

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ  
федеральное государственное бюджетное 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 теоретических основ физического воспитания

Костромина Елена Николаевна

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Влияние подвижных игр на развитие физических качеств на занятиях  
волейболом 5-7 классов

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Профиль Физическая культура

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой д.п.н., профессор Сидоров Л.К.

\_\_\_\_\_

(дата, подпись)

Руководитель ст. преподаватель Тарапатин С.В.

\_\_\_\_\_

(дата, подпись)

Дата защиты \_\_\_\_\_

Обучающаяся Костромина Е.Н.

\_\_\_\_\_

(дата, подпись)

Оценка \_\_\_\_\_

Красноярск  
2016

## Содержание

Введение .....	3
1. Литературный обзор.....	6
1.1 Возрастные особенности развития подростков 10-12 лет .....	6
1.2. Игра как способ организации двигательной деятельности .....	12
1.3. Общая характеристика подвижных игр .....	15
1.4. Значение подвижных игр.....	18
1.5. Использование подвижных игр в физической подготовке.....	24
1.6. Влияние подвижных игр на развитие физических качеств .....	27
учащихся 10 – 12 лет .....	27
2. Методы и организация исследования.....	34
2.1. Методы исследования .....	34
2.2. Организация исследования.....	34
3. Результаты исследования и их обсуждения.....	37
Выводы .....	45
Список используемых источников .....	46
Приложение.....	49

## Введение

Поиск наиболее доступных средств, повышающих двигательную активность, изучение влияния и значения их в современном обществе, внедрение их в повседневную жизнь является одним из направлений исследования ученых и специалистов в области физической культуры и спорта.

Волейбол довольно известная игра, причем его популярность все возрастает. Он является наиболее доступным, следовательно, массовым средством физического развития и укрепления здоровья, волейболом занимаются во всех регионах страны. Эта игра пользуется популярностью у людей различного возраста, от детей до людей пожилого возраста. Данная игра создает предпосылки для формирования у подрастающего поколения социально ценного и профессионально значимого комплекса психических качеств и свойств личности. Высокий уровень спортивных результатов в современном волейболе требует от спортсменов не только всесторонней физической подготовки, но и эффективного овладения специальными физическими качествами. Игра в волейбол требует постоянной максимальной двигательной и психологической активности. Здесь спортсмен не имеет возможности выключиться из игрового эпизода.

Прогресс большого спорта, новые задачи, стоящие перед подготовкой спортсменов, вызывают необходимость более гибкого сочетания используемых средств и методов. В связи с интенсификацией тренировочного процесса игра как метод и упражнение занимает в режиме спортивной подготовки все более заметное место [6].

В связи с этим для повышения уровня физической подготовки школьников необходимо искать новые средства и методы. На наш взгляд, таким средством может стать более широкое использование в учебно-тренировочном процессе подвижных игр.

Работа всевозможных анализаторов в подвижных играх создает благоприятные возможности для образования новых временных как положительных, так и отрицательных связей, увеличения подвижности нервных процессов, что положительно воздействует на усвоение занимающимися отдельных спортивно-технических приемов и их сочетаний.

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.

Объект исследования: процесс развития физических качеств у волейболистов 10-12 лет.

Предмет исследования: использование подвижных игр во время проведения учебно-тренировочных занятий.

Цель работы: изучение влияния подвижных игр на развитие физических качеств волейболистов 10-12 лет.

Задачи:

1. Проанализировать состояние проблемы в литературе.
2. Разработать содержание методики с использованием подвижных игр на развитие физических качеств учащихся 10-12 лет.
3. Экспериментальным путем проверить эффективность использования подвижных игр на развитие физических качеств учащихся.

Гипотеза: в основу нашего исследования легло предположение о том, что увеличение количества подвижных игр в тренировочном процессе способствует более эффективному развитию физических качеств.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, контрольные испытания, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, статистические методы обработки экспериментальных данных.

## 1. Литературный обзор

### 1.1 Возрастные особенности развития подростков 10-12 лет

Одним из необходимых условий эффективности физического воспитания и спортивного совершенствования подрастающего поколения является учет возрастных и индивидуальных анатомо-физиологических особенностей детей и подростков. Такой подход необходим при выборе отдельных видов физических упражнений, дозировке нагрузки, спортивном отборе и ориентации [7,8].

Известно, что развитие ребенка с момента рождения до наступления зрелости происходит неравномерно. Неравномерность развития проявляется периодами ускоренного и замедленного роста и формирования организма. Понятие «рост» отражает количественные изменения, например, длины и массы тела, сопровождающиеся значительным повышением интенсивности энергетических и обменных процессов. Понятие «формирование» означает и качественные преобразования отдельных тканей, органов и систем, характеризующих биологическую зрелость организма [5].

В ряде работ показана связь биологического возраста с функциональными показателями. По мнению Н.А. Фомина, «функциональные показатели подростков зависят не столько от паспортного, сколько от биологического возраста». Подростки, опережающие сверстников в темпах биологической зрелости, характеризуются более высоким развитием двигательных способностей.

Исследования В.К. Бальсевича показали, что при установлении нормативных требований физического воспитания нужно ориентироваться не только на паспортный, но и на биологический возраст. При разработке оценочных шкал физического развития необходимо учитывать в первую очередь биологическую зрелость, индивидуальные различия в темпах роста и развития детей и подростков одного паспортного возраста диктует тренеру необходимость ориентироваться на биологический возраст при отборе и

ориентации, выборе средств физического воспитания, определении объема и интенсивности физических нагрузок.

Возрастной период с 10 до 12 лет характеризуется бурным развитием физических качеств и является чрезвычайно благоприятным для целенаправленного занятия различными видами спорта.

Этот возраст, называемый «переломным», характеризуется резкими эндокринными сдвигами, изменением функционального состояния органов и систем, связанными с началом полового созревания. В этом возрасте происходит интенсивный рост и дифференциация органов и тканей. В связи с усиленным ростом верхних и нижних конечностей заметно меняются пропорции тела, значительно увеличиваются размеры грудной клетки [15].

В подростковом возрасте продолжается формирование позвоночника, происходит интенсивный рост всех его отделов. Изгибы позвоночника уже в основном сформировались, однако, окостенение еще не закончилось, что создает опасность появления сколиозов и нарушений осанки в этом возрасте.

Двигательная функция в среднем школьном возрасте достигает высокого уровня развития в связи с тем, что опорно-двигательный аппарат, центральная нервная система, двигательный, вестибулярный анализаторы также заканчивают формирование.

Наблюдается интенсивный рост темпа движений, быстро развивается способность к запоминанию движений. Чем большим объемом движения подросток владеет в этот период, тем легче им будут освоены тончайшие элементы технического мастерства.

Кости детей подросткового возраста содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. Костная ткань эластична и легко деформируется. Развитие скелета происходит в определенной последовательности: к 9 - 11 годам заканчивается окостенение фаланг пальцев рук, к 12 - 13 - запястья. Усиленный рост длины трубчатых костей (плечевая, локтевая, лучевая, бедренная, малоберцовая, большеберцовая кости) происходит, главным

образом, до 15 - 16 лет. В среднем школьном возрасте еще продолжается окостенение многих частей скелета, позвоночник очень подвижен, при неблагоприятных условиях могут возникнуть его нарушения [11].

Развитие костной ткани находится в тесной зависимости от мышечной ткани. Мышцы по величине и структуре существенно отличаются от мышц взрослых. С возрастом увеличивается масса мышц и совершенствуется их структура. Эти процессы идут неравномерно: мышечная масса в течение первых 12 лет увеличивается на 9%, а в последующие 2-3 года, во время полового созревания - на 12%.

При этом мышцы развиваются гетерохронно, наиболее высокими темпами увеличиваются мышцы ног, наименее высокими - мышцы рук. Темпы роста мышц разгибателей опережают развитие мышц сгибателей. Особенно быстро нарастает вес тех мышц, которые раньше начинают функционировать и являются более нагруженными в процессе естественного развития и тренировок. Большинство мышц уже укреплено всеми видами соединительно-тканых структур.

Меняются свойства скелетных мышц: уменьшается количество воды, мышцы становятся плотнее, в них повышается содержание белковых веществ. С 11 лет наблюдается усиленный рост мышц в толщину за счет образования массивных мышечных волокон, увеличивается общая масса мышц по отношению к массе тела, продолжает нарастать мышечная сила.

Относительные величины силы отдельных групп мышц (на 1 кг веса) близки к показателям взрослых. Поэтому у подростков можно широко использовать упражнения для воспитания силы. В 12 лет юный футболист должен уметь управлять собственным весом в прыжке, падать на пружинящие руки, использовать силу в момент единоборства [19, с. 8].

К 12 годам значительно развиты пространственная ориентировка, точность прыжков на заданную высоту, различие амплитуды движений.

В период с 10 до 14 лет возрастает выносливость к динамическим и статическим усилиям, увеличивается мышечная работоспособность. Ряд

двигательных качеств, таких, как быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве, чувство темпа движений, прыгучесть, время двигательной реакции достигают уровня близкого взрослым [18].

Развитие нервного аппарата мышц и усиленный рост мышечных волокон приводят к увеличению мышечной силы и выносливости, и делают возможным более длительное выполнение тонких дифференцированных движений. К 12 годам происходит функциональное созревание двигательного анализатора, которое затем к 13—14 годам достигает высокого уровня (далее приостанавливается). Подростки приобретают способность распределять нагрузку на разные группы мышц. Моторика подростка отличается разнообразием, но утрачивается грациозность движений, появляется угловатость, замедленный характер моторных функций часто сменяется взрывным характером. Систематическая тренировка повышает способность к анализу пространственной точности движений.

Подростки 11—12 лет уже могут совершать сложные по координации движения. Достигают высокой степени совершенства отдельные показатели пространственной ориентировки: амплитуда движений, точность прыжков на заданную высоту и т.д., однако недостаточный уровень психомоторных функций еще не позволяет добиваться высокой степени быстроты и точности движений [19, с. 8].

Значительные изменения претерпевает центральная нервная система. Свойственная данному возрасту неуравновешенность нервных процессов, сниженный порог возбудимости нервной системы отражаются на состоянии регуляторных механизмов кровообращения, особенно центральных. Это объясняет своеобразие функции кровообращения у подростков. Анатомическое строение кровеносных сосудов к 12 годам становится таким же, как у взрослого. Рост и формирование структурных элементов миокарда также, в основном, заканчивается к 12 годам. К этому времени в сердечной

мышце устанавливается магистральный тип кровообращения, идет интенсивный рост венечных артерий [11].

У некоторых подростков наблюдается переходящая дисгармония в развитии различных элементов микроструктуры сердца, когда проводящая система уже сформировалась, а мышечная ткань сердца находится в процессе роста. Подобное несоответствие в дифференцировке нервной и мышечной тканей, а также лабильность вегетативно-эндокринных реакций могут явиться источником ряда нарушений функций сердечнососудистой системы (например, нарушение сердечного ритма). В среднем школьном возрасте уменьшается ЧСС и увеличивается артериальное давление.

Таким образом, у подростков 11-12 лет происходит значительное увеличение адаптационных возможностей сердечно - сосудистой системы к физическим нагрузкам. При рациональном построении учебно-тренировочного процесса с учетом анатомо-физиологических особенностей, многие юные спортсмены добиваются высоких результатов. Тем не менее, тренеру следует помнить, что аппарат кровообращения подростков реагирует на физические нагрузки менее экономно, что приводит к максимальному функциональному напряжению при одинаковых или меньших, чем у взрослых, тренировочных и соревновательных нагрузок [18].

В среднем школьном возрасте происходит интенсивное развитие системы дыхания. С возрастом у детей уменьшается частота дыхательных движений, увеличивается жизненная емкость легких и минутный объем дыхания. Так, в подростковом возрасте частота дыхательных движений, в среднем, составляет 17 движений в минуту, ЖЕЛ - 3200 мл, дыхательный объем 350 мл, минутный объем дыхания 5950 мл. Необходимо отметить, что функциональные показатели дыхания у подростков, хотя и приближаются к величине соответствующих показателей у взрослых, все-таки сохранены признаки детского дыхания. Предел дыхания имеет большое значение для оценки возможностей детей и юношей в выполнении ими физической

нагрузки. У юных спортсменов предел дыхания оказывается больше в 1,5-2 раза, чем у их сверстников, не занимающихся спортом [27, 29].

Ведущую роль в деятельности организма играет нервная система, особенно в данном возрасте. В исследуемый период заканчивается морфологическое развитие головного мозга. В среднем школьном возрасте особенно интенсивно происходит формирование коры головного мозга, установление новых связей между различными отделами коры и другими отделами нервной системы. Функциональные особенности ЦНС подростков характеризуются повышенной возбудимостью и неустойчивостью, в связи, с чем у подростков при неблагоприятных условиях внешней среды легко возникают функциональные расстройства нервной системы.

Психика школьников данного возраста своеобразна. Заметно проявляется чувство собственного достоинства. Подростки требуют уважительного отношения к себе. Одним из ведущих мотивов их поведения является «потребность в самоутверждении», т.е. стремление занять достойное положение в коллективе, получить признание со стороны окружающих. Они остро реагируют на обращение с ними как с маленькими, на мелочную опеку. Резкий, безапелляционный тон замечаний оскорбляет их возросшее самолюбие, вызывает часто ответную грубость, напускное безразличие и даже желание поступить наперекор требованиям [23, с. 19].

Дети переходного возраста обладают сильно выраженным чувством справедливости, у них заметно развита склонность к критической проверке чужих суждений. Заметны частые проявления нетерпеливости, горячности, отсутствие объективного подхода к фактам, событиям и действиям окружающих людей, к переоценке своих собственных возможностей [27].

В подростковом возрасте возникает повышенный интерес к своей личности. Если раньше подростки, подражали взрослым, то теперь пытаются быть самостоятельными, независимыми. Нередко они переоценивают свои физические возможности, пытаясь скорее пробежать по ступеням спортивного мастерства. По степени значимости волевых качеств в этом

возрасте на первое место выступает решительность. Поскольку восприятия подростка становятся целенаправленными и организованными, возникают условия для развития специализированных восприятий («чувство мяча», «чувство поля», «чувство партнера» и т.п.) [19, с. 19].

Организм подростка крайне неустойчив и подвержен заболеваниям и срывам. Поэтому во время занятий следует осуществлять строгий врачебный контроль за объемом и интенсивностью нагрузок с тем, чтобы не допустить переутомления и перенапряжения организма.

Чуткий, щадящий подход особенно необходим в те периоды, когда к растущему и формирующемуся организму предъявляются повышенные требования, когда нужна максимальная мобилизация всех его функций (например, во время экзаменов в школе, участия в соревнованиях).

Временные трудности в образовании условных рефлексов; увеличение скрытых периодов реакции на словесные раздражители; преобладание процессов возбуждения над торможением; появлению психической неуравновешенности – это особенности, которые необходимо учитывать в процессе физического воспитания и спортивного совершенствования подростков.

Смена настроений, критическое отношение к окружающим и в первую очередь к взрослым, неадекватность ответных реакций, повышенная возбудимость, нервозность, быстрая утомляемость, связанные с половым созреванием, могут вызвать резкие срывы в поведении.

## 1.2. Игра как способ организации двигательной деятельности

Подвижной называется игра, построенная на движениях. В системе физического воспитания игра применяется с целью решения образовательных, оздоровительных и воспитательных вопросов

Исторически образовавшиеся составные части подвижной игры (содержание, форма и методические особенности) дают возможность рассматривать её в качестве одного из значимых средств физического

обучения. Данный инструмент при педагогически оправданном практическом применении, становится эффективным (игровым) способом физического воспитания [23].

Понятие «игровой метод» подразумевает не только какие-либо подвижные игры, но также и применение методических особенностей игры в различных физических упражнениях, они, сохраняя свою сущность, обретают особую игровую окраску. Выполняются подобные упражнения, как правило, с полной мобилизацией двигательных способностей.

Сущность игрового метода заключается в том, что двигательная деятельность занимающихся организуется на основе содержания, условий и правил игры. Главными методическими особенностями игрового метода считаются:

1. Игровой метод обеспечивает всестороннее, комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков, так как в процессе игры они проявляются не изолированно, а в тесном взаимодействии; в случае педагогической необходимости с помощью игрового метода можно избирательно развивать определенные физические качества (подбирая соответствующие игры);
2. Наличие в игре элементов соперничества требует от занимающихся значительных физических усилий, что делает ее эффективным методом воспитания физических способностей;
3. Широкий выбор разнообразных способов достижения цели, импровизационный характер действий в игре способствуют формированию у человека самостоятельности, инициативы, творчества, целеустремленности и других ценных личностных качеств;
4. Соблюдение условий и правил игры в условиях противоборства дает возможность педагогу целенаправленно формировать у занимающихся нравственные качества: чувство

взаимопомощи и сотрудничества, сознательную дисциплинированность, волю, коллективизм и т.д.;

5. Присущий игровому методу фактор удовольствия, эмоциональности и привлекательности способствует формированию у занимающихся устойчивого положительного интереса [24].

Подвижные игры в особенности благоприятно влияют на формирование и усовершенствование навыков и качеств, что неотъемлемо от совершенствования всего организма, всей личности в целом. Так, как с помощью игр фиксируются и улучшаются способности в беге, в прыжках в метании и иных видах. Подвижные игры могут способствовать овладению и совершенствованию специальной техники спортивных игр, а также сложных действий на местности. Преподаватель может и направлять предпочтительное влияние игры на те, или другие стороны воспитуемого. Игровая деятельность, совершающаяся практически постоянно в быстро изменяющихся условиях, характерна многообразными и динамичными движениями. Данным формируются благоприятные условия для интенсивной деятельности всего человека, и в особенности для развития и совершенствования его качеств.

Развитие и совершенствование качеств с помощью игр неотъемлемо, конечно, от совершенствования двигательных навыков. В ходе игры играющий использует приобретенными навыками, закрепляя и улучшая их, и обогащается новыми движениями.

Участники игр все время овладевают не только новыми движениями, но и новыми знаниями. Игры помогают развитию инициативы и творческих способностей. Так, с помощью игр, возможно, сформировать необходимую сноровку. Играющий приучается быстро находить подходящие ответные движения, действия, четко переходить от одних к другим, грамотно распределять собственные силы, целесообразно и экономно действовать, иначе он терпит неудачу.

Использование игрового метода может быть эффективным (рациональным) только лишь при наличии учета определенных условий, в которых проводятся подвижные игры или физические упражнения с подключением игровых компонентов. Неверно позволять в педагогической практике, шаблонные повторения игр, механическое использование моделей игр, в отсутствии надлежащего учета задач, решаемых в данной ситуации, с данным контингентом занимающихся. В зависимости от того, насколько учитываются требования к адаптации игрового метода, он может давать разумные итоги в оздоровительном, воспитательном отношениях.

Особая роль игры как метода физического воспитания определяется тем, что «игра в принципе отличается от физического упражнения, ибо физическое упражнение – это двигательное действие, а подвижная игра – деятельность (а не просто совокупность двигательных действий), по существу форма поведения. Так как, для игры характерна постоянная смена ситуации, отсюда и подготовка игроков отличается от изучения конкретного упражнения. Здесь речь идет не о том, как конкретное действие должно выполняться, а как согласованно надо действовать каждому игроку в той или иной ситуации, т.е. самостоятельно решить, как повести себя, для того чтобы способствовать успешному решению задач своей команды (если игра командная). В этом и заключается одна из сложнейших педагогических задач» [20].

Таким образом, под определением «игровой метод» мы имеем в виду педагогически направленное применение игры в физических упражнениях для решения всестороннего физиологического воспитания занимающихся.

### 1.3. Общая характеристика подвижных игр

Игра – одно из комплексных средств физического воспитания: она ориентирована на всестороннюю физическую подготовленность (через непосредственное овладение основами движений и сложных действий в

изменяющихся условиях коллективной деятельности), совершенствование функций организма, черт характера играющих.

Важнейшее преимущество подвижных игр заключается в том, что в своей совокупности они по существу, исчерпывают все без исключения виды свойственных человеку естественных движений: ходьбу, бег, прыжки, лазанье, метание, бросание, ловлю, упражнения с предметами – и поэтому считаются наиболее универсальным и незаменимым средством физического воспитания. Отличительной особенностью подвижных игр является не только богатство и многообразие движений, но и свобода их использования в различных игровых ситуациях, то, что формирует большие возможности для проявления инициативы и творчества

Игра с давних пор была неотъемлемой частью жизни человека, применялась с целью воспитания и физического развития, развивалась посредством народного творчества. Она удовлетворяет необходимость людей в отдыхе, развлечении, познании, в развитии духовных и физических сил. Некоторые подвижные игры в свое время оказали влияние на возникновение и развитие спортивных игр [13].

Подвижные игры относятся к этим проявлениям игровой деятельности, в которых ярко выражена значимость движений. Для подвижных игр свойственны активные творческие двигательные действия, мотивированные её сюжетом. Данные действия отчасти ограничиваются правилами (общепринятыми, установленными руководителем либо играющими), направленными на преодоление разных трудностей на пути к достижению поставленной цели.

В преподавательской практике применяются игры:

- Коллективные;
- Индивидуальные;
- подводящие к спортивной деятельности.

Подвижные игры считаются одним из вспомогательных средств в занятиях спортом. Ярко выражаемая в подвижных играх работа разных

анализаторов формирует благоприятные возможности для тренировки функций головного мозга, для образования новых временных как положительных, так и отрицательных связей, увеличении подвижности нервных процессов.

Это благоприятно влияет на освоении занимающимися отдельных спортивно-технических приемов и их комбинаций, формирует предпосылки к наиболее успешному овладению тактическими действиями, а кроме того доказывает, что занятия подвижными играми содействуют воспитанию воли, выдержки, дисциплинированности и иных качеств, нужных каждому для достижения успехов в спорте.

Задачи подвижных игр зависят от специфики вида спорта. Сущность подвижной игры составляет её сюжет (тема, идея), правила и двигательные действия.

Сюжет игры определяет цель действий играющих, характер развития игрового конфликта. Он заимствуется из окружающей действительности и образно отображает её действия (охотничьи, трудовые, военные, бытовые) либо формируется специально, исходя из задач физического воспитания, в виде схемы противоборства при различных взаимодействиях играющих, но и придает отдельным приемам техники и элементам тактики целеустремленность, делает игру интересной.

Правила – неотъемлемые требования для участников игры. Они обуславливают расположение и передвижение игроков, уточняют характер поведения, права и обязанности играющих, определяют способы ведения игры, приемы и условия учета её результатов. При этом не исключается выражение творческой активности, и инициатива играющих в рамках правил игры [24].

Двигательные действия в подвижных играх весьма многообразны. Они могут быть, к примеру, подражательными, образно-творческими, ритмическими, осуществляться в виде двигательных задач, требующих проявления ловкости, быстроты, силы и иных физических качеств. В играх

могут встречаться короткие перебежки с внезапными изменениями направления и задержками движения; разные метания на дальность и в цель; преодоление препятствий прыжком, сопротивлением силой; действия требующие умения использовать различные движения, приобретаемые в ходе специальной физической подготовки, и др. Все без исключения, данные действия, выполняются в самых разных комбинациях и сочетаниях.

Большие физические нагрузки и неоднократные повторения, необходимые с целью формирования прочных навыков, зачастую вызывают своеобразный психологический «застой», переутомление, утрату интереса даже у наиболее сознательных и трудолюбивых спортсменов. Это – естественная реакция организма на однообразие выполняемой работы. Игры активизируют интерес, повышают эмоциональное состояние, положительно влияют на восстановление работоспособности. Занимающиеся забывают об утомлении, продолжают тренировку с желанием и интересом. В силу вступает эффект «активного отдыха», связанный с торможением различных мышечных групп, с индуктивным торможением нервных клеток, обуславливающий повышение их эмоционального состояния.

#### 1.4. Значение подвижных игр

Игры служат ценным средством физического развития. Многообразные движения и действия играющих вовремя игры при верном руководстве оказывают благотворное воздействие на сердечно-сосудистую, дыхательную и другие системы организма играющих. С помощью игр можно содействовать общему развитию и укреплению мышц, а также повышению обмена веществ.

Участники игры действуют во время игры большей частью оживленно и даже напряженно. Все это многосторонне воздействует на весь организм. Существенно именно это общее и многостороннее воздействие игр, повышающее и укрепляющее состояние здоровья играющих.

При правильной организации занятий с учетом возрастных специфик и физической подготовленности занимающихся подвижные игры оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки у детей и подростков, а кроме того повышает функциональную деятельность организма [3].

В связи с этим огромное значение приобретают подвижные игры, вовлекающую в разнообразную динамическую работу разные крупные и мелкие мышцы тела; игры повышающие подвижность в суставах. Под влиянием физических упражнений, используемых в играх, активируются все виды обмена веществ (углеводный, белковый, жировой и минеральный). Мышечные нагрузки стимулируют деятельность желез внутренней секреции.

При занятиях играми необходимо следить за тем, чтобы физические нагрузки были оптимальными. При регулярных занятиях играми допускается позволять интенсивные нагрузки, чтобы организм со временем адаптировался к ним. Это имеет огромное значение в жизни. Тем не менее, недопустимо доводить участников игры до переутомления.

Игры с активными, энергичными, многократно повторяющимися двигательными действиями, но не связанные с односторонним длительным силовым напряжением (особенно статическим), хорошо воздействуют на организм. Собственно вследствие этого в играх не должно быть чрезмерных мышечных напряжений и продолжительных задержек дыхания.

Подвижные игры должны положительно воздействовать на нервную систему занимающихся. Для этого руководитель обязан оптимально дозировать нагрузку на память и интерес играющих, строить игру так, чтобы она провоцировала у занимающихся положительные чувства. Плохая организация игры ведет к появлению отрицательных эмоций. Нарушает нормальное течение нервных процессов, у занимающихся могут возникнуть стрессы. Подвижные игры обязаны иметь строгие и четкие правила, что

способствуют упорядочиванию взаимодействия участников и устраняет чрезмерное возбуждение.

Особенно важно в оздоровительном отношении круглогодичное проведение подвижных игр на свежем воздухе: занимающиеся становятся более закаленными, увеличивается приток кислорода в их организм.

Подвижные игры – прекрасный активный отдых после длительной умственной деятельности, вследствие этого они уместны на школьных переменах, по окончании уроках в группах продленного дня или дома, после прихода из школы [26].

Подвижные игры используются и в специальных лечебных целях при восстановлении здоровья больных детей, потому как многофункциональный и эмоциональный подъем, появляющийся у детей в процессе игры, оказывает на них оздоравливающее воздействие.

Образовательное значение подвижных игр. Игры проявляют огромное влияние на формирование личности: это такая сознательная деятельность, в которой проявляется и развивается умение анализировать, сопоставлять, обобщать и делать выводы. Занятия играми способствуют формированию у детей способностей к действиям, которые имеют значение в повседневной практической деятельности, в самих занятиях играми, а кроме того в гимнастике, спорте и туризме.

Правила и двигательные действия подвижной игры формируют у играющих верные представления о поведении в реальной жизни, закрепляют в их сознании представления о существующих в обществе отношениях между людьми.

Подвижные игры, таким образом, могут положительно влиять на умственное развитие. Тем не менее нельзя переоценивать подобное влияние, поскольку подвижных игр в силу их специфики, прежде всего решаются проблемы непосредственно физического воспитания.

Образовательное значение имеют игры, по структуре и характеру движений подобные двигательным действиям, которые изучаются во время

занятий спортивными играми, гимнастикой, легкой атлетикой, лыжной подготовкой, плаванием и иными видами спорта. Элементарные двигательные навыки, приобретаемые в играх, легко и просто перестраиваются при последующем, более глубоком, изучении техники движений и облегчают овладению ее. Игровой способ в особенности рекомендуется использовать на этапе начального изучения движений.

Многократное повторение двигательного действия во время игры позволяет создавать у занимающихся умение экономно и целесообразно выполнять их в законченном виде. Надо приучать занимающихся использовать приобретенные навыки в нестандартных условиях.

Подвижные игры развивают способность адекватно оценивать пространственные и временные отношения, одновременно воспринимать многое и реагировать на воспринятое.

Не менее значимы игры с различными мелкими предметами. Упражнения с мячами, мешочками и другим, увеличивают кожно-тактильную и мышечно-двигательную чувствительность, совершенствует двигательную функцию рук и пальцев, что имеет особое значение для технически сложных видов спорта.

В подвижных играх участникам надо выполнять разные роли, что развивает у них организационные навыки.

Воспитательное значение подвижных игр. Подвижные игры способствуют воспитанию физических качеств, которые развиваются в комплексе.

Большинство подвижных игр требует от участников быстроты. Это игры, выстроенные на потребности мгновенных ответов на звуковые, зрительные, тактильные сигналы, игры с внезапными остановками, с задержками и возобновлением движений, с преодолением небольших расстояний в кратчайшее время.

Игры содействуют развитию выносливости. Вводя в игру новые препятствия, повышая требования к поведению играющих посредством

заданий и новых правил, педагог увеличивает и рабочее усилие играющих. В следствии совершенствуются все системы организма играющих, а вместе с этим улучшаются навыки и качества. Воздействие на формирование выносливости особенно эффективно, если в играх одновременно функционируют все участники. В этом отношении увлекательны также игры, в которые входят не один, а 2- 3 вида физических упражнений (к примеру, игры с бегом, с бегом и метанием, прыжком и сопротивлением и др.). С целью формирования этих или иных качеств очень важно внедрять в игры моменты соревнования.

Постоянно изменяющаяся обстановка в игре, быстрый переход участников от одних движений к другим способствуют развитию ловкости.

Подвижные игры, для которых характерны состязание, особенно ценны как средство, помогающее совершенствованию быстроты, силы, выносливости, ловкости, решительности, настойчивости, смелости, инициативности. Однако приобрести желаемые результаты можно только лишь в том случае, если игры грамотно подбираются, применяются последовательно и регулярно и неоднократно повторяются.

С целью воспитания силы хорошо использовать игры, требующие проявления умеренных по нагрузке, кратковременных скоростно-силовых напряжений.

Совершенствование гибкости происходит в играх, происходит в играх связанных с частым изменением направления движений [10].

Увлекательный игровой сюжет порождает у участников позитивные чувства и подталкивает их к тому, чтобы они с неослабевающей активностью неоднократно проделывали эти либо другие приемы, проявляя необходимые волевые качества и физические способности. Для возникновения интереса к игре огромное значение имеет путь к достижению игровой цели – характер и степень трудности препятствий, которые нужно преодолевать с целью получения конкретного результата.

Подвижная игра, требующая творческого подхода, всегда будет интересной и увлекательной для ее участников

Соревновательный характер коллективных подвижных игр активизирует действия игроков, вызывает проявления решительности, мужества и упорства для достижения цели. Тем не менее, следует принимать во внимание, что острота состязаний не должна разъединять играющих. В коллективной подвижной игре любой участник наглядно убеждается в преимуществах общих, дружных усилий, направленных на преодоление преград и достижение общей цели. Добровольное принятие ограниченных действий правилами, принятыми в коллективной подвижной игре, при одновременном увлечении игрой дисциплинирует занимающихся.

Подвижные игры носят коллективный характер. Мнение ровесников, как известно, оказывает огромное влияние на поведение каждого игрока. В командных и в особенности, в спортивных играх необходимо требовать подчинения капитану команды и обязательно действовать только лишь в интересах команды, а не в своих личных. Все это, бесспорно, способствует воспитанию и укреплению сознательной дисциплины, моральной и волевой устойчивости в поступках и действиях.

Игре присущи противодействия одного игрока другому, одной команды другой, когда перед игроками возникают самые разнообразные задачи, требующие моментального решения. Для этого следует в кратчайший срок дать оценку окружающей обстановку, подобрать наиболее верное действие и выполнить его. Таким образом, подвижные игры способствуют самопознанию. Помимо этого, занятия играми вырабатывают координированные, экономные и согласованные движения, игроки обретают умение быстро входить в нужный темп и ритм работы, ловко и быстро исполнять разнообразные двигательные задачи, проявляя при этом необходимые усилия и настойчивость [23].

Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи нужно решать в комплексе, только лишь в таком случае каждая подвижная игра

будет успешным орудием разностороннего физического воспитания занимающегося.

### 1.5. Использование подвижных игр в физической подготовке

Игровой метод в силу свойственных ему особенностей является методом комплексного совершенствования двигательной деятельности. В наибольшей мере он дает возможность совершенствовать такие качества, как ловкость, быстрота ориентировка, самостоятельность, инициатива без которых спортивная деятельность невозможна. Невзирая на то что игры часто включают в себя действия, избирательно нацеленные на совершенствование одного из двигательных качеств, их необходимо рассматривать как упражнения общего физического воздействия. Ни одна подвижная игра не может быть средством развития кого-то одного качества.

Для специальной физической подготовки в каждом виде спорта можно подбирать либо составлять игры, нацеленные на развитие того либо иного качества.

Включая в игры этот либо другой элемент спортивной техники, важно следить, чтобы главная структура движения в процессе игры никак не нарушалась. Не следует, к примеру, в игре закреплять движения с максимальными усилиями, если это никак не проделывалось на тренировках при формировании навыка.

Важно также иметь в виду, что технически верное выполнение движений на большой скорости – весьма сложная задача. Она решается лишь специально продуманной системой спортивной подготовки, в том числе и с использованием игры. В играх, где навык совершенствуется в условиях, приближенных к соревнованию, важно не столько оценивать быстроту завершения игрового задания, сколько осуществление основного технического приема [6].

Техническая подготовка. Использование подвижных игр в спортивной подготовке дает возможность сформировать двигательную основу для перспективного совершенствования координационных способностей, нужных для формирования спортивной техники.

Систематическое проведение различных подвижных игр дает возможность создать у спортсменов определенный запас движений. На этой базе формируется новый навык. Необходимо выделить, что навык, формируемый в спорте, реализуется, как правило, без игры, без участия эмоций. Более того, эмоции готовы только лишь нарушить действия и затруднить достижение цели. Игра приходит на помощь тренеру, лишь в этом случае, когда движение автоматизируется и внимание сосредотачивается не только на двигательном акте, сколько на результате действия, условия и ситуации, в которых оно выполняется. Здесь игра выступает как средство совершенствования навыка, выполняемого в повышенном эмоциональном состоянии, в изменяющихся ситуациях, при внешних противодействиях. Навык становится не только лишь стабильным и устойчивым, но и гибким, вариативным. Это может привести к зарождению нового, более совершенного умения. Спортсмен приобретает способность применять освоенный навык в целостной деятельности, выбирать для каждого случая наилучшие варианты выполнения действия. Вследствие этого следует вначале давать задания в игре: кто выполнит задание лучше, точнее, а уж впоследствии этого – кто быстрее, больше.

Тактическая подготовка. Подвижная игра выступает, как комплексное упражнение, заставляющая к тому же активно работать мысль. В следствии этого использование в тренировках игр для решения разных педагогических задач способствует формированию общих предпосылок для овладения тактикой. К тому же игровая деятельность всегда содержит в себе простые или более сложные способы ведения борьбы. В игре участники сами обязаны уметь рассчитывать собственные силы, определять рациональные приемы действий.

Умение чувствовать микро отрезки времени, скорость и ритм движений, умело рассредоточивать силы на дистанции также входит в арсенал тактического мастерства, которое может совершенствоваться в играх и игровых заданиях.

Тактическое мышление прививается не столько при теоретическом разборе возможных ситуаций, сколько в практических упражнениях игрового характера. Игр и упражнений тактического плана в спортивных играх и единоборствах (вследствие многообразия тактических возможностей) больше, чем сложно-технических или циклических видах спорта.

В связи с тем, что технические навыки целесообразно совершенствовать применительно к будущим тактическим ситуациям (и данное спортсмен обязан уже понимать при изучении техники), подвижная игра выступает как средство, позволяющее моделировать разные ситуации (от простых до сравнительно сложных).

В настоящее время отмечается направленность ограничивать воспитание автоматизированных тактических навыков и расширять их вариативность. Данную проблему благополучно допускается осуществлять с помощью разнообразных командных игр.

Активизация внимания и регулирование эмоционального состояния. При утомлении, нарушении устойчивости внимания, вызванных высоким темпом либо однообразным характером выполняемых упражнений, введение подвижных игр в тренировке вновь увеличивает внимание и восстанавливает трудоспособность занимающихся. Процесс изучения технических действий, воспитание физических качеств находятся в прямой связи от настроения спортсмена, его увлеченности. При зарождении у игроков астенических (отрицательных) эмоций коэффициент полезного действия тренировки существенно падает. Введение в нее простых игр, никак не схожих по своей двигательной структуре, ритму и характеру мышечной деятельности на выполняемые упражнения, способствует формированию у занимающихся стенических (положительных) эмоций. Переход с 1-го типа работы на

другой, элемент состязания, свободного выбора действий в игре дает возможность открыть «второе дыхание» с целью продолжения интенсивной тренировки после активного отдыха. При умелом использовании игр в ходе занятий интерес к ним сохраняется на протяжении всего тренировочного цикла.

В играх с целью активизации внимания и повышения эмоционального состояния, как правило, нет больших физических напряжений и острого конфликта. Важно четко определить, когда настало время включить в занятие игру. Порой игра входит в разминку или включается в заключительную часть тренировки с целью сохранения хорошего настроения.

#### 1.6. Влияние подвижных игр на развитие физических качеств учащихся 10 – 12 лет

Целесообразность какого-либо упражнения в тренировочной деятельности определяется, прежде всего, его положительным воздействием на рост спортивных результатов. Именно с этих позиций и следует подходить к применению игры, которая в сочетании с другими специальными средствами повышает эффективность тренировочного процесса.

Необходимо учитывать, что подвижные игры ограничивают возможность точного дозирования нагрузки, так как нет возможности заранее предположить действия каждого участника. Постоянно меняющаяся ситуация в игре, высокая эмоциональность взаимодействия исключает возможность программировать содержание упражнений у отдельных участников и точно регулировать нагрузку по величине и направленности. Поэтому необходимо следить за тем, чтобы физические нагрузки были оптимальными.

Выбор подвижной игры зависит от педагогических задач занятия, а эффективность использования – от качества владения игрой занимающимися. В зависимости от конкретной задачи занятия, определяется основная задача игры и ее место в занятии.

Для процесса урока характерен относительно законченный кругооборот определенных периодов. Применение подвижных игр может иметь место в любом из периодов (подготовительном, соревновательном и переходном), но игрового материала и его характер значительно изменяются в связи с задачами на каждом этапе.

Поскольку задача начального этапа подготовительного периода связана с повышением общего уровня развития физических качеств ученика, а также расширением кругозора его двигательных навыков и умений, наряду со специальными упражнениями в этом периоде могут быть широко использованы и игры, основным содержанием которых является содействие развитию силы, быстроты, ловкости и других качеств. Объем игр для решения задач тренировочного процесса в отдельных ее микроциклах может быть увеличен. В игры включаются упражнения, сходные с избранным видом спорта и существенно отличающиеся от него. Параллельно осуществляется морально-волевая подготовка занимающихся.

На втором этапе подготовительного периода ставится задача более углубленного освоения и совершенствования двигательных навыков именно в том виде, в каком они будут применяться в спортивных соревнованиях. Это накладывает отпечаток и на характер игрового материала. Их объем здесь несколько снижается. Так как увеличиваются нагрузки, специфичные для соревнований в избранном виде спорта. При подборе и проведении игр усиливается избирательное, направленное их воздействие на развитие специальных качеств и навыков, необходимых спортсмену.

Иные задачи преследует тренер, организуя игры в конце микроцикла подготовительного периода. Поскольку он завершается активным отдыхом, игры здесь используются не для общей или специальной подготовки, а сохранения эмоционального настроения на дальнейшую работу. Игры проводятся в начале или конце занятия и предусматривают сравнительно небольшие физические и психические усилия.

Если игра выступает как самостоятельный вид упражнений в подготовке, то игровой метод, может быть, применим при проведении различных форм проведения урока. Примером может служить круговая тренировка, направленная в основном на комплексное развитие двигательных качеств или технических навыков.

Особенно важное место игры занимают в переходном периоде, в котором должны быть созданы условия для отдыха, завершения восстановительных процессов после напряженных соревнований и в тоже время для сохранения тренированности.

Подбирая и планируя игры необходимо исходить из педагогических задач, имея целью всестороннее развитие занимающихся, и обязательно учитывать их возрастные, половые особенности и уровень подготовленности. Надо тщательно разбираться в содержании игр, чтобы не допустить использования игр вредных для здоровья, например с элементами неестественных движений.

Следует оценить доступность игр для каждого возраста, оценить сложность правил, взаимодействия и взаимоотношения играющих и ожидаемый от игры результат. Важно оценить насколько соответствуют игры интересам занимающихся, конечно, не забывая при этом целей и задач.

Правильно подобранная игра вызывает положительные эмоции, благотворно влияющие на весь ход игры и увеличение физиологического воздействия игры.

Необходимы игры, организующие как одиночные, так и коллективные действия, игры, в которых приходится преодолевать возрастающие трудности, а также игры, в которых часто меняются взаимоотношения играющих и повышается нагрузка на организм.

Необходимо детально разобраться в правилах игры. Очень важно оценить назначение каждого. Правила составляют главное звено в игре. С помощью правил в большей мере создаются условия для различного рода взаимодействия играющих. От большей или меньшей целесообразности,

сложности правил, того или иного сочетания их, может изменяться и сама игровая деятельность. Занимающиеся, играя, должны все время согласовывать свои действия с правилами. Требование точного соблюдения правил игры, заставляет играющих, сосредотачивать внимание на движениях, помогает лучше ориентироваться в обстановке и быстрее действовать, упражняет их в выборе наиболее целесообразного поведения в игре. Все это помогает играющим лучше распределять силы, делает их действия более экономными и точными.

Чем больше продуманы правила, тем точнее они сформулированы. Чем полнее доведены до занимающихся и ими осознаны, приняты правила, тем больше их педагогическая ценность.

Определяя нагрузку игры, необходимо принимать во внимание подготовленность группы, характер упражнений, входящих в игру, размеры помещения, длительность игры и повторение ее в занятии.

Чтобы определить физиологическое влияние игры в целом, следует вникнуть в сложный процесс игры и учесть многие причины повышающие или снижающие нагрузку.

Оценив возможную нагрузку в той или иной игре в отдельности, необходимо предусмотреть ее влияние в сочетании с другими упражнениями, применяемых на занятии. Важно знать, какие упражнения будут предшествовать игре и, какие будут после нее.

Установив правила игры, оценив ее нагрузку, необходимо заранее подготовить место для проведения игры, необходимый инвентарь, и также, что очень важно точный доступный для занимающихся рассказ – объяснение игры [12].

В игры важно больше включать упражнений, направленных на увеличение силы сгибателей и разгибателей тех конечностей, которые слабее развиты. Например, в играх с прыжками надо акцентировать внимание на правой ноге, а в играх с перетягиванием - на левой руке.

В игре не следует давать начинающим в большом объеме упражнения с околопредельными и предельными напряжениями. Эмоциональный подъем часто не может компенсировать их недостаточной физической подготовленности. Например, игры № 4, 9, 15.

Упражнения для развития быстроты в играх очень разнообразны по характеру. Действия в упражнениях, включаемых в игру, или в подобранных готовых играх по форме движений и скорости мышечных сокращений должны быть по возможности близки к двигательным действиям в избранном виде спорта. Для развития скорости широко используются силовые упражнения (прямая зависимость), поэтому игры с упражнениями скоростно-силового характера будут содействовать решению этой задачи. Поскольку скоростные раздражители наиболее эффективны при оптимальной возбудимости нервной системы, игры, содействующие развитию скоростных качеств, рекомендуется проводить в начале тренировочного урока, до наступления утомления.

Важно предварять играм для преимущественного развития быстроты небольшую разминку, а в ходе игр и эстафет устраивать минутные интервалы для отдыха. Например, игры №5-9, 10-12.

Предпосылками для развития ловкости являются освоенные движения координационные сочетания. Разнообразные подвижные игры на быстроту и точность выполнения действий, равновесие и координацию и т.п. создают хорошую основу для воспитания ловкости, определяющей достижения в избранном виде спорта.

Высокий уровень развития ловкости особенно необходим в тех видах спорта, где движения носят ациклический характер, а условия их выполнения все время изменяются. Игре, как виду деятельности, присущи именно эти признаки. Поэтому большинство подвижных игр связано с проявлением ловкости. В играх совершенствуются «чувства мышечных усилий», «чувство пространства», «чувство времени» и т.п. В процессе таких игр совершенствуются функции различных анализаторов, от которых зависит

правильное, точное и своевременное (следовательно, и ловкое) выполнение движений.

Игры, направленные на воспитание ловкости, т.е. связанные с выполнением упражнений, требующих тонких и точных мышечных усилий, недостаточно эффективны при наступающем утомлении, поэтому при повторении игр надо делать перерывы для отдыха, а сами игры проводить, когда нет значительных следов утомления от предшествующей нагрузки. Игры № 13-15.

Существует немало игр, где сочетаются развитие быстроты и выносливости при мышечной работе высокой интенсивности.

Существует ряд приемов, с помощью которых можно регулировать нагрузку в игре:

- уменьшение количества игроков при сохранении размеров поля;
- увеличение размеров площадки, усложнение приемов игры и правил при неизменном количестве играющих.

Упражнения для развития выносливости, особенно циклического характера, требующие умеренного напряжения и не связанные с высокой активностью нервной системы, могут вызвать утомление, снижение работоспособности. Такие упражнения разумно сочетать с подвижными играми. Игры № 7,8,9.

Упражнения для сохранения и развития гибкости обычно включаются в игровые гонки. Активная гибкость зависит от силы мышц. Поскольку, однако, увеличения силовыми упражнениями может привести к ограничению подвижности в суставах, целесообразно включать в занятия игры с элементами силовой борьбы, переноской груза, передвижениями с преодолением веса тела и т.п., в которых исключены статические усилия. К тому же следует помнить, что эластические свойства мышц могут изменяться под влиянием центральной нервной системы. Так при эмоциональном подъеме (с чем связано участие в играх) гибкость увеличивается.

Играм, направленным на развитие гибкости, надо проводить соответствующую разминку, чтобы избежать растяжений связок и разрывов мышечных волокон. Игры №15-17.

## 2. Методы и организация исследования

### 2.1. Методы исследования

В ходе проведения исследования на различных этапах работы нами использовались следующие методы:

1. анализ научно-методической литературы по проблеме исследования;
2. контрольные испытания;
3. педагогический эксперимент;
4. Педагогическое наблюдение;
5. статистические методы обработки экспериментальных данных.

### 2.2. Организация исследования

Эксперимент проводился с октября 2015г. по март 2016 года на базе СОШ п.Чунояр, Богучанского района. В исследовании принимали участие ученики 5-7 классов, 20 человек (10 экспериментальная и 10 контрольная группы).

Для определения уровня физической подготовленности существует большое количество тестов. В данной работе нами были следующие тесты:

*«12 минутный беговой тест Купера».*

Тест предназначен для проверки выносливости у учащихся. Испытуемый бежит или чередует бег с ходьбой, стремясь преодолеть как можно больше расстояния за 12 мин. Пройденная длина измеряется.

*Тест «Толкание набивного мяча весом 1 килограмм двумя руками от груди».*

Толкание набивного мяча предназначено для проверки силовых качеств. Толкание мяча из положения стоя двумя руками от груди. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

*Игра-тест «Пятнашки».*

Подвижная игра-тест «Пятнашки» используется для проверки ловкости у учащихся. В тестировании может принимать участие 10-12 человек. Из участников выбирается один водящий, который выходит за линию игрового поля (размером 9×12 м.). По сигналу водящий пытается за 20 сек. осалить (попасть мячом) как можно больше игроков, которые перемещаются по площадке. После перерыва назначается другой водящий и так пока все не побывают в роли водящего. Фиксируется количество осаленных игроков каждым водящим.

*Тест «Бег 20 метров».*

Для проверки скоростно-силовых качеств использовался тест «Бег 20 метров». Отмечается линия старта и финиша. Выполняется из положения высокого (низкого) старта. В забеге принимают участие не менее двух человек. Результат оценивается по ручному секундомеру, с точностью до 0,1 сек. Разрешается две попытки, засчитывается лучший результат.

*Тест «Наклон туловища вперед из положения стоя».*

Наклон туловища вперед из положения стоя применяется для проверки гибкости. Показатели гибкости определялись по степени наклона туловища вперед. Испытуемый встает на скамью, наклоняет туловище вперед - вниз. Измеряется расстояние ниже уровня скамьи, до которого дотянулся испытуемый [15].

Были определены антропометрические показатели учащихся (рост, вес и объем легких). Далее были отобраны учащиеся с примерно равной физической подготовкой, сформировались две группы по 10 человек (см. табл. 3,4 в приложении):

1. Экспериментальная группа – 10 человек (далее ЭГ).
2. Контрольная группа – 10 человек (далее КГ).

Уровень физической подготовки примерно равный, в этом мы убедились, найдя средние показатели физического развития обеих групп.

## Организация эксперимента

В процессе всего экспериментального срока проводилась работа с обеими группами. Формирование групп соответствовало общепринятым правилам. До начала исследования участники экспериментальной и контрольной групп по основным характеристикам физической и технической подготовленности достоверных отличий не имели.

Сущность эксперимента заключалась в следующем: в течение года проводить наблюдение за контрольной и экспериментальной группами, сравнить традиционную программу для развития физических качеств волейболистов и эффективность использования подвижных игр на учебно-тренировочных занятиях, провести тестирование и сравнить результаты.

*I этап октябрь - ноябрь 2015г.*

В октябре было проведено тестирование исходного уровня развития физической подготовленности в группах.

Далее в тренировочный процесс экспериментальной группы было введено использование подвижных игр (Приложение А). Контрольная группа продолжала тренироваться по традиционной учебной программе.

*II этап декабрь 2015г.*

Для отслеживания изменений в течение эксперимента в декабре было проведено промежуточное тестирование.

*III этап январь - март 2016г.*

В марте были получены итоговые данные уровня развития физической подготовленности.

### 3. Результаты исследования и их обсуждения

На учебных занятиях анализировались подвижные игры, используемые для развития различных физических качеств. Из всех предложенных подвижных игр достаточно эффективными оказались игры на ловкость, силу, скоростные качества, а менее эффективными оказались игры на выносливость и гибкость.

Результаты, полученные в ходе эксперимента по комплексу тестов описанных в главе II, представлены в таблицах 1,2. При сравнении данных между контрольной и экспериментальной группами (таблица 2) можно увидеть, что на первом этапе различия между показателями не достоверны, т.е. они однородны по развитию физических качеств. Внутригрупповые исследования изменения в течение эксперимента средних значений по тестам и прирост показателей в процентах представлены в таблице 1.

Для подсчёта полученных результатов применялась методика В. А. Ашмарина. По результатам тестирования проведено вычисление достоверности различий в начале и в конце эксперимента в обеих группах.

Алгоритм вычислений.

1. высчитать среднюю арифметическую группы результатов (M)
2. высчитать среднеквадратичное отклонение (G)

$$G = \frac{V_{\max} - V_{\min}}{K}, \text{ где,}$$

$V_{\max}$  – наибольшее значение варианты

$V_{\min}$  – наименьшее значение варианты

K – табличный коэффициент. K = 3,35

3. высчитать стандартную ошибку средней арифметической (m)

$$m = \frac{G}{n}, \text{ где } n - \text{число испытуемых}$$

4. высчитать коэффициент Стьюдента (t)

$$t = \frac{M_1 - M_2}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}} \text{ где}$$

$M_1$  – средняя арифметическая до эксперимента

$M_2$  – средняя арифметическая после эксперимента

5. по таблице Стьюдента определить достоверность различий между результатами до и после эксперимента, где

$t_p$  – расчетное значение критерия Стьюдента;

$t_m$  – табличное значение критерия Стьюдента

$V$  – степень свободы

$$v = n_1 + n_2 - 2$$

Если 0-1,9 нет достоверных различий ( $P > 0,05$ )

Если 2,0 - 2,9 есть достоверные различия в малой степени ( $P < 0,05$ )

Если 2,6 - 3,3 есть достоверные различия в средней степени ( $P < 0,01$ )

Если 3,4 - есть достоверные различия в высокой степени ( $P < 0,001$ )

Если  $t_p < t_m$ , то нулевая гипотеза  $H_0: (x=y)$  применяется с вероятностью 95%, т.е. при выбранном уровне значимости  $p=0,05$ .

Если  $t_p \geq t_m$ , то нулевая гипотеза отклоняется с той же вероятностью. И тогда принято говорить о достоверности различий между  $x$  и  $y$  на том же выбранном уровне значимости  $p=0,05$ .

Исходя из данных, положительно наибольшие сдвиги были получены в трех тестах: бег 20 м., «пятнашки», толкание набивного мяча.

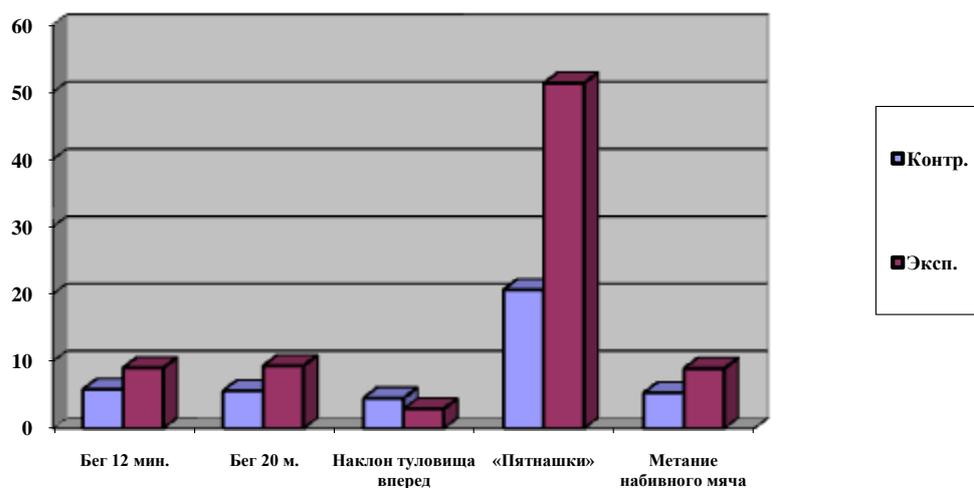


Рис. 1. Прирост показателей за экспериментальный период, %

Показатели выносливости увеличились на 5,8% и 9,0% в контрольной и экспериментальной группах соответственно, однако различия оказались недостоверны при  $p < 0,05$ .

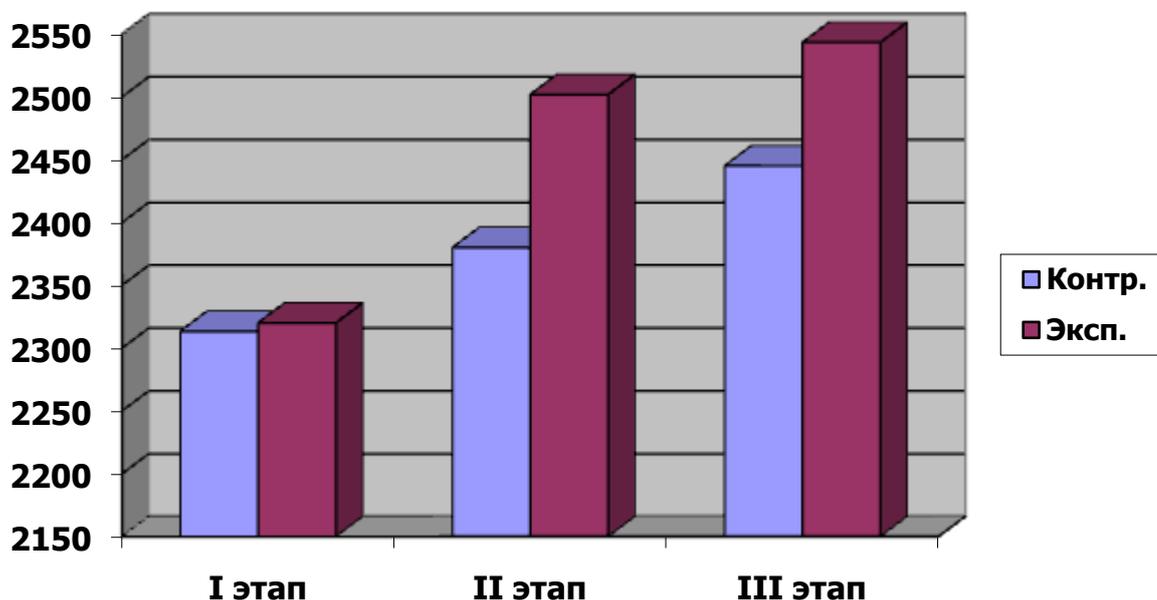


Рис. 2. Изменение результатов «Бег 12 мин», м.

Показатели игры на развитие гибкости, например «Ловкий перемах», «Перемена мест» увеличились на 4,5% и 2,9% в контрольной и экспериментальной группах соответственно, различия также оказались недостоверны при  $p < 0,05$ .

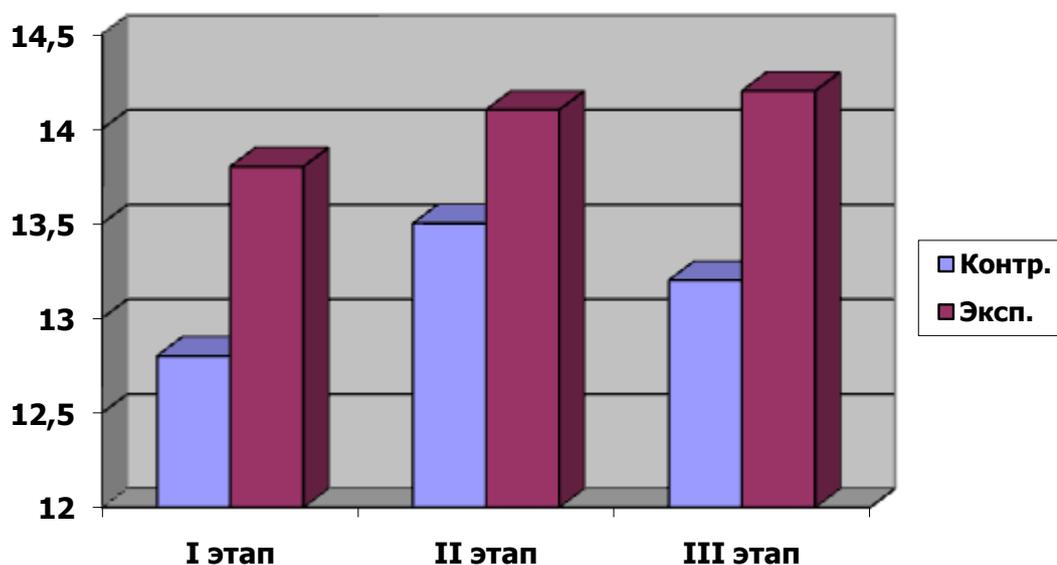


Рис. 3. Изменение результатов «Наклон туловища вперед», см.

В играх направленных на развитие быстроты («Бежал по прямой дорожке с ускорением», «Командная эстафета» и др.), как показали результаты исследования, прирост составил 5,6% и 9,3% в контрольной и экспериментальной группах соответственно. Различия между группами достоверны при  $p < 0,05$ .

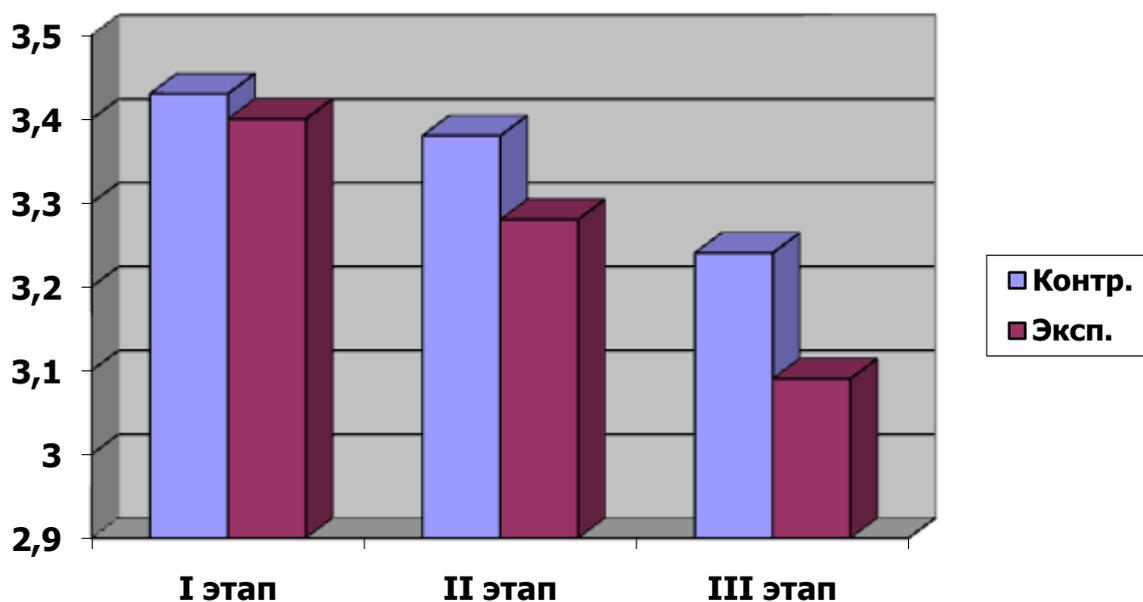


Рис. 4. Изменение результата «Бег 20 метров», сек.

В играх направленных на развитие силы («Отталкивание и приземление», «Кто выше», «Палка-рычаг» и др.) прирост составил 5,3% и 8,9% в контрольной и экспериментальной группах соответственно, различия оказались достоверны при  $p < 0,05$ .

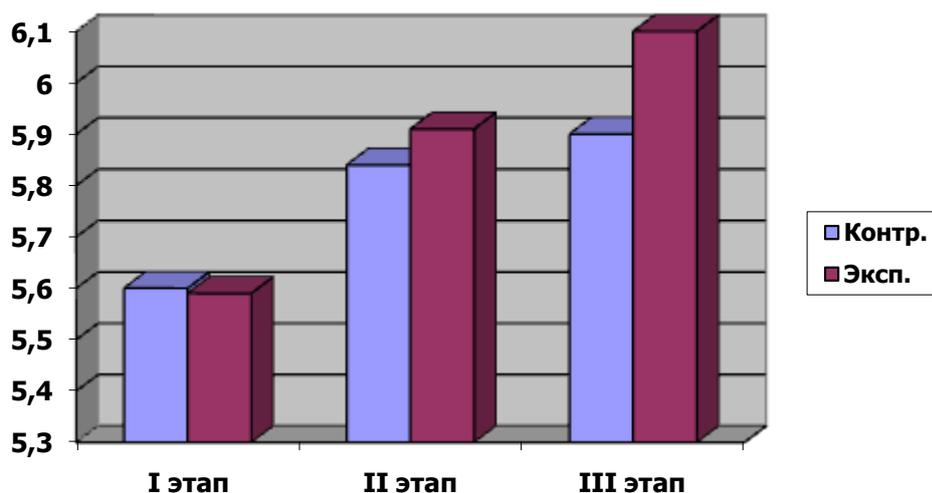


Рис. 5. Изменение результата «Толкание набивного мяча», м.

Показатели такого качества, как ловкость, под влиянием подвижных игр («Тарелочка по кругу», «Догони колокольчик» и др.) изменились наиболее значительно. Прирост составил 20,6% и 51,3% в контрольной и экспериментальной группах соответственно. Различия при  $p < 0,05$  так же оказались достоверны.

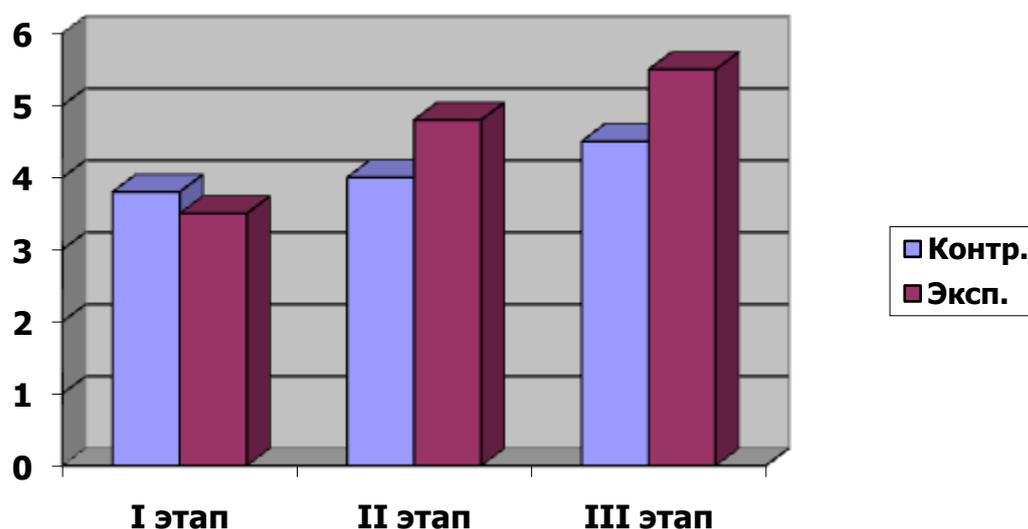


Рис.6. Изменение результата игры «Пятнашки»

Таблица 1

Динамика изменения показателей физической подготовленности волейболистов в течение эксперимента между контрольной и экспериментальной группами

Тест	Группа	Результаты теста									
		I этап	II этап			Прирост, %	III этап			Прирост, %	Общий прирост, %
		Среднее, ошибка	Среднее, ошибка	Значение критерия			Среднее, ошибка	Значение критерия			
		$\bar{x}$	$\bar{x}$	t (I, II)	p(0,05)	$\bar{x}$	t (II, III)	p(0,05)			
Бег 12 минут, м.	Контр.	2313,3	2380,0	2,11	>	2,5	2445,0	2,16	>	3,2	
	Эксп.	2320,0	2501,8	2,16	>	8,3	2543,3	0,58	>	1,8	9,0
Бег 20 метров, сек.	Контр.	3,43	3,38	2,42	<	1,8	3,24	2,28	<	3,9	5,6
	Эксп.	3,40	3,28	2,55	<	3,5	3,09	3,80	<	5,8	9,3
Наклон туловища вперед, см.	Контр.	12,8	13,5	0,45	>	2,2	13,2	0,05	>	2,3	4,5
	Эксп.	13,8	14,1	0,21	>	2,2	14,2	0,13	>	0,8	2,9
«Пятнашки», кол-во игроков	Контр.	3,8	4,0	1,29	>	8,1	4,5	2,68	<	12,5	20,6
	Эксп.	3,5	4,8	3,85	<	34,3	5,5	3,5	<	18,0	51,3

Метание набивного мяча, м.	Контр.	5,6	5,84	2,86	<	2,5	5,9	2,89	<	2,8	5,3
	Эксп.	5,59	5,91	5,14	<	5,8	6,1	2,84	<	3,2	8,9

Таблица 2

Динамика изменения уровня физических качеств волейболистов в течение эксперимента между контрольной и экспериментальной группами

Тест	Результат теста											
	I этап				II этап				III этап			
	Среднее, ошибка		Значение критерия		Среднее, ошибка		Значение критерия		Среднее, ошибка		Значение критерия	
	$x_{\text{ср.}} \pm m$		$t_{(\text{экс})}$	$p(0,05)$	$x_{\text{ср.}} \pm m$		$t_{(\text{экс})}$	$p(0,05)$	$x_{\text{ср.}} \pm m$		$t_{(\text{экс})}$	$p(0,05)$
	Контр.	Эксп.			Контр.	Эксп.			Контр.	Эксп.		
Бег 12 минут, м.	2313,3 ± 17,9	2320,0± 55,1	0,12	>	2370,0± 20,0	2501,7± 63,4	2,05	>	2445,0± 28,5	2543,3± 34,4	2,20	>
Бег 20 метров, сек.	3,43± 0,02	3,40± 0,03	0,87	>	3,37± 0,01	3,28± 0,03	2,6	<	3,24± 0,05	3,09± 0,04	2,25	<
Наклон туловища вперед, см.	12,8± 0,5	13,8± 0,8	1,07	>	13,5± 0,5	14,1± 0,8	0,97	>	13,2± 0,5	14,2± 0,8	1,08	>
«Пятнашки», кол-во игроков	3,7± 0,2	3,5± 0,2	0,54	>	4,0± 0,2	4,7± 0,2	2,58	<	4,5± 0,2	5,5± 0,2	3,16	<
Метание набивного мяча, м.	5,6± 0,05	5,59± 0,04	0,51	>	5,74± 0,04	5,91± 0,05	2,49	<	5,9± 0,04	6,10± 0,04	3,13	<

## Выводы

1. При обзоре литературы по теме было выявлено значение физической подготовки волейболистов. Возрастной период с 10 до 12 лет характеризуется бурным развитием физических качеств и является чрезвычайно благоприятным для целенаправленного занятия различными видами спорта. Именно в этот период достигается наибольший прирост в развитии быстроты, силы, ловкости, закладываются основы техники и тактики, формируется спортивный характер. Известно, что данный возраст характеризуется высокой степенью сенситивности в отношении тренирующих воздействий, направленных на развитие физических качеств.

2. Разработано содержание методики с преимущественной направленностью на развитие физических качеств с применением подвижных игр.

3. Экспериментальным путем проверена и подтверждена эффективность методики развития физических качеств. Прирост показателей по окончании эксперимента составил в контрольной и экспериментальной группах, соответственно: 12 мин. бег 5,7% и 9,0%, бег 20 м. 5,6% и 9,3%, наклон туловища вперед из положения стоя 4,5% и 2,9%, «пятнашки» 20,6% и 51,3%, толкание набивного мяча 5,3% и 8,8%. К концу эксперимента мы достигли достоверного различия при  $p < 0,05$  в трех тестах, оценивающих такие качества как: быстрота, ловкость и сила. Это дает основание утверждать, что использование подвижных игр в учебно-тренировочных занятиях более эффективно влияет на развитие данных физических качеств волейболистов.

## Список используемых источников

1. Беляев А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.А. Беляев, Л.В. Булыкина.- М.: Физкультура и Спорт, 2007.- 184с.
2. Бодин В. И. Игры с мячами для здоровья.- М., 1991.- 124 с.
3. Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры.- М.: ФиС, 2002.
4. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания / А.А. Васильков.- Ростов н/д: Феникс, 2008.- 381 с.
5. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов.- М.: Физкультура и спорт, 1988.- 331 с.
6. Гаврилов М.А. «Волейбол» / М.А.Гаврило.- М.: «Физкультура, образование, и наука» 2000.- 294с.
7. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта / Е.Н. Голунов, Б.И. Мартьянов // Учебное пособие.- М.:2000.- 168с.
8. Железняк Ю.Д. Подготовка юных волейболистов / Ю.Д.Железняк.- М.: Физкультура и спорт Москва, 2003.- 294с.
9. Колтановский А.П. Общеразвивающие специальные упражнения.- М., 1973.- 248 с.
10. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, техника, тактика / Е.В. Конева.- М., 2008.
11. Королев М.Ф. Мяч над сеткой: Методика обучения юных волейболистов приему и передачам мяча в школе / М.Ф. Королев // Физическая культура в школе.- 2009.- № 4.- С.33-37
12. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом / И.М. Коротков.- М.: Физкультура и спорт, 2001.- 119 с.
13. Клименко В.С. Упражнения с набивными мячами / В.С. Клименко // Легкая атлетика.- 1966.- №5.- С. 5-6.
14. Кравчук А.И. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста (научно-методические и организационные основы гармоничного дошкольного комплексного физического воспитания) / Кравчук А.И.- Новосибирск: Изд-во НГПУ, 1998.- 238 с.

15. Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта / В.С.Кузнецов.- М.: Издательский центр «Академия», 2009.- 480 с.
16. Кузнецов В.С. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий.- М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2002.- 176 с.
17. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры / Ю.Ф. Курамшин.- М.: Советский спорт, 2004.- 464 с.
18. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности / Б.Х. Ланда.- М.: Советский спорт, 2008.- 244с.
19. Лях В. И. Тесты в физическом воспитании школьников / В.И. Лях // Пособие для учителя.- М.: ООО «Издательство АСТ». 1998.- 272 с.
20. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки /Л.П. Матвеев.-М.: Физкультура и спорт, 2001.- 280 с.
21. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет : учебник для высш. спец. физкультур. учеб. заведений / Л. П. Матвеев.- 5-е изд., стереотип.- СПб. : Лань, 2010.- 159 с.
22. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: учеб. для студ. высш. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин и др.; Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова.- М.: Издательский центр «Академия», 2004.- 400 с.
23. Спортивные игры: Учеб. пособие / Под ред. Ю.Н. Клещева.- М.: Высшая школа, 1980.- 143 с.
24. Спортивные праздники и развлечения, подвижные игры и игровые упражнения для детей в условиях летнего отдыха / ГОУ ВПО «Кемеровский государственный университет»; сост. Е.В. Козырева, Д. В. Смышляев, Р.С. Жуков.- Кемерово: Кузбассвузиздат, 2008.- 58 с.
25. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов / В.П. Филин.- М.: Физкультура и спорт. 1974.- 160 с.

26. Филонов. А.В. Физическая культура в школе / А.В. Филонов.- М.: Школьная книга, 2002.- 233 с.
27. Фомин Е.В. Структура специальной физической подготовленности волейболистов / Е.В. Фомин // Теория и практика физической культуры.- 2007.- № 7.- С.33
28. Фурманов А.Г. Волейбол, юный волейболист / А.Г. Фурманов.- Минск: Современный школьник, 2009.- 240 с.
29. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов.- М.: Издательский центр «Академия», 2009.- 480 с.

## Приложение

### Приложение А

При организации занятий по волейболу в экспериментальной группе для комплексного развития физических качеств был использован следующий набор подвижных игр.

Игры для развития силовых возможностей.

#### 1. «Получить мячик»

Инвентарь – мячик, шнурок.

Основная цель – усвоение ритма выполнения последних трех шагов и отталкивания.

Организация – подвесить на шнурке мячик на доступной ученикам высоте. Установить очередность выполнения упражнений.

Проведение – ученик выполняет три шага разбега, отталкивается одной ногой и старается тронуть рукой подвешенный на шнурке мячик. Высота, на которой подвешен мячик, постепенно увеличивается для того, чтобы знать, на сколько сантиметров поднимается мячик. Для определения личного или командного первенства за каждый удачный прыжок начисляется одно очко. Удачным считается прыжок, если ученик коснулся рукой мячика. На каждой высоте выполняется одна попытка.

#### 2. «Отталкивание и приземление»

Место проведения – сектор для прыжков в высоту.

Инвентарь – резиновый бинт или планки для прыжков в высоту.

Основная цель – научиться отталкиваться и приземляться.

Организация – провести с обеих сторон от планки в яме для приземления и в секторе на всю ширину ямы 4 линии. Расстояние между линиями 20–30 см. Линии пронумеровать. Первая от планки линия с обеих сторон проводится на расстоянии 40–50 см и имеет наибольший порядковый номер.

Например: первая от планки линия имеет № 3, вторая – № 2, третья – № 1. Учеников поделить на 2 команды и выстроить с обеих сторон от ямы в колонну по одному. Прыгают сначала все ученики с одной стороны, а потом с другой.

Командное первенство определяется путем подсчета всех очков, которые набрали участники команд.

## 2. «Кто выше?»

Инвентарь – резиновый бинт или планка для прыжков в высоту, мел двух цветов. Основная цель – приобретение опыта соревнований и привычки идти на риск. Организация – принимают участие 2 команды, участники имеют порядковые номера, прыгают поочередно. Каждый участник выбирает себе высоту, которую будет преодолевать, и заявляет об этом тренеру. Каждый участник одолевает только одну высоту.

Проведение – к началу соревнований пометки мелом находятся на одной высоте. За каждую взятую участником высоту команде начисляются очки, которые соответствуют взятой высоте.

## 3. «Палка-рычаг»

Инвентарь – метровая палка.

Основная цель – приобретение опыта соревнований.

Соревнующиеся встают спиной друг к другу и поднимают вверх метровую палку, которую держат руками. Задача игроков – наклониться вперёд и попытаться оторвать соперника от земли. Проигрывает тот, кто окажется в воздухе или кто отпустит палку.

Другой вариант. Играющие садятся друг против друга на землю (упираясь ступнями ног в ступни партнёра) и берутся за гимнастическую палку. По сигналу игроки начинают тянуть палку в свою сторону. Побеждает тот, кто смог приподнять соперника, продержав его в таком положении 5 сек.

## Игры для развития быстроты и выносливости

### 1. «Бежал с мячиком»

Инвентарь – большой или маленький мячик.

Место проведения – игровая площадка, футбольное поле.

Основная цель – обучение бегу по дистанции.

Организация – начертить дугу, позади которой размещены 2 команды игроков, которые выстроены в колонну по одному. Двое ведущих назначаются из учеников, один из них находится за дугой посередине между командами, держа в руках мячик, а второй стоит впереди на определенном расстоянии от первого. Расстояние между двумя ведущими может быть произвольным и зависит от времени и подготовки учеников.

Проведение – после сигнала тренера ведущий, что находится за дугой, передает мячик по земле второму водящему. Участники по одному с каждой команды бегут за мячиком. Команда, представитель которой первым тронет мячик, получает очко. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не примут в ней участие.

### 2. «Бежал по прямой дорожке с ускорением»

Инвентарь – флажки.

Место проведения – беговая дорожка, футбольное поле.

Основная цель – развитие реакции, ловкости, скорости.

Организация – размечаются 3 параллельные линии. Две первые, которые находятся на расстоянии 5–7 м одна от другой, есть стартовые линии. Третья линия – финишная, находится на расстоянии 15–20 м от стартовых линий. Участники делятся на 2 команды. Одна с одной, другая с другой стартовой линии. Проведение – после сигнала тренера игроки обеих команд начинают бег. Задача игроков – скорее добежать до финиша, не дав себя обогнать игрокам другой команды.

Настигнутым считается игрок, если его тронули рукой. За каждого настигнутого игрока команда получает 1 очко.

### 3. «Челночный бег»

Место проведения – беговая дорожка стадиона.

Основная цель – воспитание умения владеть собою, усвоение техники старта и развитие скорости.

Организация – размечаются 2 стартовые линии на расстоянии 20–30 м одна от другой.

Проведение – игроки принимают низкий или высокий старт. По сигналу стартуют первые номера, которые бегут ко вторым номерам и касаются их рукой. Вторые бегут к третьим и т. д. Выигрывает команда, которая первой заняла свои первоначальные места.

### 4. «Командный скоростной бег»

Инвентарь – флажки для разметки дорожки, секундомер.

Место проведения – беговая дорожка.

Основная цель – проверка умения бегать с постоянной скоростью.

Организация – группу разделяют на 2 команды, сообщают, на какую дистанцию будет проводиться бег, указывают время, за которое команды должны ее пробежать.

Проведение – по сигналу тренера дается сначала старт одной команде, затем стартует вторая команда. После финиша всей команды объявляется время, за которое она пробежала дистанцию. Для определения команды-победительницы нужно найти разность между запланированным и полученным результатом.

### 5. «Эстафета с поворотами»

Инвентарь – набивной мяч (городок, флажок).

Место проведения – беговая дорожка, зал.

Основная цель – проверка умения бегать.

За общей линией старта выстраиваются 2-3 команды, игроки которых стоят в колонне по одному. В 12-18 метрах от линии напротив каждой колонны – набивной мяч (городок, флажок).

По сигналу направляющие каждой команды бегут к своему мячу, оббегают вокруг него (слева направо) 2 раза и возвращаются обратно. Миновав стартовую черту, игрок оббегает свою колонну и, оказавшись возле игрока, стоящего впереди, касается его рукой. Это сигнал к бегу очередного участника, который выполняет то же, что и предыдущий. Закончивший перебежку встаёт в конец своей колонны.

Игры для развития ловкости и гибкости.

#### 6. «Запрещенное движение»

Цель: игра с четкими правилами организует, дисциплинирует детей, сплачивает играющих, развивает быстроту реакции и вызывает здоровый эмоциональный подъем.

Дети стоят лицом к ведущему. Под музыку с началом каждого такта они повторяют движения, которые показывает ведущий. Затем выбирается одно движение, которое нельзя будет выполнять. Тот, кто повторит запрещенное движение, выходит из игры. Вместо показа движения можно называть вслух цифры. Участники игры повторяют хором все цифры, кроме одной, запрещенной, например, цифры «пять». Когда дети ее услышат, они должны будут хлопнуть в ладоши (или покружиться на месте).

#### 7. «Ловкий перемах».

Цель: игра применяется для развития быстроты, ловкости, гибкости. Для проведения игры требуется гимнастическая палка. Игрок ставит палку на пол перед собой и придерживает верхний ее конец рукой. По сигналу

игрок должен сделать перемах прямой ногой через палку, не уронив ее и снова поймать ладонью правой руки. Побеждает тот, кто большее число раз выполнит задание.

Правила игры: Игра начинается по сигналу руководителя. Перемах выполняется прямой ногой. Во время перемаха игрок отпускает палку.

#### 8. «Перемена мест»

Цель: игра развивает гибкость, прыгучесть, быстроту, выносливость.

Игроки двух команд, стоят в шеренгах лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки. По сигналу все игроки, выполняя глубокие выпады, продвигаются вперед, стараясь быстрее пересечь линию противоположного «дома». Затем следуют прыжки в обратную сторону из положения глубокого приседа, но в игре не участвует тот, кто пресек линию «дома» последним. Игра продолжается до тех пор пока на площадке не останется 2-3 самых выносливых. Побеждает команда, которая по окончании игра сохранила больше участников.

Правила игры. Игра начинается по сигналу руководителя. Руки всегда находятся на туловище. Прыгать разрешается только из положения глубокого приседа.

#### 9. «Замри»

Цель: развитие внимания и памяти.

Дети прыгают в такт музыке (ноги в стороны – вместе, сопровождая прыжки хлопками над головой и по бедрам). Внезапно музыка обрывается. Играющие должны застыть в позе, на которую пришлась остановка музыки. Если кому-то из участников это не удалось, он выбывает из игры. Снова звучит музыка – оставшиеся продолжают выполнять движения. Играют до тех пор, пока в круге ни останется лишь один играющий.

10. «Веселая игра с колокольчиком»

Цель: развитие слухового восприятия.

Все садятся в круг, по желанию группы выбирается водящий, однако, если желающих водить нет, то роль водящего отводится тренеру. Водящему завязывают глаза, а колокольчик передают по кругу, задача водящего – поймать человека с колокольчиком. Перебрасывать колокольчик друг другу нельзя.

11. «Тарелочка по кругу»

Цель: развитие внимания и ловкости.

4-5 человек встают по кругу на расстоянии 5-8 м один от другого. У первого и третьего игрока в руках пластмассовая летающая тарелочка. По сигналу игроки метают свои тарелочки соседу по часовой стрелке. Поймав тарелочку от соседа справа, игрок посылает её дальше, а сам должен поймать новую тарелочку с правой стороны. Если игрок не успел освободиться от одной тарелочки, как к нему прилетела вторая (оказался с двумя тарелочками), то игра останавливается и нерасторопный игрок получает штрафное очко. Оно присуждается и тому игроку, кто неточно (более чем шаг от игрока) бросил ему тарелочку или последняя прилетела выше головы.

Играют 8-10 минут. Победителем считается получивший меньше штрафных очков.

Можно увеличить число игроков в кругу, оставив 2 тарелочки. Тогда играть будет легче. Если желающих играть больше 8-10 человек, следует ввести в игру 3 тарелочки.

12. «Догони колокольчик»

Цель: развитие внимания и ловкости. Все играющие – на коньках. Одному из них вручают колокольчик. Выбирают 2 пары водящих. Игрок с колокольчиком убегает от водящих, а они

стараятся окружить его, сомкнув руки. Это могут сделать одна или обе пары водящих (четвёрка).

Игрок с колокольчиком в момент опасности может передавать (но не бросать) колокольчик кому-либо из участников игры. Колокольчик переходит из рук в руки, его весёлый звон разносится по всему катку. Однако, если водящие изловчатся, оттеснят убегающего на край катка (хоккейной коробки), где передать колокольчик кому-либо трудно, они завладевают колокольчиком, который вручают наиболее ловкому конькобежцу, и игра продолжается. Можно поменять и пары водящих.

Влияние подвижных игр на развитие познавательного интереса детей.

## 12. «Ласковые лапки»

Цель: снятие напряжения, мышечных зажимов, снижение агрессивности, развитие чувственного восприятия, гармонизация отношений между ребенком и взрослым.

Взрослый подбирает 6-7 мелких предметов различной фактуры: кусочек меха, кисточку, стеклянный флакон, бусы, вату и т.д. Все это выкладывается на стол. Ребенку предлагается оголить руку по локоть; воспитатель объясняет, что по руке будет ходить «зверек» и касаться ласковыми лапками. Надо с закрытыми глазами угадать, какой «зверек» прикасается к руке – отгадать предмет. Прикосновения должны быть поглаживающими, приятными.

Вариант игры: «зверек» будет прикасаться к щеке, колену, ладони. Можно поменяться с ребенком местами.

## 13. «Канатоходец»

Две команды стоят в колоннах у линии старта, финиш на расстоянии 8 – 10 м. У игроков по одному бумажному или картонному колпаку. Первые в колонне ставят на голову колпак, разводят руки в стороны и по сигналу

продвигаются вперёд. Повернув в условном месте, берут колпак в руки и бегут к своей колонне. Выигрывает колонна, выполнившая задание первой.

#### 14. «Перемени предмет»

На одной стороне площадки в кружках 4 – 5 предметов (мешочки, кубики, кегли). На противоположной стороне за линией старта (расстояние 15 – 20 м) дети образуют 4 – 5 колонн. Первые получают по одному такому же предмету, но другого цвета. На сигнал "Беги" они бегут к кружкам напротив своей колонны, кладут предмет, берут лежащий, возвращаются с ним к своей колонне и поднимают над головой. Отмечается выигравший. Затем они передают предмет следующему из своего звена, а сами встают в конец колонны. Отмечается колонна, в которой оказалось больше выигравших. Усложнение: в каждом кружке находится по 3 – 4 предмета. На сигнал "Беги" играющие бегут, и в это время им называют предмет, который надо взять.

#### 15. «Сумей догнать»

На площадке очерчивают или размечают предметами круг диаметром 9-12 метров. 6-8 человек располагаются по внешней стороне круга лицом против часовой стрелки на неравномерном расстоянии друг от друга и рассчитываются на первый - второй. Первые номера – одна команда, вторые – другая.

По сигналу все бегут в одну сторону, соблюдая дистанцию. По второму сигналу начинается соревнование. Задача каждого игрока осалить бегущего впереди и не дать запятнать себя сопернику, находящемуся сзади. Осаленные покидают круг вместе с тем, кто их осалил, остальные продолжают бег по кругу. Когда последний игрок осален, игра прекращается. Проигравшей считается команда, у которой больше запятнанных игроков.

Можно не разбивать участников по парам. Тогда каждый бегущий, запятнав игрока, находящегося впереди, продолжает бег по кругу, пытаясь осалить следующего, а осаленные покидают круг (идут в его середину). Выявляются 2-3 лучших бегуна, которые остаются последними.

Игры в основной части должны помогать изучению и усовершенствованию техники выполнения тех или других упражнений. Заключительная часть – игры незначительной и средней подвижности с простыми движениями, правилами организации. Они должны содействовать активному отдыху после интенсивной нагрузки в основной части.

#### 16. «Броуновское движение»

Цель: развитие умения распределять внимание.

Все дети встают в круг. Ведущий один за другим вкатывает в центр круга теннисные мячики. Детям сообщаются правила игры: мячи не должны останавливаться и выкатываться за пределы круга, их можно толкать ногой или рукой. Если участники успешно выполняют правила игры, ведущий вкатывает дополнительное количество мячей. Смысл игры – установить командный рекорд по количеству мячей в круге.

#### 17. «Передай мяч»

Цель: снять излишнюю двигательную активность.

Сидя на стульях или стоя в кругу, играющие стараются как можно быстрее передать мяч, не уронив его, соседу. Можно в максимально быстром темпе бросать мяч друг другу или передавать его, повернувшись спиной в круг и убрав руки за спину. Усложнить упражнение можно, попросив детей играть с закрытыми глазами или используя в игре одновременно несколько мячей.

#### 18. «Сиамские близнецы»

Цель: научить детей гибкости в общении друг с другом, способствовать возникновению доверия между ними.

Скажите детям следующее. «Разбейтесь на пары, встаньте плечом к плечу, обнимите друг друга одной рукой за пояс, правую ногу поставьте рядом с левой ногой партнера. Теперь вы сросшиесь близнецы: две головы, три ноги, одно туловище, и две руки. Попробуйте походить по помещению, что-то сделать, лечь, встать, порисовать, попрыгать, похлопать в ладоши и т.д.» Чтобы «третья» нога действовала «дружно», ее можно скрепить либо веревочкой, либо резинкой. Кроме того, близнецы могут «срастись» не только ногами, но спинками, головами и др.

#### 19. «Слушай команду»

Цель: развитие внимания, произвольности поведения.

Звучит спокойная, но не слишком медленная музыка. Дети идут в колонне друг за другом. Внезапно музыка прекращается.

Все останавливаются, слушают произнесенную шепотом команду ведущего и тотчас же ее выполняют. Затем снова звучит музыка, и все продолжают ходьбу. Команды даются только на выполнение спокойных движений. Игра проводится до тех пор, пока группа в состоянии хорошо слушать и выполнять задание. Игра поможет воспитателю сменить ритм действия расшалившихся ребят, а детям – успокоиться и без труда переключиться на другой, более спокойный вид деятельности.

#### 20. «Давайте поздороваемся»

Цель: снятие мышечного напряжения, переключение внимания.

Дети по сигналу ведущего начинают хаотично двигаться по комнате и здороваются со всеми, кто встречается на их пути (а возможно, что кто-либо из детей будет специально стремиться поздороваться именно с тем, кто обычно не обращает на него внимания). Здороваться надо определенным образом:

- 1 хлопок – здороваемся за руку;
- 2 хлопка – здороваемся плечиками;
- 3 хлопка – здороваемся спинками.

Приложение Б

Антропометрические показатели учащихся ЭГ

№ п.п	Ф.И.О	Рост, см.	Вес, кг.	ЖЕЛ, мл.
1.	Мальшев Ефим	160	48	1970
2.	Яковлев Станислав	160,7	50,7	1971
3.	Волков Андрей	167	57	2300
4.	Белкин Александр	161	51	1978
5.	Новиков Евгений	162	51	1985
6.	Бирюкова Александра	163,5	49,5	2150
7.	Сладкова Вероника	164,2	52	2010
8.	Кожухова Надежда	160,5	50	2000
9.	Фадеева Яна	161	50	1990
10.	Смирнова Екатерина	162	48	1985

Приложение В

Антропометрические показатели учащихся КГ

№ п.п	Ф.И.О	Рост, см.	Вес, кг.	ЖЕЛ, мл.
1.	Морозов Денис	160,2	50,5	1990
2.	Гроо Даниил	160,7	51	2000
3.	Мельников Сергей	164,4	54	2250
4.	Афанасьев Павел	163	52	2100
5.	Соколов Арсений	161,6	51,5	2130
6.	Знак Дарья	163	52	1998
7.	Козлова Юлия	162	51	2000
8.	Орлова Диана	162	52,5	2005
9.	Кондратюк Анна	163	52	1985
10.	Мурашова Мария	161	49,5	1990