

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ТЕЛЬМИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**  
ул. Советская 2-я дом. 4, р.п. Тельма, Усольский район, Иркутская область.665492  
тел. (8 395 43) 22-2-14 <http://telmaschool.uoura.ru> e-mail: [telmaschool@yandex.ru](mailto:telmaschool@yandex.ru)  
ОКПО 41765542, ОГРН 1023802143419 ИНН 3840005673, КПП 385101001

## **Подвижные игры как средство совершенствования физических качеств**

Методическая разработка

Распутиной Натальи Викторовны,  
учителя физической культуры  
МБОУ «Тельминская СОШ»

2022 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	3
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ.....	8
ГЛАВА I .....	8
1.1. Научно-теоретическое и практическое обоснование .....	8
1.2. Новизна опыта .....	9
1.3. Игровой и соревновательный методы обучения. Применение их в формировании двигательных навыков и умений.....	10
1.4. Технология опыта. Методика обучения подвижным играм .....	14
ГЛАВА II.....	16
2.1. Организация и методы исследования.....	16
2.2. Контрольные испытания (тестирование).....	17
2.3 Результаты исследования и их анализ.....	20
ВЫВОДЫ.....	21
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	22
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	23
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	24
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	

## Введение

Здоровый образ жизни – это наука и искусство. А значит, ему необходимо учиться, начиная, по возможности, с самого раннего возраста. Кто из нас не хочет видеть своего ребенка здоровым?

Здоровье детей – это залог полноценной жизни, счастливой семьи, предмет радости родителей, родных и близких. Здоровье детей – важнейшее условие социального и экономического развития общества.

Между тем существенного улучшения здоровья и физического развития детей, по данным Минздрава России, за последние годы не отмечается.

Состояние здоровья человека, его сопротивляемость заболеваниям связаны с резервными возможностями организма, уровнем его защитных сил, определяющих устойчивость по отношению к неблагоприятным внешним влияниям.

Как человеку преодолеть неблагоприятные влияния окружающей среды на организм и сохранить хорошее здоровье, быть физически крепким, сильным и выносливым с тем, чтобы прожить долгую и творчески активную жизнь? Это одна из главных проблем, которая волнует сегодня школу, педагогов, родителей. Ведь от ее решения зависят успехи ребенка в учебе и его самостоятельная дальнейшая жизнь.

Необходимым условием развития личности школьника является достаточная двигательная активность. Малоподвижный образ жизни ведет к снижению работоспособности всего организма и особенно мозга: снижается внимание, ослабляется память, нарушается координация движений, увеличивается время мыслительных операций.

Из вышесказанного ясно, что двигательная активность – залог здоровья.

Отставание в физическом развитии и функциональные отклонения в состоянии здоровья вследствие перенесенных заболеваний, недостаточный уровень физической подготовленности обучающихся предъявляют особые требования и к организации занятий физической культурой.

Важное место в укреплении здоровья детей отводится урокам физической культуры. Как сделать эти занятия, с одной стороны, интересными и увлекательными для школьников, а с другой – эффективными с точки зрения физического совершенствования обучающихся? Решение этих вопросов связано с организацией учебных занятий. Для этого используются урочная и внеурочная формы организации занятий.

Урок – основная форма физического воспитания. Цель учителя – сделать урок физкультуры высокоэффективным. Два урока в неделю по 40 минут для такого емкого понятия, как «физическая культура», слишком мало. Материал огромен, разнообразен: мы должны научить, закрепить, углубить знания учеников, совершенствовать их двигательные, координационные, скоростно-силовые качества. За отпущенные нам 102 часа в год не осилить программу без активного участия самих учеников. Поэтому для закрепления

у обучающихся умений, приобретенных на уроках, необходимо давать им домашние задания, вовлекать в спортивные внеклассные мероприятия.

По заключению специалистов, объем двигательной активности школьника должен составлять не менее шести часов в неделю. В этом случае, у обучающихся наблюдаются наиболее высокие показатели умственной работоспособности, повышается их успеваемость, возрастает сопротивляемость простудным заболеваниям.

Уроки физической культуры лишь частично решают эту задачу, поэтому важным условием совершенствования учебно-воспитательного процесса в школе являются организация и проведение мероприятий по повышению двигательной активности школьников. Цель мероприятий – обеспечение активного отдыха и удовлетворение естественной потребности учащихся в движении.

Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня дают возможность увеличить продолжительность двигательной активности школьников как минимум на 1,5 часа в неделю.

Однако суммарная двигательная активность, полученная учащимися на уроках физической культуры, переменах и в ходе учебных занятий, недостаточно для покрытия биологической потребности ребенка в движении. В связи с этим необходимо создать условия для работы кружков и секций спортивной направленности в свободное от учебных занятий время. Участие школьников в работе кружков и секций позволяет увеличить двигательную активность еще на 2 часа в неделю.

Наблюдая современных детей, имеющих разный уровень здоровья, уровень физического развития, который напрямую зависит от социально-экономических и материально-бытовых условий, в которых живут дети, в своей педагогической деятельности пришла к выводу, что необходимо разнообразить двигательную деятельность обучающихся, чтобы развивать познавательную и мыслительную деятельность, готовность к преодолению трудностей. В реализации этих целей и должна помочь «игра».

Таким образом, появилась потребность разработать программу дополнительного спортивного часа, в основу которого и был положен соревновательно-игровой метод.

Программа рассчитана на 34 часа. Форма занятий урок, режим – 1 час в неделю. Структура программы построена таким образом, что позволяет развивать содержание тем в последующих классах.

Основные задачи программы:

- ✓ Создание игровой модели, позволяющей школьникам посредством выполнения различных соревновательно-игровых заданий (коллективных или индивидуальных) наиболее полно реализовать свой творческий потенциал;
- ✓ Развитие физических качеств школьников через соревновательно-игровую деятельность;

- ✓ Обучение школьников групповому взаимодействию, развитие его форм посредством игр и соревнований;
- ✓ Накопление двигательного опыта, формирование привычки к занятиям физическими упражнениями как результат выполнения осознанных действий и обоснованное поведение детей;
- ✓ Выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и спортивном инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий; о правилах проведения соревнований по спортивным играм
- ✓ Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости;
- ✓ Повышение мотивации посредством индивидуальной системы роста каждого ребёнка.

Содержание программы позволяет сочетать занятия физической культурой с занятиями общефизической подготовкой, тем самым осуществляется процесс всесторонней физической подготовки, имеющий большое оздоровительное значение.

Обычно, развивая физические качества, мы совершенствуем и функции организма, осваиваем определенные двигательные навыки. В целом этот процесс единый, взаимосвязанный, и, как правило, высокое развитие физических качеств, способствует успешному освоению двигательных навыков.

Например, чем лучше у школьника будет развита быстрота, тем быстрее он будет пробегать короткие дистанции, быстрее сможет вести мяч, играя в футбол, быстрее перемещаться в любых других играх, то есть высокий уровень развития быстроты будет положительно сказываться на выполнении конкретных физических упражнений. Тоже можно сказать о развитии силы и выносливости. Следовательно, развивать эти качества нужно в первую очередь в плане общей физической подготовки, используя для данной цели соответствующие наиболее эффективные средства.

Таким образом, развитие физических качеств, по существу, является основным содержанием общей физической подготовки.

Мои наблюдения позволили сделать вывод, что необходимо увеличить количество часов на изучение народных, подвижных и спортивных игр, которые и легли в основу содержания программы.

## **Цель** методической разработки

Организация занятий младших школьников путем применения соревновательно-игрового метода как средства активизации двигательной деятельности и развития физических качеств.

### **Задачи:**

- разработать Комплексную программу дополнительного спортивного часа, направленную на достижение задач оздоровления, образования, воспитания и развития.
- охарактеризовать соревновательно-игровой метод обучения, дающий обучающимся возможность развивать свои физические качества и физическую подготовленность.
- разработать подходы и методическое обеспечение в работе школьного учителя физической культуры по данному направлению;
- провести сравнительный анализ использования соревновательно-игрового метода на дополнительных занятиях физической культуры в школе.

**Объектом исследования** являются: процесс развития физических качеств обучающихся начальных классов путем применения соревновательно-игрового метода.

**Предмет исследования:** воздействие соревновательно-игрового метода на физическую подготовку школьников.

### **Методы исследования:**

1. Педагогические наблюдения за проведением занятий.
2. Контрольные упражнения (тесты) по физической подготовке.
3. Методы математической статистики.

Для исследования физической подготовки на каждого школьника (по полу и возрасту) заполнялась таблица, в которую вносились данные о двигательных умениях в начале учебного года (сентябрь) и в конце (май) каждого учебного года. В ней же фиксировались результаты контрольных упражнений (Приложение 1).

К основным физическим качествам человека относят силу, быстроту, выносливость, проявляемые в двигательной деятельности, а также прыгучесть и ловкость, непосредственно связанные с ними морфо-функциональные свойства организма. Эти качества определяют различные физические способности человека (силовые, скоростные, координационные и т.д.) и реализуются в них.

В процессе возрастного развития изучались:

- бег 30 м.;
- 1000 м.;
- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- поднимание туловища из положения лежа на спине;
- наклон туловища вперед из положения сидя.

В методике испытаний мы придерживались следующих положений:

1. Соблюдение единства условий в испытаниях.
2. Доступность и доходчивость заданий и требований.
3. Возможность выявления максимальных достижений школьника.
4. Простота и привычная обстановка испытаний (зал, спортивная площадка).
5. Выражение данного учета в цифровых показателях (см., сек.).
6. Простота записи учета.

## Основная часть

### Глава I

#### 1.1. Научно-теоретическое и практическое обоснование

С древнейших времен физической культуре и спорту люди придавали большое значение, с целью укрепления здоровья, воспитания и всестороннего развития личности.

Основная задача обучения детей состоит в физическом и интеллектуальном развитии обучающихся при таких условиях, когда обучение должно стать естественной формой выражения детской жизни.

Многие ученые считали игру упражнением, посредством которого ребенок готовится к жизни. «Игра – путь детей к познанию мира, в котором они живут и который призваны изменить».[30]

В своей педагогической деятельности опираюсь на работы П.Ф. Лесгафта, А.С.Макаренко, Е.А. Покровского, К.Д.Ушинского.

П.Ф.Лесгафт отмечал качественные особенности игры, требующей от играющих сознательности действий и умения управлять своими движениями, что способствует формированию характера. Он создал оригинальную методику преподавания игр, в основу которых была положена активность и самостоятельность играющих.[22]

А.С.Макаренко считал, что игра имеет большое воспитательное значение, он возвысил роль игровой деятельности в формировании личности, поставив ее в один ряд с умственной, трудовой и общественной деятельностью А.С. Макаренко заключил, что «воспитание будущего деятеля происходит, прежде всего, в игре».[26]

К.Д.Ушинский подчеркивал важность широкого сочетания обучения с игрой. В игре, как и в жизни, вся деятельность регулируется сознанием и именно поэтому совершенствуются его психические механизмы, способствующие формированию целостной личности человека.[42]

Е.А. Покровский подчеркивал, что игры содействуют «не только укреплению и развитию внешней телесной силы, но не менее того и образованию ума». Поэтому они, считал он, должны занять значительное место в режиме дня школьников.[34]



## 1.2. Новизна опыта

Игровая деятельность присуща каждому человеку. В ней с самых первых шагов жизни находит свое выражение потребность в творческой деятельности.

Планируя работу, опираюсь на комплексную программу физического воспитания для обучающихся 1–11-х классов (авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич).[25] Комплексная программа направлена на достижение задач оздоровления, образования, воспитания и развития.

Таким образом, стараюсь решать основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания, которые вытекают из цели школьного образования: содействие всестороннему развитию личности на основе развития каждым обучающимся своей личной физической культуры.

В области физической культуры игра определяется как «добровольное удовлетворение нематериальной потребности индивида в физической и эстетической активности через посредство умственной и творческой общественно значимой деятельности».[30]

Приоритетным направлением «Стратегии модернизации образования» является воспитание человека, стремящегося использовать свои знания, умения, навыки в различных жизненных ситуациях, самостоятельно добывать необходимые сведения, решать проблемы, выносить свои суждения, обосновывать их и отстаивать свою точку зрения. Развитие новых образовательных качеств у обучающихся предполагает использование на уроке и на дополнительных занятиях обновленной игровой технологии, повышение заинтересованности в предмете, подведение обучающихся к самообразованию, саморазвитию. В этом и заключается актуальность выбранной темы.

Соревновательно-игровые задания несут в себе большой эмоциональный заряд, который является эффективным средством не только физического развития обучающихся, но и их духовного воспитания. Это происходит потому, что соревновательно-игровые задания позволяют с большим интересом выполнять как простые упражнения, так и сложные двигательные действия.[11]

Поэтому с оздоровительной, воспитательной и образовательной точек зрения в настоящее время широкое применение соревнования и игры не только желательно, но и просто необходимо.

Творческое применение соревнования и игры в учебном процессе помогает решать задачи всестороннего развития обучающихся, совершенствования двигательных умений и навыков. Эмоциональная окрашенность занятий при этом способствует возникновению у школьников повышенной заинтересованности в двигательной деятельности, воспитанию физических и морально-волевых качеств, иначе говоря, вызывает у них интерес и желание заниматься физической культурой, что сегодня имеет немаловажное значение.

Подходы к реализации содержания образования опираются на индивидуальное и дифференцированное обучение в зависимости от способностей и желаний обучающихся. В связи с этим на протяжении нескольких лет мы искали свои подходы к организации занятий физической культурой и пришли к выводу, что надо разнообразить познавательную и физическую деятельность.

Таким образом, новизна моего опыта заключается не в создании новых методов и приемов соревновательно-игровой деятельности, а в преломлении уже известных технологий через всю цепь уроков физической культуры и внеурочную деятельность с целью развития интеллектуальных и физических качеств.

### **1.3 Игровой и соревновательный методы обучения. Применение их в формировании двигательных навыков и умений.**

В последние годы в практике физического воспитания особую актуальность приобретает выбор методов обучения, адекватных уровню физической подготовленности, оптимальной двигательной активности и возрастным особенностям учащихся. В связи с этим возрос интерес к применению игрового и соревновательного методов.

**Игровой метод** — это способ организации овладения специальными знаниями, умениями и навыками, развития двигательных качеств, основанный на включении в процесс обучения компонентов *игровой деятельности* (воображаемой игровой ситуации, сюжета, роли, действий с предметами, правил).[14]

**Соревновательный метод** — это способ, основанный на включении в данный процесс компонентов *соревновательной деятельности*. [14]

**Игровой метод** может быть представлен в виде игры и в виде упражнений в игровой форме, которые, имея общие признаки, характерные для игровой деятельности, тем не менее, отличаются друг от друга. Физические упражнения в игровой форме являются двигательными действиями, подобранными в соответствии с конкретными задачами физического воспитания и имеющими сюжетную или ролевую окраску. Они имеют одну или несколько характеристик игровой деятельности, но остаются по своей сути физическими упражнениями, так как характер их выполнения полностью подчинен закономерностям техники данного двигательного действия, нагрузка на организм при этом может быть строго дозирована, а внимание обучаемого сосредоточено на технике выполнения изучаемого действия. Компоненты игровой деятельности, вступая во взаимодействие с обучением, делают его более привлекательным для детей. Роль оказывает стимулирующее влияние на выполнение действий, в которых эта роль находит свое воплощение, а образец, заложенный в ней, становится для ребенка эталоном, с которым он сравнивает собственное выполнение, контролирует его.

**Игра** же — это своеобразная деятельность, в которой используемые двигательные действия нельзя назвать упражнениями, так как они не

подчинены регламентации способов их выполнения и строгой дозировке. В игре двигательная деятельность организуется на основе образного или условного сюжета, характер и способы выполнения действия подчинены логике игрового процесса, выбор их происходит в изменяющейся обстановке, в игре наряду с формированием двигательных умений и навыков осуществляется развитие двигательных качеств и воспитание различных личностных качеств.[14]

**Соревновательный метод** предусматривает использование соревновательного начала в качестве подчиненного цели обучения. Определяющей чертой его является сопоставление сил в борьбе за первенство, за возможно более высокое достижение.

**Объектом соревновательной деятельности** может быть не только результат, но и качество выполнения двигательного действия, что довольно широко распространено в младшем школьном возрасте. Установка на соревновательную деятельность вызывает у детей стремление максимально проявить свои силы. Например, в ходе урока дети в условиях соревнования значительно улучшают свои результаты в прыжках, беге на 30 м, челночном беге, метании по сравнению с показателями в условиях прямого задания.

**Применение игрового и соревновательного методов** позволяет развивать двигательные качества в их взаимосвязи, а также оптимально сочетать процесс развития физических качеств и формирования двигательных навыков. Оба метода могут быть представлены различными приемами, а **игровые и соревновательные средства** в процессе обучения различают по следующим показателям:

- по преимущественной направленности (на формирование двигательных умений и навыков или развитие двигательных качеств);
- по отношению к изучаемому двигательному действию (содержащие отдельные элементы двигательного действия, целостное двигательное действие, различные сочетания двигательных действий, способы выполнения двигательных действий в изменяющихся условиях);
- по отношению к развиваемому двигательному качеству (на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств, комплексное совершенствование двигательной деятельности);
- по способу включения в процесс обучения (кратковременное, распределенное с периодическим включением, распределенное с постоянным включением).

Успех применения обоих методов зависит от соответствия игр, игровых заданий и элементов соревнования логике учебного процесса, конкретным задачам обучения. Решающим является и умение учителя подбирать средства обучения.

В процессе обучения каждому двигательному действию выделяют три этапа, содержащих определенные фазы усвоения учебного материала. Работа на этапах отличается по существу решаемых задач.

На этапе ознакомления с техникой двигательного действия используют игровые упражнения подражательного характера. Дети, подражая действиям

животных, представителей различных профессий и др., учатся определять основные характеристики движений и сравнивать собственное выполнение с заданным образцом, что повышает сознательность и активности детей в процессе обучения. Необходимо использовать движения, близкие изучаемым по технике выполнения, встречавшиеся ранее в двигательном опыте детей, способствующие созданию правильного представления об изучаемом двигательном действии. Например, игра в снежки поможет освоить технику метания мяча на дальность и в цель. Рекомендуется широко применять и прием ролевого поведения.

На этапе разучивания двигательного действия в процессе обучения рекомендуются упражнения в игровой форме и игры, содержащие элементы техники разучиваемого двигательного действия. Использовать упражнения для повышения интереса детей к изучаемому действию. Необходимо также сформировать у детей представление о значении данного двигательного действия в практической деятельности человека. Например, при обучении прыжку в длину детям можно предложить роль солдат в ситуации, когда нужно за короткий промежуток времени преодолеть множество препятствий, для чего необходимо хорошо прыгать. Таким образом будет осуществляться формирование мотива обучения. В данной ситуации дети будут более внимательны и активны.

**Соревновательный метод** на этапе разучивания двигательного действия применяется в виде соревнования, объектом которого являются показатели качества выполняемых двигательных действий («Кто правильнее?», «Кто точнее?»). Можно использовать и эстафеты, содержащие выполнение разучиваемого действия в знакомых учащимся условиях.

В отличие от игрового метода в **соревновательном** заранее известные детям качественные или количественные показатели осуществления двигательных действий, выполнение которых подчинено закономерностям техники изучаемого двигательного действия. С целью реализации принципа сознательности и проверки правильности представления детей о технике упражнения можно дать возможность игрокам соревнующихся команд определять правильность выполнения упражнений, выявлять ошибки.

На данном этапе обучения оценивается способность детей выполнять двигательное действие в стандартных условиях. На этапе совершенствования двигательного действия, как известно, ставится уже задача довести его до степени навыка, т. е. добиться свободы его выполнения, целесообразной быстроты, вариативности и автоматизма. Проведенное нами исследование позволило сделать вывод об эффективности использования на данном этапе подвижных игр, содержащих выполнение совершенствуемого действия в сочетании с другими, где это действие служит составной частью более сложных движений. В таких играх способы выполнения двигательного действия зависят от конкретных условий игровой ситуации и подчинены цели игры, ее замыслу и сюжету, а внимание детей сосредоточено не на технике выполнения двигательного действия, а на его внешних условиях и

цели. Это содействует формированию у ребенка способности определять динамические, пространственные и временные параметры движения.

При совершенствовании двигательного навыка следует применять не простое многократное механическое повторение одного и того же упражнения, а такое повторение, при котором двигательное действие качественно видоизменяется в зависимости от требований игровой ситуации. Проблемные ситуации, возникающие в ходе игры и требующие срочного выбора построения двигательной деятельности, позволяют совершенствовать и психические функции ребенка: восприятие, внимание, переработку информации и др.

При помощи соревновательного метода мы стремились сформировать у детей способность применять двигательное умение в условиях ограничения времени и большого эмоционального напряжения, что довольно часто встречается в различных жизненных ситуациях. Хорошие результаты принесло использование эстафет, содержащих выполнение: последовательно нескольких изученных двигательных действий; двух двигательных действий одновременно; сочетания двигательных действий, при котором одно из них вызывало затруднение выполнения другого. Например, при совершенствовании метания мяча в цель детям давалось задание добежать до места метания, выполнить метание, подобрать мяч и вернуться на место передачи эстафеты; при совершенствовании ловли и броска большого мяча во время передвижения по кругу выполнить бросок мяча вверх-вперед, поймать мяч и передать следующему участнику (круговая эстафета с мячом); при совершенствовании кувырка после выполнения его пройти, не потеряв равновесия, по гимнастической скамейке. Естественно, что применять такие эстафеты можно только после того, как дети хорошо овладеют всеми двигательными действиями.

**Игровой и соревновательный методы** ценны тем, что они дают возможность моделировать условия выполнения двигательных действий, создавать игровые ситуации с учетом их сложности и адекватности ситуациям, встречающимся в жизни. Помогают они и прививать детям в умело подобранных и построенных педагогом командных играх и соревнованиях навыки совместной деятельности, сотрудничества для достижения общей цели. Эффективность обоих методов зависит от их применения в строгом соответствии с конкретными задачами обучения.

#### 1.4. Технология опыта. Методика обучения подвижным играм

**1. Выбор игры.** Подготовка к проведению игры начинается с её выбора. Правильно подобранная игра принесёт ожидаемый результат в решении поставленных задач как перед игрой, так и перед уроком в целом. Выбирая игру на урок, необходимо учитывать: задачи урока, задачи игры, место игры в уроке, состав играющих, соответствие игры учебной программе, условие проведения игры, наличие инвентаря.[7]

**Задачи урока.** Выбранная игра должна соответствовать задачам урока. Если в поставленных на урок задачах есть закрепление и совершенствование изученных упражнений, тогда полезно провести подвижную игру, в которой встречаются данные упражнения, чтобы играющие умели применять и выполнять их в игровых, усложнённых условиях. Если же задачами урока предусмотрено ознакомление и разучивание упражнений или технических приёмов, то подвижную игру с выполнением изучаемых упражнений проводить не рекомендуется.

**2. Задачи игры.** Выбирая игру на уроке, надо знать, какие задачи решаются в ходе игры. Необходимо, чтобы задачи, решаемые в игре, были посильны играющим в тот или иной момент, чтобы они вписывались в задачи урока и его содержание.

**3. Место игры в уроке.** Продумывая содержание урока и подбирая подвижную игру, следует предусмотреть место игры среди других упражнений. Необходимо, чтобы игра отвечала задачам определённой части урока и правильно сочеталась с другими упражнениями. Подвижные игры можно включать во все части урока. Для вводной части урока подбирают игры на развитие внимания, быстроты реакции. Здесь полезно давать игры, которые своими двигательными действиями частично или полностью подготавливают занимающихся к основной части урока.

В основную часть урока включают игры, способствующие развитию физических качеств, овладению двигательными умениями и навыками, овладению техникой выполнения изучаемых приёмов в игровых условиях, развитию игрового мышления, воспитанию морально-волевых качеств.

Для заключительной части подбирают малоподвижные игры, активизирующие внимание, способствующие снижению физической нагрузки, помогающие занимающимся без проблем переходить к другим видам деятельности.

**4. Состав играющих.** Подбирая игру, следует учитывать состав играющих (количество, пол, возраст, подготовленность), а также их интересы. Количество участников играет важную роль в выборе игры. Надо обеспечить активное участие всех занимающихся в игре, которая должна соответствовать данному количеству играющих.

Для более активного вовлечения занимающихся в игру, необходимо продумать рациональную организацию игры. Например, распределить играющих на 2—3 группы, каждая из которых играет на своей части

площадки (назначить двух-трёх водящих, разделить на 3—4 команды, увеличить количество инвентаря и т.п.).

Игра должна быть доступна (посильна) для занимающихся данного пола и возраста по сложности выполняемых движений и действий, по физической нагрузке, по умственному развитию, по игровому мышлению. Для занятий на уроке следует подбирать такие игры, в которых двигательные действия и приёмы соответствовали бы физической подготовленности играющих, а содержание игры — их игровому мышлению.

**5. Соответствие игры учебной программе.** Подбирая игру, следует руководствоваться школьной программой по физической культуре для соответствующего класса.

**6. Условия проведения игры.** Выбирая ту или иную игру, необходимо учитывать условия, в которых проводится игра (спортивный зал или открытая площадка, их размеры, состояние площадки, температура воздуха, наличие ветра, солнца, отвлекающих объектов).[7]

## Глава II

### 2.1. Организация и методы исследования

Исследование проводилось в средней школе № 4 г. Переславля-Залесского. В эксперименте в течение 3-х лет участвовали обучающиеся 2-4-х классов. Обучающиеся 2 А класса входили в состав экспериментальной группы, контрольную группу представляли обучающиеся 2 Б класса. В каждом классе по 24 ученика.

Для решения поставленных в исследовании задач была дополнительно разработана комплексная программа «Спортивный час». (Приложение 5).

Программа физического воспитания в экспериментальном классе предполагала 3 урока физкультуры в неделю. Из них два обычных, третий урок – подвижные игры. Программа обучения построена на соревновательно-игровом методе выполнения физических упражнений, направленных на развитие различных физических качеств, формирование двигательных умений и навыков.

С учетом данной программы во 2А классе проводилось 3 урока физкультуры в неделю, а во 2«Б классе – 2 урока в неделю.

В начале и в конце каждого года проводилось тестирование с целью выявления показателя уровня общей физической подготовленности обучающихся. Использовались следующие тесты: бег на 1000 м (с); бег на 30 м (с); прыжок в длину с места (см.); сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (максимальное количество раз), поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 30 сек.), наклон туловища из положения сидя (см.) (Приложение 1)

Обучающиеся были ознакомлены с программой тестов. На одном из уроков была проведена апробация тестовых заданий, а затем и проведено тестирование.

Темп прироста показателей уровня развития физических качеств каждого ученика, и всего класса в целом, был рассчитан с использованием среднестатистического расчета по формуле:

$$\text{Среднестатистический расчет } M = \frac{V}{N}$$

V – сумма результатов

N – количество участников

M – среднестатистический прирост показателей (Приложение 2).[15]



## 2.2. Контрольные испытания (тестирование)

Школьное физическое воспитание направлено, прежде всего, на общую физическую подготовленность обучающихся, поэтому учителю необходимо знать тесты для определения уровня развития основных физических качеств, особенно те тесты, которые можно использовать в условиях школы.

Тест – это измерение или испытание, проводимое для определения состояния или способности школьника. Система использования тестов в соответствии с поставленной задачей, организацией условий, выполнением тестов испытуемыми, оценка и анализ результатов называются тестированием, а полученное в ходе измерений числовое значение – результатом тестирования (теста). Например: прыжок в длину с места – это тест; процедура проведения прыжков и измерение результатов – тестирование; длина прыжка – результат теста[24].

В качестве тестов могут быть использованы лишь те из них, которые удовлетворяют следующим метрологическим требованиям:

- 1) должна быть определена цель применения того или иного теста;
- 2) следует использовать стандартизированную методику тестирования;
- 3) необходимо, чтобы применяемые тесты отвечали требованиям надежности и информативности;
- 4) необходимо указать вид контроля (входной, итоговый).

Надежность теста – это степень совпадения результатов при повторном тестировании одних и тех же людей в одинаковых условиях. Критериями надежности являются:

- 1) стабильность (воспроизводимость) – это такая разновидность надежности, которая проявляется в степени совпадения результатов тестирования, когда первое и последующие измерения разделены определенным временным интервалом;
- 2) согласованность – независимость результатов тестирования от личных качеств человека;
- 3) эквивалентность – равнозначные результаты тестирования при использовании контрольных упражнений.[24].

### Обязательные тестовые упражнения

#### *Тест для измерения динамической силы мышц нижних конечностей*

##### **Тест «прыжок в длину с места»**

Из исходного положения стоя, стопы вместе или слегка врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой, выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Участник предварительно сгибает ноги, отводит руки назад, наклоняет вперед туловище, смещая вперед центр тяжести тела и с махом рук вперед и толчком двух ног выполняет прыжок. Результат прыжка с двух ног измеряется в сантиметрах. Для этого теста целесообразно в спорт зале разметить краской место - черту, от которой будет выполняться прыжок, и перпендикулярную ей черту с размеченными

делениями через 1 см для определения длины прыжка. При тестировании дается три попытки.

Результаты достижений по классам представлены в таблице (Приложение 1)

### ***Тест для определения общей выносливости***

**Тест «бег на 1000 метров»**, проводится на стадионе или ровной грунтовой дорожке после предварительной разминки. Рекомендуется присутствие медперсонала. Время засекают с точностью до 0,1 сек. С его помощью можно определить уровень развития общей выносливости. Это информативный показатель кардио-респираторных возможностей человека, т.е. во многом характеризует состояние его здоровья.

В целях обеспечения медицинской безопасности тестированию обязательно должны предшествовать подводящие упражнения.

### ***Тест для измерения скоростно-силовой выносливости мышц сгибателей туловища***

#### **Тест «Подъем туловища из положения лежа на спине»**

Из и.п. лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах строго под углом 90°, стопы на ширине плеч, руки за головой, локти разведены в стороны, касаются пола, партнер прижимает ступни к полу. По команде «Марш!» выполнить за 30 сек максимально возможное количество подъемов туловища, энергично сгибаясь до касания локтями бедер и возвращаясь в и.п., разводя локти в стороны до касания пола лопатками, локтями и затылком. Упражнение выполняется на гимнастическом мате или ковре. Для безопасности под голову кладут невысокую (не выше 10 см) подушечку. Неправильное выполнение: отсутствие полного касания пола тремя частями тела (лопатками, затылком, локтями). Участник, опуская тело в и.п., может касаться пола последовательно сначала лопатками, затем затылком, потом локтями. Однако в заключительной фазе тело участника должно прийти в и.п., т.е. касаться пола одновременно тремя частями тела: лопатками, затылком и локтями.

### ***Тест для измерения активной гибкости позвоночника***

#### **Тест «Наклон туловища из положения сидя»**

Испытуемый без обуви садится на пол ноги врозь, расстояние между пятками 30 см, ступни вертикально, руки вперед - внутрь, ладони вниз. В качестве измерителя можно использовать линейку или сантиметровую ленту, положенную между стопами вдоль ног. Отсчет (нулевая отметка «0») ведут от цифры, находящейся на уровне пяток испытуемого. Партнер прижимает колени к полу, не позволяя сгибать ноги во время наклонов. Выполняются три медленных наклона (ладони скользят вперед по линейке), четвертый наклон – основной. В этом положении испытуемый должен задержаться не менее 2 сек.

Лучший результат – максимально возможная цифра, до которой дотянется обучающий, засчитывается по кончикам пальцев с точностью до 1 см. Эта цифра записывается со знаком «+», если испытуемый смог коснуться цифры впереди за стопами, и со знаком «-», если его пальцы не достали до уровня пяток.

### *Тесты для определения силовых возможностей*

#### **Тест «Сгибание и разгибание рук в упоре»**

Из и.п. упор лежа, испытуемый сгибает руки в локтевом суставе под углом 90°, а затем снова выпрямляет их. Туловище при этом располагается параллельно поверхности пола, оно не должно двигаться волнообразно. Задача состоит в том, чтобы произвести как можно больше отжиманий. Отсчет их начинается с принятия положения в упоре лёжа. Определяется количество максимально возможных отжиманий.

### *Тесты для определения быстроты движений*

**Тест «Бег на 30 м.»** Фиксируется время пробегания дистанции, т.е. определяется максимальная скорость в беге. Определяется время бега в секундах, проводится по правилам легкой атлетики.

### **2.3 Результаты исследования и их анализ**

Обработка материалов исследования позволила выявить положительную динамику уровня общей физической подготовленности как в КГ, так и в ЭГ. Однако показатели экспериментальной группы в выполнении всех видов упражнений выше и имеют положительную динамику и опережают таковые в контрольной. (Приложение 3).

Для подтверждения преимущества использования соревновательно-игрового метода на дополнительных занятиях физической культурой в школе мы воспользовались статистическими данными результатов тестирования; проводимого учителем физической культуры.

## **Выводы**

1. Проведенные исследования свидетельствуют, что правильная организация и умелое методическое обеспечение занятий, разработанной программы «Спортивный час» способствуют развитию двигательной активности и физической подготовленности школьников.

2. Удалось подтвердить, что применение соревновательно-игрового метода на уроках физической культуры младших школьников, направлен на комплексное развитие физических качеств и формирование двигательных умений и навыков.

3. Определён список тестовых испытаний, направленных на развитие физических качеств школьников, а также представлена подборка подвижных, групповых, командных игр с детьми, составлены методические рекомендации по их применению и требования к их организации.

*4. Обработка материалов исследования, проводимых в МБОУ гимназия № 33г. позволила выявить положительную динамику уровня общей физической подготовленности как в КГ, так и в ЭГ.*

Таким образом, нам удалось отследить положительную динамику развития физических качеств посредством применения соревновательно-игрового метода у младших школьников и прийти к выводу, что он способствует успешному выполнению учебных задач урока, проявлению положительных эмоций, совершенствованию функциональной деятельности организма, развивает умственную и двигательную активность, а значит, укрепляет здоровье.

## Заключение

Соревновательно-игровой метод – это метод, который исключает принуждение к учению, где идет обучение через игру и соревнование. Он вызывает у детей радость, способствует движению вперед; обеспечивает постепенное развитие волевых качеств, личной ответственности, веру в возможность преодолеть трудности. Этот метод ориентирован на обучении без принуждения, что я считаю немаловажным в физическом воспитании обучающихся. Порой ребенку приходится победить самого себя, т.е. проявить те лучшие физические и психические качества, о которых он и не подозревает или стесняется показать при посторонних. Этот метод помогает ребенку полностью раскрыться.

Важным достоинством данного метода является так же возможность введения его во все виды учебной программы и применение с одинаковым успехом в неигровых видах физической подготовки.

Применение соревновательно-игрового метода в учебном процессе, по физическому воспитанию обучающихся, по сравнению с общепринятыми методами, позволяет мне добиться более высоких показателей их физической подготовки при одинаковых затратах времени, а сами занятия сделать более интересными.

Прирост физической подготовленности всех обучающихся экспериментальной группы позволяет надеяться, что «Спортивный час» станет одной из составляющих школьного компонента учебного плана во всех параллелях классов начальной школы.

Апробация разработанной программы показала действенность и возможность её использования учителями других школ в своей работе.

Проведение дополнительных занятий с использованием соревновательно-игрового метода способствовали вовлечению наибольшего количества обучающихся во внеурочную спортивную деятельность. Увеличилось количество детей, занимающихся в спортивных секциях как в школе, так и вне школы. За три года количество занимающихся в секциях «Баскетбол» увеличилось с 5% до 13%, секции «Легкая атлетика» с 3% до 10%.

## Практические рекомендации

Важнейшим средством оптимизации обучения является комплексный подход к планированию занятия, так как это позволяет за одно и то же время достигать больших результатов без перегрузки учеников.

Поэтому для каждого занятия, прежде всего, характерно

Во-первых, при подборе содержания занятия надо обеспечить решение всего круга намеченных задач, а не только формирование знаний, двигательных умений и навыков.

Во-вторых, в содержании занятия надо выделить самое главное, существенное, основное. Именно в операции выделения главного заключен особенно важный элемент оптимизации.

В-третьих, при отборе содержания занятия надо стремиться, не просто, увеличить число упражнений, а попытаться выбрать из них те, которые кратчайшим путем приведут к формированию соответствующих умений и навыков и одновременно позволят решать задачи совершенствования физических способностей и воспитания личности занимающихся.

Рекомендуется оценивать обучающегося не только с точки зрения его спортивных достижений в тесте, а и с позиции оценки сохранности его функционального резерва. С тем, чтобы, оценив величину отставания конкретного двигательного качества и стоящей за ним функциональной системы, определить содержание и адекватную индивидуальную программу его коррекции средствами физической культуры.

При применении игрового метода важно избегать механического переноса моделей игр (описанных в пособиях и сборниках) в практику учебной работы, а формы игрового метода модифицировать и модернизировать в зависимости от задач занятия, формы построения занятий и имеющихся условий. Целесообразно применять на уроках физической культуры следующие формы игрового метода: игровые упражнения, задания, подвижные игры, сюжетную организацию занятий, а также игровые снаряды, тренажеры.

Исходя из этого, критерием эффективности работы учителя физической культуры должны быть три основных личностных параметра каждого отдельного обучающегося:

- прирост результатов, характеризующих динамику развития его двигательных качеств в течение года;
- гармоничность развития качеств;
- полученные знания о здоровом образе жизни.

## Список литературы

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания: Пособие для учителя.- М.: Академия, 2001
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: пособие для студентов, аспирантов и преподавателей ин-тов физкультуры. – М.: Физкультура и спорт, 1998 г.
3. Ашмарин Б.А. Теория и методы физического воспитания. Учебное пособие для студентов факультетов физического воспитания педагогических ин-тов. - М.: Просвещение, 1989 г.
4. Бальсевич В.К. «Здоровье в движении»: - М.: Советский спорт, 1998 г.
5. Богословский В.П. Сборник инструктивно-методических материалов по физическому воспитанию. – М.: Просвещение, 1994 г., журналы «Легкая атлетика», 1995 – 2000 г.г.
6. Белоножкина О.В., Егунова Г.В., Смирнова В.Г. и др. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе. – Волгоград: Учитель, 2007. – 173 с.
7. Былеева Л.В и др. Подвижные игры. Учебное пособие, 4-е издание переработанное и дополненное, изд. М., «Физкультура и спорт», 2002.
8. Гендзегольскис Л.И. Физиологические основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1990 г.
9. Годик М.А., Шанина Т.А., Шитикова Г.Ф. О методике тестирования физического состояния детей. – М.: «Тренер», 1998 г. - № 8.
10. Граевская Н.Д. «Чувство скорости и скорость двигательной реакции. – М.: «Медицина», 1978 г.
11. Гуревич И.А. Практическое пособие. – 2-е издание. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию. Минск. «Высшая школа», 1994.
12. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: Физкультура и спорт. 1989 г.
13. Зимкин Н.В. Двигательный навык. – В кн.: Физиология человека. 4-е издание. – М.: 1975 г.
14. Иванков Ч.Т. Методические основы теории физической культуры и спорта/Ч.Т. Иванков. – М.: Инсан, 2005, – 368с.
15. Кабанов Ю.М. «Критические периоды развития статического и динамического равновесия у школьников 1-11-х классов», «Теория и практика физической культуры. Научно-теоретический журнал, 1996, № 1, стр.-8-12.»
16. Каменский Я.А. Великая дидактика. Соч. т 1. - М.: Учпедгиз, 1981 г.
17. Коробов А.В. Общие указания по обучению. В кн. «Школа легкой атлетики». – М., 1982 г.



18. Кофман Л.Б., Панаева В.П., Разумовский Е.А. «Контроль уровня физической подготовленности и состояния здоровья учащихся» /материалы к созданию автоматизированного банка данных и здоровые дети Москвы. – М., 1994г.
19. Крестовников А.Н. Очерки по физиологии физических упражнений. – М.: Ф и С, 1951 г.
20. Кузнецова З.И. Развитие двигательных качеств школьника. – М.: Просвещение, 1977 г.
21. Кукушкин Г.И. Принципы подхода к изучению личности школьника. – Физическая культура в школе, 1998, № 4.
22. Лесгафт П.Ф.. Собр. педагогических соч. Том II. М., ФиС, 1952, стр.318
23. Лупандина Н.А. Физическая подготовленность школьников г. Москвы. В кн.: «Ученые записки» т 1, 182.6 Физическое воспитание и спорт. Вып 4. 1997 г.
24. Лях В.И. Физическая культура: 5–9кл.: Тестовый контроль: пособие для учителя/В.И. Лях.–М. : Просвещение, 2007.–144с.
25. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания для обучающихся 1-11 классов.
26. Макаренко А.С.. Пед. сочинения. М., АПН СССР, 1948, стр. 211
27. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: учебник.- М.: Физическая культура, 2005. - 544с.
28. Матвеев, Л.П. Теория и методика физ. культуры. Введение в предмет: учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений/ Л.П. Матвеев. - 4-е изд., стер. - М.:Лань, 2004. - 160 с.
29. Николаев А.Д. О культуре физической, ее теории и системе физкультурной деятельности.: Теория и практика физкультуры 1997 г. № 6.
30. Новиков А.Д., Гришин В.Г.. «Игра и спорт», «Теория и практика физической культуры, 1973, № 3, стр.-8-12.»
31. Определение физической подготовленности школьников. Под ред. Сермеева. Б.В. – М.: Педагогика, 1993 г .
32. Опыт работы в субъектах Российской Федерации по осуществлению мониторинга состояния физического здоровья детей, подростков и молодежи. / Сборник научных трудов. Под ред.. Изаак С.И и. Квашук П.В – М., 2002, с. 144.
33. Планирование содержания уроков физической культуры I–XI классов / Отв. ред. Курнешова Л.Е. – М.: Центр инноваций в педагогике, 1998г.
34. Покровский Е.А.. Детские игры, преимущественно русские. 1987, стр. 27.
35. Поцелдем А.А. Формирование у школьников умений и навыков.: Физкультура в школе, № 7, 1992 г.
36. Раменская Т.И.. Специальная подготовка лыжника. Учебная книга. – М: СпортАкадемПресс, Москва, 2001.
37. Сальникова Г.П. физическое развитие школьников.: Просвещение, -М., 1998 г.
38. Серебровская М.В. Высшая нервная деятельность человека. Мотивационно - эмоциональные аспекты. - М.: Наука, 1997 г.

39. Теория и методика физической культуры: Учебник /Под. ред. проф. Ю. Ф. Курамшина- 2- е изд., испр. –М. : Советский спорт, 2004. -464с.)
40. Тийк Х.В. Процесс учения у человека. – М., 1998 г.
41. Толковый словарь спортивных терминов.
42. Ушинский К.Д. Человек как предмет воспитания: опыт педагогической антропологии, М:Фаир-Пресс, 2004
43. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. – М.: ФиС , 1975 г.
44. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Р.Ф.». Российская газета, 06.05.1999 г.
45. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр "Академия", 2000. - 480 с.
46. Чигирева Л.К. Особенности методики организации и проведения уроков физической культуры в начальных классах. М 2001. С 4 5
47. Яблоновский И.М. Основы обучения движениям. В кн.: «Теория и методика физического воспитания. – М., 1992 г.

