ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

На тему:

«Комплексное развитие физических качеств младших школьников с использованием подвижных игр с разной функциональной направленностью»

по направлению подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование
направленность: Физическая культура и спорт

Допущена к защите «___»_____2016г.
решением кафедры методики преподавания

Зав. кафедрой: _____

Научный руководитель: к.п.н., доцент Вяльцев А.С. _____

Москва, 2016

Оглавление

Введение……...3

Глава 1. Литературный обзор источников……...5

1.1. История развития подвижных игр

1.2. Подвижные игры как средство развития и воспитания ребенка

1.3 Возрастные особенности детей младшего школьного возраста

1.4. Влияние занятий подвижных игр на укрепление здоровья и физическую работу школьников

1.5. Особенности организации и методики проведения подвижных игр младшего школьного возраст

Глава 2. Задачи, методы и организация исследования.....31

2.1. Задачи исследования……31

2.2 Методы исследования……31

2.3 Организация исследования……34

Глава 3 Результаты экспериментальных исследований..... 36

3.1. Сравнительный анализ развития физических качеств и физической подготовленности учащихся опытных групп в начале исследования

Выводы…….....43

Список литературы……....44

Приложение……46

Введение

Актуальность. Среди большого разнообразия средств физического воспитания подвижные игры являются наиболее эффективными средствами для развития моторной функции младших школьников, повышения уровня развития основных физических качеств.

Подвижная игра относится к тем проявлениям игровой деятельности, в которых ярко выражена роль движений. Для подвижной игры характерны активные творческие действия, мотивированные ее сюжетом. Однако надо

отметить, что эти действия частично ограничиваются правилами, направленными на преодоление различных трудностей на пути к достижению цели, определяемой правилами игры.

Ярко выражаемая в подвижных играх деятельность различных анализаторов создает благоприятные возможности для тренировки функций коры головного мозга, для образования новых временных как положительных, так и отрицательных связей, увеличение подвижности нервных процессов. Это положительно сказывается на усвоении занимающимися игровых приемов и их сочетаний, создает предпосылки к более успешному овладению игровой деятельностью.

Как показывают литературные данные, занятия подвижными играми содействуют воспитанию воли, выдержки, дисциплинированности и других качеств, необходимых каждому в аспекте формирования личности.

Вместе с тем, из литературных источников известно, что подвижные игры содействуют решению образовательных задач, совершенствованию и закреплению навыков в жизненно важных навыках и умений: беге, прыжках, метаниях, умений. С помощью игр развиваются такие физические качества, как быстрота, сила, гибкость, выносливость, ловкость,

Подвижные игры на уроках способствуют и решению оздоровительных задач. Они благотворно влияют на развитие организма детей, содействуют укреплению костно-мышечного аппарата и здоровья в целом. Играя, школьники приобретают элементарные навыки владения мячом, которые необходимы для изучения спортивных игр: баскетбола, ручного мяча, волейбола, футбола (для мальчиков).

Вместе с тем, несмотря на достаточное количество научных исследований посвященных использованию подвижных игр в занятиях с младшими школьниками, проблема развития физических с помощью подвижных игр, далека от своего разрешения. Об этом в частности говорят данные методической литературы, где подвижные игры используются по

преимуществу как средство повышения эмоционального фона занятий, привитие к ним интереса младших школьников.

Как следствие высказанного суждения, можно полагать, что исследование по изучению влияния подвижных игр на развитие физических качеств младших школьников представляется актуальным и целесообразным для практики физического воспитания.

Гипотеза. Предполагается, что организация и проведение подвижных игр с разной функциональной направленности на уроках физической культуры с учащимися младшего школьного возраста будет способствовать эффективному развитию их физических качеств.

Объект исследования учащиеся младшего школьного возраста, отнесенные по состоянию здоровья к основной медицинской группе.

Предмет исследования Методика использования подвижных игр на уроке.

Цель работы – разработать и апробировать комплексную методику развития физических качеств младших школьников с использованием подвижных игр.

Научно-практическая значимость определяется разработкой экспериментальной методики развития физических качеств младших школьников в процессе занятий подвижными играми.

Глава I. Литературный обзор.

1.1 История развития подвижных игр.

Игра с давних пор была неотъемлемой частью жизни человека, использовалось с целью воспитания и физического развития подрастающего поколения.

По сравнению с учебными дисциплинами, представляющими такие области общего образования, как математика, естествознание, гуманитарные дисциплины, искусство, технология и другие, физическая культура прошла довольно длинный и трудный путь проникновения в структуру содержания общего образования на правах самостоятельного учебного предмета.

Известно, что еще на ранних стадиях становления человечества занятия физическими упражнениями занимали значительное место в передаче социального опыта одних поколений другим. В родовом обществе физическое воспитание имело большое значение и являлось одной из главных общественных функций. Оно также оставалось существенной составляющей формирований личности ребенка, подростка, молодого человека.

Физические упражнения в первобытном обществе были самым тесным образом связаны с трудовыми процессами, культовыми обрядами, с воспитанием, искусством и военным делом.

Физическая культура начала складываться на определенном уровне экономического и общественного развития в эпоху верхнего палеолита, то есть около 50 тысяч лет назад.

Более совершенные орудия труда, а также возникновение родовых объединений дали людям возможность не ограничивать свою деятельность изготовлением предметов, служащих удовлетворению самых примитивных жизненных потребностей. Людям этой эпохи уже были известны музыка и культовые танцы. Но вряд ли эти танцы можно считать первыми физическими упражнениями. С еще меньшей вероятностью они были

началом всех других форм физических упражнений. Однако решающее значение имело понимание людьми того обстоятельства, что охотник должен уметь быстро бегать, осторожно подкрадываться к пугливой дичи, быть сильным в борьбе с крупным зверем, а при встрече с быстрым животным должен ловко и без промаха поразить цель. Поэтому охотнику необходимо было постоянно тренироваться, развивать силу, ловкость, меткость. При изготовлении снарядов для метания приходилось совершать пробные броски. Такого рода упражнения стали неотъемлемой частью подготовки подрастающего поколения к выполнению тех задач, которые ставила перед ним жизнь в орде, роду, племени. Таким образом, в первобытном обществе и дети, и взрослые принимали участие в подвижных играх с мячом и палками. Победа в состязании приносила племени славу, а победителей награждали призами.

Становление физической культуры в содержании образования на правах одной из единиц его структуры потребовало многовековых усилий мыслителей – гуманистов, педагогов и энтузиастов физической культуры эпохи Возрождения, социалистов – утопистов, русских социал – демократов и других представителей прогрессивной педагогической мысли. Наиболее сложным этот процесс был в России, несмотря на создание и внедрение научно обоснованной системы физического воспитания. Более того, здесь одновременно использовались теоретико-методологические положения немецкой, шведской и «сокольской» гимнастических систем, подвижных игр по Фребелю. На национальных окраинах России, на Кавказе, в Сибири, на Крайнем Севере, Дальнем Востоке физическое воспитание осуществлялось с использованием элементов народно – национальных систем.

В 50–60-х годах предмет «Физическая культура» трансформировался в системообразующую форму организации физического воспитания в учреждениях общего образования и объединил вокруг себя непредметные (внеурочные) формы организации занятий физическими упражнениями: физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня

(гимнастика до занятий, физкультурные минуты и паузы на уроках, игры и физкультурные забавы на переменах), внеклассная и внешкольная спортивно – массовая работа.

Таким образом, игра может быть приблизительно определена как активная деятельность, в которой дети исполняют роль нападающего или защитника, и как отражение реальной жизни. Общий смысл игры и участия в ней можно определить как «делать дело ради самого дела».

Прежде чем ребенок сможет извлечь пользу из формального обучения, ему необходимо развитие самовыражения, внутреннего контроля, координации и способности быть настойчивым, шутливым, любознательным и предусмотрительным. Он должен научиться достигать цели и проигрывать. Ему необходимо получать удовольствие от физической и умственной деятельности. Игры могут помочь детям обрести эти качества и ловкость. Неформальные игры позволяют каждому, не взирая на его таланты и недостатки, на равных участвовать в них вместе с другими детьми и получать весьма существенный опыт для будущего обучения.

Кроме того, что в игре проявляется изобретательность и демонстрируются физические усилия, она служит делу подготовки детей к социальной жизни. Это способствует формированию умственных и нравственных понятий, создает потребность в правилах. И игры и жизнь нуждаются в движении, в планировании направления и в предвосхищении возможных действий соперника. Игры помогают учить этим приемам.

Для маленького ребенка правило игры священно, так как оно традиционно; для детей старшего возраста оно зависит от взаимного согласия. Например, игра с шариками, в которую играют мальчики, содержит чрезвычайно сложную систему правил, так называемый свод законов, свое собственное законодательство. Маленькие мальчики, которые начинают играть, постепенно приучаются к дисциплине и уважению закона. Игры же символизируют и демонстрируют необходимость правил в реальной жизни.

Дети узнают, что игра может быть успешной лишь при условии, что все ее участники добровольно соблюдают правила.

Современные дети мало двигаются, меньше, чем раньше, играют в подвижные игры из-за привязанности к телевизору и компьютерным играм. Уменьшается и количество открытых мест для игр. Родители и педагоги все более и более обеспокоены тем, как, где и когда можно предоставить детям возможность активно и творчески поиграть. А чтобы поддержать интерес детей к таким играм, они должны их узнать, задача педагога помочь им в этом.

Забота о воспитании всесторонне развитого, физически крепкого молодого поколения является задачей государственной важности. Для ее реализации необходимо широкое использование разнообразных средств и методов физической культуры как одного из важнейших условий укрепления здоровья, правильного воспитания и развития детей с раннего возраста.

Передовые русские ученые П.Ф.Лесгафт, Е.А.Покровский учитывали важную роль подвижных игр в развитии физических сил ребенка, в приобретении ими определенных навыков.

Подвижные игры всегда эмоциональны; поэтому, играя, дети быстрее отдыхают, снимают усталость после статических и умственных нагрузок. Почти во всех подвижных играх, используемых на уроках физической культуры, участвует весь класс или большинство присутствующих. Ребенок, преступивший к учебе, вынужден ежедневно проводить за столом около 4 часов в школе и до 1,5 часов – дома. Однако в свободное от учения время дети этого возраста еще много играют. Они владеют всеми видами естественных движений. Хотя еще недостаточно совершенно, поэтому игры, связанные с бегом, прыжками, метанием, им интересны. Кроме того, все эти движения лучше всего развиваются в играх. При проведении подвижных игр среди учащихся младших классов надо учитывать анатомо-физиологические особенности детей этого возраста, относительную подверженность их организма различным влияниям окружающей среды и быструю

утомляемость. Скелет младшего школьника еще продолжает формироваться. Значительная прослойка хрящевой ткани обуславливает большую гибкость костей, особенно позвоночника. Мускулатура относительно слаба (в частности, мышцы спины и брюшного пресса). Прочность опорного аппарата также еще невелика. Поэтому большое значение приобретают подвижные игры с разнообразными движениями, без длительных мышечных напряжений.

Сердечнососудистая система ребенка 7-9 лет отличается большой жизнеспособностью: сосуды достаточно широкие, а стенки сосудов эластичные, что создает благоприятные условия для работы сердечной мышцы. Но функции нервной системы, регулирующей работу сердца, еще недостаточно развиты (легкая возбудимость сердца).

Дети проявляют большую двигательную активность в играх, особенно в тех случаях, когда прыжки, бег и другие действия, требующие большой затраты сил и энергии, перемежаются хотя бы кратковременными перерывами, активным отдыхом. Однако они довольно быстро устают, особенно при выполнении однообразных действий. Учитывая вышесказанное, физическую нагрузку при занятиях подвижными играми необходимо строго регулировать и ограничивать. Игра не должна быть слишком продолжительной.

Функция внимания у младших школьников еще недостаточно развита, они часто бывают рассеянными, переключаются с одного предмета на другой. В связи с этим им желательно предлагать короткие по времени подвижные игры, в которых большая подвижность чередуется с кратковременными передышками. Игры состоят из разнообразных свободных простых движений, причем в работу вовлекается большие мышечные группы. Простота и не многочисленность правил, игра обуславливаются недостаточной устойчивостью внимания и относительно слабо развитыми волевыми качествами детей 6-9 лет.

Дети этого возраста активны, самостоятельны, любознательны, стремятся незамедлительно и одновременно включаться в проводимые игры, а во время игры стараются в сравнительно короткий срок добиваться заданных целей; им еще не хватает выдержанности и упорства. Их настроение часто меняется. Они легко расстраиваются при неудачах в игре, но, увлекшись ею, вскоре забывают о своих обидах.

Младшие школьники ярче воспринимают и лучше усваивают все то, что видят, слышат, наблюдают. Однако в этом возрасте образное, предметное мышление ребенка постепенно сменяется понятийным мышлением. Дети демонстрируют большую сознательность в игровых действиях, у них появляется умение делиться впечатлениями, сопоставлять и сравнивать наблюдаемое. Они начинают более критически относиться к поступкам и действиям товарищей по игре. Появление способности абстрактно. Критически мыслить, сознательно контролировать движения, позволяя школьникам успешно усваивать усложненные правила игр, выполнять действия, объясняемые и показываемые руководителем.

Правила игры руководитель должен излагать кратко, поскольку дети стремятся как можно быстрее воспроизвести все изложенное в действиях. Часто, недослушав объяснения, дети изъявляют желания исполнить ту или иную роль в игре. Неплохо, если руководитель расскажет об игре в форме сказки, что воспринимается детьми с большим интересом и способствует творческому исполнению в ней ролей. Этим способом можно пользоваться для лучшего усвоения игры, когда дети невнимательны или когда им нужен отдых после физической нагрузки.

Дети 1-4 классов очень активны, но, конечно же, не могут рассчитывать своих возможностей. Все они в основном хотят быть водящими, поэтому руководитель должен сам назначать их в соответствии со способностями. Водящим можно также назначить игрока, победившего в предыдущей игре, поощряя его за то, что он остался не пойманным, выполнил задания лучше других, принял самую красивую позу в игре и т.п.

Выбор водящего должен способствовать развитию у детей способности правильно оценивать свои силы и силы товарищей. Рекомендуется чаще сменять водящего, чтобы как можно больше детей побывало в это роли.

Сигналы в играх для детей младших классов не свистком, а словесными командами, что способствует развитию второй сигнальной системы, еще очень не совершенной в этом возрасте. Хороши также речитативы. Произносимые хором рифмованные слова развивают у детей речь и вместе с тем позволяют им подготовиться к выполнению действия на последнем слове речитатива.

Дети этого возраста очень ранимы, поэтому не рекомендуется выводить их из игры за ошибки. Если же по содержанию игра требует временного вывода проигравших, то надо определить место для выбывших и удалять их очень ненадолго. К нарушениям в игре, несоблюдению правил руководитель должен относиться терпимо, помня, что это происходит из-за неопытности, неумения играть в коллективные игры и недостаточного общего физического развития детей.

Стремление детей к выдумке, творчеству реализуется в подвижных играх, которые зачастую имеют сюжетно-образный характер. Образные сюжеты становятся сложнее, чем в играх детей дошкольного возраста, так как кругозор младших школьников значительно расширяется, они овладевают навыками чтения, письма. Примером сюжетных игр могут быть «Совушка», «Два Мороза», « Караси и щука». Для детей этого возраста очень привлекательными могут быть игры с элементами таинственности, неожиданности.

В первом классе в начале учебного года нежелательно проводить командные игры. Постепенно, с приобретением двигательного опыта и с повышением у детей интереса к коллективной деятельности, можно включать в урок игры с элементами соревнования в парах (в беге, в гонке обручей, прыганье через скакалку, в катании мяча). В дальнейшем следует

разделять детей на несколько групп и проводить с ними соревновательные игры типа эстафет с простыми заданиями. При разделении игроков на соревнующиеся группы руководитель должен учитывать соответствие характера игровых действий физической подготовленности детей, а результаты действий каждого игрока за свою команду выявлять немедленно. Преимущественное место занимают игры с короткими перебежками в рассыпную, по прямой, по кругу, с изменением направлений, игры с бегом типа « догоняй-убегай» и с увертыванием; игры с подпрыгиванием на одной или двух ногах, с прыжками через условные препятствия (начерченный «ров») и через предметы(невысокую скамейку); игры с передачей, бросанием, ловлей и метанием на дальность и в цель мячей, шишек, камешков, игры с разнообразными движениями подражательного или творческого характера. Каждая игра состоит в основном из 1-2 вышеперечисленных видов движений, причем обычно они применяются обособленно или попеременно и лишь изредка - в сочетаниях. Например, игра «Попрыгунчики-воробушки» построено на подпрыгиваниях, игра «Волки во рву» - на перебежках, в которые включены прыжки в длину.

1.2 Подвижные игры как средство развития и воспитания ребенка.

В формировании разносторонне развитой личности ребенка подвижным играм с правилами отводится важнейшее место. Они рассматриваются как основное средство и метод физического воспитания. Являясь важным средством физического воспитания, подвижная игра одновременно оказывает оздоровительное воздействие на организм ребенка. В игре он упражняется в самых разнообразных движениях: беге, прыжках, лазании, перелезании, бросании, ловле, увертывании и т.д. Большое количество движений активизирует дыхание, кровообращение и обменные процессы. Это в свою очередь оказывает благотворное влияние на

психическую деятельность. Оздоровительный эффект подвижных игр усиливается при проведении их на свежем воздухе.

Чрезвычайно важно учитывать роль растущего напряжения, радости, сильных переживаний и незатухающего интереса к результатам игры, которые испытывает ребенок. Увлеченность ребенка игрой не только мобилизует его физиологические ресурсы, но и улучшает результативность движений. Игра является незаменимым средством совершенствования движений, развивая их, способствуя формированию быстроты, силы, выносливости, координации движений. В подвижной игре, как деятельности творческой, ничто не сковывает свободу действий ребенка, в ней он раскован и свободен.

Велика роль подвижной игры в умственном воспитании ребенка: дети учатся действовать в соответствии с правилами, овладевать пространственной терминологией, осознанно действовать в изменившейся игровой ситуации и познавать окружающий мир. В процессе игры активизируются память, представления, развиваются мышление, воображение. Дети усваивают смысл игры, запоминают правила, учатся действовать в соответствии с избранной ролью, творчески применяют имеющиеся двигательные навыки, учатся анализировать свои действия и действия товарищей. Подвижные игры нередко сопровождаются песнями, стихами, считалками, игровыми зачинами. Такие игры пополняют словарный запас, обогащает речь детей.

Большое значение имеют подвижные игры и для нравственного воспитания. Дети учатся действовать в коллективе, подчиняться общим требованиям. Правила игры дети воспринимают как закон, и сознательное выполнение их формирует волю, развивает самообладание, выдержку, умение контролировать свои поступки, свое поведение. В игре формируется честность, дисциплинированность, справедливость. Подвижная игра учит искренности, товариществу. Подчиняясь правилам игры, дети практически упражняются в нравственных поступках, учатся дружить, сопереживать,

помогать друг другу. Умелое, вдумчивое руководство игрой со стороны педагога способствует воспитанию активной творческой личности. В подвижных играх совершенствуется эстетическое восприятие мира. Дети познают красоту движений, их образность, у них развивается чувство ритма. Они овладевают поэтической образной речью.

Подвижная игра готовит ребенка к труду: дети изготавливают игровые атрибуты, располагают и убирают их в определенной последовательности, совершенствуют свои двигательные навыки, необходимые для будущей трудовой деятельности.

Таким образом, подвижная игра — незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. При проведении подвижной игры имеются неограниченные возможности комплексного использования разнообразных методов, направленных на формирование личности ребенка. В процессе игры происходит не только упражнение в уже имеющихся навыках, их закрепление и совершенствование, но и формирование новых психических процессов, новых качеств личности ребенка.

1.3 Возрастные особенности детей младшего школьного возраста.

Одно из основных условий высокой эффективности системы физической подготовки учащихся заключается в строгом учете возрастных и индивидуальных анатомо-физиологических особенностей, характерных для отдельных этапов развития детей и подростков.

Опорно-двигательный аппарат у младших школьников способен выдерживать значительные статические напряжения и выполнять длительную работу, что обусловлено нервной регуляцией, строением, химическим составом и сократительными свойствами мышц.

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.

Заметно увеличивается окружность грудной клетки, меняется к лучшему ее форма, превращаясь в конус, обращенный основанием кверху. Благодаря этому, становится больше жизненная емкость легких. Средние данные жизненной емкости легких у мальчиков 7 лет составляет 1400 мл, у девочек 7 лет - 1200 мл. У мальчиков 12лет - 2200 мл, у девочек 12 лет - 2000 мл. Ежегодное увеличение жизненной емкости легких равно, в среднем, 160 мл у мальчиков и у девочек этого возраста.

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. На единицу объема вентилируемого воздуха их организмом усваивается меньше кислорода (около 2%), чем у старших детей или взрослых (около 4%). Задержка, а также затруднение дыхания у детей во время мышечной деятельности, вызывает быстрое уменьшение насыщения крови кислородом (гипоксемию). 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.

В тесной связи с дыхательной системой функционируют органы кровообращения. Система кровообращения служит поддержанию уровня тканевого обмена веществ, в том числе и газообмена. Другими словами, кровь доставляет питательные вещества и кислород ко всем клеточкам нашего организма и принимает в себя те продукты жизнедеятельности, которые необходимо вывести из организма человека. Вес сердца увеличивается с возрастом в соответствии с нарастанием веса тела. Масса сердца приближается к норме взрослого человека: 4 кг на 1 кг общего веса тела. Однако пульс остается учащенным до 84-90 ударов в минуту (у взрослого 70-72 удара в мин.). В связи с этим за счет ускоренного кровообращения, снабжение органов кровью оказывается почти в 2 раза большим, чем у взрослого. Высокая активность обменных процессов у детей связана и с большим количеством крови по отношению к весу тела, 9% по сравнению с 7-8% у взрослого человека.

Сердце младшего школьника лучше справляется с работой, т.к. просвет артерий в этом возрасте относительно более широкий. Кровяное давление у детей обычно несколько ниже, чем у взрослых. К 7-8 годам оно равняется 99/64 мм. рт.ст., к 9-12 годам - 105/70 мм рт.ст. При предельной напряженной мышечной работе сердечные сокращения у детей значительно учащаются, превышая, как правило, 200 ударов в минуту. После соревнований, связанных с большим эмоциональным возбуждением, они учащаются еще больше - до 270 ударов в минуту. 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.

Жизнедеятельность организма, в том числе и мышечная работа, обеспечивается обменом веществ. В результате окислительных процессов распадаются углеводы, жиры и белки, возникает необходимая для функций организма энергия. Часть этой энергии идет на синтез новых тканей растущего организма детей, на "пластические" процессы. Как известно, теплоотдача происходит с поверхности тела. А так как поверхность тела детей младшего школьного возраста относительно велика по сравнению с массой, то он и отдает в окружающую среду больше тепла.

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.

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 вожатому 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 в младшем школьном 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.

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.

Мышечная система у детей этого возраста способна к интенсивному развитию, что выражается в увеличении объема мышц и мышечной силы. Но это развитие происходит не само по себе, а в связи с достаточным количеством движений и мышечной работы. К 8-9 годам заканчивается анатомическое формирование структуры головного мозга, однако, в функциональном отношении он требует еще развития. В этом возрасте

постепенно формируются основные типы "замыкательной деятельности коры больших полушарий головного мозга", лежащие в основе индивидуальных психологических особенностей интеллектуальной и эмоциональной деятельности детей (типы: лабильный, инертный, тормозной, возбудимый и др.).

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.

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, все 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.

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.

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.

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. Одни цели у них быстро сменяются другими. Поэтому у ребят необходимо воспитывать устойчивую целеустремленность, выдержку, инициативность, самостоятельность, решительность.

Неустойчивы и черты характера младшего школьника. Особенно это относится к нравственным чертам личности ребенка. Нередко дети бывают, капризны, эгоистичны, грубы, недисциплинированны. 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 2 раза занимаются на уроках физкультуры. Обучение должно носить наглядный характер с простым и доходчивым объяснением. Нужно обратить особое внимание на формирование правильной осанки у детей и обучение правильному дыханию при выполнении физических

упражнений. На занятиях широко использовать подвижные игры, как незаменимое воспитательное средство развития морально-волевых и физических качеств младшего школьника.

1.4 Влияние занятий подвижных игр на укрепление здоровья и физическую работу школьников.

Необходимым условием гармоничного развития личности школьника является достаточная двигательная активность. Последние годы в силу высокой учебной нагрузки в школе и дома и других причин у большинства школьников отмечается дефицит в режиме дня, недостаточная двигательная активность, обусловливающая появление гипокинезии, которая может вызвать ряд серьёзных изменений в организме школьника.

Исследования гигиенистов свидетельствуют, что до 82 – 85% дневного времени большинство учащихся находится в статическом положении (сидя). Даже у младших школьников произвольная двигательная деятельность (ходьба, игры) занимает только 16 – 19% времени суток, из них на организованные формы физического воспитания приходится лишь 1 – 3 %. Общая двигательная активность детей с поступлением в школу падает почти на 50%, снижаясь от младших классов к старшим. Установлено, что двигательная активность в 9 – 10 классе меньше, чем в 6- 7 классе, девочки делают в сутки меньше шагов, чем мальчики; двигательная активность в воскресные дни больше, чем в учебные. Отмечено изменение величины двигательной активности в разных учебных четвертях. Двигательная активность школьников особенно мала зимой; весной и осенью она возрастает.

Школьникам не только приходится ограничивать свою естественную двигательную активность, но и длительное время поддерживать неудобную для них статическую позу, сидя за партой или учебным столом.

Мало подвижное положение за партой или рабочим столом отражается на функционировании многих систем организма школьника, особенно сердечно – сосудистой и дыхательной. При длительном сидении дыхание становится менее глубоким, обмен веществ понижается, происходит застой крови в нижних конечностях, что ведёт к снижению работоспособности всего организма и особенно мозга: снижается внимание, ослабляется память, нарушается координация движений, увеличивается время мыслительных операций.

Отрицательные последствие гипокинезии проявляется так же сопротивляемости молодого организма “простудным и инфекционным заболеваниям”, создаются предпосылки к формированию слабого, нетренерованого сердца и связаного с этим дальнейшего развития недостаточности сердечно – сосудистой системы. Гипокинезия на фоне черезмерного питания с большим избытком углеводов и жиров в дневном рационе може вести к ожирению.

У малоподвижных детей очень слабые мышцы. Они не в состоянии поддерживать тело в правильном положении, у них развивается плохая осанка, образуется сутулось.

В печати были опубликованы давольно интересные наблюдения влияния ограничения двигательной активности на физическое развитие молодого организма. Учёные утановили , что 6 – 7 летние дети, уже принятые в школу, отстают в росте и массе тела и мозгов от сверстников, не посещающих учебное заведений. Разница к концу года оказывается значительной: у мальчиков различие в росте составляет 3,2 см. в массе тела 700 гр. А у девочек – соответственно 0,9 см. и 1 кг. 300 гр.

Единственная возможность нейтрализовать отрицательное явление, которое возникает у школьников при продолжительном и напряжённом умственном труде, - это ативный отдых от школы и организованная физическая деятельность.

Двигательный режим школьника складывается в основном из утренней физзарядки, подвижных игр на школьных переменах, уроках физической культуры, занятия в кружках и спортивных секциях, прогулок перед сном, активного отдых в выходные дни.

При систематических занятиях физической культурой и спортом происходит непрерывное совершенствование органов и систем организме человека. В этом главным образом и заключается положительное влияние физической культуры на укрепление здоровья.

Средние показатели роста и развития, а так же некоторые функциональные показатели у юных физкультурников значительно выше, чем у их сверстников, не занимающихся спортом: длинна тела юношей 16-17 лет больше на 5,7 – 6 см., масса тела – на 8- 8,5 кг, а окружность грудной клетки на 2,5 – 5 см., сила сжатия кисти руки – на 4,5 – 5,7 кг, жизненная ёмкость лёгких – на 0,5 – 1,4 литра.

В литературе описаны следующие наблюдения: у школьников, не занимающихся физическими упражнениями, становая сила в течение года увеличивалась на 8,7 кг.; у подростков того же возраста, занимавшихся физической культурой, - на13 кг., а у занимавшихся, кроме уроков физического воспитания, ещё и спортом на 23 кг. Наглядное объяснение этому даёт следующий эксперимент. При рассмотрении под микроскопом участка мышц животного было обнаружено, что в одном мм квадратном мышцы, находящейся в покое, насчитывается от 30 до60 капилляров. На этом же участке после усиленной физ. Работы мышцы насчитывалось до 30 000 капилляров, то есть в десятки раз больше. Кроме того, каждый капилляр увеличился почти в 2 раза в диаметре. Это свидетельствует о том, что в состоянии покоя они не участвуют в кровообращении, а во время мышечной нагрузки капилляры наполняются кровью, способствуют поступлению в мышцы питательных веществ. Таким образом, обмен веществ при мышечной работе по сравнению с состоянием покоя возрастает во много раз.

Мышцы составляют от 40 до 56 % массы тела человека и врятли можно ожидать хорошего здоровья если добрая половина составляющих организм клеток не получают достаточного питания и не обладают хорошей работоспособностью.

Под влиянием мышечной деятельности происходит гармоничное развитие всех отделов центральной нервной системы. При этом важно, что физ. Нагрузки были систематическими, разнообразными и не вызывали переутомления. Высший отдел нервной системы поступают сигналы от органов чувств и от скелетных мышц. Кора головного мозга перерабатывает огромный поток информации и осуществляет точную регуляцию деятельности организма.

Физические упражнения благотворно влияют на развитие таких функций нервной системы как силы, подвижность и уравновешенность нервных процессов. Даже напряжённая умственная деятельность невозможна без движения. Вот ученик сел и задумался над сложной задачей и вдруг почувствовал потребность пройтись по комнате – так ему легче работать, думать. Если взглянуть на думающего школьника, видно, как собранно вся мускулатура его лица, рук тела. Умственный труд требует мобилизации мышечных усилий, так как сигналы от мышц активизируют деятельность мозга.

“Ходьба оживляет и воодушевляет мои мысли. Оставаясь в покое, я почти не могу думать; необходимо, чтобы моё тело находилось в движении, и тогда ум тоже начинает двигаться”, - признание великого французского мыслителя Ж.Ж. Руссо как нельзя лучше показывает взаимосвязь мозга с движением.

Достаточная двигательная активность является необходимым условием гармонического развития личности.

Физические упражнения способствуют хорошей работе органов пищеварения, помогая перевариванию и усвоению пищи, активизируют деятельность печени и почек, улучшают желез внутренней секреции:

щитовидной, половых, надпочечников, играющих огромную роль в росте и развитии молодого организма.

Под влиянием физических нагрузок увеличивается частота сердцебиения, мышца сердца сокращается сильнее, повышается выброс сердцем крови в магистральные сосуды. Постоянная тренировка системы кровообращения ведёт к её функциональному совершенствованию. Кроме того во время работы в кровоток включается и та кровь, которая в спокойном состоянии не циркулирует по сосудам. Вовлечение в кровообращение большой массы крови не только тренирует сердце и сосуды, но и стимулирует кровотечение.

Физические упражнения вызывают повышенную потребность организма в кислороде. В результате чего увеличивается “жизненная ёмкость ” лёгких, улучшается подвижность грудной клетки. Кроме того, полное расправление лёгких ликвидирует застойные явления в них, скопление слизи и мокроты, т.е. служит профилактикой возможных заболеваний.

Лёгкие при систематических занятиях физическими упражнениями увеличиваются в объёме, дыхание становится более редким и глубоким, что имеет большое значение для вентиляции лёгких.

Занятие физическими упражнениями также вызывает положительные эмоции, бодрость, создаёт хорошее настроение. Поэтому становится понятным, почему человек, познавший “вкус” физических упражнений и спорта, стремится к регулярным занятием ими.

1.5 Особенности организации и методики проведения подвижных игр с детьми младшего школьного возраста.

Дети младшего школьного возраста отличаются особой подвижностью и постоянной потребностью к движению. Однако при выборе игр нужно помнить, что организм младших школьников не готов к перенесению длительных напряжений. Их силы быстро истощаются и довольно быстро

восстанавливаются. Поэтому игры не должны быть слишком длинными; обязательно нужно делать паузы для отдыха.

Дети 7-9 лет (учащиеся 1-3-х классов) владеют всеми видами естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метание) ещё не достаточно совершенно, поэтому подвижные игры, связанны с естественными движениями, должны занимать у них большое место. Надо помнить, что овладение навыками и умениями в этом возрасте более эффективно проводить на уровне непроизвольного запоминания (в частности в игре), чем произвольно. Кроме того, надо учитывать анатомо-физиологические и психологические особенности детей этого возраста. У них наблюдается большая податливость организма различным влияниям окружающей среды и быстрой утомляемости. Это связанно с тем, что сердце, лёгкие и сосудистая система у детей этого возраста отстают в развитии, а мускулатура ещё слаба, особенно мышцы спины и брюшного пресса. Прочность опорного аппарата также ещё не велика, а, следовательно, возможность его повреждения повышена (слабость мускулатуры, повышенная растяжимость связок увеличивают возможность нарушения осанки). Наиболее подходящими играми для детей этого возраста являются игры - перебежки, например, "Октябрята", "Волк во рву" в которых дети после краткой перебежки имеют возможность отдохнуть, или игры с поочерёдным участием играющих в движении как, например "К своим флажкам", "Пустое место". В этот период детям ещё трудно изолировать отдельные движения и точно регулировать их отдельные параметры. Дети быстро устают, так же быстро восстанавливают готовность к движениям. Особенно их утомляют однообразные движения. Внимание детей в младшем школьном возрасте не достаточно устойчиво в связи с этим подвижные игры не должны требовать от них долгого сосредоточенного внимания. Воля и тормозные функции у детей развиты слабо. Им трудно долго и внимательно слушать объяснения игры, не дослушав часто объяснение до конца, предлагают свои услуги на ту или иную роль в игре. В первые 2 года обучения в школе в связи с образным мышлением у детей

большое место занимают игры сюжетные, которые способствуют удовлетворению творческого воображения детей, их выдумке и творчества. Надо учесть, что дети этого возраста уже умеют читать и писать, что значительно расширяет их умственный кругозор. Например, игры, "Гуси-лебеди", "Два мороза", "Совушка". В этот период в играх воспитывается основа поведения, умения выполнять правила общественного порядка. В коллективных играх воспитывается простейшее представления о нормах поведения. Подвижные игры должны занимать большое место в жизни детей младшего школьного возраста, так как это соответствует их возрастным особенностям. Некоторые уроки в 1-3 классах могут полностью состоять из подвижных игр урок, состоящий из игр, требует от участника владения некоторыми игровыми навыками и организованного поведения. Такой урок включает в себя 2-3 игры, знакомые детям, и 1-2 новые. Игровые уроки рекомендуется проводить в конце каждой четверти перед каникулами (в основном в первом классе), чтобы установить, насколько учащиеся освоили основные движения, пройденные в четверти, проверить их общую организованность и дисциплину в игре, определить, как они освоили пройденные игры, и посоветовать самостоятельно проводить их.

Многочисленные исследования специалистов показывают то, что уровень развития двигательных качеств в настоящее время находится на невысоком уровне, который не может быть удовлетворен современным требованиям, предъявляемым к физическому воспитанию в дошкольном учреждении. Поэтому, проблема воспитания двигательных качеств весьма актуальна и требует дальнейшего совершенствования. Правильное решение задачи развития двигательных качеств дошкольников обуславливается использованием не только различных методических приемов и средств на занятиях подвижными играми мало времени уделяется занятиям физическими упражнениями.

Очень часто изменения в развитии двигательных качеств происходят уже в младшем школьном возрасте и поэтому целесообразно осуществлять

целенаправленное развитие тех или иных двигательных качеств у детей в те возрастные периоды, когда наблюдается их наиболее интенсивный возрастной рост. Однако следует помнить о том, что нереализованные в определенном возрасте двигательные возможности организма в дальнейшем трудно поддаются значительным изменениям. Поэтому необходимо уже в данном возрасте уделять огромное внимание развитию двигательных качеств у детей. Всесторонняя физическая подготовка младшего школьника должна предполагать, достижение оптимального уровня и гармоничного развития силы, быстроты, выносливости, ловкости.

Многие специалисты показывают, что развитие двигательных качеств - одна из центральных задач физического воспитания в школе, и ее решение должно осуществляться комплексно, начиная с раннего возраста. При выполнении двигательных действий всегда проявляется не одно, а комплекс качеств. Часто очень трудно определить, какое качество является ведущим при выполнении конкретного двигательного действия. Поэтому для более правильного отражения явлений действительности введены понятия комплексных качеств: скоростно-силовые качества, силовая выносливость, скоростно-силовая выносливость, “взрывная” сила и т.д.

Известно, что развивать двигательные качества можно как с помощью общеразвивающих и подготовительных, так и с помощью специальных упражнений. На уроках физической культуры учащиеся овладевают различными видами физических упражнений, которые способствуют развитию двигательных качеств. Обучение детей двигательным навыкам в ходьбе, беге, тесно связаны с развитием у них быстроты, силы, выносливости, так как при выполнении любого упражнения в той или иной мере проявляются все основные двигательные качества

Одним из основных путей всестороннего воспитания двигательных качеств в условиях школы является применение специальных упражнений и подвижных игр, с помощью которых можно не только успешно обучать детей различным двигательным навыкам, но и целенаправленно влиять на

воспитание всех двигательных качеств. Поэтому уже с младшего школьного возраста необходимо уделять большое внимание подвижным играм и специальным упражнениям.

Многочисленные результаты исследований показывают, что в условиях школы можно добиваться значительного прироста всех двигательных качеств у детей путем увеличения в занятиях времени и объема средств. Практикой физического воспитания подтверждается, что успешное развитие двигательных качеств у младших школьников вызывает у них интерес к выполнению различных упражнений, поэтому необходимо как можно больше разнообразить средства, методы и формы этой работы. В связи с этим на наш взгляд, весьма эффективным средством комплексного совершенствования двигательных качеств являются подвижные игры, которые могут, применены как на уроках по физической культуре, так и в других внеучебных формах.

В современной методике физического воспитания существуют различные мнения по воспитанию двигательных качеств. Однако единого мнения по вопросу, какому из качеств необходимо уделять преимущественное внимание, нет. Ряд авторов отдают предпочтение воспитанию быстроты и скоростно-силовых качеств, аргументируя тем, что упражнения такого характера наилучшим образом соответствуют возрастным особенностям детей.

Проведенный нами анализ научно-методической литературы, подтверждает, что уровень развития всех двигательных качеств составляет в комплексе основу общей физической подготовки.

Глава 2. Задачи, методы и организация исследования.

2.1 Задачи исследования:

1. Изучить литературу по теме исследования.

2.Разработать экспериментальную методику развития физических качеств детей младшего школьного возраста.

3.Определить эффективность экспериментальной методики по развитию физических качеств детей младшего школьного возраста.

2.2 Методы исследования

При проведении эксперимента применялись следующие методы:

Анализ научно-методической литературы;

Тестирование физической подготовленности;

Педагогический эксперимент;

Методы математической статистики.

Анализ литературных источников.

Ознакомившись и проработав литературу по подвижным играм, мы сделали вывод, что материалов по подвижным играм для всех возрастных групп очень много и они достаточно разнообразны, начиная ОРУ (имитационных) для младших классов, проводимые игровым способом и заканчивая сложными подвижными играми, развивающие сложные технические и тактические возможности учеников. Также мы сделали вывод, что для более быстрого и успешного развития физических качеств у учащихся необходимо использовать более расширенную программу подвижных игр. Т.к. подвижные игры на уроках физической культуры являются важным условием комплексного совершенствования двигательных навыков, физического развития, укрепления здоровья.

Тестирование.

Для того чтобы доказать на сколько эффективна предложенная нами методика закрепления (совершенствования) двигательного действия

посредством подвижной игры, я протестировала учащихся двух групп в начале и после проведения эксперимента по следующим тестовым упражнениям:

- бег 1000 метров (скоростные способности)
- челночный бег 4х9 метров (координационные способности)
- подъем туловища за 30 секунд (силовые способности)
- прыжок в длину с места (скоростно-силовые)
- наклон туловища вперед (активная гибкость)

-подтягивание на перекладине (мальчики выполняют на высокой перекладине, девочки – на низкой)

Педагогический эксперимент.

Педагогический эксперимент был проведен на базе средней школы. В нем приняли участие ученики 2-го класса общеобразовательной школы. Сущность педагогического эксперимента заключалась в экспериментально обосновать эффективность проведения подвижных игр у учащихся младших классов на развитие физических качеств и повышение их уровня физической подготовленности.

Таблица 1

Годовой план-график

Разделы учебной программы	**1 четверть**	**11 четверть**	**111 четверть**	**1V четверть**
	1-18	**19-32**	**33-52**	**53-68**
Легкая атлетика, спортивные игры				
Гимнастика				
Лыжная подготовка, спортивные игры				
Легкая атлетика, спортивные игры				

Экспериментальная методика развития скоростно-силовых качеств

была рассчитана на 2015-2016 учебный год. В соответствии с этим содержание подвижных игр соотносилось с разделами учебной программы, осваиваемой по традиционной модели:

В данном разделе работы нами проводится исследование (эксперимент), которое заключается в выявлении эффективности применения подвижных игр на уроках физической культуры. Для этого были сформированы две группы учащихся начальной школы 2 «А» и 2 «В» классов: 2 «В» - контрольная группа, которая занималась на уроках физической культуры по программе физического воспитания.

Урок учащихся контрольной группы состоял, как обычно, из подготовительной части урока, в которой предусматривалась разминка (10 -15 % от урока), основной части, главной задачей которой были формирование основных двигательных умений и навыков (закрепление или совершенствование) посредствам физических упражнений (80%), и заключительной части: проведение подвижной игры, построения и подведение итогов урока (5-10 %).

На уроках экспериментальной группы в конце основной части давались подвижные игры. В среднем на них отводилось 10 минут, что составляло 10-12 %. Выполнение подвижных игр осуществлялось на уровне ЧСС 160-180 уд./мин., что соответствует по принятой классификации тренировочному режиму нагрузок. Исходя из этого общего времени, на уроках физической культуры подвижные игры составляют 680 минут.

При подборе игр мы руководствовались следующими правилами:

1.Подвижные игры должны включать в себя двигательные действия скоростной и силовой направленности.

2.Подвижные игры должны быть хорошо освоены школьниками.

3.Подвижные игры должны чередоваться с интервалами отдыха, достаточными для восстановления сил.

Таблица 2

Распределение подвижных игр по учебным темам педагогического процесса

Разделы учебной программы	Развитие физических качеств	Подвижные игры
Легкая атлетика, спортивные игры	Скоростно-силовые, ловкость	«Волк во вору», «Прыгающие воробушки, «Удочка», «Вызов номеров», «Кто выше», «Бежим с мешками», «Отталкивание и приземление», «Перестрелка», «Мяч ловцу» и т.д.
Гимнастика	Упражнения на гибкость	Упражнения с различными предметам, маховые движения, пружинистые движения, упражнения с партнерами, упражнения с использованием тренажеров.
Лыжная подготовка, спортивные игры	Быстрота, выносливость	«Гонка с выбиванием», «Гонки с преследованием», Эстафеты с элементами спортивных игр,
Легкая атлетика, спортивные игры	Скоростно-силовые, ловкость	«Метание в подвижную цель», «Челночный бег», «Нападают пятерки», «Космонавты», «Караси и щука», «Белые медведи», «Два Мороза».

2.3 Организация исследования

Исследование проводилось на базе общеобразовательной школы №1009. В нем приняли участие учащиеся младшего школьного возраста (2 класс).

Организация эксперимента проходила по следующей схеме: предварительное тестирование - проведение экспериментальных уроков и контрольное тестирование - уроки по программе физического воспитания.

На первом этапе исследования проводился анализ научно-методической литературы, определялась актуальность предстоящего эксперимента, ставилась цель работы и выдвигалась рабочая гипотеза.

На втором этапе исследования – проводились занятия с группой школьников по экспериментальной программе. Проводилось тестирование уровня физической подготовленности по контрольным испытаниям, предусмотренным программой физического воспитания в школе для учащихся 2-х классов.

На завершающем этапе этого исследования была разработана экспериментальная методика развития физических качеств детей младшего школьного возраста. На основании педагогических наблюдений нами были отобраны и сгруппированы подвижные игры по преимущественному воздействию на те или иные двигательные качества (скоростно-силовые, быстроты, гибкости, координации, ловкости).

Разработанная экспериментальная методика занятий подвижными играми различной направленности была применена в процессе уроков физической культуры учащихся экспериментальной группы (2«А» класс). В контрольной группе (2«В») класс данная методика не проводилась с целью определения эффективности разработанной нами экспериментальной программы занятий подвижными играми различной направленности у учащихся, а также ее экспериментального обоснования. Разработанная экспериментальная методика включалась в уроки физической культуры два раза в неделю. В конце педагогического эксперимента учащимся экспериментальной и контрольной группы были предложены контрольные испытания, определяющие уровень физической подготовленности. Проводился полный анализ и обобщение полученных результатов исследования с цель обоснования экспериментальной программы занятий подвижными играми различной направленности у учащихся младших классов.

Глава 3. Результаты экспериментальных исследований.

Проведя более детальный анализ достоверности межгрупповых различий в представленных в табл.3.1; 3,2 сочетаниях было выявлено, что по некоторым показателям физического состояния отмечались достоверно значимые различия (табл.3.1; 3,2).

Прирост представленных показателей физической подготовленности состояния за время проведения основного исследования следует рассмотреть в отдельности с целью получения более полной информации о полученных результатах исследования. Физическая подготовленность учащихся опытных групп претерпевала определенные изменения в зависимости от используемых упражнений и методов воздействия в занятиях подвижными играми. На протяжении всего исследования, изменения изучаемых показателей у детей экспериментальной группы имели положительную динамику (табл.3.1).

Таблица 3

Динамика развития физических качеств учащихся экспериментальной группы в процессе педагогического эксперимента (2 «А» класс)

№	**Фамилия, имя**	**Подъем туловищ. за 30 сек**	**Прыжок в длину с места**	**Подтяг. на перекл.**	**Бег 1000м**	**Челноч-ный бег 4х9**	**Наклон тулови ща вперед**
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**
	В начале 1 четверти						
1	Артюмов Вова	17	121	1	5,24	6,51	10
2	Ершов Вова	19	115	2	5,2	6,35	8
1	2	3	4	5	6	7	8
3	Проскурин Паша	20	120	2	4,85	6,45	12
4	Лазарев Саша	16	112	1	5,23	7,2	5
5	Гусейнов Эдуард	18	105	1	5,38	6,49	3
6	Шавлин Женя	18	113	2	5,39	6,7	7

7	Смирнова Настя	17	125	9	5,13	7	12
8	Сафонова Юля	16	119	11	5,6	6,45	15
9	Хакимова Катя	18	109	14	5,34	6,9	4
10	Фролова Оля	17	124	10	5,8	6,2	2
	X -сред	**17,6**	**116,3**	**5,3**	**5,316**	**6,625**	**7,8**
	δ	**1,6**	**6,6**	**5,35**	**0,26**	**0,3**	**5,1**
	m	**0,82**	**2,08**	**1,68**	**0,081**	**0,1**	**2,3**

В конце 4 четверти

1	Артюмов Вова	20	133	3	4,52	6,09	11
2	Ершов Вова	21	145	2	4,75	6,05	10
3	Проскурин Паша	24	123	4	4,55	5,6	12
4	Лазарев Саша	23	125	3	5,8	5,8	7
5	Гусейнов Эдуард	19	132	2	6,4	6,4	12
6	Шавлин Женя	18	113	4	6,3	6,3	10
7	Смирнова Настя	19	124	12	6,2	6,2	12
8	Сафонова Юля	22	135	15	6,1	6,1	4
9	Хакимова Катя	24	128	14	6,5	6,5	5
10	Фролова Оля	26	130	18	5,6	5,6	2
	X -сред	**21,6**	**128,8**	**7,7**	**6,064**	**6,064**	**9,4**
	δ	**2,6**	**8,5**	**6,27**	**0,31**	**0,31**	**5,6**
	m	**0,83**	**2,7**	**1,98**	**0,098**	**0,098**	**2,8**
	t	**3,41**	**3,67**	**0,92**	**4**	**4**	**0,6**
	P	**< 0,01**	**< 0,01**	**> 0,05**	**< 0,001**	**<0,001**	**<0,01**

Таблица 4

Динамика развития физических качеств учащихся контрольной группы в процессе педагогического эксперимента (2 «В» класс)

№	**Фамилия, Имя**	**Подъем тул за 30 сек**	**Прыжок в длину с места**	**Подтяг на перекл.**	**Бег 1000м**	**Бег 30 м**	**Наклон тулов. вперед**
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**
			В начале 1 четверти				
1	Балишан Григорий	17	110	1	5,1	7,05	10
2	Костин Стас	18	119	0	5,23	6,58	5
3	Макаров Саша	17	114	0	5,27	6,45	3
4	Леонов Дима	16	122	2	5,3	6,54	8
5	Маслов Никита	19	119	3	5,32	6,4	12
6	Прокофьев Никита	20	121	4	4,59	6,79	6
7	Шамонова Лена	17	114	7	5,35	6,2	2
8	Федорова Аня	17	118	8	5,24	6,55	10
9	Гордиенкова Вера	15	128	8	5,19	6,5	5
10	Ефремова Алина	18	116	11	5,35	6,34	12
	X -сред	17,4	118,1	4,4	5,194	6,54	6,2
	δ	**1,42**	**5,02**	**3,86**	**0,23**	**0,24**	**5,3**
	m	**0,45**	**1,59**	**1,22**	**0,07**	**0,08**	**1,20**

В конце 4 четверти

1	Балишан Григорий	19	115	2	5,24	6,9	12
2	Костин Стас	18	125	2	5,32	6,43	6
3	Макаров Саша	18	118	1	4,9	6,45	8
4	Леонов Дима	17	121	2	5,24	6,35	10

5	Маслов Никита	19	114	2	5,23	6,43	2
6	Прокофьев Никита	19	114	4	4,59	6,57	7
7	Шамонова Лена	19	110	9	5,12	6,25	2
8	Федорова Аня	20	124	10	5,11	6,43	13
9	Гордиенкова Вера	18	128	9	5,04	6,44	8
10	Ефремова Алина	18	123	12	5,31	6,37	14
	X -сред	**18,5**	**119,2**	**5,3**	**5,11**	**4,46**	**7,1**
	δ	**0,85**	**5,86**	**4,2**	**0,22**	**0,17**	**6,7**
	m	**0,27**	**1,86**	**1,33**	**0,07**	**0,05**	**2,32**
	t	**2,07**	**0,45**	**0,6**	**0,84**	**0,8**	**0,46**
	P	**> 0,05**	**> 0,05**	**> 0,05**	**> 0,05**	**> 0,05**	**>0,05**

Высокая степень прироста за время проведения основного исследования наблюдалась в показателе силовых способностей (поднимание туловища за 30секунд) у экспериментальной группы. Так достоверно значимый прирост отмечался в ЭГ ($p<0,01$). Прирост вызван тем, что на уроках физической культуры велась активная работа с целью сдачи данного норматива, поэтому данное упражнение выполнялось учащимися в конце основной части каждого урока.

Прирост за время исследования скоростно-силовых способностей по результатам дальности прыжка в длину с места в экспериментальной группе был высоким ($p<0,01$) по сравнению с контрольной группы, где уровень показателей был недостоверен ($p>0,05$).

Существенные изменения произошли в показателе координационных способностей (челночный бег 4х9 м) в ЭГ, где прирост по сравнению с КГ ($p>0,05$) был достоверно значимым ($p<0,001$). По средним показателям к концу эксперимента явно превосходила ЭГ.

Прирост за время исследования активной гибкости (наклон вперед) в экспериментальной и контрольной группах был высоким. Это связано вероятнее всего с тем, что данный показатель уже до исследования имел очень высокий уровень для данного возраста. Поэтому увеличения все же наблюдались как в экспериментальных, так и в контрольной группе. Однако прирост за время исследования был более заметно выше в ЭГ нежели в КГ.

Полученные результаты за время основного исследования указывают на то, что достоверно значимый прирост наблюдался в экспериментальной группе.

Таблица 3.3

Прирост показателей физической подготовленности в контрольной и экспериментальной группах за период эксперимента

Виды упражнений	Контрольная группа			Экспериментальная группа		
	X средняя		Прирост (%)	X средняя		Прирост (%)
	Начало	Конец		Начало	Конец	
Подъем тул за 30 сек	17,4	18,5	6,3	17,6	21,6	22,7
Прыжок в длину с места	118,1	119,2	0,93	116,3	128,8	10,7
Подтяг. на перекладине	4,4	5,3	17	5,3	7,7	45,3
Бег 1000 м	5,19	5,11	1,6	5,3	4,86	10,4
Челноч бег 4х9 м	6,54	6,46	1,2	6,6	6,06	8,9
1	2	3	4	5	6	7
Наклон туловища вперед	6,2	7,1	17	7,8	9,4	25,8

Как видно из таблиц и в контрольной и в экспериментальной группах улучшились показатели физической подготовленности, но в контрольной

группе этот прирост был минимальным и недостоверным, в то время как в экспериментальной группе показатели возросли в среднем на 10 – 15 % с высокой степенью достоверности $P < 0,01$, за исключением подтягиваний на перекладине, где различия были недостоверными вследствие большого разброса показателей.

Таким образом, следует отметить положительное влияние занятий подвижными играми на развитие физических качеств и показатели, характеризующие физическую подготовленность учащихся 2-х классов. Наблюдаемые положительные изменения, очевидно, связаны с тем, что учащимся экспериментальных групп были предоставлены подвижные игры, способствующие более рационально повысить уровень физической подготовленности детей.

Заключение

В отечественной литературе представлено достаточно много данных о положительном влиянии подвижных игр на развитие физических качеств школьников, укрепление их здоровья и показателей физической подготовленности. Вместе с тем, как правило, подвижные игры рекомендуются для повышения интереса урока физической культуры. Для переключения учащихся с одного вида деятельности на другой.

Исследований, касающихся непосредственно, используя подвижные игры для развития физических качеств, относительно не много и они носят противоречивый характер. Особенно отличаемые противоречия касаются планирования подвижных игр в системе учебных занятий. Определение их направленности на развитие основных физических качеств как следствие этого возникает объективная необходимость в исследовании, особенности использования подвижных игр для развития физических качеств младших школьников.

Решение этой задачи было посвящено настоящее исследование, в котором была разработана и апробирована методика развития физических

качеств учащихся 2 классов. В результате проведенного исследования на основании полученных результатов были сделаны следующие

ВЫВОДЫ:

1. Младший школьный возраст характеризуется относительно равномерным развитием основных физических качеств и характеризуется в современной литературе как благоприятный для их целенаправленного развития.

2. В методической литературе подвижные игры рассматриваются как базовые средства физического воспитания младшего школьного возраста, позволяющие не только повысить интересы школьников к занятиям физической культурой, но и успешно воздействовать на развитие основных физических качеств.

3. В нашем исследовании установлено, что включение подвижных игр в годичный процесс уроков физической культуры младших школьников позволяет повысить качество быстроты, скоростно-силовые качества и качество гибкости в среднем на 10-15%:

4. За период эксперимента дети экспериментальной группы превысили результаты детей из контрольной группы по показателям быстроты 8,8 %, показателям скоростно-силовых качеств 9,8 % и гибкости 8,9 %

Эффективность экспериментальной методики обеспечивалась:

- суммарный объем времени, который составляет в учебном году 680 минут.

- соотношением содержания подвижных игр с программным материалом по другим разделам и темам школьной программы по физической культуре

- выбором и распределением подвижных игр по их целенаправленному воздействию на развитие основных физических качеств

- распределение подвижных игр по учебным четвертям, с учетом содержания

программного материала, осваиваемого в данной конкретной четверти.

Список литературы

1. Аросьев Д.А. Методика физического воспитания. Издательство Просвещение, 1989.
2. Аксельрод С.Л., Борзенкова Л.А. Организация и правила спортивных соревнований. – М., 1967.
3. Бутин И.М. Физическая культура в начальных классах. Издательство Владос – пресс, 2001.
4. Былеева Л.В., Подвижные игры: Учебное пособие для институтов физ.культуры. – М., 1974
5. Былеева Л.В., Короткова И.М., Клинкова Р.В., Кузмичева Е.В., Подвижные игры./ Практический материал: учебное пособие для студентов вузов физ.культуры – М., 2002.
6. Былеева Л.В., Короткова И.М., Кузмичева Е.В., Бриль М.С., Геллер Е.М. Подвижные игры./ Практический материал: учебное пособие для студентов вузов физ.культуры – М., 2002.
7. Брюнему Э. Бегай, прыгай, метай. – М., 1982.
8. Баршай В.М. Активные игры для детей/ Учебное пособие. Ростов н/Д: Феникс, 2001-320с.
9. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. Издательство Просвещение, 1991.
10. Геллер Е.М. Игры на переменах для школьников 1-3 классов. Издательство Просвещение, 1985.
11. Железняк Ю.Д. Основы научно – методической деятельности в физической культуре и спорте. Издательский центр Академия, 2001.
12. Жуков М.Н. Подвижные игры. М.: Издательский центр Академия, 2002.
13. Качашкин В.М. Физическое воспитание в начальной школе. Издательство Просвещение, 1983.
14. Климкова Р.В. Подвижные игры. М.: СпортАкадем Пресс, 2002.
15. Коротков И.М. Подвижные игры в школе. Издательство Просвещение, 1974.
16. Кенеман А.В. Детские подвижные игры. – М., 1995.

17. Козленко Н.А., Мацулевич В.П. Физическое воспитание учащихся первых классов: Пособие для учителя. – К.: Рад.шк., 1988.-144с.
18. Литвинов Е.К. Методика физического воспитания учащихся 1-4 классов. Издательство Просвещение, 1997.
19. Ломан В. Бег, прыжки, метания – М., 1997.
20. Развивающие игры: быстрее, выше, сильнее./ Сост. Логино М.И.: 1-СПб., 1998.
21. Программа по физической культуре для учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы. – Ярославль, 1996.
22. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. Издательство Физкультура и спорт, 2000.
23. Под редакцией Ю.И. Портных. Спорт и подвижные игры. Учебник для средних специальных учебных заведений. Физ. Культура – Изд. 3-е, -- М.: Физкультура и спорт, 1984-344с.
24. Под редакцией Мейксона Г.Б., Любомирского Л.Е. Методика физического воспитания школьников. –М., 1989.
25. Рипа М.Д. Занятия физической культурой со школьниками. Издательство Просвещение, 1988.
26. Яковлев В.Г., Ратников В.П. Подвижные игры: Учебное пособие для студентов факультетов физ.восп. пед.институтов. – М., 1987.
27. Спортивное методическое пособие. Настольная книга учителя физкультуры./ АСТ «Астрель». – М., 2003.

ПРИЛОЖЕНИЕ

ПРИМЕРНЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ

1. «Кто подходил»

Подготовка. Все играющие образуют круг, водящий с завязанными глазами стоит в центре.

Содержание игры. Руководитель указывает на кого-либо из играющих, и тот подходит к водящему, слегка дотрагивается до его плеча, подает голос какого-либо животного или называет его по имени, изменив свой голос. Водящий открывает глаза по указанию руководителя, когда подходивший займет свое место. Он должен отгадать, кто к нему подходил. В случае, если водящий отгадал того, кто к нему подходил, игроки меняются ролями. Побеждает тот, кто ни разу не был водящим.

Правила игры: **1.** Водящий не должен раньше времени открывать глаза. 2. Голос подает только тот, на кого укажет руководитель. 3. Первый водящий не считается проигравшим.

2. «Космонавты»

Подготовка. По углам и сторонам зала чертят 5-8 больших треугольников — «ракетодромов». Внутри каждого «ракетодрома» рисуют 2-5 кружков — «ракет». Их общее количество должно быть на 5-8 меньше, чем играющих. Сбоку каждого «ракетодрома» можно написать маршруты, например:

З-Л-З (Земля — Луна — Земля) З-М-З (Земля — Марс — Земля) З-Н-З (Земля — Нептун — Земля) З-В-З (Земля — Венера — Земля) З-С-З (Земля — Сатурн — Земля)

Играющие, взявшись за руки, в центре зала образуют круг**.**

Содержание игры. Дети идут по кругу и приговаривают: Ждут нас быстрые ракеты. Для прогулок по планетам. На какую захотим, на такую полетим! Но в игре один секрет: Опоздавшим — места нет!

Как только сказано последнее слово, все разбегаются по «ракетодромам» и стараются скорее занять места в любой из заранее начерченных «ракет». Опоздавшие на «рейс» становятся в общий круг,

а «космонавты», занявшие места, громко по 3 раза объявляют свои маршруты. Это значит, что они совершают прогулку в «космосе». Затем все снова становятся в круг, берутся за руки и игра повторяется. Выигрывают те, кому удалось совершить три полета.

Правила игры: 1. Начинать игру — только *по* установленному сигналу руководителя. 2. Разбегаться — только после слов: «Опоздавшим — места нет!»

3. «Караси и щука»

Подготовка. На одной стороне площадки находятся «караси», на середине «щука».

Содержание игры. **По** сигналу «караси» перебегают на другую сторону. «Щука» ловит их. Пойманные «караси» (четыре-пять) берутся за руки и, встав поперек площадки, образуют сеть. Теперь «караси» должны перебегать на другую сторону площадки через сеть (под руками). «Щука» стоит за сетью и подстерегает их. Когда пойманных «карасей» будет восемь-девять, они образуют корзины — круги, через которые нужно пробегать. Такая корзина может быть **и** одна, тогда ее изображают, взявшись за руки, 15-18 участников. «Щука» занимает место перед корзиной и ловит «карасей». Когда пойманных «карасей»» станет больше, чем непойманных, играющие образуют верши — коридор из пойманных карасей, через который пробегают непойманные. «Щука», находящаяся у выхода из верши, ловит их.

Победителем считается тот, кто остался последним. Ему и поручают роль новой «щуки».

Правила игры*:* 1. Игра начинается по сигналу руководителя, 2. Все «караси» обязаны при перебежке пройти сеть, корзину и верши. 3. Стоящие не имеют права задерживать их. 4. Игроки, образующие корзину, могут поймать «щуку», если им удастся закинуть сплетенные руки за спину «щуки» и загнать ее в корзину или захлопнуть верши. В этом случае все «караси» отпускаются, и выбирается новая «щука».

4. «Белые медведи»

Подготовка. Площадка представляет собой море. В стороне очерчивается небольшое место-льдина. На ней стоит водящий - «белый медведь». Остальные «медвежата» произвольно размещаются по всей площадке.

Содержание игры. «Медведь» рычит: «Выхожу на ловлю!» - и устремляется ловить «медвежат». Сначала он ловит одного «медвежонка» (отводит на льдину), затем другого. После этого два пойманных «медвежонка» берутся за руки и начинают ловить остальных играющих. «Медведь» отходит на льдину. Настигнув кого-нибудь, два «медвежонка» соединяют свободные руки так, чтобы пойманный очутился между руками, и кричат: «Медведь, на помощь!» «Медведь» подбегает, осаливает пойманного и отводит на льдину. Следующие двое пойманных также берутся за руки и ловят «медвежат». Игра продолжается до тех пор, пока не будут переловлены все «медвежата». Последний пойманный становится «белым медведем».

Побеждает последний пойманный игрок.

Правила игры: 1. «Медвежонок» не может выскальзывать из-под рук окружившей его пары, пока его не осалил «медведь». 2. При ловле запрещается хватать играющих за одежду, а убегающим выбегать за границы площадки.

5. «Совушка»

Подготовка. Из числа играющих выбирается «совушка». Ее гнездо-в стороне от площадки. Оно может быть очерчено, отгорожено гимнастической скамейкой. Играющие на площадке располагаются произвольно. «Совушка» в гнезде.

Содержание игры. По сигналу ведущего: «День наступает, все оживает!» - дети начинают бегать, прыгать, подражая полету бабочек, птичек, жуков, изображая лягушат, мышек, котят. По второму сигналу:

«Ночь наступает, все замирает — сова вылетает!» — играющие останавливаются, замирают в позе, в которой их застал сигнал. «Совушка» выходит на охоту. Заметив шевельнувшегося игрока, она берет его за руку и уводит в свое гнездо. За один выход она может добыть двух или даже трех играющих. Затем «совушка» опять возвращается в свое гнездо и дети вновь начинают свободно резвиться на площадке.

Побеждают игроки, которые не были пойманы ни разу. Также можно отметить лучшего водящего — поймавшего большее количество игроков. ***Правила игры****:* 1. «Совушке» запрещается подолгу наблюдать за одним и тем же игроком, а пойманному — вырываться. 2. После двух-трех выходов «совушки» на охоту ее сменяют новые водящие из числа тех, которые ей ни разу не попались.

6. «Два Мороза»

Подготовка. На противоположных сторонах площадки отмечаются два города. Играющие, разделившись на две группы, располагаются в них. В середине площадки помещаются «братья Морозы»: «Мороз Красный Нос» и «Мороз Синий Нос».

Содержание игры. По сигналу руководителя они обращаются к играющим со словами:

Мы — два брата молодые,
Два Мороза удалые:
Я – Мороз Красный Нос,
Я – Мороз Синий Нос.
Кто из вас решится
В путь-дороженьку пуститься?
Ребята хором отвечают:
Не боимся мы угроз,
И не страшен нам мороз! —

и начинают перебегать из одного города в другой. «Морозы» их ловят.

Тот, кого им удастся запятнать, считается замороженным. Он остается на том месте, где был пойман, и должен с распростертыми руками преграждать путь играющим при следующих перебежках. Когда замороженных окажется так много, что пробегать станет трудно, игра прекращается.

Победителями считаются те, кого ни разу не заморозили.

***Правила игры**:* 1. Начинать бег можно только после окончания речитатива. 2. Осаливание за линией города не считается. 3. Осаленных ребят можно выручить: для этого остальные играющие должны коснуться их рукой.

7. «Волки во рву»

Подготовка. Посередине площадки проводят две параллельные линии на расстоянии 70—100 см одна от другой. Это коридор - ров. Его можно

обозначить не совсем параллельными линиями; с одной стороны - уже, а с другой - шире. Двое водящих - «волки» - становятся во рву; остальные играющие - «козлята» - размещаются на одной стороне площадки за линией дома. На другой ее стороне линией обозначается пастбище.

Содержание игры. По сигналу руководителя «козлята» бегут из дому в противоположную сторону площадки на пастбище и по дороге перепрыгивают через ров. «Волки», не выходя из рва, стараются осалить как можно больше «козлят», за что «волкам» начисляются выигрышные очки. После 3 — 4 перебежек (по договоренности) выбираются новые «волки» и игра повторяется. Выигрывают «козлята», не пойманные ни разу, и те «волки», которые набрали большее количество очков.

***Правила игры**:* 1. Перепрыгивание через ров обязательно. 2. Пойманные «козлята» не выбывают из игры.

8. «Мяч на полу»

Подготовка. Все играющие образуют круг. Двое играющих становятся в середину круга. Стоящие по кругу опускаются на одно или два колена. У них один волейбольный мяч. Водящие поворачиваются лицом к мячу. ***Содержание игры***. По сигналу руководителя играющие начинают перекатывать мяч по полу, стараясь задеть им ноги водящих. Водящие бегают от мяча в кругу, подпрыгивают, спасаясь от него. Если кому-нибудь из играющих удастся попасть мячом в ноги водящего, он занимает его место, а бывший водящий становится в круг.

Выигрывают те, кто ни разу не были водящими. Первые водящие не считаются проигравшими.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу. 2. Осаленный по ногам водящий сразу же идет на место осалившего его. 3. Осаливать можно не выше коленей. 4. Первый водящий не считается проигравшим.

9. «Передача мячей в колоннах»

Подготовка. Играющие делятся на несколько групп — команд, и каждая из них выстраивается в колонну по одному, одна параллельно другой. Игроки в колоннах стоят на расстоянии вытянутых рук. У впереди стоящих в колоннах — по мячу или другому предмету.

Содержание игры. Вариант 1. По сигналу стоящие впереди игроки передают мяч над головой стоящим сзади них. Те таким же способом передают мяч сзадистоящим. Каждый раз последний игрок в колонне, получив мяч, бежит справа от колонны к руководителю, а затем становится первым в своей колонне. Команда того, кто принесет мяч раньше других, получает выигрышное очко. Затем также по сигналу начинают передавать мяч в колоннах. И так играют до тех пор, пока все участники не побывают в конце колонн и не доставят мяч руководителю. Выигрывает команда, которая закончит игру первой с наименьшим количеством штрафных очков.

Правила игры: 1. Игра начинается только по сигналу руководителя. 2. Передавать мяч можно над головой, а не другим способом. 3. Уронивший мяч должен его поднять, встать на место **и** продолжить игру. 4. За каждое нарушение начисляются штрафные очки.

Вариант 2. Можно передавать мяч и под ногами, широко расставив их.

10. «Команда быстроногих»

Подготовка. Играющие делятся на 2—4 равные команды и выстраиваются в колонны по одному параллельно одна другой. Перед носками впередистоящих в колоннах проводится черта, на расстоянии 2 м от нее — линия старта. В 10 —20 м от стартовой линии против каждой колонны ставится по стойке или по булаве. Первые игроки в колоннах встают на линию старта.

Содержание игры. Вариант 1. По команде руководителя «Приготовиться, внимание, марш!» (или по другому условному сигналу) первые игроки бегут вперед к стойкам (булавам), обегают их справа и возвращаются обратно на линию старта. Игрок, первым перебежавший линию старта, приносит своей команде очко. Прибежавшие встают в конец своих колонн, а у линии старта выстраиваются следующие игроки. Также по сигналу они бегут до предмета, установленного против их колонны, огибают его и возвращаются обратно. Прибежавший первым снова зарабатывает очко своей команде. И так по очереди бегут все игроки. Затем подсчитываются очки.

Побеждает команда, получившая больше очков.

Правила игры: 1. Нельзя выбегать и переступать линию старта до сигнала руководителя. 2. Обегать предмет можно только справа, не касаясь его руками. 3. При беге с палочкой обязательно ударить ею три раза о предмет или об пол, громко считая. 4. Вернувшись, надо встать в конец своей колонны.

Вариант 2. В игре можно использовать палочки. Каждый игрок, находящийся на старте, держит палочку. Добежав до стойки, он три раза ударяет ею о стойку или об пол и возвращается обратно. Пробежав линию старта, игрок отдает палочку следующему.

12. «Эстафета зверей»

Подготовка. Играющие делятся на 2—4 равные команды и выстраиваются в колонны по одному, одна параллельно другой. Играющие в командах принимают названия зверей. Допустим, первые называются «медведями», вторые — «волками», третьи — «лисами», четвертые — «зайцами» и т.п. Каждый запоминает, какого зверя он изображает. Перед впередистоящими играющими проводится стартовая черта. Впереди каждой колонны на расстоянии примерно 10-20 м ставится по булаве или по стойке. На расстоянии 2 м от старта чертится линия финиша.

Содержание игры. Руководитель громко вызывает любого зверя. Игроки, взявшие название этого зверя, выбегают вперед, обегают стоящий напротив них предмет и возвращаются обратно. Тот, кто первым возвратится в свою команду, выигрывает для нее очко. Руководитель вызывает зверей вразбивку, по своему усмотрению. Некоторых он может вызвать и по два раза. Каждый раз прибежавшие игроки встают на свои места в команде. Игра проводится 5 — 10 мин, после чего подсчитываются очки. Побеждает команда, заработавшая большее количество очков.

Правила игры: **1.** Если оба игрока прибегут одновременно, очки не присуждаются ни одной команде. 2. Если игрок не добежит до конечного пункта, очко зарабатывает его партнер из другой команды.

13. «Вызов номеров»

Подготовка. Место, инвентарь и подготовка – те же, что и в предыдущей игре. Если позволяет помещение и играющих немного. Можно построить их в две шеренги лицом в одну сторону на одной линии. На

расстоянии 2 м от линии построения играющих (линии старта) параллельно ей чертится линия финиша.

Содержание игры. Играющие рассчитываются по порядку номеров в каждой колонне — команде. Руководитель вызывает игроков по номерам, чередуя их по своему усмотрению. Каждый раз прибежавшему к финишу первым записывается выигрышное очко.

Побеждает команда, набравшая большее количество победных очков.

Правила игры: 1. Если играющие стоят в шеренгах, то их можно поставить в положение высокого или низкого старта, и из этого положения они должны выбегать по вызову руководителя. 2. Если игрок нарушает правила, у его команды вычитается очко. Это правило рекомендуется применять начиная с III класса, когда учащиеся познакомятся с низким стартом.

14. «Лиса и куры»

Подготовка. Посередине зала ставятся четыре гимнастические скамейки в виде квадрата рейками вверх, это — «насест». Выбираются один водящий — «лис» и один — «охотник». Все остальные играющие — «куры». В одном углу зала очерчивается «нора», в которой помещается «лис». В другом углу встает «охотник». «Куры» располагаются вокруг «насеста».

Содержание игры. По сигналу «куры» начинают то взлетать на «насест», то слетать с него, то просто ходить около «курятника» (около скамеек, образующих «курятник»). По второму условленному сигналу «лис», подобравшись к «курятнику», ловит любую. Водящий «лис» Играющие «куры» ф Водящий «охотник» «курицу», касающуюся земли (пола) хотя бы одной ногой. «Лис» берет осаленного за руку и ведет в свою «нору». Если по пути ему встречается «охотник», «лис» выпускает пойманного, а сам убегает в «нору». Пойманный возвращается в «курятник», после чего все «куры» слетают с насеста. Если «охотник»

поймает «лиса», выбирается новый «лис». Играют *А*—6 раз. Выигрывают игроки, не пойманные ни разу.

Правила игры: 1. Забежав в «курятник», «лис» может осалить только одного игрока. 2. По сигналу руководителя «лис» должен покинуть «курятник» независимо от того, поймал он «курицу» или нет. 3. Стоящие на рейке могут оказывать друг другу помощь (поддерживать).

15. «Кто дальше бросит?»

Подготовка. На одной стороне площадки чертится линия старта. В 5 м от нее параллельно ей проводятся 3-4 линии с интервалом между ними 4 м. Играющие делятся на несколько групп — команд, и каждая выстраивается в колонну по одному за линией старта. У каждого игрока по мешочку с горохом.

Содержание игры. Играющие поочередно в своих командах бросают мешочки с горохом возможно дальше за начерченные линии и встают в конец своей колонны. Выигрывает команда, **в** которой играющие сумели забросить больше мешочков за дальнюю линию.

Правила игры: **1.** Каждый может бросить только один мешочек. 2.Мешочки бросают по очереди каждый раз по сигналу руководителя. 3.Бросивший мешочек сразу уходит в конец своей колонны.

16. **«Метко в цель»**

Подготовка. Посередине площадки проводится черта, вдоль которой ставятся 10 городков (булав). Играющие делятся на две команды и выстраиваются шеренгами одна сзади другой на одной стороне площадки лицом к городкам. Участники впередистоящей шеренги получают по маленькому мячу. Перед шеренгой проводится линия старта.

Содержание игры. По установленному сигналу руководителя играющие первой шеренги бросают мячи в городки (булавы), стараясь их сбить. Сбитые городки подсчитываются и ставятся на место. Ребята,

бросавшие мячи, бегут, подбирают их и передают участникам следующей команды, а сами становятся в шеренгу сзади них. По команде руководителя играющие второй шеренги (команды) также бросают мячи в городки. Опять подсчитываются сбитые городки. Так играют 2—4 раза.

Выигрывает команда, сумевшая за несколько раз сбить большее количество городков.

Правила игры: 1. Бросать мячи можно только по сигналу руководителя. 2. При броске заходить за стартовую черту нельзя. Бросок зашедшего за черту не засчитывается.

17. «Шишки, желуди, орехи»

Подготовка. Игроки образуют круг, в середине которого становится водящий, а остальные, разбившись по тройкам, встают один за другим лицом к центру (первый номер — в трех-четырех шагах от водящего). Руководитель дает всем играющим названия: первые в тройках «шишки», вторые «желуди», третьи «орехи». Выигрывает команда, сумевшая закончить эстафету быстрее других **и** сделавшая меньше ошибок, чем другая.

Правила игры: **1.** Запрещается преждевременное передвижение по рейке скамейки. 2. Игрок не должен терять равновесия. 3. Нельзя спрыгивать с высоты, превышающей указанную учителем. 4. Запрещается также неточное приземление. За каждую ошибку игрок наказывается штрафным очком.

20. «Кто обгонит?»

Подготовка. Играющие располагаются вдоль одной из стен зала. Они делятся на пятерки и берутся за руки. Это команды.

Содержание игры. Задача команд — по сигналу учителя, прыгая на одной ноге, достичь линии, нарисованной перед ними в десяти шагах. Затем команды поворачиваются и совершают прыжки в обратную сторону.

Выигрывает команда, которая первой достигла границы. Игру можно усложнить, дав задание прыгать на одной ноге, а другую, согнув, держать за голеностопный сустав.

***Правила игры**:* 1. Нельзя вставать на обе ноги. 2. Игроки не должны расцеплять руки. 3. При нарушении правил команде засчитывается поражение.

21. **«Попади** в **мяч»**

Подготовка. Для игры нужны один волейбольный мяч и теннисные мячи в количестве, равном половине участвующих. Играющие делятся на две команды и выстраиваются шеренгами на противоположных сторонах площадки на расстоянии 18 — 20 м друг от друга. Перед носками играющих проводятся линии, а посередине площадки кладется волейбольный мяч. Игроки одной команды (по жребию) получают по маленькому мячу.

Содержание игры. По сигналу руководителя игроки бросают мяч в волейбольный мяч, стараясь откатить его к противоположной команде. Игроки из другой команды собирают брошенные мячи и по сигналу тоже бросают их в волейбольный мяч, стараясь откатить его обратно. Так, поочередно команды метают мячи установленное количество раз. Продолжительность игры 8 — 10 мин.

Выигрывает команда, сумевшая закатить мяч за черту команды, стоящей напротив.

Правила игры. 1. Если в ходе игры волейбольный мяч выкатится в сторону от играющих, его кладут в зону площадки на той же линии. 2. В этом случае обстрел волейбольного мяча начинается с двух сторон одновременно. 3. Каждый загнанный за черту противника мяч приносит команде одно очко.

Содержание игры. По сигналу водящий громко произносит, например: «Орехи». Все играющие, названные «орехами», должны поменяться

местами, а водящий стремится стать на любое освободившееся место. Если ему это удается, то игрок, оставшийся без места, становится водящим. Если водящий скажет «желуди», меняются местами стоящие в тройках вторыми, если «шишки» — стоящие в тройках первыми. Когда игра освоена, водящему можно вызывать двух или даже трех игроков в тройках, например: «шишки, орехи». Вызванные также должны поменяться местами.

Побеждают игроки, которые ни разу не были водящими.

***Правила игры**:* 1. Вызванным запрещается оставаться на месте. 2. Игроки не могут перебегать в какую-либо другую тройку (в противном случае игрок становится водящим).

18. *«Альпинисты»*

Подготовка. Две команды «альпинистов» выстраиваются шеренгами лицом к гимнастической стенке в 6-7 м от нее. Между первыми игроками и гимнастической стенкой устанавливаются гимнастические скамейки, перевернутые рейками вверх. У крайних пролетов стенки укладываются гимнастические маты.

Содержание игры. По сигналу учителя первые игроки начинают продвижение по рейке гимнастической скамейки, переходят на гимнастическую стенку, влезают на нее, передвигаются по стенке до крайнего пролета и спускаются вниз. Высота подъема на стенку заранее указывается учителем (отмечается ленточкой, флажком). При спуске с гимнастической стенки игрок имеет право спрыгнуть с рейки, расположенной на высоте не более 70-75 см. в круг диаметром 40 см, обозначенный мелом на мате. Приземлившись, играющий встает последним в своей шеренге. Вторые игроки начинают передвижение по гимнастической скамейке сразу же после приземления предыдущего «альпиниста».