Воспитанию у детей необходимого морально-волевого и физического качества.

4. Прививания учащимся организаторских навыков и привычек к систематическому самостоятельному занятию играми. [26]

Не всегда, правильно подобрав игры, можно добиться положительных воспитательных эффектов. Многое зависит от процессов организаций и проведения игр. Занятие подвижной игрой должно быть воспитывающим по характеру. Используя содержания игр (сюжеты, двигательное действие, входящее в них, правило), педагоги организуют поведение играющего. Для этого они должны хорошо знать коллективы играющих, изучать содержания игр и обладать уровнем педагогического мастерства. В играх ярко проявляются индивидуальности детей. Изучив их характер и поведение в играх, руководители смогут предотвращать чрезмерные возбудимости, споры, искажения или несоблюдения правила, нечестности и ряд других отрицательных сторон поведения.

В коллективной игре руководители приучают к совместному действию играющего для достижений игровых целей, что способствует воспитаниям чувств товарищества, коллективизма, ответственности за порученные задания, упорства в доведении своих дел до конца.

Во всех играх имеется трудность при достижении целей. Играющими должны преодолеваться они, не нарушая правила игр. Как только одна трудность преодолена, надо усложнить игры, чтобы детьми прилагались усилия для преодолений их. Это содействует воспитаниям воли и трудолюбия. [31]

Руководителям необходимо определять ряд основных воспитательно-образовательных задач, которые они намечают при проведении тех или иных игр (например, совершенствования ловли мячей, передачи мячей, метаний в цели, закрепления навыка, приобретенного на занятии гимнастикой, легкой

атлетикой, воспитания у играющего смелости, согласованности действия, коллективизма, воспитания навыка ориентирований на местностях).

Перед детьми ставится конкретная, сравнительно легко и быстро решаемая задача (например, не попадания в «плен», розыска противника, товарищей, добивания победы над соперниками). Иногда руководители предлагают им ряд более трудных задач, связанных с закреплениями элемента отдельной спортивной игры, как например, овладения передачами и ведением мячей, бросками в корзину[32]

Ведущими в обучении являются принципы сознательности и активности. Проводя игры, руководители должны логично и доходчиво объяснять детям их содержания и задачи, а также правила поведения. Это позволит детям понимать игры; их содержания и ряд правил, и сознательного участия в ней. Сознательность поведения играющих позволит совершенствовать игры, творчески обогащать их, при этом значительно возрастают заинтересованности участников, увеличиваются воспитательные воздействия игр. Активность повышают, если игры хорошо усвоены. Очень полезно повторить игру, при этом поведение играющего становится более осознанным, совершенствуется его двигательный навык, играющий становится активнее в играх, усложняются правила, создается новый вариант (совместно с руководителями или под их контролем). [27]

На активность детей влияет и заинтересованность игрой, которая во многом зависит от того, как руководитель подготовится к ее проведению.

Активность детей в игре необходимо использовать для воспитания организаторских навыков. Руководитель должен приучать детей играть самостоятельно, поручая им роли вожаков игры, капитанов, привлекая к разметке площадки, судейству и др. Постепенно все больше предоставляется детям самостоятельности в организации и судействе игры. Выбранные капитаны руководят действием команд, а судья, выделенный из участников, следит за точным соблюдением правил. По ходу игры руководитель тактично помогает судье так, чтобы не уронить его достоинства, и направляет

поведение играющих не приказом, а советом. Следует переходить от знакомых игр к незнакомым постепенно, ориентируясь при этом на знакомые детям игры. С этой целью в незнакомые игры, сходные с пройденными, вводятся новые правила и условия, последовательно повышаются требования в овладении навыками и умениями. Сходство действий облегчает переход к новым, несколько усложненным действиям.

Доступность игр имеет большое значение для воспитания уверенности в своих силах. Непосильные игры снижают у детей интерес к занятиям и переутомляют их. Очень важно распределить роли в игре в соответствии с силами и возможностями учащихся. Для этого необходимо знать каждого ученика и индивидуально подходить к нему. Слабые дети должны научиться преодолевать трудности в игре. Им надо давать посильные задания, чтобы воспитывать у них уверенность в своих силах.

Чтобы внедрять хорошие игры в быт детей, надо подготовить организаторов, вожakov игр, которые пропагандировали бы игры в детских организациях (в домах отдыха, на детских площадках, во дворах и в детских оздоровительных лагерях).

Подготовка к проведению игры

При выборе игр надо учитывать форму занятий (урок, перемена, сбор отряда, праздник, прогулка). На уроке планируются игры, соответствующие задачам, поставленным учителем перед уроком; на перемене проводятся игры кратковременные по содержанию, доступные учащимся разного возраста и пола, где правила позволяют в любой момент войти и выйти из игры; на празднике используются главным образом массовые игры и аттракционы, в которых могут принимать участие дети разного возраста и разной подготовленности. Выбор игры непосредственно зависит от места ее проведения. В небольшом узком зале или коридоре проводятся игры с линейным построением, в которых играющие участвуют поочередно. В большом зале или на площадке можно проводить игры с бегом враспынную, с метанием больших и малых мячей, с элементами спортивных игр. Во время

прогулок и экскурсий за город используются игры на местности. Зимой на площадках проводятся зимние игры на санях, на лыжах, на коньках, игры с постройками из снега. [40]

При проведении игр на открытом воздухе необходимо учитывать состояние погоды (особенно зимой). Если температура воздуха до $+10^{\circ}\text{C}$, то все участники должны действовать в игре активно. Поэтому и подбирать игры надо такие, в которых не приходится долго стоять и дожидаться своей очереди (например, эстафеты). В холодную ветреную погоду проводить подвижные игры на воздухе можно только с большими ребятами кратковременно и с большой насыщенностью движениями. С младшими школьниками проводить подвижные игры в холодную и ветреную погоду нельзя. В жаркую погоду лучше использовать игры малоподвижные, в которых участники выполняют задание поочередно. [44]

Выбор игры зависит также от наличия пособий инвентаря. Из-за отсутствия соответствующего инвентаря и неудачной его замены игра может расстроиться. Преподаватель физического воспитания в школе использует игры из программы по физической культуре, сборников, хорошие игры бытующие среди детей, новые варианты игр самостоятельного или коллективного. Это имеет большое воспитывающее значение: способствует дружбе между детьми разных национальностей, знакомит их с особенностями культуры и быта разных народов.

Подготовка места для игры

Для проведения игр на воздухе надо подготовить площадку: снять дерн (если требуется точная разметка и ровная площадка) или подобрать зеленую площадку (особенно она хороша для детей младшего школьного возраста). Площадку лучше всего делать прямоугольной формы, шириной не менее 8 метров и длиной не менее 12 метров.

На расстоянии 2 метров от поля игры рекомендуется поставить несколько скамеек.

Они нужны для ребят, вышедших из игры и ожидающих своей очереди входа в игру, а также и для детей, наблюдающих за игрой. Желательно, чтобы вокруг площадки были деревья, кустарники, а вокруг зимней -- снежный валик. Можно оградить всю площадку для игры разметкой белой известью. Также желательно сделать поперечную (среднюю) черту на площадке, так как она потребуется в очень многих играх. Если намеченная игра требует еще дополнительных линий, их надо прочертить, если площадка земляная, или отметить линии с боков флажками, ветками или другими предметами. Место для игры должно быть всегда подготовлено заранее.

Для проведения игр в помещении надо предусмотреть, чтобы не было посторонних предметов, мешающих движениям играющих. Если игры проводятся в спортивном зале, желательно спортивные снаряды (брусья, перекладину, конь, козел) убрать в подсобное помещение. Если снаряды нельзя убрать из зала, то надо поставить их у короткой стены, оградить скамейками, сетками или другими предметами. Оконные стекла и лампы следует закрыть сетками. Перед проведением игр помещение надо проветрить, протереть пол влажной тряпкой. Перед проведением игр на местности руководитель обязан заранее хорошо ознакомиться с местностью, на которой будет проведена игра, и наметить заранее условленные границы для игры. Места для игр подготавливают учащиеся совместно с руководителем. [41]

Подготовка инвентаря к играм

Для проведения многих игр требуется несложный инвентарь: флажки, цветные повязки или жилетки, мячи разных размеров, палки, булавы или кегли, обручи, скакалки и т.п. Желательно, чтобы инвентарь был красочным, ярким, заметным в игре (это особенно важно для младших школьников). По размеру и весу инвентарь должен соответствовать силам играющих. Количество инвентаря также должно быть предусмотрено заранее.

Инвентарь желательно хранить рядом с местом проведения игр. Важно следить за его санитарным состоянием и регулярно приводить в порядок.

Разметка площадки

Если разметка площадки требует много времени, то это делается до начала игры. Несложную разметку можно произвести одновременно с рассказом содержания игры или же до ее начала, а при рассказе лишь указывать на отмеченные границы. Для часто повторяющихся игр можно сделать постоянную разметку площадки. Границы для игр должны быть ярко очерчены, чтобы участники, увлеченные игрой, могли легко ориентироваться. Линии границ отмечаются не ближе 3 м от забора, стены, столба или другого предмета, о который дети могут ушибиться. Особенно это важно при проведении игр-перебежек, в которых большая группа участников забегает одновременно за границу «домов». [43]

Предварительный анализ игры

Руководитель, наметив игру, должен предварительно продумать весь процесс игры и предвидеть, какие моменты ее могут вызвать азарт, нечестное поведение играющих, падение интереса, чтобы заранее продумать, как предотвратить эти нежелательные явления.

Руководитель, хорошо знающий детей, предварительно намечает, кому из играющих быть капитаном, первым водящим, какую роль отвести наименее организованным детям, как вовлечь в игру слабых и пассивных игроков.

Для проведения некоторых игр он заранее намечает помощников из участников, определяет их функции и, если нужно, дает им возможность подготовиться (например, в играх на местности). Помощники заранее знакомятся с правилами игры и местом ее проведения.

Судейство.

Каждая игра требует объективного, беспристрастного судейства. Игра теряет свою педагогическую ценность, если не соблюдать ее правил. Наблюдая за выполнением правил, руководитель с помощью педагогических приемов руководит обучением и воспитанием. Судья следит за правильным

выполнением приемов в игре, что способствует улучшению техники и тактики игры и в целом повышает интерес к ней.

Объективное и точное судейство имеет особое значение в играх с разделением на команды, где ярко выражено соревнование и каждая команда заинтересована в выигрыше.

Необъективный судья теряет доверие, авторитет его падает, играющие перестают с ним считаться.

Заметив нарушение правила, судья своевременно и отчетливо подает сигнал. Он корректно делает замечания, не вступая в споры с играющими.

От судьи зависит правильное подведение итогов игры. Правильное судейство в подвижных играх способствует воспитанию у детей честности, уважения к судье и правилам. Замечания и разъяснения, касающиеся нарушения правил, надо делать по окончании игры. [48]

Дозировка в процессе игры.

Организуя игру, трудно заранее учесть физическое состояние и возможности каждого играющего в процессе игры. Поэтому не рекомендуются сразу начинать с игры с чрезмерным мышечным напряжением, которое требуют задержки дыхания, вызывают быстрое утомление. подвижный игра школьный возраст

Надо обеспечить оптимальные нагрузки. Интенсивные нагрузки следует чередовать с отдыхом.

Приступая к проведению игры, необходимо учитывать характер предыдущей деятельности и настроение детей. Если игра проводится после больших физических или умственных усилий (после контрольной работы в классе или после работы в поле), надо предложить игру малоподвижную, исключив приемы, требующие больших напряжений.

Нагрузка в игре дозируется уменьшением или увеличением общей подвижности участников. Существуют различные методические приемы для изменения нагрузки. Можно устраивать кратковременные перерывы, используя их для разбора ошибок, подсчета очков, уточнения правил,

назначения помощников, сокращать дистанции для перебежек, уменьшать число повторений в игре и т.п. Можно увеличивать подвижность участников игры, усложняя препятствия, увеличивая дистанции перебежек, разделяя играющих на подгруппы для повышения их активности и тому подобному.

Нельзя допускать, чтобы водящие длительное время находились в движении без отдыха. Рекомендуется время от времени менять водящего, даже если ему не удалось «отыгаться». Желательно, чтобы все играющие получили приблизительно одинаковую нагрузку. Поэтому удалять из игры проигравших (если это требуется правилами игры) можно только на короткое время. Можно не исключать их из игры, а записывать штрафные очки.

Окончание игры.

Продолжительность игры зависит от ее характера, условий занятий и состава занимающихся. Очень важно заканчивать игру своевременно.

Преждевременное окончание игры так же нежелательно, как и ее затягивание. Продолжительность игры зависит:

1. От количества участников (чем меньше их, тем короче игра),
2. Возраста (у детей младшего школьного возраста игры короче по времени),
3. Места проведения, темпа, предложенного руководителем,
4. От содержания игры (все переловлены, все осалены мячом). [50]

Многие игры бывают очень продолжительными и окончание игры зависит от руководителя игры или от желания самих играющих.

Руководитель должен определить момент окончания игры. Как только появляются первые признаки утомления (рассеянное внимание, нарушение правил, неточность выполнения движений, недостаточное проявление настойчивости в достижении цели, снижение заинтересованности, учащенное дыхание у большинства участников), игру следует заканчивать.

Игру можно прекратить через определенное время, заранее установленное руководителем и детьми перед игрой. Учитывая это, участники соответственно распределяют свои силы.

Перед началом командной игры желательно сообщать участникам, сколько раз они будут ее повторять.

Во всех случаях игру лучше всего заканчивать тогда, когда дети наигрались, но не переутомились и у них еще не пропал интерес к игре.

Подведение итогов игры

Определение результатов игры имеет большое воспитательное значение.

По окончании игры руководитель должен, построив игроков в исходное положение, объявить ее результаты. Для этого он создает спокойную обстановку, если нужно, собирает сведения у судей-помощников, счетчиков очков и громко объявляет результаты. Ни в коем случае нельзя допускать пререканий игроков с судьей. Решение судьи обязательно для всех.

При определении результатов игры надо учитывать не только быстроту, но и качество выполнения того или другого задания, о чем участники должны быть предупреждены заранее. Объявлять надо результат лаконично, никому не делая скидок, чтобы приучать детей к правильной оценке их действий и поступков. [52]

Разбор игры.

После объявления результатов необходимо разобрать игру, указав на ошибки, допущенные участниками в выполнении технических приемов и в тактике. Детям младшего школьного возраста при разборе сюжетной игры полезно указать на положительные и отрицательные моменты в развитии сюжета игры, отметить участников, хорошо исполнявших отдельные роли. Необходимо отмечать учащих, которые хорошо соблюдали правила игры и проявляли творческую инициативу.

При разборе лучше усваиваются правила, уточняются детали игры, улаживаются конфликты. Разбор помогает руководителю уяснить, насколько усвоена игра, что игравшим понравилось и над чем надо работать в дальнейшем.

ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ

Формирование человека на всех этапах эволюционного развития проходило в неразрывной связи с активной мышечной деятельностью, поэтому физические нагрузки приобрели важную биологическую роль в его жизнедеятельности [4].

Анализ научно-методической литературы [5,6,10,16,22], многочисленные педагогические наблюдения показывают, что важнейший результат игры - это радость и эмоциональный подъем детей. Благодаря этому свойству игры, в значительной степени игрового и соревновательного характера, больше чем другие формы и средства физической культуры, соответствуют воспитанию двигательных способностей у учащихся. Игровые виды и действия требуют всего комплекса скоростных способностей от учащегося в связи с тем, что для стимулирования развития быстроты необходимо многократно повторять движения с максимальной скоростью, а также учитывать функциональные возможности учащегося. От последних в свою очередь зависит скорость движений. Необходимо также учитывать и сочетать методы относительно стандартного повторения движений с максимальной скоростью и методы достаточно широкого варьирования скоростных упражнений.

Уровень развития физических качеств в настоящее время находится на невысоком уровне, который не может быть удовлетворен современным требованиям, предъявляемым к физическому воспитанию в школе. Поэтому, проблема воспитания физических качеств весьма актуальна и требует дальнейшего ее совершенствования [10].

Подвижные игры различной направленности являются очень эффективным средством комплексного развития физических качеств. Они же в наибольшей степени позволяют совершенствовать такие качества как ловкость, быстрота, сила, координация и др. При рациональном использовании игра становится эффективным методом физического воспитания. Использование подвижных игр предусматривает не только

применение каких-либо конкретных средств, но может осуществляться путем включения методических особенностей игры в любые физические упражнения [3,12,18].

За последние годы подвижные игры все решительнее завоевывает симпатии педагогов. Творчески работающие педагоги стремятся широко и разносторонне вводить игру или ее элементы в повседневную жизнь учащихся. А ценность игр заключается в том, что приобретенные умения, качества, навыки повторяются и совершенствуются в новых, быстро изменяющихся условиях, которые предъявляют к детям другие требования. Элементарные умения и навыки, приобретенные учащимися в игровых условиях не только сравнительно легко перестраиваясь при последующем, более углубленном изучении техники движений, но даже облегчают дальнейшее овладение соответствующими техническими приемами. А на этапе совершенствования двигательных действий и неоднократное повторение в игровых условиях помогает развивать у учащихся способность наиболее экономно и целесообразно выполнять многие изучаемые движения в целостном, законченном виде [18]. Можно полагать, что использование учащимися старших классов подвижных игр различной направленности на уроках физической культуры в школе значительно повысят уровень и темп развития учащихся, а также помогут укрепить здоровье.

Глава 2 ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ВНЕДРЕНИЮ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

2.1 Цель, задачи, организация экспериментальной работы .

Цель - выявить эффективное влияние подвижных игр на развитие физических качеств обучающихся на уроках физической культуры

В соответствии с поставленной целью были определены задачи исследования:

1. Изучить учебно-методическую и научную литературу;
2. Провести опытно-экспериментальную работу по эффективности подвижных игр на занятиях физической культуры;
3. Определить комплекс подвижных игр направленных на развитие физических качеств обучающихся;
4. Провести мониторинг эффективности влияния подвижных игр на развитие физических качеств обучающихся;

Изучив литературу о классификации подвижных игр, разновозрастные физические качества, я выбрала путь, который показался самым верным – способствовать дальнейшему развитию физических качества детей с помощью подвижных игр.

Игра- первая деятельность, которой принадлежит большая роль в формировании личности, являясь одним из основных средств и методов физического воспитания, подвижная игра позволяет эффективно разрешать оздоровительные и воспитательно-образовательные задачи. Доказано, что использование подвижных игр на занятиях оказывает всестороннее воздействие на оздоровление ребенка и его физическое развитие. Двигательная активность детей в ходе проведения игры вызывает

положительное, деятельное состояние на весь организм и усиливает процессы обмена, повышает жизненный тонус.

На ряду с этим у детей формируются морально-волевые качества, расширяется познавательная активность, приобретается опыт поведения и ориентировки в условиях коллективной деятельности.

Подвижная игра с правилами - сознательная, активная деятельность ребенка, цель которой достигается точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. По определению П.Ф. Лесгафта, подвижная игра является упражнением, посредством которого ребенок готовится к жизни. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают к определенным умственным и физическим усилиям. [21]

Для проведения опытно-экспериментальной работы я выбрала параллель 5-х классов.

В этом возрасте особое значение приобретает чувственная сфера. В подростковом возрасте проявление эмоций происходит очень бурно и аффективно. Этот период жизни ребенка иногда называют периодом

тяжелого кризиса, который характеризуется проявлением упрямства, эгоизма, замкнутости, уход в себя, вспышки гнева.

Первый кризис, возникающий в младшем подростковом возрасте – физический кризис. В чем он проявляется?

Ускоряется рост конечностей в длину. Сначала руки, потом ноги.

Дети становятся долговязыми; Отставание темпов роста туловища и, как следствие этого, замедление роста сердца и легких, что влечет кислородное голодание интенсивно растущих мышц и головного мозга. Вследствие этого появляется снижение двигательной (игровой) активности. Ребята становятся менее выносливыми, возрастает утомляемость. Именно в этот период ребятам особенно необходим щадящий режим. Нужно следить за тем, чтобы они больше бывали на свежем воздухе, необходимо соблюдение режима дня.

В этот период идет бурный рост скелета и конечностей и, как следствие этого нарушение осанки (50% учащихся), нарушение координации движений (угловатость).

В младшем подростковом возрасте начинается половое созревание ребенка (12-14 лет), то есть, активизируется работа щитовидной железы. Следовательно, дети становятся раздражительными.

С разрешения законных представителей детей и подростков мною были изучены медицинские карты с целью составления таблицы группы здоровья.

Проанализировав информационные источники, учебно-методическую и научную литературу я сформулировала цель исследования, конкретизировала задачи и алгоритм исследования.

Метод контрольных испытаний (тестирование) заключался в проведении тестов на определение физических качеств обучающихся 5-х классов.

Были проведены следующие тесты:

- 1.Прыжок в длину с места (см)
- 2.Бег на 60 м (сек) (быстрота)
- 3.Шестиминутный бег (м)
- 4.Подтягивание

При этом соблюдались требования, предъявляемые к тестированию:

- 1.Разминка перед тестированием.
- 2.Тестирование проводилось учителем физической культуры, работающим в данных классах.
- 3.Схема выполнения теста была неизменна.
- 4.Испытуемые стремились показать максимальный результат.

Организация исследования

Исследование проводилось на базе Муниципального Общеобразовательного Учреждения «Каслинская Средняя Общеобразовательная Школа №27» Каслинского района.

В исследовании принимали участие 2 группы:

Экспериментальная - учащиеся среднего школьного возраста - 5 «А» класс

Контрольная - учащиеся среднего школьного возраста — 5 «Б» класс

В каждой группе по 25 учащихся. Учебные занятия проходили 2 дня в неделю по 45 минут по комплексной программе физического воспитания 1-11 классы Лях. В.И.

Контрольная группа занимались, согласно тематическому планированию учебной дисциплины по физической культуре, соответственно школьной программе.

В экспериментальной группе был систематизирован комплекс подвижных игр, который использовался на уроках физической культуры.

На первом этапе исследования (с сентября 2016 по май 2017 года) изучалась научно-методическая литература по теме исследования. Определялся методологический аппарат исследования (проблема, цель, гипотеза, задачи, методы исследования). Изучались физиологические особенности школьников старшего школьного возраста.

На втором этапе (с сентября 2017 по май 2018 год) во время прохождения педагогической практики проходило исследование среди учащихся 5-х классов, а именно, экспериментальной и контрольной групп.

При проведении исследования учитывались требования, предъявляемые к тестированию с учетом тематического планирования, физиологических особенностей детей.

Для экспериментальной группы на уроках физической культуры на протяжении трех месяцев применялись разработанные комплексы подвижных игр для развития физических качеств.

На третьем этапе (с сентября 2018 по май 2019 год) был проведен анализ полученных результатов в ходе эксперимента.

Развитие физических качеств детей и подростков будет протекать успешно, если в качестве средства целенаправленно использовать систематизированные, подобранные с учетом степени сложности и индивидуальных особенностей детей подвижные и спортивные игры, а также использование спортивного инвентаря.

Цель констатирующего этапа эксперимента: определить уровень сформированности физических качеств детей и подростков в Муниципальном Общеобразовательном Учреждение «Каслинской Средней Общеобразовательной Школы №27»

Выявление уровня сформированности основных движений у детей подростков осуществлялось при помощи тестов, предлагаемых в учебном пособии, кроме того, использовали двигательные задания, целью которых являлось наблюдение за фиксируемыми и нефиксируемыми играми, на занятиях.

Данные тесты предназначены для определения уровня сформированности таких основных движений как бег, прыжки, выносливость, силу и скоростно-силовые качества.

Способы выполнения тестовых заданий

Бег 60, 100 метров. Выполняется с низкого старта. В забеге принимают участие два-три человека. По команде «На старт» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение (техника выполнения низкого старта). По команде «Внимание» (техника выполнения

низкого старта) и «Марш» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяют с помощью секундомера с точностью до 0,1 с.

Прыжок в длину с места. На площадке проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Учащийся становится около линии, не касаясь ее носками, затем отводит руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, делает резкий взмах руками вперед и прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется по линии до пятки ноги, стоящей сзади. Даются три попытки, лучший результат идет в зачет.

Шестиминутный бег. Бег можно выполнять как в спортивном зале по размеченной дорожке, так и на стадионе по кругу. В забеге могут принимать участие одновременно 4-6 человек. Столько же учеников по заданию учителя занимаются подсчетом кругов и определением общего метража. Для более точного подсчета беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10м. По истечении 6 мин бегуны останавливаются, и «контролеры» подсчитывают метраж для каждого из них.

Подтягивание. Мальчики выполняют подтягивание из виса на высокой перекладине, девочки - из виса лежа на низкой перекладине (до 80 см). Мальчики и девочки подтягиваются хватом сверху. По команде «Упражнение начинай» производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Выполнять упражнение нужно плавно, без рывков. Тело не выгибать, сгибание ног в коленях и дерганье ногами не допускается. В этом случае попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идет в зачет. Девочки подтягиваются, не отрывая ноги от пола.

Таблица №1

Уровень оценки результатов бега на 60 м. (сек.)

Возраст	Мальчики			Девочки		
	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Выше среднего	Средний	Ниже среднего
11 лет	9,1-9,6	9,7-10,7	10,8-11,5	10,1-10,7	10,8-11,4	11,5-12,0
12 лет	8,8-9,4	9,5-10,9	11,0-11,2	9,8-10,4	10,5-11,2	11,3-11,8

Таблица №2

Уровень оценки результатов шестиминутного бега (м)

Возраст	Мальчики			Девочки		
	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Выше среднего	Средний	Ниже среднего
11 лет	1300 и выше	1000-1100	900 и менее	1100 и выше	850-1000	700 и ниже
12 лет	1350	1100-1200	950	1150	900-1050	750

Таблица №3

Уровень оценки результатов прыжка в длину с места (см)

Возраст	Мальчики			Девочки		
	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Выше среднего	Средний	Ниже среднего
11 лет	170-190	152-169	127-151	157-180	140-156	116-139
12 лет	178-200	158-177	130-157	166-194	146-165	118-145

Таблица №4

Уровень оценки результатов в подтягивании на высокой перекладине (раз)мальчики, подтягивании на низкой перекладине (раз) –девочки,

Возраст	Мальчики			Девочки		
	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Выше среднего	Средний	Ниже среднего
11 лет	10-12	6-9	2-5	14-17	9-13	5-8
12 лет	10-13	7-9	2-6	16-21	9-15	4-8

Тесты проводились по подгруппам с использованием упражнений соревновательного типа, физкультурного оборудования. Во всех тестах фиксировался лучший результат и его данные заносились в протокол. При обработке результатов помимо количественных показателей учитывались и качественные показатели, такие как: техника выполнения упражнения, соответствие выполнения упражнения с заданием и схемой движения, степень владения ребенком своим телом, способность или предрасположенность к какому-либо спортивному движению. Результаты представлены в таблице 5 и 6.

Таблица 5

Результаты теста сформированности физических качеств обучающихся группы №1. (экспериментальная группа)на констатирующем этапе.

№ п/п	Фамилия Имя	Бег 60м.	Прыжок в длину с места	Бег на выносливость	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) подтягивание на низкой перекладине (девочки)
1	А.Настя	10,1	160	1000	13
2	А.Андрей	9,9	155	1000	8

Продолжение таблицы № 5

3	А. Анна	11,6	122	650	5
4	А. Светлана	10,9	146	900	12
5	Б. Борис	9,5	175	1350	12
6	Б. Евгения	11,0	158	950	11
7	Г. Нина	11,9	115	680	6
8	Г. Вера	10,9	155	870	9
9	Г. Игорь	10,0	160	1050	8
10	Д. Светлана	9,3	165	1150	15
11	Д. Сергей	10,8	149	820	5
12	З. Дмитрий	9,8	154	1200	6
13	З. Ольга	10,9	153	960	10
14	К. Валерий	9,3	185	1250	12
15	К. Марина	11,3	152	900	12
16	К. Никита	9,4	182	1400	13
17	Л. Алексей	10,8	135	850	4
18	Л. Дима	9,9	160	1100	7
19	М. Оксана	1,6	169	1200	15
20	М. Максим	11,0	131	900	5
21	Ч. Антон	9,9	166	1150	8
22	Ч. Евгений	10,0	160	1100	7
23	Щ. Надежда	10,1	175	1150	14
24	Я. Никита	10,8	142	700	3
25	Я. Андрей	10,1	182	1350	12

Таблица 6

Результаты теста сформированности физических качеств обучающихся группы №2. (контрольная группа) на констатирующем этапе

№ п/п	Фамилия Имя	Бег 60м.	Прыжок в длину с места	Бег на выносливость	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) подтягивание на низкой перекладине (девочки)
1	А. Света	10,2	166	1150	15
2	В.Владимир	10,0	159	1150	7
3	Е.Ольга	10,9	149	900	10
4	Ж.Сергей	10,1	177	1050	8
5	З.Дарья	11,6	115	700	4
6	К.Юрий	9,2	181	1420	12
7	К.Эльза	11,7	122	650	8
8	К.Алексей	9,2	172	1350	10
9	М.Наталья	11,0	153	900	12
10	М.Галина	11,2	143	860	11
11	М.Максим	9,5	181	1400	12
12	Н.Альбина	11,4	151	930	9
13	Н.Никита	9,8	160	1150	6
14	Н.Виталий	9,4	183	1300	11
15	О.Анастасия	10,9	143	930	10
16	О.Владимир	9,3	175	1350	13
17	Р.Виктория	11,4	116	690	5
18	Р.Николай	11,2	130	860	4
19	Т.Арина	10,7	162	1100	15
20	Т.Илья	9,9	152	1120	8

Продолжение таблицы №6

21	У.Екатерина	11,2	145	910	12
22	Х.Максим	9,9	159	1150	7
23	Ч.Александра	10,6	171	1150	16
24	Щ.Мария	10,3	168	1250	14
25	Я.Дмитрий	10,4	162	1250	8

Показатели каждого ребенка обследовались, анализировались и сопоставлялись с нормативными данными. Критериями оценки послужили количественные возрастно-половые показатели развития двигательных качеств у обучающихся 11-12 лет, данные в методических пособиях и качественные характеристики освоения движений такие как: техника движений, уверенность, самостоятельность выполнения. Дети, выполнившие все тесты или большую их половину, с результатами в рамках возрастных норм были отнесены нами к среднему уровню физической подготовленности. У таких детей наблюдались нарушения некоторых деталей техники, что свидетельствует о том, что основные движения в целом сформированы, но не отработаны.

Если у детей количественный результат при отсутствии низкого, по большинству тестов был средний или высокий, и техника безупречна, таких детей также отнесли к высокому уровню.

Если у детей количественные показатели по результатам теста ниже возрастной нормы по всем или по большему числу показателей и при этом нет высоких, то таких детей отнесли к низкому уровню физической подготовленности, у них основные движения практически не сформированы слабая техника движений, что закономерно.

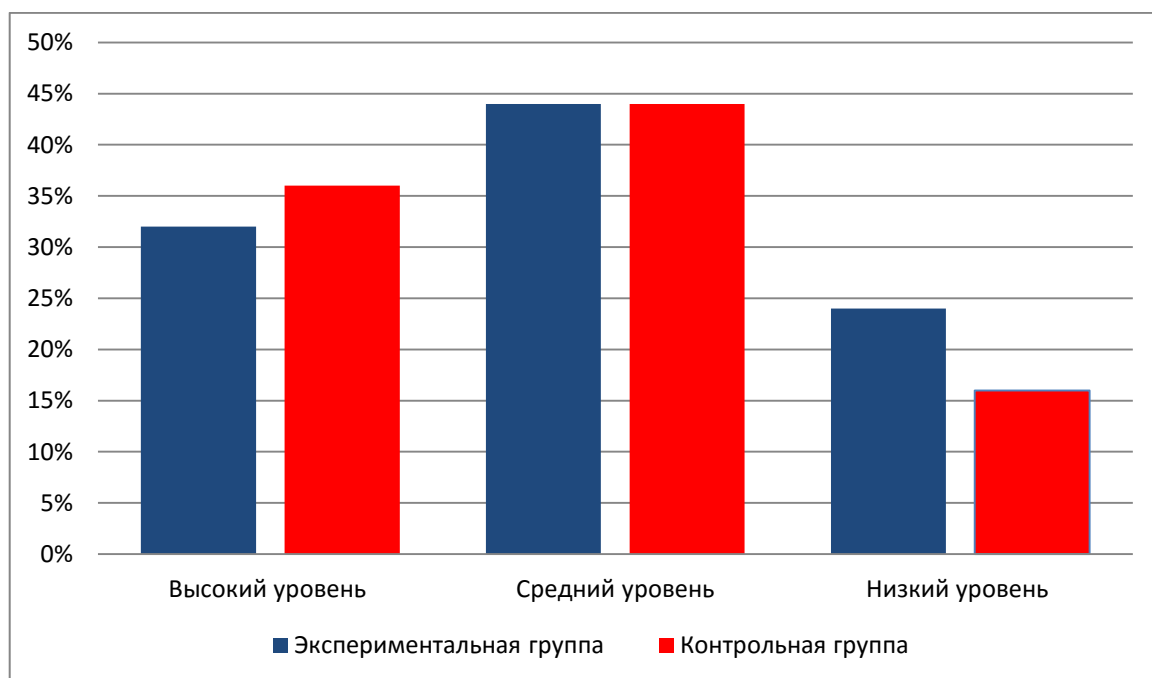
Анализ исследования результатов констатирующего этапа эксперимента показывает, что у многих обучающихся данного возраста (11-

12 лет) степень совершенствования основных движений достаточно на высоком уровне. Из 25 детей(группа №1) принимавших участие в эксперименте, выявлено: высокий уровень сформированности основных движений, у 8 детей что составляет 32% от общего количества детей; у 11 детей 44% – навыки сформированы на среднем уровне, у 6 детей низкий уровень, что составляет 24 % от общего количества детей.

В группе №2 показатели несколько выше. Так из 25 детей выявлено: что у 9 обучающихся – высокий уровень, что составляет 36% от общего количества детей, у 11 детей составляет 44% навыки сформированы на среднем уровне, низкий уровень у 5 детей, это- 20 %. В процентном соотношении результаты обследования детей представлены в диаграмме 1 и выглядят следующим образом:

Диаграмма 1

Результаты сформированности физических качеств детей двух групп (на констатирующем этапе)



Поскольку для проведения исследования обязательным условием являлся учет индивидуальных особенностей детей, мы собрали данные о состоянии здоровья каждого ребенка.

Данные группы здоровья были определены по показателям медицинской документации образовательного учреждения.

В период проведения констатирующего этапа эксперимента общее состояние здоровья детей в группах соответствовало норме. Так, в группе №1 — 7 детей имеют I группу здоровья и 18 детей — II группу здоровья, III группы здоровья нет. В группе №2 — 9 детей имеют I группу здоровья и 16 детей — II группу здоровья, III группы здоровья нет. Как видно, исходя из таблицы 9 в группе № 1, и в группе № 2 показатели групп здоровья существенно не отличаются. У детей нет тяжелых хронических заболеваний, существенных отклонений в антропометрических показателях. Вторая группа здоровья присвоена преимущественно по причине частых простудных заболеваний, некоторых нарушениях осанки.

При более детальном анализе выяснилось, что у 50% мальчиков и 45% девочек группы №1 скоростные и скоростно-силовые качества достаточно развиты. По показателям выносливости 25% мальчиков и 40% девочек демонстрируют низкий уровень. К этой категории относятся дети астенического типа телосложения, часто болеющие дети второй группы здоровья, что закономерно.

Наиболее высокие показатели демонстрируют дети по тестам на гибкость (девочки) 37% высокий уровень и ловкость (мальчики) — 30 %.

В группе № 2 картина аналогичная. Низкий уровень демонстрируют дети по скоростно-силовым качествам (девочки) 37% и скоростным качествам (мальчики и девочки) 42%. Низкий уровень демонстрируют дети второй группы здоровья имеющие предпосылки к нарушениям опорно-двигательного аппарата, часто болеющие дети.

В данной группе дети наиболее успешно прошли тесты на ловкость — 35% мальчики, 43% девочки показывают высокий уровень.

В ходе экспериментальной работы мною была поставлена задача, целью которой являлось наблюдение за эффективностью использования подвижных игр и эстафет на учебном занятии.

Проведенный анализ показал, что разнообразие видов подвижных игр формируют определенные физические качества, на которые оказывают влияние следующие факторы:

- взаимосвязь подвижных и спортивных игр с учетом детей разного уровня подготовки и развития;

- варианты усложнения подвижной игры в процессе учебного занятия;

- на какие физические качества преимущественно направлены подвижные игры.

В процессе организации и проведения подвижных игр отмечалось: распределение ролей, уровень подготовленности детей, проводилось наблюдение стимуляции категории детей с низким уровнем сформированности физических качеств в ходе игры и перед ее началом.

Исходя из результатов исследования, можно сделать вывод, что дети обеих групп находились в равных условиях, но развитие физических качеств находится на разном уровне. Для формирующего этапа эксперимента в качестве экспериментальной мы выбрали группу № 1, так как показатели уровня сформированности физических качеств детей несколько ниже, чем в группе № 2, которая будет являться контрольной.

2.2 Реализация методики подвижных игр на уроках физической культуры.

Согласно составленному плану в экспериментальной группе мы проводили занятия, направленные на повышение уровня развития физических качеств.

Цель: разработать и апробировать комплекс подвижных игр, направленных на формирование и развитие физических качеств детей и подростков на уроках физической культуры.

Реализация методики подвижных игр на уроках физической культуре проводился с детьми экспериментальной группы в течение девяти месяцев (сентябрь 2018 г. – май 2019 г.).

Выбор игры, прежде всего зависит от задачи поставленной вначале урока. Определяя ее, руководитель учитывает возрастные особенности детей, и их развития, физическую подготовленность. Подбирать подвижные игры следует такие, которые воспитывают у учеников волевые качества, укрепляют здоровье, оказывает правильное физическое развитие.

Подвижные игры создавая атмосферу радости, делают наиболее эффективным комплексное решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Активные движения вызывают у детей положительные эмоции. Эти игры являются средством активного отдыха, после длительной умственной деятельности. С этой целью их применяют на переменах в школе, после уроков ,на площадке во время спортивного часа. Игра- основной вид деятельности ребенка. Только в играх дети раскрепощаются полностью, и только в играх можно достичь наилучших результатов в освоение ими физических навыков и умений. Таким образом подвижные игры являются универсальным средством повышения уровня двигательной активности.

Так же перед вами представлены игры на развитие различных физических качеств. Данные игры использовались на уроках физической культуры.

Подвижные игры для развития выносливости

Прыгуны и ползуны

Игроки рассчитываются на 1-2 и легким бегом движутся по залу, соблюдая дистанцию в 4-5 шагов. Бегущий дает зрительный сигнал: если он поставил руки в стороны, первые номера останавливаются в положении ноги врозь, а вторые номера проползают у них под ногами, если же ведущий поднял руки вверх, вторые номера останавливаются и принимают положение упора стоя согнувшись с опорой на колени, а первые номера перепрыгивают через них с опорой о спину, толкаясь двумя ногами («Чехарда»). Затем первые и вторые номера меняются ролями. Игра-упражнение длится 2—3 мин., после чего отмечаются самые внимательные ученики.

Схвати змею

Участвуют 2-4 команды. Один из учеников приводит в движение канат (скакалку, веревку) по полу таким образом, что она извивается наподобие змеи. Ученики небольшими группами пытаются придавить «змею» или схватить ее руками. Тот, кто схватит канат, становится владельцем «змеи». Игра начинается сначала.

“Бег пингвинов”.

Проводится как линейная эстафета. По сигналу игроки прыжками передвигаются по дистанции, зажав мяч коленями.

“Гусеница”.

Направляющий обегает стойку, возвращается и, взяв за руки партнера, повторяет упражнение. Вернувшись, они берут третьего и т.д., пока не пробежит дистанцию вся команда. Побеждает команда, первая закончившая передвижение

Все с пола

Игра проводится на протяжении всего занятия. Через равные промежутки времени учитель дает свисток. По этому сигналу ученики должны занять как можно быстрее места на спортивных снарядах в зале. Затем занятие продолжается.

Горячий мяч

Играющие сидят или стоят в кругу так, чтобы можно было передать мяч из рук в руки соседу справа или слева. Помощник сидит или стоит спиной к играющим и произвольно подает сигналы свистком.

Играющие передают мяч только соседу справа или слева, применяя обманные движения. Задача играющих – в момент сигнала не оказаться с мячом в руках. Тот, кто ошибся, выбывает из игры. Круг при этом постоянно сужается. Последние два игрока становятся победителями.

Подвижные игры для развития быстроты

Птица без гнезда

Дети строятся попарно в круг: впереди стоящие – гнезда, а за ними – птицы. Назначается водящий – птица без гнезда.

Руководитель произносит текст: «Гуси серые летели, на поляну тихо сели, походили, повернулись, а потом домой вернулись». Водящий идет (бежит) по кругу, собирает всех птиц, которые вместе с ним под каждую фразу ведущего игру имитируют движения. После слов «домой вернулись» - все устремляются к гнездам. Водящий тоже старается занять одно из свободных гнезд. Оставшийся без гнезда, становится водящим.

Третий лишний

Выбираются водящий и игрок, который будет убегать, так называемый “третий лишний”. Остальные игроки разбиваются на пары и встают друг за другом. Все пары встают по кругу. Получается двойной круг. Водящий становится в центр круга, “третий лишний” стоит за пределами круга. По

сигналу начинается гонка. “Третий лишний” должен бегать только за кругом, забегать в круг или отбегать слишком далеко нельзя. И водящий, и убегающий не могут дотрагиваться до пар.

Убегающий может встать к паре впереди, и тем самым, тот кто стоял в паре позади становится “третьим лишним” и начинает убежать от водящего. Игрок, который пристроился к паре должен крикнуть или “беги” или “лишний”, тем самым оповестив игрока, стоящего позади, что теперь должен убежать он. Можно сказать и целую фразу : “Много троих, хватит двоих”. Получается, что одновременно могут бегать только водящий и “третий лишний”. Если “третий лишний” забежал в круг, то он должен пристроиться к какой-нибудь паре. Эта гонка заканчивается тогда, когда водящий осалил убегающего. Тогда они меняются ролями и игра начинается заново.

Северные и южные ветры

Два игрока выполняют роль северных ветров, один – южного ветра. Северные ветры должны заморозить как можно больше учеников, дотронувшись до них рукой. Южный ветер освобождает замороженных, ударяя их рукой и восклицая «Свободен!».

Ворон ищет ворона

Дети свободно бегают по залу. Играют нечетное количество игроков.

По сигналу учителя каждый играющий должен найти себе пару и встать на место около мяча или другого предмета. Игра продолжается без выбывания игроков.

Семья

Играющие свободно бегают по площадке. Когда преподаватель крикнет: «Мать, отец, двое детей!», ученики должны образовать группы по четыре человека как можно быстрее. Те, кому не хватило места, выбывают из игры.

Можно называть любое количество членов семьи, включая и домашних животных. Например: «Мать, ребенок и кошка!».

Подвижные игры для развития силы

Парная чехарда

Игроки стоят парами за общей чертой, которая является стартом и финишем. Одновременно соревнуются две пары. Перед каждой из них ставится на равном расстоянии отметка для поворота. Один в паре принимает положение стоя согнувшись. По сигналу руководителя второй игрок выполняет опорный прыжок через первого, делает шаг вперед и принимает такое же положение.

Прорыв цепи

Пять-семь игроков, взявшись за руки, образуют круг. Столько же игроков в круге.

По команде руководителя находящиеся в центре начинают прорываться за круг, разъединяя руки играющих другой команды. После того, как последний игрок прорвет цепь, играющие команды меняются ролями.

Выталкивание спиной

Игроки становятся спиной один к другому и захватывают друг друга под руки. Их задача – упираясь ногами и спиной, вытолкнуть соперника за пределы круга.

Можно разрешить игрокам подниматься и бороться стоя, однако, не отрывая ног от земли.

Кондалы

Участники (10-20 человек)разбиваются на две группы, становятся друг напротив друга на расстоянии 20 м. и берутся за руки образуя две цепочки, расположенные параллельно друг другу. Первая группа кричит хором: - "Кондалы!" Вторая ей отвечает: - "Закованы! Раскуйте нас." Первая, хором: - "Кем из нас?" Вторая группа, посоветовавшись, выбирает одного из первой

группы и называет его имя. Выбранный разбегается и пытается порвать цепь, участники которой его выбрали (цепь второй группы), а те в свою очередь пытаются этого не допустить, крепко держась за руки. Если Выбранный разрывает цепь, то он берет одного из двух, разорвавших цепочку и забирает его в свою команду. Если Выбранный не разрывает цепь, то он остается в этой команде (пойман). Игра продолжается пока в одной из команд не останется 1 человек.

Подвижные игры для развития выносливости

Ловля цепочкой

Игру начинает водящий, преследуя игроков, свободно бегущих по площадке. Догнав и осалив игрока, берет его за руку, и они вдвоем продолжают погоню. Третий играющий, которого они осалили, присоединяется к ним и ловля продолжается. Каждый раз пойманным считается игрок, которого окружили ловцы, причем крайние игроки цепи должны сомкнуть руки.

Цепочка ловцов увеличивается, и спастись от них становится все труднее.

Победителями считаются два последних участника, которых не поймали.

Британский Бульдог

Играет влияет на выносливость и реакцию ребенка. Дети назначают двух ловцов («бульдогов»). «Бульдоги» стоят с одной стороны площадки, а все остальные -- с противоположного. За сигналом одного из «бульдогов» все игроки должны перебежать в другую сторону. Но так, чтобы игрока не словили «бульдоги».

Игра продолжается до тех пор, пока все бегуны не превратятся в «бульдогов».

«Кто быстрее».

Подготовка: игроки разбиваются на две команды и становятся вдоль лицевой линии.

Описание игры: в середине площадки находится мяч; руководитель называет номер игроков, те устремляются к мячу, с целью быстрее завладеть мячом.

Удочка

Игрок с «удочкой» (4-5-метровой веревкой с мешочком, набитым песком на конце или со связанными скакалками) выходит на середину площадки. Остальные участники игры встают по кругу в 5-6 шагах от него. «Рыбак» в приседе вращает удочку вокруг себя (с перехватом), а остальные участники игры перепрыгивают «удочку» каждый раз, когда она проходит у них под ногами. Участник, которого ударило по ступне, продолжает играть, но получает штрафное очко. «Удочку» вращают в течение 4-6 мин. В конце игры подсчитывают количество штрафных очков у спортсменов и отмечают самого выносливого и внимательного игрока.

Варианты игры можно создавать, изменяя положения и действия игроков:

Игроки разбиваются на пары, становятся спиной друг к другу и держатся друг за друга, скрестив согнутые руки. Пара должна стоять боком к «рыбаку». «Удочку» следует перепрыгивать, не отпуская хвата. Штрафное очко пара получает в том случае, когда одного (или обоих) партнеров ударило по ступне, а также, если был нарушен хват. Пара-победительница определяется по наименьшему количеству штрафных очков.

Тот же вариант парных прыжков, но один из участников стоит лицом к «рыбаку», а второй – спиной. За несколько секунд до приближения «удочки»

партнер, стоящий лицом к «рыбаку» подает своему партнеру, стоящему спиной, сигнал, быстро произнеся слово «ап».

Участники игры выполняют прыжки на одной ноге (по две минуты на левой и на правой).

Игроки выполняют прыжки в приседе, руки на пояс. В этом случае продолжительность вращения «удочки» сокращается до 2-3 мин.

Играющие принимают положение упора присев и в момент приближения «удочки» выполняют прыжок вверх, руки вверх. Продолжительность – 3-4 мин.

Участники игры принимают положение упора сидя сзади, пропускают «удочку», поднимая прямые ноги в угол. Продолжительность – 2-3 мин.

Игроки принимают положение упора сидя ноги врозь, руки на уровне коленей. «Удочку» следует пропускать, поднимая прямые ноги вверх. Продолжительность – 1 мин.

Играющие располагаются по кругу в положении упора лежа. Во время вращения «удочки» они должны выполнить толчок руками. Толчок следует выполнять за счет движений в плечевых суставах. Продолжительность – 1-2 мин.

2.3 Результаты опытно- экспериментальной работы.

Для проведения эффективности проделанной работы нами был проведен контрольный эксперимент.

Цель: проверка эффективности экспериментальной работы с детьми и подростками по формированию и развитию физических качеств.

После проведенной опытно-экспериментальной работы направленной на формирование развития физических качеств у детей и подростков наблюдаются изменения. В конце эксперимента детям экспериментальной и контрольной группы прошли тестирование. Оно проходило аналогично констатирующему этапу эксперимента в обеих группах. Во всех тестах фиксировался лучший результат. Данные заносились в протокол и представлены в таблице 7 и 8.

Таблица 7

Результаты теста сформированности физических качеств обучающихся группы №1. (контрольная группа)

№ п/п	Фамилия Имя	Бег 60м.	Прыжок в длину с места	Бег на выносливость	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) подтягивание на низкой перекладине (девочки)
1	А. Анастасия	9,7	165	1100	15
2	А.Андрей	9,7	160	1200	9
3	А.Анна	11,0	135	800	8
4	А.Светлана	10,6	150	1000	13
5	Б.Борис	9,3	181	1430	13
6	Б.Евгения	10,7	163	1050	13
7	Г. Евгения	11,5	128	790	8

Продолжение таблицы № 7

8	Г. Вера	10,3	162	1000	12
9	Г.Игорь	9,6	168	1150	10
10	Д.Светлана	9,1	172	1200	17
11	Д.Сергей	10,5	156	900	7
12	З.Дмитрий	9,6	165	1300	10
13	З. Ольга	10,5	159	1050	12
14	К.Валерий	9,1	193	1340	14
15	К.Марина	10,9	159	1000	14
16	К. Никита	8,9	186	1500	15
17	Л.Алексей	10,4	142	950	6
18	Л. Дмитрий	9,5	168	1180	9
19	М.Оксана	10,3	178	1340	17
20	М. Максим	10,8	136	980	6
21	Ч.Антон	9,4	175	1300	11
22	Ч.Евгений	9,8	169	1200	9
23	Щ.Надежда	9,8	180	1240	16
24	Я.Никита	10,6	154	900	6
25	Я.Андрей	9,7	189	1400	13

Таблица 8

Результаты теста сформированности физических качеств обучающихся группы №2. (экспериментальная группа)

№ п/п	Фамилия Имя	Бег 60м.	Прыжок в длину с места	Бег на выносливость	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) подтягивание на низкой перекладине (девочки)
1	А. Света	10,0	168	1250	17
2	В.Владимир	9,7	166	1230	9
3	Е.Ольга	10,6	155	1050	12
4	Ж.Сергей	9,8	182	1130	10
5	З.Дарья	11,3	121	900	6
6	К.Юрий	9,0	188	1500	14
7	К.Эльза	11,4	131	730	10
8	К.Алексей	8,9	183	1450	13
9	М.Наталья	10,5	160	1010	13
10	М.Галина	10,7	152	950	13
11	М.Максим	9,3	190	1450	15
12	Н.Альбина	10,8	158	1080	11
13	Н.Никита	9,5	175	1300	10
14	Н.Виталий	9,1	191	1450	14
15	О.Анастасия	10,6	150	1020	12
16	О.Владимир	8,9	183	1430	15
17	Р.Виктория	10,9	137	850	9
18	Р.Николай	10,8	140	1000	7
19	Т.Арина	10,3	169	1200	18
20	Т.Илья	9,6	159	1200	10

Продолжение таблицы №8

21	У.Екатерина	10,9	154	1000	14
22	Х.Максим	9,6	166	1230	9
23	Ч.Александра	10,1	180	1250	18
24	Щ.Мария	9,8	176	1400	16
25	Я.Дмитрий	9,9	168	1300	10

Анализ результатов контрольного этапа эксперимента показывает, что у многих детей данного возраста уровень развития физических качеств повысился. Так в группе №1 (экспериментальная группа) из 25 человек принимавших участие в эксперименте выявлено: *высокий* уровень сформированности основных движений, у 11 детей что составляет 44% от общего количества детей; у 12 детей средний уровень, что составляет 48%, навыки сформированности у 2 детей 8% показал *низкий* уровень.

В группе №2 (контрольная группа) состоящая из 25 детей мы получили следующие показатели: *высокий* уровень сформированности физических качеств составляет 40% то есть 10 детей от общего количества, у 12 детей средний уровень сформированности 48%, *низкий* уровень показал всего 3 ученик 12%. В процентном отношении результаты контрольного этапа предоставлены в таблице 9 и выглядят следующим образом:

Таблица 9

Результаты сформированности физических качеств детей двух групп (на контрольном этапе)

Группа №1 (контрольная)	Группа №2 (экспериментальная)
44% <i>высокий</i> уровень	40% <i>высокий</i> уровень
48% <i>средний</i> уровень	48% <i>средний</i> уровень
8% <i>низкий</i> уровень	12% <i>низкий</i> уровень

Если сравнить результаты констатирующего и контрольного этапа. В группе №1 (экспериментальная группа) на констатирующем этапе высокий уровень составлял 32%, а на контрольном 44% то есть он увеличился на 12%, средний уровень был 44% , а стал 48%, показатели низкого уровня уменьшились на 16%.

В группе №2 (контрольная группа) на констатирующем этапе высокий уровень составлял 36% , он увеличился на 4%, средний уровень так же увеличился с 44% на 58%, низкий уровень уменьшился на 8%. В диаграмме 2 и 3 представлены результаты процентного соотношения констатирующего и контрольного этапа.

Диаграмма 2

Результаты констатирующего и контрольного этапа эксперимента.
Группа №1 (экспериментальная группа)

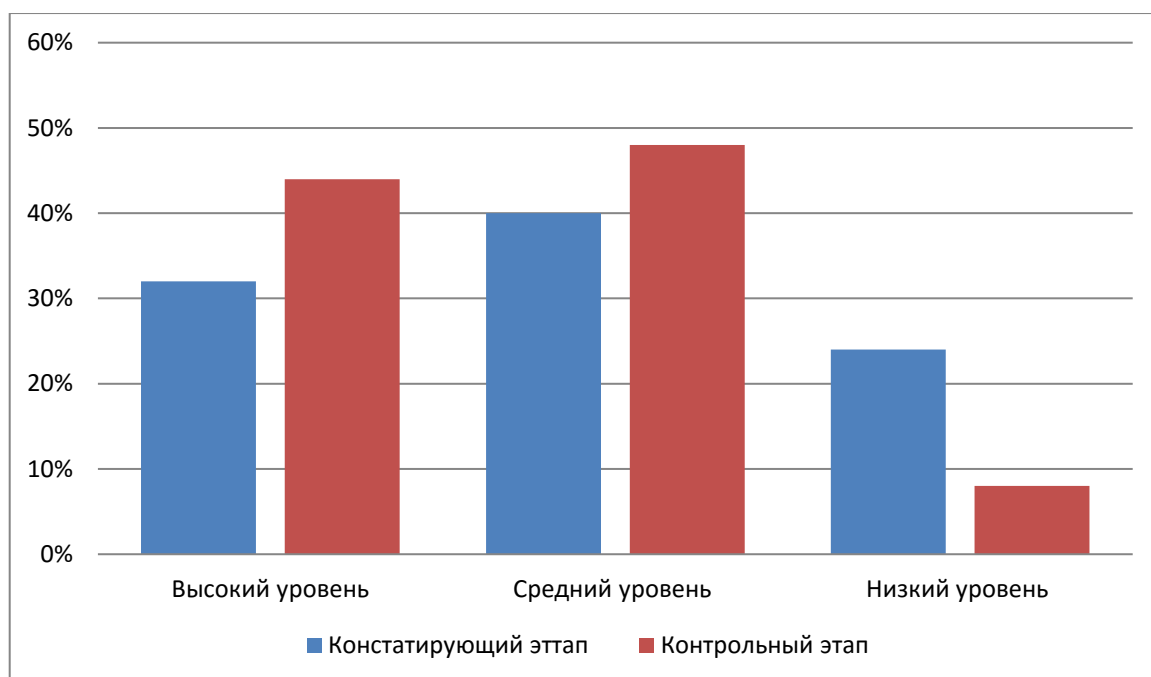
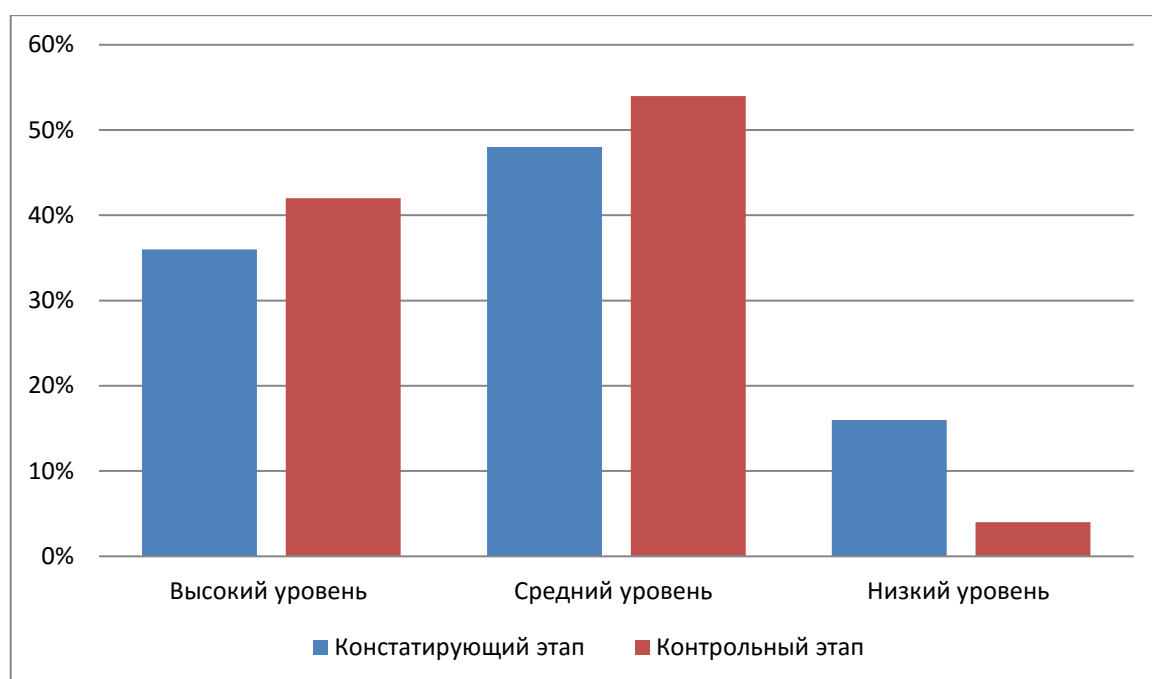


Диаграмма 3

Результаты констатирующего и контрольного этапа эксперимента.
Группа №2 (контрольная группа)



Если в общем рассматривать все физические качества учащихся, то можно сделать вывод: что на контрольном этапе эти результаты увеличились.

ВЫВОДЫ ПО 2 ГЛАВЕ

1. Исследование позволило прийти к выводу, что поставленная цель формирующего этапа эксперимента достигнута. К концу эксперимента по нашим наблюдениям можно предположить, что в результате, применения подвижных у детей и подростков повысился уровень физической подготовленности детей и физического развития. У детей улучшилась результативность двигательной деятельности, т.е. дети стали не просто много двигаться, но и овладели правильной техникой основных движений. Мы предполагаем, что широкое использование подвижных игр оказало влияние на уровень развития физических качеств.

2. Как мы видим, анализ результатов показал, что темп роста совершенствования основных движений у детей экспериментальной группы значительно выше, чем у детей контрольной группы. Прирост был, достигнут за счет естественного роста и целенаправленной системы физического воспитания.

Проведенное исследования еще раз убеждает нас в том, что подвижные игры играют большую роль в развитии физических качеств у школьников.

3. Анализ результата проведенного исследования убеждает нас в том, что процесс развития физических качеств у детей и подростков будет осуществляться успешнее и продуктивнее, если педагог целенаправленно будет использовать систематизированные, подобранные с учетом степени сложности и индивидуальных особенностей детей подвижные игры.

Заключение

Всестороннее развитие физических качеств имеет большое значение для человека. Широкая возможность их переноса на любую двигательную деятельность позволяет использовать их во многих сферах человеческой деятельности – в разнообразных трудовых процессах, в различных и подчас необычных условиях среды.

Совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций человека решаются на базе всестороннего развития физических качеств и двигательных способностей, что, в конечном счете, приводит к естественно-нормальному, неискаженному формированию телесных форм. Данная задача предусматривает коррекцию недостатков телосложения, воспитание правильной осанки, пропорциональное развитие мышечной массы, всех частей тела, содействие сохранению оптимального веса с помощью физических упражнений, обеспечение телесной красоты.

Охарактеризовав физические качества и раскрыв особенности их развития у детей и подростков, мы определили, что физические качества имеют большое значение для физического развития. Развитие основных физических качеств происходит в тесной связи с формированием двигательных навыков. Упражнения, направленные на развитие физических качеств, применяются в строгой последовательности, включаются в разные формы двигательной деятельности.

Рассмотрев физические упражнения как средство формирования и развития физических качеств у детей, мы пришли к выводу о том, что для формирования и развития физических качеств, необходимо освоение ребенком основных движений. Основные движения в комплексе с физическими качествами развиваются на занятиях физической культурой.

Значение подвижных и спортивных игр как эффективного средства формирования и развития физических качеств у школьников заключается в характерной особенности подвижной игры – комплектность воздействия на организм и на все стороны личности учащихся. Педагогическое воздействие в подвижных играх следует направлять на развитие двигательных качеств, роль которых особенно значима для овладения программными умениями. Надо стремиться к тому, чтобы в пределах биологически закономерных колебаний не задерживалось развитие двигательных качеств.

Успех любой педагогической деятельности зависит от людей, которые постоянно и систематически развивают у детей физические качества. Стремление самого воспитателя к личностному росту и профессиональному мастерству также отражается на результатах двигательной деятельности детей, поскольку увлечь ребенка той или иной игрой, суметь создать психологически комфортную атмосферу во время игры, может только тот учитель, который осознает необходимость проводимой им работы. Создание эмоционального комфорта для детей во время игры так же является неотъемлемым условием достижения положительного результата.

Рассмотренная мною методика подвижных игр дает возможности эффективно использовать комплекс подвижными играми и эстафетами на уроках физической культуры.

На основании диагностики физических качеств детей и подростков я разработала систему подвижных игр, способствующих их развитию.

В ходе исследования поставленная цель достигнута, задачи решены.

Делая вывод, можно утверждать, что в результате, применения подвижных игр у детей и подростков повысился уровень физической подготовленности детей и их физического развития. Данное обследование позволяет сделать учебный процесс систематически и целенаправленный, а

также должны быть созданы педагогические условия: учет возрастных и индивидуальных особенностей детей при подборе игр, осуществление должностного руководства подвижной игрой, использования различных вариантов игр с усложнением, для развития физических качеств.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что подвижная игра является важным средством физического воспитания школьников, так как в этой деятельности проявляется и развивается творческое воображение, способность к замыслу, развивается ритм и красота движений. В ней отражаются и развиваются универсальные учебные действия полученные на занятиях физической культуры, закрепляются правила поведения, которые будут необходимы в жизни.

Список литературы

1. Хрипковой, Ф.Г. Адаптация организма учащихся к учебным и физическим нагрузкам / Под ред. Ф.Г. Хрипковой, М.В. Антроповой. - М.: Педагогика, 2012. - 240 с.
2. Алямовская, В.Г. Профилактика психоэмоционального напряжения детей средствами физического воспитания. / В.Г. Алямовская Нижний Новгород, 2018.- 316 с.
3. Апанасенко, Г.А. Физическое развитие детей и подростков. /Г.А. Апанасенко Киев: Здоровье, 2015. - 80 с.
4. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания: учебн. для студ. фак. физ. культуры пед ин - тов. /Б.А. Ашмарин М.: Просвещение, 2015. - 287 с.
5. Бальсевич, В.К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи / В.К. Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2016. - № 1.
6. Барков, В.А. Педагогические исследования в физическом воспитании: Учебное пособие по курсу «Основы НИР» для студентов специальности п. 02.02. - «Физическая культура»./В.А. Барков Гродно, 2015. - 68 с.
7. Былеева, Л.В. Подвижные игры: Учебн. пособие для ин-тов физической культуры. 4-е изд., перераб. и дополн. / Л.В. Былеева, И.М. Коротков, В.Г. Яковлев. М.: Физкультура и спорт, 2014. - 208 с.
8. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. /Ю.В. Верхошанский М.: Физкультура и спорт, 2018. - 331 с.
9. Викулов, А.Д. Развитие физических способностей детей. /А.Д. Викулов, И.М. Бутин Ярославль, 2016.
10. Володин, А.В. К определению предмета и понятий теории и методики спортивных игр: [Электронный ресурс] // <http://mtppc2009.kursksu.ru/documents/21/6.doc>.

11. Головина, Л.Л. Физиологические особенности некоторых функций и мышечной деятельности школьников./ Л.Л. Головина - М., 2015. - 197 с.
12. Годик, М.А. Спортивная метрология: Учебник для институтов физической культуры. / М.А. Годик М.: Физкультура и спорт, 2018. - 192 с.
13. Годик, М.А. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека // М.А. Годик, , В.К. Бальсевич, В.Н. Тимошкин Теория и практика физической культуры. - 2014. - № 5-6. - С.24-32.
14. Гужаловский, А.А. Развитие двигательных качеств у школьников. / А.А. Гужаловский Мн.: Нар. асвета, 2018. - 88 с.: ил.
15. Демчишин, А.А. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков / А.А. Демчишин, В.Н. Мухин, Р.С. Мозола. - К.: Здоровья, 2018. - 168 с.
16. Конеевой, Е. В. Детские подвижные игры /Е.В. Конеевой под ред. Ростов-на-Дону: Феникс, 2016.
17. Должиков, И.И. Планирование содержания уроков физической культуры. 1-11 классы [Текст] //И.И. Должиков Физическая культура в школе. - 207. - № 6. - 4 с.
18. Ермолаев, Ю.А. Возрастная физиология: Учеб. пособие для студентов ВУЗов. / Ю.А. Ермолаева М., 2015. - 80 с.
19. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. - М.: Физкультура и спорт, 2017. - 73 с.
20. Жуков, М.Н. Подвижные игры [Текст]: учебник для студентов педагогических вузов / М.Н. Жуков. - М.: Издательский центр «Академия», 2014. - 36 с.
21. Коротков, И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. / И.М. Коротков М.: Физкультура и спорт, 2015. - 116 с.

22. Коротков, И.И. Подвижные игры детей. /И.И. Коротков М., 2017.
23. Коротков, И.М. Подвижные игры в школе./ И.М. Коротков М.: ФиС, 2011.
24. Коротков, И.М. Подвижные игры [Текст]: Учебное пособие для студентов вузов и ссуз физической культуры / И.М. Коротков, Л.В. Былеева. - М.: СпортАкадемПресс, 2012. - 40 с.
25. Крупская, Н.К. Педагогические сочинения. Т. 1 [Текст] /Н.К. Крупская. - М.: Высшая школа, 1947. - 130 с.
26. Кузнецов, В.К. Возрастные особенности развития специальных силовых качеств у не занимающихся спортом 11-18 лет //В.К. Кузнецов Теория и практика физического воспитания. - 2019. - №3. - С.12-15.
27. Кузнецов, В.С. Физическое упражнения и подвижные игры. Метод. пособие / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: НЦ ЭНАС, 2016. - 151 с.
28. Кузьмин, Н.И. Подвижная игра как средство обучения и воспитания учащихся [Текст] //Н.И. Кузьмин Физическая культура в школе - 2018. - № 6. - 20 с.
29. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры и спорта [Текст] / Ю.Ф. Курамшин. - М.: Советский спорт, 2017. - 16 с.
30. Лаптев, А.П. Возрастные особенности организма // А.П. Лаптев Физическая культура и спорт. - 2014. - №8.
31. Лебедева, Н.Т. Школа и здоровье учащихся: Пособие. /Н.Т.Лебедева Мн.: Універсітэцкае, 2018. - 221 с.
32. Лебедь, Ф. Формула игры: общая теория спортивных игр, обучение и тренировка: [Монография] / Ф. Лебедь. - Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2015. - 392 с.
33. Лесгафт, П.Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста: Т. 1. [Текст] / П.Ф. Лесгафт - М.: Просвещение, 2013. - 98 с.

34. Литвинов, Е.Н. Подвижные игры в физическом воспитании. Спорт в школе [Текст] //Е.Н. Литвинов Первое сентября - 2017 - № 14. - 42 с.
35. Ломейко, В.Ф. Развитие двигательных качеств на уроках физической культуры. / В.Ф. Ломейко Мн.: Народная асвета, 2015. - 128 с.
36. Лубышева, Л.И. Концепция формирования физической культуры человека: монография / Л.И. Лубышева. - М.: ГЦОЛИФК, 1992. - 120 с.
37. Лубышева, Л.И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. - 2017. - № 6.
38. Лях, В.И. Координационные способности школьников./ В.И. Лях Мн.: Полымя, 2019. - 159 с.
39. Макаренко, А.С. Лекции о воспитании детей [Текст] /А.С. Макаренко. - М.: Учпедгиз, 1947. - 105 с.
40. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебн для ин-тов физической культуры. / Л.П. Матвеев М.: Физкультура и спорт, 2016. - 543 с.
41. Начинская, С.В. Спортивная метрология [Текст]: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений / С.В. Начинская. - М.: Издательский центр «Академия», 2015. - 72 с.
42. Иванова, В.С. Основы математической статистики: Учебн. пособие для институтов физ. культ. / Под ред. В.С. Иванова. - М.: Физкультура и спорт, 2015. - 176 с.
43. Портных, Ю.И. Спортивные и подвижные игры [Текст]: Учебник для техникумов физической культуры / Ю.И. Портных - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 25 с.
44. Логинов, М.И. Развивающие игры: быстрее, выше, сильнее // Сост. М.И. Логинов. - СПб., 2015.
45. Самусенков, О.И. Педагогическая технология реализации культурного потенциала игровых видов спорта. / О.И. Самусенков М.: МГИУ, 2015. - 204 с.

46. Семикоп, А.Ф. Основы теории и методики спортивной тренировки: Учебн. метод. пособие для студ. факульт. физ.культ. пединститут. и университет., училищ олимп. резерва по специальн. 03.03 - «Физическая культура». /А.Ф. Семикоп Гомель, 2017. - 149 с.
47. Симонова, Е.А. Творчество в подвижной игре // Е.А. Симонова Сборники конференций Социосфера, 2012.
48. Смирнов, Ю.И., Спортивная метрология [Текст]: Учебник для студ. пед. Вузов / Ю.И. Смирнов. М.М. Полевщиков - М.: Издательский центр «Академия», 2015. - 96 с.
49. Спиваковская, А. С. Игра - это серьезно. / А.С. Спиваковская М.: Педагогика, 2012. - 144с.: ил. - (Библиотека для родителей).
50. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учебник / под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М.: Академия, 2012. - 520 с.
51. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка [Текст]: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Э.Я. Степаненкова. - М.: Издательский центр «Академия», 2018. - 145 с.
52. Столяренко, Л.Д. Основы психологии: Практикум / Ред.-сост. Л.Д.Столяренко. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2015. - 556 с.
53. Столяров, В.И. Игровая модель соперничества и ее разновидности //В.И. Столяров Спортивные игры в физическом воспитании и спорте: Материалы междунар. науч.-практ. конф. - Смоленск, 2012. - С. 14 - 20.
54. Сухорев, А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков [Текст] / А.Г. Сухорев. - М.: Высшая школа, 1991. - 77 с.
55. Ашмарина, Б.А. Теория и методика физического воспитания [Текст]: Учебник для студ. фак. Физической культуры, педагогических институтов / Под ред. Б.А. Ашмарина. - М.: Просвещение, 1990. - 53 с.

56. Фарбер, Д.А., Физиология школьника. / Д.А. Фарбер, И.А. Корниенко, В.Д. Сонькин М.: Педагогика, 2015. - 63 с.
57. Фомин, Н.А. Возрастные основы физического воспитания. / Н.А. Фомин, В.П. Филин М.: Физкультура и спорт. 2014. - 176 с.
58. Черемисин, В.П. и др. Народные подвижные игры в системе физического воспитания. / В.П. Черемисин Малаховка: МОГИФК, 2014.
59. Карасева, А.В. Энциклопедия физической подготовки. Методические основы развития физических качеств / Под общей ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 2014. - 368 с.
60. Яковлев, В.Г. Игры для детей. / В.Г. Яковлев М.: Физкультура и спорт, 2015. - 158 с.