

Содержание

Введение.....	3
Глава 1. Теоретические аспекты изучения игровых технологий в процессе обучения в начальной школе.....	6
1.1. Игра – как метод обучения. Виды педагогических игр.....	6
1.2. Возрастные особенности развития обучающихся младших классов.....	15
1.3. Роль подвижных игр в развитии и совершенствовании двигательной подготовленности обучающихся младшего школьного возраста.....	18
1.4. Методическое обоснование направленного применения подвижных игр на уроках физической культуры в начальных классах.....	20
1.5. Классификация физических способностей и их характеристика.....	30
1.6. Развитие физических способностей и их характеристика.....	38
Глава 2. Организация и методы исследования.....	47
Глава 3. Обсуждение результатов исследования.....	53
Заключение.....	62
Список литературы.....	64
Приложение.....	67

Введение

Актуальность. Формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма - одна из основных проблем в современном обществе. Младший школьный возраст - период, когда закладываются основы здоровья, гармонического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для физического совершенствования обучающегося. Однако сложившаяся система школьного образования учитывает лишь санитарно-гигиенические нормы условий жизни обучающихся и приводит к нормированию двигательных качеств и навыков (А.П. Матвеев, 2000; В.Н. Волков, 2000; Т.Е. Виленская, 2006).

Согласно последним данным, состояние здоровья обучающихся младшего школьного возраста оценивается многими специалистами как неудовлетворительное, что вызывает озабоченность педагогов, врачей, общественности (И.В. Пляскина, 2000; В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий, 2003). Это выражается в низких показателях физического развития и двигательной подготовленности детского населения. Более трети детей испытывают постоянные учебные перегрузки и затруднения в усвоении обычных образовательных предметов (П.А. Виноградов с соавт., 1999; В.И. Жолдак, 1997; В.Н. Волков, 2000, и др.; В.И. Лях с соавт., 1998).

Практическое осуществление поставленных задач физического воспитания обучающихся начальных классов представляет определенную трудность, что связано с отсутствием упорядоченного набора наиболее оптимальных средств, учитывающих морфо-функциональные и двигательные возможности, интересы и потребности обучающихся младшего школьного возраста, а также методики их грамотного и направленного применения (Т.П. Богданов, 1971; А.П. Матвеев, 2006; С.А. Баранцев, 2002; В.И. Лях, 1991 и др.).

Игровая деятельность, как средство обучения и совершенствования двигательной подготовленности обучающихся младших классов, является наиболее продуктивным направлением учебно-воспитательного процесса в

современной методике физического воспитания. Данное обстоятельство связано с тем, что особенности развития и функционирования основных систем организма обучающихся младшего возраста в наибольшей степени, адаптируются именно к игровой деятельности (Б.Ф. Прокудин, 2004; Л.В. Былеева, 1988; В.К. Бальсевич, 2000; В.И. Лях, 1991 и др.).

Подвижные игры имеют достаточное преимущество перед другими средствами физической культуры и стоят на высшей ступени интересов обучающихся, поэтому можно полагать, что научно-обоснованное использование в уроке преимущественно игровых средств будет способствовать оптимальному решению задач физического воспитания (Т.И. Осокина, 1986; Г.И. Погадаев, 2006; В.П. Ратников, 2007 и др.).

В последние годы выполнено большое число научных работ, обосновывающих применение подвижных игр в физическом воспитании обучающихся (Л.М. Борисова, 1989; В.Е. Гриженя, 2003; А.Ю. Патрикеев, 2007 и др.). Тем не менее, использование игрового материала на уроках физической культуры остается мало изученным, что, в свою очередь, затрудняет подбор подвижных игр и игровых упражнений для занятий в начальных классах. Очевидно, что решение этого вопроса представляет определенный теоретический и прикладной интерес для совершенствования системы физического воспитания подрастающего поколения.

Для преодоления этого недостатка в системе физкультурного образования предлагается внедрить подвижные игры и игровые развлечения в занятия гимнастикой с обучающимися младшего школьного возраста.

Объект исследования: процесс обучения с использованием игровых технологий в начальных классах.

Предмет исследования: игровые задания с элементами базовых видов спорта как средство развития физических способностей у обучающихся младшего школьного возраста.

Цель исследования: разработка игровых заданий с элементами базовых видов спорта и их реализация в процессе развития у обучающихся младшего школьного возраста.

Гипотеза: мы предполагаем, что использование игровых технологий на уроках физической культуры в начальной школе способствует успешному усвоению знаний обучающихся и развитию физических качеств обучающихся младшего школьного возраста.

Задачи исследования:

1. Изучить научно - методическую литературу по данной теме.
2. Исследовательским путем выявить уровень физических способностей у обучающихся 3 класса.
3. Экспериментально проверить влияние игровых технологий на развитие физических способностей у обучающихся младшего школьного возраста.

Методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы;
2. Педагогическое наблюдение;
3. Контрольные испытания (тестирование);
4. Педагогический эксперимент;
5. Математико-статистическая обработка данных;

Практическая значимость: Результаты проведенного исследования могут быть использованы на занятиях физической культурой в общеобразовательных школах.

Глава 1. Теоретические аспекты изучения игровых технологий в процессе обучения в начальной школе

1.1. Игра – как метод обучения

Игра наряду с трудом и учением – один из основных видов деятельности человека, удивительный феномен нашего существования. По определению, игра – это вид деятельности в условиях ситуаций, направленных на воссоздание и усвоение общественного опыта, в котором складывается и совершенствуется самоуправление поведением. Значение игры невозможно исчерпать и оценить развлекательно-реактивными возможностями. В этом и содержится её феномен, что является развлечением, отдыхом, она способна перерасти в обучение, в модель воспитания.

Игру как метод обучения и воспитания, передачи опыта старших поколений младшим люди использовали с древности. Широкое применение игра находит в народной педагогике, в дошкольных и внешкольных учреждениях. В современной школе, делающей ставку на активизацию и интенсификацию учебного процесса, игровая деятельность используется в следующих случаях:

- в качестве самостоятельных технологий для усвоения понятия, темы и даже раздела учебного предмета;
- как элементы (иногда весьма существенные) более обширной технологии;
- в качестве технологии урока (занятия) или фрагмента;
- как технология внеклассной работы.

Понятие «игровые педагогические технологии» включает достаточно обширную группу методов и приёмов организации педагогического процесса в форме различных педагогических игр».

Педагогическая игра в отличие от обычных игр обладает существенным признаком – чётко поставленной целью обучения и соответствующими ей

педагогическими результатами, которые могут быть обоснованы, выделены в явном виде и характеризуются учебно-познавательной направленностью [12].

«Игры - особо организованное занятие, требующее напряжения эмоциональных и умственных сил» - М.Ф. Стронин. Игра всегда предполагает принятия решения, как поступить?, что сказать? Решение этих вопросов обостряет мыслительную деятельность играющих. Для обучающихся игра, прежде всего, увлекательное занятие. В игре все равны. Она посильна даже самым слабым ученикам. Чувство равенства, радость – всё это даёт ребятам возможность преодолеть стеснительность, мешающую благотворно сказываться на результаты обучения.

Игра представляет собой небольшую ситуацию, построение которой, напоминает хроматическое произведение со своим сюжетом, конфликтом и действующими лицами. В ходе игры ситуация проигрывается несколько раз и при этом каждый раз в новом варианте. Но вместе с тем ситуация игры – ситуация реальной жизни. Несмотря на чёткие условия игры в ней обязательно есть элемент неожиданности. Услышав неожиданный вопрос, ребёнок начинает думать, как на него ответить. Поэтому для игры характерно спонтанность речи. Речевое общение, включающее не только речь собственную, как жест, мимику, имеет целенаправленность и носит обязательный характер [4].

В человеческой практике игровая деятельность выполняет такие функции:

- развлекательную (это основная функция игры – развлечь, доставить удовольствие, воодушевить, пробудить интерес);
- коммуникативную: усвоение диалектики общения;
- самореализации в игре как полигоне человеческой практики;
- диагностическую: выявление отклонений от нормального поведения;
- функцию коррекции: внесение позитивных изменений в структуру личностных показателей;
- межнациональной коммуникации: усвоение единых для всех людей социально-культурных ценностей;

- социализации: включение в систему общественных отношений, усвоение норм человеческого общежития.

Большинству игр присущи четыре главные черты:

1. Свободная развивающая деятельность, предпринимаемая лишь по желанию обучающегося, ради удовольствия самого процесса деятельности, а не только от результата.
2. Творческий, в значительной мере импровизационный. Очень активный характер это деятельности.
3. Эмоциональная приподнятость деятельности, соперничество, состязательность, конкуренция, аттракция и т. п. (чувственная природа игры, «эмоциональное напряжение»);
4. Наличие прямых или косвенных правил. Отражающих содержание игры.

В структуру игры как деятельность органично входит целеполагание, планирование, реализация цели, а также анализ результатов, в которых личность полностью реализует себя как субъект. Мотивация игровой деятельности обеспечивается её добровольностью, возможностями выбора и элементами соревновательности, удовлетворения потребности в самоутверждении, самореализации.

В структуру игры как процесса входят:

- Роли, взятые на себя играющими;
- Игровые действия как средства реализации этих ролей;
- Игровое употребление предметов, т.е. замещение реальных вещей игровыми, условными;
- Реальные отношения между играющими;
- Сюжет (содержание - область действительности, условно воспроизводимая в игре).

Значение игры невозможно исчерпать и оценить развлекательно-рекреативными возможностями. В том и состоит её феномен, что являясь развлечением, отдыхом она способна перерасти в обучение [3].

Игра в обучении - яркий пример двухплановости, когда педагогическая цель скрыта и выступает в завуалированной форме. Анализ литературы по использованию игры в обучении показывает, что игра – явление полифункциональное. Трудно переоценить воспитательное значение игры, её всестороннее влияние на ребёнка. Игра помогает сплотить детский коллектив, в активную деятельность вовлекаются робкие и застенчивые и это способствует самоутверждению каждого в коллективе. В играх воспитывается сознательная дисциплина, трудолюбие, взаимопомощь, самостоятельность.

На уроках игровая форма занятий создаётся при помощи игровых приёмов и ситуаций, которые выступают как средство побуждения обучающихся к учебной деятельности.

Реализация игровых приёмов и ситуаций при урочной форме занятий происходит по таким основным направлениям: дидактическая цель ставится перед обучающимися в форме игровой задачи; учебная деятельность подчиняется правилам игры; учебный материал используется в качестве её средства, в учебную деятельность вводится элемент соревнования, который переводит дидактическую задачу в игровую; успешное выполнение дидактического задания связывается с игровым результатом.

Программа игровой деятельности состоит из набора развивающих игр, которые при всём разнообразии имеют одну общую идею. Каждая игра – это набор задач. Задачи даются обучающимся в различной форме – в виде модели, плоского рисунка в изометрии, чертеже, устной или письменной инструкции – и таким образом знакомят его с разными способами передачи информации. Задачи могут быть самые разнообразные: лёгкие – доступные малышам и трудные – непосильные для взрослого. Поэтому задачи могут развивать обучающегося, постоянно усложняя задачи. Это позволяет ребёнку идти ребёнку вперед и совершенствоваться самостоятельно [11].

В развивающих играх удалось объединить один из основных принципов обучения от простого к сложному с очень важным принципом обучения творческой деятельности самостоятельно по способностям. Это позволяет

решать сразу несколько проблем, связанных с развитием творческих способностей:

- Развивающие игры могут дать «пищу» для развития творческих способностей с раннего возраста;
- Задания всегда опережают развитие способностей;
- Поднимаясь самостоятельно, доходя до определённого уровня, ребёнок развивается наиболее успешно;
- Все развивающие игры разнообразны по содержанию, но создают атмосферу непринуждённости, радости.

В игровой модели учебного процесса создание проблемной ситуации происходит через введение игровой ситуации. Основу деятельности составляет игровое моделирование, часть деятельности обучающихся происходит в условно-игровом плане. Итоги игры выступают в двойном плане – как игровой, так и учебно-познавательный результат. Дидактическая функция игры реализуется через обсуждение игрового действия, анализ соотношения игровой ситуации как моделирующей, её соотношение с реальностью. Важнейшая роль принадлежит обсуждению, в котором обучающиеся совместно анализируют результаты игры, соотношение игровой модели и реальности.

Результативность дидактических игр зависит от:

- Систематического их использования
- Целенаправленности программы игр в сочетании с обычными дидактическими упражнениями.

Игровая технология строится как целостное образование, охватывающее определённую часть учебного процесса и объединённое общим содержанием, сюжетом, персонажем. Игровой сюжет развивается параллельно основному содержанию обучения, помогает активизировать учебный процесс, осваивать учебные элементы. Составление игровых технологий из отдельных игр и элементов - забота каждого учителя начальной школы.

Таким образом, многое зависит от понимания учителем функций и классификации педагогических игр.

Виды педагогических игр

Игровые технологии используются в обучении с незапамятных времён. В настоящее время они чаще используются в сфере начального образования. В средней и в высшей школе обращаются к игровым технологиям редко. Игры могут использоваться при знакомстве друг с другом на начальных этапах обучения; могут сочетаться с различными психолого-педагогическими тренингами по развитию коммуникации. Также они могут использоваться непосредственно в процессе обучения.

Игры следует разделить по виду деятельности на физические (двигательные), интеллектуальные (умственные), трудовые, социальные и психологические.

По характеру педагогического процесса выделяются следующие группы игр:

- А) обучающие, тренировочные, контролирующие и обобщающие;
- Б) познавательные, воспитательные, развивающие, социализирующие;
- В) репродуктивные, продуктивные, творческие;
- Г) коммуникативные, диагностические, профориентационные, психотехнические и др.

Обширна типология педагогических игр по характеру игровой методике.

Три большие группы составляют: игры с готовыми «жесткими» правилами; игры «вольные», правила которых устанавливаются по ходу игровых действий; игры, которые сочетают свободную игровую стихию и правила, принятые в качестве условия игры и возникающие по её ходу.

Важнейшие из других методических типов; предметные, сюжетные, ролевые, деловые, имитационные и игры – драматизации.

По содержанию игры с готовыми правилами различают: все предметные, спортивные, подвижные, интеллектуальные, строительные и технические, музыкальные (ритмические, хороводные, танцевальные), лечебные, коррекционные, шуточные, ритуально-обрядовые и т.д.

«Вольные» игры различают по той сфере жизни, которые они отражают: военные, свадебные, театральные, художественные, бытовые игры в профессию, и этнографические.

Различают игры с предметами и без предметов, настольные, комнатные, уличные, на местности, компьютерные и с ТСО, а также с разными средствами передвижения [21].

Форма – способ существования и выражение содержания. По форме выделяют самостоятельные типовые группы, в которых следующие игры: игры – празднества, игровые праздники; игровой фольклор; театральные игровые действия; игровые тренинги и упражнения; игровые анкеты, вопросники, тесты; эстрадные игровые импровизации; соревнования, состязания, противоборства, соперничества; конкурсы, эстафеты, старты; свадебные обряды, игровые обычаи; мистификации, розыгрыши, сюрпризы; карнавалы, маскарады; игровые аукционы и т.д.

Педагогические игры обладают существенным признаком – четко поставленной целью обучения и соответствующим ей педагогическим результатам, учебно-познавательной направленностью.

Активизировать познавательную деятельность обучающихся позволяет игровая форма занятий, которая создается при помощи игровых приёмов и ситуаций.

Дидактическая цель при планировании игры превращается в игровую задачу, учебная деятельность подчиняется правилам игры, учебный материал используется как средство для игры, в учебную деятельность вводится элемент соревнования, который переводит дидактическую задачу в игровую, а успешное выполнение дидактического задания связывается с игровым результатом.

Важнейшая роль в игровых технологиях принадлежит заключительному ретроспективному (подробному) обсуждению, в котором обучающиеся совместно анализируют ход и результаты игры, соотношение игровой модели и реальности, а также ход учебно-игрового взаимодействия.

Развитию психологических качеств личности, эмоциональности и гибкости ума способствуют игровые уроки. Привлечение обучающихся к игре позволяет достичь эффекта раскрепощения, активного поиска, умения анализировать, принимать решения, общаться. В игровой увлекательной форме учащимся даётся тот материал, который в традиционной форме усваивается очень слабо и без интереса. Когда обучающиеся увлекаются, они не замечают, что учатся – легко познают, запоминают новое, ориентируются в необычной ситуации [7].

Рассмотрим некоторые особенности методических типов игр, принимаемых в образовательном процессе.

Деловые игры – хорошая форма коллективного познания. Они моделируют реальную производственную деятельность. Обучающиеся разбиваются на группы, которые получают своё задание.

Возможные варианты структуры деловой игры на уроке.

- Знакомство с реальной ситуацией;
- Построение её имитационной модели;
- Написание сценария;
- Подбор необходимой информации, средств обучения, создающих игровую обстановку;
- Уточнение целей проведения игры, составление руководства для ведущего, инструкций для игроков, дополнительный подбор и оформление дидактических материалов;
- Разработка способов оценки результатов игры в целом и её участников в отдельности.

При разработке содержания игры ставятся игровые и учебные цели, определяется объём необходимых знаний, функции и роли участников игры, инструкции участникам.

Попробуем рассмотреть более подробно технологию деловой игры. Деловая игра используется для решения комплексных задач усвоения нового, закрепления материала, развития творческих способностей, формирование

обще учебных умений, даёт возможность обучающимся понять и изучить учебный материал с различных позиций. В учебном процессе применяются различные модификации деловой игры: имитационные, операционные, ролевые, деловой театр, психодрама и социодрама. Схематично технологию деловой игры можно представить следующим образом.

Ролевая игра характеризуется более ограниченным набором структурных компонентов. Их можно разделить по мере возрастания и сложности на три группы:

- Имитационные, направленные на имитацию определённого профессионального действия;
- Ситуационные, связанные с решением какой-либо узкой конкретной проблемы – игровой ситуации;
- Условные, посвящённые разрешению например, учебных конфликтов и т.д.

Выделяют в структуре ролевой игры следующие компоненты: роли, исходная ситуация, ролевые действия.

Роли. Роли, которые выполняют обучающиеся на уроке, могут быть социальными и межличностными. Социальные роли обусловлены местом в индивида в системе объективных социальных отношений (профессиональные, социально-демографические). Межличностные роли определяются местом индивида в системе межличностных отношений (лидер, друг, соперник и др.). Подбор ролей должен осуществляться таким образом, чтобы формировать у обучающихся активную жизненную позицию, лучшие человеческие качества личности: чувства коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки т.п.

Исходная ситуация. Выступает как способ её организации. При всём разнообразии определения понятия ситуации необходимо учитывать и обстоятельства реальной действительности, и взаимоотношение коммуникантов.

Ролевые действия, которые выполняют обучающиеся, играя определённую роль. Ролевые действия как разновидность игровых действий

органически связаны с ролью – главных компонентом ролевых игр – и составляют основную, далее неразложимую единицу развитой формы игры, которые включают вербальные и невербальные действия, использование бутафории.

По сути, ролевая игра является художественно-образным отражением тех или иных сторон, фактов, моментов жизни. Это одно из важнейших средств первичной социализации ребёнка, позволяющее расширить ролевой репертуар, отработать навыки ролевого поведения, овладеть ролевым этикетом и осознать его условность. Детские ролевые игры – своеобразная антология сценарных вариантов жизни и моментов, определяющих ход сценарного действия.

Таким образом, называя ролевую игру игрой, иметь в виду, что это «игра в жизнь», т.е. искусство, способ расширения реального жизненного опыта человека новым, иллюзорным, но переживаемым и поэтому подобным опыту подлинному.

Ролевая игра внесла вклад в развитие творческого и эстетического потенциала ребёнка, об изменении характера репродукции в игре и выработке навыков дедуктивного мышления, но нас интересует в данном случае прежде всего технология, т.е. принципы, приёмы и средства изображения в ролевой игре [29].

Можно сделать вывод, что путь воплощения основных принципов педагогической технологии игровой деятельности на уроке – это

1. Организация проживания урока как художественного образа;
2. Организация творческих импровизаций, открывающих возможности самореализации всех участников;
3. Осмысление и подведение итогов совместной деятельности.

1.2. Возрастные особенности развития обучающихся младших классов

Обучающиеся I - III классов (младший школьный возраст) характеризуется возрастными особенностями, которые тренер должен

учитывать в учебно-тренировочном процессе. В 7-10 лет обучающиеся интенсивно растут. Годовая прибавка роста колеблется в пределах 3-5 см. У девочек она несколько выше. Так как в известной мере рост обучающегося характеризует его физическое развитие, показатели роста должны быть под пристальным вниманием педагога. При их снижении необходимо выяснить причину этого явления и осуществлять индивидуальный подход к таким обучающимся.

В этом возрасте активно развивается костная и формируется мышечная система. Окостенение идет неравномерно, и чрезмерные силовые нагрузки могут нарушить этот процесс. Позвоночник почти завершает свое развитие, и неправильная осанка может легко закрепиться. В связи с этим следует помнить, что костная система детей податлива. Обучающиеся младшего школьного возраста показывают большую гибкость при выполнении различных движений. Чрезмерные по нагрузке физические упражнения и интенсивные упражнения на гибкость могут привести к нежелательным явлениям. Вдумчивое применение упражнений классического экзерсиса помогает исправлению осанки [8].

В младшем школьном возрасте утолщаются в поперечнике мышцы, укрепляются суставы и связки. С увеличением мышечной массы улучшаются показатели силы, повышается работоспособность. Правильно подобранные физические упражнения должны способствовать развитию силы и общей выносливости. Тем, у кого сильнее мышцы-сгибатели, целесообразно обратить внимание на развитие разгибателей и наоборот.

Сердце обучающегося при небольшом объеме имеет увеличенную массу. Просвет артерий и кровеносных сосудов достаточно широк, что создает относительно благополучные условия для выполнения упражнений на выносливость. Регуляторные механизмы сердечно-сосудистой и дыхательной систем еще не совершенны. Частота пульса высокая и в покое, возрастает даже при умеренной нагрузке, артериальное давление претерпевает большие колебания, дыхание учащенное и поверхностное. Но под влиянием естественного развития и регулярных занятий функциональные возможности

обучающихся повышаются. К 7-8 годам обучающиеся могут переносить значительные нагрузки, но лучше приспосабливаются к занятиям умеренной интенсивности [22].

Следует учитывать, что в младшем школьном возрасте вследствие узости носовых входов нередко у обучающихся затруднено дыхание.

В 7-8 лет обучающийся имеет развитую нервную систему. Нервные процессы пластичны, но сила их невелика. Возбуждение преобладает над торможением, которое недостаточно развито. Легкая возбудимость нервной системы при выполнении гимнастических упражнений вызывает в головном мозге расширение очагов возбуждения. Имеет место недостаточная точность движений. В связи с этим должно быть усилено внимание воспитанию координации движений [15].

Высокая интенсивность обменных процессов, неэкономичность мышечных усилий, повышенный энергорасход могут приводить к быстрому утомлению. Поэтому нагрузки должны быть небольшого объема и носить "дробный" характер с частыми паузами для отдыха.

При обучении движениям следует учитывать, что внимание младших обучающихся неустойчиво, оно рассеивается при длительных и монотонных объяснениях. Замечаний по технике исполнения должно быть не более 1-2 в один прием.

До восьмилетнего возраста мышление более конкретизировано. Объяснения преподавателя должны быть образными и яркими. К 10-11 годам развивается способность к отвлеченному мышлению.

Обучающиеся 5-6 лет еще не способны отделить несущественное от основного, часто фиксируют свое внимание на второстепенном. Поэтому в этом возрасте целесообразно использовать целостный метод обучения, изучать простые упражнения, пользоваться краткими и точными объяснениями.

В работе с младшим школьным возрастом следует включать подвижные игры. Игры должны быть подобраны на общую физическую подготовку

обучающихся, развитие дыхания и органов кровообращения, что направлено на повышение жизнедеятельности организма учащихся.

Важное значение в этом возрасте имеет наглядность обучения. Показ должен быть очень точным и четким, так как обучающиеся нередко просто копируют педагога и могут повторить его ошибки. Но для развития 2-й сигнальной системы, пополнения терминологического запаса показ следует сопровождать кратким и доступным объяснением.

Обучающиеся в этом возрасте исключительно подвижны, но быстро утомляются. Оценить степень своего утомления они не могут, что может привести к перегрузке. Поэтому по внешним признакам утомления следует уметь определять воздействие упражнений на обучающихся и в случае необходимости давать ученикам 1-2 минутные периоды отдыха. Важно также для уменьшения утомления переключать обучающихся от одного вида деятельности к другому, разнообразить методы ведения тренировочного занятия. Следует принимать во внимание с I класса, что возможности девочек к выполнению упражнения ниже, чем у мальчиков, особенно в упражнениях на силу и выносливость.

Основные двигательные качества развиваются неравномерно и зависят от состояния функциональных систем обучающихся и его дыхательного опыта. Поэтому специалисты рекомендуют в начальный период повышать общую дееспособность обучающихся с помощью разнообразных средств [2].

Эмоциональные проявления у обучающихся 5-6 лет несовершенны, волевые и нравственные качества имеют ограниченный характер. Поэтому необходимо неустанно работать над развитием этих качеств у обучающихся, помня, что похвала и методы поощрения в этом возрасте гораздо действеннее методов наказания [7].

1.3. Роль подвижных игр в развитии и совершенствовании двигательной подготовленности обучающихся младшего школьного возраста

Формирование обучающихся на всех этапах эволюционного развития проходило в неразрывной связи с активной мышечной деятельностью, поэтому физические нагрузки приобрели важную биологическую роль в его жизнедеятельности [4].

Анализ научно-методической литературы [5,6,11,17,23], многочисленные педагогические наблюдения показывают, что важнейший результат игры - это радость и эмоциональный подъем обучающихся. Благодаря этому свойству игры, в значительной степени игрового и соревновательного характера, больше чем другие формы и средства физической культуры, соответствуют воспитанию двигательных способностей у обучающихся. Игровые виды и действия требуют всего комплекса скоростных способностей от обучающегося в связи с тем, что для стимулирования развития быстроты необходимо многократно повторять движения с максимальной скоростью, а также учитывать функциональные возможности обучающегося. От последних в свою очередь зависит скорость движений. Необходимо также учитывать и сочетать методы относительно стандартного повторения движений с максимальной скоростью и методы достаточно широкого варьирования скоростных упражнений.

Уровень развития двигательных качеств в настоящее время находится на невысоком уровне, который не может быть удовлетворен современным требованиям, предъявляемым к физическому воспитанию в школе. Поэтому, проблема воспитания двигательных качеств весьма актуальна и требует дальнейшего ее совершенствования [11].

Подвижные игры различной направленности являются очень эффективным средством комплексного совершенствования двигательных качеств. Они же в наибольшей степени позволяют совершенствовать такие качества как ловкость, быстрота, сила, координация и др. При рациональном использовании игра становится эффективным методом физического воспитания. Использование подвижных игр предусматривает не только применение каких-либо конкретных средств, но может осуществляться путем

включения методических особенностей игры в любые физические упражнения [3,13,19].

За последние годы подвижные игры все решительнее завоевывают симпатии педагогов. Творчески работающие педагоги стремятся широко и разносторонне вводить игру или ее элементы в повседневную жизнь обучающихся. А ценность игр заключается в том, что приобретенные умения, качества, навыки повторяются и совершенствуются в новых, быстро изменяющихся условиях, которые предъявляют к обучающим другие требования. Элементарные умения и навыки, приобретенные обучающимися в игровых условиях не только сравнительно легко перестраиваясь при последующем, более углубленном изучении техники движений, но даже облегчают дальнейшее овладение соответствующими техническими приемами. А на этапе совершенствования двигательных действий и неоднократное повторение в игровых условиях помогает развивать у обучающихся способность наиболее экономно и целесообразно выполнять многие изучаемые движения в целостном, законченном виде [19].

Можно полагать, что использование обучающимися младших классов подвижных игр различной направленности на уроках физической культуры в школе значительно повысят уровень и темп развития обучающихся.

1.4. Методическое обоснование направленного применения подвижных игр на уроках физической культуры в начальных классах

Игровой метод в силу присущих ему особенностей является методом комплексного совершенствования двигательной деятельности. В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие качества, как ловкость, быстрота ориентировки, самостоятельность, инициатива, без которых спортивная деятельность невозможна. Несмотря на то, что игры часто включают в себя действия, избирательно направленные на совершенствование одного из двигательных качеств, их следует рассматривать как упражнения общего

физического воздействия. Ни одна подвижная игра не может служить средством развития какого-то одного качества. В играх с элементами силовой борьбы, как правило, развиваются выносливость и ловкость. Без этого единоборство немыслимо. Взять, например, игру «Скакуны». В ней убегающие, избегая осаливания, должны как можно дольше продержаться на площадке. Догоняющий также должен быть выносливым. Однако, прыгая на одной ноге (что предусмотрено правилами), игрок укрепляет мышцы стопы, голени и бедра. В другой игре, специфичной для развития силы, — «Перетягивание в парах» — успех определяется не столько силовыми качествами игроков, сколько физической выносливостью и волей к победе. Последнее особенно следует подчеркнуть, говоря о применении игр для физической подготовки. Ведь уровень развития физических качеств определяется не только функциональными возможностями органов обучающегося, но и волевыми качествами. Для их развития игра, как вид деятельности, предоставляет большие возможности [5].

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

В играх, способствующих развитию силы, обучающиеся преодолевают собственный вес, либо вес отягощения, либо сопротивление противника. В таких играх используются предметы (набивные мячи, гантели, скамейки и др.) либо партнер по тренировке. Для проведения игр с преодолением собственного веса используются: гимнастическая стенка, брусья, вертикальный канат. Нередко такие игры не требуют инвентаря и связаны с перемещением на площадке в упоре лежа, в упоре сзади, с выпрыгиванием и т. п. Полезно проводить игры и эстафеты с бегом по песку, по воде, по глубокому снегу, где преодолевается сопротивление внешней среды.

Многие из этих игр (эстафеты с подтягиванием, отжиманием, метанием набивного мяча) можно проводить в виде контрольных упражнений (тестов), характеризующих сдвиги в силовой подготовке. Эмоциональная окраска

подобных испытаний заставляет обучающихся игры проявлять максимальные усилия для достижения как личной, так и командной победы.

Если многократно и систематически повторяемые изометрические упражнения могут вызвать у обучающегося дефекты осанки (в связи с пластичностью опорно-двигательного аппарата), то игры, оказывающие комплексное воздействие, позволяют избежать таких последствий. Наоборот, игры часто оказывают корригирующее влияние на обучающихся (например, «Перемена мест», «Соревнование тачек»).

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 [23].

Примерные игры, преимущественно направленные на воспитание силы: «Бой петухов», «Тяни в круг», «Кто сильнее?», «Выталкивание из круга», «Регби на коленях», «Перемена мест», «Пушкари» и др.

Быстрота хорошо развивается в играх, где сочетаются такие основные показатели быстроты, как ответная реакция на сигнал и быстрота мышечных сокращений, количество движений, выполняемых в единицу времени, и скорость передвижения тела или его частей в пространстве. Это можно проследить даже на примере несложных игровых эстафет, а также таких игр, как «Вызов номеров», «День и ночь», «Перебежки с выручкой», эстафеты, «Падающая палка», «Наступление» и др. Поскольку упражнения для развития быстроты выполняются в предельно быстром или околопредельном темпе, им по характеру соответствуют игры с активным соревнованием двух сторон: «Охотники и утки», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Скакуны» и др. Успешно

применяются игры и для воспитания реакции на движущийся объект, что важно в единоборствах и спортивных играх.

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, свойственным избранному виду 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 [6].

Важно предварять играм для преимущественного развития быстроты небольшую разминку, а в ходе игр и эстафет устраивать минутные интервалы для отдыха.

Методика проведения подвижных игр на уроках физической культуры в начальных классах определяется целями и задачами, которые решают с их помощью. Всестороннее воспитание и гармоничное развитие обучающихся, может быть достигнуто только в процессе многолетнего, систематического и правильно организованного обучения подвижным играм. Ведущая роль в этом принадлежит преподавателю.

Организуя обучение, преподаватель должен стремиться:

- воспитывать у обучающихся высокие морально-волевые качества;
- укреплять их здоровье и способствовать правильному физическому развитию;
- содействовать формированию жизненно важных двигательных навыков и умений.

Методика обучения подвижным играм основывается на общих закономерностях процесса обучения. Ее эффективность тесно связана с реализацией дидактических принципов.

Выдвижение на первый план задач воспитания вытекает из основных положений педагогики. Перед обучающимися необходимо каждый раз ставить определенные образовательные задачи, соответствующие характеру трудностей предстоящей игры. В дальнейшем эти трудности должны систематически усложняться, чтобы не потерять своего воспитательного значения.

Важное условие успешной игровой деятельности — ясность понимания содержания и правил игры. И здесь главная роль принадлежит наглядности объяснения. Краткое, образное объяснение сюжета игры при необходимости дополняют показом отдельных приемов и действий. Объяснив главное, руководитель начинает игру. Эта первая попытка позволяет ему проверить, как поняли игру обучающиеся. Если необходимо, то ее сразу же останавливают для дополнительных разъяснений. В других случаях остановка делается для введения мелких правил и исправления ошибок обучающихся.

Объяснять сразу все содержание сложной игры неправильно. Лучше проводить объяснение в несколько этапов:

1-й этап — ознакомление с игрой (название, сюжет, основные правила);

2-й этап — дальнейшее изучение правил;

3-й этап — внесение изменений в содержание и правила игры.

Если первые два этапа могут следовать непосредственно друг за другом, то последний может быть отнесен на последующие занятия.

Объяснение полезно проводить на месте с расстановкой обучающихся и распределением ролей.

Обучение младшего школьного возраста подвижным играм — это организованная система, обеспечивающая полное и качественное овладение комплексом необходимых игр. Основное требование к такой системе — постепенность в усложнении изучаемых образцов.

Обучение младшего школьного возраста целесообразно начинать с простых некомандных игр. Затем нужно перейти к переходным играм и завершить сложными командными играми. Трудность игровых действий нарастает с усложнением отношений между обучающимися.

Более тонкие различия определяются трудностью игровых действий, их двигательным содержанием. Поэтому преподаватель должен учитывать особенности подготовленности всей группы и отдельных обучающихся и особенности нарушений, подбирая игры и роли в них в соответствии с возможностями обучающихся.

Переходить от простых к более сложным играм целесообразно не дожидаясь, пока у обучающихся пропадет интерес к уже изученным. При этом важно опираться на имеющийся опыт: каждая новая игра должна как бы вырастать из уже освоенной, хорошо известной. Это облегчит усвоение, и будет способствовать закреплению навыков и умений [2].

Прочность и богатство игрового опыта являются важным элементом: двигательной подготовки и могут оказать неоценимую пользу при изучении спортивных игр.

Таким образом, процесс проведения игр делится на две взаимосвязанные фазы: создание предпосылок (сюда входит овладение игровыми действиями) и непосредственно проведение игры.

Практическая деятельность руководителя в любом случае складывается из нескольких элементов (выбор игры, подготовка места и инвентаря, организация играющих, объяснение, руководство, подведение итогов).

Подготовка к проведению игры начинается с ее выбора. При этом важно учесть состав обучающихся, форму предстоящего занятия и место проведения. Далеко не всякая игра подходит для любого количества обучающихся, для каждой существует оптимальное число обучающихся.

Форма занятий также играет большую роль. То, что пригодно для урока, не подходит для перемены и т. д.

Место проведения значительно влияет на выбор игры. В малом зале нельзя проводить игры, которые требуют неограниченной площадки. Точно так же нельзя провести игру, для которой нет необходимого инвентаря.

Поэтому руководитель должен иметь в своем арсенале большой запас игр, уметь их видоизменять и приспособлять к конкретным условиям.

Хорошая подготовка повышает эмоциональное состояние обучающихся, вызывает желание быстрее начать игру. Сюда входит уборка помещения, расстановка снарядов, разметка площадки, подбор инвентаря, отличительных знаков и прочее.

Подготовка должна проводиться заблаговременно и тщательно. К ней полезно привлекать самих обучающихся.

Организация обучающихся. От нее во многом зависит ход игры. Сюда входит расстановка при объяснении, определение водящих, капитанов и помощников, распределение по командам.

Объясняя игру, преподаватель должен стремиться занять такое место, с которого бы все могли его видеть и слышать. Если игра проходит в кругах, то он встает в 1-2 м от середины круга, при построении в шеренги он занимает место перед строем и т. д. Определение водящих и капитанов осуществляется различными способами: по назначению руководителя, по выбору обучающихся, по результатам предыдущих игр, по жребию. Выбор того или иного способа определяется конкретной обстановкой.

Весьма важно правильно распределить силы обучающихся по командам. Для этого можно воспользоваться расчетом, фигурной маршировкой, выбором капитанов, назначением руководителя. Помощники могут оказать большую помощь преподавателю. Особенно важно иметь помощников в играх, требующих сложного судейства. В этой роли обучающиеся могут быть судьями, счетчиками очков или времени, наблюдателями за порядком и состоянием мест для игры. Помощниками часто назначают освобожденных обучающихся (с ослабленным здоровьем) и наиболее авторитетных среди ребят обучающихся. В этом случае надо иметь в виду специальную подготовку

организаторов игр — ее необходимо осуществлять с первых лет обучения в школе [11].

Объяснять игру лучше в том построении, из которого она будет начинаться. Не следует затягивать объяснения. Обучающиеся с нетерпением ожидают начала игры и с трудом выслушивают преподавателя. Рассказывать нужно живо, образно. Это особенно важно в имитационных играх с обучающимися младшего возраста. Дополняемый в необходимых случаях показом, рассказ должен не только создать полное представление об игре, но и заинтересовать, вызвать стремление к активному действию.

Руководство игрой, бесспорно, самый трудный и вместе с тем решающий момент работы преподавателя. Только правильное управление ходом игры обеспечивает достижение планируемого педагогического результата.

В руководство игрой входит несколько элементов: наблюдение за действиями обучающихся, исправление ошибок, указание правильного способа индивидуальных и коллективных действий, пресечение проявлений индивидуализма, грубости и прочего неправильного отношения к товарищам, регулирование нагрузки, стимулирование необходимого уровня соревнования на протяжении всех игр.

Именно в руководстве игрой проявляется мастерство педагога. Оно целиком основывается на его умении видеть и понимать ход игры.

Чтобы иметь возможность следить за игрой, руководитель должен видеть всех обучающихся. В сложных играх, с большим количеством обучающихся следует обязательно привлекать судей-помощников. В таких случаях преподаватель оставляет за собой возможность наблюдать за ходом игры.

Направляя игровую деятельность, руководитель помогает правильно выбрать способ решения игровой задачи, добиваясь активности, самостоятельности и творчества обучающихся. Ошибки следует обязательно и своевременно исправлять, не давая им закрепиться. В большинстве случаев для этого достаточно вмешательство руководителя в процесс игры. Исправления могут быть сделаны указаниями непосредственно по ходу игры и во время

специальных остановок. В момент остановки все обучающие должны оставаться на местах, где их застал сигнал руководителя. Объяснять ошибку нужно сжато, демонстрируя правильное действие. Иногда руководителю полезно самому включиться в игру, чтобы показать, как нужно правильно действовать в таких ситуациях. Когда же этих приемов оказывается недостаточно, используют специальные упражнения, разборы игр с объяснениями действий на доске, макете и т. п.

Под влиянием высокой эмоциональности во время соревнования в поведении обучающихся довольно часто появляется возбужденность, влекущая за собой поспешность действий, нарушения дисциплины и этики. Преподаватель должен предупредить их появление, систематически воспитывать у обучающихся умение контролировать свои поступки, подчинять их интересам коллектива, с уважением относиться к товарищам по команде и сопернику, играть честно, соблюдая правила игры [3].

В решении этих задач особенно большое значение имеет судейство. Своим вмешательством в игру, оценкой действий и требовательностью к соблюдению правил судья удерживает ход игры в необходимых рамках. Авторитет судьи очень высок, если его решения быстры, уверенны и понятны для обучающихся.

Определение результата игры должно быть простым, но достаточно широким. Во многих играх нельзя ограничиваться только подсчетом очков, сантиметров, секунд. Обязательно следует учитывать правильность действий обучающихся. Это стимулирует приобретение наиболее полноценных навыков и умений. Ошибки в выполнении приемов обычно приравнивают к секундам, метрам — как штрафные очки, которые суммируют с общим результатом.

Подсчет результатов должен быть наглядным. Для этого нужно систематически сообщать изменения в счете и время игры. Сигнализация в судействе вообще имеет важное значение. Можно пользоваться голосом, хлопком, флажком, но чаще всего свистком. Выбор способа определяется характером игры и составом обучающихся.

Энергичное вмешательство - свистком - нужно лишь в играх с большим соревновательным накалом. Вообще излишне громкие свистки нежелательны.

Руководитель должен не только наказывать, но и пользоваться мерами поощрения. К ним можно отнести назначение дополнительных очков за качество выполнения, предоставление лучшим командам некоторых преимуществ, выдвижение лучших на роль капитана, судьи-помощника и пр.

Одна из важных задач руководителя - дозирование нагрузки в игре. Из-за высокой эмоциональности игры обучающиеся не могут контролировать свое состояние. В результате легко может возникнуть перевозбуждение и утомление. При появлении выраженных симптомов усталости (пассивность, нарушение точности и контролируемости действий и т. п.) необходимо снизить нагрузку. Регулировать ее можно различными методами: сокращением длительности игры, введением перерывов, изменением числа обучающихся, сокращением величины игровой площадки, изменением правил и сменой ролей обучающихся.

Заканчивать игру нужно своевременно. Затягивание ее может привести к потере интереса и утомлению обучающихся. Раннее и особенно внезапное окончание вызывает неудовлетворенность. Нужно стремиться, чтобы к этому моменту были достигнуты цели, поставленные перед игрой. Тогда она доставит удовольствие и вызовет у обучающихся желание повторить игру.

Обязательно организовано заканчивать игру. Остановив обучающихся, руководитель подсчитывает результаты и объявляет победителей. После этого он проводит разбор игры. Оценивая результаты, он должен разобрать ошибки обучающихся, отметить положительные и отрицательные моменты в их игре и объяснить наиболее целесообразные способы игровых действий. При этом полезно отметить лучших водящих, капитанов, судей, обратить внимание на нарушения дисциплины и порядка,

Очень важно, чтобы игры правильно сочетались в уроке с другими упражнениями. Поэтому, продумывая содержание урока, руководитель должен

не только определить соответствие игры данной части урока, но и найти ей место среди других упражнений [16].

В подготовительной части целесообразно использовать игры, направленные на развитие внимания, быстроты реакции, ориентировки. Они не должны быть продолжительными, иначе это может помешать усвоению материала основной части урока. Игры на внимание нужно проводить в самом начале урока.

Для основной части подбирают игры, способствующие закреплению и совершенствованию изучаемого материала. Нагрузка в них может быть больше, чем в других частях. Как правило, игры располагают в конце основной части.

Включение таких игр помогает снизить нагрузку, сохранить у обучающихся приятное впечатление об уроке и подготовить их к последующим занятиям.

1.5. Классификация физических способностей и их характеристика

В настоящее время принято различать пять основных физических способностей: силовые, скоростные и координационные способности, выносливость и гибкость. Каждая из них имеет многообразные формы проявления в различных видах двигательной деятельности [24].

Рассмотрим данные физические способности.

Под физическим качеством силы понимается взаимодействие психофизиологических процессов организма обучающегося, позволяющих активно преодолевать внешние сопротивления и противодействовать внешним силам. [26].

Сила - способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать внешним силам посредством мышечных усилий и напряжений [11]. В первом случае человек стремится придать ускорение неподвижному объекту (спортивному снаряду - при метаниях, собственному телу - при прыжках и гимнастических упражнениях), во втором, наоборот,

стремится сохранить в исходном положении тело или его части при действии сил, нарушающих статику.

Силовые качества характеризуют способности к проявлению мышечных усилий для преодоления значительных внешних сопротивлений; основные компоненты - статическая (изометрическая) и динамическая (изотоническая, взрывная) сила.

В любом режиме работы мышц сила может быть проявлена медленно и быстро.

Сила, проявляемая в уступающем режиме в разных движениях, зависит от скорости движения: чем больше скорость, тем больше сила.

В изометрических условиях скорость равна нулю. Проявляемая при этом сила несколько меньше величины силы в плиометрическом режиме. Меньшую силу, чем в статистическом и уступающем режимах, мышцы развивают в условиях преодолевающего режима. С увеличением скорости движений величины проявляемой силы уменьшаются.

В соответствии с данными режимами и характером мышечной деятельности силовые способности человека подразделяются на 2 вида:

- 1) Собственно силовые, которые проявляются в условиях статистического режима и медленных движений;
- 2) Скоростно-силовые, проявляющиеся при выполнении быстрых движений преодолевающего и уступающего характера или при быстром переключении от уступающей к преодолевающей работе [24].

Собственно силовые способности обучающегося могут проявляться при удержании в течение определенного времени предельных отягощений с максимальным напряжением мышц (статистический характер работы) или при перемещении предметов большой массы. В последнем случае скорость практически не имеет значения, а прилагаемые усилия достигают максимальной величины (характер работы по спортивной терминологии медленный, динамический, «жимовой»). В соответствии с таким характером работы мышечная сила может быть статической и медленной динамической.

Скоростно-силовые способности проявляются в действиях, в которых наряду со значительной силой требуется и существенная скорость движения. При этом, чем выше внешнее отягощение, тем больше действие приобретает силовой характер, чем меньше отягощение, тем больше действие становится скоростным [24].

Важной разновидностью скоростно-силовых способностей является «взрывная сила» - способность проявлять большие величины силы в наименьшее время. Она имеет существенное значение при старте в спринтерском беге, в прыжках, метаниях, ударных действиях в боксе и т.д.

В практике физического воспитания различают также абсолютную и относительную мышечную силу обучающегося.

Абсолютная сила характеризует силовой потенциал обучающегося и измеряется величиной максимально произвольного мышечного усилия в изометрическом режиме без ограничения времени или предельным весом поднятого груза.

Относительная сила оценивается отношением величины абсолютной силы к собственной массе тела, т.е. величиной силы, приходящейся на 1 кг собственного веса тела. Этот показатель удобен для сравнения уровня силовой подготовленности обучающегося разного веса [24].

Для характеристики возможностей обучающегося выполнять двигательные задания с максимальной скоростью в течение ряда лет использовался обобщенный термин «быстрота». Учитывая множественность форм проявления быстроты движений и высокую их специфичность, этот термин в последние годы заменили на понятие «скоростные способности».

Скоростные способности – это комплекс функциональных свойств обучающегося, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий отрезок времени [24].

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся четыре вида скоростных способностей:

1. Способность к быстрому реагированию на сигнал.
2. Способность к выполнению одиночных локальных движений с максимальной скоростью.
3. Способность к быстрому началу движения (то, что в практике иногда называют резкостью).
4. Способность к выполнению движений в максимальном темпе.

Элементарные формы проявления быстроты в различных сочетаниях и в совокупности с другими способностями и техническими навыками обеспечивают комплексное проявление скоростных способностей в сложных двигательных актах, характерных для конкретного вида спортивной деятельности. К таким комплексным формам проявления относятся:

- способность быстро набирать скорость на старте до максимально возможной (стартовые скоростные способности) – стартовый разгон в спринтерском беге, конькобежном и гребном спорте, рывки в футболе, «доставание» укороченного мяча в теннисе;

- способность к достижению высокого уровня дистанционной скорости (дистанционные скоростные способности) – в беге, плавании и других циклических локомоциях;

- способность быстро переключиться с одних действий на другие и т.п.

Скоростные способности обучающегося очень специфичны. Можно очень быстро выполнять одни движения и сравнительно медленнее – другие, обладать хорошим стартовым ускорением и невысокой дистанционной скоростью, и наоборот [22].

Для характеристики координационных возможностей обучающегося при выполнении какой-либо двигательной деятельности в отечественной теории и методике физической культуры долгое время применялся термин «ловкость». Начиная с середины 70-х гг. для обозначения все чаще используют термин «координационные способности».

В качестве отправной точки при определении понятия «координационные способности» может служить термин «координация» (от лат. *coordination* – согласование, сочетание, приведение в порядок) [24].

Что же касается самого определения «координация движений», то содержание этого понятия более многообразно, чем буквальный перевод с латинского.

Д.Д.Донской предлагает выделять три вида координации при выполнении двигательных действий – нервную, мышечную и двигательную [7, с.83].

Нервная координация – согласование нервных процессов, управляющих движениями через мышечные напряжения. Это согласованное сочетание нервных процессов, приводящие в конкретных условиях (внешних и внутренних) к решению двигательной задачи.

Мышечная координация – это согласование напряжения мышц, передающих команды управления на звенья тела, как от нервной системы, так и от других факторов. Мышечная координация не однозначна нервной, хотя и управляется ею.

Двигательная координация – согласованное сочетание движений звеньев тела в пространстве и во времени, одновременное и последовательное, соответствующее двигательной задаче, внешнему окружению и состоянию обучающегося. И она не однозначна мышечной координации, хотя и управляется ею» [7, с.83].

В связи с этим координационные способности можно определить как совокупность свойств обучающегося, проявляющихся в процессе решения двигательных задач разной координационной сложности и обуславливающих успешность управления двигательными действиями и их регуляции [23].

Координационные способности характеризуют индивидуальную предрасположенность к тому или иному виду деятельности, которая выявляется и совершенствуется в процессе овладения определёнными умениями и навыками. Из сказанного следует, что координационные способности и двигательные навыки тесно связаны между собой, хотя это разные понятия. С

одной стороны, координационные способности обуславливаются двигательными умениями и навыками, проявляются в процессе их овладения, а с другой – позволяют легко, быстро и прочно овладеть этими умениями и навыками. Координационные способности лежат в основе проявления различных координационных характеристик техники двигательных действий.

Выносливость – способность человека к длительному выполнению какой-либо двигательной деятельности без снижения её эффективности [23].

Различают общую и специальную выносливость.

Общая выносливость - это способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы. По-другому её еще называют аэробной выносливостью. Обучающийся, который может выдержать длительный бег в умеренном темпе длительное время, способен выполнить и другую работу в таком же темпе (плавание, езда на велосипеде и т.п.). Основными компонентами общей выносливости являются возможности аэробной системы энергообеспечения, функциональная и биомеханическая экономизация.

Специальная выносливость - это выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности. Специальная выносливость классифицируется: по признакам двигательного действия, с помощью которого решается двигательная задача (например, прыжковая выносливость); по признакам двигательной деятельности, в условиях которой решается двигательная задача (например, игровая выносливость); по признакам взаимодействия с другими физическими качествами (способностями), необходимыми для успешного решения двигательной задачи (например, силовая выносливость, скоростная выносливость, координационная выносливость и т.д.) [23].

Наиболее полно охарактеризовать проявление выносливости можно на основе учёта характера и особенностей деятельности, требований, предъявляемых данной деятельностью к различным физическим способностям и уровню её интенсивности. В связи с этим можно выделить следующие

основные формы выносливости: силовая выносливость, координационная выносливость, скоростная выносливость.

Силовая выносливость – способность длительно выполнять сложно-координационные движения с максимальным напряжением мышц.

Координационная выносливость – это выносливость, которая проявляется в основном в двигательной деятельности, характеризующейся выполнением продолжительное время многообразием сложных технико-тактических действий (спортивные игры, спортивная гимнастика, фигурное катание и т.п.) [20].

Скоростная выносливость – сочетание быстроты и выносливости (бег на короткую дистанцию), силовая выносливость – сочетание силы и выносливости (многократное выполнение приседаний, подтягиваний).

В настоящее время можно назвать свыше 20 типов специальной выносливости

Существуют также игровая, прыжковая, плавательная выносливость и другие виды специальной выносливости, каждый из которых характерен для какого-то трудового, бытового, двигательного действия или спортивного упражнения [21].

Различные виды выносливости независимы или мало зависят друг от друга. Например, можно обладать высокой силовой выносливостью, но недостаточной скоростной или низкой координационной выносливостью

Гибкость – комплекс морфологических свойств опорно-двигательного аппарата, обуславливающих подвижность отдельных звеньев человеческого тела относительно друг от друга [8].

Различают активную и пассивную гибкость.

Активная гибкость – это способность обучающегося достигать больших амплитуд движения за счет сокращения мышечных групп, проходящих через тот или иной сустав. Например, амплитуда подъёма ноги в равновесии «ласточка».

Пассивная гибкость – определяется наибольшей амплитудой движений, которую можно достичь за счёт приложения к движущейся части тела внешних сил: какого-либо отягощения, снаряда, усилий партнёра и т.д. Показатели пассивной гибкости, прежде всего, зависят от величины прикладываемой силы (т.е. от степени насильственного растягивания определённых мышц и связок). От порога болевых ощущений у конкретного индивида и его способности терпеть неприятные ощущения [24].

Различают также общую и специальную гибкость.

Общая гибкость характеризует подвижность во всех суставах тела и позволяет выполнять разнообразные движения с максимальной амплитудой.

Специальная гибкость - предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность спортивной или профессионально-прикладной деятельности [11].

Уровень развития гибкости зависит от формы суставов, толщины суставного хряща, эластичности мышц, сухожилий, связок и суставных сумок. Чем эластичнее связки и податливее мышцы, тем лучше гибкость.

Таким образом, к числу основных физических способностей относят силу, координация, выносливость, ловкость, гибкость.

От других качеств личности физические качества отличаются тем, что могут проявляться только при решении двигательных задач через двигательные действия.

Двигательные действия, используемые для решения двигательной задачи, каждым индивидом могут выполняться различно. У одних отмечается более высокий темп выполнения, у других - более высокая точность воспроизведения параметров движения и т. п.

Реализация физических способностей в двигательных действиях выражает характер и уровень развития функциональных возможностей отдельных органов и структур организма. Поэтому отдельно взятая физическая способность не может выразить в полном объеме соответствующее физическое качество. Только относительно постоянно проявляющаяся совокупность

физических способностей определяет то или иное физическое качество. Например, нельзя судить о выносливости как о физическом качестве обучающегося, если он способен длительно поддерживать скорость бега только на дистанции 800 м.

1.6. Развитие физических способностей у детей младшего школьного возраста в процессе физического образования

Одно из основных требований к современному уроку - внедрение эффективных средств и методов физического воспитания. С их помощью более успешно решаются образовательные и развивающие задачи; обеспечивается дифференцированный подход к обучающимся, адекватность физических нагрузок их физическому состоянию; поддерживается стойкий интерес к занятиям.

Каждый урок должен быть правильно построен по структуре и содержанию и комплексно решать задачи, связанные с изучением основ знаний по физической культуре, освоением двигательных умений и навыков, развитием физических способностей (качеств), овладением умениями самостоятельно заниматься физическими упражнениями, привитием потребностей в соблюдении здорового образа жизни [28].

В процессе физического образования необходимо по возможности обеспечивать индивидуальный подход к обучающимся с учетом состояния их здоровья, физического развития, пола и физической подготовленности.

В практике физического образования обучающихся успешно применяются разнообразные средства и методы, способствующие совершенствованию физических способностей.

Составными компонентами методики развития физических способностей являются:

- величина тренировочной нагрузки, объем и интенсивность выполнения физических упражнений;
- продолжительность отдыха между упражнениями и его характер;
- количество повторений физических упражнений и их соотношение.

Эти же компоненты определяют направленность разработки многолетнего педагогического воздействия в развитии физических способностей обучающихся с учетом их возрастного и индивидуального развития [24].

К младшему школьному возрасту относятся учащиеся от 7 до 12 лет.

Физическое развитие младшего школьного возраста резко отличается от развития обучающихся среднего и особенно старшего школьного возраста, которые выражаются прежде всего в возрастных закономерностях развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости. Эти закономерности являются основой развития физических способностей младшего школьного возраста.

Основным принципом возрастного воспитания физических способностей обучающихся является соразмерность педагогического воздействия сенситивным периодам или чувствительным зонам.

В младшем школьном возрасте, благодаря активному развитию функций двигательного анализатора, дети легко усваивают и совершенствуют разнообразные формы движений. Во тоже время обучающимся младшего школьного возраста трудно выполнять отдельные параметры. Обучающиеся плохо переносят однообразные движения и фиксацию отдельных частей тела в различных положениях, быстро утомляются. Очень привлекают обучающихся те упражнения, которые они могут быстро освоить [26].

Выбрать тот или иной метод обучения при работе с обучающимися, необходимо учитывать их возрастные особенности и двигательный опыт.

При занятиях с младшим школьным возрастом, учитывая их бедный двигательный опыт, следует уделить внимание методу обеспечения наглядности. Но уже с начальных классов следует с помощью доходчивых образных объяснений органически связывать наглядность с глубоким осмысливанием сути изучаемых движений, их назначения, правил выполнения и т.д.

Развитие физических способностей (качеств) в младшем школьном возрасте имеет свои особенности. Направленное воздействие на развитие тех

или иных физических качеств обеспечивается подбором физических упражнений и методикой занятия. Важнейшие требования к методике развития физических качеств в период возрастного становления организма - всесторонность воздействия, соразмерность нагрузок функциональность возможностей растущего организма, соответствие воздействующих факторов особенностям этапов возрастного развития.

В связи с возрастными особенностями обучающихся использование силовых упражнений на уроках физического воспитания ограничено. В младшем школьном возрасте не следует форсировать развитие собственно силовых способностей. Упражнения должны иметь скоростно-силовую направленность, с ограничением статических компонентов. Однако полностью исключать последние не следует, так как, например, упражнения, связанные с сохранением статических поз, полезны для выработки правильной осанки.

Основной задачей силовой подготовки в школе является развитие крупных мышечных групп спины и живота, от которых зависит правильная осанка, а также тех мышечных групп, которые в обычной жизни развиваются слабо (косые мышцы туловища, отводящие мышцы конечностей, мышцы задней поверхности бедра и др.).

Упражнения для развития силовых способностей подразделяются на две большие группы. К первой относятся упражнения с внешним сопротивлением, вызываемым весом бросаемых или толкаемых предметов. Упражнения с отягощениями эффективны тем, что они могут применяться с разными целями. Используя их, можно воздействовать как на крупные мышечные группы, так и на более мелкие. Эти упражнения можно облегчать или усложнять в зависимости от подготовки обучающегося. Вторую группу составляют упражнения, отягощенный весом собственного тела, например ползание, лазанье, прыжки [5].

Типичными средствами развития силы являются: в 7-9 лет - общеразвивающие упражнения с предметами, лазанье по наклонной скамейке, по гимнастической стенке, прыжки, метания; в 10-11 лет - общеразвивающие

упражнения с небольшими отягощениями (набивными мячами, гимнастическими палками и пр.), лазанье по вертикальному канату в три приема, метание легких предметов на дальность и т.д.

Комплексы упражнений для развития силы младшего школьного возраста:

Упражнения с мячом:

1. Стойка ноги врозь, мяч у груди, руки согнуты. Толкнуть мяч от груди двумя руками.

2. Стойка ноги врозь, мяч в руках внизу. Бросить мяч через голову назад.

Упражнения без предметов:

1. Стоя на коленях, руки на полу. Согнуть руки, выпрямить

2. Лежа на животе, руки согнуты, ладони на полу у груди. Приподнять плечи и голову, выпрямляя руки, снова лечь.

3. Лежа на животе. Поднять обе руки и помахать ими несколько раз, на локти не опираться. Преподаватель считает до 3-5 раз, затем короткая пауза для отдыха. Упражнение повторить ещё 2-3 раза.

4. Стоя лицом друг к другу и упираясь ладонями о ладони партнера, попеременное и одновременное сгибание и разгибание рук с сопротивлением.

6. Стоя спиной друг к другу, держась за руки, опускание на пол и возвращение в исходное положение [12].

Развитие скоростных способностей

Возрастные особенности существенно ограничивают возможности развития быстроты движений. Наиболее благоприятным является возраст 11-12 лет у девочек и 12-13 лет у мальчиков.

Обучающихся младшего школьного возраста, особенно в период с 8 до 12 лет, можно обучить почти всем движениям, даже сложной координации, если при этом не требуется значительного проявления силы, выносливости и так называемой скоростной силы. Например, прыжкам порой трудно научить не потому, что обучающимся не доступна координация движений в полёте, а потому, что они ещё не могут оттолкнуться ногами или руками (при опорных прыжках) с достаточной силой [29].

В младшем школьном возрасте используют разнообразные упражнения, требующие быстрых кратковременных перемещений и локальных движений. Это упражнения с короткой и длинной скакалкой (вбегание и выбегание), эстафеты с бегом, упражнения с бросками и ловлей мяча и т. п.

Задачи развития скоростных способностей:

1. Разностороннее развитие скоростных способностей (быстроты реакции, скорости движений, скорость одиночного движения, быстроты целостных движений) в сочетании с приобретением двигательных умений и навыков, которые осваивают обучающиеся за время обучения в школе.

2. Максимальное развитие скоростных способностей при специализации обучающихся в видах спорта, где скорость реагирования или быстрота действия играет существенную роль.

3. Совершенствование скоростных способностей, от которых зависит успех в определенных видах трудовой деятельности.

Средствами развития быстроты являются упражнения, выполняемые с предельной либо около предельной скоростью (т.е. скоростные упражнения).

На уроках физической культуры в школе время реакции развивают с помощью разнообразных упражнений, требующих быстрого реагирования на заранее обусловленные сигналы (например, свободный бег с остановками или изменением направления по сигналу учителя). Хорошим средством развития быстроты реагирования являются спортивные игры.

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

- метод многократного повторения скоростных упражнений с предельной и околопредельной интенсивностью, (в серии выполняется 3-6 повторений, за одно занятие выполняются 2 серии). Если в повторных попытках скорость снижается, то работа над развитием быстроты заканчивается, т.к. при этом начинает развиваться выносливость, а не быстрота;

- игровой метод (дает возможность комплексного развития скоростных качеств, поскольку имеет место воздействие на скорость двигательной реакции,

на быстроту движений и другие действия). Присущий играм высокий эмоциональный фон и коллективные взаимодействия способствуют проявлению скоростных возможностей [30].

Упражнения на развитие скоростных способностей

- 1) Броски большого и набивного мячей из различных исходных положений: стоя (снизу, сбоку, из – за головы), сидя ноги врозь;
- 2) прыжки на двух и одной ноге на месте и с продвижением вперед, прыжки на горку матов, спрыгивание с гимнастической скамейки с быстрым отталкиванием и прыжком вперед;
- 3) прыжки со скакалкой сериями;
- 4) подвижные игры;
- 5) эстафеты с преодолением препятствий и прыжками на одной и двух ногах.

Развитие координационных способностей

Координированность движений у девочек имеет высокие темпы биологического развития от 8 до 9 и от 10 до 11 лет. В 11-12 лет темпы прироста средние. От 12 до 14 лет координированность ухудшается, а в дальнейшем восстанавливается и стабилизируется. У мальчиков темпы биологического развития этой способности приходятся на возрастные периоды 8-9 и 11-12 лет. С 13 до 14 лет – средние темпы прироста. Возрастной период с 6-7 до 10-12 лет является наиболее благоприятным для развития координационных способностей с помощью специально организованной двигательной активности [30].

При развитии координационных способностей решают две группы задач: по разностороннему и специально направленному их развитию.

Первая группа указанных задач преимущественно решается в базовом физическом воспитании обучающихся. Достигнутый здесь общий уровень развития координационных способностей создает широкие предпосылки для последующего совершенствования в двигательной деятельности. Особенно большая роль в этом отводится физическому образованию

общеобразовательной школе. Школьной программой предусматриваются обеспечение широкого фонда новых двигательных умений и навыков и на этой основе развитие у обучающихся координационных способностей, проявляющихся в циклических и ациклических локомоциях, гимнастических упражнениях, метательных движениях с установкой на дальность и меткость, подвижных, спортивных играх.

В основе методики развития координационных способностей должно быть выполнение двигательных заданий в усложненных условиях. Для этого упражнения выполняют при дефиците пространства и времени, недостаточной или чрезмерной информации. Эффективными являются бег по пересеченной местности с преодолением препятствий (гимнастические скамейки, мячи), гимнастические и акробатические упражнения, спортивные и подвижные игры (особенно на уменьшенных площадках и с увеличением количества игроков) [30].

Эффективными будут также разнообразные упражнения на достижение установленных параметров двигательной деятельности: прохождение или пробегание определенного расстояния с закрытыми глазами; броски мячи в баскетбольную корзину с закрытыми глазами; выполнение упражнений с ограничением слуха или при искусственно созданном чрезмерном шуме; прыжки с поворотами на указанное количество градусов. Частичное или полное исключение одних анализаторов оказывает содействие на формировании кинестетических образов движений, наличие которых обуславливает координационные возможности.

Упражнения на развитие координационных способностей младшего школьного возраста.

Координационные способности развиваются в процессе обучения различным двигательным действиям. Примером целенаправленного воздействия может быть выполнение общеразвивающих упражнений на координацию. После того, как дети научились делать правильно отдельные упражнения, необходимо научить их одно и то же упражнение выполнять

быстро и медленно. Такое контрастное выполнение упражнений даёт возможность научить различать их длительность. Следует также обучить обучающихся выполнять движения с малой и большой амплитудой, т.е. первый раз выполнять наклон вперёд с небольшой амплитудой, а следующий – как можно ниже. Или первый раз сделать полуприсед, а потом полный присед. Такой способ выполнения даёт возможность обучать обучающихся оценивать свои движения в пространстве. Резко отличающиеся по характеру движения легче запоминаются, нежели схожие [26].

При выполнении статических положений нужно научить обучающихся сохранять их в течение 2, 5, 10 сек. В комплекс общеразвивающих упражнений должны обязательно включаться упражнения поочерёдные, разнонаправленные, последовательные, симметричные, асимметричные. Установлено, что применение на каждом уроке рекомендуемых упражнений в установленных соотношениях позволяют повысить уровень развития рассматриваемых двигательных способностей за учебный год, а быстроты и скоростной силы уже за 8 – 10 уроков

Развитие выносливости

Главная задача при развитии выносливости у обучающихся школьного возраста состоит в создании условий для неуклонного повышения общей аэробной выносливости на основе различных видов двигательной деятельности.

Средствами развития общей выносливости являются упражнения, вызывающие максимальную производительность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Мышечная работа обеспечивается за счет преимущественно аэробного источника; интенсивность работы может быть умеренной, большой, переменной; суммарная длительность выполнения упражнений составляет от нескольких до десятков минут [6].

В практике физического образования применяют самые разнообразные по форме физические упражнения циклического и ациклического характера, например, продолжительный бег, бег по пересеченной местности (кросс), передвижения на лыжах, бег на коньках, езда на велосипеде, плавание, игры и

игровые упражнения, выполняемые по методу круговой тренировки (включая в круг 7-8 упражнений, выполняемых в среднем темпе).

Эффективным средством развития специальной выносливости (скоростной, силовой, координационной) являются специально подготовительные упражнения, максимально приближенные к соревновательным по форме, структуре и особенностям воздействия на функциональные системы организма, специфические соревновательные упражнения и обще подготовительные средств.

Прыжки со скакалкой (2 – 3 мин.), подвижные игры с бегом до 10 мин., медленный равномерный бег до 1,5 км или 10 – 12 мин (2 кл.), бег 1000м.

Развитие гибкости.

Наиболее интенсивно гибкость развивается до 15 - 17 лет. При этом для развития пассивной гибкости сенситивным периодом будет являться возраст 9-10 лет, а для активной - 10 - 14 лет.

Целенаправленно развитие гибкости должно начинаться с 6 - 7 лет. У детей 9-14 лет это качество развивается почти в 2 раза эффективнее, чем в старшем школьном возрасте. Это объясняется большой растяжимостью мышечно-связочного аппарата у обучающихся данного возраста.

Одним из наиболее принятых методов развития гибкости является метод многократного растягивания. Этот метод основан на свойстве мышц растягиваться больше при многократных повторениях [20].

Средствами развития гибкости являются: повторные пружинящие движения, активные свободные движения с постепенным увеличением амплитуды, пассивные упражнения, выполняемые с помощью партнера и т.д.

Следует всегда помнить, что упражнения на растяжку или с большой амплитудой движения следует делать после хорошей разминки и при этом не должно быть сильных болевых ощущений [4].

Упражнения на развитие гибкости:

- общеразвивающие упражнения;

- наклоны, повороты, круговые движения туловищем с большой амплитудой, пружинящие наклоны стоя и сидя, с постепенным увеличением амплитуды;

- маховые движения ног стоя у опоры;

- упражнения с гимнастической палкой; круговые движения руками с большой амплитудой; «мостик» из положения лёжа, полушпагат (2 кл.).

Таким образом, к числу основных физических способностей относят силу, выносливость, координацию, ловкость, гибкость.

Основными средствами развития физических способностей являются физические упражнения. Они должны быть по возможности разнообразными и достаточно сложными по координации работы нервно – мышечного аппарата.

Существуют также задачи по развитию скоростной, силовой и координационно-двигательной выносливости. Решить их – значит добиться разностороннего и гармоничного развития двигательных способностей.

Глава 2. Организация и методы исследования

Педагогическое исследование проводилось на базе средней общеобразовательной школы № 18 Ширинского района в период с марта 2017 года по март 2018 года с детьми 3-х классов.

Для проведения исследования были выбраны две группы - контрольная и экспериментальная в возрасте 9-10 лет.

В экспериментальную группу вошли обучающиеся, с которыми проводились цикл занятий на уроках физической культуры с использованием игровых технологий. Контрольную группу составили обучающиеся, которые занимались по традиционной схеме проведения занятий по физической культуре.

При разработке экспериментальной методики занятий с использованием игровых технологий за основу мы взяли работы следующих авторов: Школьникова Н.В., Былеева Л.В., Богданова Г.П.

Учебный процесс с обучающимися экспериментальной группы был организован нами в форме игры-сказки, для учащихся 3-го класса органично включен в действия героев сказок. Следуя сюжету сказки, обучающиеся изображают различных зверей и птиц, преодолевают многие препятствия. Уроки построены по традиционной схеме, то есть имеют подготовительную, основную и заключительную части, задачи каждой из которых реализуется игровым методом (Приложение 3). Разработанная экспериментальная методика включалась в уроки физической культуры два раза в неделю.

Исследование проводилось в течении учебного года с марта 2017года по март 2018 года и состояло из трёх этапов:

На первом этапе – теоретическом, мы определяли состояние данного вопроса по литературным источникам и составляли комплексы подвижных игр - март 2017 – сентябрь 2017 года.

На втором этапе - экспериментальном, мы провели первоначальное тестирование уровня физической подготовленности и апробировали в педагогическом эксперименте разработанные циклы занятий с использованием игровых технологий - март 2018 года.

На третьем этапе – контрольном, провели итоговое тестирование и статистически обработали полученные результаты -май 2018 года.

Задачи настоящей работы обусловили необходимость применения широкого арсенала методов исследования, которые позволяют решить проблему комплексного подхода, что наиболее полно отвечает современным требованиям, предъявляемым к изучению данного вопроса.

В исследовании были использованы следующие методы:

- Изучение и анализ научно-методической литературы - использовался на всех этапах педагогического исследования. Изучались труды по физическому воспитанию. Помимо этого анализировались научные методические работы физиологов, методистов по проблеме повышения физической подготовленности обучающихся средствами подвижных игр.

- Педагогический эксперимент – естественный (незначительные изменения) и открытый (испытуемые знают о проведении эксперимента).
- Метод контрольных упражнений применялся с целью определения качества овладения двигательными умениями на занятиях физической культуры с обучающимися 3-х классов, обучающихся по экспериментальной методике. Мы отобрали следующие упражнения для оценки качества овладения двигательными умениями на уроках физической культуры в начальных классах (в частности на уроке по гимнастике):
 1. Кувырок вперед.
 2. Стойка на лопатках.
 3. Равновесие на правой ноге («ласточка»).

Метод математической статистики.

На основании данных, полученных до эксперимента и после его завершения, мы определяли достоверность различий показателей контрольной и экспериментальной групп. В данной работе использовалась методика Ашмарина Б.А. и Толоконцева Н.А.

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{n},$$

где $\sum X$ - сумма всех значений, n – количество испытуемых.

$$\sigma = \frac{X_{\max} + X_{\min}}{K},$$

где σ - стандартное отклонение, X_{\max} – максимальное значение исследуемого признака, X_{\min} – минимальное значение исследуемого признака, K – табличный коэффициент.

$$m = \frac{\sigma}{\sqrt{n}},$$

где m – ошибка подсчета среднего арифметического.

$$t_p = \frac{d \times \sqrt{n}}{\sigma},$$

где \bar{d} - разница между 1-м и 2-м измерениями, t_p - критерий Стьюдента.

Критерии оценок выполнения гимнастических упражнений обучающихся младшего школьного возраста

Оценка в баллах	Контрольные упражнения		
	Кувырок вперед	Равновесие на правой ноге («ласточка»)	Стойка на лопатках
«5»	Плотная группировка, быстрый кувырок; мягкий пережат.	Носок оттянут, нога и руки прямые, сохранять равновесие в течение 3 сек.	Прямая стойка, носки оттянуты.
«4»	Не плотная группировка, медленный кувырок, ранняя или поздняя группировка.	Незначительное сгибание ног и рук, качание, носки не оттянуты.	Незначительное сгибание ног и туловища, качание стойки, носки не оттянуты.
«3»	Отсутствие группировки, падение на спину, группировка после касания головой пола.	Носки не оттянуты, сгибание ноги и рук, сохранение равновесия менее 3 сек.	Значительное сгибание ног и туловища, качание стойки, носки не оттянуты.
«2»	Не выполнение.	Не выполнение.	Не выполнение, туловище менее 45° к полу, с согнутыми ногами.

- Тестирование физической подготовленности. Для определения уровня подготовленности учащихся 3 классов и проверки эффективности применявшейся методики домашних заданий, мы использовали педагогические тесты. С их помощью можно следить за процессом обучения, вести коррективы и усовершенствовать его.

Для определения уровня развития ряда физических качеств использовались стандартные тесты, проводимые по общепринятой методике:

В процессе педагогического исследования изучались:

1. Скоростно-силовые способности - прыжок в длину с места, см.

2. Динамическая сила - подтягивание на перекладине, кол-во раз.
3. Скоростные способности – бег 30 м (сек.).
4. Координационные способности - челночный бег 3x10 м, сек.
5. Силовая выносливость динамическая - поднятие туловища за 1 минуту («лечь – сесть»), кол-во раз.
6. Гибкость - наклон вперед из положения стоя, сек.

Прыжок в длину с места – используется для оценки уровня развития скоростно-силовых и координационных способностей. Процедура тестирования. И.п. – полуприсед с наклоном туловища, руки назад, ступни параллельно перед граничной линией на ширине таза. Обучающийся резко отталкивается ногами вперед-вверх с одновременным, энергичным замахом рук, приземляясь на обе ноги в глубокий присед. Критерием этих показателей служит максимальный результат.

Подтягивание на перекладине – служит для оценки уровня развития силы и выносливости мышц. Процедура тестирования. Мальчики – из виса хватом сверху, ноги вместе. Сгибать руки до момента, когда подбородок пересекает линию перекладины. Упражнение следует выполнять без рывков, не сгибая ноги. Девочки выполняют упражнение на низкой перекладине из положения виса лежа. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки фиксируются об опору. Обратить внимание на одновременное сгибание рук, «отдых» в висе не более 3 секунд, на прямые ноги (нельзя сгибать и разгибать ноги в коленях и тазобедренных суставах). Критерием оценки этих показателей служит максимальное количество подтягиваний.

Бег 30 м (сек) – служит для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей в циклических локомоциях. Процедура тестирования. По команде «На старт!» обучающийся становится в положение высокого старта у стартовой черты. Когда он приготовился, следует команда «Марш!». Обучающийся бежит 30 м с предельно высокой скоростью. Учитель следит, чтобы обучающийся не снижал темп бега перед финишем. Критерием этих показателей служит минимальное время.

Челночный бег (3x10 м) – служит для оценки уровня развития координационных и скоростных способностей в двигательных действиях. Процедура тестирования. В зале или на беговой дорожке отмеряется отрезок 10 м. В начале и конце отрезка чертят линии старта и финиша. 2 кубика (детских) лежат на линии старта. По команде «На старт!» обучающийся подходит к линии старта и ставит вперед одну ногу (толчковую) у линии старта. По команде «Внимание!» наклоняется вперед и берет один кубик. По команде «Марш!» бежит с кубиком до конца отрезка и кладет кубик на линию финиша, возвращается за вторым кубиком и также кладет его на линию финиша. Секундомер включают по команде «Марш!» и выключают в момент, когда второй кубик коснется пола. Броски кубика и размещение его до линии финиша запрещаются. Критерием оценки этих показателей служит минимальное время.

Поднимание туловища за 1 минуту («лечь – сесть») – используют для оценки уровня развития силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса, тазового пояса и сгибателей бедра. Процедура тестирования. Обучающийся ложится на гимнастический мат (или другое покрытие), ноги сгибает в коленных суставах под углом 90°, стопы ставятся на ширине 30 см друг от друга, руки за головой, пальцы переплетены. Партнер удерживает испытуемого за стопы. По команде «Марш!» обучающийся быстро переходит в положение сидя, касаясь локтями колена (левым локтем правого колена, затем наоборот). Критерием оценки этих показателей служит максимальное количество циклов за установленное время.

Наклон вперед из положения стоя – служит для оценки координационных способностей, гибкости. Процедура тестирования. По команде учителя обучающийся из положения основной стойки принимает положение наклона. Данный показатель измеряется в сантиметрах.

- Математическая статистика - обработка данных, полученных в ходе исследования, осуществлялась с помощью методов математической статистики (Годик М.А., 1994). Статистическая обработка данных заключалась в вычислении средних арифметических (\bar{x}).

Глава 3. Обсуждение результатов исследования

На начало исследования мы определяли исходный уровень развития двигательных способностей у обучающихся младшего школьного возраста, а затем в динамике степень изменения показателей.

При определении уровня развития скоростно-силовых способностей у обучающихся 9-10 лет с помощью двигательного теста «Прыжок в длину с места», мы получили следующие результаты, которые отразили в Приложении 1-2 и в гистограмме (Рисунок 1).

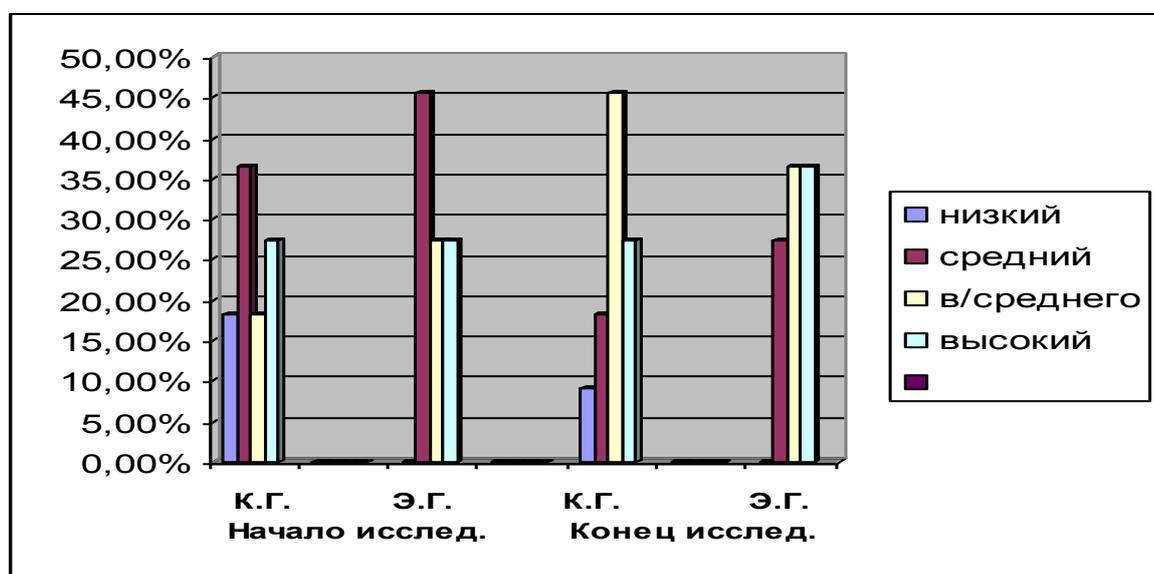


Рисунок 1 – Результаты двигательного теста «Прыжок в длину с места» в период исследования

На основе полученных результатов исследования мы можем убедиться в эффективном влиянии игровой технологии на занятиях физической культурой на уровень физической подготовленности обучающихся начальной школы. Так первоначальные результаты у большинства обучающихся исследуемых групп соответствовали среднему уровню развития скоростно-силовых способностей, что составляло, соответственно, в контрольной группе – 36,4%, а в экспериментальной группе 45,5%.

К концу эксперимента данные показатели качественно изменились. Так в контрольной группе средние результаты возросли положительно до уровня выше среднего, что составляет 45,5%, а результаты низкого уровня снизились

на 9,1%. В экспериментальной группе результаты возросли у 36,4% обучающихся до уровней выше среднего и высокого, а показатели среднего уровня снизились на 18,2%.

С помощью двигательного теста «Подтягивание» мы определили уровень развития силовых качеств у обучающихся 9-10 лет. Полученные результаты мы отразили в Приложении 1-2 и гистограмме (Рисунок 2).

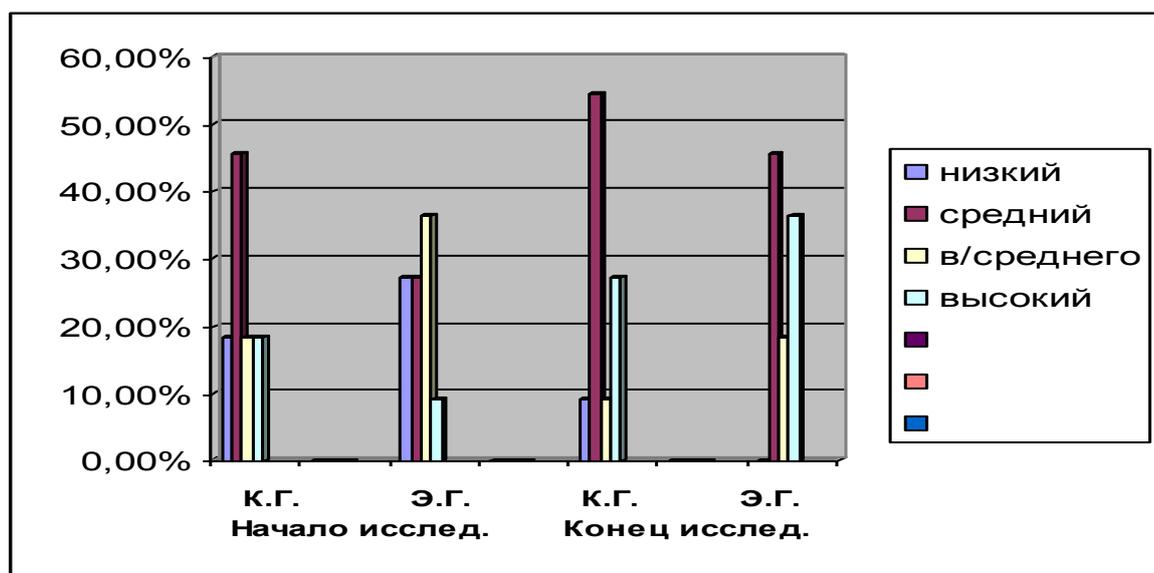


Рисунок 2 – Результаты двигательного теста «Подтягивание» в период исследования

Результаты исследования силовых способностей у обучающихся контрольной группы имеют однонаправленную динамику улучшения. Так, если в начале года у 18,2% обучающихся уровень их силовых способностей оценивался как высокий, то к концу года показатели данного уровня составляли у 27,3% обучающихся. Прирост темпов показателей составляет 9,1%.

Результаты двигательного теста «Подтягивание» у обучающихся экспериментальной группы также заметно улучшились к концу исследования. Так, если на начало исследования показатели высокого уровня составляли у 9,1% обучающихся, то в конце исследования данный уровень показали уже 36,4% обучающихся. Прирост темпов показателей составляет 27,3%.

Определяя скоростные способности с помощью двигательного теста «Бег 30 м» мы получили результаты, которые отразили в Приложении 1-2 и гистограмме (Рисунок 3).

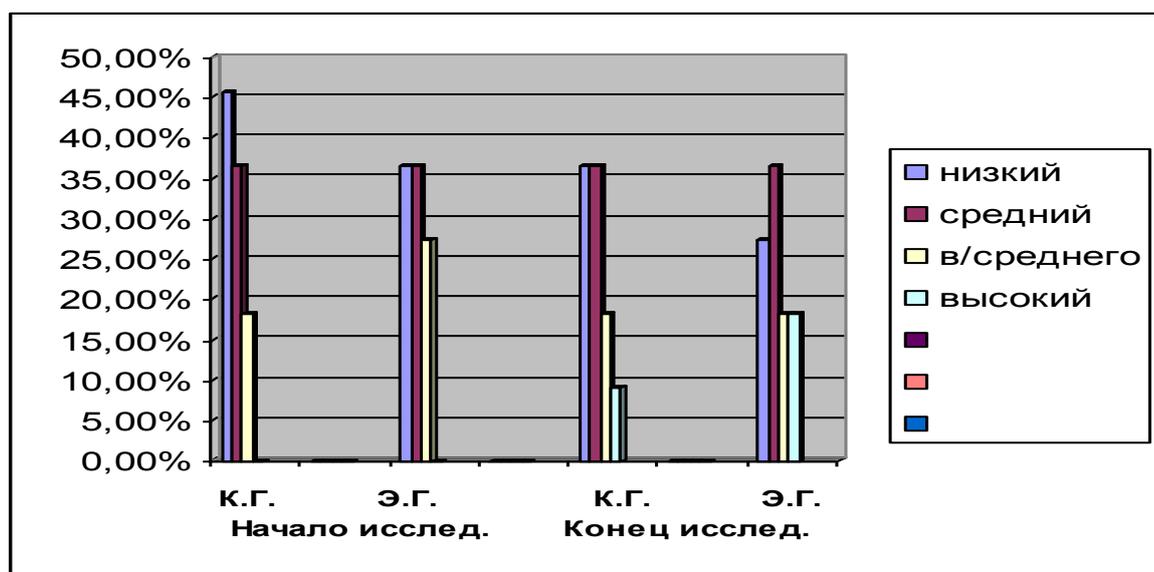


Рисунок 3 – Результаты двигательного теста «Бег 30 м» в период исследования

Исследования скоростных способностей у обучающихся 9-10 лет показали, что на начало эксперимента у обучающихся исследуемых групп показатели высокого уровня развития данных способностей были равны нулю.

К концу эксперимента после внедрения в учебный процесс игровых технологий с обучающимися экспериментальной группы мы смогли наблюдать улучшение показателей скоростных способностей высокого уровня в экспериментальной группе по сравнению с данными, полученными в контрольной группе. Так, если в контрольной группе показатели возросли на 9,1%, то в экспериментальной группе на 18,2%.

Положительное влияние игровые технологии оказывают и на развитие координационных способностей. Полученные результаты с помощью двигательного теста «Челночный бег 3x10 м» мы отразили в Приложении 1-2 и гистограмме (Рисунок 4).

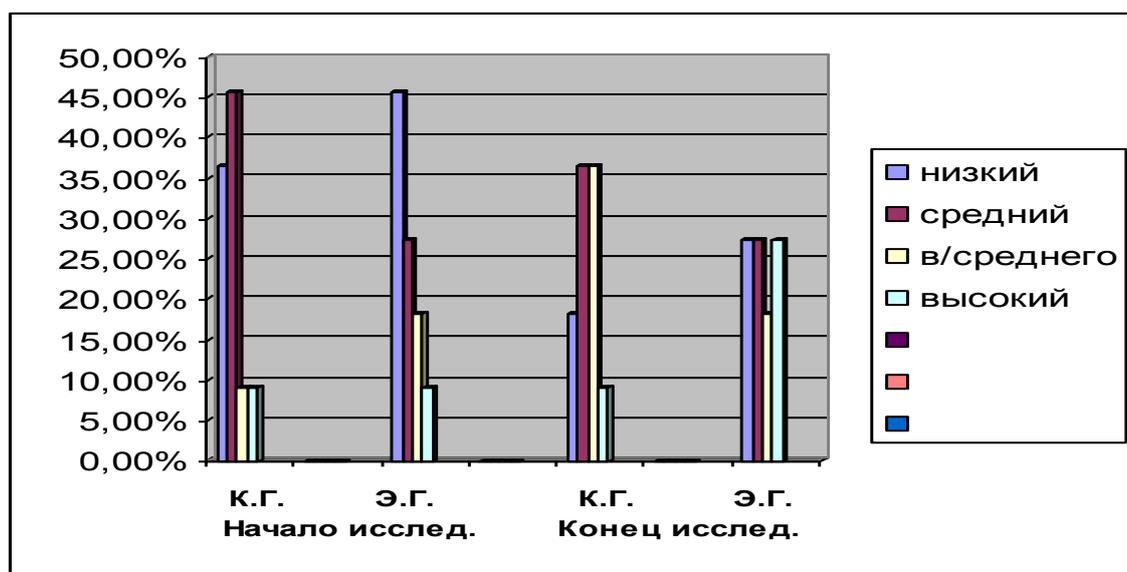


Рисунок 4 – Результаты двигательного теста «Челночный бег 3x10 м» в период исследования

При сопоставлении полученных результатов тестирования в конце учебного года с показателями, полученными в начале эксперимента, отмечаются также положительные сдвиги в динамике развития координационных способностей у обучающихся исследуемых групп. Однако результаты в экспериментальной группе оказались значительно выше. Если на начало исследования обучающиеся контрольной группы в основном имели средний уровень развития данных способностей, что составляло 45,5% от общего числа, а показатели высокого уровня только 9,1% испытуемых; то к концу исследования 36,4% обучающихся по-прежнему остались на среднем и столько же поднялось до уровня выше среднего, а показатели высокого уровня остались у 9,1% обучающихся. В экспериментальной группе на начало исследования 9,1% обучающихся показали высокий уровень развития координационных способностей, а к концу исследования показатели данного уровня возросли у 27,3% обучающихся, что выше на 18,2%, чем в контрольной группе.

Результаты исследования силовой выносливости с помощью двигательного теста «Поднимание туловища за 1 мин.» мы отразили в Приложении 1 и гистограмме (Рисунок 5).

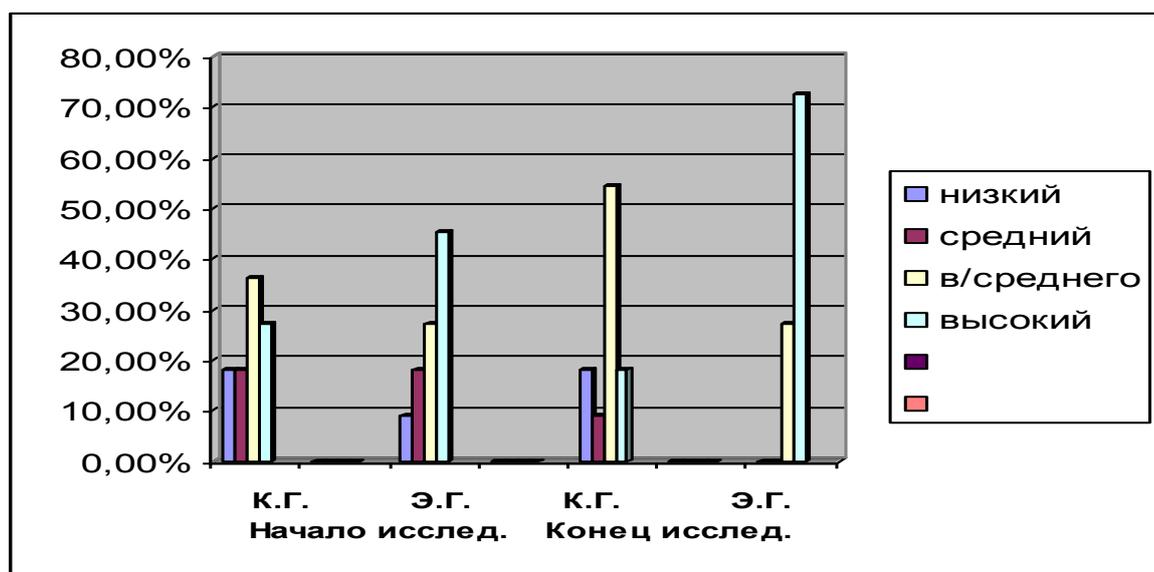


Рисунок 5 – Результаты двигательного теста «Поднимание туловища за 1 мин.» в период исследования

На начало исследования у абсолютного большинства обучающихся контрольной группы силовая выносливость определялась на уровне выше среднего, что составляло 36,4%, а показатели высокого уровня определялись у 27,3%. К концу эксперимента количество обучающихся достигших уровня выше среднего увеличилось до 54,5%, а показатели высокого уровня снизились до 18,2%. Таким образом, мы можем наблюдать ухудшение показателей развития силовой выносливости у обучающихся контрольной группы, что можно объяснить на наш взгляд низкой двигательной активностью обучающихся начальных классов.

В экспериментальной группе на начало исследования большинство обучающихся младшего школьного возраста показали высокий уровень развития силовой выносливости, что составляет 45,5%. К концу эксперимента количество обучающихся достигших высокого уровня возросло до 72,7%. Прирост показателей составляет 27,2%.

Определяя уровень развития гибкости с помощью двигательного теста «Наклон вперед из положения стоя» у обучающихся исследуемых групп, мы получили результаты, которые отразили в Приложении 1-2 и гистограмме (Рисунок 6).

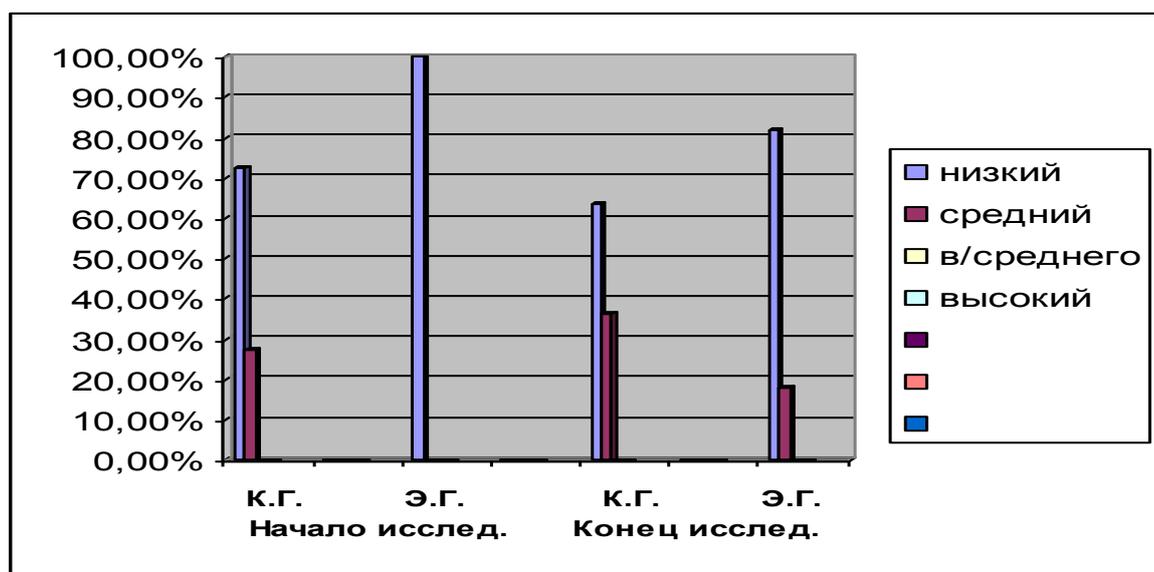


Рисунок 6 – Результаты двигательного теста «Наклон вперед из положения стоя» в период исследования

Показатели исследования развития гибкости в обеих группах в период исследования соответствовали низкому уровню развития, что составляло в контрольной группе 72,7% на начало исследования и 63,6% на конец исследования; а в экспериментальной группе – 100% на начало исследования и 81,8% на конец исследования. При этом показатели в исследуемых группах не поднялись к концу исследования выше среднего уровня. Однако показатели среднего уровня у обучающихся экспериментальной группы на конец исследования оказались выше на 9,1%, чем в контрольной группе.

Таким образом, из данных представленных выше, видно, что использование игровых технологий на уроках физической культуры оказывает положительное влияние на рост показателей физической подготовленности. Сравнение данных показателей обучающихся исследуемых групп мы отразили в Приложении 2 и гистограмме (Рисунок 7).

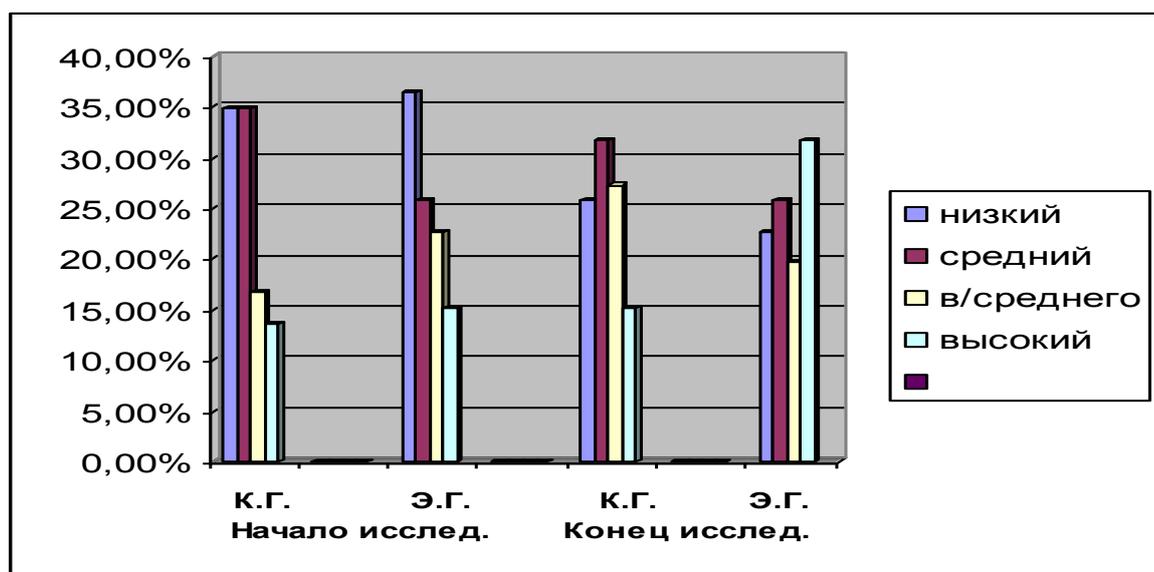


Рисунок 7 – Уровень физической подготовленности детей 9-10 лет

На основании итоговых суммарных результатов 6-ти двигательных тестов просматривается однонаправленная динамика улучшения исследуемых двигательных способностей у обучающихся исследуемых групп к концу эксперимента. Так, если на начало исследования у обучающихся контрольной группы уровень развития двигательных способностей определялся как низкий и средний, что составляло 34,9%; то к концу исследования показатели двигательной подготовленности у абсолютного большинства обучающихся остались на среднем уровне, что составляет 31,8%. Прирост темпов показателей развития двигательной подготовленности к концу исследования составляет 1,6%.

В экспериментальной группе большинство обучающихся на начало исследования показали низкий уровень двигательной подготовленности, что составляло 36,4%; то к концу исследования показатели возросли до высокого уровня у 31,8% обучающихся. Прирост темпов показателей развития двигательной подготовленности к концу исследования составляет 16,6%.

Таким образом, и это подтверждают результаты наших исследований, игровые технологии, используемые на занятиях по физической культуре с обучающимися младшего школьного возраста способствуют росту показателей их физической подготовленности.

Оценка качества выполнения контрольных упражнений

Контрольные упражнения проводились только в конце эксперимента, т.к. являлись итогом усвоения программного материала по физической культуре. Результаты были следующие.

В контрольной группе при выполнении «Равновесия на правой ноге» («ласточка») основная оценка была «4» («хорошо»), 28,6% обучающиеся выполнили данное упражнение на оценку «5» и столько же на оценку «3».

В экспериментальной группе было 100%-ное выполнение упражнения на «отлично» (см. таблицу 1).

При выполнении упражнения «кувырок вперед» результаты контрольной группы были также значительно хуже экспериментальной группы. Основная оценка при выполнении данного упражнения в контрольной группе была «хорошо», однако обучающиеся выполнили и на оценки «удовлетворительно» - 28,6%, и на «неудовлетворительно» - 14,3%. В экспериментальной группе основное количество обучающихся справились с заданием на «отлично» и 28,6% на «хорошо».

Оценки упражнения «Стойка на лопатках» в экспериментальной группе также оказались выше контрольной. В контрольной группе снова основная оценка выполнения упражнения была «хорошо» - 57,1%, «удовлетворительно» - 28,6%, а на «отлично» выполнили только 14,3% обучающихся. В экспериментальной группе большинство выполнили упражнение на оценку «отлично» и 28,6% на «хорошо».

Таблица 1

Результаты выполнения контрольных упражнений, %

Виды упражнений	Оценка в баллах	
	Контрольная группа	Экспериментальная группа
1. Равновесие на правой ноге – «ласточка».	«5» - 28,6 «4» - 42,9 «3» - 28,6 «2» - 0	«5» - 100 «4» - 0 «3» - 0 «2» - 0

2. Кувырок вперед.	«5» - 14,3 «4» - 42,9 «3» - 28,6 «2» - 14,3	«5» - 57,1 «4» - 42,9 «3» - 0 «2» - 0
3. Стойка на лопатках.	«5» - 14,3 «4» - 57,1 «3» - 28,6 «2» - 0	«5» - 71,4 «4» - 28,6 «3» - 0 «2» - 0
Средний показатель	«5» - 19,1 «4» - 47,6 «3» - 28,6 «2» - 4,8	«5» - 76,2 «4» - 23,8 «3» - 0 «2» - 0

Таким образом, я смогла практически убедиться в эффективном влиянии игровых технологий в преподавании физической культуре при обучении двигательным действиям. Результаты экспериментальной группы на мой взгляд можно объяснить положительным эмоциональным настроем класса, ведь уроки, организованные в форме игр-сказок не только физически развивают, но и позволяют обучающимся в полной мере продемонстрировать свои истинные возможности.

Заключение

Мы рассмотрели в целом особенности использования игровых технологий в преподавании физической культуре, и лишний раз убедились в многообразии вопросов, которые остаются до конца не раскрытыми. Проблема достаточно сложная по своему содержанию. Но мы сделали первые попытки в раскрытии, предложив свой подход в проведении занятий физической культурой в форме игры-сказки с обучающимися младшего школьного возраста.

Анализируя полученные результаты исследования в ходе эксперимента можно сделать вывод, что от умения учителя правильно организовать урок и грамотно выбрать ту или иную форму проведения занятия зависит во многом эффективность учебного процесса. И действительно, обучающиеся экспериментальной группы показали выше балл при выполнении контрольных упражнений, чем контрольной. Основная оценка выполнения гимнастических упражнений экспериментальной группы была «отлично», а контрольной «хорошо».

Использование игровых технологий на уроках физической культурой нашло свое отражение и на показателях развития двигательных способностей обучающихся экспериментальной группы.

Эффективность предложенных подвижных игр, направленных на развитие физических качеств подтверждена сравнительным анализом экспериментальных данных, полученных нами в начале и в конце эксперимента. По абсолютному большинству позиций обучающиеся экспериментальной группы на конец эксперимента показали результаты, превосходящие аналогичные данные в контрольной группе.

- Скоростные качества обучающихся в экспериментальной группе были выше на 9,1%, чем в контрольной группе.
- Прирост силовых способностей в экспериментальной группе был больше на 18,2%, чем в контрольной группе.

- Развитие гибкости было лучше в экспериментальной группе на 10%, чем в контрольной группе.
- Развитие координационных способностей в экспериментальной группе увеличилось на 9,1% больше по сравнению с контрольной группой.

Использование игровых технологий на уроках физической культуры дает возможность поднять интерес обучающихся младшего школьного возраста к изучаемому предмету. Такие формы проведения занятий «снимают» традиционность урока, оживляют мысль.

Таким образом, результаты исследовательской работы подтвердили нашу гипотезу о том, что использование игровых технологий на уроках физической культуры в начальной школе способствует успешному усвоению знаний обучающихся и развитию физических качеств обучающихся младшего школьного возраста.

Следовательно, игра должна присутствовать в режиме дня младшего школьного возраста в той мере, в какой она необходима для создания «гармоничного сочетания умственных, физических и эмоциональных нагрузок» (О.С. Газман), коррекции и стимулирования всех сторон обучающихся для развития.

Список литературы

1. Школьникова Н.В. Физическая культура: Сценарии праздников и игровых занятий: 1-6 классы: Книга для учителя. – М.: Издательство «Первое сентября», 2002. – 224 с.
2. Былеева Л.В., Коротков И.М., Яковлев В.Г. Подвижные игры: Учебное пособие для институтов физической культуры. 4-е издание, перераб. и дополн.-М.: Физкультура и спорт, 2004. - 279 с.
3. Волошина Л.Н. Играйте на здоровье. Москва. 2001. - 157 с.
4. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 класс. Москва. "ВАКО", 2015. - 25 с.
5. Лепешкин В.А. Подвижные игры для детей. Москва. "Школьная пресса" 2004. - 54 с.
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебное пособие для институтов физической культуры. - М.: Физкультур и спорт, 2001. - 355 с.
7. Вавилова Е.Н. Развивай у школьников ловкость, силу, выносливость. - М.: Просвещение, 2001. - 125 с.
8. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высшего педагогического учебного заведения. - М.: Издательский центр "Академия", 2000. - 288 с.
9. Евсеев Ю.И. Физическая культура. - 3-е издание - Ростов- на - Дону: Феникс, 2005. - 382 с.
10. Жданова Е.А., Шауло В.Ю. и др. Физическое образование или образование по физической культуре. Спорт в школе № 12. 2007. - 5-8 с.
11. Железняк Ю.Д. Теория и методика обучения по предмету "Физическая культура": Учебное пособие для студентов высшего пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр "Академия", 2004. - 272 с.
12. Каралашвили Е.А. Физкультурная минутка. Динамические упражнения для детей 6 - 10 лет. - М.: Творческий центр "Сфера", 2001. - 64 с.

13. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 1 - 11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся. - М.: Издательство "Учитель", 2010. - 169 с.
14. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для студентов вузов. - 3-е изд. - М.: Физкультура и спорт, 2003. - 160 с.
15. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: Астрель, 2004. - 863 с.
16. Теория и методика физической культуры: Учебник / под ред.проф. Курамшина Ю.Ф. 3-е изд. - М.: Советский спорт, 2007. - 464 с.
17. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник. - 3-е изд. - М.: Советский спорт, 2008. - 620 с.
18. Попов В.С. Теоретико-практические основы развития физических качеств: Учеб. пособие к практическим занятиям по дисциплине "Физическая культура". Новочеркасск: ЮРГТУ, 2009. - 82 с.
19. Фокин Г.Ю. Уроки легкой атлетики в начальной школе // Физкультура в школе. 2000. - 201 с.
20. Фомин Н.А., Филин В.П. Возрастные основы физического воспитания. - М.: Академия, 2001. - 157 с.
21. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр "Академия", 2000. - 480 с.
22. Янсон Ю.А. Физическая культура в школе. - Ростов - на - Дону, 2004. - 97 с.
23. Примерные программы по учебным предметам. Просвещение, 2011. - 231 с.
24. Багичева Н.В. Теоретические основы и методика образования младших школьников. - М.: Наука, 2012. - 272 с.
25. Богданова Е.А. Формирование персонального стиля учения младшего школьника. - М.: Академия, 2013. - 128 с.

26. Сергеева И.С. Теория игры и игровые технологии в учебно-воспитательном процессе: учебно-методическое пособие, - УЦ Перспектива, 2014. - 116 с.
27. Кулагина И.Ю. Младшие школьники: Особенности развития. - М. Эксмо, 2012. - 176 с.
28. Шмаков С.А. Игры учащихся - феномен культуры. - М.: Новая школа, 2012. - 180 с.
29. Дубровина И.В., Андреева А.Д. Младший школьник. Развитие познавательных способностей. - М.: Академия, 2013. - 208 с.
30. Волков Б.С. Психология младшего школьника. Практикум. М.: Издательство "Эксмо", 2012. - 272 с.
31. Головей Л.А. развитие личности ребенка от 7 - 11 лет. Екатеринбург. Издательство "Рома Паблишинг", 2012. - 2010 с.

Приложение

Приложение 1

Показатели уровня физической подготовленности у обучающихся 3-х классов, в %

Контрольные упражнения	Уровни развития двигательных качеств			
	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	Начало исследования	Конец исследования	Начало исследования	Конец исследования
1. Прыжок в длину с места, см	Низкий – 18,2 Средний – 36,4 В/средн. – 18,2 Высокий – 27,3	Низкий – 9,1 Средний – 18,2 В/средн. – 45,5 Высокий – 27,3	Низкий – 0 Средний – 45,5 В/средн. – 27,3 Высокий – 27,3	Низкий – 0 Средний – 27,3 В/средн. – 36,4 Высокий – 36,4
2. Подтягивание из виса на перекладине, кол-во раз	Низкий – 18,2 Средний – 45,5 В/средн. – 18,2 Высокий – 18,2	Низкий – 9,1 Средний – 54,5 В/средн. – 9,1 Высокий – 27,3	Низкий – 27,3 Средний – 27,3 В/средн. – 36,4 Высокий – 9,1	Низкий – 0 Средний – 45,5 В/средн. – 18,2 Высокий – 36,4
3. Бег 30 м, сек.	Низкий – 45,5 Средний – 36,4 В/средн. – 18,2 Высокий – 0	Низкий – 36,4 Средний – 36,4 В/средн. – 18,2 Высокий – 9,1	Низкий – 36,4 Средний – 36,4 В/средн. – 27,3 Высокий – 0	Низкий – 27,3 Средний – 36,4 В/средн. – 18,2 Высокий – 18,2
4. Челночный бег 3x10 м, сек.	Низкий – 36,4 Средний – 45,5 В/средн. – 9,1 Высокий – 9,1	Низкий – 18,2 Средний – 36,4 В/средн. – 36,4 Высокий – 9,1	Низкий – 45,5 Средний – 27,3 В/средн. – 18,2 Высокий – 9,1	Низкий – 27,3 Средний – 27,3 В/средн. – 18,2 Высокий – 27,3
5. Поднимание туловища за 1 мин., кол-во раз	Низкий – 18,2 Средний – 18,2 В/средн. – 36,4 Высокий – 27,3	Низкий – 18,2 Средний – 9,1 В/средн. – 54,5 Высокий – 18,2	Низкий – 9,1 Средний – 18,2 В/средн. – 27,3 Высокий – 45,5	Низкий – 0 Средний – 0 В/средн. – 27,3 Высокий – 72,7
6. Наклон вперед из положения стоя, см	Низкий – 72,7 Средний – 27,3 В/средн. – 0 Высокий – 0	Низкий – 63,6 Средний – 36,4 В/средн. – 0 Высокий – 0	Низкий – 100 Средний – 0 В/средн. – 0 Высокий – 0	Низкий – 81,8 Средний – 18,2 В/средн. – 0 Высокий – 0

**Суммарные показатели уровня развития физических способностей у
обучающихся 3-х классов, %**

Группы	Уровни развития	
	Начало исследования	Конец исследования
Контрольная	Низкий – 34,9 Средний – 34,9 В/средн. – 16,7 Высокий – 13,6	Низкий – 25,8 Средний – 31,8 В/средн. – 27,3 Высокий – 15,2
Экспериментальная	Низкий – 36,4 Средний – 25,8 В/средн. – 22,7 Высокий – 15,2	Низкий – 22,7 Средний – 25,8 В/средн. – 19,7 Высокий – 31,8

Цикл игровых занятий по физической культуре для обучающихся экспериментальной группы младшего школьного возраста

Урок 1

Задачи: повторить разновидности ходьбы, бега, поскоков; научить лазанию по гимнастической стенке.

Оборудование и инвентарь: шесть матов, три гимнастических скамейки, гимнастическая стенка, шесть набивных мячей.

Ход урока

I. Основная часть

Учитель. На маленьком сказочном острове жил добрый мальчик Василек. Все звери и птицы хорошо знали и любили Василька. Он учил их быть доверчивым, ласковым и послушным. Проснется утром Василек, умоется росинкой и начинает играть на волшебной дудочке. На его веселую песенку сбегались все зверушки и птички. Но вот на сказочный остров налетел Змей Горыныч и украл Василька. И решили птицы и звери пойти на помощь Васильку. На этом уроке мы с вами будем искать Василька и будем «превращаться» в различных зверей и птиц. Если вы будете хорошо выполнять все упражнения, мы его обязательно найдем.

Утром проснулись зверушки и птички от холода, сделали зарядку, чтобы согреться и начать поиски Василька. Встали ласточки, «превратимся» в ласточек, и расселись по веткам. Вы видели, как они сидят на проводах? Вот так и мы с вами построимся в шеренгу.

Обучающиеся повторяют основную стойку, построение в шеренгу и колонну, «превращаются» в ласточек и уток.

-Проснулась уточка со своими утятами, «превратились» в уток и утят.

Ходьба на месте и с продвижением вперед.

-Пришел мишка косолапый.

Ходьба на внешней стороне ступни, на внутренней, во время ходьбы качающиеся движения корпусом в стороны.

-Пришли пингвины.

Руки вниз в стороны, ходьба на пятках с небольшим наклоном туловища влево, вправо.

-Прискакали зайчики.

Подскоки на правой, левой, на двух – руки на поясе.

-Прибежали лисички.

Бег в среднем темпе с изменением направления.

-Прибежали маленькие лошадки пони.

Бег с высоким подниманием бедра.

-Встали в круг и стали выполнять различные упражнения.

Общеразвивающие упражнения по кругу.

1. И.п.: о.с. На счет 1 – руки вперед; 2 – руки в стороны; 3 – руки вперед; 4 – руки вниз.
2. И.п.: стойка ноги врозь, руки на пояс. На счет 1-2 – наклон влево; 3-4 – наклон вправо.
3. И.п.: о.с., руки в стороны. На счет 1-2 – поднять согнутую в колене левую ногу, хлопнуть под ней в ладоши; 3-4 – и.п.; 5-6 – то же правой; 7-8 – и.п.
4. И.п.: стойка ноги врозь, руки на голову. На счет 1 – поворот туловища влево, руки вверх – в стороны; 2 – и.п. 3-4 – то же вправо.
5. И.п.: о.с. На счет 1 – наклон вперед, коснуться пальцами носков ног; 2 – и.п.; 3-4 – то же.
6. И.п.: о.с. руки вверх. На счет 1-2 – присесть, обхватить колени руками; 3-4 – выпрямиться в и.п.
7. И.п.: руки на пояс. Подскоки на двух. Ходьба на месте.

-Согрелись птички и зверушки, и пошли дальше, а на пути у них все больше и больше препятствий встречалось. Пришлось лезть по отвесным скалам.

Обучающиеся лазают по гимнастической стенке вверх и вниз.

-Надо было переходить ущелья по узким мостикам.

Ходьба по гимнастической скамейке и передвижения по гимнастической стенке.

1. Передвижение приставными шагами по краю скамейки правым боком вперед; дойдя до середины, повернуться кругом на носках и продолжить движение левым боком вперед, руки за спиной. Передвижения приставными шагами лицом к стенке, согнутые руки захватывают рейку на высоте груди.

2. Ходьба по скамейке с высоким подниманием колен, руки в стороны, на каждый шаг хлопок под коленом. Передвижение приставными шагами лицом к стенке, прямые руки захватывают рейку на высоте груди.
3. Ходьба по скамейке, руки вверх. Передвижение правым боком к стенке, прямая правая рука захватывает рейку над головой, согнутая левая – на высоте груди, вперед ставить то левую, то правую ногу.
4. Ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Передвижение левым боком к стенке, спиной вперед.

-Теперь нужно перелезть через огромное бревно, которое лежит на нашем пути.

Перелазание через гимнастическое бревно (высота до 60 см).

-Затем на пути у них встретила добрая фея и рассказала, как одолеть злого Змея Горыныча. Долго шли зверушки и, наконец, пришли к замку. Глянул Змей Горыныч в окошко и увидел, что возле замка много зверей и птиц кружатся, танцуют и веселятся.

Обучающиеся образуют круг и вместе с преподавателем выполняют танцевальные шаги – переменный, шаги польки, шаг галопа в сторону.

-Не выдержало каменное сердце Змея Горыныча и рассыпалось, а замок превратился в огромный красивый корабль, на котором находился Василек. Позвал он своих друзей на корабль (ходьба: восемь счетов на носках, руки на поясе, восемь счетов – обычная), и поплыли они на свой сказочный остров. Стали жить-поживать и горя не знать.

Построение класса в шеренгу.

II. Подведение итогов урока.

Учитель отмечает лучших обучающихся, старательно выполнивших его упражнения.

III. Задание на дом.

Повторить танцевальные шаги.

Урок - 2

Задачи: закрепить правильное выполнение строевых упражнений - построение в шеренгу, колонну, круг и передвижение в строю по команде преподавателя; способствовать формированию правильной осанки посредством

выполнения упражнений; повторить лазанье и перелезание на гимнастической стенке и передвижения по скамейке.

Оборудование и инвентарь: шесть матов, три гимнастические скамейки и стенка (четыре-пять пролетов).

Место проведения: спортивный зал.

Ход урока

I. Основная часть

Учитель. Сегодня, обучающиеся, мы с вами познакомимся еще с одной сказкой, которая называется «Волшебник Ким». В сказочной стране Марабу жил добрый волшебник Ким. Он очень любил цветы и с удовольствием дружил со всеми зверями. Заветным желанием маленького волшебника было помочь кому-нибудь в беде, спасти красивый цветок или зверька.

Ким был необыкновенным волшебником, любимым занятием его было превращение в птиц, зверей, в различные предметы. Дети, представьте, что вы маленькие волшебники, как Ким. Станьте ровно, поднимите головы, ноги вместе: «Напра-во! Шагом - марш!» Помните, что каждый из вас - волшебник Ким, и вы можете превращаться в различных зверей, птиц и даже деревья.

«Превратимся» сейчас в елочку: руки вверх, пальцы вместе, посмотрите, как я: «На носках марш!» Выше на носках, руки прямые, тянемся вверх, вы должны быть стройными, как елочка.

«Превратимся» в цыпленка: руки на пояс: «В полуприседе - марш!»

«Превратимся» в зайчика: руки на пояс, подскоки на двух «Начи-най!». Подскоки на двух выполнять на носках, как зайчики.

«Превратимся» в лисичку: «Бегом - марш!» (Бежать в среднем темпе, меняя направления.)

Переходим на ходьбу: «Шагом - марш!»

По ходу упражнений учитель показывает и исправляет ошибки, выполняет движения вместе с обучающимися и говорит им, что тот, кто плохо старается, не сможет «превратиться» в зверушку или птичку. В случае необходимости остановить обучающихся, показать ту или иную разновидность «превращения» и, повторяя необходимые части текста или команды, выполнить упражнения еще раз.

Перестроение по заранее установленным местам.

Общеразвивающие упражнения.

1. «Петушок». И. п.: о. с. На счет 1-2 - дугами наружу руки вверх; 3-4 - и. п.
2. «Качающееся дерево». И. п.: стойка ноги врозь, руки вверх. На счет 1-2 - наклон вправо; 3-4 - наклон влево.
3. «Лодочка». И. п.: лежа на животе, руки вверх. На счет 1-2 -прогнуться; 3-4 - и. п.
4. И. п.: лежа на спине, руки вверх. На счет 1-2 - приподнять руки и ноги; 3-4 - и. п.
5. «Аист». И. п.: о. с. На счет 1-2 - наклон вперед, руки отвести назад; 3-4 - и. п.
6. «Камень». И. п.: о. с. На счет 1-2 - упор присев; 3-4 - и. п.
7. «Мячик». Подскоки на двух с переходом на ходьбу. Обратное перестроение.

Класс разделить на три отделения. Построить в колонны по три и преодолеть полосу препятствий.

- Шел Ким по узкой тропинке, лез в гору, перепрыгивал ямы.

Ходьба по рейке перевернутой скамейки, руки на пояс; ходьба по скамейке, один край которой - на первой рейке гимнастической стенки, руки в стороны; по стенке залезть вверх, перейти на другую стенку, опуститься вниз до второй рейки и спрыгнуть вниз; перепрыгнуть мат.

-На пути Кима стоит огромное ущелье, через которое нужно лезть разными способами.

Упражнения в смешанных висах: вис стоя – вис присев; вис стоя – вис присев на одной ноге, вторую вперед; вис стоя – сгибание и разгибание рук; вис лежа – сгибание и разгибание рук с помощью и без нее; вис лежа – сгибание и разгибание рук поочередным махом одной; вис присев – переступая поочередно вис лежа с последующим возвращением в вис присев; стоя на первой рейке гимнастической стенки, захватить руками рейку вверху, по сигналу повиснуть на одних руках, затем вернуться в и.п.

- Устал Ким и решил отдохнуть.

Обучающиеся убирают снаряды, садятся на скамейки и отдыхают. Построение в шеренгу.

II. Подведение итогов урока

Учитель отмечает старательных детей.

III. Задание на дом

Учитель. Повторить комплекс общеразвивающих упражнений.

Урок 3

Задачи: способствовать формированию правильной осанки посредством выполнения упражнений; научить ползать на четвереньках одноименным и разноименным способами; повторить лазанье и перелезание по гимнастической стенке.

Оборудование и инвентарь: шесть гимнастических скамеек, шесть стенок, девять матов, мел.

Место проведения: спортивный зал.

Ход урока

Учитель. Сегодня, обучающиеся, мы продолжим сказку о добром волшебнике. Вы помните, что Ким решил пойти к злой Гидре и уничтожить ее страшные чары? После отдыха Ким отправился дальше. Он шел и превращался в зверей, птиц и различные предметы. Вы знаете, что это было его любимым занятием.

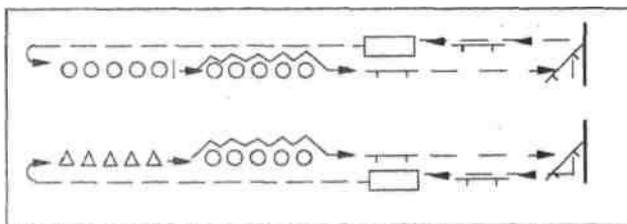
Мы тоже продолжим превращения. Представьте, что вы маленькие волшебники. Станьте ровно, поднимите головы, ноги вместе, руки прижать: «Напра-во! Шагом - марш!»

Вы «превратились» в елочку (см. урок 2), в мишку косолапого (ходьба на внешней, внутренней стороне ступни, с одновременным движением одноименных рук и ног; во время ходьбы - качающиеся движения корпусом в стороны), в цыпленка (см. урок 2), в воробушка (руки на пояс, передвижение вперед прыжками на двух, а также с поворотами), в лисичку (см. урок 2).

Перестроение и общеразвивающие упражнения - см. урок 2.

- Ким шел, шел, а на пути у него встречалось все больше и больше различных препятствий. Шел по болоту, переходил речку по узкому мостику, лез в гору и прыгал с горы, перепрыгивал рвы.

Перестроить обучающихся в колонны по два и преодолеть полосу препятствий. Нарисовать пять кружков с расстоянием между ними 40-50 см - прыжки с ноги на ногу по «кочкам». Ходьба по узкой части скамейки на носках, руки в стороны. По скамейке залезть на гимнастическую стенку, по стенке - вверх, перейти на другую стенку, опуститься до второй рейки и спрыгнуть вниз. Пройти по скамейке в полуприседе, руки в стороны и сделать соскок. Перепрыгнуть гимнастический мат - рис. 1.



Игра «Карлики и великаны».

Урок 4

Задачи: разучить кувырок вперед; продолжить обучение лазанью и перелезанию; освоить смешанные упоры на гимнастической скамейке; повторить танцевальные шаги – переменный, польки, галопа в сторону.

Оборудование и инвентарь: пятнадцать набивных мячей, шесть матов, гимнастические стенки и скамейки.

Место проведения: спортивный зал.

Ход урока

I. Основная часть

Учитель. Сказка о волшебнике Киме продолжается. Отдохнув, он пошел дальше, «превращаясь» в елочку, косолапую мишку, зайчика, воробушка, лисичку и т. д. (см. урок 3).

Вот однажды вечером Гидра выглянула из своего замка и страшно разозлилась, когда увидела идущего по дороге Кима. Послала колдунья ему навстречу стаю злых волков. «Разорвите его на части», - сказала она. Но Ким не испугался, «превратился» в петушка и улетел (см. урок 2). Тогда Гидра образовала вокруг своего замка озеро. Ким и теперь не растерялся, «превратился» в лодочку и поплыл (см. урок 2). Позвала она на помощь себе ядовитых пчел с железными жалами. Ким и тут всех перехитрил - «превратился» в камень. Налетели на него пчелы, да только жала свои обломали. Запрыгал Ким от радости как мячик (см. урок 2).

Учитель подсказывает, как правильно выполнять упражнения, исправляет ошибки, говорит о том, что при плохом старании в сказочную страну попасть нельзя.

- Не на шутку испугалась Гидра, страшно ей стало за свою жизнь, и от страха она забыла про свои колдовские чары. А заколдованная страна превратилась в самый красивый уголок на всей земле. Там было столько всего

замечательного! Чудесные разноцветные попугайчики резвились в листве, обезьянки лазали по деревьям, кувыркались медвежата, веселились все зверята, а в траве прыгали маленькие кузнечики.

Акробатические упражнения. Учить фронтально кувырок вперед. Сначала выполнить группировку: согнуть правую ногу, взяться правой рукой за середину голени, подтянуть к груди и прижать, то же левой, голову наклонить к груди. В этой ситуации учитель предлагает всем обучающимся «превратиться» в ежик, при этом исправляет ошибки. Выполнять группировку под счет и хлопок. Повторить 3-4 раза, уточняя и исправляя ошибки. Затем перекаты в приседе. В этой ситуации учитель объясняет обучающимся, что при приближении опасности ежик сворачивается в плотный клубок, его невозможно распрямить, и дети должны выполнить перекат в такой же плотной группировке, а чтобы проверить плотность группировки, учитель может взять обучающегося за голеностопы и приподнять его над матом. Выполнить кувырок.

Упражнения в смешанных упорах: упор стоя – махи одной поочередно; то же, но махи в сочетании со сгибанием и разгибанием рук; упор стоя – упор стоя на сонутых руках – упор стоя; упор лежа – руки на гимнастической скамейке – сгибая ноги, сед на пятках – упор лежа; упор лежа – руки на гимнастической скамейке уже плеч – шагом упор присев на одной, другая назад.

Лазанье и перелезание: по гимнастической стенке - вверх, вниз, вправо, влево, правым боком и левым - по деревьям лазали маленькие «обезьянки». Прыжки через набивные мячи - в траве прыгали маленькие «кузнечики».

Обучение можно проводить фронтальным, групповым, круговым способами, если позволяет инвентарь и оборудование.

- Зверята нарезвились, напрыгались, образовали круг и стали танцевать.

Учитель берет за руки обучающихся, образует круг и выполняет вместе с ними танцевальные шаги: шаг с подскоком, переменный шаг, шаги польки и шаги галопом в сторону.

- Не выдержало каменное сердце злой колдуньи веселья зверей и развалилось. Умерла Гидра, а все стали жить дружно, весело, радостно и благодарили волшебника Кима.

Построение в шеренгу.

II. Подведение итогов урока

Учитель отмечает лучших обучающихся, старавшихся хорошо выполнить все упражнения.

III. Задание на дом

Учитель. Повторить танцевальные шаги.

Урок – 5

Задачи: закрепить кувырок вперед, разучить стойку на лопатках; закрепить комплекс упражнений утренней гимнастики; развивать гибкость, координацию.

Оборудование и инвентарь: гимнастические маты (по одному на трех учеников), два флажка (красный и зеленый), разметка в виде ромашек, грибов, ягод (изготовлена из бумаги).

Обучающиеся построены в шеренгу. Учитель объясняет, что сегодня спортивный зал «превратился» в лесную полянку, а ребята должны «превратиться» в бабочек, букашек, мотыльков и других обитателей лесной поляны, но есть одно условие: надо сохранить и грибы, и ягоды, и цветы, не наступая на них, обегать их, изменяя направление.

Наступило «утро» в лесу, и жители полянки должны размяться. Для этого проводится игра «Быстро по местам». По команде «На прогулку!» (зеленый флажок) дети выполняют имитационные упражнения: «Мишка косолапый», «Гуси», «Бабочки», «Зайчики» и др. По команде «По местам!» (красный флажок) дети строятся заданным способом в шеренгу, в колонну, в круг в другом месте.

После этого обучающиеся располагаются произвольно возле любой разметки лицом к учителю («грибы», «ягоды» разложены по всему залу на расстоянии 2-3 м, а «ромашки» - по 3 возле матов). Выполняют комплекс утренней гимнастики.

Затем учитель показывает кувырок вперед и спрашивает: «Какой лесной житель может принимать такое положение - свернуться в клубок?» Обучающиеся отвечают, что это ежик. Учитель предлагает всем обучающимся «превратиться» в ежей, при этом исправляет ошибки. Продолжается обучение в игре «Совушка». В роли совы выступает учитель. По команде «Ночь!», когда сова вылетает на охоту, все ребята выполняют кувырок. Того, кто неправильно выполнит кувырок без группировки, сова забирает в гнездо.

Следующее задание: обучающиеся должны занять место разметки «ромашка» возле гимнастических матов и выполнить перекат в стойку на лопатках с согнутыми ногами. В этой ситуации учитель объясняет детям, что в лесу стоят деревья березки, высокие и стройные и деревья стоят и не падают. Обучающиеся должны показать стройное и красивое дерево, выполняя перекат назад в стойку на лопатках с согнутыми ногами, сохраняя при этом равновесие, не заваливаясь назад. В этот момент учитель объясняет детям, как дерево тянется к солнцу, и для этого нужно подняться как можно выше, оттянуть носки.

Для создания праздничной атмосферы на уроке можно включить танцы («Летка-енка», «Ганец маленьких утят» и др.), подвижные игры («Мы веселые ребята», «К своим флажкам», «Гуси-лебеди»). Заканчивается урок упражнениями на восстановление дыхания, играми на внимание.

Уроки 6-7

Задачи: разучить акробатические упражнения; учить остановке в конце музыкальной фразы.

Игровое упражнение

Музыкальные змейки - играющие делятся на три команды и выстраиваются в колонны по одному. Каждая колонна (змейка) имеет свою мелодию (марш, вальс, полька). Мелодия перед игрой повторяется один - два раза. Затем по сигналу учителя исполняется одна из мелодий. Змейка, к которой относится эта мелодия, идет под музыку в разных направлениях, делая различные движения, после прекращения музыки останавливается в том положении, в котором ее застала последняя музыкальная фраза. То же происходит с другой и третьей змейками. Игра может повторяться. По сигналу учителя змейки быстро выстраиваются на своих первоначальных местах. Выигрывает команда, построившаяся первой.

Варианты: змейка движется заданным способом, змейка по второму сигналу выстраивается в колонну по росту, змейка выстраивается в шеренгу по росту.

Игры

«Колобки» и «Ежики» - играющие делятся на две команды: «Колобки» и «Ежики». Обучающиеся бегают, изображая зверей. По команде «Колобки!» играющие данной команды принимают положение стойка на лопатках с согнутыми ногами или делают кувырок вперед на гимнастических матах. Одновременно команда «Ежики» принимает положение группировка в приседе на площадке, где их застал сигнал. По сигналу «Ежики!» команды меняются заданиями. Выигрывает команда, допустившая наименьшее количество ошибок.

«Лиса» и «Колобки» - условия такие же, как в предыдущей игре («лисой» может быть учитель). «Колобки» выполняют кувырок, а «Лисы» «съедают» нарушивших технику выполнения кувырка.

Уроки 8-10

Задачи: учить упражнениям в равновесии, лазанию, перелезанию.

В данной серии уроков для овладения навыками в лазании и упражнениях в равновесии можно давать разные игровые задания: кто быстрее залезет вверх по скамейке, дольше устоит на одной ноге, лучше выполнит равновесие на одной ноге (ласточка) и т. д.

Игры

Ловля обезьян - играющие делятся на две группы - обезьян и ловцов обезьян - и размещаются на средней линии лицом друг к другу. Обезьяны подражают всему, что делают ловцы. По сигналу «Ловцы!» обезьяны бегут к деревьям (гимнастическая стенка, канаты) и влезают на них. Ловцы ловят тех обезьян, которые не успели влезть на «дерево», и уводят к себе. После 2-3 повторений игры дети меняются ролями, игра возобновляется.

Спрыгивать с гимнастической стенки, каната нельзя.

Перелет птиц - обучающиеся стоят врассыпную на одном конце площадки. Они птицы. На другом конце помещается гимнастическая стенка. По сигналу учителя «Птички летают!» обучающиеся, подняв руки (крылья) в стороны, бегают по всей площадке. По сигналу «Буря!» дети бегут к гимнастической стенке и влезают на нее (птицы скрываются от бури на «деревьях»). Когда учитель говорит: «Буря прекратилась!» - дети спускаются и снова бегают (птицы продолжают полет).

Парашютисты - обучающиеся делятся на 2-4 команды парашютистов. По количеству команд ставятся гимнастические скамейки - самолеты (на расстоянии 1,5-2 м одна от другой). У одного из концов каждой скамейки обозначается круг диаметром 30-40 см - это место приземления. К каждому из мест приземления встает судья (из обучающихся, которые почему-либо не занимаются). По первому сигналу учителя команды «входят» на скамейки,

салятся в самолеты. По второму сигналу парашютисты начинают по одному прыгать с самолета, стараясь точно приземлиться. Судьи оценивают точность и правильность приземления. Приземление считается точным и правильным, если парашютист спрыгнул в обозначенный круг, сохранил устойчивое равновесие, выпрямился в основную стойку и вышел из круга.

Уроки 11-12

Задачи: закрепить изученные упражнения; проверить умение выполнять все изученные команды на построение и перестроение; умение выполнять кувырок вперед, стойку на лопатках с согнутыми ногами, умение выполнять изученные танцевальные шаги.

Игра

Огонь, вода, воздух - обучающиеся передвигаются по залу в колонне по одному. По сигналу «Вода!» (синий флажок) - забраться на скамейку, гимнастическую стенку. «Огонь!» (красный флажок) - в парах, поочередно приседая, делать выдох, изображая насос, который тушит пожар. «Воздух!» (желтый флажок) - лечь на пол лицом вниз. Розовый флажок - кувырок вперед («ежик») на гимнастическом мате. «Отбой!» - по этой команде обучающиеся передвигаются в колонну по одному. Обучающиеся, опоздавшие выполнить задание, получают штрафные очки.