



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

Профессионально-педагогический институт

**ВЛИЯНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА РАЗВИТИЕ  
ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ МЛАДШИХ  
ШКОЛЬНИКОВ**

Выпускная квалификационная работа  
по направлению 44.03.01 Педагогическое образование  
Направленность программы бакалавриата  
«Физическая культура»

Проверка на объем заимствований:  
61,11 % авторского текста

Работа рекомендована к защите  
« 10 » 01 2019

Директор института  
Гнатышина Е.А.

Выполнил:

студентка ЗФ-409-106-3-1 Ор группы  
Глухова Надежда Андреевна

Научный руководитель:

Топорков Андрей Анатольевич

Челябинск  
2019

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Введение.....</b>	<b>3</b>
<b>Глава 1 Теоретические основы развития двигательных способностей младших школьников средствами подвижных игр...</b>	<b>8</b>
1.1 Развитие двигательных способностей у детей младшего школьного возраста как педагогическая проблема .....	8
1.2 Особенности развития двигательных способностей у детей младшего школьного возраста.....	16
1.3 Подвижные игры как средство развития двигательных способностей младших школьников .....	21
<b>Глава 2 Опытно-экспериментальная работа по развитию двигательных способностей младших школьников средствами подвижных игр .....</b>	<b>32</b>
2.1 Диагностика уровня развития двигательных способностей у детей младшего школьного возраста .....	32
2.2 Описание экспериментальной деятельности по развитию двигательных способностей младших школьников средствами подвижных игр .....	43
2.3 Динамика уровня развития двигательных способностей у детей младшего школьного возраста.....	50
<b>Заключение.....</b>	<b>56</b>
<b>Список литературы.....</b>	<b>59</b>

## Введение

**Актуальность исследования.** В условиях модернизации современной системы образования требуются новые подходы к организации и построению процесса физического воспитания в общеобразовательной школе. Период обучения в школе - это время интенсивного формирования и развития организма ребенка, который чутко реагирует на условия и факторы, влияющие на уровень его здоровья.

Фундаментальной предпосылкой воспитания и обучения детей младшего школьного возраста является забота общества об их здоровье. Между тем, в многочисленных СМИ говорится, что стрессогенность социально-экономических факторов, эколого-гигиенических условий в обществе снижает уровень психофизического состояния и психосоциального здоровья населения. Отмечается тенденция прогрессивного ухудшения состояния здоровья детей младшего школьного возраста. По данным НИИ, за последнее время число здоровых школьников уменьшилось в 5 раз и составляет лишь около 10% среди контингента детей, поступающих в школу (Е.А. Черепов). И хотя количественные данные, свидетельствующие об отклонениях в состоянии здоровья детей, достаточно противоречивы в публикациях разных авторов, все они едины в главном: отмеченная негативная тенденция продолжает усугубляться.

Выше изложенное свидетельствует о том, что задачи оздоровительного направления в системе школьного образования продолжают оставаться наиболее приоритетными. Первостепенное значение в их решении имеет научно-обоснованная организация системы физического воспитания детей младшего школьного возраста.

Развитие двигательных способностей содействует решению социально-обусловленных задач: всестороннему и гармоничному развитию личности, достижению высокой устойчивости организма к социально-экологическим условиям, повышению адаптивных свойств организма. Способствует

физической и умственной работоспособности, более творческой реализации творческих сил человека в интересах общества.

Научная основа физического воспитания была заложена в трудах выдающихся представителей русской науки: Е.А. Аркиным, А.И. Быковой, П.Ф. Лесгафтом, Т.И. Осокиной, И.П. Павловым, И.М. Сеченовым и др. Результаты исследований свидетельствовали о том, что полноценное развитие ребенка происходит в процессе активного взаимодействия с окружающим миром, и двигательная деятельность занимает значительное место в его психофизическом развитии. Движение, по выражению И.П. Павлова, - главное проявление жизни ребенка.

Младший школьный возраст – это период интенсивного личностного развития ребенка, возраст формирования тех особенностей психики, которые определяют и двигательное поведение детей, их отношение к окружающему миру и представляют собой фундамент личности. Одной из главных задач физического воспитания детей младшего школьного возраста является оптимальное развитие двигательных способностей. Решение этой задачи предполагает формирование разнообразных двигательных умений и навыков, развитие физических качеств.

Двигательные способности проявляются и развиваются в процессе выполнения деятельности. Достаточно усовершенствовать методы воспитания и обучения, подобрать оптимальное сочетание средств и форм, как пределы развития способностей повысятся.

Развитие двигательных способностей может происходить посредством подвижных игр. При этом подвижные игры требуют от школьника активного проявления разного рода физических возможностей. В это же время игровая ситуация и сопутствующие игровые действия оказывают значительное влияние на совершенствование личности школьника, его психическое и умственное развитие (А. В. Запорожец, Д. Б. Эльконин, А. Н. Леонтьев, Т. Осокина).

Подвижные игры различной направленности являются очень эффективным средством комплексного совершенствования двигательных качеств. При рациональном использовании игры являются эффективным средством физического развития. Они же в наибольшей степени позволяют совершенствовать такие качества как сила, ловкость, быстрота, координация и др. Использование подвижных игр на уроках физической культуры предусматривает не только применение каких-либо конкретных средств, но и может осуществляться путем включения методических особенностей игры в любые физические упражнения.

На уроках физической культуры учащиеся овладевают физическими упражнениями, различных видов, которые способствуют развитию двигательных качеств. Ведь не секрет, что совершенствовать двигательные качества можно как с помощью общеразвивающих и подготовительных, так и с помощью специальных упражнений. Обучение детей двигательным навыкам в ходьбе, беге, прыжках тесно связаны с развитием у них быстроты, силы, выносливости, так как при выполнении любого упражнения в той или иной мере проявляются все основные двигательные качества. Поэтому уже с младшего школьного возраста необходимо уделять большое внимание подвижным играм и специальным упражнениям. Это путь, один из которых является путём, всестороннего совершенствования всех основных двигательных качеств в условиях школы. Применение на уроках эстафет и подвижных игр, это помощь, благодаря которой можно не только успешно обучать детей различным двигательным навыкам, но и целенаправленно влиять на их развитие.

Ученые и педагоги-практики едины во мнении, что игра для детей – это важное средство самовыражения, проба сил, развития физических способностей. Важнейшее достоинство подвижных игр состоит в том, что в своей совокупности они, по существу, исчерпывают все виды свойственных человеку естественных движений: ходьбы, бега, прыжков, лазанья, метания, ловли – и поэтому является самым универсальным и незаменимым средством

в развитии физических способностей. Практика работы свидетельствуют о том, что основное внимание на занятиях физической культуры уделяется обучению основным движениям. В результате младшие школьники не получают необходимой физической нагрузки, которая оказывала бы существенное влияние на развитие физических способностей.

Эффективность и необходимость использования подвижных игр в спортивной подготовке подтверждается современной спортивной практикой и имеет научно-теоретическое обоснование. Стремление к игре (спортивной, подвижной) интуитивно связано с потребностью человека тренировать мышцы и внутренние органы, а также получать внешнюю информацию. Данная потребность выливается в игровую деятельность. Игра продолжает оставаться желанным спутником человека, его спортивной подготовки, что вполне объяснимо, если учесть психофизиологическую природу этого вида деятельности.

В тоже время в психолого-педагогической литературе мы не нашли ответов на вопрос, насколько развитие двигательных способностей детей младшего школьного возраста зависит от подвижных игр.

Таким образом, актуальность и недостаточная разработанность данной проблемы послужили основанием для выбора темы нашего исследования: «Влияние подвижных игр на развитие двигательных способностей младших школьников».

**Объект исследования** – образовательный процесс развития двигательных способностей у младших школьников.

**Предмет исследования** – подвижные игры как средство развития двигательных способностей младших школьников.

**Цель исследования** – изучить влияние подвижных игр на развитие двигательных способностей младших школьников.

**Гипотеза:** процесс развития двигательных способностей младших школьников будет эффективным, если:

- учитывать возрастные особенности детей младшего школьного возраста при физическом воспитании ;
- разработать и внедрить в педагогический процесс комплекс подвижных игр.

**Задачи исследования:**

1. Описать теоретические аспекты развития двигательных способностей младших школьников;
2. Охарактеризовать подвижные игры как средство развития двигательных способностей младших школьников.
3. Экспериментально проверить развитие двигательных способностей младших школьников посредством комплекса подвижных игр.

**Методы исследования:** теоретический анализ научно-методической и специальной литературы по теме исследования, педагогическое тестирование, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

**База исследования:** МОБУ «СОШ № 15» г. Оренбург.

**Методологической основой исследования** является положения отечественных специалистов в области педагогики, психологии, физиологии и других наук о взаимосвязях и взаимозависимости двигательных функций и физического развития ребенка, жизненно важной роли двигательной активности как основы жизнеобеспечения его организма.

**Теоретическая значимость исследования** определяется тем, что теоретически доказано - подвижная игра является одним из самых эффективных средств развития ловкости, быстроты, координации. Она помогает формировать жизненно важные для человека двигательные навыки..

**Практическая значимость исследования** заключается в том, что экспериментально было доказано: использование подвижной игры, направленной на развитие двигательных способностей у детей младшего школьного возраста позволяет повысить эффективность физического

воспитания и выявить положительную динамику показателей, характеризующих уровень развития двигательных способностей у детей младшего школьного возраста

**Структура работы:** введение, две главы, заключение, список литературы и приложение.



## **Глава 1 Теоретические основы развития двигательных способностей младших школьников средствами подвижных игр**

### **1.1 Развитие двигательных способностей у детей младшего школьного возраста как педагогическая проблема**

По мнению С.Н. Игнатова, к основным задачам, решаемым в ходе физического воспитания, относится создание условий для оптимального развития всех физических качеств, которые присущи человеку. Под физическими качествами подразумевают морфофункциональные врожденные качества, благодаря которым стала возможным у человека физическая активность, получающая полное проявление в двигательной деятельности. Основные физические качества человека – это мышечная сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость [11].

Применительно к динамике перемены показателей этих физических качеств принято употреблять термины «воспитание» и «развитие». Термином развитие характеризуют естественное протекание изменений физического качества, тогда как термином воспитание предусматривают направленное и активное воздействие на увеличение показателей физического качества.

Современная литература использует термины «физические способности» и «физические качества». Но эти термины не тождественны. Двигательные способности в общем виде вполне можно понимать в качестве индивидуальных особенностей, которые определяют уровень человеческих двигательных возможностей.

Основу человеческих двигательных способностей Германов Г.Н. представляет как физические качества, форма проявления – двигательные навыки и умения. Двигательные способности бывают скоростные, силовые, двигательно-координационные, скоростно-силовые способности, общая и специфическая выносливость. Следует помнить, когда речь идет о развитии быстроты либо силы мышц, под этим необходимо понимать ход развития

соответствующих скоростных либо силовых способностей. Каждому человеку присуще свое развитие двигательных способностей. Основа различного развития способностей находится в иерархии врожденных задатков анатомо-физиологического характера: анатомо-морфологические особенности нервной системы и мозга; биологические; физиологические; хромосомные, телесные [6, с. 87].

Развитие двигательных способностей также зависит от психодинамических задатков.

О способностях, имеющихся у человека, судят не только по достижениям этого человека в ходе обучения либо выполнения некоторой двигательной деятельности, но и по скорости и легкости, с которой он приобретает такие навыки и умения.

Некоторые исследователи (Н.В. Муханова, М.Д. Рила, А. Скорев) полагают, что уровень развития (специфический) физических (двигательных) качеств зависит от множества внутренних и внешних факторов: пола, возраста, профессии, веса, наследства, образа жизни, времени суток, тренированности, вида спорта, среды обитания и прочих. В ходе индивидуального развития одни качества к периоду полового созревания человека достигают максимума, иные (сила, например) – к возрасту 25-30 лет. А выносливость до 30-35-летнего возраста поддерживается на одинаковом уровне, тогда как к 25 годам уровень скорости становится ниже [25, 33, 36].

В практике спорта и физического воспитания принято различать такие главные двигательные качества: ловкость, скорость, силу, выносливость, гибкость. Причем уровень развития этих качеств обеспечивается перестройкой некоторых систем и органов, в том числе субклеточного и клеточного уровня.

*Ловкость.* А.С. Чинкин считает, что «ловкость» представляет собой способность человека овладеть новыми для него двигательными навыками, быстро их перестраивать в зависимости от требований обстановки, которая изменяется. Основу ловкости составляет точность движений [47, с. 29].

Е.В. Малышева в исследованиях утверждает, что «точность движения» состоит из силовых, временных и пространственных параметров. Ловкость представляет комплексное качество, по этой причине при измерении руководствуются, с одной стороны, координационной сложностью движений, с иной – оценкой точности движения по временным, силовым и пространственным характеристикам. Точность и быстрота, собственно, психомоторных реакций за пределами сложных поведенческих актов выступать характеристикой уровня ловкости не могут [21].

Как считает Н.Г. Михайлов, рассматривающий ловкость с точки зрения системного подхода, самая отличительная черта ловкости состоит в проявлении находчивости при выборе наиболее оптимального способа для решения задачи, а также путей двигательной реализации этой задачи. И условия, при которых ловкость проявляется (или не проявляется), по его мнению, должны быть разделены на четыре следующие категории:

1. Стандартные условия (к примеру, ходьба, ловкость в этом случае не проявляется).
2. Непривычные условия, однако, заранее установленные. Они характерны для обучения либо при совершенствовании двигательных навыков в ходе учебно-тренировочного процесса.
3. Вероятные, то есть такие условия, которые связаны непосредственно с необходимостью принимать альтернативные решения при остром дефиците времени. К примеру, это могут быть, применительно к практике спорта и физической культуры, условия соревнований.
4. Неожиданные ситуации, возникающие под воздействием экстремальных факторов внутренней и внешней стороны [24, с. 35].

При сравнении генетических влияний на состояние развития ловкости у женщин и мужчин обнаружили, что для женского организма средовые факторы оказывают большее влияние. Ловкость характеризуется также специфичностью, иными словами, способностью к быстрому овладению одними движениями, часто не связана со способностью обучаемости иным

движениям. Это значит на практике, что способность к ловкому управлению телом или отдельными частями тела жесткой связи между собой не имеет. Однако если движения подобны по биомеханическим характеристикам, то эффект переноса тренированности в этом случае существует: рабочий-станочник освоит профессию столяра, слесаря и т. п. быстрее.

Отсюда следует, способность выполнять сложные координированные движения связана тесно с накопленным ранее двигательным опытом. Чем больше объем двигательных навыков, которыми располагает индивидуум, тем меньше времени он потратит на освоение новых движений. Из этого следует, что всякое новое движение построено на наборе простых движений, которые освоены ранее.

*Быстрота.* В. Пристинский считает, что «быстрота» – это такая способность человека, которая позволяет ему выполнять движение без наступления утомления в минимально короткий промежуток времени. Она как качество физическое представляет совокупность независимых (относительно) компонентов: латентного (скрытого) времени двигательной реакции; скорости одиночного движения; темпа (частоты) движений [31, с. 47].

В практике спорта и физической культуры наибольшее значение имеет частота движений, для производственной практики важны все ее стороны. Относительную независимость составляющих быстроты можно объяснить специфичностью их биомеханических физиологических и биохимических механизмов. По этой причине элементарные формы быстроты анализируют, как правило, отдельно.

В. Мякотных говорит о том, что средством воспитания быстроты всех форм отлично служат теннис, баскетбол, спринтерский бег, прыжки с разбега в длину, плавание на короткие дистанции и т. п. Вместе с названными видами спорта, работникам ткацкого производства, литейщикам, ремонтникам механических цехов, рабочим конвейерного производства, чертежникам, формовщикам, швеям, монтажникам мелких изделий будут полезны

упражнения, которые по биомеханическим параметрам сходны с профессиональными движениями [26, с. 39].

*Сила.* А.С. Солодков считает, «сила» представляет способность человека противодействовать внешнему сопротивлению либо преодолевать его мышечными усилиями. Понятие также трактуется, как способность проявить мышечные усилия некоторой определенной величины. Под силой мышц физиологи подразумевают способность их к максимальному напряжению [39, с. 110].

Целый ряд исследователей (Е. Имас, М. Дутчак, С. Трачук) уверены, что различать следует относительную и абсолютную силу. Первая характеризует силу человека, отнесенную к его весу, а вторая – максимальную силу. Абсолютная сила с увеличением веса человеческого тела возрастает; и наоборот, относительная уменьшается на каждом килограмме веса, превышающем 60 кг. В таком случае из всех штангистов самая большая относительная сила у атлетов, которые весят 60 кг, самая наименьшая – у супертяжеловесов (вес которых достигает показателя свыше 150 кг) [13, с. 283].

Относительной силе в жизни любого современного человека отводится доминирующая роль. К тем факторам, которые определяют силу мышц, относят: пол, возраст, профессию, наследственность, образ жизни. Время года и суток тоже накладывает отпечаток на величину силы мышц. В ходе индивидуального развития сила отдельных групп мышц формируется неравномерно: мышцы, которые отвечают за осанку и моторику, развиваются быстрее, а мелкие группы мышц медленнее.

Все вышесказанное относится к статической силе, которая проявляется при статических положениях человека. Ее развитие предусматривает такой режим, когда не изменяется сила мышц. Такой режим называют изометрическим.

Статическая сила при характеристике собственно силовых возможностей человека показывает уровень остальных сил и динамическую

силу, в частности. Данная сила проявляется во время совершения некоторой работы, перемещения массы тела к примеру. Мышцы в этом случае работают в режиме преодоления или в уступающем режиме. Преодолевающий режим присутствует во время поднимания предметов разного веса либо во время преодоления внешнего сопротивления. Примером движений такого плана могут служить: поднятие партнера, преодоление сопротивления амортизаторов, разгибание ног и рук, подтягивание и т. д. Уступающий режим присутствует в таких движениях, как медленное отпуская снарядов, наклоны назад в положении сидя, приседание, сгибание рук в упоре и т. д. Упражнения, которые характерны для режима преодолевающего, могут присутствовать и в уступающем режиме (подтягивание-опускание, разгибание-сгибание рук, т. д.) [19].

Средства для развития динамической силы подразделяют на упражнения с преодолением внешнего сопротивления, которое может быть представлено предметами различного веса, противодействием партнера, условиями внешней среды, а также упражнениями с отягощением, которое равно весу своего тела. Однако принципиальное различие заключается не в том, какое средство сопротивления (отягощения) вы выбрали, а в величине этого отягощения. Этот фактор и является детерминирующим методом развития динамической силы.

*Выносливость* состоит в способности к выполнению на протяжении длительного времени некоторой деятельности без снижения эффективности.

Определяется понятие «выносливость» как возможность долгого сохранения работоспособности при выполнении физической работы различных видов. Весьма разнообразна биологическая сущность выносливости не только во время различных форм трудовой деятельности, но также при выполнении физических упражнений. Определение понятия выносливости, в связи с этим, как человеческой способности выполнять работу с умеренной мощностью длительное время с применением большинства мышц будет также верно. Как следствие, не существует

выносливости вообще: формируется она применительно к определенным видам деятельности, имеющим специальный характер биохимических, физиологических, морфологических изменений в организме [8, с. 52].

Под аэробной или общей выносливостью в спортивной практике понимается способность организма на протяжении длительного времени работать в устойчивом состоянии, то есть в состоянии, когда потребность в кислороде отвечает количеству его поглощения. Эта выносливость возможна при работе, когда участие принимает не меньше 70% всей мышечной массы. Это могут быть, к примеру, плавание либо бег на длинные дистанции, велосипедные и лыжные гонки, академическая гребля и т. д. В данных видах спорта успешная деятельность связана тесно с аэробными возможностями, то есть со способностью организма доставлять нужное количество кислорода, потреблять его и усваивать. В качестве показателя аэробной производительности выступает величина потребления (максимального) кислорода (МПК). Показатель этот очень вариативен и зависит от множества средовых и наследственных факторов. Он, увеличиваясь с возрастом, остается большим у мужчин, он связан тесным образом с весом тела (и мышечной массой в особенности), в некоторой степени обусловлен генетическим аппаратом [4, с. 135].

*Гибкость.* Наибольший эффект при развитии гибкости достигают в случае, когда целенаправленно его начинают осуществлять в младшем школьном возрасте. Подвижность в суставах в младшем школьном возрасте развивается практически в два раза эффективнее, нежели в подростковом возрасте [14].

Процесс развития гибкости делится на три этапа: «суставная гимнастика»; специализированное развитие подвижности; поддержание на достигнутом уровне подвижности в суставах. Задача этапа «суставной гимнастики» состоит как в повышении общего уровня развития пассивной и активной подвижности в суставах, так и в укреплении самих суставов и тренировке мышечно-связочного аппарата для улучшения эластичности и

создания прочности связок и мышц. Этот этап – это выполнение «проработки» всех суставов.

Достичь увеличения активной подвижности в каком-то движении можно при помощи одного из путей: с помощью увеличения пассивной подвижности; с помощью увеличения максимальной силы мышц, которые участвуют в движении.

Общее правило дозировки большей части упражнений, которые преимущественно развивают подвижность суставов, состоит в достижении такой амплитуды движений, при превышении которой продолжение упражнений делает затруднительным. В таких случаях упражнение следует прекратить, невзирая на то, что, преодолевая своеобразное (болевое) чувство усталости волевым усилием в работающих мышцах, можно продолжить его еще. Для достижения большой подвижности суставов необходимы ежедневные упражнения. Еще лучший эффект дадут двухразовые тренировки (вечером и утром). Упражнения на растягивание необходимо включать в зарядку утром [46, с. 22].

Всякое упражнение способствует развитию ловкости, однако по мере овладения техникой данного упражнения его влияние на развитие ловкости становится меньше. В практике, поэтому следует периодически менять или сами упражнения, или условия их выполнения.

Итак, двигательные способности в общем виде вполне можно понимать в качестве индивидуальных особенностей, которые определяют уровень человеческих двигательных возможностей. Сущность развития двигательных способностей заключается в создании условий для реализации основных двигательных потребностей школьника через последовательное гармоничное воздействие на весь комплекс физических качеств человека: ловкость, быстроту, силу, скоростно-силовые, гибкость, выносливость через совокупность средств и методов физической культуры.



## **1.2 Особенности развития двигательных способностей у детей младшего школьного возраста**

Возраст детей с 6- 7 до 11 лет (I-IV классы) принято называть младшим школьным. Младших школьников этого возраста характеризует относительно равномерное развитие опорно-двигательного аппарата, при этом различается интенсивность роста отдельных размерных признаков. Так, длина тела ребенка в указанный период увеличивается быстрее, чем его масса.

Этот возраст характеризуется почти полным завершением морфологического развития нервной системы, окончанием роста и структурной дифференциацией нервных клеток. Однако функционирование нервной системы характеризует преобладание процессов возбуждения.

Суставы ребенка в этом возрасте очень подвижны, связочный аппарат эластичен, а в скелете содержится значительное количество хрящевой ткани. До 8-9 лет сохраняется большая подвижность позвоночного столба.

Исследования доказывают, что младший школьный возраст наиболее благоприятен для направленного роста подвижности всех основных суставов. Мышцы ребенка в младшем школьном возрасте обладают тонкими волокнами, содержа в своем составе лишь малое количество белка и жира.

При этом крупные мышцы конечностей развиты в большей степени, нежели мелкие.

В конце периода младшего школьного возраста объем легких составляет половину объема легких взрослого. Минутный объем дыхания вырастает с 3500 мл/мин у 7-летних детей до 4400 мл/мин у детей в возрасте 11 лет. Жизненная емкость легких возрастает с 1200 мл в 7-летнем возрасте до 2000 мл в 10-летнем.

Для практики физического воспитания показатель функциональных возможностей детского организма является ведущим критерием при подборе физических нагрузок, структуры двигательной активности, методики

воздействия на организм.

Период младшего школьного возраста является наиболее благоприятным с точки зрения развития физических способностей (скоростные и координационные способности, способность длительно выполнять циклические действия в режиме умеренной и большой интенсивности). (В. Ф. Ломейко, В. И. Лях и др.).

Дети младшего школьного возраста характеризуются естественной потребностью в высокой двигательной активности. Под двигательной активностью понимается суммарное количество двигательных действий, которые человек выполняет в повседневном жизненном процессе. В свободном режиме в летнее время за сутки ребенок 7- 10 лет в среднем совершает от 12 до 16 тыс. движений. При этом естественная суточная активность девочек на 16-30% ниже, чем мальчиков. Девочками в меньшей мере проявляется двигательная активность самостоятельно, поэтому они нуждаются в большей организации форм физического воспитания.

На скорость освоения нового движения оказывает влияние не только усердие ученика и высокое мастерство преподавателя, но и степень зрелости опорно-двигательного аппарата ребенка. Объективный показатель развития двигательной функции – координация движений. Ребенок в 4-5 возраста способен выполнить упражнение по образному описанию или показу, сохранив заданное пространственное положение рук, ног, туловища.

Ходьба приобретает черты «взрослости» только к 5-6 годам. Ребенка 9-10 лет практически не отличают координационные параметры ходьбы от взрослого человека.

В возрасте от 3 до 5 лет происходит совершенствование бега: продолжительность безопорной фазы (фаза полета) увеличивается вдвое в сравнении с опорной фазой. Однако она продолжает оставаться нестабильной и изменяется от шага к шагу.

Только к возрасту 8-10 лет фиксируется четкая постоянная связь между показателями длины и частоты беговых шагов: чем чаще шаг, тем меньше

его длина.

Пространственная ориентировка развивается в связи с увеличением проприоцептивной чувствительности (ощущение своего тела). Она возрастает уже в период младшего школьного возраста до такого уровня развития, при котором могут быть разучены технически сложные движения. Ребенок хорошо дифференцирует мышечные ощущения, а отдельные сложные по технике упражнения являются для него более доступными, чем для подростка 13-14 лет.

Физическая активность оказывает влияние на рост костей в длину до той стадии, пока имеется зона роста. Функциональная и структурная специфика опорно-двигательного аппарата у детей и подростков является важной предпосылкой для будущих спортивных достижений.

Младший школьный возраст благоприятен для освоения новых движений. Считается, что с 5 до 10 лет дети усваивают примерно 90% общего объема приобретенных за всю жизнь двигательных навыков. При этом юные спортсмены имеют возможность повышать уровень пространственного и временного варьирования движений, в зависимости от возникающей ситуации; параллельно происходит рост функциональной лабильности нервных и мышечных звеньев, увеличивается подвижность нервных процессов коры больших полушарий.

При адаптации к циклической работе разной мощности у младшего школьника происходит снижение уровня биоэлектрической активности мышц, улучшение координации мышц-антагонистов, что отражается на совершенствовании и экономизации центральных регуляторных воздействий. Сознание человека должно принимать активное участие в формировании произвольных движений. Эффективность обучения находится в прямой зависимости от понимания значения разучиваемого упражнения, от интереса учащегося, от соответствия методики обучения возрастным особенностям ребенка.

В рамках обучения двигательному действию должны быть

использованы как практическое воспроизведение движения, так и его демонстрация, и словесный образ.

Успешность овладения каждым новым движением предопределена и формированием оптимального фона для двигательной деятельности ребенка. Использование разных методов активизации внимания, осуществление психологической настройки на предстоящую деятельность во вводной части занятия будут способствовать созданию оптимальной возбудимости центральной нервной системы.

Младший школьный возраст (7-10 лет) характеризуется возникновением у ребенка множества позитивных изменений и преобразований. На этом сензитивном этапе происходит формирование познавательной активности, освоение навыков учебной деятельности, усваивается организованность и саморегуляция. Конкретную направленность процесса воспитания скоростных способностей детей, естественно, корректируют особенности возрастного периода их развития

Деятельность зрительно-двигательной системы ребенка 7-9 лет полностью контролируется хорошо выраженными проприоцептивными обратными связями, приобретающими значение ведущего механизма в управлении движениями.

К 9-летнему возрасту у ребенка завершается формирование схемы пространства, что характеризует очередной этап формирования заднего третичного поля коры. Ребенок обладает хорошей пространственной ориентировкой, развивает достаточный глазомер. Тем не менее, в 7 - 9 лет еще недостаточно развит процесс экстраполяции, а также планирование действий в предстоящий момент. Это обусловлено медленным созреванием передних третичных полей (ассоциативные лобные зоны коры).

9-летний возраст характеризуется развитием механизма центральных команд, когда ребенок осваивает программирование предстоящих кратковременных движений. В возрасте 10-11 лет механизм центральных команд (программное управление) уже полностью интегрирован в моторную

деятельность ребенка. Это свидетельствует о том, что ребенок в таком возрасте использует все механизмы управления произвольными движениями, которые присущи взрослому человеку.

Из-за недостаточной функциональной зрелости левого полушария головного мозга у ребенка и преобладания у него функций правого полушария, возникает необходимость применения в процессе физического воспитания преимущественно наглядной методики обучения, прочувствования движений, использования подражательных реакций, а учет высокой эмоциональности детей, обусловленной большой ролью подкорковых влияний диктует необходимость широкого применения разнообразных игровых средств.

Обучение новому движению основано на естественных возрастных предпосылках проявления элементарных двигательных актов. Так, с первого дня школьного обучения к ребенку предъявляется чрезвычайно высокое требование к вниманию, особенно с точки зрения его произвольности и управляемости. Дети по указанию учителя должны направлять и удерживать внимание на объектах, не обладающих свойствами непосредственной привлекательности или необычности. В условиях младшей школы происходит формирование направления развития внимания от концентрации внимания в условиях, которые созданы учителем, к самоорганизации школьником внимания, распределению и динамичному переключению его в пределах как одного задания, так и всего учебного дня. Ребенок школьного возраста сравнительно быстро адаптируется к неожиданно возникающим двигательным ситуациям, которые требуют принятия быстрых решений и исполнения.

Ребенок младшего школьного возраста обладает способностью овладевать технически сложными формами движений. Это качество обуславливает то, что в возрасте 7-8 лет высшая нервная деятельность уже достигла достаточно высокой степени развития.

В возрасте 8-12 лет дети могут освоить практически все движения,

требующие точности и высокой координации. Этому помогает интенсивное развитие пространственной ориентировки и другие показатели двигательной функции.

Физиологический механизм координации, необходимый для одновременных, симметричных движений созревает только к 7-8 годам. С 8-9 лет идет интенсивное нарастание скорости бега и плавания, а к 10-11 годам максимального значения достигает частота беговых шагов. Причем 10-летний ребенок в этом отношении может даже превосходить 12-14-летнего подростка.

### **1.3 Подвижные игры как средство развития двигательных способностей младших школьников**

**Подвижная игра** – это именно то, благодаря чему ребенок каждый раз пополняет свои знания и представления об окружающем мире. Во время игры развивается мышление, смекалка, ловкость, сноровка, ценные морально-волевые качества. Проводя игры можно без ограничений использовать возможности комплексных разнообразных методов, направленных на формирование личности ребенка. В процессе игры мы не только закрепляем уже имеющиеся навыки, но и формируем новые качества личности.

**Подвижная игра с правилами** - это осознанная, энергичная деятельность ребенка, характеризующаяся буквальным и своевременным выполнением заданий, связанных с неизменными для всех участников игры правилами. По определению П. Ф. Лесгафта, подвижная игра является упражнением, благодаря которому дети могут подготовиться к жизни. Игра побуждает ребенка к определенным умственным и физическим усилиям, она увлекает своим содержанием, эмоциональной насыщенностью. Особенность подвижной игры заключается в молниеносной, ответной реакции ребенка на сигналы «Лови!», «Беги», «Стой!» и др.

Немало ученых из России занималось поиском наилучшего варианта гармоничного развития детей. Так, в разработанной системе П.Ф. Лесгафта о физическом воспитании главным принципом является гармоничное развитие. Физические и духовные силы человека, в его труде, рассматриваются как разного рода стороны единого жизненного процесса, которые в дальнейшем позволяют формировать людей «идеально - нормального типа». Как считает П.Ф. Лесгафт, гармонично развиваться ребенок сможет только при научно обоснованной системе физического воспитания и образования, в которой доминирует правило осознанности. Осознание движения позволяет рационально и экономично пользоваться им, выполнять действия с минимальной затратой сил и с наибольшим эффектом, а также способствует человеческому развитию.

Исследователи давно доказали, что на теле существует «мышечный панцирь» в котором отражаются характер, мысли и чувства человека. (М. Александер, В. Райх, М. Фельленкрайз и др.), поэтому важно понять, как «действует» наше тело, для гармоничного развития школьников. Перед педагогом стоит задача научить детей двигаться естественно, грациозно, в соответствии с физическими качествами тела и индивидуальными способностями.

Реализовывая все потенциальные возможности человека, мы получим целостное, комплексное, сбалансированное, а главное гармоничное развитие. Одностороннее же развитие, нередко является физической или психологической болезнью, что губительно для личности.

Ведущим методом формирования физической культуры, являются подвижные игры, ведь именно они дают школьнику свободу действий. В педагогической науке важнейшим средством разностороннего развития ребенка выделяют подвижные игры. Подвижные игры имеют глубокий смысл в физической и духовной жизни, который существует в культурно-историческом аспекте каждого народа. Подвижная игра является важнейшим воспитательным институтом, ведь она способствует как развитию

физических и умственных способностей, так и освоению моральных норм, правил поведения, нравственных ценностей общества.

В подвижной игре ребенок познает и осмысливает мир вокруг себя. В игре мы развиваем культуру ребенка, его интеллект, фантазию, воображение, формируем социальные качества. Подвижные игры всегда являются творческой деятельностью, в которой проявляется естественная потребность движения. Играя, ребенок пытается найти решение двигательной задачи, стоящей перед ним, тем самым развивает свою творческую сторону личности. Он не только узнает мир во время игры, но и преображает его.

В игре, дети младшего школьного возраста подражают всему, что их окружает. Важнейшим элементом игры является отображение жизни взрослого человека, его быта или поведения животных (они с удовольствием летают, как «воробушки», взмахивают руками, как «бабочка крылышками», и т.д.), но никак не общение со сверстниками. Желание оживить окружающую природу трактуется стремлением ребенка придать своему игровому образу живые эмоции, а когда он окунается в образ, то проявляются душевные качества и, как следствие, развиваются нравственно ценностные личностные качества такие как: сопереживание, внимание к собеседнику, сопричастность. Благодаря развитию внутреннего мира ребенка, большинство подвижных игр младшего школьного возраста носят сюжетный характер. Легко можно превратить повседневную работу по дому в игру, будь то уборка или мытье посуды, прополка грядок или даже приготовление булочек. В итоге мы не только развиваем в нем трудолюбие, но и незаметно формируем такие двигательные качества как координация, выносливость, ловкость движения.

Наличие нравственного содержания, является неотъемлемой частью подвижных игр. Она стремится воспитывать в ребенке инициативу, доброжелательность, совестливость, стремление к взаимопомощи, организованность и многое другое. Кроме всего этого, подвижная игра тесно связана с большими эмоциональными переживаниями, радостью, весельем,



соперничеством, ощущением свободы.

Желая разнообразить подходы к поиску путей гармоничного развития ребенка, следует использовать различные по содержанию подвижные игры. Благодаря этому игра будет способствовать всестороннему развитию младших школьников, и нести в себе разную социальную направленность. Условно можно выделить несколько типов подвижных игр.

Таблица 1

## Подвижные игры для развития силы

№	Название игры	Класс	Основные упражнения	Замечания по проведению и выполнению
1	Прыжки по полоскам	1	Прыжки на ногах в длину двух	Прыжки выполняют с сомкнутыми ногами. Силу отталкивания регулируют расстоянием между полосками (от 30 до 60 см)
2	Лиса курицы и	1	1) Прыжки возвышения с 2) Прыжки на возвышение	Предварительно уроков включают в несколько прыжки с гимнастической скамейки на пол. Обращают внимание на мягкое приземление.
3	Зайцы в огороде	2	Прыжки вперед и назад толчком двух ног	Подготовительными упражнениями в игре являются: 1) прыжки в темпе на двух ногах; 2) прыжки на двух ногах с продвижением вперед; 3) прыжок вперед, прыжок назад.
4	Парашютисты	2	Прыжки с возвышения на пол с приземлением в кружки	Вначале выполняют с гимнастической скамейки. Затем высоты спрыгивания увеличивают (две скамейки одна на другой)

5	Салки ноги от земли	3	1) Лазанье на гимнастическую ступеньку 2) Лазанье на канат, шест 3) Вис на руках на брусках, перекладинах	В начале выполняют более простые задания, например: 1) По сигналу все влезают на гимнастическую стенку; 2) Все принимают вис (на стенке, брусках, перекладине, канате) 3) Лазанье по канату произвольным способом на высоту 1,5-2 метра
6	Альпинисты	3	1) Лазанье по наклонной гимнастической скамейке 2) Перелезание через препятствие (конь, козел, бревно)	В начале в виде подготовительных упражнений выполняют лазанье на каждый снаряд подготовленный для проведения игры
7	Гуси	4	1) Передвижение в приседе 2) Прыжки в полу приседе	Игру выполняют в двух вариантах: 1) Передвижение команд шагом в приседе; 2) Передвижение прыжками в полу приседе
8	«Петушки» с мячами	4	Сталкивание друг друга ударом меча о мяч	Класс делится на пары, примерно равные по силе
9	Прыгуны и пятнашки	4-5	1) Бег с ускорением 2) Прыжок в длину	Прыжок выполняют через начерченный «ров». Прыгун не должен наступать на линию.

Таблица 2

## Подвижные игры для развития скоростно-силовых качеств

№	Название игры	Класс	Основные упражнения	Замечания по проведению и выполнению
---	---------------	-------	---------------------	--------------------------------------

1	Волки во рву	1	Прыжок в длину с разбега через «ров»	Игру провидят после освоения учениками мягкого приземления на полу или площадке
2	Зайцы, сторож и Жучка	1-3	1) Прыжок через препятствие с разбега 2) Прыжки в полу приседе 3) Бег с преследованием	В качестве препятствия «забор» применяют резиновую тесьму. Игру усложняют повышением высоты «забора» во втором классе до 60см в третьем – до 80 см
3	Эстафета с прыжками в длину	3	Прыжок в длину с разбега с приземлением на одну ногу	Предварительно на нескольких уроках выполняют прыжки в шаге с приземлением на маховую ногу с продолжением бега
4	Эстафета с прыжками в высоту	3	Прыжок в высоту с разбега	Прыжки выполняют через резиновую тесьму на высоте 60- 70см. игру проводят в двух вариантах: 1) На точность выполнения; 2) На высоту прыжка.
5	Кто дальше бросит	1-2	1) Метание малого мяча на расстояние 2) Метание мешочков с песком	Во втором классе метают через веревочку, натянутую в пять метров от стартовой линии на высоте 2,5м
6	Выиграть время дальними бросками	3	Метание мешочков с песком на расстояние	В игре закрепляют различные способы метания из-за головы, из-за спины, через плечо, с колена

7	Перемена мест	4-5	1) Бег 2) Прыжки 3) Реакция на сигнал 4) Старт из разных исходных положений	Игра имеет много вариантов. Изменяют исходные положения (о. с. положение высокого старта, сидя на полу, лежа на животе или спине) и способы передвижения (бег, прыжки, бег на четвереньках, бег в упоре сзади)
8	Бросок мяча с вызовом	4	1) Реакция на сигнал 2) Бег 3) Ловля мяч	Класс в начале рассчитывается по порядку. В игре называют не фамилию, а номер игрока.
9	Успей подхватить	4	1) Реакция на сигнал 2) Рывок в перед	Те же требование, что в игре под номером 8

**Играм типа «Ловишки»** присущ творческий характер, основанный на азарте, двигательном опыте и точном соблюдении правил. В таких играх дети должны убежать, догонять, увертываться, они максимально мобилизуют свои умственные и физические силы, при этом самостоятельно выбирая наилучшие, по их мнению, способы для результативности игровых действий. Все это, несомненно, совершенствует психофизические качества личности.

**Игры типа «Замри», «Стоп», «Море волнуется»** требуют от участников по соответствующему сигналу прекратить движение, при этом необходимо сохранить эмоции на лице и положение тела в пространстве, в котором они были застигнуты остановившим их сигналом. Тело принимает такое положение, в котором оно никогда не находилось в повседневной жизни. В новой нестандартной для себя позе человек обретает способность думать по-новому, чувствовать по-новому, узнавать о себе новое. Рушатся старые стереотипы. Такая игра одухотворяет ребенка, учит выразительности движений, и что чрезвычайно важно, пробуждает в детях индивидуальное и коллективное творчество (придумывание комбинаций движений, имитация

передвижения транспорта, подражание повадкам животных).

**Стоп-упражнение** развивают разнопланово. Увеличивается воля, повышается внимания, мысли становятся более ясными, чувства и движения более четкими. Выразительность действий, придуманных ребенком, активизируют психические процессы, осуществляют сенсорную коррекцию, формируют психическую и эмоциональную сферу, развивают эмпатию. Дети, перевоплощаясь в образ персонажа, разыгрывают их настроение и характер, тем самым способствуют выбросу эндерфинов (гормон радости) в организме, обеспечивая улучшение состояния и жизнедеятельность организма.

**Игры с мячом** выделяются в особый тип подвижных игр. Известный немецкий педагог, основоположник первых детских садов Ф. Фребель, подчеркивает роль мяча в разностороннем развитии ребенка, в развитии коррекции движений, кисти рук, а, следовательно, и в совершенствовании коры головного мозга. Он говорил, что мяч может дать почти все, в чем ребенок нуждается для своего полноценного развития. Более положительно повлияет на развитие ребенка сопровождение таких игр словами и песнями, соответствующими моменту и настроению.

П. Ф. Лесгафт также в своей системе физического воспитания не оставил без внимания игры с мячом. Очень важная роль отводится этим играм и в работах В. В. Гориневского, Е. А. Аркина, В. Н. Всеволодского – Гернгросса и др. Младший школьник, беря мяч в руки, выполняет разнообразные действия с мячом: подбрасывает, целится, отбивает, сбрасывает, соединяет движения с поворотами, хлопками и т.д. В ходе игры развивается глазомер, двигательные координационные функции, совершенствуются операции коры головного мозга. По данным психотерапевта Лоуэна, отбивая мяч, мы повышаем себе настроение, снимаем агрессию, помогаем избавиться от мышечных напряжений, получаем удовольствие. Удовольствие, по его мнению, - это не веселость, а глубинное внутреннее состояние, оно освобождает телодвижения от мышечной брони.

Подвижные игры с мячом, оказывают наибольшее влияние на формирование двигательной активности, так как они требуют от младшего школьника выполнения мыслительных операций, а именно: прогнозирования действий соперника, быстрой реакции в сложившейся обстановке, понимание ситуации. Различные действия с мячом развивают ловкость, глазомер, координацию, умение удерживать предмет, схватить его и бросить в нужном направлении и на определенное расстояние. На большинстве моих уроках по физкультуре, игры с мячом были неотъемлемой частью. В играх чаще всего были использованы набивные и волейбольные мячи.

Набивной мяч является, одним из самых функциональных снарядов для тренировок, направленных на развитие силы и выносливости. Эти утяжеленные мячи позволяют выполнять движение в широком диапазоне и относительно плавно, что способствует развитию координации. Вес такого мяча может варьироваться от одного до одиннадцати килограмм. Какой же вес для набивного мяча выбрать нам, проводя урок физкультуры, зависит в первую очередь от возраста детей и их физической подготовленности. Выбранные мною игры преимущественно направлены на укрепление мышечного корсета и выполнение упражнений на устойчивость. Так как возраст в первом классе варьируется от шести до семи лет, а физическая подготовленность у каждого ученика своя, оптимальным весом набивного мяча считается 1-3кг в зависимости от сложности условий игры.

Подвижные игры с волейбольным мячом, благоприятно влияют на восстановление работоспособности. Ученики забывают об усталости, продолжают занятие с желанием и интересом. Используя игровой метод с элементами состязания, мы способствуем улучшению эмоционального состояния и повышению уровня усвоения изучаемого материала. Игры с волейбольным мячом чаще проводились мной в конце урока, для закрепления приемов игры, обучения тактическим действиям. Специально подобранные игры помогают хорошо усвоить способы перемещения и передачи мяча, а также развивают ориентацию на зрительный сигнал.

**Игра-эстафета «Палку за спину», «Ящерицы»** - это все подвижные игры на гибкость, которые нельзя оставить без внимания во время проведения занятий по физкультуре. Большинство подвижных игр на гибкость требуют использования спортивного инвентаря, что делает занятие более интересным для младшего школьника. Стоит отметить, что такие игры следует проводить с уже разогретыми детьми. Обязательно должна быть разминка, чтобы избежать разрывов мышечных волокон и растяжения связок. Большинство подвижных игр на гибкость требуют использования спортивного инвентаря, что делает занятие более интересным для младшего школьника.

Развивая гибкость у младших школьников, мы упрощаем и, конечно же, повышаем процесс освоения двигательных навыков, столь необходимых в повседневной жизни каждого человека.

**В играх типа «Жмурки», «Угадай по голосу»** совершенствуются анализаторные системы, осуществляются сенсорные коррекции.

Любые подвижные игры требуют грамотного педагогического подхода. Необходимо помнить и соблюдать ряд условий, который предполагает игра: каждый участник игры, должен хорошо владеть двигательными навыками (лазанье, бег, прыжки, метание и т.д.), в которых он соревнуется со сверстниками. Этот принцип также является значительным в играх-эстафетах. Важно также объективно оценивать деятельность ребенка, сравнивать его результаты по отношению к самому себе, а не к его одноклассникам.

Таким образом, игра и реализует различные формы активности детей, расширяет познание об окружающем мире, о самом себе, о своем теле. Дети изобретают, творят, развиваясь при этом гармонично и целостно.

Стремясь развить двигательные качества с помощью подвижной игры, прежде всего, необходимо овладеть методикой её проведения. Выделим основные моменты:

- Выбираем игру;

- Подготавливаем нужное оборудование и место, разбираем правила;
- Под руководством учителя или выбранного ученика проходит игра;
- Подведение итогов.

Подвижная игра является одним из самых эффективных средств развития ловкости, быстроты, координации. Она помогает формировать жизненно важные для человека двигательные навыки. Учитель физкультуры должен делать все для того, чтобы урок увлекал детей.

К сожалению, все чаще в первый класс приходят дети с очень низкими физическими данными, и не желают заниматься на уроках физкультуры. День у них проходит размеренно с очень маленькой двигательной активностью. Дети по три часа (а то и больше) в день сидят перед телевизором и за компьютером. В этот период происходит рост и развитие организма, формируется характер и главные черты подрастающей личности. Для полноценного развития очень важно не упустить этот этап и позаботиться о том, чтобы ребенок приобрел навыки здорового образа жизни.

Хорошее здоровье и занятия спортом – это две неделимые составляющие. То, что нужно развиваться физически каждый взрослый человек знает об этом не понаслышке, а вот заставить себя, мало кто может. Смотря на своих родителей, дети копируют отношение ко всему, в том числе и к спорту. Между тем, подрастающий организм требует регулярную двигательную активность и равномерную физическую нагрузку. О высоких результатах в спорте мы не говорим. Спортивные занятия с детьми должны быть игрой – это лучшее средство для сохранения и улучшения физической формы каждого ребенка.

Чтобы у детей появился интерес к спорту, к подвижным играм, мы подбираем неизвестные для них игры, заинтересовываем и увлекаем сюжетом. Важно, чтобы игра была доступна каждому учащемуся. При



выборе игры для урока следует учитывать уровень организованности школьников, их возраст, показатель физической подготовленности, а в первую очередь, решение поставленных задач на уроке.

## **Глава 2 Опытнo-экспериментальная работа по развитию двигательных способностей младших школьников средствами подвижных игр**

### **2.1 Диагностика уровня развития двигательных способностей у детей младшего школьного возраста**

Основная цель экспериментальной деятельности это - развитие двигательных способностей у детей младшего школьного возраста средствами подвижных игр.

Опытнo-экспериментальная работа по развитию двигательных способностей младших школьников средствами подвижных игр проводилась на базе МОБУ «СОШ № 15» г. Оренбурга. В эксперименте участвовало 17 детей младшего школьного возраста.

Экспериментальное исследование проходило в несколько этапов.

На первом этапе исследования была сформулирована гипотеза, намечены задачи исследования, отобраны методы исследования. Важной частью этого этапа стало оформление методик для проведения исследования.

На втором этапе была проведена подготовка исследования, контрольная диагностика по выбранным методике (контрольным упражнениям) получены результаты на констатирующем этапе исследования в контрольной и экспериментальной группе.

Третий этап. Работа по согласованию практической деятельности с руководством образовательного учреждения. В результате проделанной работы был проведен педагогический эксперимент, по включению в образовательную деятельность обучающихся в экспериментальной группе по развитию двигательных способностей младших школьников средствами подвижных игр.

Четвертый этап включал повторную диагностику в контрольной и экспериментальной группе учащихся 7-8 лет, сбор данных и их обработку, формулировка выводов, оформление выводов.

В процессе работы над темой исследования нами были использованы следующие методы диагностики: теоретический анализ научно-методической специальной литературы; педагогическое наблюдение; тестирование; педагогический эксперимент.

Опытно-экспериментальная работа состояла из трех этапов:

- констатирующего,
- формирующего,
- контрольного.

Цель констатирующего этапа исследования: определение начального уровня развития двигательных способностей у детей младшего школьного возраста.

Задачи констатирующего этапа:

1. Сделать подбор методик для диагностики уровня развития двигательных способностей у детей младшего школьного возраста.
2. Провести диагностику уровня развития двигательных способностей у детей младшего школьного возраста.

Констатирующий этап исследования (диагностика уровня развития двигательных способностей у детей младшего школьного возраста) проводился с двумя параллельными классами детей младшего школьного возраста в контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) группе начальной школы.

Диагностика развития двигательных способностей у детей младшего школьного возраста осуществлялась в процессе педагогического тестирования детей с использованием контрольных упражнений, рекомендованных в начальной школе О.А. Сиротиним, С.Б. Шармановой, Л.В. Пигаловой.

Оценивание уровня развития каждого из двигательных способностей детей производилось на основе сопоставления фактически достигнутых результатов с должными нормативами, разработанными Ю.Н. Вавиловым.

Индивидуальные результаты каждого теста сравнивались с нормативами и выставлялись уровни развития той или иной двигательной способности (физические качества): низкий (н), ниже среднего (н/ср), средний (ср), выше среднего (в/ср), высокий (в). Представим в таблице 1 диагностируемые двигательные способности и методы тестирования каждого из них.

Таблица 1.

## Двигательные способности и методы их тестирования

№ п/п	Критерии	Методы тестирования
	Двигательные способности	
1	Ловкость	Статическое равновесие
2	Быстрота	Бег с высокого старта на 30м
3	Быстрота и ловкость	Челночный бег 10×3м
4	Быстрота и сила	Прыжок в длину с места
5	Сила и выносливость	Разгибание туловища; Сгибание туловища
6	Гибкость	Наклон вперед

Итак, проверяя первое качество - ловкость, мы использовали тест на проверку статического равновесия. Данное упражнение выполняется в стойке на одной ноге, другая согнута вперед, лодыжка касается коленного сустава опорной ноги, руки на пояс. Приняв это положение, ребенок закрывает глаза. Секундомер включается в тот момент, когда ребенок принял устойчивое положение и закрыл глаза, и выключается в момент потери равновесия (большие колебания тела не считаются потерей равновесия). Даются две попытки (обычно в стойке на правой, затем на левой ноге). Фиксировался лучший результат с точностью до 0,5 сек.

Для диагностирования быстроты в качестве тестового задания предлагался бег на 30 метров. Длина беговой дорожки была на 5-7 метров больше, чем длина дистанции. Линия финиша наносилась сбоку короткой

чертой, а за ней, на расстоянии 5-7 м, ставился хорошо видимый с линии старта чертой ориентир (флажок на подставке), чтобы избежать замедления ребенком движения на финише. По команде «на старт, внимание» поднимался флажок, и по команде «марш» ребенок с максимальной скоростью стремился добежать до финиша. После отдыха предлагалось ребенку еще две попытки. В протокол заносился лучший результат из трех попыток.

В следующем тесте быстрота и ловкость оценивалась по результатам бега на дистанцию 10 м. Бег выполнялся на ровной не скользкой дорожке длиной 10м, ограниченной двумя чертами, за каждой чертой - другая черта, расположенная на расстоянии 0,5 м от первой. На линии старта лежали два маленьких мешочка с песком. По команде «На старт» испытуемый становился в положении высокого старта за первой стартовой чертой. По команде «Марш» брал первый мешочек, бежал как можно быстрее к финишу и клал его на вторую линию, затем возвращался бегом к линии старта, брал второй мешочек и бежал с ним к финишу. Фиксировалось время от старта до момента, когда ребенок положит последний мешочек на линию (с точностью до 0,1с).

Для выявления уровня развития скоростно-силовых качеств детям предлагалось выполнить прыжок в длину с места. Тестирование проводилось в помещении, дети выполняли прыжки на гимнастический мат, положенный на пол. Испытуемый становился носками к черте, старался прыгать как можно дальше. Длина прыжка измерялась от черты до точки самого заднего касания ноги прыгуна с поверхностью. Фиксировалась длина прыжка (в см) в лучшей из двух попыток.

Для диагностика силы и силовой выносливости мы применяли следующие тесты. В первом тесте «Разгибание туловища» ребенку предлагалось лечь бедрами и животом на гимнастическую скамейку (при этом верхние гребни подвздошных костей находятся на уровне переднего края скамейки): руки за головой, ноги удерживаются партнером. У переднего

края скамьи на пол стелили мат. По команде «Можно» ребенок выполнял разгибание туловища с касанием веревки, натянутой на уровне поясницы, затем возвращался в исходное положение. Упражнение выполнялось максимальное количество раз в течение одной попытки.

Второй тест «Сгибание туловища». В данном тесте ребенок ложился на спину, руки клал за головой, ноги удерживались партнером (колени прямые, стопы прижаты к опоре). По команде «Можно» испытуемый выполнял сгибание туловища по вертикали (сед прямой), затем возвращался в исходное положение. Упражнение выполнялось максимальное количество раз в течение одной попытки.

Проверяя последнее физическое качество - гибкость, мы использовали тест «Наклон вперед». Данное измерение производилось на платформе, расположенной на высоте 40см от пола. Перпендикулярно ее поверхности прикреплялась планка, с нанесенной разметкой (по 40см вверх и вниз от уровня платформы). Испытуемый становился на платформу, стопы на расстоянии 5 см друг от друга, носки у края платформы. Не сгибая коленей, ребенок наклонялся вперед, стараясь, дотянуться руками как можно ниже. Положение максимального наклона необходимо было сохранять в течение 2-3 секунд. В качестве результата принималось расстояние в сантиметрах, на которое кончики пальцев рук опустятся ниже (со знаком +) или выше (со знаком -) края опоры, в лучшей из двух попыток.

Индивидуальные результаты проведенных методик регистрировались в групповых протоколах. А общие результаты тестирования представлены в таблицах 2,3.

Таблица 2.

Результаты диагностики двигательных способностей на начальном этапе в

КГ

№	Фамилия, имя	Физическое качество и методика его проверки
---	--------------	---

п/п	Фамилия, имя	ловкость/статическое равновесие	быстрота/ бег на 30м с высокого старта	ловкость и быстрота/ челночный бег 3 × 10 м	Быстрота и сила/ прыжок в длину с места	Сила и выносливость		Гибкость/наклон вперед
						Разгибание туловища	Сгибание туловища	
1	Ксюша В.	в	ср	в/ср	ср	н/ср	н/ср	ср
2	Ульяна Б.	ср	ср	ср	н/ср	в/ср	ср	в/ср
3	Дима Б.	ср	в/ср	ср	ср	ср	ср	ср
4	Валерия Б.	ср	ср	ср	в/ср	в/ср	ср	ср
5	Рамиль Б.	в	в	в/ср	в/ср	в	в/ср	в/ср
6	Артем Б.	в/ср	ср	ср	ср	ср	в/ср	ср
7	Малик Д.	в/ср	в	в/ср	в/ср	ср	ср	ср
8	Ильяс И.	н/ср	в/ср	ср	ср	в/ср	в/ср	ср
9	Артем К.	ср	в/ср	ср	ср	ср	ср	ср
10	Оля К.	н/ср	ср	ср	н/ср	в/ср	в/ср	в
11	Оксана Н.	в	в	в	в/ср	в/ср	ср	в
12	Настя Н.	в/ср	в/ср	в/ср	ср	ср	в/ср	ср
13	Таня П.	ср	ср	ср	н/ср	ср	ср	в/ср
14	Оля П.	н	ср	ср	ср	ср	ср	в/ср
15	Вова О.	ср	в/ср	ср	в/ср	в/ср	ср	в/ср
16	Денис Р.	н/ср	ср	ср	ср	ср	в/ср	ср
17	Костя К.	н/ср	ср	ср	в/ср	в/ср	ср	в

Результаты тестирования двигательных способностей в КГ показали, что у детей они развиты неравномерно. Например, у Кости К. в ходе тестирования выявилось, что ловкость ниже среднего уровня, быстрота среднего, а сила и выносливость выше среднего уровня, гибкость - высокий уровень.

Таблица 3.

Результаты диагностики двигательных способностей на начальном этапе в  
ЭГ

№ п/п	Фамилия, имя	Физическое качество и методика его проверки						
		ловкость/статическое равновесие	быстрота/ бег на 30м с высокого старта	ловкость и быстрота/ челночный бег 3 × 10 м	Быстрота и сила/ прыжок в длину с места	Сила и выносливость		Гибкость/наклон вперед
						Разгибание туловища	Сгибание туловища	
1	Катя К.	ср	ср	ср	ср	н/ср	н/ср	ср
2	Яна Д.	ср	ср	ср	н/ср	в/ср	ср	в/ср
3	Артем Д.	н/ср	ср	н/ср	в/ср	ср	ср	ср
4	Даша Б.	н/ср	ср	ср	в/ср	в/ср	ср	ср
5	Шамиль Н.	в	в	в/ср	в/ср	в	в/ср	ср
6	Артем С.	в/ср	ср	ср	ср	ср	в/ср	ср
7	Игорь Д.	в/ср	в/ср	в/ср	в/ср	ср	ср	ср
8	Дима И.	ср	в/ср	ср	ср	в/ср	в/ср	в/ср
9	Илья Т.	н/ср	ср	ср	ср	ср	н/ср	н/ср
10	Оля Т.	н/ср	н/ср	н/ср	ср	ср	ср	в
11	Стас Н.	ср	в/ср	в/ср	ср	ср	ср	ср
12	Настя Ф.	в/ср	в/ср	ср	ср	ср	в/ср	ср
13	Таня Ф.	ср	н/ср	ср	н/ср	ср	ср	в/ср
14	Коля Ф.	ср	ср	ср	ср	в/ср	ср	в/ср
15	Аня Я.	н	н	ср	ср	ср	ср	н
16	Света Щ.	н	в/ср	ср	в/ср	ср	ср	н/ср
17	Артем Я.	н/ср	ср	ср	ср	в/ср	в/ср	в



Анализ результатов тестирования уровня двигательных способностей в ЭГ также показали неоднозначность их развития. Например, Света Щ. при средних и выше среднего показателях быстроты, силы, выносливости, проявила низкие результаты в контрольном упражнении на ловкость, гибкость – ниже среднего.

Далее мы определили общие показатели развития каждого качества у детей контрольной и экспериментальной групп. Для удобства восприятия представим полученные результаты в гистограмме.

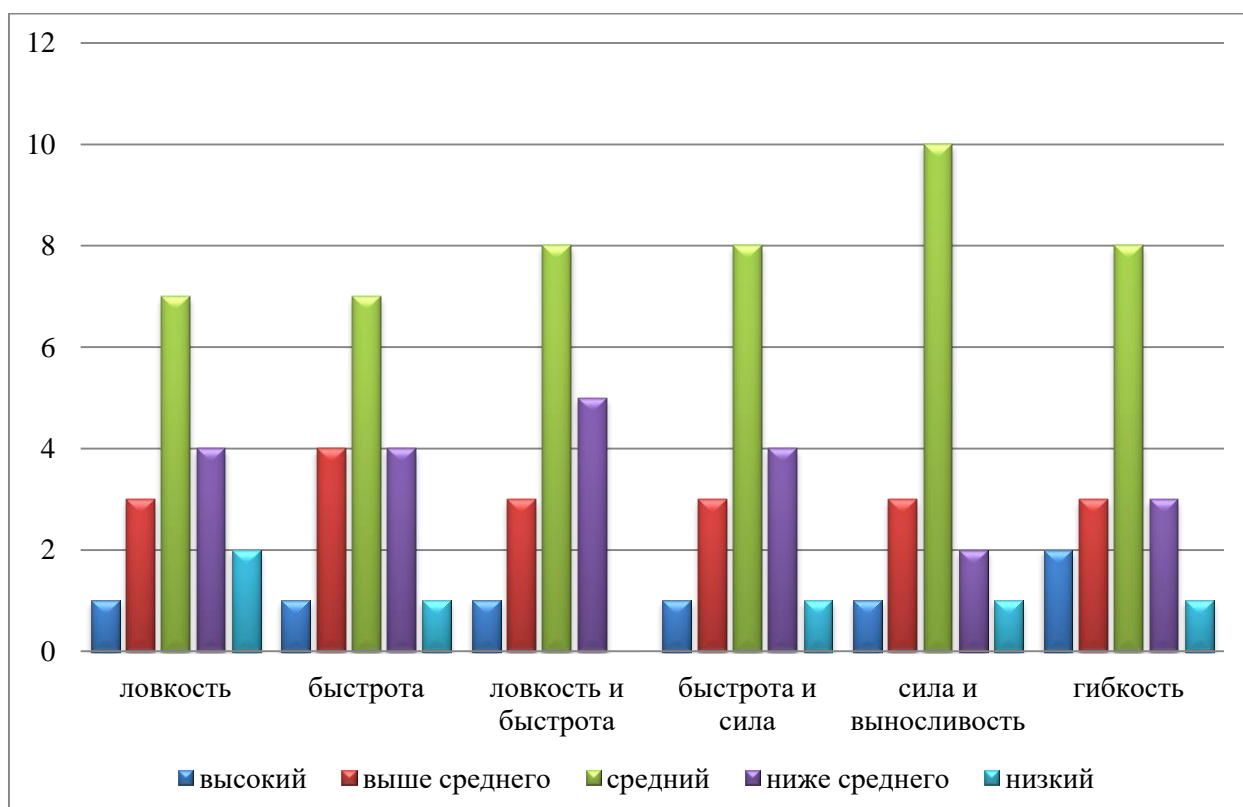


Рисунок 2. Результаты развития всех двигательных способностей в КГ на начальном этапе

Анализ результатов развития всех двигательных способностей детей контрольной группы на начальном этапе выявил, что показатели ловкости высокого, выше среднего и среднего уровня имеют 11 детей, 6 детей показали низкий уровень и уровень ниже среднего.

В контрольных упражнениях на оценку быстроты, силы, выносливости и гибкости половина детей имеет средние показатели это 7-9 детей.

Количество детей с показателями выше среднего и высокими по каждому качеству не превышает 4-5 детей.

Самые низкие результаты в контрольных упражнениях на ловкость, быстроту и силу: по 6 детей имеют уровни ниже среднего и низкий.

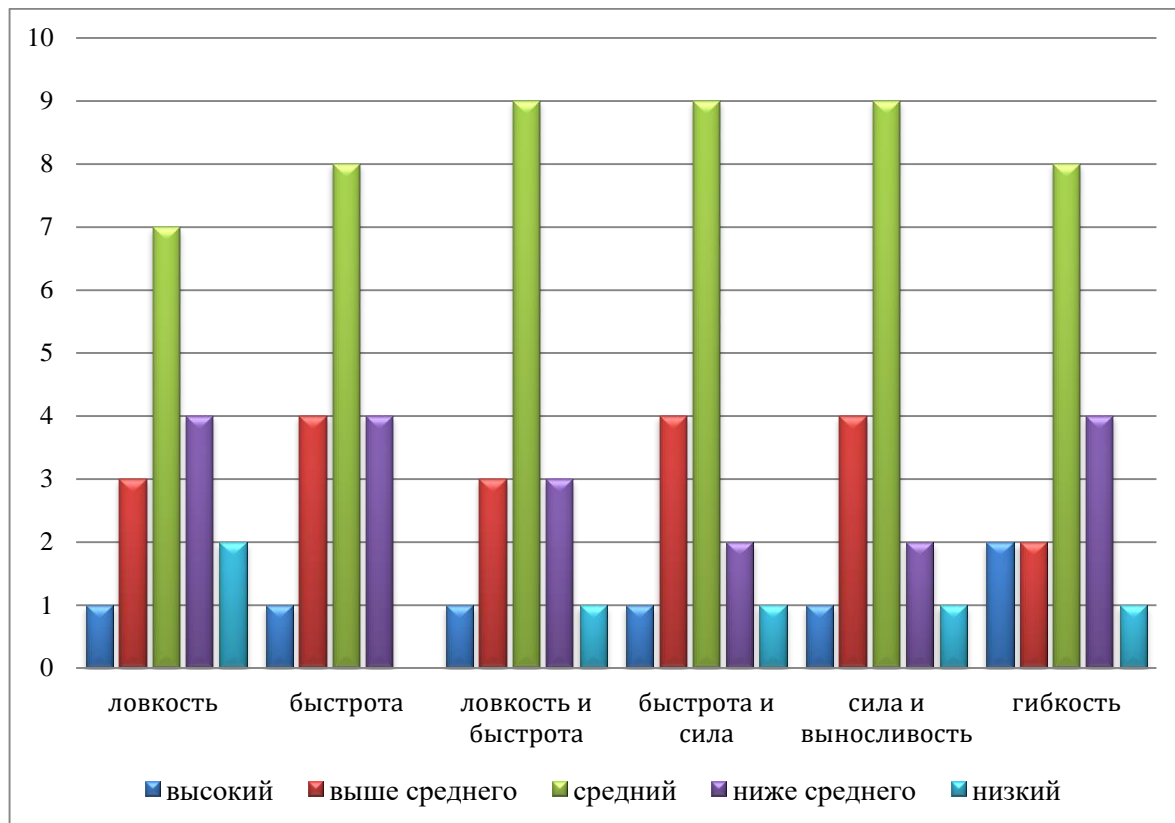


Рисунок 3. Результаты развития всех двигательных способностей в ЭГ на начальном этапе

Анализ результатов развития двигательных способностей в экспериментальной группе на начальном этапе показал, что небольшое количество детей имеют показатели выше среднего и высокий: в контрольных упражнениях на ловкость и гибкость - по 4 детей; в упражнениях на быстроту, выносливость и силу – по 5 детей.

Самое большое количество детей с низким и ниже средним показателями в упражнениях на оценивание гибкости и ловкости – по 6 детей. Средние результаты по каждому из тестов показали от 7 до 9 детей.

Таким образом, анализируя выявленные показатели уровня развития двигательных способностей детей экспериментальной и контрольной групп,

мы пришли к заключению о значительной вариативности изучаемых показателей внутри групп, самые же низкие показатели зафиксированы в обеих группах при выполнении детьми контрольных упражнений, характеризующих развитие ловкости, быстроты.

Как видно из таблиц и гистограмм, оценивание показателей двигательных способностей мы провели на основе сопоставления фактически достигнутых результатов с должными нормативами, теперь результаты каждого теста мы преобразуем в баллы, каждому уровню развития двигательных способностей соответствует свой балл: высокий уровень оценивается в 5 баллов; выше среднего - 4 балла; средний - 3 балла; ниже среднего - 2 балла; низкий - 1 балл.

Это необходимо для того, чтобы на основе оценок по всему комплексу тестов вывести итоговую оценку, как обобщенный средний показатель, так как с учетом комплексного развития двигательных способностей, а не по отдельности каждого, нам важно знать их общее развитие. Для этого определив сумму баллов по всем тестам, делили ее на число последних.

Обработка результатов тестирования развития двигательных способностей позволила сделать следующие выводы, в КГ 8 детей имеют средний уровень развития двигательных способностей, что составило 47%, 6 детей с показателями низкого и ниже среднего уровня развития, что составило 35%, уровень выше среднего и высокий имеют всего 3 детей – это 18%.

Для лучшей наглядности представим результаты развития двигательных способностей на начальном этапе в КГ на диаграмме 4.

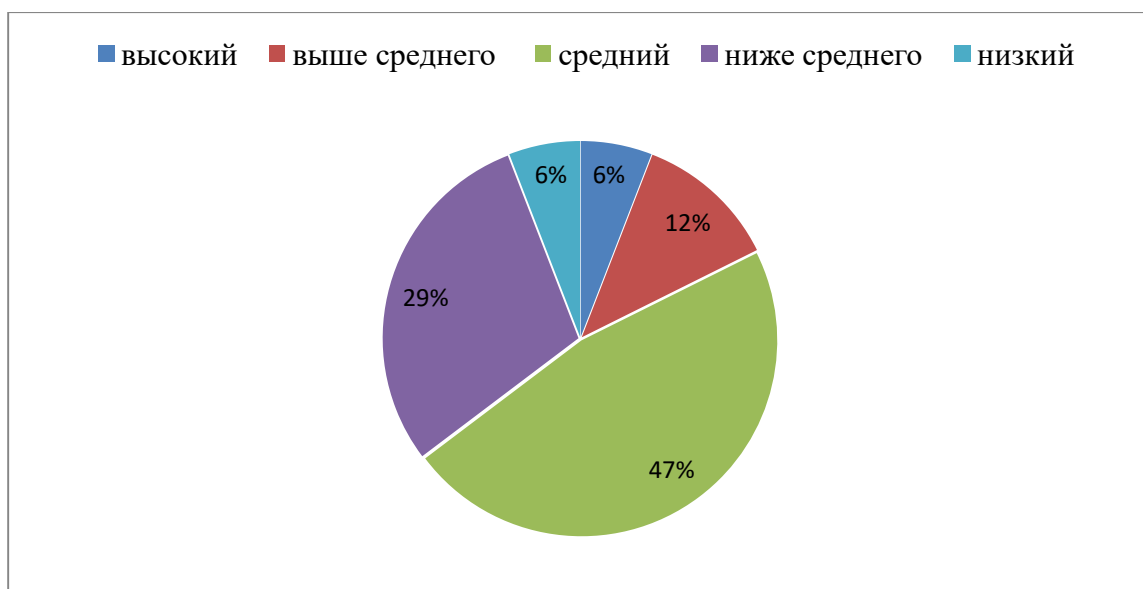
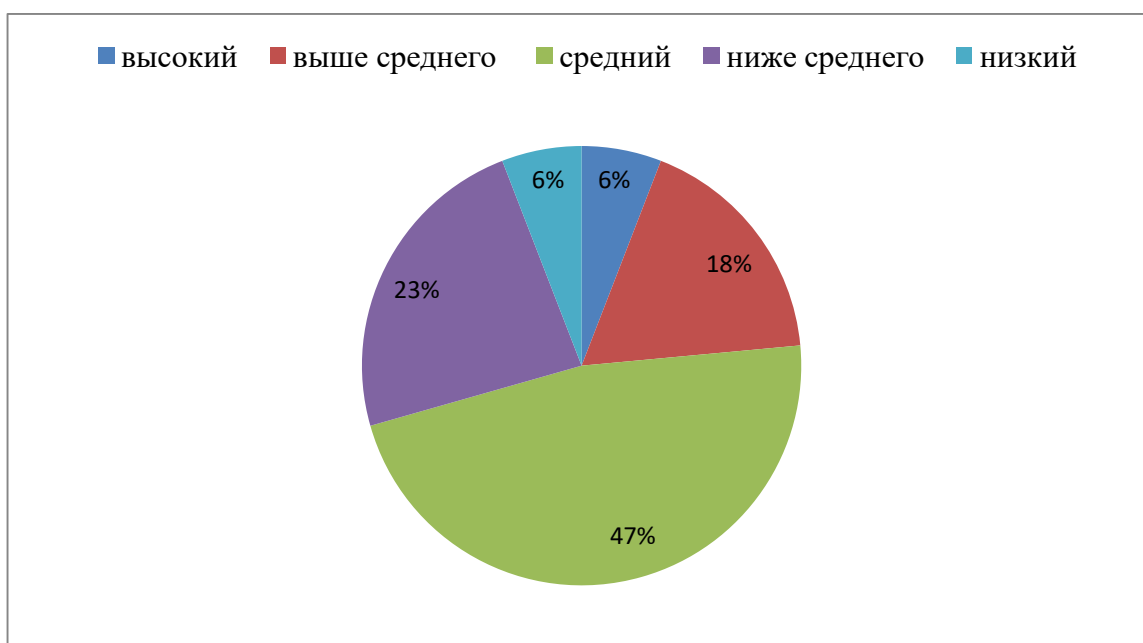


Рисунок 4. Обобщенный средний показатель развития двигательных способностей на начальном этапе в КГ

Анализ результатов тестирования развития двигательных способностей в ЭГ показал, что 8 детей имеют средний уровень развития двигательных способностей, что составило 47%, 3 детей (18%) - выше среднего, 5 детей (29%) с низким и ниже среднего уровнем развития двигательных способностей, лишь 1 ребенок имеет высокий уровень развития двигательных способностей, что составляет 6%.



### Рисунок 5. Обобщенный средний показатель развития двигательных способностей на начальном этапе в ЭГ

Таким образом, мы выявили, что большинство детей по обобщенному среднему результату показало средний, ниже среднего и низкий уровень развития двигательных способностей. Эти данные свидетельствуют о необходимости совершенствования воспитательной работы по данному направлению. Также проведенное на констатирующем этапе комплексное обследование развития двигательных способностей детей младшего школьного возраста контрольной и экспериментальной групп позволило сделать вывод об отсутствии достоверных различий в показателях уровня развития двигательных способностей между ними.

## **2.2 Описание экспериментальной деятельности по развитию двигательных способностей младших школьников средствами подвижных игр**

Полученные результаты констатирующего этапа эксперимента показали, что с детьми младшего школьного возраста необходимо провести целенаправленную работу по развитию двигательных способностей средствами подвижных игр.

Эти аспекты развития двигательных способностей и были учтены при разработке формирующего этапа эксперимента.

Целью формирующего этапа эксперимента явилось – развитие двигательных способностей у детей младшего школьного возраста средствами подвижных игр на уроках физической культуры.

Мы разработали и внедрили в педагогический процесс комплекс подвижных игр, в соответствии с развиваемыми двигательными способностями у детей младшего школьного возраста.

На формирующем этапе исследования велась совместная работа с учителем, нами были выбраны такие игры, содержание которых отвечало, в

первую очередь, развитию двигательных способностей, и было доступным, и в то же время интересным для детей. Двигательные задания в этих играх усложнялись постепенно.

Таблица 4

## Комплекс подвижных игр по развитию двигательных способностей у детей

№	Физ. Кач-ва	Игры
1	Ловкость	«Школа мяча», игры с лентами, шнурами «Кто скорее намотает шнур», «Кто скорее дойдет до середины», игры «Не попадись», «Через болото», «Поймай палку», эстафеты «Пробеги, не задень», «Не урони шарик»
2	Быстрота	«Зайцы и волк», «Карась и щука», «Ловишки», «Мы весёлые ребята», «Парный бег», «Мышеловка», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Затейники», «Горелки», «День и ночь», «Два Мороза», а также разнообразные эстафеты
3	Сила	«Ловишки», «Уголки», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Перебежки», «Хитрая лиса» и другие), «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет», «Удочка», «С кочки на кочку», «Классы»), «Кто скорее доберется до флажка», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье»), «Охотники и зайцы», «Попади в обруч» «Сбей мяч»), игры-эстафеты («Эстафета парами», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий»), игры с элементами соревнования «Кто скорее пролезет через обруч к флажку», «Кто быстрее?», «Кто выше», «Гори, гори ясно»
4	Гибкость	«Циркачи», «Мостики», «Передача мяча», «Змейка», «Туннель из обручей» и другие

Перед тем, как выбрать игру, мы определяли цель, учесть возрастные возможности детей, их интересы, физическую подготовленность, погодные условия, место и время проведения.

В зависимости от подготовленности детей правила можно было упростить или усложнить. Повторение изученных подвижных игр проводилось с некоторыми осложненными правилами.

На занятиях по физической культуре планировались игры большой интенсивности. Они входили в основную часть, проводились со всем классом и имели обучающий характер. В заключительной части использовались игры малой интенсивности, чтобы уменьшить физическую нагрузку и привести организм детей в соответствующее спокойное состояние.

На формирующем этапе исследования велась совместная работа с учителем, нами были выбраны такие игры, содержание которых отвечало, в первую очередь, развитию двигательных способностей, и было доступным, и в то же время интересным для детей. Двигательные задания в этих играх усложнялись постепенно.

В содержание формирующего этапа педагогического исследования были включены беседы из учебно-методического пособия Т.Э. Токаевой «Чтобы быстрым быть надо уметь...», «Самые быстрые животные», «Олимпийские чемпионы» и др.; а также рассматривание иллюстраций «Быстроцветик», «Страна физкультуры и здоровья», «Спортландия».

В экспериментальной группе организовывалась двигательная деятельность, особое внимание уделялось детям, которые показали незначительный уровень развития двигательных способностей. Этим детям предлагались индивидуально - дополнительные задания и упражнения, также им предоставляли возможность привлекать к организации сбора на игру, их определяли на роли водящих в игре, организовывали игры небольшими подгруппами, в которых непременно входили эти дети.

На подготовительном этапе, с детьми проводились беседы на тему «Что такое быстрые, ловкие движения?», «Чтобы быть быстрым и ловким

надо уметь...», др. Кроме того были продуманы способы сбора на игру. Для этого использовались разнообразные зазывалки, ребятам предоставляли поручения собрать остальных на игру. Заранее изготавливали атрибуты для игры (к примеру, для игры «Два мороза» - шапочки синего и красного цвета»), знакомились с правилами игры и ее сюжетом. В процессе разъяснения перед детьми ставилась игровая цель, а также раскрывалась очередность игровых действий, игровые правила и сигнал. С помощью наводящих вопросов проверяли, как дети уяснили игру. Объясняли ход взаимодействия водящего и других играющих детей.

На обучающем этапе мы организовывали игру вместе с детьми. При помощи считалок выбирали водящего, либо определяли сами, в зависимости от индивидуальных особенностей и физиологических способностей детей. В ходе игры особое внимание уделялось на выполнение правил. После игры совместно с детьми обсуждали, то что удалось, что никак не получилось, а также все ли правила были соблюдены.

Затем игра переключалась в самостоятельную деятельность детей. На данном этапе мы в основном выступали наблюдателями игры. Предоставляли детям без помощи других сделать выбор водящего и распределить роли в игре. При появлении трудностей и расхождений в процессе игры, мы принимали руководство игрой на себя.

На этапе творческой игры ребятам предоставлялась возможность придумывать усложнение правил самим, внедрению новых ролей, и кроме того изготовлению атрибутов для игр. Подобная тактика усложнения правил дала возможность нам поддерживать заинтересованность детей к данной игре.

Наибольшую заинтересованность у детей вызывали игры, в которых они сами усложняли правила, вводили новые роли, готовили атрибуты. В ходе игры ребята тщательно следили за соблюдением правил. По такой же структуре проходили остальные игры. На занятиях ребятам предлагались игры на совершенствование двигательных навыков, игры согласно



предпочтению, и кроме того одна новая игра.

Мы проводили игры любой интенсивности: с бегом врассыпную, метанием мяча, эстафеты с элементами соревнований.

Для проведения многих игр требовался широкий инвентарь. Он был ярким, хорошо заметным в игре. Принадлежности и инвентарь мы готовили заранее. Мелкий инвентарь целесообразнее всего было раздать после объяснения правил игры. Для раздачи и размещения инвентаря мы привлекали детей.

К проведению игры нужно было хорошо подготовиться: изучить ее содержание, правила, отработать движения. Перед тем, как начать игру, мы заинтересовали ею, чтобы дети лучше выполняли движения, которые составляют ее содержание. Во время объяснения содержания игры школьников размещают так, чтобы каждый хорошо видел и слышал учителя. Смысл игры мы объясняли четко, доходчиво, кратко, чтобы не утомлять детей. В ходе игры правила разъяснялись и уточнялись. Для лучшего усвоения игры самые сложные моменты мы объясняли жестом и показом некоторых движений. Правила игры объясняли подробно только в том случае, когда она проводилась впервые. Повторяя игру, только напоминали ее основное содержание. Когда вводились осложнения, тогда мы объясняли дополнительные правила и способы выполнения игровых действий.

Важным моментом в проведении игры являлся выбор одного или нескольких ведущих. Выполнение обязанностей ведущего имело воспитательное значение: способствовало активности, формировало организаторские навыки. В качестве ведущего в течение эксперимента были все дети. Проводя новую игру, учитель назначал ведущим того ребенка, что лучше других справится с этой ролью, а затем назначить других детей. Ведущего могли избирать и сами дети. Иногда ведущий мог выбрать себе замену, а также определяли ведущего с помощью короткой считалки.

Обязательным условием проведения командных игр являлось правильное комплектование команд. Они должны были быть равными по

силам и составом. Разделение игроков на команды было по нескольким способам: с помощью счета или фигурного перестроения, а также по назначению капитанов команд.

Каждая подвижная игра начиналась по условному сигналу или команде учителя. Сигнал подавался после того, как учитель убедился, что все дети хорошо усвоили правила игры и заняли соответствующие места.

В играх с распределением детей на подгруппы, особенно в эстафетах, мы пользовались по команде «Внимание!», «Марш!». Игры сюжетного характера, где нет соревновательного момента, не требовали четких команд. Можно было спокойно сказать, «Игру начали» или предупредить детей, что игра начинается после слов: «Раз, два, три!».

Во время игры мы давали рекомендации детям, которые допускают ошибки или нарушают правила. Замечания делались, не мешая ходу игры, не останавливая детей. Игру останавливали только тогда, когда большинство участников допускали существенные ошибки.

Особого внимания требовали малоактивные и ослабленные дети, им надо своевременно помочь, подбодрить, чтобы они были более уверенными.

При проведении подвижных игр гораздо труднее было определить физическую нагрузку. Игровая деятельность своей эмоциональностью захватывала детей, и они не чувствовали усталости. Чтобы школьники не устали, нужно было своевременно прекратить игру или снизить интенсивность движений.

Внешними признаками усталости являлось: частое дыхание, покраснение лица, потливость и ухудшение координации движений. Ребенок мог испытывать даже головокружение. Для регулирования физической нагрузки в игре применяли различные методические приемы: уменьшение или увеличение продолжительности игры, количества повторений; уменьшение или увеличение площади, на которой проводится игра; сокращение или увеличение дистанции, которую пробегают игроки; ужесточение правил игры и количества препятствий, которые должны

преодолевать дети; введение кратковременных пауз для отдыха или уточнения и анализ ошибок.

Продолжительность игры зависела от цели, которую ставит учитель; условий, в которых она проводится; возраста детей и их количества. Закончить ее надо своевременно, когда школьники получают должную нагрузку. Кроме того, окончание игры не должно было быть неожиданным для ее участников, так как это могло вызвать негативную реакцию детей. После окончания игры дети выполняли ходьбу с постепенным замедлением темпа, что способствовало снижению физической нагрузки. Затем подводились итоги. Сообщая результаты игры, мы указывали отдельным детям (командам) о допущенных ошибках и отрицательную сторону их поведения. Обязательно отмечали детей, которые были активно, соблюдали правила, проявляли инициативу. Умелое подведение итогов имеет большое воспитательное значение.

У детей младшего школьного возраста двигательный опыт больше, что давало использовать в играх более сложные движения. Например, бег с изменением темпа, бросание и ловля мяча, прыжки. В этом возрасте большое значение имели игры с применением различных предметов: мячей, обручей, скакалок. Мы проводили игры, в которых игровая деятельность предполагала выбор из нескольких вариантов одного правильного, противоборства и забавы с быстрым песенным темпом. С большим интересом дети играли в игры, в которых предполагалось деление на подгруппы. Они проявляли решительность, ловкость, выдержку.

Важным моментом в руководстве игрой являлось дозирование движений, особенно в играх с бегом, лазаньем, прыжками. Продолжительность непрерывного бега со скоростью выше средней для школьников этого класса составляет 30-35 с за одно повторение игры. Количество повторений зависело от ее содержания, но не превышала 4-6 раз. Между повторениями – короткие паузы для отдыха. Длительность подвижной игры была 10-12 мин.

Таким образом, при проведении подвижных игр, формировалась атмосфера радости, игры вызывали у детей позитивные эмоции и чувства, что хорошо отобразилось в формировании не только быстроты и ловкости, но и абсолютно всех физических качеств детей.

Таким образом, работа по развитию двигательных способностей у детей младшего школьного возраста посредством подвижной игры показала ее значительный обучающий и воспитывающий потенциал, что позволило обогатить этот процесс и содействовало амплификации не только развитию двигательных способностей у детей младшего школьного возраста, но и развитию их активности и самостоятельности. На формирующем этапе, нашего эксперимента, дети учились правильно выполнять движения, прыгать, ловить и бросать мяч, бегали с изменением темпа.

### **2.3 Динамика уровня развития двигательных способностей у детей младшего школьного возраста**

Эффективность подвижной игры на этапе контрольного этапа эксперимента оценивалась посредством сравнения общих показателей развития двигательных способностей детей до и после проведения формирующего этапа, для этого повторно были использованы те же методики, что и на констатирующем этапе.

Представим полученные результаты развития каждого из двигательных способностей в гистограммах.

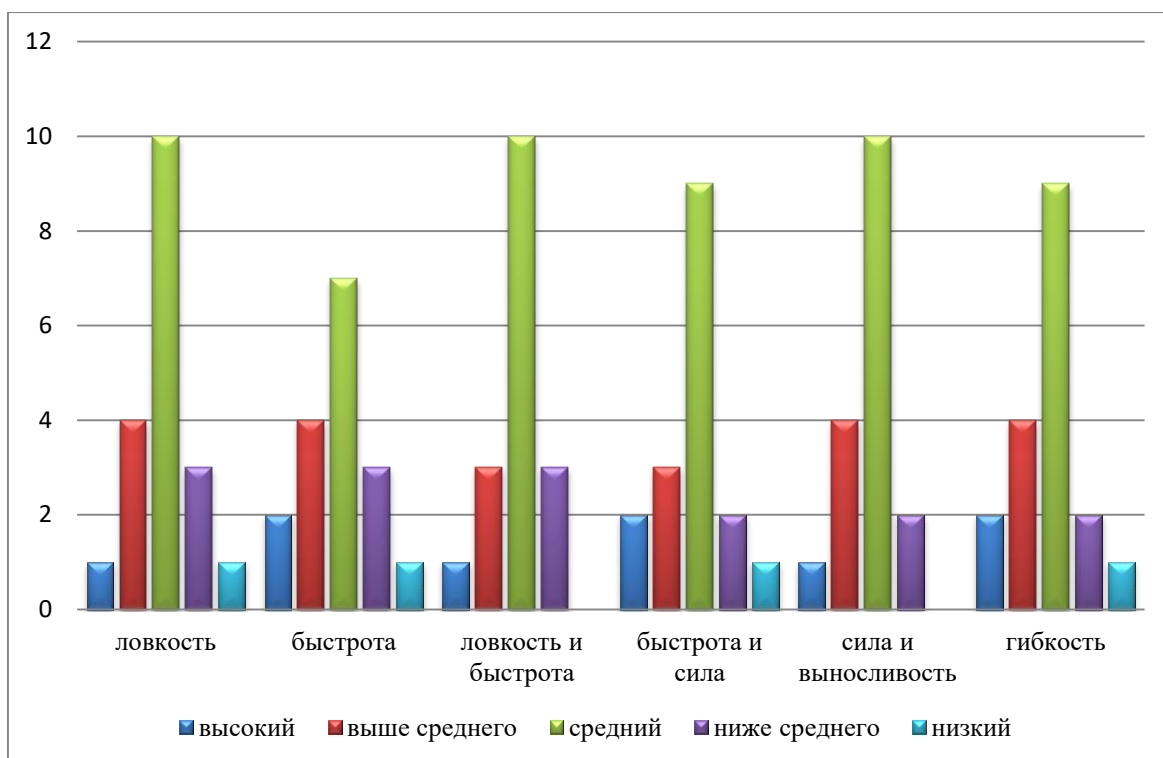


Рисунок 6. Сравнительные результаты развития всех двигательных способностей в КГ на контрольном этапе

Обработка результатов контрольного тестирования развития каждого из двигательных способностей на итоговом этапе в контрольной группе показал, что показатели детей стали выше, но динамика незначительна. Так количество детей с высоким и выше среднего показателями в контрольном упражнении на оценку ловкости -5, на начальном этапе детей с таким результатом было -4; детей с низким и ниже среднего показателями в этом тесте - 3, на начальном было - 4.

Представим результаты тестирования развития всех двигательных способностей ЭГ.

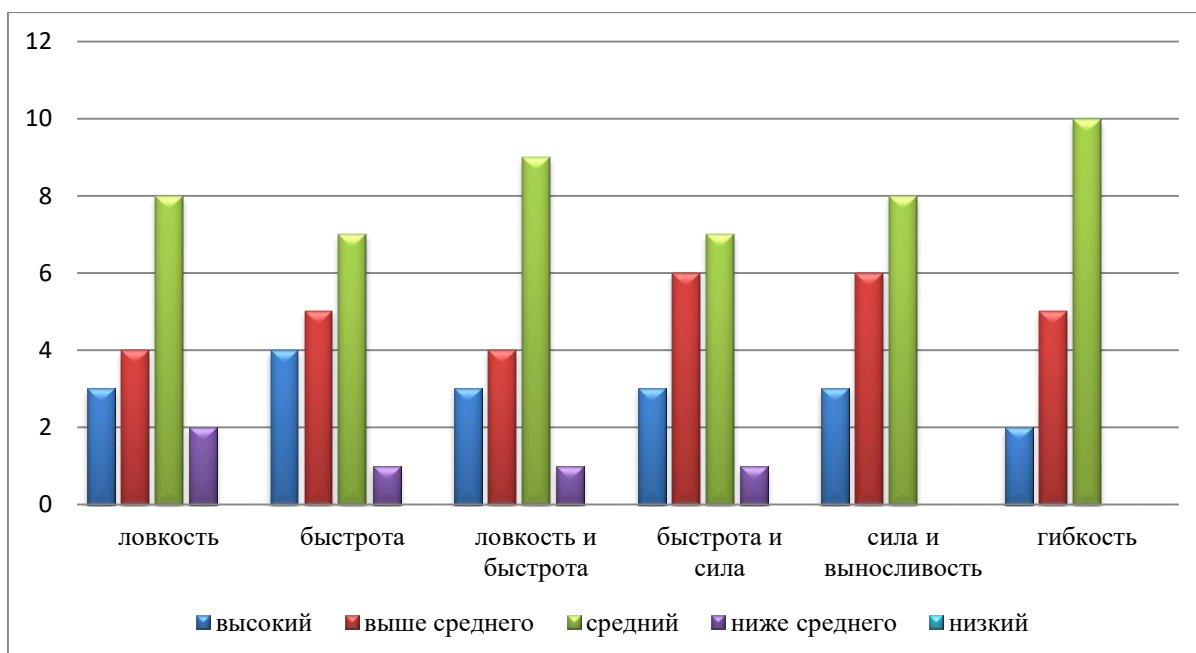


Рисунок 7. Результаты развития всех двигательных способностей в ЭГ на контрольном этапе

В результате итогового эксперимента мы получили следующие показатели развития двигательных способностей в ЭГ. Показатели детей возросли во всех контрольных тестах. Так в контрольном упражнении на ловкость уровень детей с низким и ниже средним уровнем развития этого качества снизился вдвое; а показатели выше среднего и высокий в этом тесте показали 7 детей, на начальном этапе такого же результата смогли достигнуть только 4 детей. В тестах на силу и выносливость, гибкость все дети показали результаты средний, выше среднего и высокие, детей с результатами ниже среднего и низкий не оказалось. Динамика прослеживается и в других тестах. Так в оценке на быстроту и силу количество детей с высоким и выше среднего уровнями стало 9, а на начальном этапе такого же результата достигли только 5 детей.

Анализируя выявленные показатели уровня развития двигательных способностей у детей младшего школьного возраста на итоговом этапе, мы пришли к заключению, что в показателях развития двигательных способностей обеих опытных группах произошли достоверные изменения

результатов. Однако сравнительный анализ показателей детей контрольной и экспериментальной групп выявил межгрупповые различия в результатах. Так по результатам оценки такого физического качества, как быстрота, высокие и выше среднего показатели в ЭГ имеют 11 детей, в то время как в КГ это всего 5 детей. В контрольном тесте на оценку ловкости дети ЭГ с результатами выше среднего и высоким составили 7 детей, а в КГ детей с таким показателем - 5. Показатели выше среднего и высокий в тесте на силу и силовую выносливость в ЭГ имеют 9 детей, в КГ детей с такими показателями - 5.

Таким образом, в результатах всех тестов оценки развития двигательных способностей дети экспериментальной группы превзошли детей контрольной группы.

По результатам итоговых тестов мы вывели обобщенный средний показатель развития двигательных способностей на контрольном этапе в КГ и ЭГ. Представим общие результаты по каждой из проверяемых групп для сравнения на начальном и контрольном этапах эксперимента в диаграммах рис. 8 и 9.

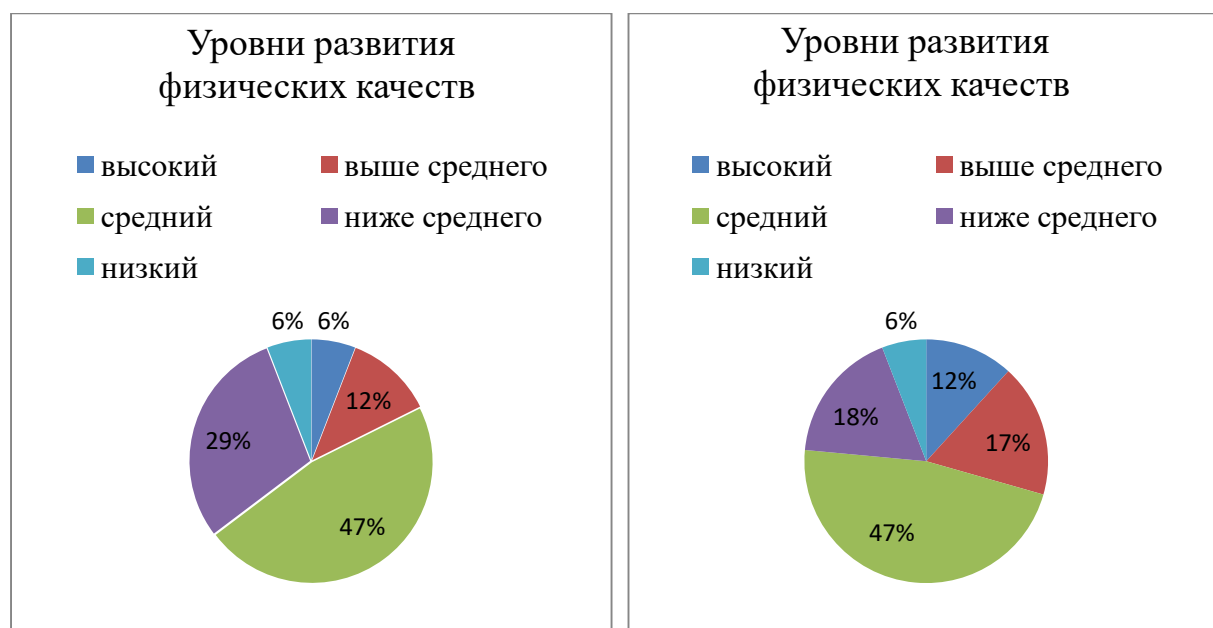


Рисунок 8. Обобщенный средний показатель развития двигательных способностей на итоговом и контрольном этапах в КГ

Обработка результатов тестирования развития двигательных способностей позволила сделать следующие выводы, которые на диаграмме достаточно наглядно представлены: в КГ на начальном и контрольном этапах число детей имеющих средний уровень развития двигательных способностей не изменилось - 8 детей, что составило по 47%; количество детей с показателями низкого - 6% и ниже среднего уровня развития - 18% детей, всего 4 детей - это на 2 детей меньше в сравнении с начальным тестированием; уровень выше среднего имеют 17% детей и высокий - 12%, всего 5 детей, что в сравнении с начальным этапом на 2 детей больше. Таким образом, динамика в показателях развития двигательных способностей незначительная.

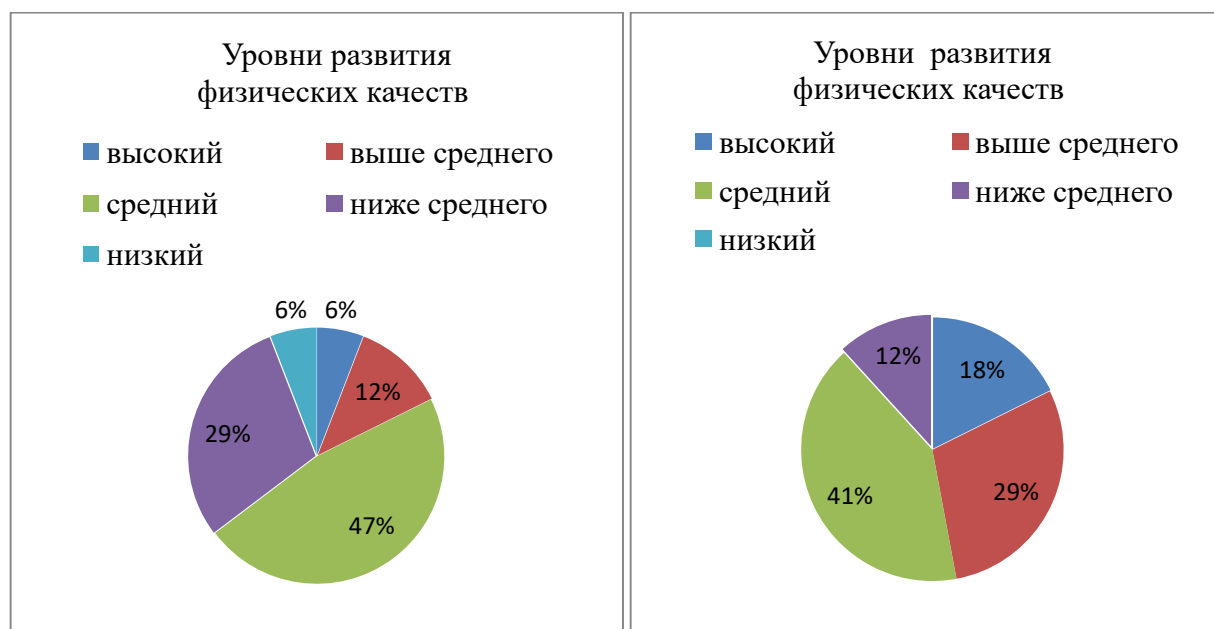


Рисунок 9. Обобщенный средний показатель развития двигательных способностей на начальном и контрольном этапах в ЭГ

Анализ результатов тестирования развития двигательных способностей в ЭГ на контрольном этапе дал следующие результаты. У 3 детей (18%) наблюдается высокий уровень развития двигательных способностей, что на 12% выше, чем на начальном этапе. Доля детей с уровнем развития двигательных способностей выше среднего возросла с 12% (2 детей) до 29% (5 детей). Дети со средним уровнем составили 41% (7 детей), что на одного



ребенка меньше, чем на начальном этапе. Всего 12% (2 детей) имеют показатель ниже среднего, на начальном этапе такой показатель имели 29% (5 детей), детей с низким уровнем развития двигательных способностей не выявлено, на начальном этапе было 6% (1 ребенок).

Итак, подводя сравнительный анализ, 88% детей экспериментальной группы имеют средний (41%), выше среднего (29%) и высокий (18%) показатели развития двигательных способностей, в контрольной группе детей с аналогичным показателем 65%.

Таким образом, использование подвижной игры, направленной на развитие двигательных способностей у детей младшего школьного возраста позволило повысить эффективность физического воспитания и выявить положительную динамику показателей, характеризующих уровень развития двигательных способностей детей.

## Заключение

Анализ литературы по развитию двигательных способностей младших школьников средствами подвижных игр позволил сделать следующие выводы:

Двигательные способности в общем виде вполне можно понимать в качестве индивидуальных особенностей, которые определяют уровень человеческих двигательных возможностей. Сущность развития двигательных способностей заключается в создании условий для реализации основных двигательных потребностей школьника через последовательное гармоничное воздействие на весь комплекс физических качеств человека: ловкость, быстроту, силу, скоростно-силовые, гибкость, выносливость через совокупность средств и методов физической культуры.

Возраст детей с 6- 7 до 11 лет (I-IV классы) принято называть младшим школьным. Младших школьников этого возраста характеризует относительно равномерное развитие опорно-двигательного аппарата, при этом различается интенсивность роста отдельных размерных признаков. В возрасте 8-12 лет дети могут освоить практически все движения, требующие точности и высокой координации. Этому помогает интенсивное развитие пространственной ориентировки и другие показатели двигательной функции.

Подвижная игра - незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки. Ценность подвижных игр заключается в том, что они развивают движения детей, побуждают быть активным, деятельным, рассуждать, добиваться успеха, укрепляют нервную систему, улучшают аппетит, развивают психические и моральные качества – коллективизм, дисциплинированность, смелость, находчивость, решительность, честность.

При организации подвижных игр различной направленности у младших школьников следует руководствоваться основными требованиями, предъявляемыми к комплексному развитию двигательных способностей

детей. При положительном их развитии у младших школьников развиваются психофизиологические и физические качества, которые следует совершенствовать в наибольшей степени, поскольку они являются основополагающими в достижении необходимого уровня физической подготовленности. Для детей младшего школьного возраста необходим выбор средств и методов с использованием подвижных игр различной направленности, который диктуется наличием и характером суммарного утомления, а также уровнем развития двигательных возможностей необходимых в учебной и трудовой деятельности. Оптимальность физических нагрузок при выполнении различных по характеру подвижных игр снимает усталость, повышает интерес к занятиям.

Мы провели опытно-экспериментальную работу по развитию двигательных способностей у детей младшего школьного возраста средствами подвижной игры. Эксперимент состоял из трех этапов: констатирующий; формирующий; контрольный. Диагностика уровня развития двигательных способностей детей младшего школьного возраста на констатирующем этапе показала, что большинство детей по обобщенному среднему результату показало средний, ниже среднего и низкий уровень развития двигательных способностей. Эти данные свидетельствуют о необходимости совершенствования воспитательной работы по данному направлению. Также проведенное на констатирующем этапе комплексное обследование развития двигательных способностей детей младшего школьного возраста позволило сделать вывод об отсутствии достоверных различий в показателях уровня развития двигательных способностей между ними.

Полученные результаты констатирующего этапа эксперимента показали, что с детьми младшего школьного возраста экспериментальной группы необходимо провести целенаправленную работу по развитию двигательных способностей средствами подвижной игры. Мы предположили, что развитие двигательных способностей у детей младшего школьного

возраста возможно, если: использовать подвижные игры; используемые подвижные игры будут соответствовать возрастным особенностям детей. Работа по развитию двигательных способностей у детей младшего школьного возраста посредством подвижной игры показала ее значительный обучающий и воспитывающий потенциал, что позволило обогатить этот процесс и содействовало амплификации не только развитию двигательных способностей у детей младшего школьного возраста, но и развитию их активности и самостоятельности. На формирующем этапе, нашего эксперимента, дети учились правильно выполнять движения, прыгать, ловить и бросать мяч, бегали с изменением темпа.

Контрольный этап эксперимента проводился с использованием тех же диагностических заданий, что и на констатирующем этапе. Контрольный эксперимент дал следующие результаты. В контрольной группе 8 детей имеют средний уровень развития двигательных способностей, что составило 47%, 4 детей с показателями низкого (6%) и ниже среднего (18%) уровня развития, уровень выше среднего (17%) и высокий (12%) имеют всего 5 детей.

В экспериментальной группе 7 детей имеют средний уровень развития двигательных способностей, что составило 41%, 5 детей (29%) - выше среднего, 3 детей (18%) с высоким уровнем развития двигательных способностей и 2 детей с показателями ниже среднего, что составило 12%.

Итак, подводя сравнительный анализ, 88% детей экспериментальной группы имеют средний, выше среднего и высокий показатели развития

Таким образом, использование подвижной игры, направленной на развитие двигательных способностей у детей младшего школьного возраста позволило повысить эффективность физического воспитания и выявить положительную динамику показателей, характеризующих уровень развития двигательных способностей у детей младшего школьного возраста.

## Список литературы

1. Адильгазинов Г.З. Теория и практика совершенствования управления педагогическим процессом в малокомплектной школе / Г.З. Адильгазинов. - М.: LAP, 2013. – 388 с.
2. Безрукова В.С. Настольная книга педагога-исследователя / В.С. Безрукова. - Екатеринбург: Изд-во Дом учителя, 2010. - 236 с.
3. Беляков С.А. Новые формы образовательных организаций и некоторые проблемы организации управления образованием / С. А. Беляков // Университетское управление: практика и анализ, - 2009. - № 5. - С. 66-72.
4. Боген М.М. Физическое воспитание и спортивная тренировка. Обучение двигательным действиям. Теория и методика / М.М. Боген. – М.: Либросом, 2014. – 230 с.
5. Вачугов Д.Д. Менеджмент в образовании: практический курс: учебное пособие / Д. Д. Вачугов В. Р. Веснин, Н. А. Кислякова; под ред. Д. Д. Вачугова. – М.: Высшая школа, 2007. – 192 с.
6. Германов Г.Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры / Г.Н. Германов. – М.: Юрайт, 2017. – 224 с.
7. Голованова Н.Ф. Педагогика: учебник и практикум / Н.Ф. Голованова. – М.: Юрайт, 2016. – 378 с.
8. Ерёмушкин М.А. Двигательная активность и здоровье / М.А. Ерёмушкин. – М.: Спорт, 2016. – 184 с.
9. Захарьева НН. Спортивная физиология / Н.Н. Захарьева. – М.: Физическая культура, 2012. – 288 с.
10. Земцова И.И. Физиология спорта и двигательной активности / И.И. Земцова. – М.: Дивизион, 2017. – 218 с.
11. Игнатов С.Н. Развитие двигательной активности учащихся в процессе физического воспитания / С.Н. Игнатов. – Режим доступа: [https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/prochee/stat\\_ia\\_razvitiie\\_dvighatiel\\_noi\\_aktivn](https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/prochee/stat_ia_razvitiie_dvighatiel_noi_aktivn)

osti\_uchashchikhsia\_v\_protsiessie\_fizichi

12. Ильина Т.А. Системно-структурный подход к организации обучения / Т.А. Ильина. - М.: Новая школа, 2011. – 212 с.

13. Имас Е. Стратегии и рекомендации по здоровому образу жизни и двигательной активности / Е. Имас, М. Дутчак, С. Трачук. – М.: Олимпийская литература, 2013. – 528 с.

14. Каинов А.Н. Содержание недельной двигательной активности школьников и ее самоанализ / А.Н. Каинов, К.А Каинов. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/soderzhanie-nedelnoy-dvigatelnoy-aktivnosti-shkolnikov-i-ee-samoanaliz>

15. Капилевич Л.В. Физиология спорта / Л.В. Капилевич. – М.: Юрайт, 2017. – 142 с.

16. Коджаспирова Г.М. Педагогика: учебник / Г.М. Коджаспирова. – М.: Юрайт, 2016. – 720 с.

17. Ланда Б.Х. Диагностика физического состояния. Обучающие методики и технология / Б.Х. Ланда. – М.: Спорт, 2017. – 128 с.

18. Левитес Д.Г. Педагогические технологии: учебник / Д.Г. Левитес. – М.: Инфра-М, 2016. – 404 с.

19. Логинов В.В. Методика актуализации потребности в физической культуре у школьников / В.В. Логинов. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/metodika-aktualizatsii-potrebnosti-v-fizicheskoy-kulture-u-shkolnikov>

20. Майер А. Программа развития образовательного учреждения / А. Майер. - Школа управленца, г. Барнаул, 2012 г. – 218 с.

21. Малышева Е.В. Влияние двигательной активности на здоровье школьников / Е.В. Малышева. – Режим доступа: <http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2014/09/24/vliyanie-dvigatelnoy-aktivnosti-na-zdorove>

22. Мингазова Ю.Г. Двигательная активность школьников / Ю.Г. Мингазова. – Режим доступа: <https://infourok.ru/statya-dvigatel'naya-aktivnost->

shkolnikov-1893162.html

23. Михайлов Н.Г. Двигательная активность как показатель культуры здоровья детей дошкольного и школьного возраста / Н.Г. Михайлов, С.М. Чечельницкая. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/v/dvigatelnaya-aktivnost-kak-pokazatel-kultury-zdorovya-detey-doshkolnogo-i-shkolnogo-vozras-ta>

24. Михайлов Н.Г. Физическая культура в новом формате / Н.Г. Михайлов // Вестник образования: концептуальные основы здорового образа жизни в детской и подростковой среде. - 2011. - № 2. - С. 34-40.

25. Муханова Н.В. Повышение двигательной активности школьников через мотивированную потребность в занятиях физической культурой / Н.В. Муханова, А.Н. Савчук. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/povyshenie-dvigatelnoy-aktivnosti-shkolnikov-che-rez-motivirovannuyu-potrebnost-v-zanyatiyah-fizicheskoy-kulturoy>

26. Мякотных В. Двигательная активность и возрастная инволюция функциональных систем / В. Мякотных. – М.: LAP, 2012. – 136 с.

27. Официальный сайт МАОУ СОШ № 5 г. Богданович. – Режим доступа: <http://b5.uralschool.ru/>

28. Пидкасистый П.И. Педагогика: учебник и практикум / П.И. Пидкасистый. – М.: Юрайт, 2016. – 410 с.

29. Подласый И.П. Педагогика: учебник / И.П. Подласый. – М.: Юрайт, 2016. – 576 с.

30. Подымова Л.С. Педагогика: учебник и практикум / Л.С. Подымова В.А. Слостенин. – М.: Юрайт, 2016. – 332 с.

31. Пристинский В. Здоровье и здоровый образ жизни школьников / В. Пристинский, Т. Пристинская, К. Краснолуцкий. – М.: РАР, 2013. – 144 с.

32. Рачилина, М. Инновационные практики в среде работников системы общего образования. Типология и перспективы изменений, факторы, влияющие на инновации / М. Рачилина. - М.: LAP, 2011. – 164 с.

33. Рила М.Д. Кинезотерапия. Культура двигательной активности /

М.Д. Рила, И.В. Кулькова. – М.: Кнорус, 2016. – 384 с.

34. Саляхова, Л.И. Педагогический совет. Технология подготовки и практические разработки / Л.И. Саляхова. – М.: Глобус, 2012. – 208 с.

35. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры / В.Н. Селуянов. – М.,: Дивизион, 2016. – 192 с.

36. Скорев А. Физическое развитие детей в различных условиях двигательного режима / А. Скорев. – М.: LAP, 2012. – 192 с.

37. Смирнов В.М. Физиология физического воспитания и спорта / В.М. Смирнов, Н.А. Фудин, Б.А. Поляев, А.В. Смирнов. – М.: Медицинское информационное агентство, 2012. – 544 с.

38. Соколов Е.С. К проблеме повышения двигательной активности детей школьного возраста / Е.С. Соколов. – Режим доступа: <http://bmsi.ru/doc/8b9add15-710e-402a-8b9f-2376ab5c6d12>

39. Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – М.: Спорт, 2017. – 624 с.

40. Столяренко Л.Д. Основы педагогики и психологии / Л.Д. Столяренко, В.Е. Столяренко. – М.: Юрайт, 2016. – 136 с.

41. Столяренко Л.Д. Психология и педагогика / Л.Д. Столяренко, С.И. Самыгин, В.Е. Столяренко. – М.: Феникс, 2016. – 640 с.

42. Столяров В.И. Теория и методология современного физического воспитания. Состояние разработки и авторская концепция / В.И. Столяров. – М.: Олимпийская литература, 2015. – 704 с.

43. Тропицын С.Ю. Менеджмент в образовании: учебник и практикум для бакалавриата и магистратуры / С.Ю. Тропицын. – М.: Юрайт, 2016.– 413 с.

44. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 01.05.2017).

45. Федеральный государственный стандарт основного общего образования (Приложение к приказу Минобрнауки России от 17.12.2010 г. № 1897).



46. Флянку И. Двигательная активность и здоровье школьников / И. Флянку, А. Приешкина, А. Фоменко. – М.: LAP, 2013. – 108 с.
47. Чинкин А.С. Физиология спорта / А.С. Чинкин, А.С Назаренко. – М.: Спорт, 2016. – 120 с.