**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №2 муниципального образования Темрюкский район**

**Проект**

**подвижные игры на уроках физической культуры как средство повышения общей физической подготовленности**

Выполнил: учитель

физической культуры

Вервейн Евгений Александрович

Темрюк

2023г.ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение……………………………………………………………………….…………3

Глава 1. Теоретические аспекты использования подвижных игр в

рамках физического воспитания ..…………………………………...…………………6

1.1. Характеристика игры как ведущего средства в воспитании учащихся……..…..6

1.2. Анатомо- физиологические и психологические особенности детей

младшего школьного возраста…………………..…………………………………….17

1.3. Классификация игр с позиции направленности на двигательные

способности…………………………………………………………………...………...23

1.4. Анализ учебных программ физической культуры в начальной школе………...29

Глава 2. Опытно-экспериментальная работа…………………………………….…...36

2.1. Методы и организация исследования …………..…………………...…………..36

2.2. Содержание экспериментальной методики использования подвижных игр…..39

2.3. Анализ результатов исследования…………………………………..………….....44

Заключение...…………………………………………………………………………....50

Список использованной литературы……...……………………………………….….53

Приложение А…………………………………………………………………..............58

# Введение

В настоящее время отчетливо заметна тенденция к снижению у детей двигательной активности. У учащихся школ от класса к классу заметна отрицательная динамика в использовании неисчерпаемого потенциала подвижных игр и игровых упражнений. Ведущим родом деятельности у учащихся является привязанность к телевизору и компьютеру [8; с. 27]. В связи с этим происходит значительное ухудшение физического развития школьников. Отсюда возникает необходимость разработки различных методик, способствующих не столько улучшению здоровья и физического развития детей, сколько в повышении их интереса и потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями [18, 37, 44].

Основной формой физического воспитания и развития физических качеств школьников является урок физической культуры в школе. Чтобы увеличить интерес детей к физической культуре, повысить уровень физического развития и физической подготовленности школьников, можно использовать одно из самых доступных средств физической культуры – подвижные игры на уроках физкультуры [22; с. 127].

Игра – относительно самостоятельная деятельность детей и взрослых. Она удовлетворяет потребность людей в отдыхе, развлечении, познании, в развитии духовных и физических сил. Подвижная игра относится к тем проявлениям игровой деятельности, в которых ярко выражена роль движения. Для нее характерны активные творческие двигательные действия, мотивированные ее сюжетом. Эти действия частично ограничиваются правилами, обусловливающими преодоление различных трудностей на пути к достижению поставленной цели. Таким образом, игра может быть приблизительно определена как активная деятельность, общий смысл участия в которой «делай дело ради самого дела» [48; с. 29].

В настоящее время существует множество методической литературы, из которой можно узнать о подвижных играх и о методике проведения их в школе (Е.М. Геллер, М.Н. Жуков, И.В. Коротков, В.И Семеренский, В.Л. Строковская, В.К. ШурухинаВ.Г. Яковлев, и др.). Подвижные игры используются педагогами в учебном процессе, но целесообразно продолжить разработку этой темы.

Проблема исследования состоит в том, что игровая технология повышения физической подготовленности и воспитания интереса к занятиям у школьников недостаточно используется в учебном процессе.

Игры используются учителями в процессе обучения, но в основном для повышения двигательной активности учеников на уроке, а не как средство воспитания конкретных физических качеств.

Объект исследования – учебно-воспитательный процесс на уроках физической культуры у младших школьников.

Предмет исследования – подвижные игры на уроках физической культуры как средство повышения общей физической подготовленности.

Цель исследования– повысить эффективность подвижных игр на уроках физической культуры при систематическом внедрении их как элемент урока.

Гипотеза исследования: систематическое внедрение подвижных игр как элемент урока способствует улучшению общей физической подготовленности учащихся

Задачи исследования:

1. Изучить особенности использования подвижных игр для обоснования их влияния на процесс физического воспитания школьников.
2. Подобрать подвижные игры в соответствии с разделом программы по физической культуре с направленностью на повышение физической подготовленности детей младшего школьного возраста и их систематизировать в разделах рабочей программы.

3. Экспериментально доказать эффективность использования подвижных игр в процессе развития физических качеств у детей младшего школьного возраста.

4. Проанализировать и обосновать воспитательный потенциал программного материала по дисциплине «Физическая культура» в части раздела «Подвижные игры».

Методы исследования: теоретический анализ литературы, раскрывающей основные аспекты проблемы; изучение и обобщение педагогического опыта; наблюдение, педагогический эксперимент; математическая обработка полученных данных.

Практическая значимость исследования заключается в том, что материал данной проектной работы может быть использован в период прохождения педагогической практики студентами специальности «Физическая культура», учителями физической культуры, тренерами-преподавателями по различным видам спорта с целью развития физических качеств занимающихся.

Глава1. Теоретические аспекты использования подвижных игр в рамках физического воспитания

* 1. Характеристика игры как ведущего средства в воспитании учащихся

Игра – социальное явление в истории общества и жизни человека. В многообразии средств физического воспитания игре принадлежит совершенно особое место. Ее значение выходит далеко за рамки тех представлений, с которыми мы обычно подходим к оценке средств физического воспитания.

Возникновение и использование игр в воспитательных целях относится к начальному этапу становления человека. Появление игры было оправдано с биологических позиций необходимостью передачи опыта от одного поколения к другому. Трудовые процессы, и прежде всего охота первобытного человека, требовали силы, ловкости, выносливости и специальных навыков. Игровая форма обучения способствовала накоплению и передаче знаний и опыта от старших младшим, совершенствовала необходимые качества и в итоге определила победу человека в борьбе с природой.

В истории развития общества труд старше игры, но в жизни человека игра предшествует его будущей трудовой деятельности. Игровая деятельность относится к числу потребностей, обусловленных самой природой человека, — это потребность в тренировке мышц и внутренних органов, потребность в общении.

Формы проявления игры чрезвычайно многообразны. Они совершенствуются и усложняются вместе с развитием общественной жизни. Игра по праву занимает одно из центральных мест в сфере физического воспитания. Только игра является одновременно и средством, и методом физического воспитания.

История свидетельствует, что уже в древнем Египте и в Древней Греции игры были превращены в одно из самых активных средств воспитания. И тогда же в принципах использования игр стали проявляться интересы господствующих классов. В капиталистическом обществе они превращены в средство приобщения юного поколения к идеологии господствующих классов.

Игра фактически представляет собой первооснову спорта. Современный разносторонний спорт родился из самого простого игрового состязания. Кто-то убегал, и кто-то догонял, что по прошествии многих веков превратилось в соревнования бегунов, пловцов, велосипедистов. И сегодня игра по-прежнему выполняет эту свою первоначальную роль: для каждого она дорога в мир спорта. «От игрового соревнования – к спортивному состязанию» – таким стал магистральный путь, обеспечивающий прогресс спорта.

Многим обязаны игре современная культура и искусство. Всякая игра есть результат народного творчества: в ней отражен национальный быт и характер. И недаром самыми популярными всегда остаются национальные игры.

Игра с давних пор составляла неотъемлемую часть жизни человека, использовалась с целью воспитания и физического развития подрастающего поколения. Время изменяло игру, что-то забывалось, что-то возникало вновь, но отказаться от игры невозможно, потому что нельзя уничтожить живую потребность в игре [6].

Высказывания о подвижных играх педагогов и ученых прошлых лет имеют на только историко-познавательное значение, но сохраняют свою актуальность и в настоящее время.

Выдающийся чешский педагог Ян Амос Коменский говорил о значении игры как о «состоящем в движении», важном феномене для решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Согласно его советам следует использовать народные игры, «приспособленные к народному обычаю». Игры должны соответствовать возрасту, содержать разнообразные движения (с мячом, ходьбой, во время прогулок, с бегом, прыжками). Способы проведения игр надо изменять, чтобы доставить больше удовольствия играющим. В играх он осуждал вялость, недоброжелательность, крик и «коварство» [20].

Епифаний Словинецкий в своем оригинальном педагогическом сочинении «Гражданство обычаев детских» указывал, что занятия играми должны помогать укреплению здоровья и развитию физических качеств детей. В «игрании честным» надо воспитывать рассудительность, сдержанность, бескорыстие. В играх указывал автор, лучше всего познаются характер и наклонности ребенка [10; с.9].

Высоко оценивал подвижные игры, вызывающие у детей положительные эмоции, игры, в которых дети чувствуют себя непринужденно и в полной мере выявляют свое внутренне «Я», шведский педагог Иоганн Генрих Песталоцци.

Сохраняют свое значение обоснования К.Д. Ушинского по вопросу применения подвижных игр, а также игр с образными сюжетами в занятиях со школьниками младшего возраста.

Современно звучат советы Е.А. Покровского о необходимости специального изучения подвижной игры, как особой отрасли знаний, о широком использовании в физическом воспитании детей таких подвижных игр, которые могу служить подготовкой к практической жизни, о применении в педагогическом процессе лучших игр русского, украинского, грузинского белорусского и других народов, населявших территорию бывшей царской России [1].

Плодотворны положения П.Ф. Лесгафта о подборе подвижных игр соответственно образовательным задачам, о ведущей роли в играх педагога, об изучении поведения и взаимоотношений играющих. Не утратили своего значения главнейшие требования к проведению подвижных игр. К их числу можно отнести:

1. установление перед проведением каждой игры конкретной задачи;
2. соответствие игры возрасту, силам и способностям участников;
3. обеспечение проявления играющими положительных эмоций, а также творческой инициативы и самостоятельности действий;
4. систематичность и последовательность в организации игр.

Раскрывая богатые возможности применения игр в педагогическом процессе, Н.К. Крупская советовала так поставить дело, чтобы игры помогали осуществлению задач воспитания подрастающего поколения. «В игре», - говорила Н.К. Крупская, - развиваются физические силы ребенка, тверже делается рука, гибче тело, вернее газ, развиваются самостоятельность, находчивость, инициатива». Рассматривая игры в качестве одного из средств подготовки детей к жизни, любой общественно полезной деятельности, Н.К. Крупская писала, что подвижные игры детей должны постепенно переходить в здоровый спорт [20].

А.С. Макаренко рассматривал подвижные игры как одно из средств подготовки подрастающего поколения. Он раскрыл значение игр для воспитания у детей и молодежи положительных черт характера и поведения. Наиболее полезными в воспитательном отношении А.С. Макаренко считал игры, требующие проявления творческой активности, инициативы «рабочего усилия». Он в равной мере осуждал как невмешательство старших в игру детей, так и преувеличенную опеку детей в их играх. По словам А.С. Макаренко, последнее может повлечь за собой неуверенность в действиях, появление ложного страха быть побежденным.

Большое воспитательное значение придавал подвижным играм А.М. Горький. Игра, по его словам, - это «путь детей к познанию мира, в котором они живут и который призваны изменить». Горький подчеркивал особую ценность подвижных игр детей, проводимых с соблюдением гигиенических условий, на воздухе, напоминал о важности разработки новых массовых игр, которые способствовали бы развитию и укреплению физического здоровья ребят. Однако, игры, по мнению Горького, не должны становиться самоцелью, средством отгораживания от действительности. Он осуждал тех людей, которые стремятся всю жизнь только к забавам и этим пытаются отделить себя от жизни, объяснить свое нежелание работать на нее [2].

С развитием общества, со сменной формацией (от первобытнообщинной – к рабовладельческой и феодальной) ритуалы и обряды перестают играть важную роль в жизни общества. В играх появляются две основные разновидности: игры – театрализованные представления и спортивные игры. Игра рассматривается как феномен культуры.

Игра становится важнейшей частью досуга народа. В них проявляется ловкость, смекалка, юмор участников. Они выступают как средство самовыражения народа в утехах и развлечениях.

Долгое время единственной развёрнутой формой существования игры была – детская игра. Однако в настоящее время игра вновь приобрела значительный вес и довольно высокий статус в подготовке и переподготовке взрослого населения, в решении инновационных проблем в жизни общества.

Немецкий психолог К. Гросс, первым предпринявший попытку систематического изучения игры, считал, что игра для ребёнка является изначальной школой поведения, школой жизни. Из игры ребёнок извлекает пользу.

Далее, говоря о классификации подвижных игр. Важно отметить, что различают три основные группы игр: творческие, подвижные и спортивные. Начальные элементы игровой деятельности обнаруживаются у ребенка довольно рано (на 4-5 месяце жизни). В начале эти действия носят характер простой реакции на появление в поле зрения ярких, необычных предметов. Постепенно эти рефлекторные движения приобретают все большую осмысленность и к 8-9 месяцам становятся активно подражательными. В начале, ребенок вместе с родителями, учится играть с различными игрушками, а потом начинает делать это и сам.

По мере накопления двигательного опыта и развития речи игровая деятельность ребенка усложняется. Игра приобретает целостный вид. В этот начальный период основное место занимают творческие игры. Их отличительная особенность заключается в появлении сюжета, самостоятельно создаваемого ребенком. В соответствии с ним происходит перевоплощение играющих. Правил в таких играх нет, и они имеют как бы живую пульсирующую ткань, непрерывно изменяющуюся и обогащающуюся все новыми и новыми задумками.

Творческие игры очень разнообразны. Особое место среди них занимают конструктивные игры, в которых дети конструируют из имеющихся у них деталей или строят из песка и иного подручного материала.

Другую группу составляют дидактические игры, в которых необходимо проявить смекалку и определенные знания. Эти игры незаменимы при подготовке к школе и в период обучения в ней.

По мере овладения движениями у детей все с большей силой проявляется стремления к играм с разнообразными двигательными действиями. Они любят бегать, прыгать, догонять и ловить друг друга. Для этого наиболее подходящими оказываются подвижные игры, где побуждающим мотивом деятельности является соревнование между отдельными участниками, а позднее и целыми коллективами. Поведение и взаимоотношения между играющими здесь уже регулируются правилами, а в необходимых случаях – судейством.

Спортивными называются игры, по которым проводятся соревнования. Спортивные игры представлены в программе Олимпийских Игр. Спортивные игры представляют собой самостоятельную группу игровых видов спорта, относящихся к спортивным единоборствам. Их наиболее характерная черта – непосредственная борьба с соперником, в результате которой выявляются преимущества в качестве достижения конечной цели игры [4].

Различают три основных класса игр: некомандные, переходные к командным и командные.

В простейших некомандных играх отсутствует необходимость добиваться цели общими усилиями. Каждый играющий действует независимо от других, подчиняясь только правилам игры.

В переходных к командным играм появляются элементы согласования действий внутри отдельных групп играющих. Вначале участники действуют самостоятельно, но по мере развития сюжета игры образуются группы, в которых при решении отдельных частных задач приходится действовать согласованно.

В командных играх соревнование проходит между игровыми коллективами (командами). Действия отдельных участников здесь подчинены интересам всего коллектива. Поставленная цель достигается главным образом согласованными действиями играющих. Для определения результатов игры необходимо судейство.

Возрастание степени согласованности действий требует от участников не только психологической перестройки, но и владения навыками более сложных движений, необходимых в коллективной деятельности. Следовательно, содержание игровой деятельности усложняется по мере перехода от некомандных к командным играм. Чем элементарнее отношения между играющими, тем проще содержание игры.

Наибольшей сложностью отличаются командные игры, где наряду с отличным владением двигательными навыками необходима высокоорганизованная тактика действий всего коллектива. В этом отношении командные игры близки к спортивным, представляющим высший этап развития игровой деятельности. Поэтому командные подвижные игры иногда называют элементарно-спортивными.

Внутри некомандных игр приято выделять две группы: игры с водящими и без водящих.

На две группы подразделяются и командные игры: игры с одновременным участием всех играющих и с поочередным участием – эстафеты.

В свою очередь, эти группы могут подразделяться на более мелкие – по такому, например, признаку, как форма организации. Так, эстафеты подразделяются на линейные, встречные, круговые и т.д.

Командные игры различают и по характеру единоборства играющих. Существуют игры без борьбы и непосредственного соприкосновения с соперником и игры со вступлением с ним в борьбу.

Ещё более детальная классификация игр основывается на их делении по содержанию двигательных действий. Различают игры имитационные (с подражательными действиями), с перебежками, преодолением препятствий, сопротивлением, ориентировкой (по слуховым и зрительным сигналам), с предметами (палками, лентами, мячами и др.).

Особую группу составляют музыкальные игры, использующие действия под музыку (танцы, пение).

Очень специфичны игры на местности, требующие специальной подготовки. Они довольно сложны для проведения.

В последнее время все большую популярность приобретают разнообразные подготовительные (подводящие) игры, упрощенное содержание которых позволяет довольно рано знакомить детей с такими спортивными играми как футбол, баскетбол, хоккей, теннис и др.

В педагогической практике разделение подвижных игр на группы по определенным признакам облегчает подбор игрового материала для решения более простых или сложных задач.

Подвижные игры подразумевают различный принцип взаимоотношений участников и связанную с этим структуру. Их можно условно подразделить на группы, каждая из которых имеет свои особенности и назначение.

К первой группе можно отнести игры, где участники вступают в активное единоборство. В процессе таких игр имеет место непосредственный контакт с соперником. Этот вид игр наиболее сложный по характеру выражения двигательных действий («Охотники и утки», различные виды салок, «Караси и щука», «Бой петухов», «Борьба за мяч» и др.) такие игры имеют, как правило, определенное сюжетное выражение. Изменчивость игровой обстановки, внезапно возникающие разнообразные условия борьбы за победу требуют от участников этих игр верных решений и быстрых действий, то есть проявления уже выработанных двигательных навыков, применяемых в различных условиях и сочетаниях.

Ко второй группе можно отнести игры без вступления участников в соприкосновение с членами команды противника, когда участники каждой команды действуют согласованно между собой, нередко применяют различные варианты тактики, но не могут оказывать непосредственного (прямого) влияния на действия игроков другой команды (например, игры на площадке, разделенной средней линией или сеткой, «Пионербол», «Перестрелка» и т.п.)

Третья группа игр – игровые эстафеты, в которых действия каждого ученика имеют одинаковую направленность, связаны с перемещением на площадке и выполнением определенных заданий. Действия производятся в порядке очередности и по возможности с наибольшим мастерством (точностью и быстротой). В игровых эстафетах так же нет непосредственного контакта с соперником, однако борьба, как правило, бывает острой и упорной.

В зависимости от построения играющих эстафеты называются линейными (соревнующиеся стоят в параллельных колоннах, которые стоят лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки и в ходе игры меняются местами) или круговыми (команды выстраиваются лучами в виде спиц колеса). Движение игроков происходит вправо или влево по кругу.

В игровых гонках в отличие от спортивных (лыжной, велосипедной) игроки не преследуют друг друга, стоят (или сидят) на месте, передавая от одного к другому какой-либо предмет (мяч, городок и т.п.). Это отличает игровую гонку от игровой эстафеты, где игрок обычно передвигается по площадке с предметом или без него. Нередко применяются комбинированные гонки, куда включаются передача предмета и передвижение игроков с предметом.

Все перечисленные выше типы подвижных игр имеют много общего несмотря на различную структуру. Они регламентированы правилами, действия играющих направлены на достижение условной цели, победа достигается ценой коллективных усилий [9].

Разделение подвижных игр на группы по определенным признакам помогает более отчетливо представить существенные особенности содержания игр, облегчает их выбор.

В практике используется два основных вида собственно подвижных (элементарных) игр: коллективные и индивидуальные (одиночные) игры. Основное место занимают коллективные игры. Многообразие и широкое применение коллективных подвижных игр требует их классификации.

Современная группировка подвижных игр основана на творческом использовании работ многих отечественных педагогов, врачей и ученых. В этих работах подчеркивается необходимость разносторонней оценки подвижных игр для практики физического воспитания.

Например, К.Н. Грум, исходя из учета особенностей двигательного содержания игр, подразделял их на относительно спокойные с общим воздействием на организм и связанные с «механическим перемещением тела». Кроме того, игровой материал располагался у него по признакам преимущественной упражняемости рук, ног и всего тела. Различались игры «с бегом взапуски и увертыванием», «игры со скаканием», «игры в мяч» и др.

Преподаватель подвижных игр А.Ф. Торопов распределял игры по степени трудности содержания, не считая возможным с точностью относить те или другие игры к определенному возрасту. При выборе игры он советовал «лучше всего иметь в виду не лета, а сила и способности играющих» [21].

Группировка игр А.Ф. Торопова интересна, как первая попытка предупредить формальное возрастное деление игрового материала.

Преподаватель и методист Н.С. Филитис допускал распределение игр по возрасту, но в довольно широких рамках (8-12 и 13-17 лет). Н.С. Филитис приводил общие характеристики двигательных действий в рекомендуемых им играх.

Это были первые вехи на пути более глубокой и обоснованной педагогической разработки вопросов деления подвижных игр по возрастным категориям.

Плодотворной явилась оригинальная группировка игр П.Ф. Лесгафта. Избрав принципом подразделения игр характер взаимодействия играющих, он установил основанием для высшей степени своей группировки «степень сложности игр». Согласно этому основанию игры делились на два типа:

1. «простые», в которых каждый из участвующих преследует свои цели, без отношения к другим играющим;
2. «сложные», с разделением на команды, в которых каждый своими действиями стремится поддерживать интересы целой группы лиц (т.е. помочь своей команде).

На второй ступени группировки игры первого и второго типов делились по признаку преимущественных видов движений:

1. игры с бегом;

2. игры с метаниями.

Кроме того, ко второму типу были отнесены "игры с борьбой" [19,20].

А.С. Макаренко подразделял игры на три стадии соответственно различным периодам воспитания и обучения детей и подростков. (1-я стадия – игры для детей до 5-6 лет; 2-я стадия – от 5-6 до 11-12 лет; 3-я стадия – игры для детей от 11-12 лет и старше).

А.С. Макаренко признавал большую жизненную значимость игр в воспитании и обучении. Однако, точное распределение игр по стадиям следует считать несколько условным. Например, нередко подростки старше 11-12 лет играют в игры, простейшие по характеру организации коллектива, но представляющие значительную трудность в смысле выполнения отдельных приемов.

Известное уточнение в распределение подвижных игр подростков с мячом было внесено А.И. Вишневским и М.С. Козловым, одними из старейших советских специалистов по игре. Они различали:

1. Игры, в которых ни один игрок команды не вступает в непосредственную борьбу за мяч с игроками другой команды.

2. Игры с непосредственной, но ограниченной борьбой за мяч между игроками команд соперников.

3. Игры с непосредственной борьбой соперников за мяч.

В ряде методических пособий и руководств подвижные игры группируются по различным признакам. Например, по формам организации занятий, с учетом особенностей сезона, по характеру моторной плотности, по преимущественному проявлению у играющих физических качеств [10; с.16].

Таким образом, если довольно длительное время игра воспринималась и педагогически оценивалась с точки зрения образования, то в последние годы возникла тенденция измерять игру таким критерием, как идея коммуникации, придавая игре тем самым подлинно гуманные качества. Одно, несомненно, педагогический смысл и значение подвижных игр не поддается однозначным и окончательным определениям, их необходимо всякий раз определять по-новому. Можно с уверенностью сказать, что первые игровые формы возникли ещё в слаборазвитых общинных формациях. Они могли выступать как средство обучения, образования коллектива, передачи информации.

* 1. **Анатомо-физиологические и психологические особенности детей младшего школьного возраста**

Спортивному руководителю, работающему с детьми младшего школьного возраста, необходимо хорошо знать их анатомо-физиологические и психологические особенности. Недостаточное знание особенностей детского организма может привести к ошибкам в методике физического воспитания и, как следствие, к перегрузке детей, нанесению ущерба их здоровью.

Детский организм не является уменьшенной копией организма взрослого человека. В каждом возрасте он отличается присущими этому возрасту особенностями, которые влияют на жизненные процессы в организме, на физическую и умственную деятельность ребенка [3].

Принято различать следующие возрастные группы детей школьного возраста:

1.Младшая школьная (от 7 до 12 лет);

2.Средняя школьная (от 12 до 16 лет);

3.Старшая школьная (от 16 до 18 лет)

**Анатомические особенности детей младшего школьного возраста.**

Физическое развитие младших школьников резко отличается от развития детей среднего и особенного старшего школьного возраста. Остановимся на анатомо-физиологических и психологических особенностях детей 7-12 лет, т.е. детей, отнесенных к группе младшего школьного возраста. По некоторым показателям развития большой разницы между мальчиками и девочками младшего школьного возраста нет, до 11-12 лет пропорции тела у мальчиков и девочек почти одинаковы. В этом возрасте продолжает формироваться структура тканей, продолжается их рост. Темп роста в длину несколько замедляется по сравнению с предыдущим периодом дошкольного возраста, но вес тела увеличивается. Рост увеличивается ежегодно на 4-5 см, а вес на 2-2,5 кг [28].

Однако функция дыхания остается все еще несовершенной: ввиду слабости дыхательных мышц, дыхание у младшего школьника относительно учащенное и поверхностное; в выдыхаемом воздухе 2% углекислоты (против 4% у взрослого). Иными словами, дыхательный аппарат детей функционирует менее производительно. Поэтому при обучении детей физическим упражнениям необходимо строго согласовывать их дыхание с движениями тела. Обучение правильному дыханию во время упражнений является важнейшей задачей при проведении занятий с группой ребят младшего школьного возраста [27; с. 100].

В тесной связи с дыхательной системой функционируют органы кровообращения. Система кровообращения служит поддержанию уровня тканевого обмена веществ, в том числе и газообмена. Недостатком этого возраста является легкая возбудимость сердца, в работе которого нередко наблюдается аритмия, в связи с различными внешними влияниями. Систематическая тренировка обычно приводит к совершенствованию функций сердечно-сосудистой системы, расширяет функциональные возможности детей младшего школьного возраста.

И отдача тепла, и рост, и значительная мышечная активность ребенка требует больших затрат энергии. Для таких затрат энергии необходима и большая интенсивность окислительных процессов. У младших школьников относительно невелика и способность к работе в анаэробных (без достаточного количества кислорода) условиях [23; с. 32].

Занятия физическими упражнениями и участие в спортивных соревнованиях требуют от младших ребят значительно больше энергетических затрат по сравнению со старшими школьниками и взрослыми.

Поэтому, большие затраты на работу, относительно высокий уровень основного обмена, связанный с ростом организма, необходимо учитывать при организации занятий с младшими школьниками, помнить, что ребятам надо покрыть затраты энергии на "пластические" процессы, терморегуляцию и физическую работу. При систематических занятиях физическими упражнениями "пластические" процессы протекают более успешно и полноценно, поэтому дети гораздо лучше развиваются физически. Но подобное положительное влияние на обмен веществ оказывают лишь оптимальные нагрузки. Чрезмерно тяжелая работа, или недостаточный отдых, ухудшают обмен веществ, могут замедлить рост и развитие ребенка. Поэтому спортивному руководителю необходимо уделить большое внимание планированию нагрузки и расписанию занятий с младшими школьниками. Формирование органов движения - костного скелета, мышц, сухожилий и связочно-суставного аппарата - имеет огромное значение для роста детского организма.

Мышцы детей младшего школьного возраста имеют тонкие волокна, содержат в своем составе лишь небольшое количество белка и жира. Мышцы в этом возрасте еще слабы, особенно мышцы спины, и не способны длительно поддерживать тело в правильном положении, что приводит к нарушению осанки. Мышцы туловища очень слабо фиксируют позвоночник в статических позах. Кости скелета, особенно позвоночника, отличаются большой податливостью внешним воздействиям. Поэтому осанка ребят представляется весьма неустойчивой, у них легко возникает асимметричное положение тела. В связи с этим, у младших школьников можно наблюдать искривление позвоночника в результате длительных статических напряжений [24].

Чаще всего сила мышц правой стороны туловища и правых конечностей в младшем школьном возрасте оказывается больше, чем сила левой стороны туловища и левых конечностей. Полная симметричность развития наблюдается довольно редко, а у некоторых детей асимметричность бывает очень резкой.

Поэтому при занятиях физическими упражнениями нужно уделять большое внимание симметричному развитию мышц правой стороны туловища и конечностей, а также левой стороны туловища и конечностей, воспитанию правильной осанки. Симметричное развитие силы мышц туловища при занятиях различными упражнениями приводит к созданию "мышечного корсета" и предотвращает болезненное боковое искривление позвоночника. Рациональные занятия спортом всегда способствуют формированию полноценной осанки у детей [55].

**Психологические особенности младших школьников.**

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

Особенностью внимания младших школьников является его непроизвольный характер: оно легко и быстро отвлекается на любой внешний раздражитель, мешающий процессу обучения. Недостаточно развита и способность концентрации внимания на изучаемом явлении. Долго удерживать внимание на одном и том же объекте они еще не могут. Напряженное и сосредоточенное внимание быстро приводит к утомлению [5].

Память у младших школьников имеет наглядно-образный характер: дети лучше запоминают внешние особенности изучаемых предметов, чем их логическую смысловую сущность. Ребята этого возраста еще с трудом связывают в своей памяти отдельные части изучаемого явления, с трудом представляют себе общую структуру явления, его целостность и взаимосвязь частей. Запоминание, в основном, носит механический характер, основанный на силе впечатления или на многократном повторении акта восприятия. В связи с этим и процесс воспроизведения, заученного у младших школьников, отличается неточностью, большим количеством ошибок, заученное недолго удерживается в памяти.

Все сказанное имеет прямое отношение и к разучиванию движений при занятиях физической культурой. Многочисленные наблюдения показывают, что младшие школьники забывают многое, что было ими изучено 1-2 месяца назад. Чтобы избежать этого, необходимо систематически, на протяжении длительного времени, повторять с детьми пройденный учебный материал.

Мышление у детей в этом возрасте также отличается наглядно-образным характером, неотделимо от восприятия конкретных особенностей изучаемых явлений, тесно связано с деятельностью воображения. Дети пока с трудом усваивают понятия, отличающиеся большой абстрактностью, так как кроме словесного выражения они не связаны с конкретной действительностью. И причина этого, главным образом, в недостаточности знаний об общих закономерностях природы и общества [13,14,51].

Вот почему в этом возрасте малоэффективны приемы словесного объяснения, оторванные от наглядных образов сущности явлений и определяющих ее закономерностей. Наглядный метод обучения является основным в этом возрасте. Показ движений должен быть прост по своему содержанию. Следует четко выделять нужные части и основные элементы движений, закреплять восприятие с помощью слова. При этом надо иметь в виду, что ритмический, силовой и пространственный образы движений младшие школьники воспринимают, прежде всего, в ощущениях и обобщениях впечатлений и в меньшей степени - путем осознания, продуманного освоения технического действия. Поэтому обучение целостному упражнению будет иметь в этом возрасте большой успех, чем разучивание его по деталям. Дети этого возраста почти самостоятельно, только понаблюдав за тем, как это делается, могут освоить передвижение на лыжах, коньках, научиться общаться с мячом, проявлять спортивно-игровую смекалку [15,40,43].

Большое значение для развития функции мышления имеют игры, требующие проявления силы, ловкости, быстроты, как самих движений, так и реагирования на различные обстоятельства и ситуации игры. Воспитательное значение подвижных игр велико: в процессе игровой деятельности развиваются буквально все психические функции и качества ребенка: острота ощущений и восприятия, внимание, оперативная память, воображение, мышление, социальные чувства, волевые качества.

Однако такое положительное влияние достигается лишь при правильном педагогическом руководстве играми. Подвижные игры полезны и для развития способностей младших школьников регулировать свои эмоциональные состояния. Интерес к играм связан у детей с яркими эмоциональными переживаниями. Для них характерны следующие особенности эмоций: непосредственный характер, яркое внешнее выражение в мимике, движениях, возгласах. Дети этого возраста пока еще не способны скрывать свои эмоциональные состояния, они стихийно им поддаются [12]. Эмоциональное состояние быстро меняется как по интенсивности, так и по характеру. Дети не способны контролировать и сдерживать эмоции, если это требуется обстоятельствами. Эти качества эмоциональных состояний, представленные стихийному течению, могут закрепиться и стать чертами характера. В младшем школьном возрасте формируются и воспитываются волевые качества. Как правило, они в своей волевой деятельности руководствуются лишь ближайшими целями. Они не могут пока выдвигать отдаленные цели, требующие для их достижения промежуточных действий. Но даже в этом случае у детей этого возраста часто нет выдержки, способности настойчивого действия, требуемого результата [25]. Одни цели у них быстро сменяются другими. Поэтому у ребят необходимо воспитывать устойчивую целеустремленность, выдержку, инициативность, самостоятельность, решительность [7].

Неустойчивы и черты характера младшего школьника. Особенно это относится к нравственным чертам личности ребенка. Нередко дети бывают, капризны, эгоистичны, грубы, не дисциплинированы. Эти нежелательные проявления личности ребенка связаны с неправильным дошкольным воспитанием.

Специфика физических упражнений открывает большие возможности для воспитания и развития у детей необходимых волевых качеств.

Ознакомившись с анатомо-физиологическими и психологическими особенностями, необходимо обратить внимание на правильную организацию и построение дополнительных занятий физическими упражнениями с детьми младшего школьного возраста. Упражнения должны даваться с учетом физической подготовленности учеников. Нагрузка не должна быть чрезмерной. Занятия проводятся не более 1-2 раз в неделю с учетом того, что ребята 3 раза занимаются на уроках физкультуры. Обучение должно носить наглядный характер с простым и доходчивым объяснением.

1.3. Классификация игр с позиции направленности на двигательные

способности

Подвижные игры в соответствии с программой по физической культуре проводятся на уроках в I-YIII классах. Они применяются с определенными педагогическими целями, направленными на формирование и развитие двигательных умений, навыков и качеств, с задачами обеспечения физической нагрузки и разностороннего воздействия на организм занимающихся.

Подвижные игры сочетаются с гимнастикой, легкой атлетикой, спортивными играми, лыжной подготовкой, занятиями плаванием. Подвижные игры на уроках физической культуры планируются на весь учебный год и учетом сезона и задач, поставленных в каждой учебной четверти.

Методика проведения подвижных игр на уроках физической культуры подчиняется общим требованиям, но имеет и свою специфику, которая связана с необходимостью сохранять определенную плотность урока. Это диктует оперативность, четкую продуманность методических приемов, необходимость добиваться, чтобы все дети, участвуя в играх, получали примерно равную нагрузку. Учитель должен создать условия для активного участия в игре всех занимающихся.

Подвижные игры проводятся обычно фронтальным или групповым методом. В первом случае все играют в одну игру (иногда разделившись на две – три группы). Во втором случае игры применяются для решения разных образовательных задач и одновременно в классе проходит не одна, а две – три игры. Часто мальчики и девочки играют отдельно (YI-YIII классы).

При проведении игр невозможно достичь достаточно избирательного воздействия на мышцы и внутренние органы занимающихся. В связи с этим надо умело применять игры в сочетании с другими средствами физического воспитания, особенно с гимнастикой.

Подвижные игры могут проводиться в любой части урока. В подготовительной части их главная задача – организация внимания, разогревание организма, совершенствование в различных построениях. В основной части урока с помощью игр могут решаться самые различные педагогические задачи, связанные с совершенствованием двигательных умений. Задача заключительной части урока – приведение организма в относительно спокойное состояние, организованное окончание урока. Поэтому здесь проводятся игры, не требующие напряжения и возбуждения [60].

В методике проведения игр требуются более тщательные наблюдения за нагрузкой для детей младшего возраста, со сравнительно слабым физическим развитием. Если на уроках хорошо разучиваются и проводятся подвижные игры, то они быстро становятся достоянием детей в быту, а это очень важно в общей работе по физическому воспитанию учащихся.

В школьном педагогическом процессе важно не только проведение самой игры, но и организация всего урока физической культуры, предварительный выбор игры, ее назначение и сочетание с программным материалом. Игра может составлять часть урока, а также его основное содержание. К уроку физической культуры, в который включена подвижная игра, предъявляются обычные требования. Для более эффективной реализации намеченного содержания такого урока важно тщательно продумать условия его проведения:

1. создание гигиенических условий;

2. учет размещения и перемещения играющих в процессе игры.

К организации урока относится и целесообразное назначение и использование помощников для контроля за действиями играющих, и работа с ребятами, освобожденными от занятий.

Для школьников I – VI классов: игры аккумулируют многие виды движений, сократительные возможности мышц в них, как правило, используются не полностью, но главная задача игр с элементами обще развивающих упражнений не достижение максимального результата, а укрепление двигательного аппарата, общее физическое развитие. Как правило, такие игры богаты сюжетами и двигательными действиями, что помогает успешно решать задачи не только физического, но и нравственного воспитания. В процессе игры дети приучаются соблюдать правила, быстро мыслить, проявлять волю и выдержку, выручать друг друга [26,58,46].

При описании игр с элементами общеразвивающих упражнений сначала излагается игровой материал с несложными гимнастическими упражнениями, содействующими одновременно развитию внимания, сообразительности и ориентировки на площадке. Затем описываются игры с навыками передачи и перебрасывания мяча, преодоления посильных для младших школьников препятствий.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Класс, смирно!», «Запрещенное движение», «Товарищ командир», «Совушка», «Фигуры», «Выставка картин», «Светофор», «Космонавты», «Угадай, чей голосок?», «Мяч среднему», «Альпинисты», «Невидимки» и т.д.

Программой по физической культуре для учащихся I–VI классов предлагаются игры, содействующие усвоению первоначальных навыков правильного бега (умение поднимать колени, правильно ставить ногу при движении, координировать работу рук). Ряд игр, в том числе и с речитативом, носит характер коротких перебежек, в других играх умение бегать сочетается с ловкостью, увертыванием от водящих. Эти игры приучают ребят внимательно слушать сигнал и быстро стартовать, пробегая затем определенную дистанцию. Игры «Конники – спортсмены», «Через кочки и пенечки», «Октябрята», «Гуси-лебеди», «К своим флажкам», «Два мороза», «Салки», «Команда быстроногих», «Вызов номеров», «Пустое место», «Белые медведи», «Невод», «Караси и щука», «День и ночь» и т.д.

Как и бег, прыжки составляют один из естественных видов движений. Задача подвижных игр, рекомендуемых программой, способствовать с помощью включаемых в них прыжков развитию общей прыгучести, умению правильно отталкиваться одной и двумя ногами, мягко приземляться. Игры с элементами прыжков связаны, как правило, со значительной нагрузкой на организм, активно воздействуют на все его функции.

Игры с прыжками: «Попрыгунчики-воробышки», «Прыжки по полоскам», «Волк во рву», «Лиса и куры», «Зайцы и сторож Жучка», «Парашютисты», «Кто обгонит?», «Эстафеты с прыжками» и т.д.

Игры с метанием на дальность и в цель. Метания относятся в основном к прикладному виду физических упражнений. Игры, предлагаемые для изучения в начальных классах, содержат все основные виды метания – на дальность, в неподвижную и в движущуюся цель. Метание с использованием малых и больших мячей укрепляет суставы и мышцы рук, совершенствует координацию движений. Это важно для повседневной деятельности, для дальнейших занятий спортом и особенно спортивными играми [54,45,52].

Игры с метанием на дальность и в цель: «Кто дальше бросит?», «Метко в цель», «Дальние броски», «Попади в мяч», «Подвижная цель», «Охотники и утки» [16].

Для школьников IY – YI классов: проведение подвижных игр в IY–YI классах преследует цель дальнейшего совершенствования естественных видов движений, развития основных двигательных качеств учащихся. Школьники должны знать и соблюдать правила знакомых и разучиваемых игр, в нужной мере проявлять силу, ловкость, быстроту, уметь согласованно действовать в команде, проявляя активность и инициативу. Наличие в этих классах двухсторонних командных игр дает ученикам возможность применять навыки, приобретенные в более простых играх, находить правильные тактические решения [52].

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Разведчики и часовые», «Эстафета с элементами равновесия», «Тяни в круг», «Перетягивание через черту», «Сильные и ловкие», «Бой петухов», «Борьба в квадратах».

Игры с бегом: «Вызов», «Пятнашки маршем», «Бег за флажком», «Перебежка с выручкой», «Погоня», «Старт после броска», «Охрана перебежек», «Встречная эстафета с бегом», «Эстафета по кругу».

Игры с прыжками: «Удочка», «Прыжок за прыжком», «Веревочка под ногами», «Прыгуны и пятнашки».

Игры с метанием на дальность и в цель: «Снайперы», «Защищая товарища», «Перестрелка», «Ловкие и меткие», «Сильный бросок», «В четыре стойки».

Для школьников YII–YIII классов: в работе с этим контингентом учащихся программа рекомендует повторение ранее пройденных игр с элементами силовой борьбы, эстафет с прыжками, командных игр с метанием. Выдвигается требование целесообразно применять в новых играх ранее приобретенные двигательные действия, проявлять организаторские способности, уметь судить знакомые подвижные игры.

Разносторонняя физическая подготовка в YII–YIII классах связана с изучением новых видов спорта – акробатики, художественной гимнастики (девочки), классической борьбы (мальчики). Подвижные игры направлены в основном на развитие силы и выносливости, прыжковую подготовку школьников.

В играх с мячом, подготовительных к баскетболу и ручному мячу, выдвигается требование уметь согласованно действовать в командах, целесообразно применять технические и тактические приемы. Школьной программой рекомендовано применять подвижные игры и эстафеты не только на уроках в зале, но и в занятиях лыжной подготовкой, совершенствовании плавания.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Выталкивание из круга», «Перетягивание каната», «Кто сильнее?», эстафеты с бегом, прыжками, метаниями.

Игры с бегом: «Колесо», «Большая эстафета по кругу», «Эстафеты – поезда», «Суметь догнать», «Кто быстрее?», «Бег командами».

Игры с прыжками: «Эстафета с палками и прыжками», «Челнок», «Эстафета с чехардой», «Скакуны», «К финишу прыжками».

Игры с метаниями на дальность и в цель: «Двумя мячами сразу через сетку», «Шагай вперед», «Лапта с препятствиями».

Подвижные игры и игровые задания с элементами единоборства учитель обычно проводит на уроках гимнастики в начале основной части урока. Игры на развитие силовой выносливости использует в конце основной части урока.

Особый способ педагогического объяснения сущности игры связан с такими феноменами, как образование и воспитание, представляющими явно различные возможности обоснования. В первом случае преобладает инструментальное истолкование игры, она рассматривается как средство для достижения цели, лежащей вне игры. С этой точкой зрения связано, например, мнение, что посредством игры может быть укреплена сила характера.

Во втором случае цель игры заключается в самой игре, и подчеркивается значимость игры как таковой согласно тезису – игра ведется в игре и для игры. Этот способ избрало для своей легимитации современное игровое воспитание. Поскольку игра не является данной от природы естественной способностью – это деятельность, которая сначала должна сформироваться, поэтому она нуждается в нацеленной на это практике и теории обучения, хотя немалое число ученых сомневаются в необходимости какого-либо оправдания игры. В результате существуют разногласия по вопросу не только о педагогических обоснованиях игры, но и о том, нуждается ли игра вообще в педагогическом обосновании, в этом смысле нет единого мнения.

Таким образом, в методической литературе, к сожалению, еще недостаточно раскрыты возможности игрового метода развития физических качеств у школьников. Однако, рассмотренная нами практика работы учителей показывает, что при правильном использовании данного метода дети всегда увлечены, внутренне подтянуты. Такое их отношение объясняется тем, что в игре каждый переживает за свой успех и успех своей команды. Именно в силу данной привлекательности эта позиция может изменить к лучшему складывающееся у школьников безразличное, а порой и отрицательное отношение к развитию силовых качеств. Результативно – соревновательная сторона игрового метода увлекает учащихся, заставляет их максимально проявлять свои физические и психические силы в состязании за первенство, за достижение победы.

1.4. Анализ учебных программ физической культуры в начальной школе

В настоящее время российские специалисты физического воспитания, занимающиеся теоретическими и практическими проблемами физического воспитания, имеют возможность разрабатывать региональный, националь­ный и школьный компоненты образовательного процесса.

Современная школа готова к внедрению различных концепций и программ физического воспитания и образования [7, 10, 18 и др.], но при этом отмечается, что специалисты-практики крайне слабо информированы об инновационных процессах в сфере школьной физической культуры [27].

В соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами начального, общего, основного общего и среднего (полного) общего образования в настоящее время определен обязательный минимум содержания образовательной области "Физическая культура", основные требования к уровню подготовки учащихся начальной школы, обязательный минимум содержания образования по физической культуре (базовое содержание) и требования к уровню подготовки учащихся, что является основой для разработки (или усовершенствования) школьных программ, учебников, дополнительных учебных пособий, в которых в полной мере отражены основные принципы дидактики.

На основании Федерального Закона «Об образовании» возникает вопрос о стандартизации всего школьного образования для упорядочения процесса обучения по всем школьным предметам, в том числе и по физической культуре, основными условиями при этом являются следующие факторы:

1) соблюдение принципов преемственности:

* понимание того, что появляется впервые в физическом развитии учащихся на каждом новом (последующем) этане обучения;
* согласование программ и учебников смежных классов;
* разработка единого курса физической культуры с 1 по 11 класс;
* согласование норм и критериев оценки знаний, умений и навыков учащихся в области физической культуры на разных этапах обучения;

1. вариативность предмета "Физическая культура", которая подразумевает изучение, знание "сквозных" тенденций физического развития от дошкольного до старшего школьного возраста в обогащении жизненно необходимых двигательных навыков, физических качеств и других;
2. подготовка учителя, его умение планировать работу и видеть конечный результат обучения;
3. соответствие программ и учебников для начальной и основной школ.

Начиная с 1996 года, практически во всех программах по физической культуре, допущенных и рекомендованных Министерством образования Рос­сийской Федерации, присутствуют базовый и вариативный компоненты учебной программы [20, 33, 46].

Базовый компонент программы расписан достаточно подробно и опре­деляет объем учебной нагрузки, отводимый на освоение федерального ком­понента государственного образовательного стандарта, который обеспечива­ет единство образовательного пространства Российской Федерации.

Вариативный компонент учебной программы отражает региональные, климатические, национальные особенности, а наполнение содержимым ва­риативного компонента, согласно государственному образовательному стан­дарту, предоставляется самим учителям физической культуры, подчас не об­ладающими достаточными теоретическими знаниями.

В программах для начальной школы различных авторов [12, 19] видно, что авторами недостаточно учитываются возможности подачи вариативного компонента, а материал представлен в виде общих подходов к проблеме региональных, национальных и других особенностей учебного процесса.

Анализируя различные варианты вариативных компонентов программы по физической культуре, можно увидеть, что предлагается их планирование с учетом климатических, национальных, региональных и местных условий.

Анализ программно-методического обеспечения по физической культуре и подходов к ним [6] показал, что в разные возрастные периоды обучения дети занимаются по программам различных авторов (В.П. Ляха, А.П. Матвеева и др.). Подходы авторов к решению проблем физического воспитания различаются.

В комплексной программе физического воспитания учащихся 1-11 классов принята установка на всестороннее развитие личности. Одной из задач физического воспитания в школе является приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, использование их в свободное время на основе формирования интереса к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта.

В программе физического воспитания учащихся 1-11 классов [29], основанной на одном из видов спорта (баскетбол), задачи воспитания у школьников высоких нравственных качеств предполагается решать параллельно с развитием физических качеств и двигательных способностей, но в программном материале не предусмотрено для реализации этой задачи специальных мероприятий. В программе не в полном объеме представлен материал по формированию мотивов и потребностей к занятиям физической культурой. По мнению авторов, в младшей ступени обучения (2-4 класс) в программе должно быть заложено дальнейшее углубленное формирование и закрепление грамотности в области физической культуры, где указана необходимость построения занятий таким образом, что учащиеся сами находят нужные решения, элементарные правила и положения, но при этом не рекомендуется акцентировать внимание учащихся на своих индивидуальных особенностях и возможностях. В программе не предусмотрены часы, отводимые на раздел «Основы знаний».

В программе «Физическое воспитание учащихся 1-11 классов с направ­ленным развитием двигательных способностей» [28] комплекс задач разви­вающего, оздоровительного, образовательного и воспитательного характера решается в учебном процессе сопряженно. Уроки физической культуры до­полнены такими формами занятий, как физкультурно-оздоровительные ме­роприятия в режиме учебного и продленного дня. Раздел «Основы знаний» представлен в основном спортивно-видовыми знаниями, тогда как в содер­жание вариативной части программы рекомендуется включать национальные виды физических упражнений, игры, упражнения, имеющие прикладное зна­чение, а также развивающие двигательные способности.

После принятия на государственном уровне решения о введении в физическое воспитание третьего часа в неделю, рекомендован ряд программ по физической культуре. Одной из первых была опубликована программа А.П.Матвеева, где автор использует гуманистический подход к планированию занятий физической культурой у школьников. В программе рекомендуется придать оздоровительную направленность физическому воспитанию, применяя различные формы (урочные, внеурочные). Автор предлагает в теоретическом разделе знакомить школьников с культурно-историческими, психолого-педагогическими, медико-биологическими основами физкультурной деятельности. Двигательные возможности учащихся предлагается тестировать по окончании каждого класса, приоритет в развитии физических качеств отдается координационным способностям.

В комплексной программе физического воспитания учащихся базовая часть программы расширена пропорционально разделам программы 1996 года. Раздел «Основы знаний» дополнен материалом по социально-психологическим основам физического воспитания, саморегуляции организ­ма, который предлагается осваивать как на специально отведенных для тео­рии уроках (1-2 часа в четверть), так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений,

В связи с модернизацией системы образования, специалистам физиче­ской культуры предоставляется право составлять авторские программы с учетом региональных и национальных особенностей, с применением нацио­нальных народных средств физического воспитания. В этом направлении ра­ботают Е.М.Аг-оол, С. Аслаханов, В.Я.Бутаносов, О.Некбахтштоев и др.

На основе анализа программного материала школ стран Западной Евро­пы, Японии, Индии, Китая, составленного с учетом национально-региональных условий, можно утверждать, что использование национальных средств физического воспитания дает очень высокий общий воспитательный эффект.

При анализе программ по физической культуре России нами был выяв­лен недостаток в использовании эстетических, экологических, коммуника­тивных и других аспектов образовательного процесса, а также национальных средств физического воспитания, что, но мнению А.В.Царика, приводит к существенной девальвации нравственных и других духовных ценностей при занятиях физической культурой. По мнению Копылова Ю.А., наблюдается существенный пробел регионально-национального компонента в теоретических разработках.

Одними из приоритетных направлений ФЗ «Об образовании» являются гуманистический характер образования и защита системой образования национальных культурных традиций в условиях многонационального государства. По нашему мнению, применительно к школьному предмету «физическая культура» это введение в школьную программу подвижных игр.

Значительное внимание в настоящее время уделяется поиску новых форм и методов тестирования учащихся [38, 51]. В существующих тестах двигательных способностей учащихся выделяются кондиционные и коорди­национные. Координационные способности занимают достаточно большое место в классификации двигательных действий, делясь на специальные, относящиеся к однородным группам целостных двигательных действий, и спе­цифические, составляющие их внутреннюю структуру.

Специалисты исходят из того, что тестирование должно побуждать учащихся добиваться более высокого уровня физической подготовленности, не вызывать отрицательного отношения к занятиям физическими упражнениями, помогать созданию у детей положительного психологического настроя. Тесты должны носить информативный характер, давать учащимся представление о текущем уровне их физической подготовленности и рекомендации по его повышению, не следует сравнивать результаты учащихся между собой или с установленными нормами.

По мнению Е.Н. Литвинова, правильнее, чтобы учащийся стремился к достижению своей личной цели в укреплении здоровья. Такой подход реализуется в новых программах по физической культуре, которые в настоящее время вводятся в нашей стране. В них изменена система оценки физической подготовленности учащихся. До последнего времени в учебных программах существовали нормативы физической подготовленности, выполнение которых являлось обязательным для всех учащихся, что служило основанием для выставления оценок по физической культуре.

В программах по физической культуре для начального образования А.П.Матвеева, А.М.Водянского итоговую оценку за год рекомендуется ставить на основании освоения представленных в программах умений и навыков, с учетом изменения уровня развития физических качеств (процент прироста развития физических качеств в зависимости от вида упражнения, возраста и пола учащегося) [35,36].

Из вышеизложенного видно, что совершенствование учебного процесса по физической культуре происходит с учетом новых подходов, введения инноваций в решение воспитательных, образовательных и оздоровительных задач. Но, несмотря на это, одному из ведущих средств физической культуры – подвижным играм уделяется довольно малое внимание в комплексных программах по физической культуре и только в младших классах. Вследствие этого очевидна актуальность данной темы исследования, проблемы которой нам и предстоит решить.

Глава 2. Опытно – экспериментальная работа.

2.1. Методы и организация исследования

Исследование проводилось в период с сентября 2022 года по май 2023 года в три этапа. В педагогическом исследовании принимали участие 60 учащихся 3-х классов (3Г и 3Д классы) в возрасте девяти-десяти лет МБОУ СОШ №2 муниципального образования Темрюкский район

Первый (констатирующий) этап (сентябрь 2022 г) состоял в проведении предварительного исследования, сборе и изучении научно-методической литературы. На первом этапе был проведен анализ становления и развития системы образования в России, определялась проблемная ситуация в физическом воспитании, разрабатывался материал для проведения исследования. Анализировалось введение третьего часа в неделю в физическое воспитание школьников.

При проведении предварительного исследования были определены направления работы по использованию подвижных игр в физическом воспитании младших школьников, изучены народные подвижные игры.

При анализе научно-методической литературы особое внимание уделялось содержанию концептуальных документов по физическому воспитанию, государственным учебным программам по физической культуре. Теоретико-методологической базой исследования явились современные подходы к содержанию учебной деятельности школьников, анализ структуры и отдельных компонентов учебной деятельности, системно-деятельный подход к обучению школьников, современные концепции формирования школьной физической культуры. Анализ литературных источников выявил несистематизированное применение материала по подвижным играм в учебно-воспитательном процессе дошкольных и школьных учреждений.

Для определения уровня физической подготовленности учащихся 3 классов проводились контрольные испытания, за основу брались контрольные нормативы (тесты), рекомендуемые комплексной учебной программой по физическому воспитанию (приложение А).

В тестах определялись показатели физической подготовленности в:

* скоростных способностях (бег 60 м);
* координационных способностях (челночный бег 3x10 метров);
* силовых способностях (подтягивание на высокой перекладине из виса, отжимания из упора лежа);
* скоростно-силовых способностях (метание теннисного мяча на дальность);
* общей выносливости (6-минутный бег);
* гибкости (наклон вперед из положения сидя).

В ходе выполнения контрольных нормативов соблюдались одинаковые условия проведения (время и место, качество и вес инвентаря).

Проведение педагогического эксперимента заключалось в следующем: были сформированы экспериментальная и контрольная группы, обучаемые по одной образовательной системе. В эксперименте выявлялись начальные и конечные уровни: физической подготовленности, социометрических данных учащихся экспериментальных и контрольных групп. Методы проведения эксперимента не противоречили общим принципам обучения и воспитания. Объем часов, определенный на уроки физической культурой в учебном году в обеих группах, был одинаковым (102 часа). Обязательным условием проведения педагогического эксперимента было сравнение начальных и конечных результатов в экспериментальной и контрольной группах.

На втором (формирующем) этапе (сентябрь 2022- апрель 2023) проводился педагогический эксперимент, в ходе которого апробировалась вариативная часть программы физического воспитания учащихся 3-х классов с использованием подвижных игр.

В рамках исследования выявлялись изменения показателей физической подготовленности подростков. Учитывая, что использование подвижных игр в вариативной части программы физического воспитания проводилось блоками, тестирование экспериментальной и контрольной групп проходило в начале, конце эксперимента.

На третьем этапе проводилась математико-статистическая обработка полученных в результате эксперимента данных, уточнение теоретических и практических выводов, оформление проекта.

2.2 Содержание экспериментальной методики использования

подвижных игр

В основу нашей работы ложится идея о том, что использование вариативной части программы по физической культуре для более глубокого и разностороннего изучения в младших классах подвижных игр позволит повысить физическую подготовленность и качества межличностных отношений учащихся, максимально разнообразить учебно-воспитательный процесс, что будет способствовать всестороннему формированию личности учащихся [38, с.12].

Как уже говорилось выше, программа по физической культуре состоит из двух частей: базовой и вариативной. На базовую часть программы по физической культуре в младших классах приходится 71 час. На вариативную часть отводится 31 час. Это в сумме дает 102 урока физической культуры в каждом из младших – 2–4 классах при трехразовых занятиях в неделю [33].

Нас, в экспериментальных целях, интересует вариативная часть программы. Вариативная часть учебной программы отражает определенный фрагмент процесса обучения, где указывается общее количество часов, отведенных учебным планом на изучение раздела подвижных игр. Материал обобщается при построении учебного плана и максимально конкретизируется в конспекте отдельного урока. Последовательность рассмотрения вопросов темы и их очередность решаются на уровне тематического планирования и конспектов уроков.

Для успешного освоения вариативной части с использованием подвижных игр программы по физической культуре необходимо создание сле­дующих условий: привитие интереса к подвижным играм; освоение учащимися двигательных умений и навыков; активизация двигательной активности школьников посредством занятий подвижными играми; обогащение эмоциональными впечатлениями от использования подвижных игр; становление социальной позиции учащихся с помощью подвижных игр.

Учебный материал вариативной части программы с использованием подвижных игр на уроке физической культуры включает в себя следующие виды развития:

1. познавательное развитие:

* знакомство с историческим аспектом и формирование представлений о народной культуре, народных праздниках, обычаях, традициях;
* обучение правилам подвижных игр.

1. деятельностное развитие:

* обеспечивает самостоятельный, творческий подход при организации и проведении подвижных игр;
* прививает навыки изготовления простейшего инвентаря для проведения игр;
* способствует развитию физических качеств.

3) эмоциональное развитие: определяет участие в уроках – праздниках, в различных ролях.

4) социальное развитие: вырабатывает нравственный аспект поведения в подвижных играх с целью социального становления личности школьников.

Содержание разделов программы физического воспитания школьников 3-х классов с использованием подвижных игр представлено в табл. 1.

Таблица 1 - Содержание разделов вариативной части программы физического воспитания с использованием подвижных игр

|  |  |
| --- | --- |
| Раздел  программы | Основная направленность занятий |
| Теоретический  раздел | Правила русских народных игр, связанных с традициями, обычаями, праздниками русского народа. Физическая культура с древности и до наших дней, её значение для народа. |
| Гимнастика с основами акробатики 6 часов | Развитие гибкости: ходьба с различными включениями; сги­бание туловища; наклоны вперед, назад; индивидуальные комплексы по развитию гибкости (подражательные движения: «Кошечка», «Змейка», «Березка» и др).  Развитие координации: передвижения с ограниченной видимостью; произвольное преодоление препятствий; передвижение с изменением направления движений, с остановками в заданной позе; игры на переключение внимания; прыжки; равновесие; передвижение по ориентирам («Совушка», «Жмурки», «Третий лишний» и другие).  Формирование осанки: виды стилизованной ходьбы под музыку, контроль осанки в движении, освоение танцевальных упражнений.  Развитие силовых способностей: динамические упражнения, переноска партнера, упражнения с постепенным включением мышечных групп, прыжковые упражнения («Перетягивание в парах», «Борющаяся цепь», «Зайцы и морковь» и другие).  Освоение навыков лазания и перелезания: лазание на гимнастическую стенку и канат, по наклонным плоскостям, перелезание через горку матов, коня, козла («Кто быстрее», «Царь горы», «Не уступлю горку» и другие).  Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных и скоростно-силовых способностей: опорные прыжки на горку матов различной высоты, прыжки через товарищей с опорой («Скакалка-подсекалка», «Конь вороной»). |
| Легкая атлетика 11 часов | Развитие координации, освоение навыков ходьбы, бега:  - сочетание различных видов ходьбы с имитацией движений животных и птиц; медленные, быстрые движения;  - изменение длины, частоты ритма шагов, с перешагиванием через предметы, в полуприседе, в приседе; - различным положением рук («Хоровод», «Отражение», «Змейка» и другие).  Развитие быстроты:  - сочетание различных видов бега с имитацией движений животных; - элементы танцевальных движений; бег с изменением скорости и направления движения («Горелки», «Салки», «Воробьи и вороны» и другие). Развитие выносливости: |
| Продолжение табл. 2 | |
| Легкая атлетика 11 часов | - бег, чередующийся с ходьбой; бег в режиме большой интенсивности; - повторный бег с максимальной скоростью на дистанции 30 метров с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха («Двойные горелки», «Лапта», «У медведя во бору» и другие).  Развитие скоростно-силовых способностей: повторное выполнение многоскоков, прыжки в длину с места и с разбега, прыжки на одной – двух ногах («Волк во рву», «Лапта с прыжками», «Хромая лиса» и другие).  Освоение навыков метания:  - броски различных предметов (бита, мяч) на дальность и в цель («Попади в цель», «Городки», «Бабки» и другие). |
| Лыжная подготовка 6 часов | Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу на месте, в движении, прыжком с опорой на палки («Солнышко», «Бусы», «По одной лыже», «Куда укатишься за два шага», « У кого гармошка больше» и другие).  Развитие выносливости: чередование различных способов передвижения; прохождение отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями («Кому на ком», «Лапта», «Дружные пары», «Кто быстрее» и другие). |
| Элементы спортивных игр 8 часов | Развитие координации: метание в цель («Бабки «Кашевары»), способность к дифференцированию усилий, Попади в цель» и другие); совершенствование ловли, передачи мяча, развитие пространственной ориентации («Горячий мяч», «Охотники и утки», «Па драку собаку» и другие).  Освоение тактических взаимодействий: командно-групповые перемещения, навыки взаимодействий между играющими («Невод», «Кошки-мышки», «Лапта» и другие). |

Вариативная часть учебной программы отражает определенный фрагмент процесса обучения, где указывается общее количество часов, отведенных учебным планом на изучение разделов. Например, раздел «Гимнастика» - во второй и конце третьей четвертях, а «Лыжная подготовка» - в третьей четверти. Это можно рассмотреть на таблице 2.

Таблица 2 - Учебный план по физической культуре для учащихся начальной школы (3 класс)

на 2022–2023 учебный год\*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| учебные недели  разделы программы | 1-я четверть | | | | | | | | | 2-я четверть | | | | | | | 3-я четверть | | | | | | | | | | 4-я четверть | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 |
| Легкая атлетика | 1 | 4 | 7 | п | п | 16 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 88 | п | 94 | 97 | п |
| 2 | п | п | 11 | 14 | 17 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 89 | 92 | п | 98 | 100 |
| п | 6 | 9 | 12 | п | 18 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 90 | 93 | 96 | п | п |
| Гимнастика |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 28 | п | 34 | 37 |  | 43 |  |  |  |  |  |  |  |  | 70 | п | 76 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | 29 | 32 | п | 38 |  | 44 |  |  |  |  |  |  |  |  | 71 | 74 | п |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | 30 | 33 | 36 | п |  | п |  |  |  |  |  |  |  |  | 72 | 75 | 78 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лыжная подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 49 | п | 55 | 58 | 61 | п | 67 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 50 | 53 | п | 59 | 62 | 65 | п |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 51 | 54 | 57 | п | 63 | п | 69 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подвижные игры |  |  |  |  |  |  | 19 | п | 25 |  |  |  |  | 40 |  | 46 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 79 | 82 | п |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | 20 | 23 | 26 |  |  |  |  | 41 |  | п |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 80 | п | 86 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | 21 | 24 | п |  |  |  |  | п |  | п |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | п | 84 | 87 |  |  |  |  |  |
| **Вариативный блок**  Подвижные игры с элементами базовых разделов программы |  |  |  | 10 | 13 |  |  | 22 |  |  | 31 |  |  |  |  |  |  | 52 |  |  |  | 64 |  |  | 73 |  |  |  | 85 |  | 91 |  |  | 101 |
|  | 5 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  | 35 |  |  |  | 47 |  |  | 56 |  |  |  | 68 |  |  | 77 |  | 83 |  |  |  | 95 |  |  |
| 3 |  |  |  | 15 |  |  |  | 27 |  |  |  | 39 | 42 | 45 | 48 |  |  |  | 60 |  | 66 |  |  |  |  | 81 |  |  |  |  |  | 99 | 102 |

\* Учебный план составлен с учетом распределения вариативной части программы на подвижные игры. Итого, 31 час по усмотрению учителя (администрации школы) с учетом регионального компонента, были отведены на подвижные игры.

Итак, далее материал обобщается при построении учебного плана и максимально конкретизируется в конспекте отдельного урока. Последовательность рассмотрения вопросов темы и их очередность решаются на уровне тематического планирования и конспектов урока.

Тематическое планирование вариативной части программы трансформирует и уточняет общие цели изучения предмета, формирует представления о подвижных играх в их многообразии, в едином целом.

Подводя итог под всем сказанным об экспериментальной методике, необходимо подчеркнуть, что помимо общих разделов учебной программы, относящихся к базовой части: легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка и спортивные игры с элементами подвижных игр, мы использовали часы вариативной части программы на продолжение изучения раздела подвижных игр, который ни в коем случае не повторяет раздел спортивные игры с элементами подвижных игр, а только расширяет кругозор знаний, методическую базу и двигательный потенциал учащихся 3-х классов. В контрольной же группе учащиеся занимались по общепринятой схеме, когда часы вариативной части программы разделялись пропорционально по всем базовым блокам учебной программы.

Контрольная группа занималась по традиционной схеме физического воспитания в школе, в соответствии с требованиями, утвержденными государственной школьной программой по физическому воспитанию учащихся. Исследования проводились в форме группового параллельного эксперимента. Одни и те же педагоги преподавали и в контрольных, и в экспериментальных классах.

2.3. Анализ результатов исследования

В физическом воспитании школьников 3-х классов развитие движений занимает одно из основных мест. Решение этой важной задачи во многом определяется знанием закономерностей проявления и дальнейшего формирования у учащихся основных двигательных качеств – быстроты, ловкости, силы и выносливости. Двигательными (физическими) качествами называют отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека, его двигательные способности (Вавилова Е.Н.,Глазырева Л.Д., Зациорский В.М.,Овсянкин В.А., Сергиенко Л.П.) Одно и то же качество может определять успех в выполнении разных движений. Особенно важно развивать двигательные способности в младшем школьном возрасте, так как у них растет интерес к спортивным видам, успех в которых зависит от физической подготовленности ученика.

Анализ сдвигов в показателях физической подготовленности дает основание говорить о положительном влиянии занятий подвижными играми на уроках физической культуры на развитие двигательных качеств детей (табл. 3).

Текущие показатели подготовленности доводились до сведения занимающихся и отражались в заранее подготовленных таблицах результативности.

Отметим, что в исходном тестировании достоверные межгрупповые различия показателей в тестировании не были отмечены.

В таблице 3 представлены показатели и прирост результатов в контрольно-педагогических тестах у испытуемых экспериментальных и контрольных групп. На начальном этапе формирующего педагогического эксперимента по всем исследуемым зарегистрированным показателям испытуемые экспериментальных и контрольных групп были относительно одинаковы и не имели статистических различий.

Эффективность экспериментальной методики развития физических качеств средствами подвижных игр оценивалась по величине прироста показателей одиннадцати контрольно-педагогических тестов. Результаты формирующего педагогического эксперимента показали, что проведение уроков подвижных игр с ориентацией на изучаемый раздел учебной программы позволило получить неодинаковый эффект в изменениях показателей физической подготовленности у учащихся 3-х классов.

Таблица 3 - Изменения физической подготовленности у учащихся 3-х классов

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | Группы | | |
| Показатели | Значения | Эксперимент. | | Контрольн. |
| Бег 60 м, с | До  После  Изменения | 9,31  8,62  0,69 | 9,27  9,02  0,25 | | |
| Прирост, % | | 8,0 | 2,7 | | |
| 6-минутный бег, метр. | До  После  Изменения | 785  821  36 | 756  785  29 | | |
| Прирост, % | | 4,3 | 4 | | |
| Челночный бег 3x10 м, с | До  После  Изменения | 9,60  8,8  0,8 | 9,50  9,10  0,4 | | |
| Прирост, % | | 8,5 | 4,2 | | |
| Прыжки со скакалкой,  кол-во раз | До  После  Изменения | 117  132  15 | 114  121  7 | | |
| Прирост, % | | 11,3 | 5,7 | | |
| Метание  теннисного мяча на дальность, м | До  После  Изменения | 25,1  29,9  4,8 | 24,6  28,7  4,1 | | |
| Прирост, % | | 16 | 14 | | |
| Наклон вперед (см) | До  После  Изменения | 2,47  2,8  0,33 | 2,67  2,8  0,13 | | |
| Прирост, % | | 12 | 5 | | |
| Подтягивания (раз) | До  После  Изменения | 3,3  4,3  1,0 | 3,5  4,4  0,9 | | |
| Прирост, % | | 19 | 20 | | |
| Отжимания | До  После  Изменения | 7,4  8.8  1,4 | 7,8  8,2  0,4 | | |
| Прирост, % | | 16 | 5 | | |

Анализ сдвигов в показателях физической подготовленности дает основание говорить о положительном влиянии занятий подвижными играми на уроках физической культуры на развитие двигательных качеств детей (табл. 3). В таблице 3 представлены показатели и прирост результатов в контрольно-педагогических тестах у испытуемых экспериментальных и контрольных групп. На начальном этапе формирующего педагогического эксперимента по всем исследуемым зарегистрированным показателям испытуемые экспериментальных и контрольных групп были относительно одинаковы и не имели статистических различий.

За период формирующего этапа педагогического эксперимента зафиксированы достоверные приросты по всем исследуемым показателям у подростков экспериментальной группы. В результате сравнения полученных данных следует отметить, что изменения показателей контрольно-педагогических тестов у экспериментальной группы значительно превосходят таковые в контрольной группе.

За период эксперимента у учащихся контрольной группы значительное увеличение показателей обнаружено в показателях только трех тестов: метания теннисного мяча на дальность (14%), подтягивание (мальчики)-20%, прыжки на скакалке 5,7%. Другие показатели тоже положительно изменились, но незначительно.

В то же время, в экспериментальной группе существенно улучшились показатели в семи тестах из восьми тестов: бег 60 м (8%) челночный бег 3x10 м (8,5%), прыжки со скакалкой (11,3%), а также наклон вперед (12%), в метании теннисного мяча на дальность (16%), в подтягиваниях (19%) и отжиманиях (16%).

Результаты формирующего этапа педагогического эксперимента показали, что применение экспериментальной методики позволило получить разнохарактерный двигательный эффект в изменениях и приросте показателей скоростных способностей, координационной выносливости, взрывной силы, силовой выносливости и гибкости в экспериментальной группе.

Результативность в упражнениях легкой атлетики и гимнастики обусловлена, главным образом, тем, что подвижные игры подбирались в соответствии с особенностями данных разделов учебной программы по физической культуре.

Тем самым, более высокий уровень подготовленности учащихся экспериментальной группы несколько повысил результаты и в других видах спортивной деятельности (спортивные игры: волейбол и баскетбол).

Итак, подводя итоги результатов экспериментальной работы, отметим, что целенаправленное использование подвижных игр на уроках физической культуры позволили существенно улучшить результат испытуемых в тестовых упражнениях и повысить уровень физической подготовленности, обеспечить необходимое качество учебного процесса и рост спортивных результатов в видах спорта, освоение которых входит в школьную программу.

Таким образом, наша методика развития физических качеств оказалась в большей степени рентабельной для воспитания практически всех физических качеств и связанных с ними двигательных способностей, за исключением выносливости (длительный бег) и гибкости. Наверняка малые сдвиги в показателях отмеченных тестовых упражнениях связаны со спецификой развития этих качеств.

Проведённый нами анализ, что практическое применение подвижных игр и игровых упражнений в большинстве случаев носит бессистемный, эмпирический характер, не связанный со структурой и содержанием формируемых умений, в то время как образовательные и воспитательные возможности игр, их продуктивность, значительно возрастают при объединении их в целенаправленную систему.

В процессе проектной работы, обобщения собственного опыта и опыта работы учителей физической культуры, нами была создана экспериментальная методика реализации подвижных игр, позволяющая повышать физическую подготовленность учащихся, максимально разнообразить учебно-воспитательный процесс, способствуя всестороннему физическому формированию личности учащихся. Если материал по подвижным играм в рекомендуемых программах рассматривается только в рамках изучения спортивных игр, как вспомогательное (второстепенное) средство, то наш вариант планирования предполагает изучение подвижных игр на 31 уроке. Подвижные игры органически связаны с изучением всех разделов программы: легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка и спортивные игры с элементами подвижных игр, мы использовали часы вариативной части программы на продолжение изучения раздела подвижных игр, который ни в коем случае не повторяет раздел спортивные игры с элементами подвижных игр, а только расширяет знания, методическую базу и двигательный потенциал учащихся 3-х классов.

В педагогическом эксперименте доказана эффективность разработанной нами методики. Целенаправленное использование подвижных игр на уроках физической культуры позволили существенно улучшить результат испытуемых в семи из восьми тестовых упражнениях(исключением является тестовое упражнение на выносливость – 6-мин бег) и тем самым повысить уровень физической подготовленности, обеспечить необходимое качество учебного процесса и рост спортивных результатов в видах спорта, освоение которых входит в школьную программу. У учащихся контрольной группы изменение в большей части этих показателей незначительны, за исключением трех упражнений (метание теннисного мяча на дальность, прыжки на скакалке, подтягивания).

Полученные результаты исследования с уверенностью позволяют говорить о достигнутых целях и задачах исследования, а также доказанной гипотезе исследования, в которой предполагалось, что систематическое внедрение подвижных игр как элемент урока способствует улучшению общей физической подготовленности учащихся 3-х классов, повысит педагогическую и методическую эффективность занятий по сравнению с традиционным подходом.

# Заключение

Анализ научно-методической литературы по исследуемой проблеме показал возможность использования подвижных игр в вариативной части программы физического воспитания в качестве основного средства развития физических качеств. После принятия решения о введении в физическое воспитание школы третьего часа в неделю Министерством образования и науки РФ рекомендованы программы, в которых предложено использовать всесторонний подход к занятиям физического воспитания школьников, в частности, включать в вариативную часть подвижные игры, физические упражнения, имеющие прикладное значение.

Модернизация современного образования способствует построению учебного процесса по физическому воспитанию с учетом новых подходов, введению инноваций в решении воспитательных, образовательных и оздоро­вительных задач. Применительно к нашему исследованию это введение в ва­риативную часть школьной программы для 3-х классов подвижных игр.

Несмотря на совершенствование учебного процесса по физической культуре, происходящее с учетом новых подходов, введения инноваций в решении задач физического воспитания, одному из ведущих средств физической культуры – подвижным играм уделяется довольно малое внимание в комплексных программах по физической культуре. Вследствие этого очевидна актуальность данной темы исследования, проблемы которой нам и предстояло решить.

В ходе работы над исследованием решены следующие задачи:

1. Изучить особенности использования подвижных игр для обоснования их влияния на процесс физического воспитания школьников.
2. Подобрать подвижные игры в соответствии с разделом программы по физической культуре с направленностью на повышение физической подготовленности детей младшего школьного возраста и их систематизировать в разделах рабочей программы.
3. Экспериментально доказать эффективность использования подвижных игр в процессе развития физических качеств у детей младшего школьного возраста.
4. Проанализировать и обосновать воспитательный потенциал программного материала по дисциплине «Физическая культура» в части раздела «Подвижные игры».

Проблема состоит в том, что игровая технология развития физических качеств школьников недостаточно используется в учебном процессе. Игры используются учителями в процессе обучения, но в основном для повышения двигательной активности учеников на уроке, а не как средство воспитания конкретных физических качеств.

В результате педагогических наблюдений было обнаружено, что при решении образовательных задач подвижные игры и игровые упражнения учителями практически не используются, тогда как при оценке эффективности данных средств, процесс обучения педагоги поставили на одно из ведущих мест.

Практическое применение подвижных игр и игровых упражнений в большинстве случаев носит бессистемный, эмпирический характер, не связанный со структурой и содержанием формируемых умений, в то время как образовательные и воспитательные возможности игр, их продуктивность, значительно возрастают при объединении их в целенаправленную систему.

В рамках экспериментальной методики помимо общих разделов учебной программы, относящихся к базовой части: легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка и спортивные игры с элементами подвижных игр, мы использовали часы вариативной части программы на продолжение изучения раздела подвижных игр, который ни в коем случае не повторяет раздел спортивные игры с элементами подвижных игр, а только расширяет базу знаний, методическую базу и двигательный потенциал учащихся 3-х классов.

Эффективность экспериментальной методики развития физических качеств средствами подвижных игр оценивалась по величине прироста показателей одиннадцати контрольно-педагогических тестов.

В ходе эксперимента мы получили следующие данные: в экспериментальной группе существенно улучшились показатели в семи тестах из восьми тестов, у учащихся контрольной группы - показатели в трех тестах из восьми.

Целенаправленное использование подвижных игр на уроках физической культуры позволили существенно улучшить результат испытуемых в тестовых упражнениях и повысить уровень физической подготовленности, обеспечить необходимое качество учебного процесса и рост спортивных результатов в видах спорта, освоение которых входит в школьную программу.

Планирование вариативной части программы физического воспитания с использованием подвижных игр позволило повысить методическую эффективность занятий у школьников 3-х классов, что отразилось на повышении их физической подготовленности в скоростных, скоростно-силовых, координационных способностях и гибкости.

Цель исследования достигнута: выявлено влияние подобранных подвижных игр на уровень общей физической подготовленности.

Гипотеза доказана опытно – экспериментальным путем: опираясь на результаты анализа и обобщения литературных данных и собственный опыт было сделано предположение, систематическое внедрение подвижных игр как элемент урока способствует улучшению общей физической подготовленности учащихся

Таким образом, результаты проведенного исследования доказали выдвинутую нами гипотезу.

Комплекс упражнений может быть использован по различным видам спорта с целью развития физических качеств занимающихся. Данное тематическое планирование может быть использовано учителями физической культуры при составлении рабочих программ.

Список использованной литературы

1. Апокин, В. В. Научно-технологическое обоснование стандартной учебно-тренировочной программы стимулируемого развития быстроты у детей на этапе начальной спортивной тренировки / В. В. Апокин. – Теория и практика физ. культуры, 2011. – № 6. – с. 56-59.
2. Аросьев, Д.А. Методика физического воспитания школьников / Д.А. Аросьев, Л. В. Бавина, Г. А. Баранчукова. – М.: Просвещение, 2009. – 143 с.
3. Ашмарин, Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б. А. Ашмарин. – М. : Физкультура и спорт, 2012. – 223 с.
4. Бабасян М.А. Исследование методики скоростно-силовой подготовки на этапе предварительной спортивной тренировки / М.А. Бабасян // Теория и практика физической культуры. – 2009. - № 6. – с. 8 – 14.
5. Бернштейн, Н. А. О ловкости и её развитии / Н. А. Бернштейн. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 288 с.
6. Бернштейн, Н. А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности / Н. А. Бернштейн. – М., 2006.
7. Благуш, П. К. Теория тестирования двигательных способностей / П. К. Благуш. – М. : Физкультура и спорт, 2012. – 166 с.
8. Богданов, Г. П. Уроки физической культуры в IV – VI классах : Пособие для учителей / Г.П. Богданов. – 2-е изд., доп. и перераб. – М. : Просвещение, 2014. – 208 с.
9. Богданова, И. В. Как научиться быстро бегать? :Спорт в школе: Прил. к газ. "Первое сентября"/ И. В.Богданова. – 2011. – №4. – С. 3.
10. Боген, М. М. Обучение двигательным действиям / М. М. Боген. – М.: Физкультура и спорт, 2015. – 192 с.
11. Былеева, Л. В. Подвижные игры :Учеб. пособие для ин-тов физ.культ. / Л. В.Былеева. – М.: Физкультура и спорт, 2014.
12. Вахрушева, Л. А. Понятийно-терминологический словарь по физкультурно-оздоровительной и реабилитационной работе / Л. А. Вахрушева. – Новосибирск, 2003. – 312 с.
13. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 2008.
14. Вильчковский, Ю. В. Исследование скоростно-силовых качеств в онтогенезе человека (3-17 лет) : Матер.VI республ. научно-теор. конф. по вопросам физ. воспитания и спорта детей и молодежи / Ю. В.Вильчковский. – Ташкент: Еш Гвардия, 2010. – с. 23-25.
15. Волков, Л. В*.* Физические способности детей и подростков / Л. В*.*Волков. – Киев: Здоровье, 2011. – 116 с.
16. Годик, М. А. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека / М. А.Годик, В. К. Бальсевич, В. Н.Тимошкин. – Теория и практика физ. культуры, 2004. – № 5 - 6. – с. 24 - 32.
17. Должиков, И.И. Планирование содержания уроков физической культуры 1-11 классы / И.И. Должиков // Физическая культура в школе. – 2007.- №4 – 58с.
18. Жарова, А. Ю. Скоростно-силовая подготовка школьниц 12-13 лет различных соматических типов :Автореф. канд. дис. / А. Ю.Жарова. – Краснодар, 2010. – 21с.
19. Жуков, М. Н. Подвижные игры :Учебник для студентов пед. Вузов / М. Н. Жуков. – М.: Академия, 2011. – 159 с.
20. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена / В. М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 200 с.
21. Качашкин, В. М. Методика физического воспитания / В. М. Качашкин. – М.: Просвещение, 2008. – 304 с.
22. Комков, А. Г. Совершенствование программы по физическому образованию на основе анализа стиля жизни школьников / А. Г. Комков. – Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2013. – № 3. – с. 2-6.
23. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов: Программа общеобразовательных учреждений / М-во образования РФ. –М.: Просвещение, 2009. – 204с.
24. Коробков, А. В. Физическая культура людей раннего школьного возраста / А. В. Коробков. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 274 с.
25. Коротков, И. М. Подвижные игры в школе / И. М.Коротков. – В помощь учителям физической культуры. – М. : Просвещение, 2009. – 190 с.
26. Кофман, Л. Б. Настольная книга учителя физической культуры / Л. Б. Кофман. – М. : Физкультура и спорт, 2008. – 496 с.
27. Крайник, В. Л. Математическая статистика в помощь студенту исследователю : Методические рекомендации для студентов педагогических вузов / В. Л. Крайник. – Барнаул : Изд-во БГПУ, 2009. – 45 с.
28. Лях, В. И*.* Двигательные способности школьников / В. И*.*Лях. – Основы теории и методики развития. – М.: Терра-спорт, 2010. – 192 с.
29. Лях, В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В.И.Лях, А.А. Зданевич //Физическая культура в школе, 2014.-№1. -8. – С.36.
30. Лях, В. И. Ориентиры перестройки физического воспитания в общеобразовательной школе / В. И. Лях. – Теория и практика физ. Культуры, 2010. – № 9. – С. 10-14.
31. Лях, В. И. Тесты в физическом воспитании школьников : Пособие для учителя / В. И.Лях. – М.: ООО "Фирма "Издательство АСТ", 2014. – 272 с.
32. Лях, В. И. Скоростные способности: основы тестирования и методики развития / В. И. Лях. –Физическая культура в школе, 2007. – № 3. – C. 2 - 8.
33. Матвеев, Л. П. Методика физического воспитания : Учеб. для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев, А. Д. Новиков. – М. : Физкультура и спорт, 2006. – 303 с.
34. Матвеев, А.П. Концепция образовательной программы «Физическая культура» для общеобразовательных школ / А.П.Матвеев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2012.- №1. – С. 19-22.
35. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания) : Учеб. Для ин-тов физ. Культуры / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 2011. – 543 с.
36. Матвеев, Л. П. Теория и методика физического воспитания : Учебник для ин-тов физ. Культуры / Л. П. Матвеев, А. Д. Новиков. Изд. 2-е, испр. и доп. (в 2-х т.). – М. : Физкультура и спорт, 2006.
37. Межуев, В. Б. Скоростно-силовая подготовка на уроках и дома / В. Б.Межуев. – Физ. культура в школе. – 2011. – № 4. – C. 13-14.
38. Минаев, Б. Н. Методика физического воспитания школьников : Учеб. пособ. для пед. спец. Вузов / Б. Н.Минаев. – М.: Просвещение, 2009. – 222 с.
39. Новиков, В. П. Совершенствование физического воспитания школьников :Межвуз. сб. науч. тр. / В.П. Новиков. – Владимир, 2010. – 107 с.
40. Обухова, Н. Б. Стимулируемое развитие скоростно-силовых качеств у детей 9-10 лет с использованием специализированного учебно-тренировочного модуля / Н. Б. Обухова. – Тюмень: Теория и методика физ. воспитания, спорт. тренировки, оздоровит. и адаптивной физ. Культуры, 2012. – 22 с.
41. Озолина, Н. Г. Легкая атлетика : учебник для ин-товфиз.культ. / Н. Г. Озолина. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 671 с.
42. Сковородникова, Н. В. Сенситивные периоды развития быстроты и целевой точности (в сочетании) у школьников и юных баскетболистов /Н. В.Сковородникова. – Теория и практика физ. культуры, 1999. – № 12. – С. 51.
43. Смирнова, Л. А. Скоростно-силовая подготовка на уроках и дома / Л. А.Смирнова. – Физическая культура в школе, – 2011. – № 4. – С. 13-17.
44. Тимофеева, Е. А. Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста : Пособие для воспитателя детского сада / Е. А. Тимофеева. – М.: Просвещение, 2009. – 96 с.
45. Травин, Ю. Г*.* О развитии двигательных качеств у школьников / Ю. Г*.*Травин. – Физическая культура в школе, 2011. – № 4. – с. 9-15.
46. Урукова, Г.М. Национальные народные игры – средство межнационального общения и оздоровления трудящихся сельской местности / Г.М.Урукова, Ф.В. Мамычкин // Теория и практика физической культуры. – 2009.- №12. – С.41.
47. Филин, В. П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов / В. П. Филин. – М.: ФиС, 2014.
48. Филин, В. П. Скоростно-силовая подготовка юных спортсменов / В. П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 247 с.
49. Филитис, Н.С. Подвижные игры дома и в школе / Н.С.Филитис. – М., 2010. –С.74.
50. Фомин, Н. А. Возрастные основы физического воспитания / Н. А. Фомин, В. П. Филин.– М.: Физкультура и спорт, 2012. – 176 с.
51. Фомин, Н. А. Физиологические основы двигательной активности / Н. А. Фомин, Ю. Н. Вавилов. – М.: Физкультура и спорт, 2011. – 224 с.
52. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : Учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений физ. культуры / Ж. К. Холодов. – М.: Академия, 2010. – 476 с.
53. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : Учебное пособие для студ. высш. учеб. Заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия» – 2-е изд., испр. и доп., 2012. – 4 с.
54. Чунаев, А.А. На пути к культуре физического воспитания в общеобразовательной школе / А.А. Чунаев // Теория и практика физической культуры. – 2010.- №9. – С.9-11.
55. Шабунин, Р. А. Возрастная физиология и физическое воспитание школьников / Р. А. Шабунин. – Свердловск: Изд-во СГПИ, 2009. – 110 с.
56. Шмаков, С.А. Игры учащихся – феномен культуры / С.А.Шмаков. –М.: Новая школа, 2014. – 73с.
57. Шосталь, Г. Фольклорные игры для школьников / Г. Шосталь // Воспитание школьников. – 2013. - №3. – с.50-54.
58. Элашвили, В.И. Игры – средства физического воспитания / В.И. Элашвили // Теория и практика физической культуры. – 2006. - №10. – С. 13-14.
59. Яковлева, Н. Н. Биохимия :Учеб.для ин-товфиз.культуры / Н.Н. Яковлева. – 2-е изд., испр.и доп. – М. : Физкультура и спорт, 2014. – 344 с.
60. Яшина, Г.А. Особенности учебно-воспитательного процесса в личностно-ориентированном образовательном пространстве школы / Г.А. Яшина, А.С. Сиденко // Завуч. – 2011. - №4. – С. 55.

Приложение А

Тестирование физической подготовленности

Предварительно подготовиться к проведению тестовых заданий.

1. Бег на 30 м

Методика выполнения. В забеге принимают участие не менее двух человек. Бег выполняют из положения высокого старта. По команде «На старт!» участники забега подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» вес тела переносится на впереди стоящую ногу. Затем судья подает команду «Марш!» и резко опускает флажок вниз. Судьи на финише по первому движению флажка пускают секундомеры. Время определяется с точностью до 0,1 с.

1. Прыжок в длину с места.

Методика выполнения. Провести на полу линию и перпендикулярно к ней положить сантиметровую ленту, закрепив ее с обоих концов. Учащийся встает около линии, не касаясь ее носками, слегка сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, прыгает вперед. Расстояние измеряется от начальной отметки до пяток. Даются три попытки.

1. 6-и минутный бег (м).

Тест предназначен для определения выносливости.

Методика выполнения. Проводится в спортзале, на стадионе или ровной местности по грунтовой дорожке размеченным через каждые 10 м. Фиксируется расстояние (в метрах), которое ученик преодолел за 6 минут. В забеге участвуют 6-8 человек. Перед забегом проводится разминка. Все участники должны до тестирования хотя бы один раз пройти эту дистанцию, чтобы правильно пробежать ее на результат. Особенно это необходимо для детей младшего возраста. В процессе бега допускается переход на шаг.

1. Челночный бег 3 х 10 м

Тест позволяет оценить быстроту и ловкость, связанную с изменением направления движения и чередованием ускорения и торможения.

Методика выполнения. В зале на расстоянии 10 м друг от друга чертятся две параллельные линии. В забеге участвуют не менее 2-х человек. На 1-й линии у каждого лежат 2 кубика размером 70х70 мм По команде «Марш!» участник стартует от 1-й линии, взяв кубик, добегает до 2-й, положив за нее кубик, возвращается к 1-й за 2-ым кубиком, чтобы быстрее принести его на 2-ую линию (финиш). Во время движения не допускаются остановки и смена направления; время засекается с точностью до 0,1 с. в момент пересечения линии финиша. Все участники должны быть в одинаковой обуви.

1. Подтягивание на перекладине (мальчики)

Тест позволяет оценить силовую выносливость мышц рук и плечевого пояса.

Методика выполнения. В висе на перекладине (руки прямые) выполнить возможно большее число подтягиваний. Подтягивание считается выполненным правильно, когда руки сгибаются, затем полностью разгибаются, подбородок выше перекладины, ноги не сгибаются в коленных суставах, движения выполняются без рывков и махов. Подтягивания, выполненные с неполным сгибанием рук, не засчитываются.

1. Отжимания (девочки)

Тест позволяет оценить силовую выносливость мышц рук и плечевого пояса.

Методика выполнения. Используя скамью, занять исходное положение: упор лежа о скамью, руки прямые на расстоянии ширины плеч, туловище не сгибается в тазобедренном суставе, отжимания считаются выполненными правильно, когда руки сгибаются до 90 градусов, затем полностью разгибаются. Оценивается максимально возможное количество за 30 с. Отжимания, выполненные со сгибанием туловища в тазобедренном суставе, не засчитываются.

1. Подъем туловища за 30 с.

Тест предназначен для измерения силы мышц-сгибателей туловища.

Методика выполнения. Упражнение выполняется на гимнастическом мате или ковре. И.п. — лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах под углом 90°, руки скрестно на груди (пальцы касаются лопаток). Партнер прижимает ступни ног к полу. По команде «Марш!» энергично согнуться до касания локтями бедер; обратным движением вернуться в И.п. Засчитывается количество сгибаний за 30 с.

1. Наклон вперед из положения сидя.

Тест предназначен для измерения активной гибкости позвоночника и тазобедренных суставов.

Методика выполнения. И.п. — сидя на полу (без обуви), ноги вытянуты, стопы вертикально, расстояние между пятками 20-30 см, руки вытянуты вперед (ладонями вниз). Партнер прижимает колени к полу, не позволяя сгибать ноги во время наклонов. В качестве измерителя можно использовать линейку или сантиметровую ленту, протянутую между стопами вдоль внутренней поверхности ног. Отсчет ведут от нулевой отметки, находящейся на уровне пяток испытуемого. Выполняются сначала три медленных наклона (ладони скользят вперед по линейке или ленте), затем четвертый наклон — основной. Это положение испытуемый д 2 с. Результат засчитывается по кончикам пальцев с точностью до 1,0 см. Он записывается со знаком плюс (+), если кончики пальцев оказались за нулевой отметкой, и со знаком минус (—), если пальцы не достали до нее.

Очки выставляются из расчета 5-баллов.