



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

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

**Подвижные игры как средство развития двигательных способностей
учащихся младшего школьного возраста**

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

Проверка на объем заимствований:

92,45% авторского текста

Работа рекомендована/ не
рекомендована
к защите

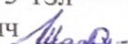
«1» марта 2023 г.

Директор института

 Гнатышина Е.А.


Выполнила:

Студент(ка) группы ЗФ-409-106-3-13л

Шатохин Владислав Альбертович 

Научный руководитель:

доктор медицинских наук, профессор

Камскова Юлиана Германовна 

Челябинск
2023

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ УЧАЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПОСРЕДСТВОМ ПОДВИЖНЫХ ИГР.....	8
1.1 Особенности развития двигательных способностей.....	8
1.2 Роль и значение подвижных игр для физического совершенствования учащихся.....	15
1.3 Анатомо-физиологическая характеристика младшего школьного возраста.....	23
Выводы по главе 1.....	31
ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПОСРЕДСТВОМ ПОДВИЖНЫХ ИГР.....	33
2.1 Диагностика сформированности двигательных способностей у детей младшего школьного возраста.....	33
2.2 Реализация условий по развитию двигательных способностей учащихся младшего школьного возраста средствами подвижных игр.....	39
2.3 Анализ опытно-экспериментальной работы по развитию двигательных способностей учащихся младшего школьного возраста средствами подвижных игр.....	47
Выводы по главе 2.....	50
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	51
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	54
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	61

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время наблюдается внимание к всестороннему развитию подрастающего поколения.

Физическое воспитание учащихся является неотъемлемой частью всей учебно-воспитательной работы школы и занимает важное место в подготовке учащихся к жизни, к общественно полезному труду.

Ни в какой другой период жизни физическое воспитание не связано так тесно с общим воспитанием, как в младшем школьном возрасте. В этот период у детей формируются основы всесторонней двигательной подготовленности и гармонического и физического развития – здоровья и долголетия. В младшем школьном возрасте закладываются основы физической культуры человека, формируются интересы, мотивации и потребности в систематической физической активности. Этот возраст благоприятен для овладения компонентами культуры движения, освоения обширного запаса двигательной активности, техники различных физических упражнений.

Важную роль в физическом развитии младших школьников отводят их двигательным способностям.

Двигательные способности - это комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека, отвечающих требованиям какого-либо вида двигательной деятельности и обеспечивающих эффективность ее выполнения.

Двигательные способности учащихся младшего школьного возраста развиваются в различных видах двигательной деятельности. Современные образовательные программы и требования к содержанию и методам работы, осуществляемым в начальной школе, нацеливают педагогов на формирование широкой двигательной культуры школьников, использование на уроках физической культуры и в повседневной жизни разнообразных физических упражнений, воспитание у них интереса к двигательной деятельности. Активная двигательная деятельность, помимо положительного воздействия на здоровье и физическое развитие, обеспечивает психоэмоциональный комфорт ребенка,

формирует навыки будущего поведения в обществе. Чем раньше ребенок ощутит радость от движений, тем лучше в дальнейшем он будет испытывать потребность в физических нагрузках.

Показатели здоровья, физического и двигательного развития учащихся младшего школьного возраста в последние годы свидетельствует о низком уровне двигательного развития. Его причины – современный образ жизни. Отмечается общая тенденция снижения двигательной активности детей, а для школьника потеря в движениях – это потеря в здоровье, развитии, знаниях. Поэтому крайне важно правильно организовать работу по физическому воспитанию и развитию двигательных способностей именно в детстве, что позволит организму накопить силы и обеспечит в дальнейшем не только полноценное физическое, но и разностороннее развитие личности.

Развитие двигательных способностей учащихся младшего школьного возраста, происходит под влиянием постоянных упражнений, подвижных игр, что уменьшает вероятность появления у детей ошибок в технике движений. По утверждению отечественных педагогов Е.Н. Водовозовой, П.Ф. Каптерева, П.Ф. Лесгафта, Е.А. Покровского, К.Д. Ушинского подвижные игры являются эффективным средством развития физических качеств, двигательных способностей младших школьников.

Подвижные игры имеют достаточное преимущество перед другими средствами физической культуры и стоят на первом месте у детей, поэтому можно полагать, что научно-обоснованное использование в уроке преимущественно игровых средств будет способствовать оптимальному решению задач физического воспитания.

Несмотря на то, что педагоги и специалисты в области физической культуры признают важность применения подвижных игр для развития двигательных способностей учащихся младшего школьного возраста, на практике же эти возможности в полной мере не реализуются. Этот вопрос требует тщательного анализа. Необходимо искать рациональные пути совершенствования двигательных способностей младших школьников. Для

повышения физического развития, двигательной подготовленности, уровня теоретических знаний по физической культуре может сыграть большую роль эффективное использование подвижных игр.

Подвижная игра - это осмысленная и интенсивная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, которые связаны с обязательными для всех играющих правилами.

Однако, использование подвижных игр как средства развития двигательных способностей учащихся младшего школьного возраста не отвечает современным требованиям. Существует большое количество разнообразных подвижных игр. С одной стороны, это является большим плюсом. Но с другой стороны, минусом является отсутствие системы в подборе этого множества подвижных игр и комплексного их использования. В то же время в недостаточной мере изучены возрастные особенности развития двигательных способностей, различия в физическом воспитании и обучении учащихся младшего школьного возраста.

Актуальность нашего исследования обусловлена необходимостью повышения уровня развития двигательных способностей учащихся младшего школьного возраста средствами подвижных игр.

В связи с вышеизложенным сформулирована тема дипломной работы: «Подвижные игры как средство развития двигательных способностей учащихся младшего школьного возраста».

Объект исследования: процесс развития двигательных способностей учащихся младшего школьного возраста.

Предмет исследования: подвижные игры как средство развития двигательных способностей учащихся младшего школьного возраста.

Цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность педагогических условий развития двигательных способностей учащихся младшего школьного возраста средствами подвижных игр.

Для решения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

1. Изучить научно-методическую литературу по проблеме исследования.
2. Определить сущность основных понятий.
3. Подобрать диагностические методики изучения двигательных способностей у учащихся младшего школьного возраста.
4. Реализовать педагогические условия развития двигательных способностей учащихся младшего школьного возраста посредством подвижных игр.
5. Проанализировать результаты, подвести итоги экспериментальной работы.

Гипотеза: Использование подвижных игр в физическом воспитании учащихся младшего школьного возраста позволит повысить уровень развития их двигательных способностей.

Методологическая база исследования:

Изучению двигательных способностей посвящены работы Б.А. Ашмарина, Ю. В. Виноградова, З.Н. Вяткиной, В. И. Лях, А.А. Гужаловского, А. Д. Пихтова, В.С. Кузнецова, Ж. К. Холодова, Ю.Ф. Курамшина, В. М. Зациорского и др.

Исследования Т. И. Осокиной, Г.И. Погадаева, В. П. Ратникова, Л.М. Борисовой, В. Е. Гриженя, А.Ю. Патрикеева и др., обосновывают применение подвижных игр в физическом воспитании младших школьников.

В работе были использованы следующие методы исследования: анализ научной литературы по проблеме исследования, тестирование, эксперимент, методы математической статистики.

Опытно-экспериментальная база исследования: МБУ «Спортивная школа № 4» г. Златоуста

Этапы исследования. На первом, поисковом этапе (октябрь – ноябрь 2022 года) изучалось состояние исследуемой проблемы в теории и практике спорта, определялись цель, объект, предмет, гипотеза и задачи исследования.

На втором, опытно -экспериментальном этапе (декабрь 2022 – апрель 2023

года) была осуществлена апробация методики на базе исследования. Разработана программа, проведен эксперимент.

На третьем, аналитико-обобщающем этапе (май 2023 года), проанализированы и обобщены результаты эксперимента, сформулированы методы и практические рекомендации, осуществлено оформление выпускной квалификационной работы.

Структура исследования состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, приложения.

ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ УЧАЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПОСРЕДСТВОМ ПОДВИЖНЫХ ИГР

1.1 Особенности развития двигательных способностей.

Школьный возраст является самым благоприятным временем для развития способностей учащихся.

Способности, по мнению Б. Н. Теплова – это индивидуально - психологические особенности, отличающие одного человека от другого [64].

Как считает С. Л. Рубинштейн, что способности – это свойства или качества человека, делающие его пригодным к успешному выполнению какого - либо из видов общественно - полезной деятельности [63].

А.В. Петровский определяет способности как психологические особенности человека, от которых зависит успешность приобретения знаний, умений, навыков, но которые сами к наличию этих знаний, умений и навыков не сводятся [37].

Школьный возраст является важным периодом жизни учащегося в развитии их способностей, в том числе и двигательных.

Основная биологическая потребность человеческого организма – это двигательная деятельность. Двигательные действия – средство полноценного развития и подготовки детей. В настоящее время, к наиболее часто употребляемым терминам и понятиям, обозначающим различные свойства и характеристики двигательных действий, относятся «физические качества» и «двигательные способности ». В литературе по физической культуре эти понятия часто отождествляются. На сегодняшний день нет наиболее четкого понимания применения этих понятий.

Л. П. Матвеев, В.М. Зациорский, А. Л. Гужаловский, Б.А. Ашмарин, А. П. Матвеев и другие используют в своих работах термин «физические

качества». Б. Ф. Евстафьев и Л. В. Волков говорят о «физических способностях». Ю.В. Верхошанский утверждает, что наиболее подходящим является термин «двигательные способности». Н. И. Пономарев отмечает, что «физические качества – есть двигательные способности». В. И. Лях считает, что эти понятия могут использоваться как равнозначные [25].

В большинстве случаев воспринимается определение содержания понятия того или иного физического качества через понятие «способность».

Двигательные способности, по мнению Ю. Н. Халанского – это сформированные развитием особенности индивида, позволяющие успешно овладевать заданными двигательными действиями, на основе имеющихся у него врожденные анатомо -физиологических задатков, независимо от времени измерения [20].

Г.Г. Наталов определяет двигательные способности как формы проявления дееспособности функциональных систем организма, участвующих в двигательной деятельности и определяющих ее эффект [29].

Л. П. Матвеев утверждает, что физические (двигательные) способности – это свойственные человеку возможности, реализуемые в жизни, особенно в двигательной деятельности, основу которых составляют его физические качества [26].

Е.П. Ильин, Б. В. Евстафьев рассматривают двигательные способности как развитые врожденные задатки, базирующиеся на психофизиологических и морфологических особенностях организма [18].

В.П. Озеров рассматривает более широко двигательные способности человека, в основе которых лежат психомоторные способности. Он дает такое определение психомоторным способностям человека, что это «ядро двигательных способностей, связанное с произвольным отражением двигательной деятельности за счет тонкой дифференциации чувствительности, адекватных двигательных представлений, воображения, памяти; обеспечивающее эффективное управление движениями и

двигательными действиями на основе точного самоконтроля и саморегуляции [34].

В изучении двигательных способностей человека необходим многоуровневый и многоаспектный подход. При определении двигательных способностей человека следует руководствоваться основными положениями:

– это не врождённая данность, так как в основе их развития лежат задатки. Способности объясняют лёгкость и быстроту приобретения знаний и навыков и формируются в процессе создания человеком предметного мира и своей собственной природы; свойства организма, в основе которых лежат телесные (соматические) и психические (активность ЦНС) механизмы, где главная роль принадлежит психическим процессам;

– это умение использовать их в двигательных возможностях; особые организменные предпосылки формирования упражнением двигательных возможностей; свойства человека для осуществления, внешней по форме, моторной активности при решении двигательных задач; включают в себя тонкую дифференциальность чувствительности [53].

Таким образом, в наиболее широком смысле двигательные способности человека можно представить как свойства исполнительного аппарата человека для осуществления движений.

Также под двигательными способностями понимается комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека, отвечающих требованиям какого-либо вида двигательной деятельности и обеспечивающих эффективность ее выполнения [65].

Двигательные способности составляют основу двигательных возможностей человека, или можно сказать иначе, являются потенциалом двигательных возможностей человека. Определение состава и структуры двигательных способностей человека в цепочке «здатки -способности-возможности -проявления» определяет перспективность направлений изучения биомеханики двигательных способностей с целью создания надёжной

платформы овладения спортсменом спортивно -двигательной деятельностью в условиях тренировочного процесса и соревнований.

Несмотря на усилия ученых, пока еще не создана единая общепринятая классификация двигательных способностей человека.

И.И. Круглик, И. П. Круглик [60] различают пять основных двигательных способностей, которые мы представили на рисунке 1.



Рисунок 1 – Основные двигательные способности по И. И. Круглик, И.П. Круглик

Силовые способности – это комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие сила.

Скоростные способности – это совокупность индивидуальных особенностей, обуславливающих быстроту выполнения двигательных действий.

Координационные способности – представляют собой свойства организма к согласованию отдельных элементов движения в единое смысловое целое для решения конкретной двигательной задачи.

Выносливость – это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности.

Гибкость – способность выполнять движения с большой амплитудой [54].

Каждая из этих двигательных способностей имеет многообразные формы проявления в различных видах двигательной деятельности.

В.Б. Коренберг делит двигательные способности на специальные, специфические и общие.

Специальные двигательные способности относятся к однородным группам целостных двигательных действий: бегу, акробатическим и гимнастическим упражнениям на снарядах, метательным двигательным действиям, спортивным играм. Так различают специальную выносливость к бегу на короткие, средние и длинные дистанции, говорят о выносливости баскетболиста, штангиста и т. п. Координационные, силовые и скоростные способности ведут себя также неодинаково в зависимости от того, в каких двигательных действиях они проявляются.

О специфических проявлениях двигательных способностей можно говорить как о компонентах, составляющих их внутреннюю структуру. Попытки описать структуру каждой отдельной двигательной способности пока еще не являются законченными. Тем не менее установлено, что структура каждой из основных двигательных способностей (скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости) не является гомогенной (однородной). Напротив, структура каждой из названных способностей гетерогенна (разнородна).

Результат развития ряда конкретных специальных и специфических двигательных способностей, своего рода их обобщение составляют понятия «общие координационные», «общие силовые», «общие скоростные» и «общие двигательные» способности. Под общими двигательными способностями следует понимать потенциальные и реализованные возможности человека, определяющие его готовность к успешному осуществлению различных по происхождению и смыслу двигательных действий. Специальные двигательные способности в данной связи - это возможности человека, определяющие его готовность к успешному осуществлению сходных по происхождению и смыслу двигательных действий. А тесты дают информацию прежде всего о степени сформированности специальных и специфических двигательных способностей [20].

В. И. Лях отмечает, что можно говорить об элементарных и сложных двигательных способностях. Элементарными являются координационные способности в беге или задания на статическое равновесие, быстрота реагирования в простых условиях, гибкость в отдельных суставах и др. , а более сложными — координационные способности в единоборствах и спортивных играх, быстрота реагирования или ориентации в сложных условиях, выносливость в длительном беге и др. [].

Ю. В. Верхошанский [4], В.Н. Платонов [39].считают, что формируются и развиваются четыре конкретные формы двигательных способностей, которые для условий спортивной деятельности можно считать основными:

- моторная оперативность – способность, определяющая минимальную продолжительность (быстроту) реализации двигательного действия или его элементов при отсутствии значительного внешнего сопротивления движению;

- координационные способности, характеризующие возможности спортсменов к эффективному решению двигательной задачи за счет рациональной организации мышечных усилий;

- силовые способности, отражающие возможности спортсменов к проявлению рабочих (двигательных) усилий для преодоления значительных внешних сопротивлений;

- двигательная выносливость – способность к продолжительному выполнению двигательной деятельности на необходимом уровне ее эффективности.

По мнению Ю. В. Менхина наиболее распространенной является их систематизация на два больших класса. Кондиционные или энергетические (в традиционном понимании физические) способности в значительно большей мере зависят от морфологических факторов, биомеханических и гистологических перестроек в мышцах и организме в целом. Координационные способности преимущественно обусловлены центрально-нервными влияниями (психофизиологическими механизмами управления и регулирования).

Некоторые специалисты скоростные способности и гибкость не относят к группе кондиционных способностей, а рассматривают и как бы на границе двух классов. [26].

Следует различать абсолютные (явные) и относительные (скрытые, латентные) показатели двигательных способностей.

Абсолютные показатели характеризуют уровень развития тех или иных двигательных способностей без учета их влияния друг на друга. Относительные показатели позволяют судить о появлении двигательных способностей с учетом этого явления. Например, к абсолютным (явным) показателям относятся скорость бега, длина прыжка, поднятый вес, длина преодоленной дистанции.

Относительными (скрытыми) показателями способностей являются, например, показатели силы человека относительно его массы, выносливость бега на длинную дистанцию с учетом скорости, показатели координационных способностей в отношении к скоростным или скоростно-силовым возможностям конкретного индивида.

Абсолютных и относительных показателей двигательных способностей представлено довольно много. Учителя физической культуры должны знать, чему равны абсолютные и относительные показатели физических способностей детей и юных спортсменов. Это поможет им определить явные и скрытые двигательные возможности в подготовке своих учеников, видеть, что именно развито недостаточно - координационные или кондиционные способности, и в соответствии с этим осуществлять и корректировать ход учебного процесса.

Вышеназванные двигательные способности В. М. Волков представляет как существующие потенциально, т.е. до начала выполнения какой -либо двигательной деятельности (их можно назвать потенциально существующими способностями), и как проявляющейся реально, в начале и в процессе выполнения этой деятельности (актуальные двигательные способности). В этой связи проверочные тесты всегда дают информацию о степени развития у индивида актуальных физических способностей. Чтобы на основании тестов

получить представление о потенциальных способностях, необходимо проследить за динамикой показателей актуальных способностей в течение нескольких лет. Если ученик сохраняет всегда высокое ранговое место в своём классе или прогрессирует, заметно опережая сверстников - это признак высоких потенциальных возможностей [6].

На уровень развития и проявления двигательных способностей оказывают влияние, с одной стороны, средовые факторы (социально-бытовые условия жизни, климатические и географические условия, материальное обеспечение мест занятий, методика их развития и т.п.), а с другой – наследственные факторы («моторные » задатки), которые обуславливают специфическую реакцию организма на различные воздействия.

Способности проявляются и развиваются в процессе выполнения деятельности, но это всегда результат совместных действий наследственных и средовых факторов.

Для развития двигательных способностей необходимо создавать определенные условия деятельности. Однако эффект тренировки этих способностей зависит, кроме того, от индивидуальной нормы реакции на внешние нагрузки.

1.2 Роль и значение подвижных игр для физического совершенствования школьников.

Игра является великим изобретением человека. В любую историческую эпоху она привлекала к себе внимание педагогов. В игре заключена реальная возможность, воспитывать и обучать ребенка в радости.

В играх дети обычно стремятся удовлетворить огромную потребность в движении. Игра является двигательным действием. Она занимает важнейшее место в жизни ребенка и потому рассматривается педагогами как одно из главных средств воспитания.

Игра – это деятельность, которая осуществляется по добровольно принятым правилам в условных ситуациях, задаваемых в символической форме в ограниченном времени и пространстве [56].

Как считает Р.С. Немов, игра – это исторически возникший вид деятельности, заключающийся в воспроизведении детьми отношений между людьми и направленный на познание окружающей действительности » [29].

По определению С.Л. Новосёловой, игра – это форма практического размышления ребёнка об окружающей его действительности, которая является генетическим прообразом теоретической мысли взрослого [33].

Игры способствуют умственному, нравственному, физическому воспитанию детей.

Игра в учебном процессе, как считает педагог П.И. Пидкасистый, одновременно является и формой, и методом обучения – вполне самостоятельной дидактической категорией, а именно взаимосвязанной технологией совместной обучающей и учебной деятельности учителей и школьников [60].

Игры, используемые для физического развития, очень разнообразны. Одним из видов физического воспитания школьников является подвижная игра – сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами [2].

По определению П. Ф. Лесгафта, подвижная игра является упражнением, посредством которого ребенок готовится к жизни. П.С. Лесгафт рассматривал игру как одно из действенных средств физического образования и воспитания. Он считал, что подвижные игры имеют большое образовательное и воспитательное значение, что они представляют собой более сложное действие, чем отдельные гимнастические упражнения [21].

М.Н. Жуков определяет подвижную игру как относительно самостоятельную деятельность детей, которая удовлетворяет потребность в отдыхе, развлечении, познании, в развитии духовных и физических сил [13].

В.Л. Страковская считает, что подвижная игра – это средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, ценных морально-волевых качеств [].

Подвижная игра является одним из комплексных средств воспитания, которая направлена на всестороннюю физическую подготовленность (через непосредственное овладение основами движения и сложных действий в изменяющихся условиях коллективной деятельности), совершенствование функций организма, черт характера играющих [44].

Подвижная игра является незаменимым средством пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развитии мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально -волевых качеств. При проведении подвижной игры имеются неограниченные возможности комплексного использования разнообразных методов, направленных на формирование личности ребенка. В процессе игры происходит не только упражнение в уже имеющихся навыках, их закрепление и совершенствование, но и формирование новых психических процессов, новых качеств личности ребенка.

Работы ученых Е. А. Аркина, В.В. Гориневского, Н. А. Метлова, А.В. Кенеман, Т. И. Осокиной, Е.А. Тимофеевой, Л. И. Михайловой, А.И. Быковой, Н. Е. Вавиловой раскрывают методику проведения подвижных игр.

Подвижные игры разнообразны по своему содержанию и организации. Классификация подвижных игр очень разнообразна.

Подвижные игры делят на элементарные и сложные. Элементарные игры делятся на сюжетные и бессюжетные, игры-забавы, игры-аттракционы.

На рисунке 2 мы представили классификацию подвижных игр по их сложности.



Рисунок 2 – Классификация подвижных игр по сложности

Сюжетные игры имеют готовый сюжет и твёрдо зафиксированные правила. Сюжет отражает явления окружающей жизни (трудовые действия людей, движение транспорта, движения и повадки животных, птиц и т. д.), игровые действия связаны с развитием сюжета и с ролью, которую выполняет ребенок. Правила обуславливают начало и прекращение движения, определяют поведение и взаимоотношения играющих, уточняют ход игры. Подчинение правилам обязательно для всех.

Сюжетные подвижные игры преимущественно коллективные (небольшими группами и всей группой). Игры этого вида очень популярны в младшем дошкольном возрасте. К сюжетным относятся в том числе народные хороводные игры (с пением и речитативом): «Бояре», «Камушек», «Золотые ворота», «Коза», «А мы просо сеяли», «Ручеек» и народные игры без пения: «Кот и мыши», «Колечко» и т.д.

Бессюжетные подвижные игры не имеют сюжета, образов, но сходны с сюжетными наличием правил, ролей, взаимообусловленностью игровых действий всех участников. Эти игры связаны с выполнением конкретного

двигательного задания и требуют от детей большой самостоятельности, быстроты, ловкости, ориентировки и пространстве. К таким играм относятся:

– игры типа перебежек и ловишек (не имеют сюжета, образов, но имеют правила, роль, игровые действия): «Краски », «Пятнашки»;

– игры с элементами соревнования индивидуального и группового): «Жмурки», «Третий лишний», «Пустое место»;

– игры -эстафеты (проводятся с разделением на команды, каждый играющий стремится выполнить задание, чтобы улучшить результат команды);

– игры с использованием предметов (кегли, серсо, кольцоброс, мячи) требуют определенных условий, правила в них направлены на порядок расстановки предметов, пользования ими, очередность действий и элемент соревнования) [1].

В играх-забавах выполнение знакомых движений происходит в необычных условиях (валенках, прыжки со связанными ногами, бег в мешках) и часто включают элемент соревнования. Такие игры требуют проявления ловкости и

доставляют много веселья детям.

В играх -аттракционах двигательные задания выполняются в необычных условиях, они часто включают элементы соревнования, эстафеты: «Бег со связанными ногами вдвоем », «Болото», «Рыбки », «Сматываем веревочку » и др.

К бессюжетным относятся также игры с использованием предметов (кегли, серсо, кольцоброс, бабки, «Школа мяча » и др.). Двигательные задания в этих играх требуют определенных условий, поэтому они проводятся с небольшими группами детей (двое, трое и т. д.). Правила в таких играх направлены на порядок расстановки предметов, пользования ими, очередность действий играющих. В этих играх наблюдаются элементы соревнования с целью достижения лучших результатов.

К сложным играм относятся спортивные игры: городки, бадминтон, настольный теннис, баскетбол, волейбол, футбол, которые требуют собранности, организованности, наблюдательности, развития техники движений, быстроты реакции. В зависимости от возраста, дети могут играть и по упрощенным правилам [41].

В младшем школьном возрасте используются подвижные игры с элементами соревнования (индивидуального и группового), например: «Чье звено скорее соберется», «Кто первый через обруч к флажку» и др.

Элементы соревнования побуждают к большей активности в выполнении двигательных заданий. В играх «Перемени предмет», «Кто скорее до флажка» каждый ребенок играет сам за себя и старается выполнить задание как можно лучше. Если эти игры проводятся с разделением на команды (игры-эстафеты), то ребенок стремится выполнить задание, чтобы улучшить результат команды [20].

Подвижные игры различают и по их двигательному содержанию: игры с бегом, лазанием, прыжками, метанием, ходьбой и др.

По степени сложности подвижные игры делят: от простых к более сложным.

По преимущественному формированию физических качеств подвижные игры делятся на: игры на формирование быстроты, игры на формирование силы, игры на формирование выносливости, игры на формирование ловкости.

Подвижные игры могут быть индивидуальными и коллективными.

Яковлев В.Г. [57] объединил отдельные группировки игр и предложил свою классификацию коллективных подвижных игр, исходя из принципа взаимоотношений и взаимодействий участников. Эта классификация представлена нами на рисунке 3.

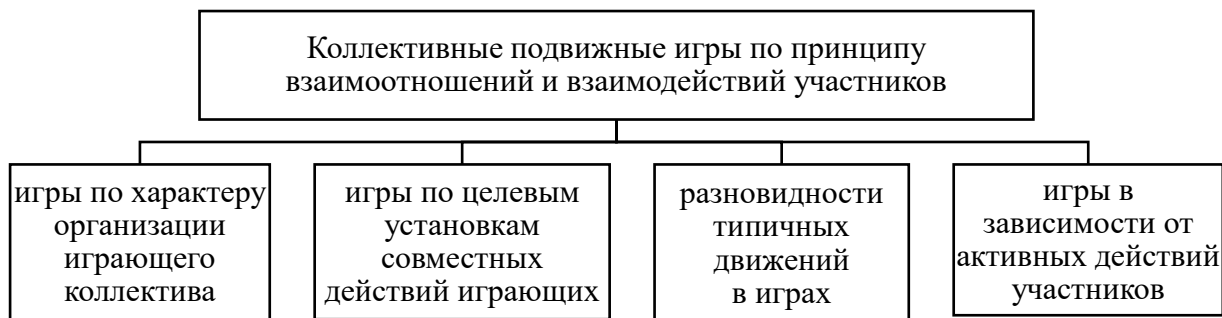


Рисунок 3 – Классификация коллективных подвижных игр по принципу взаимоотношений и взаимодействия участников по Яковлеву В. Г.

Полная и четкая классификация подвижных игр Яковлева В.Г. состоит из четырех ступеней. Первой ступенью классификации является характер организации играющего коллектива. Игры делятся на два типа – игры без разделения на команды и игры с разделением на команды. Вторая ступень – целевые установки совместных действий играющих (без водящих, с водящими, без вступления в контакт с «противником», с вступлением участников в соприкосновение с «противником»). Третья ступень – игры в зависимости от активных действий участников (единоборство участников, борьба за свою команду). Четвертую ступень характеризуют типичные движения и их разновидности в играх (действия, связанные с выполнением подражательных движений, действия на ловкость, действия, связанные с короткими перебежками и др.) [57].

Дмитриенко И.С. классифицирует подвижные игры по признаку организации игроков, которую мы представили на рисунке 4.



Рисунок 4 – Классификация подвижных игр по признаку организации игроков
по Дмитриенко И.С.

Дмитриенко И. С. выделяет следующие игры:

– некомандные подвижные игры, в которых каждый участник, соблюдая правила, борется за одного себя. Вся игровая деятельность в них направлена на личное совершенствование, на достижение личного превосходства над другими в ловкости, меткости, силе, быстроте и других качествах. В этих играх главное значение приобретает личная инициатива и умение

целесообразно использовать свои личные качества, двигательные возможности;

– переходные к командным подвижные игры, в которых играющие, в первую очередь, отстаивают свой интерес, но иногда, по личному желанию, помогают товарищам, выручая их. К ним относятся «Салки – давай руку », «Перебежки с пленом»). Иногда играющий может вступить во временное сотрудничество с другими игроками для достижения цели. В играх «Белые медведи », «Караси и щука» такое сотрудничество даже предусматривается правилами;

– командные подвижные игры, в которых играющие составляют отдельные коллективы-команды. Они характеризуются совместной деятельностью команд, направленной на достижение общих целей, подчинением личных интересов интересам своей команды [11].

Миرونчук Б. А. группирует игры по двигательной активности и объему нагрузки:

– игры большой подвижности, где участвует вся группа (бег, прыжки, «Ловишки», «Пятнашки »);

– игры средней подвижности, в которых активно участвует вся группа, но характер движений относительно спокойный (ходьба, передача предметов);

– игры малой подвижности, в которых движения выполняются в медленном темпе, к тому же интенсивность их не значительна (игра с ходьбой, игры на внимание, «Морская фигура», «Найди и промолчи») [27].

Подвижные игры являются одним из важных средств всестороннего воспитания детей дошкольного возраста.

Характерная их особенность – комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка в игре одновременно осуществляется: физическое, умственное, нравственное, эстетическое, трудовое воспитание.

Подвижные игры обеспечивают всестороннее физическое развитие ребенка.

При постоянном и систематическом использовании подвижных игр, приобретенные способы действий закрепляются и совершенствуются. У детей развивается хорошая ориентировка в игровой ситуации. К играм, повторяемым без изменений, дети быстро теряют интерес: необходимо видоизменять содержание и усложнять двигательные задания.

В ходе подвижной игры возможно внесение изменений со стороны воспитателя. Это может быть вызвано эмоциональным состоянием детей, желанием выразить себя в движении. Экспромт даст возможность развивать у малышей собственные творческие способности. Играя, ребенок не только может воспроизводить показанное взрослым движение, но и в состоянии с содержанием игры придавать действиям воображаемые свойства, существующие у него в памяти в виде представлений, понятий.

Таким образом, подвижная игра является незаменимым средством пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. При проведении подвижной игры имеются неограниченные возможности комплексного использования разнообразных методов, направленных на формирование личности ребенка. В процессе игры происходит не только упражнение в уже имеющихся навыках, их закрепление и совершенствование,

но и формирование новых психических процессов, новых качеств личности ребенка.

1.3 Анатомо -физиологическая характеристика младшего школьного возраста.

Младший школьный возраст ребенка является возрастом, когда проходит очередной период глубоких качественных изменений всех систем организма, происходит его совершенствование.

Младший школьный возраст современные ученые определяют от 6-7 до 9-10 лет [12].

Анатомо -физиологические особенности младшего школьника, уровень его физического развития должны учитываться при организации педагогической работы в начальной школе. Недостаточное знание особенностей детского организма может привести к ошибкам в методике обучения в начальной школе, и как следствие, к перегрузке умственных и физических способностей учащихся, нанесению ущерба их здоровью.

Ни в каком другом школьном возрасте учебная деятельность не стоит в такой тесной связи с состоянием здоровья и физическим развитием, как в младшем. Школьное обучение отличается не только особой социальной значимостью деятельности ребенка, но и опосредованностью отношений со взрослыми образцами и оценками, следованием правил, общих для всех, приобретением научных понятий. В результате учебной деятельности возникают психические новообразования: произвольность психических процессов, рефлексия (личностная, интеллектуальная), внутренний план действий (планирование в уме, умение анализировать).

Рассмотрим анатомо-физиологические и психологические особенности детей младшего школьного возраста.

В данном возрасте физическое развитие ребенка, определенный запас

представлений о мире, уровень развития речи и мышления, социальное восприятие окружающего мира позволяют начать процесс систематического обучения. В этом возрасте происходит смена образа и стиля жизни: новые требования, новая социальная роль ученика, принципиально новый вид деятельности – учебная деятельность. В школе он приобретает не только новые знания и умения, но и определенный социальный статус. Проявляются повышенная утомляемость, беспокойство, повышенная потребность в движениях [49].

Младший школьный возраст наиболее благоприятен для формирования у детей практически всех физических качеств и координационных способностей, реализуемых в двигательной активности. Чтобы качественно строить работу с этой категорией учащихся педагогу необходимо иметь глубокие знания по анатомии, физиологии, психологии детей данного возраста.

Физическое развитие. В младшем школьном возрасте ребенок физически развивается относительно спокойно и равномерно. После периода первого физиологического вытяжения (4-6 лет) до наступления полового созревания отмечается относительная стабилизация скорости роста.

По некоторым показателям развития, большой разницы между мальчиками и девочками младшего школьного возраста нет и до 11-12 лет пропорции тела у мальчиков и девочек почти одинаковы. В этом возрасте продолжает формироваться структура тканей, продолжается их рост. Массу (вес) тела детей до 11 лет рассчитывают по формуле: $10,5 \text{ кг} + 2n$. Точно оценить соответствие роста и массы тела возрасту ребенка можно только по стандартным росто-весовым таблицам [41].

Увеличение роста и веса, выносливости, жизненной емкости лёгких идет довольно равномерно и пропорционально. В младшем школьном возрасте заметно увеличивается окружность грудной клетки, меняется к лучшему её форма, превращаясь в конус, обращенный основанием кверху. Благодаря этому, становится больше жизненная емкость лёгких. Средние данные жизненной

емкости лёгких у мальчиков 7 лет составляет 1400 мл, у девочек 7 лет – 1200 мл. У мальчиков 12 лет – 2200 мл, у девочек 12 лет – 2000 мл. Ежегодное увеличение жизненной емкости лёгких равно, в среднем, 160 мл у мальчиков и у девочек этого возраста. Однако функция дыхания остается все ещё несовершенной: ввиду слабости дыхательных мышц, дыхание у младшего школьника относительно учащенное и поверхностное. Дыхательный аппарат детей функционирует менее производительно. Задержка, а также затруднение дыхания у детей во время мышечной деятельности, вызывает быстрое уменьшение насыщения крови кислородом (гипоксемию) [46].

При обучении детей физическим упражнениям необходимо строго согласовывать их дыхание с движениями тела. Обучение правильному дыханию во время упражнений является важнейшей задачей при проведении занятий с детьми младшего школьного возраста.

В тесной связи с дыхательной системой функционируют органы кровообращения. Система кровообращения служит поддержанию уровня тканевого обмена веществ, в том числе и газообмена. Кровь доставляет питательные вещества и кислород, ко всем клеточкам нашего организма, и принимает в себя те продукты жизнедеятельности, которые необходимо вывести из организма человека. Вес сердца увеличивается с возрастом в соответствии с нарастанием веса тела. Масса сердца приближается к норме взрослого человека: 4 г на 1 кг общего веса тела. Однако пульс остается учащенным до 84-90 ударов в минуту (у взрослого 70-72 удара в минуту). В связи с этим, за счёт ускоренного кровообращения, снабжение органов кровью оказывается почти в 2 раза больше, чем у взрослого [48].

Высокая активность обменных процессов у детей связана и с большим количеством крови по отношению к весу тела, 9% по сравнению с 8% у взрослого человека. Сердце младшего школьника лучше справляется с работой, т. к. просвет артерий в этом возрасте относительно более широкий. Кровяное давление у детей обычно несколько ниже, чем у взрослых. К 7-8 годам оно

равняется 99/64 мм рт. ст. , к 9-12 годам – 105/70 мм рт. ст. При предельной напряженной мышечной работе сердечные сокращения у детей значительно учащаются, превышая, как правило, 200 ударов в минуту. После занятий, связанных с большим эмоциональным возбуждением, они учащаются ещё больше - до 270 ударов в минуту [18].

Недостатком младшего школьного возраста является легкая возбудимость сердца, в работе которого нередко наблюдается аритмия, в связи с различными внешними влияниями. Систематическая работа на уроках обычно приводит к совершенствованию функций сердечно-сосудистой системы, расширяет функциональные возможности детей младшего школьного возраста.

Жизнедеятельность организма, в том числе и мышечная работа, обеспечивается обменом веществ. В результате окислительных процессов распадаются углеводы, жиры и белки, возникает необходимая для функций организма энергия. Часть этой энергии идет на синтез новых тканей растущего организма детей, на «пластические» процессы. Теплоотдача происходит с поверхности тела. А т. к. поверхность тела детей младшего школьного возраста относительно велика по сравнению с массой, то он и отдает в окружающую среду больше тепла. И отдача тепла, и рост, и значительная мышечная активность ребенка требует больших затрат энергии. Для таких затрат энергии необходима большая интенсивность окислительных процессов. У младших школьников относительно невелик иммунитет и его способность к работе в анаэробных (без достаточного количества кислорода) условиях, поэтому педагог всегда должен следить за тем, чтобы физкультурные залы были проветрены перед каждым занятием.

Формирование органов движения – костного скелета, мышц, сухожилий и связочно -суставного аппарата, имеет большое значение для роста детского организма. Мышцы в младшем школьном возрасте ещё слабы, особенно мышцы спины, и не способны длительно поддерживать тело в правильном положении, что приводит к нарушению осанки. Мышцы туловища очень слабо фиксируют

позвоночник в статических позах. Мышечная система у детей этого возраста способна к интенсивному развитию, что выражается в увеличении объема мышц и мышечной силы. Но это развитие происходит не само по себе, а в связи с

достаточным количеством движений и мышечной работы.

Костная система детей младшего школьного возраста находится в стадии формирования: окостенение позвоночника, грудной клетки, таза, конечностей не завершено, и в костной системе много хрящевой ткани. Кости скелета, особенно позвоночника, отличаются большой податливостью внешним воздействиям. Поэтому осанка ребят представляется весьма неустойчивой, у них легко возникает асимметричное положение тела. В связи с этим, у младших школьников можно наблюдать искривление позвоночника в результате длительных статических напряжений. Это необходимо принимать во внимание и неустанно заботиться о правильной осанке, постановке корпуса, походке учащихся [37].

Происходит функциональное совершенствование мозга – развивается аналитико-синтетическая функция коры, постепенно изменяется взаимоотношение процессов возбуждения и торможения: процесс торможения становится более сильным, но по-прежнему преобладает процесс возбуждения и младшие школьники в высокой степени возбудимы. Вес мозга в младшем школьном возрасте почти достигает веса мозга взрослого человека и увеличивается в среднем с 1280 граммов (7 лет) до 1400 граммов (10 лет) [12].

К 8-9 годам заканчивается анатомическое формирование структуры головного мозга, однако, в функциональном отношении он требует ещё развития. В этом возрасте постепенно формируются основные типы «замыкательной деятельности коры больших полушарий головного мозга», лежащие в основе индивидуальных психологических особенностей интеллектуальной и эмоциональной деятельности детей (типы: лабильный, инертный, тормозной, возбудимый и др.).

Необходимо соблюдать режим обучения и отдыха, не переутомлять младшего школьника, но важно знать, что его физическое развитие, как правило, позволяет ему без перенапряжения и особого утомления заниматься 3-5 часов (3-4 урока в школе и выполнение домашних заданий). Работа по существующим программам не дает оснований тревожиться за состояние здоровья младшего школьника (при правильной организации режима), говорить о его перегрузке и переутомлении.

В младшем школьном возрасте увеличивается словарный запас школьников до 7 тысяч слов. Потребность в общении младших школьников определяет развитие речи [29].

Способность восприятия и наблюдения внешней действительности у детей младшего школьного возраста ещё несовершенна: дети воспринимают внешние предметы и явления неточно, выделяя в них случайные признаки и особенности, почему-то привлёкшие их внимание.

Особенностью внимания младших школьников является его произвольный характер: оно легко и быстро отвлекается на любой внешний раздражитель, мешающий процессу обучения. Внимание активизируется, но ещё не стабильно. Недостаточно развита и способность концентрации внимания на изучаемом явлении. Долго удерживать внимание на одном и том же объекте они ещё не могут. Напряжённое и сосредоточенное внимание быстро приводит к утомлению.

Память развивается в двух направлениях – произвольности и осмысленности. В учебной деятельности развиваются все виды памяти: долговременная, кратковременная и оперативная [37].

Память у младших школьников имеет наглядно-образный характер, и для того чтобы учащиеся запоминали во время урока нужный учебный материал, нужно проводить пятиминутные игры с детьми, которые позволят им лучше запоминать внешние особенности изучаемого материала по классическому танцу, и их логическую смысловую сущность. Ребята этого возраста ещё с

трудом связывают в своей памяти отдельные части изучаемого явления, с трудом представляют себе общую структуру явления, его целостность и взаимосвязь частей. Развитие памяти связано с необходимостью заучивать учебный материал. Запоминание носит механический характер, основанный на силе впечатления или на многократном повторении акта восприятия. младшие школьники забывают многое, что было ими изучено 1-2 месяца назад. В связи с этим и процесс воспроизведения заученного у младших школьников, отличается неточностью, большим количеством ошибок, заученный материал недолго удерживается в памяти. Чтобы избежать этого, необходимо систематически, на протяжении длительного времени, повторять с детьми пройденный учебный материал.

Мышление в младшем школьном возрасте становится доминирующей функцией. К концу младшего школьного возраста проявляются индивидуальные различия в мышлении. Мышление у детей в этом возрасте также отличается наглядно -образным характером, неотделимо от восприятия конкретных особенностей изучаемых явлений, тесно связано с деятельностью воображения. Дети пока с трудом усваивают понятия, отличающиеся большой абстрактностью, так как кроме словесного выражения они не связаны с конкретной действительностью. И причина этого в недостаточности знаний об общих закономерностях природы и общества. Поэтому в этом возрасте малоэффективны приемы словесного объяснения, оторванные от наглядных образов сущности явлений и определяющих её закономерностей. Наглядный метод обучения является основным в этом возрасте.

Совершенствуется местный и общий иммунитет. Все больше повышается способность к синтезу интерферона. К 6-10 годам масса вилочковой железы достигает максимума – примерно 30 г, затем она постепенно уменьшается. К 10 годам количество лимфатических узлов такое же, как у взрослых, нарастает количество лимфоидных фолликулов в кишечнике. Лимфоидное кольцо

носоглотки хорошо развито. Содержание иммуноглобулинов в крови к 10 годам приближается к уровню взрослых [37].

Совершенствуется нервно -психическая деятельность младших школьников. В поведении детей этого возраста еще много игровых элементов, они не способны к длительному сосредоточению, самоконтролю. У некоторых детей затруднена адаптация к коллективу, что может сказаться на их психическом развитии.

В младшем школьном возрасте формируются и воспитываются волевые качества. Школьники в своей волевой деятельности руководствуются лишь ближайшими целями. Они не могут пока выдвигать отдаленные цели, требующие для их достижения промежуточных действий. У детей этого возраста часто нет выдержки, способности настойчивого действия, требуемого результата. Одни цели у них быстро сменяются другими. Поэтому у ребят необходимо воспитывать устойчивую целеустремленность, выдержку, инициативность, самостоятельность, решительность.

Неустойчивы нравственные черты характера младшего школьника. Часто дети бывают, капризны, эгоистичны, грубы, недисциплинированны. Эти проявления личности ребенка связаны с неправильным дошкольным воспитанием. Специфика уроков по физическому воспитанию открывает большие возможности для воспитания и развития у детей необходимых волевых качеств.

Следует придерживаться определенного режима питания с 4-5-разовым приемом пищи.

Для восстановления сил и работоспособности всех систем организма необходим нормальный сон. Детям 6 лет нужно спать не менее 12 ч (из них 2 ч. днем), 7-9 лет – 10 ч., 10 лет – 9,5 ч. Важна правильная организация отдыха школьников на воздухе. Необходимо, чтобы прогулки, игры на воздухе продолжались не менее 3 ч в день, половина этого времени должна приходиться на перерыв между занятиями в школе и дома. Не рекомендуется чрезмерная

двигательная активность, например кататься на коньках, лыжах следует не больше 1,5-2 ч, играть в футбол – не более 1 ч. [27].

Ознакомившись с анатомо -физиологическими и психологическими особенностями, необходимо обратить внимание на правильную организацию и построение уроков физической культуры с детьми младшего школьного возраста. Упражнения должны даваться с учетом физической подготовленности школьников. Обучение должно носить наглядный характер с простым и доходчивым объяснением.

Вывод по главе 1

В первой главе нашего исследования мы изучили особенности развития двигательных способностей.

Л.П. Матвеев утверждает, что физические (двигательные) способности – это свойственные человеку возможности, реализуемые в жизни, особенно в двигательной деятельности, основу которых составляют его физические качества. Двигательные способности являются потенциалом двигательных возможностей человека. Различают пять основных двигательных способностей: силовые способности, скоростные способности, координационные способности, выносливость, гибкость. Каждая из этих двигательных способностей имеет многообразные формы проявления в различных видах двигательной деятельности. Помимо этого, двигательные способности делятся на специальные, специфические и общие. На уровень развития и проявления двигательных способностей оказывают влияние, с одной стороны, средовые и наследственные факторы. Одним из видов физического воспитания школьников является подвижная игра.

Мы рассмотрели роль и значение подвижных игр для физического совершенствования школьников. Подвижная игра – это относительно самостоятельная деятельность детей, которая удовлетворяет потребность в

отдыхе, развлечении, познании, в развитии духовных и физических сил. ученых
Подвижную игру в своих работах рассматривали Е.А. Аркин, В. В. Гориневский
Н.А. Метлова, А. В. Кенеман, Т.И. Осокиа, Е. А. Тимофеева, Л.И. Михайлова, А.
И. Быкова, Н.Е. Вавилова и другие.

Подвижные игры разнообразны по своему содержанию и организации. Подвижные игры являются одним из важных средств всестороннего воспитания детей дошкольного возраста. Их характерная особенность – комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка в игре одновременно осуществляется: физическое, умственное, нравственное, эстетическое, трудовое воспитание. Подвижные игры обеспечивают всестороннее физическое развитие ребенка. Подвижная игра является незаменимым средством пополнения знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально - волевых качеств младшего школьника.

Нами раскрыта анатомо-физиологическая характеристика младшего школьного возраста. Младший школьный возраст ребенка является возрастом, когда проходит очередной период глубоких качественных изменений всех систем организма, происходит его совершенствование. Младший школьный возраст современные ученые определяют от 6-7 до 9-10 лет. Анатомо-физиологические особенности младшего школьника, уровень его физического развития должны учитываться при организации педагогической работы в начальной школе. Недостаточное знание особенностей детского организма может привести к ошибкам в методике обучения в начальной школе, и как следствие, к перегрузке умственных и физических способностей учащихся, нанесению ущерба их здоровью. Анатомо -физиологические особенности важно учитывать при проведении уроков физической культуры с детьми младшего школьного возраста.

ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПОСРЕДСТВОМ ПОДВИЖНЫХ ИГР

2.1 Диагностика сформированности двигательных способностей у детей младшего школьного возраста.

Одним из наиболее важных направлений деятельности педагога является педагогический контроль над реализацией программы физического воспитания на основе анализа результатов диагностики физического состояния учащихся.

Сформированность двигательных способностей у детей младшего школьного возраста будет успешнее, если педагог владеет диагностическими средствами.

Для оценки исходного уровня развития каждого ребёнка с тем, для того чтобы определить оптимальную для него «ближайшую» зону здоровья, формирования систем, функций организма и двигательных навыков используется диагностика.

Диагностика, по мнению Б. М. Бим -Бада – это совокупность приёмов контроля и оценки, направленных на решение задач оптимизации учебного процесса, дифференциации учащихся, а также совершенствования образовательных программ и методов педагогического воздействия [35].

Экспериментальная работа по диагностике двигательных способностей у учащихся младшего школьного возраста посредством подвижных игр проводилась на базе МБУ «Спортивная школа № 4» г. Златоуста.

Цель экспериментальной работы – выявить уровень сформированности двигательных способностей у детей младшего школьного возраста.

Задачи экспериментальной работы:

1. Подобрать тестовые испытания для оценки двигательных способностей у детей младшего школьного возраста.

2. Провести тестирование и определить исходный уровень двигательных способностей у детей младшего школьного возраста.

3. Реализовать созданные условия развития двигательных способностей учащихся младшего школьного возраста посредством подвижных игр.

4. Провести повторное тестирование и определить итоговый уровень двигательных способностей у детей младшего школьного возраста.

5. Сравнить полученные результаты и сделать вывод об эффективности созданных условий развития двигательных способностей учащихся младшего школьного возраста посредством подвижных игр.

Исследование проходило в 3 этапа.

На первом этапе (июль-август 2022 г.) нами были определены объект и предмет исследования, поставлены цели и задачи и проведен анализ литературных источников электронного и печатного характера по проблеме исследования;

На втором этапе (сентябрь -ноябрь 2022 г.) проводился педагогический эксперимент, во время которого происходило введение в занятия младших школьников подвижных игр, направленных на развитие двигательных способностей;

Третий этап исследования (декабрь 2022 г. -январь 2023 г.) заключался в обработке полученных результатов, сравнительный анализ результатов

констатирующего и контрольного эксперимента, обсуждение и оформление выпускной квалификационной работы.

Цель констатирующего эксперимента – определить уровень развития двигательных способностей у детей младшего школьного возраста.

Опытно -экспериментальная работа проводилась на базе спортивно - оздоровительной группы (3 класс) отделения кикбоксинга МБУ «Спортивная школа № 4» г. Златоуста Челябинской области. Занимающиеся получают базовую общую физическую подготовку, а также начальные технико - тактические действия для вида спорта кикбоксинг.

В исследовании принимало участие 16 мальчиков 3 классов спортивно-оздоровительной группы. Дети были разделены на две группы по 8 человек в экспериментальную (ЭГ) и контрольную (КГ). Группы одинаковы по половому и возрастному признаку, все участники эксперимента отнесены к основной медицинской группе здоровья.

Уровень развития двигательных способностей может быть оценен только при выполнении двигательных действий, контрольных упражнений, тестов. Для измерения уровня развития двигательных способностей контрольной и экспериментальной групп в ходе проведения констатирующего и контрольного этапов педагогического эксперимента использовались следующие контрольные упражнения (тесты).

На констатирующем этапе эксперимента нами проведено тестирование учащихся по В. И. Ляху, с целью определения уровня развития их скорости, быстроты, ловкости, гибкости и выносливости, потому что именно эти физические качества являются ведущими в кикбоксинге. Для выявления уровня двигательных способностей использовались следующие упражнения (тесты):

Скорость: прыжок в длину с места (см.).

Быстрота: многоскоки (8 прыжков) (м.)

Ловкость: «челночный бег» 3x10 м. (сек.)

Гибкость: наклон вперед сидя (см.)

Выносливость: поднимание туловища за 1 мин. [24].

Описание используемых упражнений (тестов) мы представили в Приложении 1.

Нормативная оценка контрольных упражнений (тестов) уровня двигательных умений (В. И. Лях) представлена в таблице 1.

Высокий уровень развития двигательных способностей – 3 балла (оценка 5), средний уровень – 2 балла (оценка 4), низкий уровень – 1 балл (оценка 3).

Таблица 1 – Учебные нормативы (3 класс) В.И. Лях

Мальчики				
№	Упражнения	оценка		
		высокий уровень (3 балла) «оценка 5»	средний уровень (2 балла) «оценка 4»	низкий уровень (1 балл) «оценка 3»
1	Прыжок в длину с места (см)	150	140	120
2	Метание набивного мяча (см)	360	270	220
3	«Челночный бег » 3x10 м (сек.)	8.8	9.3	9.9
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	60	50	40
5	Поднимание туловища за 1 мин.	36	30	24
6	Наклон вперед сидя (см)	+9	+5	+3
7	Бег 30 м (сек)	5.1	6.2	6.8
8	Метание малого мяча 150г (м)	27	22	17
9	Подтягивание в висе (раз)	5	3	1
10	Ходьба на лыжах 1 км.	7.00	7.30	8.00

11	Многоскоки (8 прыжков) (м)	12.5	9	6
12	Метание в цель с 6 м	4	3	1
13	Кросс 1500 м. (мин.,сек.)	без учёта времени		

Результаты выполнения контрольных упражнений (тестов) экспериментальной и контрольной группой оценивались в баллах и представлены в таблицах 1 и 2 Приложения 2.

Проанализировав данные по выполнению контрольных упражнений (тестов) на констатирующем этапе эксперимента, мы можем сделать следующие выводы.

Контрольная группа.

Прыжок в длину с места (см.). Высокий уровень – 1 человек, средний уровень – 3 человека, низкий уровень – 4 человека.

Многоскоки (8 прыжков) (м.) Высокий уровень – 1 человек, средний уровень – 3 человека, низкий уровень – 4 человека.

«Челночный бег » 3x10 м. (сек.) Высокий уровень – не выявлен, средний уровень – 4 человека, низкий уровень – 4 человека.

Наклон вперед сидя (см.) Высокий уровень – 1 человек, средний уровень – 3 человека, низкий уровень – 3 человека.

Поднимание туловища за 1 мин. Высокий уровень – не выявлен, средний уровень 5 – человек, низкий уровень – 3 человека.

Результаты проведения контрольных упражнений (тестов) контрольной группы на констатирующем этапе эксперимента мы представили на рисунке 5.

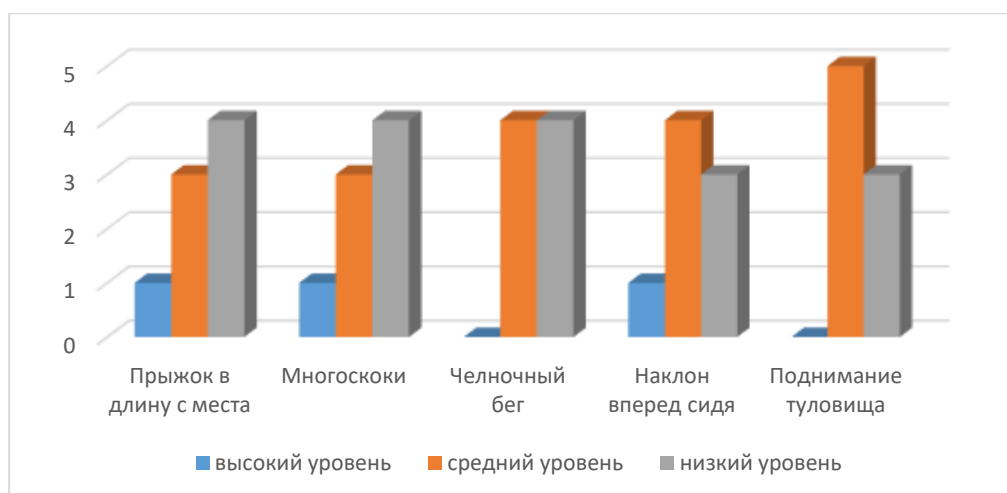


Рисунок 5 – Результаты проведения контрольных упражнений (тестов) контрольной группой на констатирующем этапе эксперимента

Экспериментальная группа.

Прыжок в длину с места (см.). Высокий уровень - не выявлен, средний уровень – 3 человека, низкий уровень – 5 человек.

Многоскоки (8 прыжков) (м.) Высокий уровень – 1 человек, средний уровень - 5 человек, низкий уровень – 2 человека.

«Челночный бег» 3x10 м. (сек.) Высокий уровень – не выявлен, средний уровень – 5 человек, низкий уровень – 3 человека.

Наклон вперед сидя (см.) Высокий уровень – не выявлен, средний уровень – 4 человека, низкий уровень – 4 человека.

Поднимание туловища за 1 мин. Высокий уровень - не выявлен, средний уровень - 4 человека, низкий уровень – 4 человека.

Результаты проведения контрольных упражнений (тестов) экспериментальной группы на констатирующем этапе эксперимента мы представили на рисунке 6.

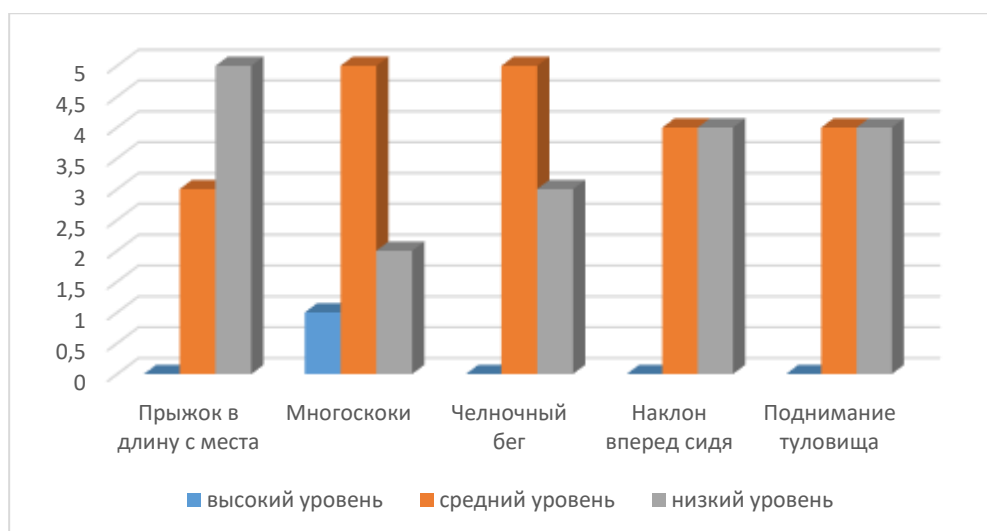


Рисунок 6 – Результаты проведения контрольных упражнений (тестов) экспериментальной группой на констатирующем этапе эксперимента

Данные диагностики дают нам возможность определить исходный уровень двигательных способностей младших школьников контрольной и экспериментальной групп и внесены в таблицу 2

Таблица 2 – Показатели двигательных способностей младших школьников на констатирующем этапе эксперимента

Уровни	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Высокий	12,5% (1 человек)	0%
Средний	37,5% (3 человека)	50 % (4 человека)
Низкий	50% (4 человека)	50 % (4 человека)

Сравнительные результаты диагностики двигательных способностей младших школьников контрольной и экспериментальной групп на констатирующем этапе эксперимента мы представили на рисунке 7.

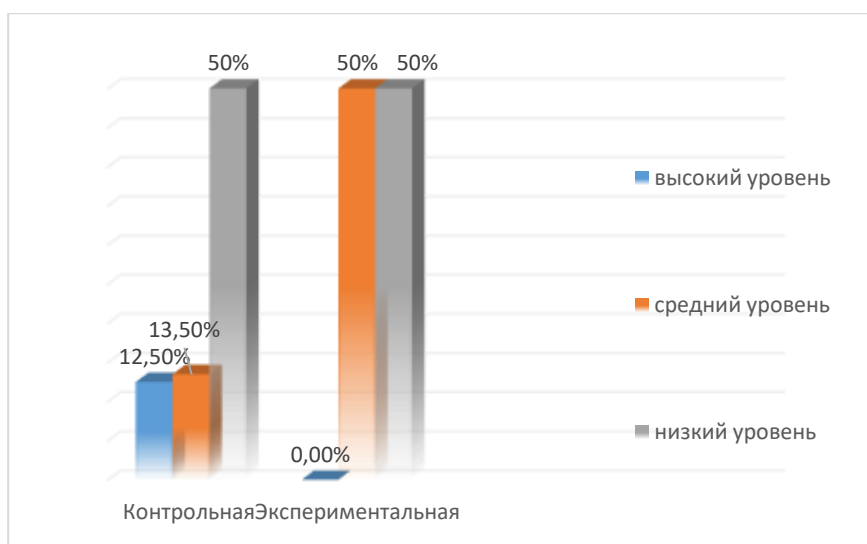


Рисунок 7 – Сравнительные результаты диагностики двигательных способностей младших школьников контрольной и экспериментальной групп на констатирующем этапе эксперимента

Данные диагностики показали, что у младших школьников КГ И ЭГ преобладает средний и низкий уровень развития двигательных способностей. Это говорит о необходимости разработки комплекса подвижных игр, которые были бы ориентированы на развитие двигательных способностей учащихся младшего школьного возраста. Поэтому считаем необходимым создать специальные условия для развития двигательных способностей учащихся младшего школьного возраста средствами подвижных игр.

2.2 Реализация условий по развитию двигательных способностей учащихся младшего школьного возраста средствами подвижных игр.

С целью выявления влияния подвижной игры на развитие двигательной активности у детей младшего школьного возраста был организован и проведен формирующий этап эксперимента на базе спортивно-оздоровительной группы (3 класс) отделения кикбоксинга МБУ «Спортивная школа № 4» г. Златоуста Челябинской области. Занимающиеся получают базовую общую физическую подготовку, а также начальные технико-тактические действия для вида спорта

кикбоксинг. Тренировочная деятельность организована в течение всего календарного года, включая каникулярное время в соответствии с календарным, годовым планом. Годовой план рассчитан на 52 недели тренировочных занятий, из них 48 недель тренировочных занятий в режиме работы спортивной школы и 4 недели по индивидуальным планам на период активного отдыха занимающихся.

Цель формирующего этапа эксперимента: разработка и апробация комплекса подвижных игр по развитию двигательных способностей детей.

Задачи этапа:

1. Разработать комплекс подвижных игр по развитию физических качеств детей.
2. Сформулировать условия работы по развитию двигательных способностей детей на основе использования комплекса подвижных игр.
3. Реализовать условия по развитию двигательных способностей учащихся младшего школьного возраста средствами подвижных игр в педагогическом процессе.

Исходя из данных констатирующего этапа экспериментальной работы, нами выделили те двигательные способности, которые у младших школьников были сформированы недостаточно. Это: скорость, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость.

Развитие двигательных способностей учащихся младшего школьного возраста средствами подвижных игр будет успешным, если:

- развивать желание в ежедневной двигательной деятельности;
- развивать двигательные способности через подвижную игру;
- развивать интерес к предлагаемым подвижным играм;
- обучать детей самостоятельной организации подвижных игр, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения;

– учить детей использовать различные подвижные игры на развитие двигательных способностей, самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты других детей.

Педагогическая работа с воспитанниками была ориентирована на совершенствование данного состава двигательных способностей, остальные двигательные способности поддерживались и совершенствовались.

В тренировочный процесс экспериментальной группы были дополнительно включены подвижные игры на развитие вышеперечисленных двигательных способностей. В контрольной группе тренировочный процесс проходил по учебному плану.

Тренировочные занятия были организованы во второй половине дня, два раза в неделю по 1 часу, содержащие подвижные игры, направленные на совершенствование и развитие двигательных качеств: скорости, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости.

Главное средство на тренировочных занятиях с занимающимися детьми в спортивно-оздоровительной группе – подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов подвижные игры применялись в комплексе, что давало возможность проводить занятия более организованно и целесообразно.

Перечень подвижных игр, направленных на развитие двигательных способностей у детей младшего школьного возраста мы представили в Приложении 3.

Комплексы подвижных игр сочетались с проведением тренировочных боев и игровых упражнений. Для осуществления данной работы имеются все условия: наличие зала, оборудования и спортивного инвентаря для тренировок.

При разработке комплекса подвижных игр мы придерживались следующих принципов:

Учет возрастных особенностей и опыта детей (используются только лишь те ситуации, которые дети могли понять или у них имеется опыт участия в аналогичных ситуациях).

Принцип диалога (после любой подвижной игры педагог обязательно обсуждал с детьми вопросы, которые были поставлены и дает каждому высказать свое мнение).

Принцип последовательной смены позиции педагога в процессе руководства деятельностью детей. В ситуациях, в которых от детей требуется самостоятельное решение и действие, педагог становился организатором, советчиком и наблюдателем.

Принцип преобладающего вида движений (бег или прыжки, метание, лазанье и т. п.). При выборе по каждому виду основных движений ведется очередность между группами, что помогает педагогу планировать игры в связи с развитием у детей определенных двигательных способностей.

Для предложенных подвижных игр характерно следующее:

- коллективный характер;
- предварительный план, который обсуждается и коллективно принимается в группе детей;
- сложность сюжета, большое число и увеличившаяся длительность действий;
- отображение в игре социальных и поло -ролевых отношений, принятых и преобладающих в обществе;
- наличие лидера;
- конфликтные отношения, невозможность разрешения которых прекращает развитие игровой деятельности;
- определенная степень развития коммуникативных умений у каждого ребенка.

Во взаимоотношениях по ходу игры мы стимулировали следование детей усвоенным нормам поведения, правилам дружеских и коллективных взаимоотношений. В организационный период игры (при необходимости и по ходу её) помогали детям выделять нравственный смысл отношений, связанных с ролью; ориентирует на отражение в соответствующих игровых ролях таких качеств, как отзывчивость, стремление помочь другому, проявить заботу, выручить из беды, преодолевая препятствия, и т. п.

Чтобы подвижные игры способствовали успешному развитию физических качеств важно правильно подбирать движения и двигательные задания.

Для развития скоростных качеств учащихся младшего школьного возраста использовались игровые упражнения в быстром и медленном беге: чередование бега в максимальном темпе на короткие дистанции с переходом на более спокойный темп. Выполнение таких упражнений в разном темпе способствует развитию у детей умения прикладывать различное мышечное усилие в соответствии с заданным темпом. Это такие подвижные игры как: «Бездомный заяц », «Встречный бег », «День и ночь», «Филин и пташки », «Эстафета с кеглями» [20].

Для развития быстроты использовались различные игры с размахиванием, кружением, взмахе, ударах, бросании и толкании легких предметов, поворотах, выполняемых с максимальной возможной частотой. В соответствии с особенностями проявления быстроты выделяются две основные задачи, направленные на развитие способности быстро выполнять движение. Одна из задач – это упражнение в быстром начале движения, умении мгновенно реагировать действием на сигнал (словесный, звуковой). Это качество необходимо во многих подвижных играх, на старте в беге, любых эстафетах. Другая задача – учить поддерживать высокий темп движения, например, в беге наперегонки, за партнером, при катании мяча, обруча. Для развития быстроты мы использовали следующие подвижные игры: «Повторяй, да смекай », «Ворона и воробьи», «Падающая палка», «Бег за флажками », «Вызов» [13].

Ловкость возрастает при овладении новыми разнообразными движениями. При отсутствии новых двигательных ощущений снижается способность к обучению. Поэтому мы включали элемент новизны и в те движения, которыми дети владеют. Например, в бег включали поворот кругом по сигналу, при спуске на с горки – поднять мешочек с песком или пробежать под натянутой веревкой. Ловкость также возрастает, если дается усложнение, новое сочетание знакомых движений, изменяются привычные условия выполнения движения. Для развития ловкости нами использовались следующие подвижные игры: «Охотники и утки», «Ловишки на одной ноге», «Мяч в обруч », «Самый ловкий », «Не урони мяч» [11].

В играх выносливость проявляется не в статических, а в динамических условиях работы, когда чередуются моменты напряжения и расслабления. Эти упражнения, особенно циклического характера, могут вызывать утомление, при этом наблюдается снижение работоспособности. Поэтому такие упражнения мы использовали во второй половине тренировочного занятия. Это подвижные игры: «Цыплята и коршун », «Переправа», Аист », «Здравствуй, сосед! », «На новое место» [20].

Совершенствование гибкости происходило в играх, связанных с частым изменением направления движений. Развитие гибкости зависит от силы мышц. Поэтому мы использовали подвижные и спортивные игры, в которых гибкость развивается посредством передвижений с преодолением веса тела, действий с элементами борьбы, переноски груза, включение в соответствующую деятельность значительного числа суставов. Игры и эстафеты на развитие гибкости: «Ящерицы», «Запутывалка », «Эстафета «Туннель из обручей », «Жираф», «Путаница » [39].

Соревновательный характер коллективных подвижных игр активизировал действия игроков, вызывал проявление решительности, мужества и упорства для достижения цели. В коллективной подвижной игре каждый участник наглядно убеждается в преимуществах общих, дружных усилий, направленных

на преодоление препятствий и достижение общей цели. Добровольное принятие ограничений действий правилами, принятыми в коллективной подвижной игре, при одновременном увлечении игрой дисциплинировало играющих детей.

При проведении подвижной игры имеются неограниченные возможности комплексного использования разнообразных методов, направленных на развитие физических качеств личности ребенка. В процессе игры происходит не только упражнение в уже имеющихся навыках, их закрепление и совершенствование, но и формирование новых психических процессов, новых качеств личности ребенка.

В ходе реализации программы использовались следующие методы и приемы:

- практические методы – показ на себе, на ребенке, на схеме, сопровождая объяснением,
- игровые методы -имитационные упражнения, использование сюжета, игровые упражнения и игровые занятия,
- словесные – объяснение, рассказ, диалог, пояснение, разъяснение,
- наглядные – живой образец, схемы, модули, сказочные персонажи.

Важным условием является соблюдение техники безопасности во время выполнения подвижных игр.

Задача каждого педагога, занимающегося физическим развитием детей, не только развивать физическое здоровье подопечных, но и не допустить из-за недосмотра травм, ушибов, ухудшения общего состояния ребенка. Для этого существуют определенные правила по технике безопасности при занятии физическими упражнениями, подвижными играми, которые каждый педагог обязан строго соблюдать и требовать того же от занимающихся.

Форма одежды во всех случаях занятий должна соответствовать виду занятий:

– подвижные игры летом и в спортзале: кеды, полукеды, тренировочный костюм или маечка с трусами,

– подвижные игры зимой на открытом воздухе: кеды или полукеды на хлопчатобумажный и шерстяной носок, нижнее теплое белье, свитер с высоким «горлом», теплый спортивный костюм, шерстяная шапочка, перчатки.

Выбор мест для занятий. Любое место для подвижных игр должно находиться вдали от автодорог или огорожено. Площадка для игр на открытом воздухе должна быть не менее 8-12 метров. Лучшее покрытие – травяное. Можно заниматься на асфальтовом покрытии, даже в дождливую погоду. Зимой площадку надо очищать от снега. В помещении использовать спортзал, рекреации и групповые комнаты. На игровых площадках самостоятельный выход детей без педагога запрещен.

Места занятий (спортзал, рекреация, площадка) всегда должны быть чисто

убранными, не иметь ям, бугров, посторонних предметов.

Вводный инструктаж по технике безопасности. Во время каждой подвижной игры педагог должен обращать внимание детей на технику безопасности.

Температурный режим. Для спортзалов важно сквозное проветривание на 5–10 минут при отсутствии детей через каждый час. Температура воздуха в спортзале должна быть +17 С. Занятия на открытом воздухе зимой проводить в безветренную погоду или при слабом ветре (до 2 м/с) не ниже –10 С. [2].

Инвентарь для проведения подвижных игр очень разнообразен. Он должен быть исправен и проверяется каждый раз перед использованием. Запрещается пользоваться инвентарем с трещинами, сколами, пропускающими воздух (худыми покрышками мячей, нешлифованными ручками различных приспособлений, изготовленных из дерева). На инвентаре не должно быть торчащих гвоздей, болтов, острых краев и т. п.

Гигиенические требования. Каждый занимающийся должен быть в чистой и опрятной спортивной форме. Ногти на руках и ногах должны быть постоянно коротко пострижены. Запрещается заниматься, если дети с различными украшениями на костюме, на голове, на руках; запрещается для крепления волос на голове использовать любые приспособления (шпильки, заколки, гребенки) – крепить только резинками. Карманы должны быть совершенно пусты, можно оставить носовой платок.

Очень важно сотрудничать с родителями. В работе с родителями в ДОУ активно использовались такие формы как: консультации, выступления на родительских собраниях «Роль подвижной игры в физическом развитии младших школьников», коллективные и индивидуальные консультации, круглые столы, мастер -классы, оформление информационных стендов, создание буклетов, памяток и листовок.

2.3 Анализ опытно-экспериментальной работы по развитию двигательных способностей учащихся младшего школьного возраста средствами подвижных игр.

Анализ результатов исследования строился на основе сравнения результатов констатирующего и контрольного этапов эксперимента – до и после реализации комплекса подвижных игр по развитию двигательных способностей детей занятиях. Контрольный этап проводился в декабре 2022 г. - январе 2023 г.

Целью повторной диагностики на контрольном этапе эксперимента явилось определение того, как повлияли предложенные нами и проведённые подвижные игры на развитие двигательных способностей учащихся младшего школьного возраста контрольной и экспериментальной групп.

В ходе контрольного этапа эксперимента применялись те же методики для сравнения результатов, что и на констатирующем этапе. Результаты тестирования контрольной и экспериментальной групп мы отразили в таблицах 4, 5 Приложения 4.

Сравнительный анализ результатов тестирования учащихся младшего школьного возраста контрольной и экспериментальной групп нами представлен в таблице 3.

Таблица 3 – Сравнительный анализ результатов тестирования

Тесты	группы			
	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	Констатирующий этап (средний показатель)	Контрольный этап (средний показатель)	Констатирующий этап (средний показатель)	Контрольный этап (средний показатель)
Прыжок в длину с места (см.).	136±0,4	141±0,4	134±0,4	147±0,4
Многоскоки	8,7±0,3	10±0,3	9,3±0,3	13,3±0,3
Челночный бег » 3x10 м. (сек.)	9,5±0,4	14±0,4	9,4±0,4	7,5±0,4
Наклон вперед сидя (см.)	5,9±0,5	6,6±0,5	5±0,5	8±0,5
Поднимание туловища за 1 мин.	28,9±0,2	25,3±0,2	28,9±0,2	34,6±0,2

Результаты тестирования исследуемых групп на контрольном этапе эксперимента в динамике мы представили на рисунке 8.

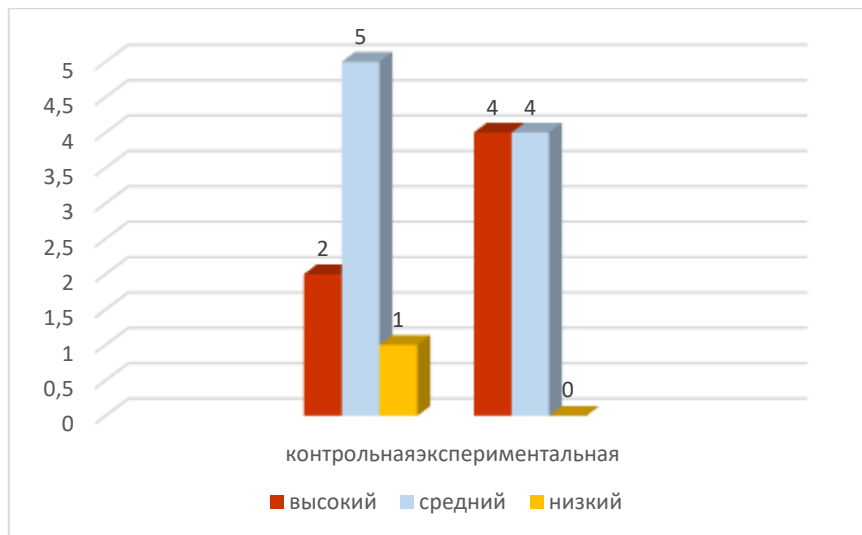


Рисунок 8 – Сравнительные результаты диагностики двигательных способностей младших школьников контрольной и экспериментальной групп на контрольном этапе эксперимента

Сравнительный анализ результатов эксперимента говорит о более выраженных изменениях у учащихся экспериментальной группы, в которой велась целенаправленная работа над развитием двигательных способностей с применением подвижных игр, по сравнению с контрольной, т. е. темпы прироста в экспериментальной группе на порядок выше, чем в контрольной.

Контрольная группа.

Высокий уровень развития двигательных способностей улучшился на 12,5 %, средний уровень развития двигательных способностей повысился на 25 %, низкий уровень развития двигательных способностей понизился на 37,5%.

В экспериментальной группе за период исследования отмечается более выраженная динамика результатов.

Высокий уровень развития двигательных способностей повысился на 40%, средний уровень развития двигательных способностей остался на прежнем уровне, но качественно изменился, т.к. учащиеся с низким уровнем улучшили свои показатели до среднего уровня. Низкий уровень развития двигательных способностей понизился на 40 %.

Анализируя показатели развития двигательных способностей и их изменения в течение экспериментальной работы у учащихся младшего школьного возраста было выявлено, то, что по всем полученным показателям к концу исследования в экспериментальной группе наблюдалась положительная динамика.

Анализ положительной динамики в показателях дает основание полагать, что подвижные игры оказывают положительное воздействие на развитие двигательных способностей учащихся младшего школьного возраста.

Также у учащихся возросла необходимость в ежедневной двигательной деятельности, они стали более самостоятельны в организации подвижных игр: стали придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения проявляя творческие способности.

Таким образом, проведенное нами исследование помогло сформулировать вывод об использовании предложенного комплекса подвижных игр: подвижные игры являются эффективным средством развития двигательных способностей учащихся младшего школьного возраста.

Выводы по главе 2

Экспериментальная работа велась в три этапа.

Констатирующий этап эксперимента был проведен целью выявления уровня развития двигательных способностей. В целом уровень развития двигательных способностей учащихся младшего школьного возраста находился на недостаточном уровне.

На втором этапе проводилась разработка комплекса подвижных игр. Формирующий этап эксперимента включал в себя решение задач по отбору подвижных игр, их использование и применение в соответствии с задачами исследования и выявленным уровнем двигательных способностей, разработки плана и использования его в тренировочном процессе.

На контрольном этапе эксперимента выявлялся уровень развития двигательных способностей учащихся младшего школьного возраста после реализации комплекса подвижных игр в формирующей части эксперимента, отслеживание влияния подвижных игр на уровень развития двигательных способностей, следовательно, и на двигательную активность учащихся младшего школьного возраста.

Из проведенного нами анализа на основании результатов работы можно сказать о том, что апробированный нами комплекс подвижных игр повлиял на развитие двигательных способностей учащихся младшего школьного возраста.

Заметна динамика в развитии психофизических качеств детей. За время проведенного экспериментального исследования уровень быстроты движений, мышечной силы, скоростно -силовых качеств, гибкости возрос в экспериментальной. У воспитанников возросло желание в ежедневной двигательной активности, дети стали более самостоятельными в организации подвижных игры, придумывая собственные игры, варианты игр, сочетать выполняемые движения, проявляя творческие способности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В общей системе образовательной работы в начальной школе физическое воспитание детей занимает ключевое место. Вследствие целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребенка, происходит тренировка физиологических функций организма, усиленно развиваются движения, двигательные навыки, способности и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

Мы рассмотрели теоретические основы развития двигательных способностей учащихся младшего школьного возраста посредством подвижных игр. В ходе исследования нами была изучена научная, педагогическая и методическая литература по проблеме исследования. На основе изучения специальной литературы мы рассмотрели, выявили и охарактеризовали:

- особенности двигательных способностей учащихся младшего школьного возраста,
- анатомо-физиологическую характеристику учащихся младшего школьного возраста,
- подвижные игры и их роль в развитии учащихся младшего школьного возраста,
- значение подвижных игр в развитии двигательных способностей детей.

Мы определили сущность основных понятий.

Способности – это индивидуально -психологические особенности, отличающие одного человека от другого.

Двигательные способности – это свойственные человеку возможности, реализуемые в жизни, особенно в двигательной деятельности, основу которых составляют его физические качества.

Игра – это форма практического размышления ребёнка об окружающей его действительности, которая является генетическим прообразом теоретической мысли взрослого.

Подвижная игра – это сознательная, активная деятельность ребенка,

характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами.

Охарактеризовав двигательные способности и раскрыв особенности их развития у учащихся младшего школьного возраста, мы определили, что они имеют большое значение для их физического развития. Значение подвижных игр как эффективного средства формирования и развития двигательных способностей учащихся младшего школьного возраста заключается в характерной особенности подвижной игры – комплектности воздействия на организм и на все стороны личности ребенка. Педагогическое воздействие в подвижных играх следует направлять на развитие двигательных способностей и качеств, роль которых особенно значима для овладения программными умениями. Большинство исследователей дают рекомендации включать подвижные игры, которые развивают физические качества и двигательные способности младших школьников.

В практической части при рассмотрении проблемы исследования мы провели экспериментальную работу по развитию двигательных способностей у детей младшего школьного возраста посредством подвижных игр на базе спортивно-оздоровительной группы (3 класс) отделения кикбоксинга МБУ «Спортивная школа № 4» г. Златоуста. Для проведения экспериментальной работы дети были разделены по 8 человек в экспериментальную и контрольную группы.

Для проведения экспериментальной работы нами были подобраны диагностические методики изучения двигательных способностей у учащихся младшего школьного возраста. На констатирующем и контрольном этапах эксперимента мы выявляли уровень развития двигательных способностей учащихся младшего школьного возраста. На формирующем этапе эксперимента были реализованы педагогические условия развития двигательных способностей учащихся младшего школьного возраста посредством подвижных игр.

Мы проанализировали результаты, подвели итоги экспериментальной работы. Сравнительный анализ результатов эксперимента говорит о значимых изменениях у учащихся экспериментальной группы, в которой велась целенаправленная работа над развитием двигательных способностей с применением подвижных игр, по сравнению с контрольной группой, то есть темпы прироста в экспериментальной группе на порядок выше, чем в контрольной.

Высокий уровень развития двигательных способностей учащихся экспериментальной группы повысился на 40%, средний уровень развития двигательных способностей остался на прежнем уровне, но качественно изменился, т.к. учащиеся с низким уровнем улучшили свои показатели до среднего уровня. Низкий уровень развития двигательных способностей понизился на 40 %. Апробированный нами комплекс подвижных игр эффективно повлиял на развитие двигательных способностей учащихся младшего школьного возраста.

Таким образом, подвижную игру можно назвать важнейшим воспитательным институтом. Обоснованный выбор средств развития физических качеств – важная сторона повышения эффективности физического воспитания. Исходя из выше сказанного, можно сделать вывод, что подвижная игра способствует развитию у детей дошкольного возраста названных физических качеств, активные занятия подвижными играми содействует процессу правильного развития двигательной активности ребенка.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Агашин, Ф. К. Биомеханика ударных движений / Ф.К. Агашин. – Москва: Физкультура и спорт, 1977. – 207 с.
2. Былеева Л. В. Подвижные игры: Учебн. пособие для ин-тов физической культуры / Л.В. Былеева, И. М. Коротков, В.Г. Яковлев. – Москва: Физкультура и спорт, 1982. – 208 с.
3. Васягина, Н. В. Подвижные игры как средство повышения двигательной активности: Н. В. Васягина. – Саратов : Изд во Саратовского ун-та, 2016. – 96 с. – ISBN 978-5-292-04408-6
4. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – Москва : Советский спорт, 2022. – 331 с. – ISBN 978-5-00129-094-0
5. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – Москва : Кнорус, 2016. – 238 с. – ISBN 978-5-406-04588-6
6. Возрастная психофизиология: учебно -методическое пособие / Т.С. Копосова и др. – Архангельск : САФУ, 2015. – 163 с. – ISBN 978-5-261-01026-5
7. Волков, Л.В. К проблеме предпосылок развития двигательных способностей / Л.В. Волков // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 5-6. – С. 41 -43.
8. Гелецкий, В. М. Теория физической культуры и спорта: учебное пособие / В. М. Гелецкий. – Красноярск: ИПК СФУ, 2008. – 342 с. – ISBN 978-5-502-01160-0

9. Головина, Л.Л. Физиологические особенности некоторых функций и мышечной деятельности школьников. – Москва, 2003. – 197 с. – ISBN 978-5-87847-768-0
10. Гогун, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов высших учебных заведений / Е. Н. Гогун, Б. И. Мартыанов. – Москва : Академия, 2004. – 223 с. – ISBN 5-7695-2089-2
11. Гужаловский, А. А. Основы теории и методики физического воспитания: учебное пособие для ВУЗов / А. А. Гужаловский. – Москва, 2015. – 98 с. – ISBN 978-5-9718-0402-4
12. Дмитриенко, И.С. Подвижные игры как средство развития физических качеств у младших школьников: Методическое пособие / И. С. Дмитриенко. – Москва: Издательство РГУ, 2001. – 56 с. – ISBN 5-645-00335-7
13. Ермолаев, Ю. А. Возрастная физиология : Учеб. пособие для студентов высш. и сред. проф. учеб. заведений физ. культуры / Ю. А. Ермолаев. – Москва : СпортАкадемПресс, 2001. – 443 с. – ISBN 5-8134-0062-1
14. Жуков, М. Н. Подвижные игры / М. Н. Жуков. - Москва : Academia, 2004 – 157 с. – ISBN 5-7695-1807-3
15. Коротков, И. М. Подвижные игры в занятиях спортом. – Москва: Физкультура и спорт, 1991. – 116 с.
16. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена / В. М. Зациорский. – Москва : Советский спорт, 2009. – 199 с. – ISBN 978-5-9718-0340-9 200
17. Земцова, И. И. Спортивная физиология: учебное пособие для студентов вузов / И. И. Земцова. – Смоленск : Принт -Экспресс, 2018. – 126 с. – ISBN 978-5-94578-148-1
18. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин, Б. В. Евстафьев. - Москва: Питер, 2008. - 351 с. - ISBN 978-5-91180-928-7

19. Коренберг, В. Б. Основы спортивной кинезиологии : учебное пособие / В.Б. Коренберг. – Москва : Советский спорт, 2005. – 232 с. – ISBN 5-9718-0065-5.
20. Коренберг, В. Б. Проблема физических и двигательных качеств / В.Б. Коренберг // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 7. – С. 2-5.
21. Левченко, А. Н. Игры, которых не было : сборник подвижных игр / Левченко А. Н. , Матысон В. Ф. – Москва : Педагогическое общество России, 2008. – 127 с. – ISBN 978-5-93134-379-2
22. Лесгафт, П.Ф. Психология нравственного и физического воспитания: избр. психол. тр. / П. Ф. Лесгафт; под ред. М. П. Ивановой. – Воронеж : МОДЭК, 1998. – 410 с. – ISBN 5-89112-038-0
23. Лукьяненко, В. П. Терминологическое обеспечение развития физической культуры в современном обществе / В. П. Лукьяненко. – Москва: Советский спорт, 2008. – 168 с. – ISBN 978-5-9718-0267-9
24. Лях, В. И. Двигательные способности школьников : основы теории и методики развития / В. И. Лях. – Москва : Терра-Спорт, 2015. – 192 с. – ISBN 5-98724-012-3
25. Лях, В. И. Общая характеристика двигательных способностей. Основы теории и методики их развития в практике физического воспитания / В. И. Лях // Физическая культура в школе. – 1996. – № 2. – С. 2-4.
26. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты / Л. П. Матвеев. – Санкт-Петербург: Лань. 2005. – 384 с. – ISBN 5-8114-0585-5
27. Менхин, Ю. В. Физическая подготовка в гимнастике / Ю. В. Менхин. – Москва : Физкультура и спорт, 1989. – 223 с. – ISBN 5-278-00048-1
28. Мирончук, Б.А. Дозирование физических нагрузок школьников 10-13 лет на занятиях подвижными играми в пионерском лагере. – Москва, 1984. – 222 с.
29. Наталов, Г. Г. Современные проблемы развития физической культуры и спорта в Российской Федерации / Г. Г. Наталов. – Краснодар : РИО

Кубан. гос. ун-та физ. культуры, спорта и туризма, 2005. – 210 с. – ISBN 5-94123-006-0

30. Немов, Р. С. Психология : учебник для студентов высших педагогических учебных заведений / Р. С. Немов. – Москва : КноРус, 2016. – 718 с. – ISBN 978-5-406-05031-6

31. Новейший философский словарь / А.А. Грицанов. – Минск: Книжный дом, 2001. – 877 с. – ISBN 985-6235-17-0

32. Новиков, А. Д. Физическое воспитание (к вопросу о предмете, принципах, средствах, методах и формах организации занятий физическими упражнениями) / А.Д. Новиков. – Москва: Физическая культура и спорт, 1949. – 135 с.

33. Новосёлова, С.Л. Игра дошкольника. – Москва.: Просвещение, 2009. – 286 с. – ISBN 978-5-16-013635-6

34. Озеров, В. П. Психомоторные качества человека / В.П. Озеров. – Дубна : Феникс+, 2002. – 320 с. – ISBN 5-9279-0027-5.

35. Педагогические функции детской игры: учебное пособие / Л. Н. Волошина, К. Е. Панасенко, М. В. Садовски и др. – Белгород : БелГУ, 2018. – 93 с. – ISBN 978-5-9571-2507-5

36. Педагогический энциклопедический словарь / гл. ред. Б. М. Бим - Бад. – Москва : Большая российская энциклопедия, 2009. – 527 с. – ISBN 978-5-85270-230-2

37. Петровский, А.В. Психология : учебник / А. В. Петровский, М. Г. Ярошевский. – Москва : Академия, 2008. – 500 с. – SBN 978-5-7695-5149-9

38. Пирлик, Г. П. Возрастная психология: развитие ребенка в деятельности : учебное пособие / Г. П. Пирлик, А. М. Федосеева. – Москва : МПГУ, 2020. – 370 с. – ISBN 978-5-4263-0920-3

39. Платонов, К.К. Проблема способностей / К.К. Платонов. – Москва : Наука, 1972. – 312 с.

40. Портных, Ю. И. Спортивные и подвижные игры / Ю. И. Портных. – Москва : ФиС, 2014. – 344 с. – ISBN 978-5-9571-2507-5
41. Подвижные игры: учеб. пособие / Л. В. Былеева. – Москва : ТВТ Дивизион, 2005. – 277 с. – ISBN 5-98724-010-7
42. Решетников, Н. В. Физическая культура: учебник / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевиц, Г. И. Погадаев. – Москва: Academia, 2015. – 148 с. – ISBN 5-7695-1638-0
43. Семикоп, А. Ф. Основы теории и методики спортивной тренировки: Учебн. метод, пособие. – Гомель, 2002. – 149 с. – ISBN 5-345-00134-0
44. Сиротин, О.А. Методология и теория спортивных способностей / О. А. Сиротин // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 4. – С. 60-62.
45. Страковская, В. Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет / В. Л. Страковская. – Москва : Новая школа, 1994. – 286 с. – ISBN 5-225-01629-4
46. Судаков, К. В. Нормальная физиология : учеб. для студентов мед. вузов / К. В. Судаков. – Москва : Мед. информ. агентство (МИА), 2006. – 918 с. – ISBN 5-89481-294-1
47. Теория и методика физической культуры: учебник / под. ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. – Москва: Советский спорт, 2003. – 464 с. – ISBN 5-85009-747-3
48. Теория и методика физического воспитания: Учеб. для институтов физ. культуры / Под общ. ред. Л.П. Матвеева, А. Д. Новикова. – Т.1. Общие основы теории и методики физического воспитания. – Москва: Физкультура и спорт, 1976. – 304 с. – ISBN 978-5-9999-1796-6
49. Теория и методики физического воспитания / Б. А. Ашмарин, Ю. А. Виноградов, З. Н. Вяткина и др. – Москва : Просвещение, 1990. – 286 с. – ISBN 5-09-001807-3

50. Фарбер Д. А. Физиология школьника / Д. А. Фарбер, И.А. Корниенко, В. Д. Сонькин. – Москва: Педагогика, 1990. – 63 с. – ISBN 978-5-02-023265-5
51. Физическое воспитание учащихся I -XI классов с направленным развитием двигательных способностей // Физическая культура в школе. – 1994. – №1. – С. 43.
52. Физическое развитие детей и подростков Российской Федерации / А. А. Баранов, В.Р. Кучма. – Москва: «ПедиатрЪ». – 2013. – 192 с. – ISBN 978-5-904753-36-8
53. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – Москва: Академия. 2001. – 480 с. – ISBN 5-7695-0853-1
54. Шебеко, В. Н. Физическое воспитание дошкольников: Практикум / Шебеко В. Н., Шишкина В. А. , Ермак К. И. – Москва: Издательство ТЦ «Сфера», 1996. – 282 с. – ISBN 5-7695-0147-2
55. Шишкина, В. А. Подвижные игры для детей дошкольного возраста : пособие для педагогов учреждений дошк. образования / В. А. Шишкина, М. Н. Дедулевич. – Мозырь : Белый Ветер, 2014. – 88 с. – ISBN 978-985-542-752-1.
56. Эльконин, Д. Б. Психология игры: учебное пособие для ВУЗов / Д. Б. Эльконин. – 2-е изд. – Москва : Просвещение, 2014. – 300 с. – ISBN 5-691-00256-2
57. Яковлев, В.Г. Игры для детей. – Москва: Физкультура и спорт, 1995. – 158 с. – ISBN 978-5-98807-090-0
58. Ямпольская Ю.А. Физическое развитие школьников-жителей крупного мегаполиса в последние десятилетия. – Москва, 2000. – 76 с. – ISBN 978-5-91442-030-4
59. Бабкина, В. Особенности физического развития детей дошкольного возраста [https://www. maam.ru /detskijasad/osobenosti -fizicheskogo-razvitiya -detei-doshkolnogo -vozrasta.html](https://www.maam.ru/detskijasad/osobenosti-fizicheskogo-razvitiya-detei-doshkolnogo-vozrasta.html)

60. Валова, Н. В. Подвижная игра как средство физического развития дошкольника / Н. В. Валова // Педагогическое мастерство : материалы V Междунар. науч. конф. (г. Москва, ноябрь 2014 г.). – Москва : Буки -Веди, 2014. – С. 139-142. – URL: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/144/6552/> (дата обращения: 17.09.2022).

61. Круглик, И.И. Краткий словарь терминов по теории и методике физического воспитания и спорта для студентов физкультурных вузов / И. И. Круглик, И.П. Круглик. – URL: <https://psychology.snauka.ru/2012/06/829> (дата обращения 12.01.2023)

62. Петрова, В. А. Особенности развития физических качеств у младших школьников. – URL : <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2017/02/14/osobennosti-razvitiya-fizicheskikh-kachestv-u-mladshih> (дата обращения 27.09.2022)

63. Рубинштейн, С.Л. Проблема способностей и вопросы психологической теории / С.Л. Рубинштейн. – URL : <http://www.metodolog.ru/01187/01187.html>. (дата обращения 01.10.2022).

64. Теплов Б Н. Психология. – URL : https://static.tunnel.ru/media/files/2019-09/post/131733/teplov_psihologiya_uchebnik_1953.pdf (дата обращения 04.02.2023)

65. Халанский, Ю.Н. Физические качества или двигательные способности?. – URL : http://elib.sportedu.by/bitstream/handle/123456789/3843/Научное_20обоснование_2011._Ч._%202_%20С.%20106108.pdf?sequence=1&isAllowed=y дата обращения 15.02.2023)

Приложение 1

Упражнения (тесты) для выявления уровня двигательных способностей

1. Прыжок в длину с места (см.).

Двигательная способность: оценка скоростно-силовой подготовленности.

Задача: развивать скоростно -силовую выносливость.

Умения: Достигнуть наибольшей горизонтальной длины прыжка с места.

Правильно выполнять движения при прыжке, прыгать в длину с места.

Процедура тестирования:

Оборудование: ровная поверхность с нескользким покрытием, измерительная сантиметровая лента.

Встать прямо, ступни параллельно, на ширине одной ступни, подняться на носки, руки вперед -вверх; опускаясь на всю ступню, согнуть ноги, руки назад, затем резким движением рук вниз -вперед-вверх оттолкнуться ногами вперед-вверх. В полете вынести ноги вперед и приземлиться на согнутые ноги, руки вперед. Прыжок выполняется после предварительной разминки. Дается две попытки. Фиксируется лучший результат (см).

Результат: Оценивается длина прыжка в сантиметрах от ограничительной линии до отметки пяткой, ближайшей к стартовой черте. Касание другими частями тела не допускается.

2. Многоскоки (8 прыжков) (м.)

Двигательная способность: оценка быстроты.

Задача: развивать прыгучесть и силу ног.

Умения: правильно выполнять основные движения в прыжках.

Процедура тестирования:

Оборудование: поверхность с нескользким покрытием, измерительная сантиметровая лента.

Прыжковые упражнения, выполняются попеременно с одной ноги на другую.

Результат: оценивается длина 8 прыжков в сантиметрах от ограничительной линии до отметки пяткой, ближайшей к стартовой черте.

3. «Челночный бег» 3x10 м. (сек.)

Двигательная способность: оценка ловкости.

Задача: развивать ориентационную способность, т. е. способность к определению положения тела в пространстве и во времени, ловкость.

Умения: ловкость проявляется в умении быстро изменить направление движения на противоположное.

Процедура тестирования:

Оборудование: секундомер, ровная дорожка длиной 10 м, ограниченные двумя параллельными чертами; на одной чертой – кубик.

По команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта за стартовой чертой со стороны, где нет кубика. Следует команда «Внимание », «Марш!». Испытуемый пробегает 10 м до другой черты, берёт кубик, возвращается назад, кладёт кубик на черту, бежит в третий раз 10 м и финиширует.

Результат: время челночного бега (3x10 м) с точностью до десятой доли секунды.

4. Наклоны туловища вперед из положения сидя

Двигательная способность: оценка гибкости (комплексная характеристика).

Задача: развивать гибкость позвоночника и тазобедренных суставов.

Умения: доставать отметку на уровне стоп или дальше от них.

Процедура тестирования:

Оборудование: ровная поверхность пола, измерительная сантиметровая лента.

На полу наносится необходимая разметка: горизонтальная линия (длиной 60–70 см) и вертикальная, делящая горизонтальную пополам. На пересеченной линии стоит отметка ноль, далее по вертикали идет разметка через 1 см: вверх – до 20см, вниз – до 20см. Результаты выше нулевой отметки засчитываются со знаком «+», а ниже нулевой отметки – со знаком «-». Перед выполнением учащийся садится на пол так, чтобы пятки находились у горизонтальной линии, но не касались ее. Расстояние между пятками 20 см. Вертикальная линия должна быть в середине между пятками. Выполняют три разминочных наклона, касаясь пальцами пола перед собой, четвертый наклон – зачетный.

Результат: может быть положительным (со знаком «+»), если кончики пальцев оказались за нулевой отметкой, и отрицательным (со знаком «-»), если пальцы не достали до нее. Измерение производится с точностью до 1 см. (см.)

5. Поднимание туловища за 1 мин.

Двигательная способность: оценка выносливости мышц брюшного пресса и позвоночного столба.

Задача: Развивать силу выносливости мышц брюшного пресса, способность противостоять утомлению в работе со значительным мышечным напряжением.

Умения: выдерживать определенную физическую нагрузку

Процедура тестирования:

Оборудование: гимнастический коврик.

Исходное положение - лежа на спине, руки за головой, пальцы в замок, локти в сторону, ноги согнуты в коленях под углом 90 градусов, ступни закреплены. Каждый раз, возвращаясь в исходное положение, локтями обязательно касаться пола.

Результат: число выполненных полных циклов движений.

Приложение 2

Таблица 1 – Уровень развития двигательных способностей контрольной группы в ходе констатирующего этапа эксперимента.

№	Имя испытуемого	Контрольные упражнения (тесты)									
		Прыжок в длину с места (см.).		Многоскоки (8 прыжков) (м.)		«Челночный бег » 3x10 м. (сек.)		Наклон вперед сидя (см.)		Поднимание туловища за 1 мин.	
1	Андрей И.	122	1	7	1	9,4	2	+3	1	26	1
2	Арсений Я.	140	2	9	2	9,3	2	+6	2	32	2
3	Глеб Л.	120	1	6	1	9,9	1	+5	2	24	1
4	Денис А.	143	2	11	2	9,5	1	+7	2	30	2
5	Иван Л.	135	1	8	1	9,9	1	+4	1	30	2
6	Максим Т.	141	2	10	2	9,1	2	+7	2	31	2
7	Сергей В.	138	1	6	1	9,7	1	+6	1	25	1
8	Тимур Г.	150	3	12,5	3	9,2	2	+9	3	33	2

Таблица 2 – Уровень развития двигательных способностей экспериментальной группы в ходе констатирующего этапа эксперимента.

№	Контрольные упражнения (тесты)									
---	--------------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

	Имя испытуемого	Прыжок в длину с места (см.).		Многоскоки (8 прыжков) (м.)		«Челночный бег » 3x10 м. (сек.)		Наклон вперед сидя (см.)		Поднимание туловища за 1 мин.	
1	Александр Б.	135	1	9	2	9,1	2	+7	2	35	2
2	Алексей М.	146	2	13	3	9,3	2	+8	2	32	2
3	Демид С.	128	1	6	1	9,7	1	+3	1	25	1
4	Елисей Ж.	123	1	9	2	9,5	1	+3	1	24	1
5	Иван Р.	146	2	10	2	8,9	2	+6	2	30	2
6	Михаил К.	120	1	8	1	9,9	1	+4	1	26	1
7	Павел Н.	122	1	9	2	9,3	2	+3	1	24	1
8	Руслан К.	147	2	10	2	9,0	2	+5	2	35	2

Приложение 3

Таблица 3 – Перечень подвижных игр, направленных на развитие двигательных способностей у детей младшего школьного возраста

Подвижные игры на развитие быстроты	
Повторяй, да смекай	<p>Задачи: развитие быстроты реакции, умения концентрировать и переключать внимание, воспитание дисциплинированности.</p> <p>Описание игры: дети идут колонной друг за другом. На сигнал «стоп», все останавливаются, на сигнал «хлоп » подпрыгивают и на сигнал «раз» поворачиваются кругом и идут в обратном направлении. Все три сигнала повторяются в ходьбе 5-8 раз.</p>
Ворона и воробьи	<p>Задачи: развитие внимания, быстроты движений, воспитание дисциплинированности.</p> <p>Инвентарь: теннисные мячи, кегли, кубики и т. д.</p> <p>Описание игры: игроки выстраиваются в середине площадки в колонну с интервалом в шаг (первые номера – одна команда, вторые – вторая). По обеим сторонам от колонны на прочерченных линиях раскладываются предметы (по числу вдвое меньше играющих). Лежащие справа предметы «воробьи», лежащие</p>

	<p>слева «вороны ». Ведущий по слогам произносит одно из этих слов. Если слово оканчивается на «ны», играющие бегут влево, если на «бьи», - вправо. Поскольку предметов меньше, чем играющих, они достаются самым быстрым.</p>
Падающая палка	<p>Задачи: развитие быстроты реакции, скорости реакции, ориентировки на местности.</p> <p>Описание игры: играющие становятся по кругу и рассчитываются по порядку номеров. Каждый должен, запомнить свой номер. Затем выбирают водящего, который становится в середину круга и придерживает одной рукой гимнастическую палку, вертикально поставленную на пол. По сигналу учителя водящий вызывает один из номеров, например: «Девять! ». В этот момент он отпускает палку. Вызванный номер бежит к палке и старается ее схватить, пока она не упала на пол. Если вызванный игрок не успеет сделать это, он становится водящим, а водящий идет на его место. Если вызванный игрок схватит палку вовремя, то водящий остается в кругу.</p>
Бег за флажками	<p>Задачи: развитие быстроты реакции, умения действовать в коллективе, воспитание чувства ответственности перед коллективом.</p> <p>Описание игры: играющие делятся на две равные команды и выстраиваются друг против друга на противоположных концах зала. Перед каждой командой чертится линия. Параллельно этим линиям на середине площадки обозначается полоса шириной 1,5-2 м, на которой раскладываются флажки. По сигналу учителя играющие обеих команд быстро выбегают к поперечной полосе и стараются собрать возможно большее количество флажков, а затем с флажками возвращаются за свои линии и строятся в шеренгу. Капитаны команд подсчитывают принесенные членами своей команды флажки.</p>

Вызов	<p>Задачи: развитие быстроты реакции, внимания, умения переключать внимание, воспитание дисциплинированности, умения согласованно действовать в коллективе.</p> <p>Описание игры: на двух противоположных сторонах площадки чертят линии «городов », делят играющих на две команды и выбирают капитанов. Каждая команда выстраивается шеренгой за линией своего города лицом к середине площадки. Капитан команды, начинающий игру, посылает любого игрока в город другой команды. Ее участники вытягивают вперед правые руки, согнутые в локтях, ладонями вверх. Посланный игрок последовательно три раза касается ладони одного или ладоней двух-трех игроков, произнося: «Раз, два, три!». После третьего касания он бежит назад к своему городу, а тот, кого он коснулся в третий раз бросается следом, стараясь поймать (осалить) вызвавшего. Если он поймает, вызвавший идет в плен и становится в затылок за ним. Если не поймает, сам идет в плен. Затем капитан другой команды посылает своего игрока на вызов. Посланный игрок должен вызвать такого противника, который слабее или равен по скорости бега. Если он сильный бегун, то может выручить взятого в плен игрока своей команды. Для этого он должен вызвать игрока, за которым стоит пленник. Если вызванный не догонит его, то идет в плен, и его пленник тоже возвращается в свою команду. Если же вызванный догонит противника, то у него будет уже два пленника.</p>
Подвижные игры на развитие скорости	
Бездомный заяц	Задача: развитие скоростной выносливости

	<p>Описание игры: Интересная игра для детей младшего школьного возраста. Из числа игроков выбирается охотник и бездомный заяц. Остальные игроки — зайцы, чертят себе круг, и встают во внутрь.</p> <p>Бездомный заяц убегает, а охотник его догоняет. Заяц может спастись от охотника, забежав в любой круг, тогда заяц, что стоял в кругу, должен сразу же убегать, потому что он становится бездомным, и охотник будет за ним охотиться. Как только охотник поймает зайца, он сам станет зайцем, а бывший заяц — охотником.</p>
Встречный бег	<p>Задача: развитие стартовой скорости</p> <p>Описание игры: В игре участвуют две команды, построившиеся в колонны по одному на противоположных сторонах баскетбольной площадки (у лицевой линии). Расстояние между командами 28 м. Линия финиша расположена в 14 м от каждой команды. По сигналу первые номера команд одновременно начинают бег из одинакового стартового положения и бегут к финишной линии. Бегун, финишировавший первым, приносит своей команде 1 выигрышное очко. После подсчета очков, полученных каждой командой определяется команда победительница.</p>
День и ночь	<p>Задача: развитие стартовой скорости</p> <p>Описание игры: Две команды стоят на середине площадки спиной друг к другу на расстоянии 1-2 м. Одна команда – «День», другая – «Ночь». У каждой команды на своей стороне площадки «дом» в 10-20 м от середины площадки. Учитель, стоя сбоку, называет одну из команд – её игроки должны как можно быстрее убежать за линию дома, игроки другой команды их догоняют. Сколько игроков они сумели осалить до линии дома, столько и получают очков. Затем все становятся на прежние места, игра повторяется. В игре следует применять различные исходные положения, например, упор присев, упор лежа, сидя и т.п., или</p>

	выполнять различные двигательные действия в исходном положении (например, подскоки на месте, бег на месте, приседания и т. п.).
Филин и пташки	<p>Задача: развитие скоростных способностей</p> <p>Описание игры: Перед началом игры дети выбирают для себя названия тех птиц, голосу которых они смогут подражать.</p> <p>Играющие выбирают филина. Он уходит в свое гнездо, а играющие тихо, чтобы не услышал филин, придумывают, какими птицами они будут в игре. Птицы летают, кричат, останавливаются и приседают. Каждый игрок подражает крику и движениям той птицы, которую он выбрал.</p> <p>На сигнал «Филин!» все птицы стараются быстрее занять место в своем доме. Если филин успеет кого-то поймать, то он должен угадать, что это за птица. Только верно названная птица становится филином.</p>
Эстафета с кеглями	<p>Задача: развитие скоростных способностей</p> <p>Описание игры: Команды строятся в колонны по одному за лицевой линией. На центральной линии баскетбольной площадки, напротив каждой команды, устанавливают кеглей. По сигналу первые игроки команд должны перенести все кегли с центральной линии на противоположную лицевую линию. Как только задание выполнено, следующие игроки команд переносят кегли в обратном направлении и ставят их на центральную линию и т. д. Кегли переносить не все сразу, а последовательно одну за другой. Побеждает команда, выполнившая игровое задание первой.</p>
Подвижные игры на развитие ловкости	
Охотники и утки	Цель игры: развитие ловкости, глазомера.

	<p>Описание игры: На игровой площадке чертится круг диаметром 5— 8 м (в зависимости от возраста игроков и их числа).</p> <p>Все играющие делятся на две команды: «утки» и «охотники». «Утки» располагаются внутри круга, а «охотники» - за кругом. «Охотники» получают мяч. По сигналу или по команде учителя «охотники» начинают мячом выбивать «уток». «Убитые утки», в которых попал мяч, выбывают за пределы круга. Игра продолжается до тех пор, пока не будут выбиты все «утки» из круга. Во время броска мяча «охотникам» нельзя переступать черту круга.</p> <p>Когда будут выбиты все «утки», команды меняются местами.</p>
Ловишки на одной ноге	<p>Цель: развивать ловкость, быстроту.</p> <p>Описание игры: С помощью считалочки выбирается ловишка. Он становится в центре зала. Дети стоят в одной стороне. По сигналу дети перебегают, а ловишка ловит. Ловишка не может ловить ребенка, который остановился на одной ноге, обхватив колено другой ноги двумя руками. В конце игры определяют, какой ловишка самый ловкий</p>
Мяч в обруч	<p>Цель: Совершенствовать броски мячом в вертикальную цель, развивать ловкость.</p> <p>Описание игры: Группа делится на 3-4 команды. У ведущего команды обруч. Он держит обруч перпендикулярно полу и стоит в 2-х метрах от своей команды. Первый в команде бросает мяч, стараясь попасть в обруч. Ведущий должен подставить обруч навстречу мячу. Затем он передает обруч бросившему мяч, а сам становится в конец строя своей команды. Попадание в обруч засчитывается за очко. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.</p>
Самый ловкий	<p>Цель: развивать ловкость, быстроту.</p> <p>Описание игры: Участники игры (в нее можно играть всей группой) становятся в круг лицом к его середине. По команде воспитателя игроки начинают передавать</p>

	<p>друг другу мяч из рук в руки, стараясь не упустить его. Постепенно скорость передачи мяча должна возрастать. Каждый игрок старается не уронить мяч. Если это все-таки произошло, игрок выбывает. Игра продолжается до тех пор, пока не останется один, самый ловкий.</p>
Не урони мяч	<p>Цель игры: развитие ловкости и координации движений, обучение в игровой манере прыжкам и бегу.</p> <p>Описание игры: На игровой площадке проводятся две параллельные линии на расстоянии 4—6 м. (в зависимости от возраста играющих детей).</p> <p>Играющие дети делятся на 3—4 команды с равным числом участников. Команды выстраиваются в колонну у первой черты на расстоянии 1,5 м друг от друга. Каждый стоящий первым получает мяч и зажимает его между ног.</p> <p>По сигналу или команде воспитателя дети начинают прыгать на двух ногах до второй линии. После пересечения линии они берут мяч в руки, бегом возвращаются назад, передают мяч следующему игроку, а сами становятся в конец колонны. Побеждает та команда, чей последний игрок пересечет первым линию «старта» с мячом в руках.</p>
<p>Подвижные игры на развитие гибкости</p>	
Ящерицы	<p>Цель игры: развить гибкость.</p> <p>Необходимые материалы и наглядные пособия: мел 4 для обозначения линии старта (финиша), флажки на подставке для обозначения места поворота, кегли.</p> <p>Описание игры: В игре участвуют 2 команды. На игровом поле расставляют кегли, которые должны будут огибать проползающие игроки. По сигналу ведущего игроки ложатся на пол и ползком передвигаются по дистанции, стараясь не сбить кегли. Выигрывает та команда, которая первой пройдет дистанцию.</p>

Запутывалка	<p>Цель игры: развить гибкость.</p> <p>Описание игры. В игре может принимать участие одновременно 8—10 человек. Один из игроков выполняет роль ведущего (им может быть и старший из детей). Игроки выстраиваются в линию на расстоянии вытянутых рук лицом к ведущему. Ведущий дает игрокам одни и те же задания, которые те должны выполнять. Задания эти непростые, поскольку потребуют от игроков максимальной гибкости и равновесия. Например, такие: «Возьмитесь левой рукой за правый ботинок, а правой рукой схватитесь за левое ухо. Теперь перешагните через левую руку правой ногой» и т. д. Конечно, технически выполнить это далеко не всегда просто, зато польза такой игры для развития гибкости неоспорима. Игрок, не сумевший справиться с каким-то из заданий (ведущий внимательно фиксирует четкость выполнения заданий игроками), выбывает из игры или платит фант по договоренности. В игре побеждает самый гибкий игрок, который ни разу не сбился и «запутался» совершенно правильно.</p>
Эстафета «туннель из обручей»	<p>Цель игры: развить гибкость.</p> <p>Необходимые материалы и наглядные пособия: гимнастические обручи.</p> <p>Описание игры. Игроки делятся на 2 команды. Часть участников команды держит обручи, образуя туннель, другая часть по сигналу ведущего пробегает по туннелю. Затем участники меняются местами. Побеждает та команда, которая выполнит задание первой.</p>
Жираф	<p>Цель игры: развить гибкость у детей. Игра тренирует поясницу, мышцы ног и рук.</p> <p>Необходимое оборудование: несколько камушков или других небольших предметов (например, кубиков).</p> <p>Описание игры: В нее играют по очереди. Ведущий (взрослый или другой играющий) раскладывает перед игроком камушки. Игрок должен встать прямо,</p>

	<p>соединив пятки и разведя носки в стороны. Его задача — собрать все лежащие перед ним камушки. Все было бы просто, да вот только игрок не имеет права сгибать ноги, и ему приходится собирать камушки, каждый раз наклоняясь. До камушков, лежащих чуть поодаль, игроку приходится еще и изо всех сил тянуться руками. Ведущий должен следить за тем, чтобы игрок соблюдал правила: не сгибал ноги и старательно дотягивался до всех предметов, ничего не пропуская. Если игрок все выполнил правильно и собрал все камушки, то он считается победителем. Теперь он может уступить место другому игроку, а сам — немного отдохнуть</p>
Путаница	<p>Цель игры: развить гибкость у детей. Кроме того, игра способствует развитию логического мышления, так как учит детей выполнять действия в определенной логической последовательности (то есть учит видеть причинно-следственные связи).</p> <p>Описание игры: Участники (в игре одновременно может участвовать 10—15 человек) с помощью считалки выбирают ведущего, который уходит в другое помещение или отворачивается, чтобы не видеть действий остальных игроков. Те же, в свою очередь, становятся в круг, держа друг друга за руки, и начинают «запутываться». Делаться это может по-разному: кто-то, например, может перешагнуть через сцепленные руки двух других игроков, а кто-то может поднырнуть под них. После того как игроки основательно «запутались», они хором зовут ведущего: «Путаница-путаница! Распутай нас, пожалуйста!» Задача ведущего — распутать игроков так, чтобы в конце концов они снова встали в круг, держась за руки. Важная деталь: делать это ведущий должен, не расцепляя рук игроков.</p>

	Примечание. Если в игре участвует большое количество детей, то можно выбрать не одного, а двух ведущих.
Подвижные игры на развитие выносливости	
Цыплята и коршун	<p>Задачи: развитие координации движений, чувства равновесия, умения ориентироваться в пространстве, изменять направление движения.</p> <p>Описание игры: на расстоянии 2-3 м от края площадки проводится черта. За ней – «дом коршуна». Перед чертой – «огород», в нем в колонну по одному стоят «цыплята», во главе с «курицей». Курица держит руки на поясе, а цыплята кладут их на плечи впереди стоящему. Все играющие строятся по росту (последним стоит самый маленький цыпленок). Выбирают водящего – коршуна, который находится в своем доме. По команде учителя цыплята во главе с курицей бегают по площадке. По второй команде «коршун» бросается за добычей. Его задача – поймать (запятнать) самого маленького цыпленка. Курица, защищает цыплят, разводит руки в сторону и старается не пропустить коршуна в огород. Если коршуну все же удалось прорваться, цыплята, не снимая рук с плеч впереди стоящего, должны поворачивать всю колонну, защищая самого маленького цыпленка.</p>
Переправа	<p>Задачи: тренировка ловкости при различных движениях в горизонтальном положении, навыков координации движений, равновесия, воспитание умения согласованно действовать в коллективе.</p> <p>Инвентарь: гимнастическая скамейка, стенка, обручи.</p> <p>Описание игры: играющие делятся на две команды. Учитель предлагает командам пойти в трудный поход. Первый отряд преодолевает по узенькому мостику, затем перелезает через лесной завал, проходят топкое болото. Второй отряд переходит через ручей по камешкам, пробирается под низкими колючими кустиками, убегает от лесных пчел. Первый отряд должны колонной пройти по рейке скамейки,</p>

	<p>перелезть по гимнастической стенке на другую ее сторону и пройти по извилистой дорожке из гимнастических обручей. Второй отряд должны пройти по кубикам – «камешкам», затем по очереди пролезть под гимнастическими палками и пробежать быстро дистанцию 20 м. После этого команды меняются маршрутами, и игра повторяется.</p>
Аист	<p>Задачи: развитие выносливости, умения ориентироваться в пространстве, тренировка навыков координации движений.</p> <p>Описание игры: играющие выстраиваются на одной линии, на расстоянии 20-30 м – другая линия. По команде учителя играющие произносят слова:</p> <p style="padding-left: 40px;">Мы скачем по дорожке, Сменяя часто ножки Поскакали, поскакали, А потом, как аист, встали</p> <p>После этих слов играющие прыгают на левой (правой) ноге, поджав правую (левую) ногу, как аист.</p>
Здравствуй, сосед!	<p>Задачи: развитие выносливости, быстроты реакции, воспитание умения действовать в коллективе.</p> <p>Содержание: играющие делятся на равные группы и встают в два ряда лицом друг к другу на расстоянии вытянутых рук. Первые игроки – ведущие, они начинают игру: встают на одну ногу и скачут в направлении другой команды. Не останавливаясь, они обращаются к игроку: «Здравствуй, сосед!». Тот, к кому обращается, отвечает: «Здравствуй!» - и прыгает за ведущим. Игра заканчивается, когда все дети образуют одну цепь прыгающих за ведущим.</p>
На новое место	<p>Задачи: развитие внимания, быстроты реакции, воспитание терпения.</p>

	<p>Содержание: посреди площадки нарисован большой круг. Вне его в разных местах – маленькие круги, число которых меньше на одно от числа участвующих в игре. Дети ходят в большом круге. По сигналу учителя играющие спешат занять маленький круг.</p>
--	--

Приложение 4

Таблица 4 – Уровень развития двигательных способностей контрольной группы в ходе констатирующего этапа эксперимента.

№	Имя испытуемого	Контрольные упражнения (тесты)									
		Прыжок в длину с места (см.).		Многоскоки (8 прыжков) (м.)		«Челночный бег» 3x10 м. (сек.)		Наклон вперед сидя (см.)		Поднимание туловища за 1 мин.	
1	Андрей И.	140	2	9	2	9,3	2	+4	1	25	1
2	Арсений Я.	141	2	10	2	9,3	2	+6	2	30	2
3	Глеб Л.	140	2	6	1	10	1	+6	2	25	1
4	Денис А.	145	2	13	3	9,5	1	+9	3	36	3
5	Иван Л.	138	1	9	2	9,8	2	+45	2	31	2
6	Максим Т.	142	2	11	2	9,1	2	+7	2	30	2
7	Сергей В.	136	1	9	2	9,8	1	+6	1	26	2
8	Тимур Г.	151	3	13	3	8,8	3	+9	3	36	3

Таблица 5 – Уровень развития двигательных способностей экспериментальной группы в ходе констатирующего этапа эксперимента.

№	Имя испытуемого	Контрольные упражнения (тесты)									
		Прыжок в длину с места (см.).		Многоскоки (8 прыжков) (м.)		«Челночный бег» 3x10 м. (сек.)		Наклон вперед сидя (см.)		Поднимание туловища за 1 мин.	
1	Александр Б.	140	2	15	3	8,6	3	+10	3	39	3

2	Алексей М.	150	3	16	3	8,5	3	+10	3	37	3
3	Демид С.	140	2	9	2	9,3	2	+6	2	30	2
4	Елисей Ж.	150	3	14	3	9,3	2	+8	2	30	2
5	Иван Р.	156	3	15	3	8,0	3	+12	3	40	3
6	Михаил К.	144	2	10	2	9,8	2	+5	2	33	2
7	Павел Н.	142	2	13	2	8,5	2	+8	2	30	2
8	Руслан К.	155	3	14	3	8,8	3	+11	3	38	3