

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
им. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)
Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина
Выпускающая кафедра

Методики преподавания спортивных дисциплин и национальных видов спорта.

Сергеева Татьяна Федоровна

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Развитие физических качеств обучающихся младшего школьного возраста
средствами игровых упражнений

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы Физическая культура

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой д.п.н., профессор Янова М.Г.

_____ 
(дата, подпись)

Научный руководитель: к.п.н., доцент
Брюховских Т.В.

_____ 
(дата, подпись)

Обучающийся Сергеева Т.Ф.

_____ 
(дата, подпись)

Дата защиты _____

Оценка _____

(прописью)

Красноярск,
2020

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1.ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ПРОГРАМАХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВМЛАДШИХ КЛАССОВ	6
1.1.Роль подвижных игр в физическом воспитании детей младшего школьного возраста	6
1.2. Использование игровых упражнений в программах по физической культуре для младших школьников	9
1.2.1.Физическая подготовка.....	10
1.2.2.Специфические упражнения	11
1.2.3.Неспецифические упражнения	11
1.2.4.Методы подготовки.....	12
1.3. Возрастные особенности развития физических качеств	15
1.3.1.Благоприятный возрастной период	15
1.3.2.Центральная нервная система.....	15
1.3.3.Опорно-двигательный аппарат	16
1.3.4.Сердечно-сосудистая система.....	17
1.3.5.Физические способности.....	19
1.4.Методы развития	25
Выводы по первой главе	32
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	33
2.1 Методы исследования	33
2.2. Организация исследования	35
ГЛАВА 3. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ПРОВЕРКА ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СРЕДСТВАМИ ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	37
3.1. Содержание методики, направленной на развитие физических качеств у детей младшего школьного возраста средствами игровых упражнений	37
3.2. Анализ результатов проверки экспериментальной методики развития физических качеств школьников младших классов	38
Выводы по главе 3	40
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	41
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	42
ПРИЛОЖЕНИЯ	48

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Дети имеют огромное значение для современного общества. Поэтому ставится множество задач для сохранения здоровья младшего поколения. Одна из основных – это всестороннее и гармоничное развитие детей, и, как следствие, высокий уровень здоровья и физических качеств.

В последние годы сохраняется тенденция ухудшения здоровья, физического развития и физической подготовленности различных групп населения. В целом в России более 60% школьников имеют нарушения в состоянии здоровья. По данным Минздравсоцразвития РФ, на современном этапе наблюдается значительное снижение числа абсолютно здоровых детей до 10-12 %. Более половины школьников 7-9 лет имеют хронические заболевания [49].

По данным НИИ ФК Российской Федерации регулярно занимаются спортом или физической культурой всего 17% детей. Отсюда следует, что одной из главных причин снижения здоровья младших школьников является гиподинамия или дефицит двигательной активности. В учебное время ребенок большую часть дня проводит за партой, что ведет к снижению его двигательной активности примерно на 50%.

Так же ситуацию усугубляют «сидячие» домашние задания. Помимо этого, настолько возросла популярность гаджетов, что все свободное время ребенок проводит играя, например, в компьютерные игры, которые не требуют активного движения. В итоге, дети получают тот объем двигательной активности, который не обеспечивает физического развития и укрепления здоровья, вследствие чего появляются различные заболевания, что, в конечном итоге, может привести к снижению качества и продолжительности жизни человека.

В связи с этим в настоящее время методы физического воспитания школьников должны быть максимально эффективны, и по этой причине к ним

предъявляют высокие требования. Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования отмечает: «Особое внимание надо обращать на развитие двигательной активности учащихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности».

Специалисты в данной области предполагают, что нужно разработать ряд новых подходов к физическому воспитанию младших школьников. Одним из таких методов является внедрение в физическое воспитание игровых упражнений и подвижных игр. Внедрение в учебный процесс по физической культуре методики, основанной на развитии физических качеств посредством подвижных игр и игровых упражнений, поможет вывести физическое воспитание школьников на новый уровень. Такой подход поможет повысить оздоровительный эффект и улучшить физические показатели детей младшего школьного возраста.

Научно-методологической основой данной работы являются исследования, посвященные подвижным играм, авторами которых являются: А.М. Алансари [2], И.С. Володина [10], А.М. Диченкова, [15], Л.Ф. Корнеева [24], Силкин Ю.Р. [37] и др. Представленные авторы указывали на необходимость использования подвижных игр на уроках физической культуры детей младшего школьного возраста.

Объект исследования: учебно-воспитательный процесс обучающихся младшего школьного возраста.

Предмет исследования: методика развития физических качеств у обучающихся младшего школьного возраста.

Цель исследования: разработка и экспериментальная проверка методики развития физических качеств у детей младшего школьного возраста.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по теме исследования.

2. Разработать методику развития физических качеств обучающихся младшего школьного возраста на основе использования игровых упражнений.

3. Экспериментально проверить эффективность разработанной методики.

Гипотеза исследования состояла в том, что применение методики, основу которой составляли игровые упражнения, в учебно-воспитательном процессе эффективно скажется на развитии физических качеств обучающихся младшего школьного возраста.

Методы исследования:

1. Теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы.

2. Тестирование.

3. Педагогический эксперимент.

4. Методы математической статистики.

Практическая значимость. Методика повышения уровня развития физических качеств детей младшего школьного возраста, основанная на использовании игровых упражнений, может быть рекомендована специалистам по физической культуре для использования на уроках, в секционной работе, в спортивно-массовой работе, организации досуга детей.

Базой для исследования являлась МАОУ «Средняя школа №19» г. Красноярск.

Структура: Выпускная квалификационная работа представлена на 54 страницах. Она состоит из введения, трех глав, заключения, списка использованной литературы, включающего 50 источников, 3 приложений. Работа содержит иллюстративный материал, который включает 1 рисунок и 2 таблицы.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ПРОГРАММАХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ МЛАДШИХ КЛАССОВ

1.1. Роль подвижных игр в физическом воспитании детей младшего школьного возраста

Общество развивается стремительно, и стандарты, которые применялись ранее к физическому развитию детей, уже устарели. Необходимо создать что-то новое, современное. В связи с этим возникает ряд новых задач в области физического воспитания детей младшего школьного возраста. Двигательный потенциал и умение им правильно пользоваться определяет эффективность двигательной деятельности.

Один из способов развития двигательных способностей - игра. Игра — это деятельность детей и взрослых [26].

Люди отдыхают и развлекаются, а игра может быть частью этого отдыха. Она помогает развивать физическую устойчивость, что благоприятно скажется на организме любого человека, не только ребенка. Игра является основной деятельностью для ребёнка, взрослый воспринимает игру лишь как способ отвлечься. В двигательной игре основную роль играют именно движения. Последнее является основой человеческой жизнедеятельности. Такие игры характеризуются большим количеством движением.

В любой игре есть ряд правил, которые могут ограничивать те или иные действия. Эти правила устанавливаются обычно играющими или же эти правила приняты в общем. Любая игра несет определенный смысл для ребенка, она может учить добру и злу, она может прививать различные навыки, в общем через неё дети получают некий жизненный опыт. Игра направлена на формирование познавательного интереса.

Познавательный интерес оказывает разнообразное влияние на воспитание и образование ребенка. Для стимулирования ребенка к поиску

новых познаний и способностей, необходим интерес. Именно интерес добавляет ребенку целеустремленности. Возникший интерес подталкивает ребенка к изучению окружающего мира.

Изучение окружающего мира проявляется в желании поиска новых данных, стремлении к самостоятельности. Для того чтобы повысить результативность занятий по физической культуре для школьников, необходимо корректировать содержание уроков. Использование разных методик должно повысить у детей интерес к занятиям. Исследование литературы дает понять, что основная проблематика физического воспитания заключается в формировании физкультуры личности ребенка. Во время обучения в младших классах, как и в любом педагогическом процессе, основное внимание обращено на требования к новому мышлению учителя и требованиям к учебной организации. Учебная организация в свою очередь должна способствовать развитию творческой стороны детей.

Средств физического воспитания множество, но самым, пожалуй, универсальным можно считать игру. Подвижные игры прививают детям различные двигательные способности, дают понятия об каких-либо упражнениях. Игры очень интересны детям, они принимают участие в оптимизации двигательного режима детей младшего школьного возраста.

При составлении программы по физической культуре, определяется ряд задач оздоровительного и образовательного характера. Для того чтобы контролировать учебный процесс педагог обязан следить за физической подготовкой учеников и за выполнением ими требований учебной программы.

Чтобы была результативность на уроках физической культуры педагог может выбрать себе помощника, например, для выполнения разминки. При этом будет повышаться навык самостоятельности у детей. Помощников можно выбрать при помощи многих методов. Например, можно привлечь детей, которые по медицинским показателям не могут заниматься, при этом поручить им следить за игрой, в которой участвуют другие дети. Также помощники могут помочь тренеру или учителю в расставлении или раздаче

необходимого спортивного инвентаря. Рекомендуется чтобы все дети в классе могли побывать в роли помощника, это способствует дисциплинарному воспитанию. [20]

В любом учебном процессе должно быть самостоятельно практическое закрепление полученных навыков, в данном случае речь идет о домашнем задании. Педагог может в качестве домашнего задания предложить поиграть в игру. В игру ребенок может поиграть дома вместе с родственниками или друзьями. Такое домашнее задание будет очень интересным для детей младших классов, так как все же это не сухое решение математических примеров или чтение, а подвижность и развлечение. При выполнении такого домашнего задания в кругу семьи, будет повышаться тесное взаимодействие родителей и детей. Это особенно важно на начальном этапе образовательного процесса. Структура домашнего задания должна быть понятной и конкретной для детей. Также можно дать задание теоретического характера, например, поиск какой-либо информации, или написать правила подвижной игры, или составить комплекс утренней разминки и т. п. Если домашнее задание практическое, то оно должно быть безопасным в домашних условиях. В проведении практического занятия на уроке физической культуры очень часто используют карточки, в которых содержатся различные задания. Такой способ также повышает самостоятельность и ответственность. Задания в карточках могут быть в виде схем, тестов, картинок и т. д. Такие карточки можно также давать детям в качестве домашнего задания. На карточке должна располагаться вся информация, которая необходима для верного выполнения указанного задания.

В любой образовательной организации есть ряд спортивных секций. Это и легкая атлетика, и футбол, и гимнастика и т. д. Кроме того есть разные танцевальные направления.

При посещении таких секций дети приобщаются к спорту, мотивируются к регулярной спортивной (двигательной) деятельности.

Педагогам по физической культуре нужно уделять большое внимание организации подвижных игр и их содержанию желательны сюжетные игры («Хитрая лиса», «Казачьи разбойники») заменить на игры с элементами спорта, или даже разработать более легкие программы подготовки по нескольким видам спорта (футбол, баскетбол, биатлон). Сюжетные игры актуальны при посещении детьми детского сада, в начальных классах нужно обучать детей более сложным и интересным играм. Актуальной проблемой в настоящее время является разработка специальных программ спортивных игр, и внедрение их в учебную программу школы. Эти меры должны обеспечить результативную подготовку школьников к переходу системы нормативов, к процессу формирования двигательных критериев. Кроме того, включение большого количества подвижных игр в урок будет способствовать развитию познавательной активности детей и способности самостоятельно организовывать подвижные игры. Разнообразный подход к урокам физкультуры дает каждому ученику возможность получить необходимое время. Только такие уроки могут дать учителю знания о медицине, гигиене и профилактике различных заболеваний. На практике только такие уроки физкультуры могут помочь вам получить вторую часть предмета - культуру - физику, которая поможет сохранить, укрепить ваше здоровье и передать эти знания людям, которые окружают вас в течение вашей жизни. Кроме того, включение в урок большого количества различных подвижных игр, организованных по определенной структуре, поможет в процессе социализации личности. Этот процесс является основополагающим в начальной школе. [49]

1.2. Использование игровых упражнений в программах по физической культуре для младших школьников

Информационные базы данных, содержащие информацию о спортивных играх, создают разносторонне воздействие на прогрессирование процессов учащихся (внимательность, мышление, память и т. д.), обучение нравственных

качеств, а также приобретает способность согласовывать самостоятельные и командные действия партнеров и соперников.

Для качественного выполнения поставленных задач школьник должен много времени уделять физическим упражнениям, которые являются основным типом подготовки. Специальная физическая подготовка является частью общей физической подготовки. Именно специальная физическая подготовка позволяет развить такие способности, как ловкость, сила и скорость. Движения, которые выполняет школьник вовремя физической подготовки, имеют близкое отношение к действиям, которые характерны для игровой деятельности.

1.2.1. Физическая подготовка

Если физическая подготовка будет полноценной, то это существенно увеличит шансы на эффективную тактику во время игры. Педагог имеет право применять различные способы ведения занятия. Основным правилом в игровой деятельности является создание у школьника «чувство игры». Это способствует положительному развитию ребенка в данной спортивной игре. Также большое внимание стоит уделять групповым тренировкам, они могут проходить в виде кроссов или эстафет. [24]

На тренировках школьник должен акцентировать внимание на скоростные способности, их развитие напрямую влияет на успех. Хорошая площадка, газон будут одними из решающих факторов, определяющих результат тренировки. Физических упражнений для школьников существует большое количество. Они разделены на различные группы, каждая из которых представляет собой комплекс упражнений нацеленных на тренировку отдельных навыков. Чтобы правильно выбрать нужный комплекс упражнений, нужно точно понимать какой именно навык школьник планирует развивать, или же это должен определить педагог по физической культуре (тренер). Действия, которые определяют процессы, протекающие в организме, являются базой любого физического упражнения. Все процессы, протекающие

в организме очень разносторонние. Они различаются по физиологическим, биохимическим и даже психологическим критериям. Можно сделать вывод, что некоторые упражнения оказывают на организм специфическое действие, а некоторые комплексное. Также качественная физическая тренировка позволяет решать множество задач, которые ставятся перед спортивной подготовкой. Тренер (педагог) ответственно должен подойти к выбору упражнений для школьника. Особенности игровых упражнений предполагают разделить средства подготовки на специфические и неспецифические (общий комплекс упражнений).

1.2.2. Специфические упражнения

Специфические упражнения можно также разделить на специальные и соревновательные. Специальные упражнения очень близко соприкасаются упражнениями соревновательного характера. Направлены они на развитие специальных физических навыков. К специальным упражнениям можно отнести групповые и индивидуальные тренировки, а также упражнения в виде игр. Специальные тренировки оказывают большое влияние на физическое воспитание ребенка. Это легко объяснить тем, что есть возможность дозировать нагрузку на организм.

Соревновательные упражнения направлены на адаптацию школьника к правилам игры. Упражнения развивают основные физические навыки. Также школьник учится применять тактические способности применять в условиях соревнования.

1.2.3. Неспецифические упражнения

Неспецифические упражнения заключают, в своём направлении две группы: специально-подготовительная и общеподготовительная.

К общеподготовительным упражнениям относятся преимущественно те, которые направлены общую физическую нагрузку для организма. Эти упражнения способствуют развитию координационных и двигательных

навыков. Эти упражнения также применимы в качестве активного отдыха или восстановительного действия на организм. Общеподготовительная физическая нагрузка позволяет сохранить в норме психическую и физическую форму организма.

К специально-подготовительным упражнениям относятся двигательные действия, которые очень похожи на специальные. Верный выбор методики тренировки во многом определяет её положительные стороны и результативность. [25]

1.2.4. Методы подготовки

Метод — это вид деятельности, который упорядочен и верно сформулирован. Эта деятельность не хаотична, а направлена на достижение какой-либо цели. Метод обучения — это один из способов воспитательного влияния педагога и ребенка. Он является также одним из способов для выполнения педагогических целей. Спортивная тренировка содержит три базовых метода: практический, наглядный и словесный. Качественная тренировка предполагает сочетание всех трех методов, только тогда результативность будет максимальной.

Практический метод основан на двигательной деятельности школьников, в свою очередь подразделяются на методы строго регламентированного упражнения, игрового и соревновательного.

Регламентированное упражнение нацелено на действие четкого формата и определенной нагрузкой. Этот метод владеет воспитательными процессами, которые дают возможность:

- формирование двигательной активности согласно специальной установленной программе;
- регулировать всю нагрузку на организм ребенка, и контролировать динамику во время занятия;
- правильное распределение упражнений и интервалов, которые необходимы в обязательном порядке;

- избирательно подходить к тренировке того или иного физического качества.

Метод игры применяется в виде комплекса, который имеет направленное действие на выполнение ряда задач: воспитательных, образовательных и оздоровительных. Двигательная деятельность школьника основа правил игры. Основные особенности этого метода заключаются в следующем[38]:

- игра представляет собой комплекс, направленный на физическое воспитание и формирование двигательных навыков. Если же требуется развить какой-то конкретный навык, то можно выбрать подходящую игру;

- если игра носит сопернический характер, то это помогает сформировать психологическую устойчивость, которая поможет в будущем в соревновании;

- личностные качества также могут формироваться при игре, особенно если есть возможность импровизировать в ходе игровой деятельности;

- четкое соблюдение правил игры, помогает педагогу привить у школьников дисциплинированность и коллективизм;

- игровые упражнения вызывают у ребенка положительные эмоции к занятиям физкультуры.

Соревновательный метод - основан на выполнении комплекса упражнений в форме соревнования. Метод основан на подготовке ученика к соревновательной деятельности. Основным фактором соревновательного метода основан на выполнении школьниками комплекса упражнений, которые они будут совершать в соревновательной деятельности. На практике соревновательный метод демонстрируется:

1. На официальных соревнованиях масштабного уровня (олимпийские игры, различные чемпионаты, соревнования городского и областного типа);

2. В виде элемента организованной тренировки.

Метод соревновательной деятельности способствует: [18]

- активной стимуляции двигательной активности, а также определения уровня её развития;

- качественной оценки двигательной активности;

- равномерной нагрузки физической активности;

- содействует развитию волевых качеств.

Словесный метод основан на том, что педагог всегда использует «слово». Именно словесный метод доносит до школьников данные о верном выполнении поставленных задач во время проведения физической культуры. Словесный метод играет важную роль в педагогическом процессе. Именно словесно воспитатель, тренер или учитель имеет возможность держать поведения учащегося в рамках.

Существует еще и метод наглядности, который помогает формировать во время тренировки зрительные осязательные восприятия ребенка. Этот метод подразделяется на методы непосредственной и опосредованной наглядности.

Первый метод (непосредственной наглядности) включает в себя организованную демонстрацию всех упражнений, которые необходимы для качественной тренировки. В этом случае показ упражнений производится в замедленном темпе, чтобы дети все внимательно увидели и поняли, как правильно их выполнять. Второй метод (опосредованной наглядности) представляет собой вспомогательное средство, и направлен в основном на правила выполнения тех или иных двигательных действий. Также стоит отметить, что опосредованный метод углубляет и совершенствует навыки, полученные при непосредственном восприятии. Если упражнения очень сложные, то необходимо придумать комплекс более простых, которые могут подвести ребенка к данному упражнению. Подводящие упражнения должны быть продуманы строго в индивидуальном порядке, так как физическая подготовленность детей отличается друг от друга.

При повторении выполнения каких-либо новых упражнений, нужно помнить о их дозировке. Невероятно сложные новые упражнения необходимо

проводить с длительными перерывами. Это обусловлено тем, что ребенок ещё не привык к данной нагрузке и его утомляемость повышена.

1.3. Возрастные особенности развития физических качеств

1.3.1. Благоприятный возрастной период

Период естественного развития физических качеств дает самый наибольший положительный эффект в их формировании. Если воздействовать на ребенка в другой возрастной период, то педагогический эффект может дать отрицательный результат. Поэтому для результативного совершенствования физических навыков необходимо выбрать самый благоприятный для этого возрастной период.

Во время благоприятного возрастного периода для формирования физических способностей, претерпевает изменения строение всего организма и его работа.

1.3.2. Центральная нервная система

Центральная нервная система играет большую роль в развитии организма и множества его функций. Основную роль на себя берет кора головного мозга. Нервная система окончательно сформировывается перед половым созреванием. Ядро двигательного анализатора в коре головного мозга окончательно сформировывается в 12 лет.

В период развития функций центральной нервной системы ребенок ведет более активный образ жизни, и легче поддается внушению со стороны взрослых. Для детей младшего школьного возраста педагог (тренер) является авторитетным лидером, а этот фактор имеет большое значение в педагогике. Дружба среди детей выглядит в эти периоды в виде поверхностного общения. Большинство детей хотят проверить свои силы и пытаются принимать участие в различных мероприятиях и достичь наивысшего результата. Их интересы представляют огромное разнообразие, но при этом не слишком емкостные.

В младшем школьном возрасте также происходят изменения в мышлении ребенка. Причем изменения кардинальные и к тому же касаются еще и памяти. При воздействии на ребенка воспитательного (педагогического) процесса, формируются навыки к логическому и абстрактному мышлению. Когда осуществляются определенные движения появляется критический подход. В ситуации, когда в работе памяти появляется однотипность, то есть нет обобщенных явлений, которые были бы уже известны в действительности. Для изучения технической составляющей игровых упражнений в это время обучения необходимо применять целостный метод с низким акцентом на конкретные детали выполнения. Поэтому память на двигательные способности и функции у детей с возрастом претерпевает изменения. Причем эти изменения как в качественном, так и в количественном отношении. В первые годы обучения ребенка в школе активно развивается такая функция как запоминание. [31]

Примерно в 10 лет возрастает контролирующая роль коры головного мозга. По мере взросления система коры мозга будет изменяться, и следовательно активная мозговая деятельность в больших полушариях головного мозга становится более сложным процессом. Все навыки и умения, которые были получены в младшем школьном возрасте полностью сохраняются на долгое время, так как будут наиболее устойчивыми.

1.3.3.Опорно-двигательный аппарат

В младшем школьном возрасте происходят некоторые изменения и опорно-двигательном, точнее в костно-хрящевом аппарате. Двигательная деятельность и в целом характер активности организма оказывают прямое воздействие на формирование, развитие и рост скелета ребенка. Двигательная деятельность является одним из главных стимулов развития костной ткани. Движение оказывают положительный эффект на формирование и развитие скелета.

В период детского возраста опорно-двигательная система (особенно позвоночник) находится только вначале своего пути формирования. В это время он очень подвержен изменениям. Это проявляется, к примеру, если длительно пребывать в неправильном положении, то произойдет искривление позвоночника. Это может выйти в то, у детей слабо будет развита мускулатура (особенно у мальчиков). Чтобы этого не произошло, нужно подбирать такой комплекс упражнений для детей, который бы смог способствовать укреплению мышц и позвоночного столба. В этом случае развитие позвоночника и опорно-двигательного аппарата в целом будет протекать без отклонений. Поэтому на тренировках педагог или тренер, при составлении комплекса упражнений, должен помнить, что кости у детей еще не закончили окостенение. Неосторожность и невнимательность может повлечь за собой травмы. Рекомендуется закрепить внимание на укреплении стоп.

Активное формирование сухожилий и мышц, влечет за собой очень быстрое развитие скелета. [6]

У ребенка десятилетнего возраста масса мышц занимает около 26-29% от всей массы тела. Если наращивать мышцы, другими словами, повышать их массу, то будут активно развиваться и функции этих мышц. Во время активного формирования мышечной массы, активнее всего развиваются крупные мышцы, чем малые. По этой причине мальчики обладают меньшей точностью. Функции внутренних органов и формирование скелета лежат в основе движений ребенка.

1.3.4. Сердечно-сосудистая система

У детей в 9-11 лет необходимо следить за правильным формированием сердечно-сосудистой системы, так как это залог высокого функционирования организма в целом. Нужно контролировать массу тела, так как между массой тела и состоянием сердечно-сосудистой системы есть прямая взаимосвязь. Чем выше масса тела, тем сердцу тяжелее работать и отсюда возникает ряд хронических заболеваний.

Нужно сказать, что дети обладают незначительной сердечной мышцей. Имеются в виду дети в 10-летнем возрасте. Что говорить об их пульсе, то он составляет порядка 80-95 уд/мин (это в состоянии покоя), а когда осуществляется физическая нагрузка, то он становится 140-170 уд/мин. При осуществлении физической нагрузки детское сердце применяет намного больше энергии, нежели сердце взрослого человека. Это все потому, что мышца сердца у взрослого больше и сильнее, а у детской при росте минутного объема крови мышца вынуждена сокращаться чаще.

Кровеносная система организма находится в тесном взаимодействии с дыхательной. Чем человек старше, тем органы претерпевают изменения. Функции и возможности органов дыхания возрастают. Объем грудной клетки увеличивается и, следовательно, повышается дыхательная деятельность. У детей 10-12 лет объем легких достигает до 2,2 литров. Это средняя величина необходимого воздуха для нормального дыхания. Развитие дыхательных мышц позволяет увеличить объем грудной клетки и, следовательно, улучшить дыхательную функцию. Поэтому комплекс упражнений должен включать специальную дыхательную гимнастику. Основным пик изменений в дыхательных мышцах отмечается в возрасте 9-12 лет. В этот период также повышается вентиляция легочной системы. Частота дыхания составляет примерно 21 вдох-выдох в минуту.

С 7 до 10 лет это как правило дети младшего школьного возраста, и ученики начальной школы. В этот период времени ребенок претерпевает некоторые изменения:

- уменьшается скорость роста ребенка в высоту (примерно 3-5 см в год);
- образуется избыточный вес;
- уменьшается эффективность некоторых обменных процессов;
- уравновешены частоты дыхания сердцебиения, в состоянии полного покоя;
- увеличивается ударный объем сердечной мышцы;

- окончательно формируется такой навык, как ловкость, но скорость при этом не окончательно развита, есть над чем работать.

Физиологический рост очень быстро развивается, это происходит благодаря ряду функций, но при этом отличается от взрослого уровня. Первичные признаки утомляемости появляются в тот момент, когда величина физической деятельности достигает 40 кДж. По сравнению со взрослым человеком эта цифра крайне мала (у взрослого человека она равна 1500 кДж). Каждый день показатель физиологических затрат невероятно высокий, но при этом ЦНС недостаточно зрелая система. В столь юный период для детей любое физическое действие — это результат труда каждого органа в организме. При этом за адаптацию к новым условиям плата очень велика. У младших школьников в 7-10 лет структурные части организма активно претерпевают изменения, изменяется функциональность коры головного мозга, а также его способность к адаптации.

Дети, которые относятся к этому возрастному периоду очень хорошо адаптируются в новых для них условиях, особенно важно если это условия педагогического процесса. Это способствует качественному обучению (воспитанию). Такие учебные процессы должны учитывать пол, возраст и индивидуальность каждого ребенка, на которого направлена педагогическая деятельность.

1.3.5. Физические способности

Современные научные исследования показывают, что в настоящее время встречаются разные возрастные периоды, которые подходят для формирования и тренировки конкретных физических способностей. Такие различия в научном сообществе прежде всего из-за того, что нет единого измерения данных критериев. Все тесты для определения возрастного периода и пика активности в развитии - разные. Разные формулы для расчетов и разная выборка не дают единого результата, по этой причине в разных источниках

можно найти разную информацию, при этом стоит учитывать процент достоверности данных.

Дети младшего школьного возраста имеют более высокую вероятность формирования координационных движений, так как их возраст наиболее благоприятный для этого. Особое внимание нужно уделить внимание скорости, выносливости, гибкости и силе.

В научных источниках для характеристики движений личности есть понятия «физические качества» и «физические способности».

Физические способности представляют собой спектр морфологических и психических характеристик человека. Эти характеристики не что иное как единый комплекс, который несет ответственность за конкретный тип работы мышечной системы, и при этом должен наблюдаться исключительно положительный эффект.

Физические качества — это также комплекс биологических и морфологических качеств организма, которые определяют характер силовых и скоростных способностей школьников.

По сути, физические качества — это результат формирования и развития конкретного физического навыка, его своеобразия. Анатомически физические качества и способности находятся вместе и определяются особенностью выражения в различных действиях.

В современном мире физические качества (способности) подразделяют на пять основных групп:

1. Сила (силовые);
2. Быстрота (скоростные);
3. Равновесие и ловкость (координационные);
4. Выносливость;
5. Гибкость.

Силовые качества — это способность противодействия внешнему сопротивлению при помощи нагрузки на мышечную систему. Другими

словами, к силовым качествам можно отнести, к примеру приведение в движение неподвижный предмет (метание снежка в цель).

Характеристика силовых качеств - килограмм. Абсолютная сила человека анализируется, оставляя без внимания собственный вес человека, а для расчета относительной силы, необходимо взять отношение абсолютной силы к собственному весу человека.

Упражнения с повышенным сопротивлением лежат в основе тренировок для развития силовых способностей. Эти упражнения условно можно разделить на две группы: [46]

- упражнения с сопротивлением внешнего типа. В качестве предметов внешнего сопротивления чаще всего используют штанги, мешки с песком. Также в качестве сопротивления можно задействовать партнера. И даже факторы внешней среды подойдут в качестве внешнего сопротивления, а именно бег по снегу, песку, на возвышенность и т. д.

- упражнения, которые направлены на противодействие веса тела. К ним можно отнести подтягивание, отжимание и т. д. Но возрастной период ребенка позволяет выполнять эти упражнения на занятиях по физической культуре, в ограниченном количестве. В современных учебных программах по физической культуре для начальных классов не предусмотрено часто использование силовых упражнений. Основное направление развития способностей — это скорость. Хотя ограничения есть во всем, тем не менее развитию скоростных качеств уделено большее внимание. Мы хотим отметить, что исключение упражнений на развитие силовых качеств, в будущем негативно скажется на силе человека.

Основная цель в развитии силовых качеств ребенка — это совершенствование базовых мышц живота и спины. Они в большей степени отвечают за правильную осанку, а также развитие других групп мышц, которые в обычной жизни школьник не развивает. К таким можно отнести: косые мышцы живота, отводящие мышцы и т. д.

Основные методы в формировании силы:

- 7-9 лет, делать упражнения, которые направлены на общее развитие организма, например, прыжки или метание;

- 10 лет, выполнять те же упражнения, но с чуть большей сложностью.

Например, упражнения с гимнастической палкой, лазание по канату и т. д.

Методы развития силы:

- метод серийных упражнений;

- метод интервальных упражнений.

Скоростными способностями называются такие, при помощи которых человек может осуществлять какие-либо двигательные действия за временной промежуток. Скоростная емкость тоже имеет свою размерность и различна в своей форме. Скорость реакции, а также ритм движений, скорость конкретного движения – это такие показатели, которые можно свести к самым элементарным формам проявления скоростных способностей.

Максимальное увеличение показателей развития скоростных навыков у детей наблюдается в возрасте от 7 до 11 лет. Скорость роста скоростных навыков несколько снижается с 11 до 15 лет. В этом возрасте возможности для развития скорости простой реакции и максимальной частоты движения стабилизируются.

До 12-13 лет развитие скорости по признаку пола практически минимально. Позже у мальчиков начинают развиваться скоростные качества интегральных двигательных действий (плавание, бег, лыжные упражнения), которые предшествуют их развитию у девочек.

Проблемы развития скоростных способностей.

1. Он направлен на необходимость разностороннего формирования скоростных способностей (развитие частоты движений, скорости реакции, скорости интегральных движений, скорости единичных движений) с добавлением приобретенных двигательных навыков и способностей, освоенных детьми. в период обучения в учебных заведениях. Для учителя физкультуры или спортивного тренера необходимо не упустить тот

чувствительный период в развитии детей, в котором происходит наиболее благоприятное влияние на эту группу способностей.

2. Максимальное влияние на развитие скоростных способностей у спортсменов, в специализации которых значительная роль отводится быстрой и быстрой реакции (командные виды спорта, единоборства, спринты и т. д.).

3. Необходимость улучшения скоростных качеств, с помощью которых происходит успешное развитие и успехи в трудовой деятельности. Способы воспитания скоростных навыков.

Упражнения, выполняемые на скоростях, близких к пределу или пику, являются одним из способов развития скорости. Для достижения развития скоростных способностей отдельных действий или определенных движений используются упражнения, которые используются для создания взрывной силы, но без перегрузки или с небольшим зарядом, что не влияет на качество получения, результат. Кроме того, используйте упражнения с максимальной скоростью и внезапной остановкой движения, толканием, запуском, а также упражнения с неполной досягаемостью. [46]

Частота движений развивается с помощью циклических упражнений с условием увеличения скорости движений (бег в гору, бег с весом); увеличение частоты рук и ног за счет уменьшения диапазона, а затем его увеличения; упражнения, которые ускоряют расслабление мышц после сокращений.

Для увеличения результатов скоростных возможностей в комплексераскрываются 3 группы упражнений:

1. Упражнения, направленные на развитие быстроты реакции;
2. Упражнения, используемые на развитие быстроты отдельного движения(передвижение на скорость от 10 до 100 метров);
3. Упражнение на развитие взрывного характера.

В таком методе, как вариативное упражнение применяются такие, каковые изначально реализуются с очень быстрой интенсивностью на протяжении 4-5 сек. После этого наступает такая стадия, которая называется

упадком или спадом интенсивности. Для этого нужно сделать не менее 3-5 повторений за один подход.

Метод соревновательный нужен для того, чтобы можно было использовать различные действия тренировочного типа или для состязаний. Этот метод очень популярен при реализации подготовки спортивной, ввиду того, что каждый из спортсменов обладает разными данными, но в то же время они должны соревноваться на равных, кроме этого, при осуществлении тренировки возникает эмоциональный подъем при реализации значительных волевых усилий.

Чтобы реализовать игровой метод, нужно воспроизвести разные действия, либо же упражнения при наивысшей скорости движения, в результате проведения подвижных, а также спортивных игр. Каждое упражнение должно реализовываться с наибольшими эмоциями. Но, также нужно знать, что все это должно происходить без лишнего напряжения, только тогда этот метод сможет обеспечить значительное разнообразие действий, каковые будут противодействовать возникновению «барьера в скорости»

Необходимо тщательно выбирать и сочетать методы развития способности к скорости в тех отношениях, которые положительно скажутся на прогрессе результатов. Если вы выполняете те же упражнения и методы развития скорости в течение длительного времени на максимальной скорости, это может привести к «высокоскоростному барьеру». С этой целью проблема сочетания оптимальных методов, включающих стандартные и переменные формы упражнений, занимает основное место в методологии ускоренного развития и обучения. [37]

Суть координационных навыков или ловкости определяется способностью ускорять овладение новыми движениями и их сочетанием, кроме того, эти знания о перестройке двигательной активности пропорциональны требованиям в изменяющейся среде. Эти навыки определяются координационными навыками (в динамике, статичности,

пространственной ориентации, равновесии, частоте движений в небольшом пространстве).

Упражнения для развития ловкости могут использоваться совершенно любые. Главным условием только является элемент новизны.

1. Общеразвивающие упражнения с предметами разной формы, объёма, массы;
2. Подвижные спортивные игры;
3. Упражнения, имеющие гимнастическую направленность;
4. Прыжковые упражнения;
5. Упражнения в группах со скакалками, мячами;
6. Нестандартные упражнения из разных исходных положений с частой сменой движений.

Реализация вариации темпа роста, а также вариация скорости упражнения и введение иных движений, осуществление разности действий элементов – все это очень важно. Всякое упражнение физического характера, которое реализуется по-разному, ни что иное, как элемент трудности координационного типа.

1.4.Методы развития

Методы развития:

- 1) Метод повторных упражнений;
- 2) Игровой;
- 3) Соревновательный.

Способность равновесия заключается в сохранении устойчивости во время реализации разных движений на уменьшенной или приподнятой опоре.

Выражаются два основных способа развития равновесия:

- 1) Упражнения, во время которых затрудняется сохранение равновесия (ходьба по гимнастической лавке);
- 2) Упражнения с угловыми или прямолинейными ускорениями (кувырки в разнообразные направления).

Методы развития:

- 1) метод повторных упражнений;
- 2) метод интервальных упражнений.

Когда речь идет о начальной школе, то в этой связи возникают такие основные предпосылки, которые далее формируют качественное развитие психофизиологических и морфологических способностей координации. Все мы знаем, что когда человек рождается, то очень важно следить за тем, чтобы ребенок получил максимальную отдачу в формировании координации. Что можно в данном случае сказать о детях. В начальной школе дети без всяких затруднений осуществляют осваивание трудных физических упражнений, а потому, проведение заранее подготовки будет только способствовать лучшему освоению. Когда протекает период молодого и среднего возраста, то очень важно следить за тем, чтобы у человека был баланс между физическим, эмоциональным, умственным и духовным развитием. Кроме этого, человек в период своего детства-юности отличается очень хорошим метаболизмом, а потому после интенсивных физических нагрузок он восстанавливается значительно быстро. Когда человек стареет, то данные показатели становятся все хуже, а метаболизм протекает более длительно.

Что касается выносливости, то это очень важное качество, которое описывает способность человека реализовывать какую-либо деятельность в течении длительного периода без уменьшения интенсивности, возможности нашего организма таковы, что у него есть определенный предел выносливости, у каждого он свой. [46]

Уровень развития и проявления общей резистентности определяются:

- аэробной способностью организма (физиологическая основа общей резистентности);
- Степенью экономности техники движения;
- Уровнем развития желаемых качеств.

Силовая выносливость – одна из видов выносливости, каковая описывает возможность реализовывать всякую деятельность в продолжении

определенного периода времени (не кратковременного), данная деятельность является мышечной, как правило это сразу несколько групп мышц.

Виды выносливости.

Как правило многообразие различных форм выносливости перетекает на различную общую и конкретную выносливость.

Силовая выносливость — это способность человека, когда в течение определенного периода времени преодолевается определенное силовое напряжение. Динамическая и статическая сила выносливости напрямую зависит от режима работы мышц. [8]

Динамическое сопротивление силе в большинстве случаев определяется количеством упражнений, а статическое сопротивление выносливости определяется максимальным периодом времени, в течение которого поддерживаются определенные мышечные усилия. С возрастом увеличивается сопротивление динамическим и статическим силам.

Скоростная выносливость — это способность к устойчивости вблизи экстремальных или экстремально интенсивных действий (максимум 70-90%) с возможностью работать в течение длительного периода времени без снижения продуктивных профессиональных действий. При спортивной и профессиональной подготовке методика развития скоростной выносливости будет немного отличаться.

Выносливость координационная имеет определенную способность в реализации трудных упражнений в плане координации при определенном продолжительном времени. [25]

Выделяют два ведущих методических подхода для развития специальной выносливости.

1. Аналитический подход. Здесь речь идет о конкретной реакции, которая специально устремлена на все факторы, а данные факторы, в свою очередь воздействуют на развитие в каком-то спорте. В зависимости от самого спорта выносливость тоже будет различная. Для каждого вида спорта необходимо формировать определенную выносливость. В качестве примера

можно привести легкую атлетику, в которой очень важно иметь выносливость в беге.

2. Целостный подход основывается на едином воздействии к разнообразным факторам специальной выносливости.

Величина формирования выносливости устанавливается определёнными факторами, которые будут зависеть и от функциональных возможностей каждой системы организма и внутренних органов в целом. Очень важно, чтобы была хорошо развита сердечно-сосудистая система, а также центральная нервная система, эндокринная и дыхательная система. Не менее важна и мышечная система. Это все основные системы, благодаря развитию выносливости которых увеличивается шансы на успех у того или иного спортсмена.

Средства и методы развития выносливости.

Теперь можно перейти к средствам для совершенствования развития выносливости аэробного типа. Данные средства нужны для того, чтобы осуществить более результативную работу дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Мышечная функция может быть достигнута при помощи при помощи реализации источника аэробного. Но, также все еще зависит от самих упражнений, их интенсивности, а также продолжительности.

Вообще, если говорить об анаэробных способностях, то они очень важны для любого спортсмена. Это все объясняется тем, что именно они формируют различные величины выносливости у организма. Чтобы увеличить выносливость организма, а также чтобы увеличить его активность применяются различные упражнения, которые позволяют мышцам работать в наиболее тяжелых условиях с наибольшей интенсивностью. [46]

Кроме этого, существуют также и средства, каковые способствуют формированию некоего сопротивления (сила, скорость и т.д.). Данные средства нужны для того, чтобы подготовить организм к грядущей соревновательной деятельности, при которой сам организм находится для него в экстремальных условиях. Соревновательные упражнения, кроме того, что заставляют

работать организм в экстремальных условиях, также способствуют его развитию, так как в данной обстановке человек работает «на пределе» своих возможностей.

Методы развития выносливости.

Сегодня есть различные методы, которые позволяют нам реализовать усиление нашей выносливости. То есть благодаря данным методам мы можем развить свою силу и скорость. И так, одним из методов является Равномерный метод. Он позволяет развить свою выносливость и скорость постепенно с равномерными усилиями. Для того, чтобы это стало возможным, спортсмен должен поддерживать и сохранять определенный темп, а также ритм, скорость и амплитуду его движений. Чтобы это можно было сделать, нужно осуществлять движения с небольшой интенсивностью.

Другим методом является переменный метод. Он заключается в переменных нагрузках на организм, т.е. занятия осуществляются с разной скоростью, амплитудой и темпом.

Интервальный метод. Данный метод очень интересный. Все это объясняется тем, что при реализации этого метода нагрузка протекает интервально, или говоря другими словами – дозированно. То есть человек занимается определенное время, потом делает перерыв, после чего подается повторная нагрузка на организм. Перерыв будет зависеть от условий тренировки, организма и интенсивности нагрузок. Смысл этого метода заключается в том, что действие раздражающего характера на мышцы происходит во время перерыва и регенерации мышц. При применении данного подхода можно оказать анаэробные воздействия на организм и развить некоторую величину выносливости определенных систем.

Что говорить о методе круговой тренировки, то это тоже очень эффективный метод, который направлен на все функциональные системы организма и различные группы мышц, а также функциональные системы. Можно в качестве примера привести интервальную, а также непрерывную активность. Как правило, упражнения необходимо повторять до трех раз.

Метод соревновательный предусматривает применение упражнений либо же в целом занятие как соревнование.

Метод игровой нужен для того, чтобы развить выносливость через процесс игры.

Если мы будем использовать нужный метод, то можем воспитать ту или иную выносливость организма, а также изменить параметры для нагрузки.

Одним из очень важных параметров является гибкость. Под гибкостью понимается способность осуществлять движения, у которых высокая амплитуда. Данное свойство характеризуется подвижностью звеньев опорно-двигательного аппарата. [35]

Характеризуется максимальной амплитудой движения.

Средства развития:

- 1) Выполнение упражнений с большой амплитудой, так называемые упражнения в растягивании;
- 2) Общеразвивающие упражнения с предметами и без;
- 3) Прыжки в шаге, прыжки на месте, сгибая ноги к груди;
- 4) Упражнения у гимнастической стенки;
- 5) Глубокие приседания на всей ступне;
- 6) Наклоны вперед, назад, в стороны;
- 7) Махи ногами вперед-назад;
- 8) "Стретчинг" - методика развития гибкости с помощью статических упражнений.

Методы развития:

Чтобы развить в себе гибкость есть также определенный метод. Данный метод называется повторяющийся. При реализации данного метода последовательно выполняют определенный спектр упражнений, который направлен именно на растяжку. Данный метод также имеет определенные интервалы между подходами и обладает несколькими вариациями: метод повторных динамических упражнений и метод повторных статических упражнений.

Когда проходит процесс воспитания физического здоровья, то не нужно акцентировать свое внимание на то, чтобы как можно сильнее развить гибкость. Это все потому, что если на гибкость сделать упор, то в некоторый момент наступит ослабление суставов и связок. Они начнут деформироваться и в конечном итоге они «ослабнут». Это может привести к нарушению осанки и иных способностей.

Вместе с формированием гибкости самое важное – уделить необходимое внимание подвижности позвоночника (а если точнее – грудному отделу), тазобедренным суставам и плечам.

Есть некоторые советы по реализации данных упражнений. Итак, одна из рекомендаций заключается в том, что нужно до самих упражнений делать разминку. Это необходимо для того, чтобы сделать мышцы эластичнее. После разминки можно приступать к занятию, постепенно увеличивая амплитуду.

Как понять, что пора заканчивать работать на растяжку? Очень просто: почувствуете боль в мышцах, что будет сопровождаться уменьшением объема движений.

Кроме всего этого, нужно знать, что развитие гибкости должно происходить с развитием силы. Только так можно обеспечить пропорциональность.

Упражнения, которые направлены на гибкость, являются очень простыми, которые можно выполнять дома без всяких инструментов.

Если мы говорим о детской гибкости, то нужно выделить, что здесь упор должен производиться на динамические упражнения, но не на статические.

Растяжения нужно делать с самой большой амплитудой, которую нужно повторять без резких движений.

Итак, какой возраст является для гибкости пиковым? Как показывают исследования и статистика самый благоприятный период для развития гибкости приходится на 9-10 лет, а активно реализуется в 10-14. Если поделить детей по половому признаку, то у девочек данный пик приходится на 12-13 лет, а у мальчиков 9-10 лет. В возрасте 10-12 лет очень продуктивными

являются такие упражнения, которые направлены на то, чтобы развить гибкость в разных суставах. Гибкость для девочек у всех возрастов больше на 20-30%, чем у мальчиков. Хочется еще раз подчеркнуть то, что работа над гибкостью должна реализовываться еще в начальном и среднем возрасте, потому что именно тогда от нее можно добиться лучших результатов.

Выводы по первой главе

Уроки физической культуры в школе направлены на повышение уровня здоровья и на гармоничное физическое развитие организма учащихся. Подвижные игры способствуют удовлетворению эмоциональных и двигательных потребностей учащихся, то есть являются эффективным средством физического воспитания детей младшего школьного возраста.

Младший школьный возраст является благоприятным для развития быстроты, гибкости и координационных способностей. Но это не значит, что силовые качества и выносливость не требуют внимания.

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Методы исследования

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

1. Теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы.
2. Тестирование.
3. Педагогический эксперимент.
4. Методы математической статистики

1. Теоретический анализ научно-методической и обобщение научно-методической литературы осуществлялся на протяжении всего исследования. Анализ литературных источников позволил составить представление о проблеме исследуемого вопроса, обобщить имеющиеся литературные данные и мнения специалистов, касающихся вопроса развития физических качеств младших школьников. В результате проведённого анализа и обобщения материалов проведённых исследований были определены задачи работы.

2. Тестирование – метод предназначен для оценки развития физических качеств школьников до и после проведения педагогического эксперимента. Для оценки уровня развития физических качеств школьников младших классов использовались следующие тесты:

1. Челночный бег 3x10 м (сек).
2. Прыжок в длину с места (см.).
3. Наклон вперед из положения сидя (см.).
4. Подтягивание на высокой перекладине из виса (количество раз).

3. Педагогический эксперимент.

Педагогический эксперимент проводился с целью выяснения эффективности применения разработанной нами методики, направленной на

развитие физических качеств у детей младшего школьного возраста посредством игровых упражнений.

В эксперименте приняли участие 20 мальчиков, учащиеся 3 классов СОШ. Все испытуемые были разделены на две группы по 10 человек: контрольную и экспериментальную. По ходу проведения педагогического эксперимента контрольная группа осуществляла занятия по общепринятой программе для СОШ, а экспериментальная группа проводила занятия по разработанной нами методике, направленной на развитие физических качеств у детей младшего школьного возраста посредством игровых упражнений. Занятия по физической культуре у обеих групп проходили 3 раза в неделю.

4. Методы математической статистики. Данные, которые были получены после проведения педагогического эксперимента, были подвергнуты статистической обработке. Установка показателей параметрических данных реализовывалось с определенным вычислением параметров:

Средней арифметической (\bar{X}) представляющей типичную величину признака, характеризующую данную группу.

Среднего квадратического отклонения – сигма (δ), характеризующего изменчивость признака, его вариабельность. Чем больше варьирует признак, чем больше амплитуда вариационного ряда (разница между Min и Max), тем больше сигма. Сигма является условным мерилем отклонения признака от его средней арифметической взвешенной.

$$\delta = \sqrt{\frac{\sum X_i^2}{N} - \left| \frac{\sum X_i}{N} \right|^2}$$

Ошибки средней арифметической взвешенной (S_x), характеризующей достоверность средней величины данного признака. Она свидетельствует об однородности материала, его количественной достаточности, качества проведенных исследований.

$$S_x = \pm \frac{\delta}{\sqrt{N}}$$

Коэффициент вариации (V) для характеристики степени изменчивости признака, является относительным числом, используется для сравнения степени вариабельности признаков.

Для определения правильности гипотезы о том, что имеется разность средних значений между группами до и после эксперимента использовали некий t – критерий Стьюдента для выборок, которые являются независимыми. Осуществление сравнения начальных и итоговых результатов внутри групп проводилось с помощью данного критерия для связанных выборок.

t критерий Стьюдента:

$$t_p = \frac{|\bar{x} - \bar{y}|}{\sqrt{\frac{s_x^2}{n} + \frac{s_y^2}{n}}},$$

где n – объем выборки, Σ – сумма, x, y – экспериментальные данные, S_x, S_y – дисперсии.

С помощью методов статистической обработки экспериментальных данных непосредственно проверяются, доказываются или опровергаются гипотезы, связанные с экспериментом.

2.2. Организация исследования

Исследование проводилось с сентября 2019 года по май 2020 года и состояло из четырёх этапов:

Первый этап (сентябрь-октябрь 2019 г.) – проводился анализ научно-методической литературы по теме исследования, определялись цель и задачи работы, разрабатывались гипотеза и общая перспектива исследования.

Второй этап (октябрь 2019 г.) – проведено предварительное тестирование школьников до начала педагогического эксперимента, разрабатывалась экспериментальная методика.

На третьем этапе (ноябрь 2019 г. – февраль 2020 г.) был проведен педагогический эксперимент по внедрению в учебный процесс экспериментальной методики, включающей в себя игровые упражнения и

подвижные игры для детей младшего школьного возраста. Базой для исследования являлась МАОУ «Средняя школа №19» г. Красноярск. В начале педагогического эксперимента у экспериментальной и контрольной групп было проведено предварительное тестирование показателей физической подготовленности. По завершению эксперимента было проведено повторное тестирование.

На четвертом этапе (апрель-май 2020 гг.) обрабатывались полученные результаты, проводился их анализ, формулировались выводы и осуществлялось окончательное оформление работы.

ГЛАВА 3. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ПРОВЕРКА ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СРЕДСТВАМИ ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

3.1. Содержание методики, направленной на развитие физических качеств у детей младшего школьного возраста средствами игровых упражнений

Наша экспериментальная методика основана на использовании комплексов игровых упражнений и подвижных игр, направленных на развитие физических качеств у детей младшего школьного возраста.

Методика развития физических качеств посредством игровых упражнений состоит из циклов, каждый цикл включает 3 занятия: в двух занятиях применяются комплексы игровых упражнений, третье занятие полностью посвящено подвижным играм.

Каждый комплекс состоит из 5 упражнений, направленных на развитие быстроты и ловкости, силовых качеств, выносливости и гибкости. Время выполнения упражнения 1-2 минуты (или 2-5 повторений). Время выполнения упражнения или количество повторений зависит от предшествующей деятельности: если упражнение проводится после больших физических или умственных усилий, то необходимо дать меньшее время или количество повторений, изменить упражнение на менее подвижное. Выполнения одного комплекса упражнений занимает от 5 до 15 минут.

Занятие, посвященное играм, включает 2-3 знакомые игры и 1-2 новую.

Подвижные игры, направленные на развитие скоростных качеств и ловкости (приложение А), проводятся в основной части урока.

Игры, способствующие общему физическому развитию, требующие от играющих организованности, внимания, согласованности движений (приложение Б), целесообразно включать в подготовительную или заключительную части урока.

Подвижные игры подбирались с учетом содержания прохождения учебного материала. Тем самым обеспечивалось соответствие подвижных игр специфике конкретного занятия.

Отдых между упражнениями составляет 15-30 секунд. Между играми – 1 минуту. Во время отдыха выполняются упражнения на расслабление, дыхание или медленный бег.

Примерный недельный цикл занятий представлен в Приложении В.

3.2. Анализ результатов проверки экспериментальной методики развития физических качеств школьников младших классов

В начале педагогического эксперимента мы провели предварительное тестирование физических качеств у школьников 3-х классов как контрольной, так и экспериментальной группы.

Таблица 1 – Результаты предварительного тестирования мальчиков контрольной и экспериментальной групп

Название теста	КГ	ЭГ	Достоверность	
			t расч.	t табл.
Челночный бег 3×10 м, сек	9,4±0,7	9,3±0,8	0,29	2,1
Прыжок в длину с места, см	138,6±12,8	137,1±11,8	0,27	2,1
Наклон вперед из положения сидя, см	3,3±1,9	3,2±2,1	0,18	2,1
Подтягивание на высокой перекладине, кол-во раз	3,4±1,5	3,5±0,9	0,11	2,1

По результатам проведенного предварительного тестирования видно, что уровень развития физической подготовленности школьников контрольной и экспериментальной групп достоверно не различается (таблица 1). Это говорит о том, что группы были подобраны однородные.

Далее контрольная группа занималась по обычному плану уроков, а в план уроков экспериментальной группы была внедрена наша методика. В

конце педагогического эксперимента тестирование обеих групп было проведено повторно (таблица 2).

Таблица 2 – Результаты повторного тестирования мальчиков контрольной и экспериментальной групп.

Название теста	КГ	ЭГ	Достоверность	
			t расч.	t табл.
Челночный бег 3*10 м, сек	9,5±0,7	8,5±0,52	3,59	2,1
Прыжок в длину с места, см	139,6±12,5	153,9±7,68	3,08	2,1
Наклон вперед из положения сидя, см	3,5±1,7	4,3±2,3	4,65	2,1
Подтягивание на высокой перекладине, кол-во раз	3,8±1,174	4,6±0,94	2,81	2,1

Из таблицы 2 видно, что после проведения повторного тестирования результаты контрольной и экспериментальной групп достоверно различаются. В экспериментальной группе произошел значительный прирост всех тестируемых показателей по отношению к контрольной группе.

Сравнение прироста результатов тестов контрольной и экспериментальной групп представлено на рисунке 1.

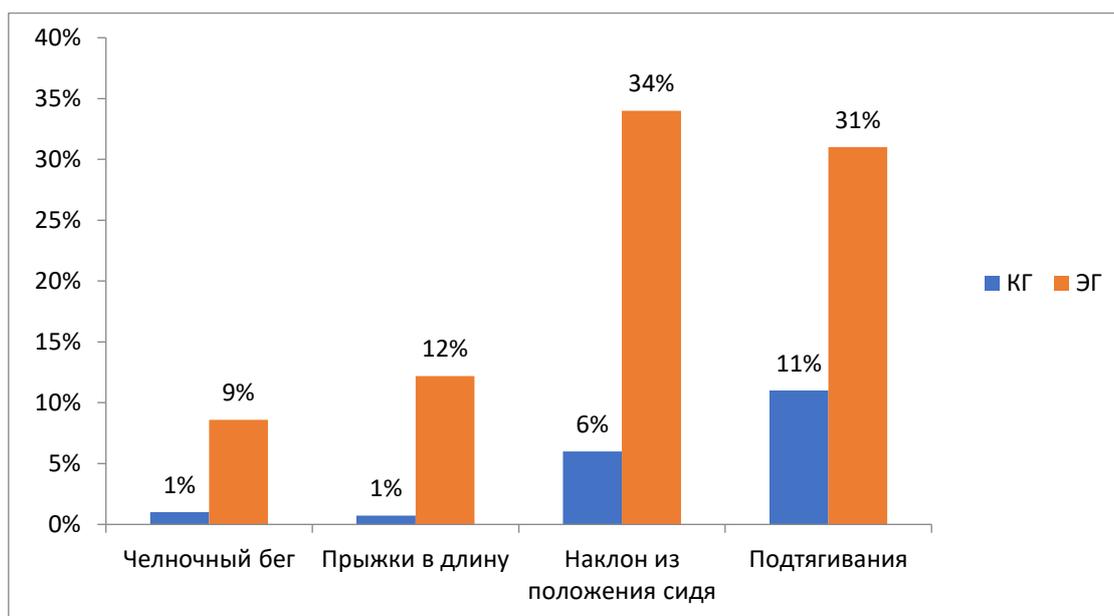


Рисунок 1 – Сравнение результатов прироста показателей тестов контрольной и экспериментальной групп

Из диаграммы мы видим, что прирост в тесте «Челночный бег» в контрольной группе составил 1%, а в экспериментальной – на 9%. В тесте «Прыжок в длину с места» прирост в контрольной группе так же 1%, а в экспериментальной – 12%. Показатели в тесте «Наклон вперед из положения сидя» в контрольной группе увеличились на 6%, а в экспериментальной – на 34%. И в тесте «Подтягивания» в контрольной группе прирост показателей составил 11%, а в экспериментальной – 31%.

Таким образом, можно сделать вывод, что в ходе проверки экспериментальной методики выявлены достоверные изменения в развитии физических качеств у контрольной и экспериментальной групп. Из этого следует, что разработанная нами методика оказалась эффективной и дала положительное воздействие на физическое развитие школьников младших классов.

Выводы по главе 3

Нами была разработана экспериментальная методика развития физических качеств школьников младших классов. В основу методики легло применение игровых упражнений и подвижных игр. Методика состоит из циклов, каждый цикл включает 3 занятия: в двух занятиях применяются комплексы игровых упражнений, третье занятие полностью посвящено подвижным играм. Подвижные игры подбирались с учетом содержания прохождения учебного материала. Тем самым обеспечивалось соответствие подвижных игр специфике конкретного занятия. Эксперимент доказал эффективность составленной нами методики.

По результатам эксперимента был выявлен достоверный прирост результатов всех тестов у экспериментальной группы по отношению к контрольной.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. В ходе анализа научно-методической литературы мы выяснили, что уроки физической культуры в школе направлены на повышение уровня здоровья и на гармоничное физическое развитие организма учащихся. При этом подвижные игры способствуют удовлетворению эмоциональных и двигательных потребностей учащихся, то есть являются эффективным средством физического воспитания детей младшего школьного возраста.

Младший школьный возраст является особенно благоприятным для развития быстроты, гибкости и координационных способностей. При этом, так же нужно развивать силовые качества и выносливость, что будет способствовать гармоничному развитию организма школьника.

2. Нами была разработана экспериментальная методика развития физических качеств посредством игровых упражнений школьников младших классов. В основу методики легло применение игровых упражнений и подвижных игр. Методика состоит из циклов, каждый цикл включает 3 занятия: в двух занятиях применяются комплексы игровых упражнений, третье занятие полностью посвящено подвижным играм. Подвижные игры подбирались с учетом содержания прохождения учебного материала. Тем самым обеспечивалось соответствие подвижных игр специфике конкретного занятия.

3. В ходе проверки экспериментальной методики развития физических качеств посредством игровых упражнений выявлен достоверный прирост в развитии физических качеств у экспериментальной группы школьников по отношению к контрольной. Таким образом, разработанная нами методика оказалась эффективной и дала положительное воздействие на физическое развитие школьников младших классов. Прирост результатов в экспериментальной группе составил от 8 до 34%, при этом в контрольной группе от 1 до 11%.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Актуальные проблемы физической культуры спорта: сборник научно-методических трудов профессорско-преподавательского коллектива, аспирантов, соискателей и студентов / Московский педагогический государственный университет. – Москва: Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2015. – 164 с.
2. Алансари А.М. Совершенствование школьных программ по физической культуре на основе исследования физического развития: дис. канд. пед. наук. СПб., 2000. 114 с.
3. Арутюнян, А.П. Развитие гибкости на занятиях по физической культуре в вузе: методические указания / А.П. Арутюнян. – Благовещенск: Амурский гос. ун-т, 2015. – 30 с.
4. Архипова, Л.А. Методика преподавания физической культуры в начальной школе: учебное пособие: / Л.А. Архипова; Тюменский государственный университет. – Тюмень: Тюменский государственный университет, 2013. – 264 с.
5. Бабушкин Г.Д. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом: учебное пособие / Г.Д. Бабушкин. - Омск: Изд-во СибГУФК, 2012.-328 с.
6. Блинова Н.Г. Возрастная анатомия и физиология: сборник тестовых заданий: / авт.-сост.; Кемеровский государственный университет. – Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2018. – 75 с.
7. Брюховских Т. В., Ю. А. Токарчук. Физическая культура (подвижные игры) : учеб.- метод.:– Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2017. – 60 с.
8. Вериго Л.И., Вышедко А.М. Мониторинг с элементами спортивной метрологии при занятиях физической культурой и спортом: учебное пособие / Л.И. Вериго, А.М. Вышедко, Е.Н. Данилова, Н.Н. Демидко; Сибирский Федеральный университет. – Красноярск: СФУ, 2016. – 224 с.

9. Виленский М.Я. Физическая культура: учебник М.Я Виленский. – 2 – изд., стер. – М.: КНОРУС, 2015. – 216 с.
10. Володина С.А., Горбенко И.А. Сборник заданий и упражнений по возрастной психологии: учебное пособие / авт.-сост. С.А. Володина, И.А. Горбенко; Московский педагогический государственный университет. – Москва: Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2017. – 120 с.
11. Гречко А.С, Турманидзе В.Г., Физическая культура в школе: учебник: в 2 ч.: / А.С. Гречко, В.Г. Турманидзе, Ю.И. Сиренко, С.Г. Сорокин; г.у. Омский. – Омск: Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2019. – Ч. 1. – 132 с.
12. Грудницкая, Н.Н. Современные оздоровительные системы и виды кондиционной тренировки: учебное пособие / Н.Н. Грудницкая, Т.В. Мазакова; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь: Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2015. – 131 с.
13. Губа, В. П. Методы математической обработки результатов спортивно-педагогических исследований [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / В. П. Губа, В. В. Пресняков. - Москва: Человек, 2015. - 283 с.
14. Дисько, Е.Н. Основы теории и методики спортивной тренировки: учебное пособие: / Е.Н. Дисько, Е.М. Якуш. – Минск: РИПО, 2018. – 252 с.
15. Диченскова, А.М. Физкультминутки и пальчиковые игры в начальной школе: методическое пособие / А.М. Диченскова. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. – 64 с.
16. Дятлов, А.В. Методы математической статистики в социальных науках (описательная статистика): учебник / А.В. Дятлов, П.Н. Лукичев; Министерство науки и высшего образования РФ, Южный федеральный университет. – Ростов-на-Дону; Таганрог: Южный федеральный университет, 2018.
17. Евсеева О.Э., Евсеев С.П. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник: / авт.-сост. О.Э.

Евсеева, С.П. Евсеев ; под общ.ред. С.П. Евсеева. – Москва: Спорт, 2016. – 385 с.

18. Железняк, Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: учебное пособие для студентов вузов / Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов. – Москва: 2018. – 165с.

19. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учебник.-М.,2000.

20. Захарова Л.В., Люлина Н.В. Физическая культура: учебник: / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др.; Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва, Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск: СФУ, 2017. – 612 с.

21. Игошев Б.М. Педагогическое образование в России: журнал / гл. ред. Б.М. Игошев; Уральский государственный педагогический университет. – Екатеринбург: Уральский государственный педагогический университет, 2015. – № 12. – 316 с.

22. Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма: сборник материалов XXI Всероссийской научно-практической конференции. 24–29 сентября 2018 года, п. Новомихайловский: / Министерство спорта Российской Федерации, Научно-методический совет по физической культуре юга Российской Федерации, Ростовский государственный экономический университет (РИНХ). – Ростов-на-Дону: Издательско-полиграфический комплекс РГЭУ (РИНХ), 2018. – 456 с.

23. Кузин В.В. 500 игр и эстафет / С.А. Полиевский, В.В. Кузин. — М.: ФиС, 2000 — 352с.

24. Корнеева Л.Ф. Развитие физических качеств средствами игровой деятельности /Л.Ф. Корнеева // Физическая культура в школе. – 2016. - №1.

25. Корнеева Л.Ф. Укрепляя здоровье с помощью подвижных игр / Л.Ф.Корнеева // Физическая культура в школе. – 2012. - №2

26. Ланда, Б.Х. Диагностика физического состояния: обучающие методика и технология / Б.Х. Ланда. – Москва: Спорт, 2017. – 129 с.
27. Лукьяненко, В.П. Концепция реформирования учебной работы по физической культуре в школе: монография / В.П. Лукьяненко; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь: Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2015. – 128 с.
28. Лях В. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классы. – Просвещение. М., 2007. – 412 с.
29. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998.— 272 с
30. Матяш, Н.В. Возрастная психология: учебное пособие: / Н.В. Матяш, Т.А. Павлова. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2020. – 268 с.
31. Ножкина, Т.В. Возрастная психология: курс лекций (лекция): / Т.В. Ножкина, Т.А. Умнова; Научная книга. – 2-е изд. – Саратов: Научная книга, 2020. – 271 с.
32. Николаев, В.С. Двигательная активность и здоровье человека: теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки: / В.С. Николаев, А.А. Щанкин. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2015. – 81 с.
33. Никитушкин В.Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник В.Г. Никитушкин. - Москва: Советский спорт, 2013. - 280 с.
34. Рощупкин, А.Н. Развитие гибкости и силы на уроках физической культуры / А.Н. Рощупкин // Альманах мировой науки. – 2015. – № 3-3. – с. т126.
35. Сайкина, Е.Г. Концепция оздоровления школьников средствами фитнеса в реалиях современной школы: монография / Е.Г. Сайкина, Ю.Я. Лобанов, Ю.В. Смирнова; Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена. – Санкт-Петербург: Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2019. – 217 с.

36. Семкина А.А. Возрастные особенности развития организма в связи с занятиями спортом / А. А. – Москва: 2016. – 213с.
37. Силкин Ю.Р. Большев А.С. Подвижные игры для младших школьников. – М.: Гуманит. Изд.центр ВЛАДОС, 2014 с.336
38. Скоблина Н.А Физическое развитие детей и подростков на рубеже тысячелетий / Н.А. Скоблина, А.А. Баранов, В.Р. Кучма. – М.: Издатель Научный центр здоровья детей РАМН, 2008. – 216 с.
39. Скороходова, Н.Н. Подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения с элементами игры в волейбол: учебно-методическое пособие: / Н.Н. Скороходова, Т.Я. Магун; Липецкий государственный педагогический университет имени П. П. Семенова-Тян-Шанского. – 2-е изд., перераб. и доп. – Липецк: Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2018. – 51 с.
40. Смолин, Ю.В. Организация и проведение соревнований и подвижных игр: учебно-методическое пособие / Ю.В. Смолин; «Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования Челябинский государственный институт культуры», Кафедра физической культуры. – Челябинск: ЧГИК, 2016. – 56 с.
41. Солдков, А.С. Физиология человека: общая, спортивная, возрастная: / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – 7-е изд. – Москва: Спорт, 2017. – 621 с.
42. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. – Москва: Спорт, 2016. – 281 с.
43. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов.-5-е изд., стер.- М.: Издательский центр «Академия», 2018.-480с.
44. Чусовитина О.М. Материалы для работы вожатого в детском оздоровительном лагере: учебное пособие / сост. О.М. Чусовитина; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный

университет физической культуры и спорта, Кафедра педагогики. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2015. – с. 151

45. Шалаев О.С., Мишенькина В.Ф., Подвижные игры: учебное пособие: / О.С. Шалаев, В.Ф. Мишенькина, Ю.Н. Эртман, Е.Ю. Ковыршина. Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. – 159 с.

46. Шаулин В.Н. Физическая культура. 1-4 классы. – Издательский дом «Фёдоров». М., 2012. – 156 с.

47. Шурпач М.В. Дифференцированная методика развития координационных способностей и гибкости у детей 7–8 лет на уроках физической культуры // Фитнес: теория и практика. 2013. № 1.

48. Щанкин, А.А. Возрастная анатомия и физиология: курс лекций: / А.А. Щанкин. – 2-е изд., стер. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2019. – 177 с.

49. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года: утв. распоряжением от 7 августа 2009 г., № 1101р / Правительство Российской Федерации // Сборник официальных документов и материалов. - 2009. - № 10. - 1432 с.]

50. Ягодин В. В. Физическая культура. Основы спортивной этики. М.: Юрайт, 2019. 114 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

Примеры Подвижных игры для основной части урока

«Ловишка в кругу»

Педагогическое значение: развивать быстроту, внимательность.

Описание. Посреди площадки дети образуют круг диаметром 4-5 м. Выбирается водящий (ловишка). Он становится в центр круга. По сигналу «Раз, два, три – лови!» дети бегут, пересекая круг. Водящий должен дотронуться до них, не выходя из круга. Осаленный считается пойманным и временно выбывает из игры. Через 1–1,5 минуты подаётся сигнал: «Стой!». Подсчитываются пойманные.

«К своему капитану»

Педагогическое значение: развивать внимательность, быстроту реакции, скоростные способности.

Описание. Играющие распределяются на несколько групп, каждая из которых образует круг. Внутри каждого круга стоит капитан. По свистку все участники разбегаются, закрывают глаза и кружатся. В это время капитаны меняют свое место на площадке. По команде «К своим капитанам!» участники должны побежать к своему капитану и образовать вокруг него круг. Побеждает та команда, которая первая образует круг.

«Капкан»

Педагогическое значение: развивать ловкость, скорость.

Описание. Играющие делятся на две команды. Одна группа берется за руки и образует круг – «мышеловку». «Мыши» находятся за кругом. Играющие, изображающие мышеловку, держась за руки, ходят по кругу и произносят:

«Ах, как мыши надоели,

Развелось их просто страсть!

Все погрызли, все поели,

Всюду лезут – напасть!

Берегитесь же плутовки,

Доберемся мы до вас!»

Дети останавливаются, поднимают сцепленные руки вверх и продолжают:

«Вот поставим мышеловку,

Переловим мы всех вас!»

В это время мыши вбегают в круг, выбегают из него. По сигналу учителя мышеловка захлопывается, те опускают руки, а мыши, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными, они становятся в круг и берутся за руки. Игра продолжается до тех пор, пока не останутся две-три мыши. После этого группы меняются ролями.

«Колечко»

Педагогическое значение: развивать быстроту реакции движений.

Описание: играющие стоят по кругу, держат перед собой руки лодочкой. Выбирается один ведущий. В руках у ведущего лежит небольшой блестящий предмет (это может быть колечко, фантик из фольги, монетка). Ведущий идет по кругу и каждому как будто кладет колечко в руки. При этом он говорит: «Вот по кругу я иду, Всем колечко вам кладу, Ручки крепче зажимайте, Да следите не зевайте!»

Одному из детей он кладет колечко, а потом выходит из круга и говорит: «Колечко, колечко, выйди на крылечко!»

У того, у кого в руках окажется колечко, выбегает, а дети должны постараться задержать его, не выпустить из круга, взявшись за руки.

«Кошка и мышка»

Педагогическое значение: развивать у детей умение быстро действовать по сигналу, ходить, сохраняя форму круга.

Описание. Все играющие, кроме двух, становятся в круг на расстоянии вытянутых рук и берутся за руки. В одном месте круг не замыкается. Этот проход называется воротами (можно сделать двое ворот). Двое играющих, находятся за кругом, изображают мышку и кошку. Мышка бегает вне круга и в кругу, кошка – за ней, стараясь поймать ее. Мышка может вбегать в круг через ворота и подлезать под руки стоящих в кругу. Кошка – только в ворота.

Дети идут по кругу и говорят: «Ходит Васька серенький, хвост пушистый – беленький. Ходит Васька – кот. Сядет, умывается, лапкой вытирается, песенки поет. Дом неслышно обойдет, притаится Васька – кот. Серых мышек ждет». После слов кошка начинает ловить мышку.

«Гуси-лебеди»

Педагогическое значение: воспитывает у детей смекалку, ловкость и чувство коллективизма.

Описание. На одной стороне площадки (зала) проводят линию, отделяющую «гусятник», на другой стороне – линию, за которой находится «пастбище». Из играющих выбирают «пастуха» и «волка». Остальные – «гуси» и «лебеди». Они становятся в ряд в «гусятнике». Пастух располагается сбоку от «гусей», «волк» – посередине площадки. Пастух говорит: «Гуси-лебеди, гулять, пока волка не видать!» Все «гуси» и «лебеди» «летят на пастбище», подражая птицам. Как только пастух скажет громко: «Гуси-лебеди, домой, серый волк за горой!» – они убегают с «пастбища» в «гусятник», а «волк ловит их до линии их гусятника». Пойманных отсчитывают и отпускают в их «стадо», или они идут в «логово волка» и остаются там до его замены.

«Бездомный заяц»

Педагогическое значение: развивать внимательность, мышление, быстроту и выносливость.

Описание. Из всех участников выбираются охотник и бездомный заяц. Оставшиеся игроки – зайцы, каждый встает в обруч. Охотник пытается догнать убегающего бездомного зайца. Заяц может спастись от охотника, забежав в любой обруч. При этом тот участник, который стоит в этом обруче, должен сразу же убежать, так как теперь он становится бездомным зайцем, а охотник ловит теперь его. Если охотник зайца поймал, то пойманный становится охотником.

**Примеры Подвижных игр для подготовительной и
заключительной частей урока**

«Поезд»

Педагогическое значение: развивать у детей умение выполнять движения по звуковому сигналу, закреплять навык построения в колонну. Упражнять в ходьбе, беге друг за другом.

Описание. Дети строятся в колонну. Первый ребенок в колонне представляет собой «паровоз», остальные участники – «вагоны». После того как руководитель дает гудок (свисток), дети начинают двигаться вперед (без сцепления). Сначала медленно, затем – быстрее, постепенно переходя на бег, произносят: «Чу-чу- у!» Руководитель говорит: «Поезд подъезжает к станции». Дети постепенно замедляют темп и останавливаются. Воспитатель вновь дает гудок, движения поезда возобновляется.

«Река и ров»

Педагогическое значение: развивать внимательность, ориентировку в пространстве.

Описание. Занимающиеся построены на середине зала в колонну по одному. С одной стороны от колонны – ров, с другой – река. Через реку надо переплыть, через ров – перепрыгнуть. По сигналу руководителя «Ров – справа!» дети поворачиваются направо и прыгают вперед. Тот, кто прыгнул в другую сторону, считается упавшим в реку. По сигналу «Река – слева!» дети поворачиваются налево и «плывут на другой берег». Попавшему в ров подают руку, он возвращается к товарищам. Выигрывает игрок, совершивший меньше ошибок.

Примерный недельный цикл занятий

1 занятие:

Комплекс выполнять в основной части урока, т.к. преобладают упражнения на развитие быстроты и ловкости. Инвентарь: скакалка, мяч.

1. И.п. – стоя спиной вперед. По команде учителя развернуться и ускориться до конца дистанции. 2 повт.×15 м. Возвращаться в колонну легким бегом.

2. И.п. – в парах, взявшись за руки. По команде учителя ускориться до конца дистанции, не расцепляя рук. 2 повт.×15 м. Возвращаться в колонну по одному легким бегом.

3. И.п. – стоя, в руках скакалка. Пропрыгать до конца дистанции. 2 повт.×15 м. Возвращаться в колонну легким бегом.

4. И.п. – стоя, в руках мяч. По команде учителя быстро передвигаться вперед, отбивая мяч об пол. К финишу – правой рукой, от финиша – левой. Дистанция 10 м.

5. Прыгать из обруча в обруч. Обручи располагаются на расстоянии 30 см друг от друга. Выполнить 3 повт.× 5 прыжков. Возвращаться в колонну по одному легким бегом.

2 занятие:

Комплекс выполнять в конце основной части урока, т.к. упражнения направлены преимущественно на развитие силы и гибкости. Инвентарь: скамья, мяч, гимнастический коврик.

1. И.п. – лежа животом на скамейке, руки вверх. Подтягивая туловище руками, перемещаться до конца скамьи. Упражнение выполнить по 3 раза.

2. И.п. – стоя, правая (левая) согнута назад. По команде учителя прыжками преодолеть дистанцию в 10 метров (до конуса), обратно – прыжками на другой ноге. 2 повт.×10 метров.

3. И.п. – стоя, мяч возле стоп. Наклониться, взять мяч. Поднять мяч вверх, прогнуться. 5-7 повторений.

4. И.п. – сидя на полу, скрестив ноги. Попытаться встать из этого положения. 3-5 раз.

5. И.п. – сидя на полу, ноги поднять под углом 45 градусов. Опираясь руками о пол, начать вращаться. По 3 поворота в каждую сторону.

3 занятие:

Заключительное занятие цикла.

В подготовительную часть урока были включены игры: «Поезд», направленная на развитие умения выполнять движения по звуковому сигналу, закреплять навык построения в колонну, упражнять в ходьбе, беге друг за другом. И игра «Бездомный заяц», направленная на развитие внимательности, мышления и выносливости. Продолжительность игр 3-5 минут.

В основной части урока были проведены игры «Капкан» «К своему капитану», направленные на развитие ловкости, скоростных способностей, быстроты реакции и внимательности. Продолжительность игр 10 и 15 минут.

В заключительную часть урока включена общеразвивающая игра «Река и ров», направленная на воспитание у детей смекалки, ловкости и чувства коллективизма. Продолжительность игры 3 - 5 минут.