



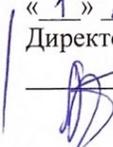
МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЮУрГПУ»)

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

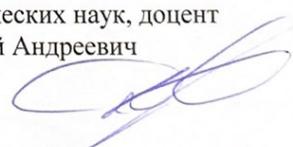
**Развитие физических качеств у детей школьного возраста на уроках  
физической культуры**

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

Проверка на объем заимствований:  
63,34 % авторского текста

Работа рекомендована к защите  
« 1 » марта 2023 г.  
Директор института  
 Гнатышина Е.А.

Выполнил:  
Студент группы ЗФ-409-106-3-10р  
Казак Александр Анатольевич 

Научный руководитель:  
кандидат биологических наук, доцент  
Сарайкин Дмитрий Андреевич 

Челябинск  
2023

## Содержание

ВВЕДЕНИЕ .....	2
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ В ФИЗКУЛЬТУРНО–СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ .....	5
1.1 Развитие физических качеств детей как психолого–педагогическая проблема.....	7
1.2 Характеристика физкультурно–спортивной деятельности детей школьного возраста.....	14
1.3 Особенности развития физических качеств детей на уроках физической культуры.....	21
Выводы по первой главе.....	31
ГЛАВА 2. ОПЫТНО–ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ .....	30
2.1 Организация опытно–экспериментальной работы. Диагностика уровня развития физических качеств у детей среднего школьного возраста.....	32
2.2 Результаты опытно–экспериментальной работы по развитию физических качеств детей на уроках физической культуры, их интерпретация.....	37
Выводы по второй главе.....	50
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	51
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ .....	53

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** Человек с рождения наделен соответствующей совокупностью физических качеств, заложенных в него наследственными программами развития организма. В ходе биологического роста органов и систем организма данные физические качества претерпевают изменения, определяя различные физические свойства человека. Вместе с тем наследуемые физические свойства, не всегда обеспечивают физическую готовность человека к адаптации в изменяющихся условиях окружающей среды. Развитие физических качеств содействует решению социальнообусловленных задач: всестороннему развитию личности, достижению высокой устойчивости организма к социально–экологическим условиям, повышению адаптивных свойств организма [10].

Установлено, что наибольший эффект в развитии физических качеств достигается в период их бурного естественного развития. Эффективность педагогических воздействий в другие возрастные периоды для данной способности может быть нейтральной или даже отрицательной. Поэтому при совершенствовании конкретных физических качеств очень важно не упустить наиболее благоприятные возрастные периоды, поскольку впоследствии сделать это будет намного сложнее.

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

В практике физического воспитания школьников успешно применяются разнообразные средства и методы, способствующие воспитанию физических качеств. Весьма актуальным является вопрос применения упражнений на тренажерах, подвижных игр и эстафет для воспитания физических качеств школьника на уроке физической культуры.

Спорт – великое богатство человечества: здоровье, сила, красота! Равнодушных к нему нет: одни тренируются и выступают сами, другие «болеют», третьи ценят спорт за мужество, красоту, соперничество. В спорт приходят разными путями: с помощью друзей, школы, кино, телевидения. Далеко не все понимают важность физических упражнений для развития школьников и организации их досуга. Дети должны быть ловкими, сильными и смелыми. Занятия физическими упражнениями способствуют развитию у детей умственных способностей, внимания, пространственных представлений, а также формирует нравственно–волевые качества, настойчивость, выдержку [3]. И естественно, что занятия по физкультурно–спортивной деятельности способствуют развитию физических качеств детей.

**Цель исследования:** обосновать целесообразность применения методики развития физических качеств детей на занятиях по физической культуре.

**Объект исследования:** процесс физического развития детей школьного возраста.

**Предмет исследования:** методика развития физических качеств детей на занятиях по физической культуре.

**Гипотеза исследования:** методика развития физических качеств детей на занятиях по физической культуре будет эффективней, если

– использовать постепенно усложняющиеся упражнения на тренажерах;

– во внеклассные занятия по физической культуре включить подвижные игры и эстафеты.

**Задачи исследования:**

1. Рассмотреть процесс развития физических качеств детей школьного возраста как психолого–педагогическую проблему в трудах ученых и практиков.

2. Изучить особенности методики развития физических качеств детей школьного возраста на занятиях по физической культуре.

3. Определить уровень развития физических качеств детей школьного возраста.

4. Подобрать и апробировать на внеклассных занятиях по физической культуре упражнения на тренажерах, подвижные игры и эстафеты, способствующие развитию физических качеств детей.

**Методы исследования:** теоретический анализ методической и психолого-педагогической литературы по проблеме исследования, обобщение педагогического опыта, педагогическое наблюдение, беседа, тестирование, педагогический эксперимент.

**Методологическая основа исследования** опирается на системный подход, реализованный через теоретический анализ, обобщение педагогического опыта, педагогическое наблюдение, беседу, анкетирование и спортивно–педагогическое тестирование.

**Организация исследования.** Исследование проводилось в течение 2022 – 2023 гг. на базе муниципального общеобразовательного автономного учреждения «основная общеобразовательная школа № 90» г. Оренбурга (МОАУ «ООШ № 90» г. Оренбурга).

**Теоретической основой исследования** явились труды ученых:

– в области физического воспитания: В.И. Ляха, Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова, Ж.К. Холодова, В.С. Кузнецова, С.Н. Шуткина и др.;

– в области физкультурно–спортивной деятельности детей школьного возраста: А.А. Ермак, А.М. Пашковой, В.Д. Тульчинской и др.

**Объем и структура работы.** Квалификационная работа изложена на 79 страницах, состоит из введения, двух глав, выводов к ним, списка литературы, включающего 52 источника. Текст иллюстрирован 6 таблицами и 1 рисунком.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ В ФИЗКУЛЬТУРНО–СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

## 1.1 Развитие физических качеств детей как психолого– педагогическая проблема

Перед учителем физической культуры стоят задачи не только обучать учащихся двигательным действиям, т.е. формировать двигательные умения и навыки, но и целенаправленно воздействовать на комплекс естественных свойств организма, относящихся к физическим качествам человека: стимулировать и регулировать их развитие посредством нормированных функциональных нагрузок, связанных с двигательной деятельностью (физическими упражнениями).

Школьный возраст – самый благоприятный период для развития двигательных способностей: силовых, скоростных, координационных и воспитания физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Правда, естественный прирост результатов на различных ступенях обучения в школе имеет свои особенности.

**Сила.** Под физическим качеством силы понимается взаимодействие психофизиологических процессов организма человека, позволяющих активно преодолевать внешние сопротивления и противодействовать внешним силам [25].

Физическая подготовка начинается с силовой по двум причинам. Во–первых, наличие определенного уровня развития силы является обязательным условием любого движения. Во–вторых, сила лежит в основе проявления других физических качеств.

Увеличение силы мышц, в школьном возрасте главным образом связано с абсолютным и относительным увеличением мышечной массы. Масса мышц интенсивно нарастает, когда ребенок начинает активно двигаться (ходьба, бег и т.д.), и к концу дошкольного возраста составляет примерно 23 % массы тела. К концу обучения в начальной школе доля мышц

в массе тела уже составляет около 27 %, а в среднем школьном возрасте увеличивается до 33 % массы тела. Наиболее быстро масса мышц нарастает в возрасте от 15 до 17–18 лет, и в юношеском возрасте она достигает более 44 % массы тела. Но с другой стороны, растет и общая масса тела. Более сильным мышцам приходится теперь перемещать больший вес. Поэтому прирост относительной силы на протяжении периода обучения в школе не столь уж большой, особенно у девочек [46].

Воспитание качества силы осуществляется преимущественно в игровой деятельности, где различные игровые ситуации вынуждают школьников менять режимы напряжения различных мышечных групп и бороться с наступающим утомлением организма. К таким играм относятся игры, требующие удержания внешних объектов (например, удержание партнера в игре «Всадники»), игры с преодолением внешнего сопротивления (например, игра «Перетягивание каната»), игры с чередованием режимов напряжения разных мышечных групп (например, различные эстафеты с переноской грузов различного веса). Средствами силовой подготовки являются и преимущественно силовые упражнения. В зависимости от природы сопротивления они могут быть отягощенные весом собственного тела или внешним сопротивлением [27].

В процессе силовой подготовки школьников педагог должен решить три задачи:

1. Гармонически развить все мышечные группы.
2. Научить школьников осуществлять основные виды силовых усилий (динамические, статические, преодолевающие, уступающие).
3. Развить способность учеников рационально пользоваться своей силой в различных условиях [25].

**Быстрота.** Под быстротой понимается единство проявления центральных и периферических, нервных структур двигательного аппарата человека, позволяющих перемещать тело и отдельные его звенья за минимально короткое время. Быстрота проявляется через совокупность

скоростных способностей: быстроты в простых и сложных двигательных реакциях, скорости одиночного движения, не отягощенного внешним сопротивлением, частоты движений (темп движений). Наиболее благоприятными периодами для развития скоростных способностей, как у мальчиков, так и у девочек считается возраст до 11 лет [10].

С возрастом увеличивается максимальная частота повторяющихся движений. Наиболее интенсивный рост этого показателя происходит в младшем школьном возрасте. В период с 7 до 9 лет средний ежегодный прирост составляет 0,3–0,6 движений в секунду. В 10–11 лет темп прироста снижается до 0,1–0,2 движений в секунду и вновь увеличивается (до 0,3–0,4 движений в секунду) в 12–13 лет. Увеличение с возрастом максимальной частоты движений объясняется нарастающей подвижностью нервных процессов, обеспечивающей более быстрый переход мышц – антогонистов из состояния торможения и обратно [47].

Скорость движения зависит не только от качества быстроты, но и от таких факторов, как сила, гибкость, выносливость, техника и др. Воспитание быстроты, как правило, осуществляется в начале основной части урока. Направленность движений на те или иные временные параметры двигательного действия позволяет развивать разные способности, лежащие в основе быстроты. Исключительно важное значение для воспитания быстроты имеет соревновательный метод [23].

**Выносливость.** Под выносливостью понимается единство проявления психофизиологических и биоэнергетических функций организма человека, позволяющих длительно противостоять утомлению при механической работе [16]. Развитие выносливости происходит от дошкольного возраста до 30 лет (а к нагрузкам умеренной интенсивности и выше). Наиболее интенсивный прирост наблюдается с 14 до 20 лет. Выносливость к динамической работе еще не очень велика в 7–10 лет. С 11–12 лет мальчики и девочки становятся более выносливыми. К 14 годам мышечная выносливость составляет 50–70 %, а к 16 годам – около 80 % выносливости взрослого человека [28].

Выносливость к статическим усилиям особенно интенсивно увеличивается в период от 8 до 17 лет. Наиболее значительные изменения этого динамического качества отмечаются в младшем школьном возрасте.

Величина прироста выносливости за время обучения в школе зависит от того, на каком уровне интенсивности работы она определяется. Так, если бег выполнять со скоростью 60 % от максимального уровня, то к концу обучения в школе выносливость у мальчиков увеличивается почти в 6 раз по сравнению с первоклассниками. Если же измерять выносливость продолжительностью бега с интенсивностью 80 %, то результаты увеличиваются только в 2,5 раза. При большой интенсивности рост результатов может быть еще меньшим [34].

Воспитание выносливости осуществляется путем решения двигательных задач, требующих мобилизации психических и биологических процессов в фазе компенсированного утомления или в конце предшествующей фазы, но с обязательным выходом на фазу компенсированного утомления. Условия решения задач должны обеспечивать вариативный характер работы с обязательно меняющимися мощностями нагрузки и биомеханической структурой двигательного действия (например, преодоление препятствий во время бега по пересеченной местности) и дифференцированное развитие соответствующих ведущих способностей [27].

**Координационные способности.** Координационные способности представляют собой функциональные возможности определенных органов и структур организма, взаимодействие которых обуславливает согласование отдельных элементов движения в единое смысловое двигательное действие [24]. Координационные способности в выполнении движений в наибольшей мере склонны к развитию в младшем школьном возрасте. В онтогенетическом развитии двигательных координационных способностей ребенка к выработке новых двигательных программ достигает своего максимума в 11–12 лет. Этот возрастной период определяется многими

авторами как особенноподдающийся целенаправленной спортивной тренировке. В последующем в развитии координационных способностей может наступить застой, если систематически не выполнять упражнений для совершенствования [26].

С 9–10 лет организация точных движений происходит по типу взрослого. Точность воспроизведения мышечного направления у детей младшего возраста еще невелика. Она повышается лишь к 11–16 годам.

На проявление координационных способностей большое влияние оказывает степень силового напряжения. Чем большую силу надо применить ученику, тем труднее сохранить точность движений. Недостаточная гибкость или низкий уровень развития выносливости также снижают координационные способности в конкретных двигательных ситуациях. Поэтому проявление координационных способностей школьниками в значительной мере зависит от уровня других двигательных качеств. Упражнения, направленные на развитие координационных способностей, эффективны до тех пор, пока они не будут выполняться автоматически. Затем они теряют свою ценность [29].

**Гибкость.** Гибкость определяется, как физическая способность человека выполнять движения с необходимой амплитудой. Она обусловлена строением сустава и взаимодействием мышц, обеспечивающих в нем движение [16]. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений человека, так как ограничивает перемещение отдельных звеньев тела. Возрастные особенности развития гибкости у детей школьного возраста достаточно четкие: у младших школьников она умеренно улучшается, в среднем школьном возрасте (к 14–15 годам) становится наилучшей, а затем в последующем ухудшается. Целенаправленное развитие гибкости должно начинаться с 6–7 лет. У детей и подростков 9–14 лет указанное качество развивается почти в 2 раза эффективнее, чем в старшем школьном возрасте. Проявление гибкости зависит от оптимальной подвижности различных суставов. С возрастом морфологическое строение суставов уменьшается

(уменьшение подвижности в сочленении и эластичности связок), и это приводит к ограничению их подвижности [47].

Развивая подвижность суставов у школьников, надо иметь в виду, прежде всего те звенья опорно–двигательного аппарата, которые играют наибольшую роль в жизненно необходимых действиях: плечевые, тазобедренные, голеностопные суставы, сочленение костей.

Развитие подвижности в суставах не должно приводить к нарушению осанки, которое может возникать из–за перерастяжения связок, из–за недостаточного или, наоборот, чрезмерного развития силы отдельных мышечных групп. Из–за представленного видно, что в разные возрастные периоды естественное обусловленное созревание организма двигательных качеств различно. Очень плодотворными в этом отношении являются начальные годы обучения в школе, но в наибольшей мере двигательные способности проявляются в 5–9 классах. Напротив, в старших классах наблюдается снижение прироста результатов [22].

Существует мнение, что акцент на совершенствование того или иного двигательного качества следует делать в тот возрастной период, в котором имеет место значительное естественное его улучшение. Однако такой подход может привести к односторонности физической подготовки, если развитие какого–либо качества будет отложено на более поздний возраст. Пока нет убедительных доказательств того, что специальные упражнения для развития силы, быстроты, выносливости и т.д. более эффективны в так называемые сензитивные (чувствительные) периоды развития двигательных способностей, чем в другие периоды жизни школьника. Такой подход противоречит также и пониманию закономерностей всестороннего физического развития человека, которое предпочтительно одностороннему потому, что оно соответствует эволюционно сложившемуся биологическому статусу организма и расширяет возможности его адаптации к разнообразным, постоянно меняющимся требованиям внешней среды. «Только при гармоническом развитии всех органов организма человек в состоянии

совершенствоваться и производить наибольшую работу при наименьшей трате материала и силы» (П.Ф. Лесгафт). Но в то же время ясно и то, что, чем раньше начнется целенаправленная работа по совершенствованию двигательных способностей, тем лучших результатов можно достигнуть [19].

Таким образом, под физическими качествами понимают относительно устойчивые, врожденные и приобретенные функциональные возможности органов и структур организма, взаимодействие которых обуславливает эффективность выполнения двигательных действий (сила, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость). Воспитание и развитие физических качеств происходит под действием двух основных факторов: наследственной программы индивидуального развития организма и социально–экологической его адаптации. В силу этого под процессом развития физических качеств понимают единство наследственного и педагогически направляемого изменения функциональных возможностей органов и структур организма [22]. Под процессом воспитания физических качеств – целенаправленное педагогическое воздействие на развитие (управление развитием) физических качеств человека посредством нормируемых функциональных нагрузок. Младший школьный возраст – один из самых благоприятных периодов для развития физических качеств.

## **1.2 Характеристика физкультурно–спортивной деятельности детей школьного возраста**

Школа – самоценный этап в жизни ребенка, который требует особого педагогического внимания. С поступлением в школу у ребенка осуществляется переход к учебной деятельности, освоение им новой социальной позиции, новой роли ученика, расширяется сфера его взаимодействия с окружающим миром [9].

Виды деятельности современного преподавателя физической культуры в школе очень многообразны и многофункциональны. Однако особое внимание при подготовке специалистов следует обратить на такие основные разделы работы как: учебная, физкультурно–оздоровительная, лечебная, спортивно–массовая, внеурочная и внеклассная физкультурно–спортивная деятельность.

Физкультурно–оздоровительная работа или внеклассная деятельность учителя физической культуры обеспечивает занятия физической культурой учащихся вне урока. Согласно требованиям комплексной программы по физическому воспитанию следует проводить не менее двух внеклассных мероприятия в четверти для каждой параллели учащихся. Среди них обязательными являются такие как: весенние и осенние легкоатлетические кроссы, спартакиада допризывников, турпоход или туристический слет, праздник по зимним видам упражнений и др. [2].

К формам внеклассной физкультурно–спортивной деятельности относятся и мероприятия в режиме учебного дня для учащихся начальной школы: гимнастика до занятий, физкультминутки и подвижные перемены. Большой популярностью среди современных школьников пользуются такие внеклассные формы работы, как «Спортландия», спортивный праздник школы, день здоровья, «Веселые старты», «Олимпийцы среди нас» и др. Для успешной подготовки и проведения массовых физкультурно–оздоровительных мероприятий специалист разрабатывает и утверждает у

администрации школы положение и сценарий конкретного мероприятия, готовит место проведения и инвентарь, обеспечивает эстетичность и технику безопасности, доступность и зрелищность, информированность и призовой, поощрительный фонд. К этой работе активно привлекаются родители учащихся, другие учителя предметники, почетные гости, учащиеся–спортсмены и другие [32].

ФГОС НОО определил основную педагогическую цель – воспитание высококонравного, творческого, инициативного и компетентного гражданина России. Важная роль в реализации данной цели отводится системе внеклассной деятельности. Ее основным преимуществом является предоставление обучающимся возможности широкого спектра занятий, направленных на их развитие [44].

Внеклассная деятельность представляет собой составную часть учебно–воспитательного процесса. Кроме того, это одна из форм организации свободного времени учеников. Внеклассная деятельность сегодня рассматривается как деятельность, которая организуется во внеурочное время для удовлетворения потребностей учеников в содержательном досуге, их участия в общественно–полезной деятельности и в самоуправлении [7]. Внеклассная деятельность является неотъемлемой частью образовательного процесса для детей младшего школьного возраста. Это активность детей, проявляемая вне уроков, обусловленная их потребностями и интересами, которая обеспечивает развитие детей, воспитание и социализацию младших школьников [36].

Заинтересованность педагогов в решении проблемы внеклассной деятельности объясняется не только включением ее в учебный план, но и новыми взглядами на результаты образования. Именно школа в сочетании с учреждениями дополнительного образования могут обеспечить подлинную вариативность образования и дают детям возможность выбора.

Внеклассная деятельность является частью основного образования, которая направлена на помощь ребенку в освоении нового вида учебной

деятельности. Она помогает сформировать достаточную учебную мотивацию, в значительной мере расширяет образовательное пространство, формирует дополнительные условия для развития учащихся. Происходит выстраивание устойчивой базы, которая обеспечивает детям сопровождение, поддержку на этапах адаптации, развивает способность применять базовые ситуации в ситуациях, которые иногда сильно отличаются от учебных примеров [18].

Цель внеклассной деятельности заключается в создании особых условий для проявления ребенком и последующего развития его интересов на базе свободного выбора, постижения духовно–нравственных ценностей и культурных традиций. Создаются все условия для физического, эмоционального и интеллектуального отдыха детей.

Задачи организации внеклассной деятельности детей заключаются в следующем [2]:

- развитие личности каждого ребенка путем самореализации в условиях игровых и творческих ситуаций;
- развитие творческой инициативы детей;
- воспитание у детей любви к родному краю на основе элементов народного творчества, повсеместная пропаганда здорового образа жизни.

От внеклассной деятельности школа ожидает следующих результатов:

- создание оптимальных условий для эффективного отдыха и развития детей;
- творческая самореализация ребенка;
- формирование навыков организаторской и коллективной деятельности;
- психологический комфорт и социальная защищенность каждого ребенка;
- обязательное присутствие элементов игры в деятельности детей.

В соответствии с требованиями Стандарта внеклассная деятельность в

ОУ осуществляется по следующим направлениям [44]: спортивно–оздоровительное; духовно–нравственное; общеинтеллектуальное; общекультурное; социальное. Ожидаемые результаты:

Первый уровень – приобретение школьником социальных знаний о ситуации межличностного взаимодействия, ее структуре, пространстве взаимодействия; овладение способами самопознания, рефлексии.

Второй уровень – получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, отечество, природа, мир, знания, культура, труд), ценностного отношения к социальной реальности в целом.

Третий уровень результатов – получение школьником опыта самостоятельного общественного действия – включает освоение способов решения задач по привлечению различных возможностей для реализации проекта в сфере художественного творчества [44].

Принципы построения программы:

- модернизация содержания внеклассной деятельности в соответствии с требованиями современности при сохранении традиций школы;
- обеспечение психического и физического здоровья обучающихся;
- соответствие внеклассной деятельности возрастным закономерностям развития обучающихся, их особенностям и возможностям;
- личностная ориентация содержания внеклассной деятельности; – востребованность результатов внеклассной деятельности в жизни;
- деятельностный характер образования, ориентация на формирование обобщенных способов познавательной, коммуникативной, практической, творческой деятельности, проектной деятельности, на получение обучающимися опыта этой деятельности;
- усиление социально–гуманитарной направленности образования, способствующей утверждению ценностей гражданского общества, становлению и социализации личности ученика в условиях современного мира;

–обеспечение вариативности и свободы выбора в образовании для основных субъектов образовательного процесса (обучающиеся и их родители, педагоги и образовательные учреждения), возможностей для реализации различных образовательных практик;

– целостность содержания образования;

– преемственность содержания образования [37].

Внеклассная работа обладает рядом специфических особенностей [42]:

1. На основе своего содержания внеклассная работа не может быть регламентирована государственной программой. Но на внеклассных занятиях учебный материал предлагает структурировано в соответствии со знаниями и умениями учеников. Это означает следующее. В процессе подбора заданий для проведения внеклассных занятий, связь с программным материалом, который изучается в настоящее время, желательна, но вовсе не обязательна. Следует исходить лишь из общего уровня знаний и умений учеников по предмету. Также это означает, что сами задания по своей форме не обязательно должны быть такими же, как на уроках (решение задач, примеров и т.д.).

2. Если уроки строгоограничены временными рамками в 45 минут, то внеклассные занятия в соответствии с формой и содержанием могут быть рассчитаны и на целый час, и на 5–10 минут.

3. Если при классно–урочной форме обучения требуется наличие постоянного числа учеников, собранных в коллектив по признаку возраста, и с учетом места проживания, то для внеклассной работы дети могут объединяться в пределах одной школы, обучаясь как в одном классе, так и в разных классах. При этом группы создаются на добровольной основе.

4. Внеклассная работа характеризуется многообразием видов и форм: кружки, групповые занятия, викторины, олимпиады, предметные уголки, экскурсии, клубы и т.п. [32].

5. Внеклассная работа отличается занимательностью предлагаемого материала или по содержанию, или по форме. В данном случае младшие

школьники получают возможность более свободно выражать свои чувства во время работы, широко использовать игровые формы проведения занятий и привносить в них элементы соревнования.

На основе задач, форм и содержания внеклассной деятельности, а также для ее реализации в качестве базовой, может быть рассмотрена следующая организационная модель. Внеклассная деятельность может быть реализована через [9]:

- внесение соответствующих материалов в учебный план общеобразовательного учреждения. А конкретнее – через часть, которая формируется участниками образовательного процесса. Это могут быть дополнительные образовательные модули, школьные научные общества, спецкурсы, практикумы, учебные научные исследования и т.п. мероприятия, которые проводятся в форме, отличной от урочной;

- дополнительные образовательные программы учебного учреждения, например, внутришкольная система дополнительного образования;

- образовательные программы, которые предоставляют учреждения дополнительного образования для детей, а также учреждения спорта и культуры;

- организацию классного руководства (диспуты, экскурсии, соревнования, круглые столы, общественно полезные практикумы и т.п.);

- образовательную деятельность других педагогических работников (социального педагога, педагога–организатора, старшего вожатого, педагога–психолога) в соответствии с их функциональными обязанностями, предусмотренными квалификационными характеристиками должностей работников образования;

- экспериментальную деятельность по апробации, разработке и внедрению новых образовательных программ, в том числе таких, которые учитывают региональные особенности обучения учащихся.

Основываясь на данной базовой модели, можно предложить несколько основных типов моделей для организации внеклассной

деятельности.

Таким образом, внеклассная работа по физической культуре является неотъемлемой частью всей учебно–воспитательной работы в школе. Она представляет собой организацию и проведение различных спортивно–оздоровительных мероприятий. Внеклассная деятельность может быть реализована через: внесение соответствующих материалов в учебный план общеобразовательного учреждения; дополнительные образовательные программы учебного учреждения; организацию работы групп продленного дня; организацию классного руководства.

### 1.3 Особенности развития физических качеств детей на уроках физической культуры

Методика воспитания физических качеств представляет собой совокупность средств и методов, наиболее активно влияющих на развитие физических качеств ребенка. Традиционно для развития каждого физического качества применяются определенные средства и методы.

Средствами воспитания физических качеств являются физические упражнения и подвижные игры.

**Сила.** Средствами воспитания силы мышц являются различные несложные по структуре обще развивающие силовые упражнения, среди которых можно выделить три их основных вида:

- упражнения с внешним сопротивлением;
- упражнения с преодолением веса собственного тела;
- изометрические упражнения.

По своему характеру все упражнения, способствующие развитию силы, подразделяются на основные группы: общего, регионального и локального воздействия на мышечные массивы.

К упражнениям общего воздействия относятся те, при выполнении которых в работе участвуют не менее  $\frac{2}{3}$  общего объема мышц, регионального от  $\frac{1}{3}$  до  $\frac{2}{3}$ , локального менее  $\frac{1}{3}$  всех мышц.

Направленность воздействий силовых упражнений в основном определяется:

- видом и характером упражнений;
- величиной отягощения или сопротивления;
- количеством повторения упражнений;
- скоростью выполнения преодолевающих или уступающих движений;
- темпом выполнения упражнений;
- характером и продолжительностью интервалов отдыха между подходами [25].

Метод максимальных усилий, используется в основном для воспитания силы у спортсменов. При практической реализации метода обращается внимание на скорость выполнения этих упражнений и предполагается использование отягощения весом 90–95% от максимально возможного использовавшем нескольких методических, приемов: равномерность, «пирамиды» и т.д.: с повторениями в одном подходе 1–2 при интервалах отдыха между подходами 4–8 минут [6].

Основным методом развития силы является метод повторных усилий – повторный метод. Важным тренировочным фактором в этом методе является количество повторений упражнения. Метод предусматривает выполнение упражнения в среднем темпе с отягощениями околопредельного и предельного веса. Большое внимание уделяется силовым упражнениям, позволяющим избирательно воздействовать на развитие отдельных групп мышц, несущих наибольшую нагрузку при выполнении соревновательных упражнений [34].

Метод изометрических усилий характеризуется максимальным напряжением мышц в статическом режиме. При выполнении таких, упражнений сила прикладывается к неподвижному предмету, и длина мышц не изменяется. Каждое упражнение выполняется с максимальным напряжением мышц в течение 4–5 секунд по 3–5 раз.

«Ударный» метод применяется для развития «амортизационной» и «взрывной силы» (сгибание–разгибание рук в упоре лежа с отталкиванием от пола, выпрыгивание из глубокого приседа).

Использование силовых упражнений позволяет одновременно с развитием силы увеличивать мышечную массу. Рост мускулатуры (или рабочая гипертрофия скелетных мышц) – следствие интенсивной силовой работы, характеризующейся определенными параметрами [49].

В процессе занятий с отягощениями выделяют две основные особенности:

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

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

В обычных условиях эти процессы сбалансированы и уравновешены, что и определяет практически постоянный объем мышечной массы. Но во время интенсивной силовой работы равновесие нарушается и расщепление белков начинает преобладать над их восстановлением. Однако процесс расщепления всегда усиливает процесс восстановления. Поэтому сразу после работы происходит восстановление и сверхвосстановление (суперкомпенсация) белковых структур, что будет приводить к увеличению мышечной массы. Для того чтобы обеспечить суперкомпенсацию, необходимо создать определенной интенсивности работу. Считается, что силовые упражнения должны вызывать достаточно большое, но не предельное мышечное напряжение (70–75% от максимума) и их продолжительность должна быть настолько короткой, чтобы энергообеспечение осуществлялось за счет анаэробных механизмов, и в тоже время настолько длинной, чтобы обменные процессы успели активизироваться [30].

Этим условиям отвечает работа с отягощением, позволяющим выполнить упражнение 6–10 раз. Продолжительность работы в одном подходе 30–60 с, т.е. упражнение выполняется достаточно медленно, жимом. В зависимости от подготовленности занимающихся количество подходов на одно упражнение от 4 до 10, а количество упражнений – около 10. Применение несколько больших отягощений, позволяющих выполнить силовое упражнение 5–6 раз – это промежуточный вариант между развитием силы и мышечной массы. Меньшее отягощение, дающее возможность выполнить упражнение 12–15 раз и больше, применяется в основном для улучшения рельефа мышц и при этом развивается не столько сила, сколько силовая выносливость. Для начинающих первые 2–3 месяца следует

пользоваться снарядами такого веса, когда можно повторить упражнение 10–12 раз, а иногда – 15. Малые отягощения на первом этапе позволяют лучше освоить технику движений и создать необходимый фундамент для перехода к большим нагрузкам. Наибольший эффект в развитии силы для начинающих дают 3 занятия в неделю, а для квалифицированных – 4–5 занятий [46]. При занятиях силовыми упражнениями необходимо учитывать, что одностороннее увлечение ими может отрицательно сказываться на физической работоспособности. Для воспитания силы хорошо использовать подвижные игры, требующие проявления умеренных по нагрузке, кратковременных скоростно–силовых напряжений.

**Гибкость.** Гибкость развивают с помощью упражнений на растягивание мышц и связок. Различают динамические, статические, а также смешанные статодинамические упражнения на растягивание. Зависит проявление гибкости от многих факторов и, прежде всего, от строения суставов, эластичности свойств связок, сухожилий мышц, силы мышц, формы суставов, размеров костей, а также от нервной регуляции тонуса мышц. С ростом мышц и связок гибкость увеличивается. Отражают подвижность анатомические особенности связочного аппарата. Причём мышцы – это тормоз активных движений. Мышцы плюс связочный аппарат и суставная сумка, в которую заключены концы костей и связок, это тормоза пассивного движения и, наконец, кости – это ограничитель движения [10; 16].

Чем толще связки и суставная сумка, тем больше ограничена подвижность сочленяющихся сегментов тела. Кроме того, размах движений лимитирован напряжением мышц антагонистов. Поэтому проявление гибкости зависит не только от эластичности мышц, связок, формы и особенностей, сочленяющихся суставных поверхностей, но и от способности человека сочетать произвольное расслабление растягиваемых мышц с напряжением мышц, производящих движение, т.е. от совершенства мышечной координации. Чем выше способность мышц антагонистов к растяжению, тем меньшее сопротивление они оказывают при выполнении

движений, и тем "легче" выполняются эти движения [36].

Недостаточная подвижность в суставах, связана с несогласованной работой мышц вызывает "крепощение" движений, что затрудняет процесс освоения двигательных навыков. К снижению гибкости может привести систематическое, или на отдельных этапах подготовки, применения силовых упражнений, если в тренировочный процесс включаются упражнения на растягивание.

Упражнения, направленные на развитие гибкости основаны на выполнении разнообразных движений: сгибания–разгибания, наклонов и поворотов, вращения и махов. Такие упражнения могут выполняться лежа самостоятельно или с партнёром, с отягощениями и тренажёрами, у гимнастической стенки, с гимнастическими палками, скакалками [38].

Одним из наиболее принятых методов развития гибкости, является метод многократного растягивания. Этот метод основан на свойстве мышц растягиваться, больше при многократных повторениях, упражнения с постепенным увеличением размаха движений.

Количество повторений упражнений меняется, в зависимости от характера и направленности упражнения на развитие подвижности в том или ином суставе, темпа движений, возраста и пола занимающихся.

Совершенствование гибкости происходит в подвижных играх, связанных с частым изменением направления движений [52].

**Выносливость.** Для развития выносливости применяются разнообразные методы тренировки, которые можно разделить на несколько групп: непрерывные и интегральные, а также контрольный или соревновательный. Каждый из методов имеет свои особенности.

Равномерный непрерывный метод. Этим методом развивают аэробные способности различных видах спорта, в которых выполняются циклические однократно–равномерные упражнения малой и умеренной мощности (продолжительность 15–30 мин, ЧСС – 130–160 уд/мин.) [34].

Переменный непрерывный метод. Заключается в непрерывном движении, но с изменением скорости на отдельных участках движения. Иногда этот метод называется метод игры скоростей или «фартлек». Предназначен для развития как специальной, так и общей выносливости.

Интервальный метод (разновидность повторного метода) – дозированное повторное выполнение упражнений относительно небольшой интенсивности и продолжительности со строгоопределённым временем отдыха, где интервалом отдыха служит обычно ходьба, либо медленный бег. Используется представителями циклических видов спорта (лыжи и др.) [17].

Приступая к развитию выносливости необходимо придерживаться определённой логики построения тренировочного процесса, т.к. нерациональное сочетание в занятиях нагрузки различной функциональной направленности может привести не к улучшению, а, наоборот, к снижению уровня тренированности.

На начальном этапе развития выносливости необходимо сосредоточить внимание на развитии аэробных возможностей с одновременным совершенствованием функции сердечно–сосудистой и дыхательной систем, укреплением опорно–двигательного аппарата, т.е. на развитие общей выносливости.

На втором этапе необходимо увеличить объём нагрузки в смешанном аэробно–анаэробном режиме энергообеспечения, применяя непрерывную равномерную работу в форме темпового бега, кросса, плавания и т.д. в форме круговой тренировки [40].

На третьем этапе необходимо увеличить объёмы тренировочных нагрузок за счёт применения более интенсивных упражнений, выполняемых методом интервальной и повторной работ смешанном аэробно–анаэробном и анаэробном режимах. Нагрузку повышать постепенно[40].

Развитию выносливости способствуют подвижные игры с многократными повторениями напряженных движений, с постоянной двигательной активностью, что вызывает значительные затраты сил и

энергии[5].

**Быстрота.** При развитии и совершенствовании скоростных качеств целесообразно придерживаться комплексного подхода, суть которого заключается в использовании в рамках одного и того же занятия различных скоростных упражнений [33].

Для целенаправленного развития быстроты простой двигательной реакции с большой эффективностью используются различные методы.

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

Повторный метод предполагает повторное выполнение упражнений с околопредельной и предельной скоростью. Отдых продолжается до восстановления. Упражнения повторяются до тех пор, пока скорость не начнет снижаться [33].

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

Соревновательный метод предполагает выполнение упражнений на быстроту в условиях соревнований. Эмоциональный подъем на соревнованиях способствует мобилизации на максимальные проявления быстроты, позволяет выйти на новый рубеж скорости.

Быстрота развивается в упражнениях, выполняемых с ускорением (ходьба, бег с постепенно нарастающей скоростью), на скорость (добежать до финиша как можно быстрее), с изменением темпа (медленный, средний, быстрый и очень быстрый), а также в подвижных играх, когда дети вынуждены выполнять упражнения с наивысшей скоростью (убегать от водящего). Развитию быстроты способствуют скоростно–силовые упражнения: прыжки, метание (толчок при прыжке в длину и в высоту с разбега, бросок при метании совершается с большой скоростью). Для развития быстроты целесообразно использовать хорошоосвоенные

упражнения, при этом учитывать физическую подготовленность детей, а также состояние их здоровья [29].

Частоту движений, а вместе с ней и быстроту циклических движений развивают с помощью упражнений, которые можно выполнять с максимальной скоростью, а также с помощью скоростно–силовых упражнений для ациклических движений. При этом упражнения должны отвечать следующим требованиям:

- техника упражнений должна обеспечивать выполнение движений на предельных скоростях;
- упражнения должны быть хорошо освоены занимающимися, чтобы не требовалось волевого усилия для их выполнения;
- продолжительность упражнений должна быть такой, чтобы скорость не снижалась вследствие утомления – 20–22 с [38].

Основным средством отработки бега по дистанции является бег с максимальной скоростью. Такой бег выполняется 5–6 раз по 30–40 метров. В тренировке можно чередовать бег в обычных, облегченных (с горки, угол 4–5 градуса) и затрудненных (в горку или с сопротивлением) условиях.

Для развития быстроты применяют подвижные игры с инвентарем и без инвентаря, требующие своевременных двигательных ответов на зрительные, звуковые сигналы, с короткими перебежками; с преодолением небольших расстояний в кратчайший срок; с бегом на скорость в изменяющихся условиях, подвижные игры с элементами соревнования [15].

**Ловкость.** Упражнения для развития ловкости должны включать элементы новизны, должны быть связаны с мгновенным реагированием на внезапно меняющуюся обстановку [24].

Обычно для развития ловкости применяют повторный и игровой методы. Интервалы отдыха должны обеспечивать относительно полное восстановление. Наиболее распространенные средства при развитии и совершенствовании ловкости занимают акробатические упражнения,

спортивные и подвижные игры. В процессе развития ловкости используются разнообразные методические приёмы:

1. выполнение привычных упражнений из непривычных исходных положений (бросок баскетбольного мяча из положения, сидя);
2. зеркальное выполнение упражнений (боксирование в непривычной стойке);
3. создание непривычных условий выполнения упражнений с применением специальных снарядов и устройств (снаряды различного веса);
4. усложнение условий выполнения обычных упражнений;
5. изменение скорости и темпа движений;
6. изменение пространственных границ выполнения упражнения (уменьшение размеров поля и др.) [47].

Постоянно изменяющаяся обстановка в игре, быстрый переход участников от одних движений к другим способствуют развитию ловкости. Такие игры направлены на развитие координации движений, чувства ритма, темпа, выполнение действий в зависимости от обстановки. В процессе таких игр совершенствуются функции нервной системы и ее анализаторов, точное своевременное выполнение движений.

Воспитание физических качеств, как и любая человеческая деятельность, не существует иначе, как в форме действия и цели этого действия. Как компонент, выполняющий функцию инициации воспитания физических качеств следует рассматривать применение тренажеров в занятиях физической культурой и на занятиях по физической культуре. Современное развитие техники предопределяет появление все большего количества видов спортивных тренажеров, обеспечивающих широкий спектр занятий физической культурой и спортом [20].

Тренажеры – учебно–тренировочные устройства для развития двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости), совершенствования спортивной техники и анализаторных функций организма [1].

Тренажёры могут быть индивидуального и коллективного использования, а их воздействие на организм – локальным (когда в работе участвуют отдельные мышечные группы), региональным (в работе участвует примерно третья часть мышц) и общим (в работе задействовано большинство мышц) [13].

Тренажеры можно условно разделить на два вида: тренажеры, повышающие выносливость (кардиотренажеры), и тренажеры, развивающие силу (силовые тренажеры) [7].

Таким образом, методическими особенностями воспитания физических качеств детей на занятиях по физической культуре является использование сочетания физических упражнений, подвижных игр и упражнений на тренажерах, проводимых группой методов, сочетание которых способствует качественным изменениям в уровне развития физических качеств школьников.

## **Выводы по первой главе**

1. Под физическими качествами понимают социальнообусловленные совокупности биологических и психических свойств человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность. От других качеств личности физические качества отличаются тем, что могут проявляться только при решении двигательных задач через двигательные действия. К числу основных физических качеств относят силу, выносливость, ловкость, гибкость быстроту.

2. Одним из самых благоприятных периодов для воспитания физических качеств считается младший школьный возраст. Под процессом воспитания физических качеств рассматривают целенаправленное педагогическое воздействие на развитие (управление развитием) физических качеств человека посредством нормируемых функциональных нагрузок.

3. Формами воспитания физических качеств являются школьные занятия физической культурой, внеурочная деятельность по физическому воспитанию (физкультурно–оздоровительное направление), дополнительное физкультурно–спортивное образование, внеклассная физкультурно–спортивная работа.

4. Внеклассная работа по физической культуре является неотъемлемой частью всей учебно–воспитательной работы в школе. Она представляет собой организацию и проведение различных спортивно–оздоровительных мероприятий. Внеклассная деятельность может быть реализована через: внесение соответствующих материалов в учебный план общеобразовательного учреждения; дополнительные образовательные программы учебного учреждения; организацию работы групп продленного дня; организацию классного руководства.

5. Методическими особенностями воспитания физических качеств детей на занятиях по физической культуре является использование сочетания физических упражнений, подвижных игр и упражнений на тренажерах, проводимых группой методов, сочетание которых способствует качественным изменениям в уровне развития физических качеств школьников.

## **ГЛАВА 2. ОПЫТНО–ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

### **2.1 Организация опытно–экспериментальной работы. Диагностика уровня развития физических качеств у детей среднего школьного возраста**

Цель исследования: обосновать целесообразность применения методики развития основных физических качеств детей на занятиях по физической культуре.

Задачи опытно–экспериментального исследования:

1. Рассмотреть процесс развития основных физических качеств детей школьного возраста как психолого–педагогическую проблему в трудах ученых и практиков.
2. Изучить особенности методики развития физических качеств детей школьного возраста на занятиях по физической культуре.
3. Определить уровень развития физических качеств детей среднего школьного возраста.
4. Подобрать и апробировать на внеклассных занятиях по физической культуре упражнения на тренажерах, подвижные игры и эстафеты, способствующие развитию физических качеств детей.

Исследование проводилось на базе МОАУ «ООШ № 90» г.Оренбургав двух шестых классах (количество учащихся – по 10 человек в каждой исследуемой группе).

Исследование проходило в три этапа: констатирующий, формирующий, контрольный.

I этап – констатирующий. Цель: диагностика уровня развития физических качеств средних школьников исследуемых классов. Для этого в исследуемых классах мы провели тестирование уровня развития физических качеств средних школьников.

Для проведения диагностики нами были выбраны контрольные тесты:

– для определения уровня развития скоростных качеств – бег 30 м со старта (с);

– для определения уровня развития точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений (ловкость, координация) – челночный бег (с);

– для определения уровня развития скоростно–силовых качеств и ловкости – прыжок в длину с места (см);

– для определения уровня развития скоростно–силовых качеств – прыжок в длину с разбега (см);

– для определения уровня развития выносливости – прыжки через скакалку (кол–во раз/мин);

– для определения уровня развития силовых качеств – отжимания (кол–во раз).

#### **Бег на 30 метров:**

Тест включает в себя бег по прямой 30 метров. Упражнение выполняется из положения низкого старта. Испытуемый по сигналу начинает бежать в максимально быстром темпе. Фиксируется время от старта до момента пересечения линии финиша (с точностью до 0,1секунда). В протокол вносится результат, выраженный в секундах.

#### **Челночный бег 3\*10 метров:**

Тест включает в себя бег по прямой 10 метров с двумя поворотами (общая дистанция 30 метров). Упражнение выполняется из положения высокого старта. Испытуемый по сигналу начинает бежать в максимально быстром темпе, коснувшись отметки, бежит обратно. Фиксируется время от старта до момента пересечения линии старта (с точностью до 0,1секунды). В протокол вносится результат, выраженный в секундах.

#### **Прыжок в длину с места:**

Прыжок в длину с места выполняется на размеченной площадке из исходного положения стоя, ноги согнуты в коленном суставе, руки отведены

назад. Результат измеряется от контрольной черты доотметки, оставленной пятками ног с точностью до 0,5 см. Испытание повторяется трижды. В протоколе фиксируется лучший результат, выраженный в сантиметрах.

### **Прыжок в длину с разбега:**

Ребенок разбегается, при этом его корпус слегка наклонен вперед, руки согнуты в локтях. Приземляться нужно на две полусогнутые ноги с перекатом с пятки на носок. Важно сохранить при этом равновесие. Даются две попытки, между ними отдых (3—5 мин). Фиксируется лучший результат

### **Прыжки через скакалку за 3 минуты:**

Упражнение выполняется по команде педагога любым способом с вращением скакалки вперед. При возникновении ошибки участник продолжает выполнение прыжков. Учитывается количество прыжков за три минуты.

### **Отжимания**

Исходное положение: упор лежа, голова–туловище–ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола или предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела. Разгибание производится до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии тела. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунд. Фиксируется количество отжиманий в одной попытке

Для оценки результатов тестирования применялась оценочная шкала (таблица 1).

Таблица 1 – Нормативы диагностики физических качеств (6 класс)

№ п\п	Диагностические тесты		Показатели и уровни		
			высокий	средний	низкий
			«5»	«4»; «3»	«2»
1	Бег 30 м (с)	м	9,0	9,6; 10,5	< 10,5
2	Челночный бег 3x10 м (с)	м	9,0	9,6; 10,5	< 10,5

Продолжение Таблицы 1

3	Прыжок в длину с места (см)	м	165	155; 145	< 145
4	Прыжок в длину с разбега (м)	м	3,50	3,30; 3,10	< 3,10
5	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	90	80; 70	< 70
6	Отжимания (кол-во раз)	м	16	14; 12	< 12

После проведения диагностики мы зафиксировали полученные результаты в таблицах 2, 3.

Таблица 2 – Сводная таблица показателей диагностики уровня развития физических качеств детей среднего школьного возраста экспериментального класса (констатирующий этап)

№ п/п	Контрольные Упражнения	Уровень			
		Низкий «2»	средний «3»; «4»		Высокий «5»
1	Бег 30 м (с)	3	4	3	2
2	Челночный бег 3x10 м (с)	3	4	3	2
3	Прыжок в длину с места (см)	2	4	4	2
4	Прыжок в длину с разбега (м)	2	4	3	3
5	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин)	3	3	3	3
6	Отжимания (кол-во раз)	2	4	4	2
Средний показатель		<b>2,5 (21%)</b>	<b>7,2 (60%)</b>		<b>2,3 (19%)</b>

Таблица 3 – Сводная таблица показателей диагностики уровня развития физических качеств детей среднего школьного возраста контрольного класса (констатирующее тестирование)

№ п/п	Контрольные упражнения	Уровень			
		Низкий «2»	средний «3»; «4»		Высокий «5»
1	Бег 30 м (с)	3	4	3	2
2	Челночный бег 3x10 м (с)	3	4	3	2

Продолжение Таблицы 3

3	Прыжок в длину с места (см)	2	4	4	2
4	Прыжок в длину с разбега (м)	2	4	3	3
5	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин)	3	3	3	3
6	Отжимания (кол-во раз)	2	3	4	3
Средний показатель		<b>2,5 (21%)</b>	<b>7,0 (58%)</b>		<b>2,5 (21%)</b>

Из данных таблиц видно, что на низком уровне развития физических качеств находятся 21% учащихся как экспериментальной, так и контрольной группы. То есть эти школьники имеют такие результаты:

- бег 30 м со старта (с) менее 10,5;
- челночный бег 3x10 м (с) менее 10,5 (мальчики);
- прыжок с места (см) менее 145;
- прыжок с разбега (м) менее 3,10;
- прыжки через скакалку (кол-во раз/мин) менее 70;
- отжимания (кол-во раз) менее 12.

На среднем уровне развития физических качеств находятся 60% учащихся экспериментальной группы и 58% учащихся контрольной группы. То есть эти школьники имеют такие результаты:

- бег 30 м со старта (с) от 9,6 до 10,5;
- челночный бег 3x10 м (с) от 9,6 до 10,5;
- прыжок с места (см) от 145 до 155;
- прыжок с разбега (м) от 3,10 до 3,30;
- прыжки через скакалку (кол-во раз/мин) от 70 до 80;
- отжимания (кол-во раз) от 12 до 14.

На высоком уровне развития физических качеств находятся 19% учащихся экспериментальной группы и 21% учащихся контрольной группы. То есть эти школьники имеют такие результаты:

- бег 30 м со старта (с) 9,0 и более;
- челночный бег 3x10 м (с) 9,0 и более;

- прыжок с места (см) 165 и более;
- прыжок с разбега (м) 3,50 и более;
- прыжки через скакалку (кол–во раз/мин) 90 и более;
- отжимания (кол–во раз) 16 и более.

Преобладает средний уровень развития физических качеств у школьников, что свидетельствует о необходимости воспитания физических качеств у учащихся исследуемых групп.

## **2.2 Результаты опытно–экспериментальной работы по развитию физических качеств детей на уроках физической культуры, их интерпретация**

II этап исследования – формирующий. Цель формирующего этапа: развитие физических качеств детей на занятиях по физической культуре.

На формирующем этапе исследования в физкультурно–спортивную деятельность детей экспериментального класса мы включили следующие мероприятия: внеклассные физкультурно–спортивные занятия, спортивный праздник, день здоровья, веселые старты. Все мероприятия проводились на открытых площадках.

Развитие физических качеств детей на занятиях по физической культуре проходило по методике, в рамках которой использовались постепенно усложняющиеся упражнения на тренажерах; включались подвижные игры и эстафеты.

Методика включала семь блоков по четыре занятия в каждом. От блока к блоку упражнения на тренажерах усложнялись; за счет введения новых тренажеров и времени работы на них становились более разнообразными виды движений.

Занятия по физкультурно–спортивной деятельности с простейшими тренажерами состояли из трех частей:

**Вводная часть** – разминка (5–7 минут). Включала ходьбу в разном темпе, легкий непрерывный бег (1,5–3 минуты), подскоки, прыжки, дыхательные и игровые упражнения на внимание и ориентировку в пространстве. Заканчивалась разминка построением в колонну по два, в шеренгу, в несколько колонн, кругов, произвольно. Дозировка физической нагрузки подбиралась с учетом функциональных возможностей детей. Разминка была направлена на психологическую и физиологическую подготовку.

**Основная часть** – (18–20 минут) начиналась с выполнения со всеми детьми одновременно комплекса общеразвивающих упражнений с

простейшими тренажерами, которые требуют силы, ловкости, выносливости, быстроты действий. На этапе разучивания комплекса упражнений с тренажерами мы не концентрировали внимание на согласованности действий и четкости их выполнения. Дети выполняли упражнения по показу в среднем темпе. Упражнения предусматривали постепенную физическую нагрузку на разные группы мышц рук, плечевого пояса, ног, живота, спины. Амплитуда движений была не слишком большой: достаточно высокая нагрузка приходится на суставы, связки, мышцы, а они у детей еще недостаточно крепкие.

В процессе выполнения общеразвивающих упражнений с тренажерами у детей постепенно вырабатывалась общая выносливость. Они выполняли упражнения не только по показу педагога, но и на основе его объяснений и указаний, осознавая двигательную задачу, имея достаточно четкие представления о направлении движений (в стороны, вправо, влево, вверх, вниз), контролируя свои действия и добиваясь их четкого выполнения.

На занятиях мы планировали не более 7–10 упражнений с простейшими тренажерами из разных исходных положений. Каждое повторялось 3–7 раз в зависимости от его сложности и подготовленности детей. В каждое занятие мы включали не более двух новых упражнений. При выполнении упражнений особое внимание мы обращали на осанку и дыхание детей, контролируя сочетание вдоха и выдоха с определенными моментами движения.

Для каждого упражнения было предусмотрено название, а также смену исходных положений. В процессе обучения мы использовали разные методы и приемы: показ педагогом или ребенком, словесное объяснение, звуковое сопровождение (музыка, счет, удары, звуки и т.д.). Следует помнить: частота и глубина дыхания связаны с интенсивностью и характером физической и эмоциональной нагрузки. Важно не забывать о поощрениях детей: слишком строгая оценка может способствовать появлению негативного отношения к занятиям. В течение формирующего эксперимента мы постепенно

добивались от детей качественного выполнения упражнений с простейшими тренажерами. Освоенный комплекс проводился под музыку.

**Третья, заключительная часть занятия (3–4 минуты)** была направлена на обеспечение плавного снижения физической нагрузки, на снятие возбужденности у детей. В эту часть занятия, как правило, включалась спокойная ходьба с дыхательными упражнениями или малоподвижные игры.

Каждое занятие предусматривало включение подвижных игр и эстафет. Комплексы упражнений на тренажерах и подвижные игры предусматривали комплексное воздействие на развитие физических качеств детей.

В приложении 1 представлены тренажеры, используемые нами на занятиях по физической культуре и комплексы упражнений, выполняемых на тренажерах.

В таблице 4 представлен план работы по развитию физических качеств детей школьного возраста на занятиях по физической культуре.

Таблица 4 – План работы по развитию физических качеств детей на занятиях по физической культуре

Месяц	Содержание занятий		
	1 часть (Разминка – 3–5 мин)	2 часть (Основная)	3 часть (Заключительная – 3–4 мин)

Продолжение таблицы 4

Сентябрь	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на двух ногах через набивные мячи	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Колдуны»	Игра малой подвижности «Фигуры»
	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение	Работа на тренажерах. Подвижная игра «Найди свой цвет»	Игра малой подвижности «Затейники»
	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Паровозик»	Работа на тренажерах. Эстафета с обручами	Медленный бег. Ходьба. Пальчиковая гимнастика «Осенние листья»
	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное	Работа на тренажерах. Подвижная игра	Пальчиковая гимнастика «Осенние

	упражнение «Пловец кролем»	«Вороны и гнезда»	листья»
Октябрь	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Заблудился»	Работа на тренажерах. Подвижная игра «Вороны и гнезда»	Ходьба по залу. Упражнения на коррекцию осанки
	Игра малой подвижности. Игра «Совушка». Упражнение на восстановление дыхания	Работа на тренажерах. Подвижная игра «У медведя во бору»	Ходьба по залу. Упражнения в расслаблении мышц на фитболе
	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед: мелкие (Зайчики) и длинные (Кенгуру). Дыхательное упражнение	Работа на тренажерах. Подвижная игра «Зайцы и медведь»	Ходьба по залу. Упражнения на расслабление
	Разновидности ходьбы. Подвижная игра «Карусель». Дыхательное упражнение	Работа на тренажерах. Подвижная игра «Ловишка с ленточками»	Ходьба по залу. Легкий бег.
Ноябрь	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки через шнур на двух ногах вправо–влево. Дыхательное упражнение	Работа на тренажерах. Подвижная игра «Дискотека с фитболом»	Ходьба по залу между фитболами. Упражнение для расслабления мышц на фитболе
	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Шарик»	Работа на тренажерах. Подвижная игра «Салки с мячом»	Ходьба обычная. Самомассаж ног

#### Продолжение таблицы 4

	Игровое упражнение «Катушка». Дыхательное упражнение	Работа на тренажерах. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки»	Игра–упражнение «Ходим в шляпах». Самомассаж ног
	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Дыхательное упражнение	Работа на тренажерах	Разновидности ходьбы и бега
Декабрь	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед. Дыхательное	Работа на тренажерах. Подвижная игра «Фитбол – задорная игра»	Ходьба по залу. Вис на гимнастической стенке. Ходьба

	упражнение		
	Разновидности ходьбы и бега. Задания с мячом. Дыхательное упражнение	Работа на тренажерах. Подвижная игра «Мороз – Красный нос»	Ходьба по залу. Вис на гимнастической стенке. Ходьба
	Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на одной ноге. Дыхательное упражнение	Работа на тренажерах. Подвижная игра «Удочка»	Игровое упражнение «Два и три»
	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение	Работа на тренажерах. Подвижная игра «Хитрая лиса»	Игровое упражнение «Жучок на спине»
Январь	Игровое задание «Пауки и мухи». Игра «Узнай по голосу»	Работа на тренажерах. Подвижная игра «Волк во рву»	Упражнение «Червячок» для снятия напряжения и усталости
	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Пловцы»	Работа на тренажерах. Подвижная игра «Найди себе пару»	Упражнение на расслабление. Игровое упражнение «Нос – пол – потолок»
	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение	Работа на тренажерах. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки»	Ходьба по залу между фитболами. Упражнение для расслабления мышц на фитболе
	Разновидности ходьбы и бега	Работа на тренажерах. Подвижная игра «Самолеты»	Ходьба обычная. Самомассаж ног

#### Окончание таблицы 4

Февраль	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение	Работа на тренажерах. Подвижная игра «Ловишка с ленточками»	Упражнение для снятия напряжения и усталости «Котята отправляются путешествовать»
	Ходьба, бег. Дыхательное упражнение «Пловец кролем». Распределение детей по тренажерам	Работа на тренажерах. Подвижная игра «Найди себе пару»	Упражнение «Дерево» для снятия напряжения и усталости
	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное	Работа на тренажерах. Подвижная игра «Мы –	Игра малой подвижности

	упражнение «Заблудился»	веселые ребята»	«Воротца»
	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Котик хочет с нами поиграть»	Работа на тренажерах. Подвижная игра	Игровое упражнение «Балерина»
Март	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Вырастим большими». Распределение детей по тренажерам	Работа на тренажерах. Подвижная игра «Мы – веселые ребята»	Упражнение «Черепашка» для снятия напряжения и усталости
	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Поедем на автомобиле»	Работа на тренажерах. Подвижная игра «Перелет птиц»	Упражнение «Астры» для снятия напряжения и усталости
	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Каша кипит»	Работа на тренажерах. Подвижная игра «Водяной, водяной»	Релаксация «Встреча с Дюймовочкой»
	Разновидности ходьбы и бега. Дыхательное упражнение «Роза распускается»	Работа на тренажерах. Подвижная игра «Караси и щука»	Упражнение для снятия напряжения и усталости

Примеры подвижных игр на развитие физических качеств детей.

Подвижные игры на воспитание силы

#### 1. «Перетяни партнера»

Игроки располагаются парами лицом друг к другу. Между ними ограничительная линия. По сигналу преподавателя каждый игрок за руку должен перетянуть партнера через ограничительную линию.

#### 2. «Стенка на стенку»

Игроки образуют одну шеренгу и рассчитываются на первый–второй. Первые номера по команде выполняют разворот на 180°. Взявшись под руки, команда должна перетянуть противника в свою сторону за ограничительную линию. Расстояние 2 метра от команды.

Подвижные игры по развитию быстрой реакции

#### 1. «Выбей мяч»

Игроки располагаются в парах лицом друг к другу. В руках одного мяч.

Игрок с мячом должен вытянуть руку вперед, партнер старается выбить мяч из рук. Задача – убрать мяч, не дать его выбить.

## 2. «Догони партнера»

Игроки располагаются в парах на лицевой волейбольной площадке лицом друг к другу. Игрок, стоящий спиной к волейбольной площадке, выполняет три хлопка в ладоши партнеру, поворачивается на 180° и убегает. После серии пробежек игроки меняются ролями. Очко получает игрок, который сумел убежать от партнера за пределы волейбольной площадки, или тот, который догнал партнера.

## Подвижные игры и эстафеты на воспитание ловкости

### 1. Эстафета

Игроки располагаются в колонны по два за линией старта. Из каждой команды игроки парами передвигаются доопределенного расстояния таким образом: первый перепрыгивает через партнера, находящегося в положении стоя, наклон вперед – прыжком, ноги врозь, затем пролезает между ногами партнера, и игроки меняются ролями. Обратнoоба игрока возвращаются бегом, взявшись за руки, и передают эстафету следующему игроку своей команды.

### 2. Кувырки в парах

Игроки располагаются парами перед дорожкой из гимнастических матов. Один игрок ложится на спину, второй встает возле головы партнера. Партнеры держат друг друга за голень, образуя таким образом колесо, в таком положении выполняются кувырки.

## Подвижные игры и эстафеты на развитие прыгучести

### 1. «Пятнашки прыжками»

Один водящий располагается в центре площадки. Остальные свободные игроки в поле. Водящий прыгает на одной ноге, пятнает свободных игроков. Пойманный игрок меняется ролями с водящим.

### 2. «Удочка»

Водящий со скакалкой в руках располагается в центре круга,

образованного игроками. Водящий крутит скакалку на расстоянии 30–40 см от пола, все игроки поочередно перепрыгивают через скакалку. Задевший скакалку меняется ролями с водящим.

Подвижные игры на развитие быстроты перемещения

1. «Третий лишний»

Расположение игроков: встав широко, игроки образуют круг, расстояние между игроками 2–3 метра. Водящий и один игрок располагаются вне круга.

Ход игры: водящий догоняет свободного игрока вокруг круга. Убегающий должен встать перед одной из пар, тогда последний игрок пары становится «третьим лишним» и убегает от водящего. Если же водящему удастся запятнать свободного игрока, они меняются ролями.

2. «Бег по кругу» Расположение игроков: команды игроков располагаются в колонну поодному напротив друг друга по противоположные стороны круга. Ход игры: игроки бегут по кругу, стараясь догнать соперника. После двух кругов бежит следующий игрок. Побеждает тот, кто догонит соперника или закончит бег первым.

Другие подвижные игры на развитие физических качеств младшего школьника представлены в приложении 2.

Примеры эстафет.

**Комбинированная эстафета с набивным мячом**

**Цель:** развитие ловкости скоростно–силовых качеств, гибкости. Используется в качестве подводящего упражнения для обучения акробатическим элементам.

**Организация:** группа делится на две команды, которые, в свою очередь, делятся на две группы и выстраиваются во встречные колонны на расстоянии 10 м друг от друга. Каждый игрок принимает положение широкой стойки. Дистанция между игроками – 70 см. Посередине между колоннами укладывают гимнастический мат. Капитаны (направляющие) одной из подгрупп получают набивной мяч.

**Проведение:** по сигналу капитан передает набивной мяч над головой своему партнеру назад, прогнувшись. Тот, приняв мяч, наклоняется вперед и отдает его назад между ногами третьему участнику, и т.д. Последний игрок, получив мяч, бежит с ним вперед; добежав до мата, делает кувырок вперед с мячом в руках, затем продолжает бег и передает мяч направляющему другой колонны, а сам отходит в сторону. Игроки второй колонны выполняют то же задание. Выигрывает команда, которая выполнит задание первой.

### **Не дай обручу упасть**

**Цель:** развитие ловкости, быстроты. Используется в качестве подводящего упражнения для обучения двигательным действиям с обручем.

**Организация:** группа делится на команды, которые выстраиваются в шеренги одна за другой на линии старта; интервал и дистанция между игроками – 1 м. В 6, 8 и 10 м от линии старта проводят три линии. Игроки первой шеренги получают обруч.

**Проведение:** игра проводится в три тура.

Первый тур. По сигналу игроки первой шеренги должны покатить свой обруч вперед, а когда он пересечет 6-метровую отметку – выбежать и поймать его до падения на пол. Участник, не успевший поймать свой обруч или выбежавший раньше времени, выбывает из игры.

Во втором туре то же задание нужно выполнить по достижении обручем 8-метровой отметки, а в третьем – 10-метровой. Выигрывает команда, которая сохранит больше игроков после заключительного тура.

### **Десять прыжков со скакалкой**

**Цель:** развитие ловкости, быстроты, внимания. Используется в качестве подводящего упражнения для обучения прыжкам через скакалку.

**Организация:** группа делится на четыре команды, которые выстраиваются в колонны. Интервал между учащимися – 1,5–3 м. Первые номера получают скакалку. Способ прыжков оговаривается заранее.

**Проведение:** по сигналу первые номера выполняют 10 прыжков на месте условленным способом и передают скакалку вторым номерам.

Последний участник, выполнив задание, поднимает скакалку над головой. Побеждает команда, которая выполнит задание раньше других.

В октябре в рамках внеклассной физкультурно–оздоровительной деятельности в экспериментальном классе был проведен День Здоровья (приложение 3). В декабре – спортивный праздник; в марте – Веселые старты (приложение 4).

III этап эксперимента – контрольный. Цель контрольного этапа эксперимента: диагностировать уровень развития физических качеств младших школьников исследуемых групп и проанализировать результаты исследования.

После проведения диагностики мы зафиксировали полученные результаты в таблицах 5, 6.

Таблица 5 – Сводная таблица показателей диагностики уровня развития физических качеств школьников экспериментального класса (контрольное тестирование)

№ п/п	Контрольные Упражнения	Уровень			
		Низкий «2»	средний «3»; «4»		Высокий «5»
1	Бег 30 м (с)	2	3	4	3
2	Челночный бег 3x10 м (с)	2	3	4	3
3	Прыжок в длину с места (см)	2	3	4	3

Продолжение таблицы 5

4	Прыжок в длину с разбега (м)	2	3	3	4
5	Прыжки через скакалку (кол–во раз/мин)	2	3	3	4
6	Отжимания (кол–во раз)	2	3	4	3
Средний показатель		<b>2,0 (16%)</b>	<b>6,7 (56%)</b>		<b>3,3 (28%)</b>

Таблица 6 – Сводная таблица показателей диагностики уровня развития

физических качеств школьников контрольного класса (контрольное тестирование)

№ п/п	Контрольные Упражнения	Уровень			
		Низкий «2»	средний «3»; «4»		Высокий «5»
1	Бег 30 м (с)	2	4	3	3
2	Челночный бег 3x10 м (с)	3	3	3	3
3	Прыжок в длину с места (см)	2	3	4	3
4	Прыжок в длину с разбега (м)	2	4	3	3
5	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин)	3	3	3	3
6	Отжимания (кол-во раз)	2	3	4	3
Средний показатель		<b>2,3 (19%)</b>	<b>6,7 (56%)</b>		<b>3,0 (25%)</b>

Из данных таблиц видно, что на низком уровне развития физических качеств находятся 16% учащихся экспериментальной группы и 19% контрольной группы. То есть эти школьники имеют такие результаты:

- бег 30 м со старта (с) менее 10,5;
- челночный бег 3x10 м (с) менее 10,5 (мальчики);
- прыжок с места (см) менее 145;
- прыжок с разбега (м) менее 3,10;
- прыжки через скакалку (кол-во раз/мин) менее 70;
- отжимания (кол-во раз) менее 12.

На среднем уровне развития физических качеств находятся 56% учащихся экспериментальной группы и 56% учащихся контрольной группы.

То есть эти школьники имеют такие результаты:

- бег 30 м со старта (с) от 9,6 до 10,5;
- челночный бег 3x10 м (с) от 9,6 до 10,5;
- прыжок с места (см) от 145 до 155;
- прыжок с разбега (м) от 3,10 до 3,30;
- прыжки через скакалку (кол-во раз/мин) от 70 до 80;

– отжимания (кол–во раз) от 12 до 14.

На высоком уровне развития физических качеств находятся 28% учащихся экспериментальной группы и 25% учащихся контрольной группы.

То есть эти школьники имеют такие результаты:

- бег 30 м со старта (с) 9,0 и более;
- челночный бег 3x10 м (с) 9,0 и более;
- прыжок с места (см) 165 и более;
- прыжок с разбега (м) 3,50 и более;
- прыжки через скакалку (кол–во раз/мин) 90 и более;
- отжимания (кол–во раз) 16 и более.

На рисунке 1 представлена динамика результатов исследования.

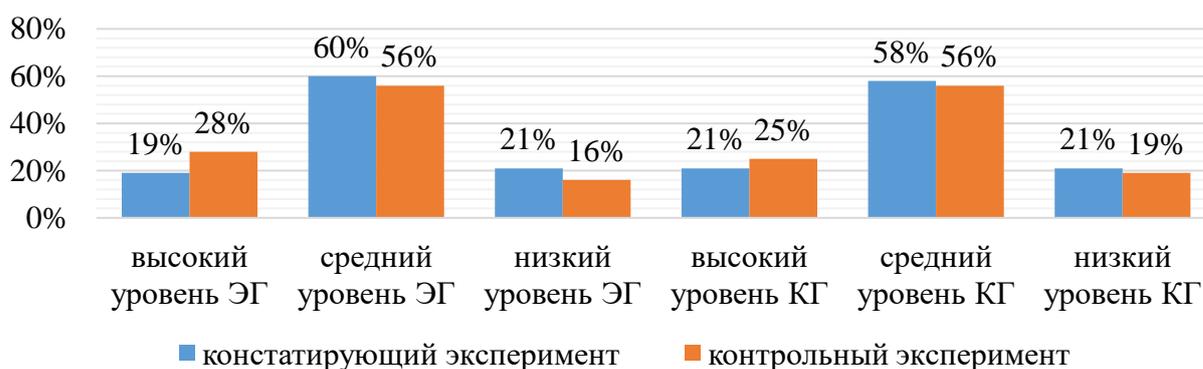


Рисунок 1 – Сравнительная характеристика результатов опытно–экспериментальной работы

Наблюдается положительная динамика в уровне развития физических качеств младших школьников исследуемых групп. Показатели высокого уровня развития физических качеств выросли в экспериментальной группе на 9%, в контрольной – на 4%. Показатели среднего уровня развития физических качеств уменьшились в экспериментальной группе на 4%, в контрольной – на 2%. Показатели низкого уровня развития физических качеств уменьшились в экспериментальной группе на 5%, в контрольной – на 2%.

Таким образом, положительная динамика в уровне развития физических качеств у детей среднего школьного возраста в

экспериментальной группе выше, чем в контрольной группе. Данный факт подтверждает гипотезу исследования.

## Выводы по второй главе

1. На констатирующем этапе опытно–экспериментальной работы результаты исследования уровня развития физических качеств средних школьников в контрольной группе и в экспериментальной группе достоверно не различались по показателям основных спортивно–педагогических тестов (бег на 30 м со старта, челночный бег 3\*10м, прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега, прыжки через скакалку, отжимания).

2. При проведении контрольного тестирования на заключительном этапе нашего исследования, была выявлена положительная динамика изменений показателей уровня развития физических качеств в контрольной группе, по сравнению с показателями входного тестирования. Это подтверждает существующую эффективность программы физического воспитания, где предусмотрены основные средства физической подготовки, но, не включающие использование методики развития физических качеств детей, основанной на применении постепенно усложняющихся упражнений на тренажерах и широком включении во внеклассные физкультурно–спортивные занятия подвижных игр и эстафет.

3. При проведении контрольного тестирования на заключительном этапе нашего исследования, была выявлена положительная динамика изменений показателей уровня развития физических качеств в экспериментальной группе, по сравнению с показателями входного тестирования и более существенные изменения по сравнению с показателями контрольной группы. Это подтверждает существующую эффективность предложенной нами методики развития физических качеств детей на занятиях по физической культуре, которая предполагала применение постепенно усложняющихся упражнений на тренажерах; широкое включение во внеклассные физкультурно–спортивные занятия подвижных игр и эстафет.

4. При применении предложенной методики воспитания физических качеств в экспериментальной группе на занятиях по физической

культуре установлено закономерное увеличение показателей уровня развития физических качеств детей, что свидетельствует об их гармоничном физическом развитии.

5. Выявлено увеличение показателей по каждому используемому спортивно–педагогическому тесту как в целом по экспериментальной группе, так и в индивидуальных показателях детей. Это является благоприятным фактором оптимизации их физкультурно–спортивной деятельности и свидетельствует о существующей эффективности применения постепенно усложняющихся упражнений на тренажерах и широкого включения во внеклассные физкультурно–спортивные занятия подвижных игр и эстафет.

6. Была выявлена положительная динамика в уровне развития физических качеств школьников исследуемых групп. Положительная динамика в уровне развития физических качеств детей среднего школьного возраста в экспериментальной группе выше, чем в контрольной группе. Данный факт подтверждает гипотезу исследования.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Физическими качествами принято называть отдельные качественные стороны врожденных двигательных способностей человека. Каждое двигательное действие может быть охарактеризовано какой-то степенью проявляемых при этом силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости. Проявляясь в ходе любой двигательной деятельности, перечисленные качества характеризуют внутреннюю (функциональную) сторону физического развития человека.

Биологической основой проявления и изменения уровня развития физических качеств служат процессы обмена веществ и адаптации к меняющимся условиям внешней (окружающей человека) среды и внутренней среды организма.

Процесс развития физических качеств подчинен не только наследственной, но и социальной тенденции. Дело в том, что данный процесс в значительной степени зависит от условий жизни и двигательной деятельности индивида. Поэтому, если говорить об управлении этим процессом, то надо иметь в виду рациональноорганизованную двигательную деятельность. Именно этот процесс и называют воспитанием физических качеств детей.

Одной из форм воспитания физических качеств детей в школе является внеклассная физкультурно-спортивная работа. Внеклассная работа по физической культуре является неотъемлемой частью всей учебно-воспитательной работы в школе. Она представляет собой организацию и проведение различных спортивно-оздоровительных мероприятий. Внеклассная деятельность может быть реализована через: внесение соответствующих материалов в учебный план общеобразовательного учреждения; дополнительные образовательные программы учебного учреждения; организацию работы групп продленного дня; организацию классного руководства.

Методика развития физических качеств детей на занятиях по физической культуре представляет собой оптимальное сочетание средств (физические упражнения, упражнения на тренажерах, подвижные игры) и методов (наглядные, словесные, практические).

Эксперимент проходил в три этапа: констатирующий, формирующий, контрольный.

I этап – констатирующий, предполагал диагностику уровня развития физических качеств детей, которая выявила необходимость воспитания физических качеств средних школьников обеих исследуемых групп.

II этап – формирующий. На формирующем этапе исследования во внеклассную физкультурно–спортивную деятельность детей экспериментального класса мы включили следующие мероприятия: внеклассные физкультурно–спортивные занятия, спортивный праздник, день здоровья, веселые старты. Развитие физических качеств детей на занятиях по физической культуре проходило по методике, в рамках которой использовались постепенно усложняющиеся упражнения на тренажерах; включались подвижные игры и эстафеты. Методика включала семь блоков по четыре занятия в каждом. От блока к блоку упражнения на тренажерах усложнялись; за счет введения новых тренажеров и времени работы на них становились более разнообразными виды движений.

III – контрольный, предполагал повторную диагностику уровня развития физических качеств детей и анализ результатов опытно–экспериментальной работы.

Была выявлена положительная динамика в уровне развития физических качеств детей среднего школьного возраста исследуемых групп. Положительная динамика в уровне развития физических качеств средних школьников в экспериментальной группе выше, чем в контрольной группе. Данный факт подтверждает гипотезу исследования.

Таким образом, задачи исследования решены, цель достигнута.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Алабин, В.Г. Тренажеры и тренировочные устройства в физической культуре и спорте: справочник / В.Г. Алабин, А.Д. Скрипко. – М.: Физкультура и спорт, 2011. – 303с.
2. Артемьев, В.П. Теория и методика физического воспитания. Двигательные качества: учеб. пособие / В.П. Артемьев, В.В. Шутов – Могилев: МГУ, 2009. – 283 с.
3. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич – М.: Физкультура и спорт, 2018. – 208 с.
4. Бишаева, А.А. Физическая культура / А.А. Бишаева. – М.: Академия, 2012. – 274с.
5. 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, 2004. – 208 с.
6. Викулов, А.Д. Букин И.М. Развитие физических способностей детей / А.Д. Викулов, И.М. Букин – М.: Академия, 2014. – 95с.
7. Водлозеров, В.Е. Тренажеры локально направленного действия / В.Е. Водлозеров. – СПб: Питер, 2013. – 102 с.
8. Головина, Л.Л. Третий урок физической культуры в общеобразовательной школе / Л.Л. Головина, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. – 2008. – № 3. – С. 55–58.
9. Григорьев, Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя / Д.В. Григорьев. – М.: Просвещение, 2010. – 223 с.
10. Гужаловский, А.А. Развитие двигательных качеств школьников / А.А. Гужаловский. – Калининград, 2016. – 197с.
11. Дронов, А.А. Общеоздоровительный урок физической культуры для 3–4 классов / А.А. Дронов // Начальная школа. – 2005. – № 10. – С. 71–74.

12. Евсеев, С.П. Тренажеры в гимнастике / С.П. Евсеев. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 254 с.
13. Евсеев, С.П. Формирование двигательных действий с помощью тренажеров / С.П. Евсеев. – М.: Физкультура и спорт, 2011. – 90 с.
14. Ермак, А.А. Организация физкультурного досуга / А.А. Ермак. – М.: Просвещение, 2018 –130 с.
15. Жуков, М.Н. Подвижные игры: учеб. для студ. пед. вузов / М.Н. Жуков. – М.: Академия, 2012. – 160 с.
16. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена / В.М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 200 с.
17. Коренберг, В.Б. Проблема физических и двигательных качеств / В.Б. Коренберг // Теория и практика физической культуры. – 1996. – №7. – С. 2–5.
18. Кузнецов, В.С. Физкультурно–оздоровительная работа в школе: методическое пособие / В.С. Кузнецов. – М.: НЦ ЭНАС, 2012.
19. Лесгафт, П.Ф. Избранные педагогические труды / П.Ф. Лесгафт. – М.: Академия, 2016. – 759с.
20. Луконина, В.А. Физкультурные праздники / В.А. Луконина, Л.В. Чадова – М.: Педагогика, 2014.
21. Лукьяненко, В.П. Физическая культура: основы знаний: учеб. пособие по физ. культуре для общеобразоват. шк. / В.П. Лукьяненко. – М.: Совет. спорт, 2008. – 227 с.
22. Лях, В.И. Двигательные способности / В.И. Лях // Физическая культура в школе. – 2010. – №2. – С.2.
23. Лях, В.И. Скоростные способности: основы тестирования и методика развития В.И. Лях // Физическая культура в школе. – 1997. – №3. – С.2–8.
24. Лях, В.И. Сенситивные периоды развития координационных способностей детей в школьном возрасте / В.И. Лях // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 3. – С. 15–18.

25. Лях, В.И. Силовые способности в школе. Основы тестирования и методика развития / В.И. Лях. – М.: ИНФРА–М, 2010. – 235с.
26. Майорова, Л.Т. Закономерности развития координационных способностей у детей 7–10 лет/ Л.Т. Майорова, Н.Г. Лопина. – Красноярск, 2016. – 134 с.
27. Матвеев, А.П. Методика физического воспитания с основами теории: учеб. пособие для студентов пед. ин–тов и учащихся пед. уч–щ / А.П. Матвеев, С.Б. Мельников. – М.: Просвещение, 2011. – 191 с.
28. Мельниченко, Е.В. Возрастная физиология: хрестоматия для теоретического изучения курса «Возрастная физиология» / Е.В. Мельниченко. Часть 1. – Симферополь: ТНУ им. Вернадского, 2018. – С. 18.
29. Методика обучения физической культуре 1–11 классов: метод. пособие / Байбородова Л.В., Бутин И.М., Леонтьева Т.Н., Масленников С.М. – М.: ВЛАДОС, 2014. – 248 с. – (Б–ка учителя физической культуры).
30. Модернизация физического воспитания и физкультурно–спортивной работы в общеобразовательной школе / В.И. Столяров [и др.]. – М.: Физкультура и спорт, 2017.
31. О преподавании предмета «Физическая культура»: методические рекомендации / по ред. Е.В. Поповой, О.В. Старолавниковой. – СПб.: издательство Санкт–Петербургской академии постдипломного педагогического образования, 2015. – 60с.
32. Пашкова, А.М. Массовые формы внеклассной работы с младшими школьниками / А.М. Пашкова // Начальная школа – 2009. – № 7. – С. 88.
33. Пьязин, А.И. Группы упражнений для развития скоростно–силовых качеств / А.И. Пьязин // Физкультура и спорт. – 2014. – №4.
34. Развитие выносливости. Развитие силы. Глоссарий по возрастной психологии / Сост. О.А. Рудей. – Екатеринбург: Изд–во Рос. гос. проф.–пед. ун–та, 2005. – 28 с.
35. Решетников, Н.В. Физическая культура / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Г.И. Погадаев. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 176с.

36. Романенко, В.А. Двигательные способности человека / В.А. Романенко. – Ростов–на–Дону: Феникс, 2013. – С.262–266.
37. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года [Электронный ресурс]. – <http://www.infosport.ru/strategiya/index.asp>.
38. Талыга, Е. Энциклопедия физических упражнений / Е. Талыга; Перевод с польского. – М: Физкультура и спорт, 2008. – 412с.
39. Теория и методика физического воспитания: учебник для институтов физ. культуры / Под общ. ред. Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова. – Т.1. Общие основы теории и методики физического воспитания. – М.: Физкультура и спорт, 2016. – 304 с.
40. Теория и методика физической культуры / под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. – 374 с.
41. Тимашова Н. Показатели физического развития российских школьников / Н. Тимашова // Зеленый мир. – 2004. – № 5–6. – С. 11
42. Тульчинская, В.Д. Здоровый ребенок / В.Д. Тульчинская. – Ростов–на–Дону: Феникс, 2009. – 352 с
43. Управление движением / Под ред. А.А. Митькина. – М.: Наука, 2010. – 68 с.
44. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. URL: <http://standart.edu.ru>.
45. Физическая культура. 1–11 классы: комплексная программа физического воспитания / Под ред. В.И. Ляха, А.А. Зданевича – М.: Учитель, 2013. – 169 с.
46. Фомин, Н.А. Возрастные основы физического воспитания / Н.А. Фомин, В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 292 с.
47. Фомин, Н.А. Физиологические основы двигательной подготовленности / Н.А. Фомин, В.Б. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 2015. – 211с.
48. Холодов, Ж.К. Двигательно–координационные способности и

основы их воспитания / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов // Теория и методика физического воспитания и спорта. – 2000. – № 5. – С. 130–143.

49. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Кузнецов, В.С. Холодов. – М.: Академия, 2012. – 480 с.

50. Шепелева, В.И. Принципы организации внеклассной работы / В.И. Шепелева. – М.: Просвещение, 2009 – 135с.

51. Шмаков, П.А. Методологические предпосылки формирования интереса к занятиям физической культурой учащихся общеобразовательных школ. Учебно–методическое пособие / П.А. Шмаков. – Москва, 2015. – 154с.

52. Яковлев, В.Г. Подвижные игры: учеб. пособие для студ. фак. физ. восп. пед. ин–тов / В.Г. Яковлев, В.П. Ратников. – М., 2007. – 250 с.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### *Приложение А – Комплексы упражнений на тренажерах*

#### **«Тяга вертикальная»**

Способствует укреплению и тренировке мышц спины, рук, плечевого пояса.

Рекомендуется при сутулости, круглой спине, плоской спине, вялой осанке.

1. И.п.: сидя лицом к тренажеру, руки вверх, кисти хватом сверху, ноги согнуты под углом 90°, стопы на полу на ширине плеч. Согнуть руки к груди, локти вниз, смотреть вперед.
2. И.п.: то же. Согнуть руки к плечам, локти в стороны, свести лопатки.
3. И.п.: сидя спиной к тренажеру, руки вверх, ноги согнуты под углом 90°, стопы на полу на ширине плеч. Согнуть руки, гриф за голову (на лопатки), локти в стороны, смотреть вперед.

#### **«Гребля»**

Способствует укреплению и тренировке мышц туловища, брюшного пресса, верхнего плечевого пояса. Рекомендуется при плоской спине, вялой осанке.

1. И.п.: сидя лицом к тренажеру, руки вперед – вниз, кисти на грифе, ноги полусогнуты, стопы в упоре на перекладине. Разогнуться, руки прямые.
2. И.п.: то же. Одновременно разогнуть туловище и согнуть руки, кисти рук к животу.
3. И.п.: то же. Одновременно разогнуть туловище и согнуть руки, кисти рук к плечам.

#### **«Скамья наклонная»**

Развивает мышцы брюшного пресса, сгибающие позвоночник.

Рекомендуется при сутулости, плоской спине. Лежа на спине, на скамье, ноги фиксируют держатели.

1. Сгибать туловище, руки на поясе.
2. Руки вдоль туловища.
3. Руки к плечам.

#### **«Скамья опорная»**

Развивает мышцы, разгибающие позвоночник, укрепляет мышцы нижней части спины, брюшного пресса. Рекомендуется при сутулости, плоской спине.

1. И.п.: лежа на животе, туловище согнуто, руки на пояс. Разогнуть туловище, туловище и ноги на одной линии, локти в стороны.
2. И.п.: лежа на животе, туловище согнуто, руки вверх. Руки к плечам, разогнуть туловище.
3. И.п.: лежа на животе, туловище согнуто, руки вверх. Руки согнуты вперед – вверх, пальцы на пальцы перед головой, разогнуть туловище.

### **«Брусья опорные»**

Укрепляет мышцы брюшного пресса. Рекомендуется при круглой спине, плосковогнутой, сколиотической осанке.

Стоя на поручне, плотно прижать поясницу к спинке тренажера, руки опираются на предплечья, хват руками за держатели.

1. Сгибать ноги в коленях.
2. Поднимать прямые ноги под углом 90°.

### **«Мини – батут»**

Развивает ловкость, быстроту, координацию движений, профилактика плоскостопия.

1. Невысокие прыжки.
2. Высокие прыжки.
3. Ходьба, высоко поднимая колени.
4. Подскоки.
5. Прыжки с гантелями.
6. Прыжки с заданиями для рук.
7. Прыжки с поворотами влево – вправо.
8. Прыжки с целью достать предмет, подвешенный над головой.
9. Спрыгивание с батута на мат.
10. Запрыгивание с батута на куб.
11. Спрыгивание с куба на батут.

12. Спрыгивание с куба на батут и мат.

### **«Беговая дорожка»**

Улучшает работу сердечно – сосудистой и дыхательной систем, развивает координацию движений, выносливость, укрепляет мышцы ног.

1. И.п.: стоя, одна нога на полу, вторая – на дорожке. Прокручивать ленту одной ногой (чередовать левую и правую ноги)
2. Ходьба по следам.
3. Ходьба с изменением темпа.
4. Бег в чередовании с ходьбой.
5. Бег с изменением темпа.
6. Ходьба с закрытыми глазами.
7. Ходьба спиной вперед.

### **«Велотренажер»**

Укрепляет и тренирует сердечно– сосудистую и дыхательную системы, укрепляет мышцы ног, развивает выносливость. Рекомендуется при вялой осанке, сколиозе, плоскостопной спине.

Вращение педалей с заданной скоростью.

### **«Силовой тренажер»**

Укрепляет мышцы рук, груди, ног.

1. И.п.: лежа на спине, ступни ног на подставке. Взять штангу прямым хватом на расстоянии чуть шире плеч, опустив локти, поднять ее над собой, выпрямляя руки, опустить штангу на грудь.
2. И.п.: лежа на животе, ступни под упором тренажера. Поднимать ноги с отягощением.

### **«Мини Твист»**

Укрепляет мышцы туловища и ног, развивает координацию движений, тренирует вестибулярный аппарат.

1. И.п.: ноги на ширине плеч, руки на рукоятках. Делать движения ногами вправо – влево.

2. И.п.: стоя одной ногой на диске (другая согнута). Ноги чередовать. Выполнять вращательные движения влево – вправо.
3. И.п.: стоя на диске на четвереньках, опереться руками на раму. Вращаться вправо – влево.
4. И.п.: ноги на ширине плеч. Оттолкнуться от рукоятки и начать вращаться по кругу вправо – влево.

### **«Мяч гимнастический (надувной)»**

Позволяют создать оптимальные условия для правильного положения туловища, гармоничной тренировки и укрепления основных групп мышц и вестибулярного аппарата. Рекомендуется при нарушениях опорно-двигательного аппарата, осанки и мышечного тонуса.

1. И.п.: сидя на мяче, ноги врозь, руки опущены, придерживать мяч ладонями. Легкие покачивания на мяче вверх–вниз, не отрывая ног от пола.
2. И.п.: сидя на мяче. Выполнять движения тазом вперед–назад, вправо–влево, не подпрыгивая. Руки опустить, слегка придерживать мяч ладонями.
3. И.п.: сидя на мяче, руки к плечам. Руки в стороны, слегка подпрыгивая на мяче.
4. И.п.: лежа на животе, ноги и руки на полу. «Переступая» руками, шагаем вперед, перекаат корпусом в положение «ноги на мяче».
5. И.п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, опора на стопу. Откинуть голову назад, руки развести в стороны, мышцы расслабить.
6. И.п.: то же. Прогнуться в положение «мостик» и одновременно вытянуть одну ногу вперед – вверх.
7. И.п.: лежа на животе, ноги и руки на полу. Поднять плечи вверх, руки развести в стороны, прогнуться в пояснице.

### **«Эспандер»**

Развивает мышцы плечевого пояса.

1. И.п.: ноги вместе, эспандер на уровне бедер. Медленно поднимать руки вперед – вверх, растягивая эспандер.

2. И.п.: ноги слегка расставлены, эспандер на уровне груди. Руки поднять, растянуть эспандер, сделать мах правой (левой) ногой.
3. И.п.: сидя, ноги врозь, эспандер на бедрах. Наклониться вперед, растянуть эспандер, стараясь зацепить за носки.
4. И.п.: лежа на животе руки вверх. Растянуть эспандер и приподнять туловище.
5. И.п.: ноги на ширине плеч, правые (левые) рука и нога на ручках эспандера. Натянуть эспандер вверх, наклониться влево (вправо).

### **«Мини Степпер»**

Укрепляет мышцы ног, развивает выносливость.

1. И.п.: стоя на педалях, руки на поручнях. Выполнять попеременные опускания и поднятия педалей, под собственным весом.
2. Ходьба с заданиями для рук.
3. Ходьба, руки за спиной.
4. Ходьба с изменением темпа.

### **«Диск здоровье»**

Укрепляет мышцы туловища и ног, развивает координацию движений, тренирует вестибулярный аппарат.

1. И.п.: стоя на четвереньках, опираясь руками (или ногами) на диск. Передвигаться по кругу, раскачиваться влево – вправо.
2. И.п.: стоя одной ногой на диске (другая на полу). Вращаться влево – вправо.
3. И.п.: стоя одной ногой на диске. Отталкиваться другой ногой от пола, вращаться по кругу.
4. И.п.: стоя двумя ногами на диске. Вращаться влево – вправо.
5. И.п.: сидя по-турецки. Отталкиваясь руками от пола, вращаться влево – вправо.
6. И.п.: стоя на коленях. Отталкиваясь руками от пола, вращаться влево – вправо.

7. И.п.: стоя на двух дисках, руки на поясе. Совершать вращательные движения ногами вправо – влево.

8. И.п.: стоя на двух ногах, наклониться вперед и взяться руками за опору. Ногами вращать диск влево – вправо.

### **«Резиновое кольцо»**

Развивает мышцы кистей рук.

1. И.п.: о.с. Поднять руки в стороны, сжать кольца.

2. И.п.: ноги слегка расставлены, руки отведены назад. Присесть, руки вперед – вверх, сжать кольца («Ш–Ш–Ш»)

3. И.п.: сидя, кольца одеты на большие пальцы ног. Поднять ноги и держать «угол».

### **«Ролик гимнастический»**

Укрепляет основные группы мышц, развивает координационный аппарат.

1. И.п.: сидя, упор сзади, стопы на ручках ролика. Прокатывать ролик вперед – назад.

2. И.п.: стоя на одной ноге, другая – на диске ролика. Прокатывать ролик вперед – назад.

3. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, ролик в руках. Прокатывать ролик вперед – назад, вправо – влево, ноги не сгибать.

4. И.п.: лежа на животе, ролик впереди на вытянутых руках. Приподнимая верхнюю часть туловища, прокатывать ролик под собой.

5. И.п.: сидя, упор сзади. Поднимать ролик, зажатый между ступнями или коленями, двумя ногами.

6. Прыжки через ролик, вокруг.

7. И.п.: стоя, ролик в руках на уровне бедер. Перешагивание через ролик, не разжимая рук и не снимая их с ролика.

### **Беговая дорожка – массажер «Колибри»**

Укрепляет мышцы ног, развивает выносливость.

1. Держась за поручень двумя руками, имитировать ходьбу, бег.

2. Держась за поручень одной рукой, имитировать ходьбу, бег.

3. Держась за поручень, подняться до верха шагом и съехать вниз.
4. Держась за поручень двумя руками внизу у основания, скользнуть вверх и вниз в полуприседании.
5. Подняться вверх по дорожке, спуститься вниз шагом или скользя.
6. Держась за поручень двумя руками в середине, подтягивая и расслабляя руки, подняться вверх и спуститься, скользя по роликам.

### **Веревочная лестница.**

Гимнастическая лестница, стандартная, укрепленная у стены Предназначены для совершенствования навыков лазанья, развития силы рук, плечевого пояса и туловища, развития ловкости. Воспитывает чувство уверенности, самоутверждения.

1. И.п.: стоя лицом к стенке, ноги на нижней рейке, руки на уровне груди. Присесть («полувис»).
2. И.п.: стоя лицом к стенке, ноги на нижней рейке, руки как можно выше. Опустить ноги вниз («вис»).
3. И.п.: стоя лицом к стенке, ноги на нижней рейке, руки на уровне груди. Поочередное и одновременное отведение прямых ног назад.
4. И.п.: стоя лицом к стенке, ноги на нижней рейке, руки как можно выше. Из «виса» раскачивание ног влево – вправо («маятник»).
5. И.п.: стоя спиной к стенке, руки на рейке чуть выше головы, ноги на нижней рейке. Выгнуться вперед («дуга»).
6. И.п.: то же. Поочередно поднимать согнутые в коленях ноги.
7. И.п.: то же. Поочередно поднимать прямые ноги.
8. И.п.: стоя спиной к стенке, ноги на полу. Прогнуться назад, постепенно перехватывая рейки все ниже и ниже («мостик»).
9. И.п.: стоя лицом к стенке, правая (левая) нога на рейке на удобной высоте. Не сгибая ноги наклониться к ней
10. И.п.: то же. Слегка присесть на опорной ноге несколько раз.

### **Гимнастические кольца**

Укрепляют вестибулярный аппарат, развивают ловкость, силу, координацию движений, вырабатывают смелость.

1. Раскачивание вперед – назад.
2. Скручивание – раскручивание.
3. Подтянуться на руках с целью достать кольца подбородком.
4. Поднимать согнутые в коленях ноги.
5. Поднимать прямые ноги.
6. «Качели». Захватить кольца руками, подпрыгнуть, приподняв ноги, продеть их через кольца до колена, затем, попеременно перехватывая руками канаты колец, ноги продеть дальше – до бедра. Ребенок оказывается сидящим на качелях, его нужно раскачать.
7. «Летучая мышь». Захватить кольца руками, подпрыгнуть, приподняв ноги, продеть их через кольца до колена, затем, поочередное отпускание рук. Получается «вис» на согнутых ногах.
8. «Лягушка». Захват колец руками, продевание стоп ног в кольца так, чтобы верхним сводом ступни упираться в нижнюю часть кольца, затем туловище прогибается вниз, а голова поднимается вверх.
9. «Кольцо». Захватить кольца руками, подпрыгнуть, приподняв ноги, продеть их через кольца до колена, затем поочередный обхват руками носков ног, прогибание.
10. «Стойка на руках». Захват колец руками. Подпрыгнув, вытянуть ноги вверх вдоль канатов, попытаться выпрямить туловище и ноги, голова внизу.
11. «Кувырок». Захватить кольца руками, слегка подтянувшись на руках и одновременно подпрыгнув, выполнить переворот назад с согнутыми ногами.
12. «Стойка на кольцах». Выполнить упражнение «качели» и перехватить руки повыше. Постепенно вынимая правую (левую) ногу из кольца, опереться на него серединой стопы. Ноги выпрямить, руки держать на уровне груди.

## **Приложение Б – Подвижные игры**

### **Подвижная игра «Найди свой цвет»**

**Цель:** учить детей быстро действовать по сигналу, ориентироваться в пространстве; развивать ловкость.

*Описание.* В разных сторонах площадки воспитатель кладёт обручи (изготовленные из картона) и в них ставит поодной кегле разного цвета. Одна группа детей становится вокруг кегли красного цвета, другая – жёлтого, третья – синего. По сигналу воспитателя: «На прогулку!» – дети расходятся или разбегаются по всей площадке в разных направлениях. На второй сигнал: «Найди свой цвет!» – дети бегут к своим местам, стараясь найти кеглю своего цвета. Игра повторяется.

### **Подвижная игра «У медведя во бору»**

**Цель:** развитие у детей скорости реакции на словесный сигнал, развитие внимания; упражнять детей в беге.

*Из всех участников игры выбирают одного водящего, которого назначают «медведем». На площадке для игры очерчивают два круга. Первый круг – это берлога «медведя», второй – это дом, для всех остальных участников игры. Начинается игра, и дети выходят из дома со словами:*

У медведя во бору

Грибы, ягоды беру.

А медведь не спит,

И на нас рычит.

*После того, как дети произносят эти слова, «медведь» выбегает из берлоги и старается поймать кого-либо из деток. Если кто-то не успевает убежать в дом и «медведь» ловит его, то уже сам становится «медведем».*

### **Подвижная игра «Два мороза»**

Цель: Развивать у детей торможение, умение действовать по сигналу (по слову). Упражнять в беге с увертыванием в ловле. Способствовать развитию речи.

Описание: На противоположных сторонах площадки отмечаются линиями два дома. Играющие располагаются на одной стороне площадки. Воспитатель выделяет двух водящих, которые становятся посередине площадки между домами, лицом к детям. Это Мороз Красный Нос и Мороз Синий Нос. По сигналу воспитателя «Начинайте», оба Мороза говорят: «Мы два брата молодые, два мороза удалые. Я – Мороз Красный Нос. Я – Мороз Синий Нос. Кто из вас решится, в путь–дороженьку пуститься?» Все играющие отвечают: «Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз» и перебегают в дом на противоположной стороне площадки, а Морозы стараются их заморозить, т.е. коснуться рукой. Замороженные останавливаются там, где их захватил мороз и так стоят доокончания перебежки всех остальных. Замороженных подсчитывают, после они присоединяются к играющим.

Правила: Играющие могут выбегать из дома только после слова «мороз». Кто выбежит раньше и кто останется в доме, считаются замороженными. Тот, кого коснулся Мороз, тотчас же останавливается. Бежать можно только вперед, но не назад и не за пределы площадки.

Варианты: За одной чертой находятся дети Синего Мороза, за другой дети Красного. На сигнал «синие», бегут синие, а Красный Мороз ловит и наоборот. Кто больше поймает.

### **Подвижная игра «Ловишка с лентами»**

Цель: Развивать у детей ловкость, сообразительность. Упражнять в беге с увертыванием, в ловле и в построении в круг.

Описание: Играющие строятся по кругу, каждый получает ленточку, которую он закладывает сзади за пояс или за ворот. В центре круга – ловишка. По сигналу «беги» дети разбегаются, а ловишка стремится вытянуть у кого–нибудь ленточку. Лишившийся ленточки отходит в сторону.

По сигналу «Раз, два, три, в круг скорей беги», дети строятся в круг. Ловишка подсчитывает количество ленточек и возвращает их детям. Игра начинается с новым ловишкой.

Правила: Ловишка должен брать только ленту, не задерживая играющего. Играющий, лишившийся ленты, отходит в сторону.

Варианты: Выбрать двух ловишек. У присевшего играющего нельзя брать ленту. Играющие пробегают по «дорожке», «мостику», перепрыгивая через «кочки».

### **Подвижная игра «Охотники и зайцы»**

Цель: Совершенствовать навыки прыжков и метания в цель на обеих ногах. Развивать ловкость, скорость и ориентирования в пространстве.

Оборудование: мяч.

Разделение ролей: Выбирают одного или двух «охотников», которые становятся с одной стороны площадки, остальные дети — «зайцы».

Ход игры.

Зайцы сидят в своих «норках», расположенных с противоположной стороны площадки. «Охотники» обходят площадку и делают вид, что ищут «зайцев», потом идут на свои места, прячутся за «деревьями» (стульями, скамья).

На слова воспитателя:

Зайчик прыг–скок. прыг–скок

В зеленый лесок

«Зайцы» выходят на площадку и прыгают. На слово «Охотник!» «зайцы» бегут к своим «норкам», один из «охотников» целится мячом им под ноги и в кого попадет, тот забирает с собой. «Зайцы» вновь выходят в лес и «охотник» еще раз охотится на них, но бросает мяч второй рукой. При повторении игры выбирают новых «охотников».

Указания к игре. Следить, чтобы «охотник» бросал мяч как правой, так и левой рукой. «Охотники» бросают мяч только под ноги «зайцам». Мяч поднимает тот, кто его бросил.

### **Подвижная игра «Волк во рву»**

Цель: Учить детей перепрыгивать, развивать ловкость.

Поперек площадки (зала) двумя параллельными линиями на расстоянии около 100 см одна от другой обозначен ров. В нем находится водящий – волк. Остальные дети — козы. Они живут в доме (стоят за чертой вдоль границы зала). На противоположной стороне зала линией отделено поле. На слова «Козы, в поле, волк во рву!» дети бегут из дома в поле и перепрыгивают по дороге через ров. Волк бежит во рву, стараясь осалить прыгающих коз. Осаленный ходит в сторону. Воспитатель говорит: «Козы, домой!» Козы бегут домой, перепрыгивая по пути через ров. После 2—3 перебежек выбирается или назначается другой водящий.

*Указания.* Коза считается пойманной, если волк коснулся ее в тот момент, когда она перепрыгивала ров, или если она попала в ров ногой. Для усложнения игры можно выбрать 2 волков.

### **«Догони соперника»**

Цель: учить детей перебежать с одной стороны площадки на другую быстро, чтобы не осалили другие дети. Развивать умение действовать по сигналу, быстроту движений, ловкость.

Ход игры: Две шеренги детей располагаются перед стартовыми линиями на расстоянии 5 шагов одна от другой, в 15–20 шагах от стартовой линии очерчивается дом. По сигналу все одновременно начинают бег: дети, находящиеся сзади стараются осалить бегущих впереди. После подсчёта осаленных дети меняются ролями. При повторе шеренги меняются местами.

2 вариант. Дети убегают разными видами бега.

## *Приложение В – День Здоровья*

### **День Здоровья**

#### **Цель:**

День здоровья проводится с целью пропаганды среди учащихся школы здорового образа жизни, развития интереса к физической культуре и спорту.

#### **Задачи:**

- привлечение учащихся к физической культуре и спорту.
- укрепление здоровья и организации активного отдыха;
- выявления лучших спортсменов;
- пропаганда здорового образа жизни;
- создание условий для развития эмоциональной сферы учащихся.

#### **Программа:**

Содержание Дня здоровья включает в себя спортивные соревнования по станциям. Каждый класс получает маршрутный лист, участвует весь класс.

#### **Оборудование и материалы:**

Стойки, карточки с загадками, кубики, воздушные шары, теннисные ракетки, ватманы, цветные карандаши, комплекс ОРУ, карточки "полезное вредное", карточки с пословицами, скакалки, грамоты, маршрутные листы, карточки с названиями станций.

#### **1. Станция «Эрудит»**

##### Начальные классы – «Загадки»

*Участникам необходимо отгадать загадки. Сколько загадок (вопросов) отгадывает команда, столько баллов заносим в маршрутный лист.*

1. Если дружен ты со мной,  
Настойчив в тренировках,  
Ты будешь в холод или зной –  
Выносливым и ловким! (*спорт*)
2. Сто веселых упражнений

Со скакалкой и мячом,

Будешь делать их без лени –

Станешь лучшим силачом (*зарядка*)

3. Четверо бегут, четверо спешат,

Все обогнать друг друга хотят (*лыжи и палки*).

Две в руках, две в руках, не провалишься в снегах,

А проедешь без труда и оставишь два следа (*лыжи и палки*).

4. Сперва с горы летишь на них,

А после в гору тянешь их (*санки*).

5. Ростом мал, да удал,

От меня он ускакал.

Хоть надут он всегда,

С ним не скучно никогда (*мяч*).

6. Есть ребята у меня два серебряных коня,

Езжу сразу на обоих, что за кони у меня? (*коньки*).

7. Оно важно для человека,

С ним проживешь не меньше века.

И не узнаешь никогда,

Кто такие доктора (*здоровье*).

8. Для здоровья очень важен

И прибавляет сил.

Он бывает сладкий даже

И всем необходим (*сон*).

9. Ясным утром вдоль дороги

На траве блестит роса.

По дороге едут ноги,

И бегут два колеса (*велосипед*).

10. Бывает яблочный, фруктовый,

А также ягодно–сливовый.

Полезен очень по утрам,

Здоровым быть поможет нам (сок)

## 2. Станция «Спорт – это здорово!»

**«Башня».** Участникам необходимо построить башню из кубиков. Каждый участник поочередно берет на старте кубик, добегают до линии финиша – ставит кубик на другой кубик, таким образом, строит башню. Времени дается всего 3 минуты. За это время необходимо построить башню как можно выше. *Сколько кубиков будет в башне, столько баллов получает команда.*

**«Пингвины».** Необходимо допрыгать от старта до финиша, зажав один кубик между коленей, а другой кубик, взяв в руки и ни разу не уронив.

*Это испытание на время, т.е. чем быстрее команда выполнит это испытание, тем лучше*

**«Шарик на ракетке».** Каждому участнику команды необходимо пронести воздушный шарик на ракетке, не уронив его до финиша, и обратно – передать следующему участнику. *Это испытание на время, т.е. чем быстрее команда выполнит это испытание, тем лучше.*

**«Гусек».** Необходимо добраться до финиша, зажав подбородком кубик, в полуприсяде – гуськом. *Это испытание на время, т.е. чем быстрее участник выполнит это испытание, тем лучше. Зачитывается лучшее время.*

## 3. Станция «Творческая».

Начальные классы – собрать паззлы «Сказка»; нарисовать плакат (тема – «Мы за здоровый образ жизни!»)

## 4. Станция «Песенная».

Назвать и спеть как можно больше детских песен. (*количество спетых песен – количество баллов*).

## 5. Станция «Физкультминутка».

Начальные классы – выполнить упражнения Утренняя зарядка “Делай как Я”.

*За правильное выполнение задания команда получает – 5 баллов.*

Упражнения утренней зарядки (упр. повторяются за ведущим).

**1. Ходьба на месте.**

2. И.п. о. с., правая рука вверх.

1–2 рывки руками назад.

3– левая рука вверх

4–5 рывки руками назад

6– и.п.

3. И.п. о.с.

1–4 разноименные круговые движения руками.

4. И.п. о.с. прыжком ноги врозь, хлопок над головой.

О.с. То же, что 1 И . п.

5. И.п. о.с.

1 – Мах правой, хлопок под ногой

2 – Мах левой, хлопок под ногой.

3 – То же что 1

4 – То же что 2

6. И.п. о.с., руки на колени.

1–4 круговые движения в коленном суставе, руки на коленях

5–8 то же что 1–4

7. И. п. о.с.

1–4 прыжки на двух ногах с продвижением вправо

5– хлопок над головой.

6–7 то же что 1–4 только влево. 8 приседание, руки вперед.

8. Бег на месте с различными движениями рук.

9. Ходьба на месте с высоким подниманием колен

10. Упражнение на восстановление дыхания.

**6. Станция «Знание – сила»**

**Задание для 1–4 классов «Полезно– вредно»**

*Участники добегают до столика и выбирают карточки с положительными фразами, а вредные оставляют на столе. Каждый участник должен принести правильную табличку.*

*(За правильный ответ – 1 балл, максимум 22 балла)*

- Читать лёжа.
- + Чистить зубы два раза в день
- Смотреть на яркий свет.
- + Оберегать глаза от ударов.
- Смотреть близко телевизор.
- + Промывать по утрам глаза.
- Тереть глаза грязными руками.
- + Читать при хорошем освещении.
- Часто есть сладкое.
- + Кушать фрукты и овощи.
- Грызть ручки и карандаши.
- + Закаляться.
- + Гулять на свежем воздухе.
- Надевать чужую одежду, обувь, головные уборы.
- + Помогать по дому.
- Грызть ногти.
- + Кататься на лыжах.
- + Делать зарядку
- + Принимать душ
- + Завтракать по утрам
- Работать за компьютером
- + Заниматься спортом

Даются вопросы, на которые нужно дать ответы.

- Согласны ли вы, что зарядка – это источник бодрости и здоровья? (Ответ: да.)
- Верно ли, что жевательная резинка сохраняет зубы? (Ответ: нет.)
- Верно ли, что зубы надо чистить один раз в день? (Ответ: нет.)
- Правда ли, что бананы поднимают настроение? (Ответ: да.)

- Верно ли, что морковь замедляет старение организма? (Ответ: да.)
- Легко ли отказаться от курения? (Ответ: нет.)
- Правда ли, что недостаток солнца вызывает плохое настроение? (Ответ: да.)
- Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? (Ответ: нет.)
- Правда ли, что каждый день нужно выпивать два стакана молока? (Ответ: да.)

### 7. Станция «Игровой марафон».

#### Задание для 1–4 классов

1. *Задача участников – закончить пословицы о здоровье. В конце конкурса представители команд зачитывают свои варианты окончания пословиц. За каждый правильный ответ команда получает по одному баллу.*

Чистота – \_\_\_\_\_. (Ответ: залог здоровья.)

Здоровье в порядке – \_\_\_\_\_. (Ответ: спасибо зарядке.)

Если хочешь быть здоров – \_\_\_\_\_. (Ответ: закаляйся.)

В здоровом теле – \_\_\_\_\_. (Ответ: здоровый дух.)

2. А теперь отдохнем немного. Отвечайте дружно хором "Это я, это я, это все мои друзья", если вы со мной согласны. Если это не про вас, то молчите, не шумите.

- кто из вас всегда готов жизнь прожить без докторов;
- кто не хочет быть здоровым, бодрым, стройным и веселым;
- кто из вас не ходит хмурый, любит спорт и физкультуру;
- кто мороза не боится, на коньках летит, как птица;
- ну а кто начнет обед жвачкой с парюю конфет;
- кто же любит помидоры, фрукты, овощи, лимоны;
- кто поел и чистит зубки регулярно дважды в сутки;
- кто из вас, из малышей, ходит грязный до ушей;

- кто, согласно распорядку, выполняет физзарядку;
- кто, хочу у вас узнать, любит петь и отдыхать?

#### **8. Станция «Меткий».**

Участники каждой команды поочередно кидают дротиком в мишень. Каждому участнику дается 1 попытка. Общая сумма попаданий заносится в маршрутный лист.

#### **9. Станция "Самый сильный"**

Мальчики подтягиваются на перекладине максимальное количество раз (6 мальчиков от класса) Результат суммируется и заносится в маршрутный лист.

Девочки прыжки на скакалке за 30 секунд (6 девочек от класса). Результат суммируется и заносится в маршрутный лист.

Поокончанию прохождения всех станций, маршрутный лист сдаётся судьям для подведения итогов. Проходит построение и награждение команд.

**Цели:**

- пропаганда здорового образа жизни;
- привлечение к систематическим занятиям подвижными играми;
- выявление талантливых детей;
- пропаганда спорта, как альтернативы негативным привычкам.

**В соревнованиях участвуют 4 классы**

**Место проведения: спортивный зал**

**Инвентарь: стойки, мячи малые, обручи, мячи в/б, кегли, гимнастические палки, скакалки, ботинки, свисток.**

**Команды: 4**

**Музыка «спортивный марш» – выход команд**

Нам очень приятно видеть всех Вас сегодня в нашем зале! Мы начинаем самую весёлую из всех спортивных и самую спортивную из всех весёлых игр – “Весёлые старты”! Участники соревнований будут состязаться в силе, ловкости, смекалке, быстроте! Встречайте команды!!!

**Ведущий:**

Здравствуйте, дорогие ребята и уважаемые гости! Я рад приветствовать вас на Острове Спорта и Здоровья. Собрались мы здесь, чтобы посоревноваться в силе и ловкости, выносливости и скорости.

Пусть сегодня наша встреча будет по–настоящему товарищеской. Я призываю к честной спортивной борьбе и желаю всем успеха. Пусть победит сильнейший, а в выигрыше пусть останутся наша дружба и сплоченность.

А сейчас познакомимся с главными действующими лицами нашего спортивного праздника.

Чтоб провести соревнование, нам нужны опытные судьи и участники (*представляет жюри*).

***Представление команд.***

**ВЕДУЩИЙ:** Соревнования пройдут в несколько этапов, за победу в каждом соревновании команда получает 4 балла, вторая – 3 балла, третья – 2 балла, проигравшая команда получает 1 балл.

**ВЕДУЩИЙ:** объявляет о правилах эстафет:

1. Забеги в командах выполняются строго поочередно.
2. Раньше времени выбегать за линию старта не разрешается.
3. За попадание в кольцо начисляется дополнительно 0,5 балла

**Эстафеты:**

**Ведущий:**

Чтобы прыгать научиться

Нам скакалка пригодится

Будем прыгать высоко

Как кузнечики – легко.

**1 эстафета «Самый быстрый»**

**Инвентарь:** обручи, скакалки

Бег доориентира, где лежит скакалка – вращая и перепрыгивая обруч, прыжки через скакалку – 5 раз, бег обратно тем же способом – передача эстафеты (обруча).

**2 эстафета “Сороконожка”**

Команды садятся на пол одной колонной, берутся руками за голень сзади сидящего – и таким образом передвигаются, держась за ноги друг друга, пока направляющий не коснется ногой противоположной стены – после чего все встают и бегут к месту старта – зачет по последнему участнику.

**3 эстафета «Кенгуру»**

**Инвентарь:** мячи

Зажав между ногами (выше колен) мяч, двигаться прыжками вперед доориентира и обратно. Вернувшись, передать эстафету следующему игроку. Если мяч упал на пол, его нужно подобрать, вернуться на то место, где мяч выпал, зажать ногами и только тогда продолжить эстафету.

**Подведение итогов жюри после трех эстафет.**

## **Флешмоб 1.**

### **4 эстафета «Зашнуруй ботинок»**

***Инвентарь: ботинки***

4 ботинка разложены на средней линии спортивного зала. Участники бегут к своему ботинку и, поочередно, продевают шнурок в одну из дырочек. Обрато возвращаются бегом. Последний завязывает шнурок на бантик и поднимает ботинок вверх.

**Ведущий:**

Если хочешь стать умелым,  
Сильным, ловким, смелым,  
Научись любить скакалки,  
Обручи и палки.  
Никогда не унывай,  
В цель мячами попадай.

### **5 эстафета «Снайперы»**

***Инвентарь: кегли, мячи теннисные***

По две команды строятся на противоположных сторонах площадки. Игроки из двух команд поочередно пытаются попасть в кегли, стоящие в ряд на средней линии площадки, теннисным мячом. Побеждает команда, сбившая больше кегль.

### **6 эстафета «Маски–шоу»**

***Инвентарь: маски зверей, калоши, стойки***

Участник надевает маску и калоши, бежит до ориентира и обратно, передает реквизит следующему участнику.

**Подведение итогов жюри после шести эстафет.**

## **Флешмоб 2.**

### **7 эстафета «Двойной цепной паровозик»**

***Инвентарь: стойки***

В эстафете принимают участие все участники команды, начиная с первого, который бежит доориентира и обратно, цепляет второго, бегут доориентира и обратно—оставляя первого и цепляя третьего и т.д.

### **8 эстафета «озорной мяч»**

**Инвентарь:** волейбольные мячи, волейбольная сетка

Все участники выстраиваются в колонну ноги врозь, первый катит мяч по полу между ногами, последний берет мяч в руки, бежит к натянутой сетке, бросает мяч через сетку, ловит его, добегают доориентира – три раза бросает в стену – ловит и таким же способом возвращается и становится впереди своей колонны.

**Подведение итогов жюри после восьми эстафет.**

**Ведущий:**

Чтоб проворным стать атлетом

Вам, напоследок – эстафета!!!

Будем бегать быстро, дружно

Победить вам очень нужно!

### **9 эстафета «Полоса препятствий»**

**Инвентарь:** маты, барьеры, мячи, обручи, б/б корзина, корзина для мячей

Участник бежит, пролезает под барьером, делает кувырок вперед, продевает через себя обруч, добегают до корзины с мячами, бросает мяч в кольцо один раз, кладет мяч обратно в корзину, возвращается обратно тем же способом.

**Флешмоб 3.**

**Подведение итогов соревнований жюри.**

**Награждение.**

**Ведущий:** Вот и закончился наш праздник. Все участники команд показали свою ловкость, силу, быстроту. А главное – получили заряд бодрости и массу положительных эмоций! Дорогие ребята, вы сегодня отличносоревновались, а ваши болельщики прекрасно за вас болели и это, несомненно, предавало вам сил.

Занимайтесь спортом, укрепляйте своё здоровье, развивайте силу и выносливость! До новых встреч!

Под звуки торжественного марша участники покидают спортивный зал.