Обобщение педагогического опыта по теме:

«Формирование физического качества ловкости в подвижных играх младших школьников»

**Учитель физической культуры: Лавренчук Василий Николаевич**

**СОДЕРЖАНИЕ**

**ВВЕДЕНИЕ**………………………………………………………………………4

**ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО КАЧЕСТВА ЛОВКОСТИ В ПОДВИЖНЫХ ИГРАХ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ** .7

1.1. Классификация и характеристика подвижных игр ……………….............6

1.2. Методика проведения подвижных игр……………………………………10

1.3. Ловкость как один из видов двигательной способности ………………...24

**ГЛАВА 2. ОПЫТНО- ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ФИЗИЧЕСКОГО КАЧЕСТВА ЛОВКОСТИ ПОД ВЛИЯНИЕМ ПОДВИЖНЫХ ИГР ..…**30

2.1. Констатирующий этап……………………………………………………...29

2.2 Формирующий этап ………………………………………………….…..32

2.3 Контрольный этап …………………………………………………...……...33

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**……………………………………………………………...... 39

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ…………………………………………………….**42

**ПРИЛОЖЕНИЯ** .........................................................................................................44

**ВВЕДЕНИЕ**

Образовательный процесс в условиях меняющегося современного мира постоянно усложняется и требует от учащихся большого умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к школе обеспечивается помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, достаточно высокий уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать значительные психофизические нагрузки, связанные с новым школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

По определению П.Ф. Лесгафта, подвижная игра является упражнением, посредством которого ребенок готовится к жизни. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают ребенка к определенным умственным и физическим усилиям. Свободу действий младший школьник реализует в подвижных играх, которые являются ведущим методом формирования физической культуры. В педагогической науке подвижные игры рассматриваются как важнейшее средство всестороннего развития ребенка. Основатель российской системы физического воспитания П. Ф. Лесгафт отводил подвижной игре большое место.

Подвижные игры являются одним из условий развития культуры ребенка. В них он осмысливает и познает окружающий мир, в них развивается его интеллект, фантазия, воображение, формируются социальные качества. Подвижные игры всегда являются твор­ческой деятельностью, в которой проявляется естественная потребность ребенка в движении, необходимость найти решение двигательной задачи. Играя, ребенок не только познает окружающий мир, но и преображает его. Для подвижных игр характерно наличие нравственного содержания. Они воспитывают доброжелательность, стремление к взаимопомощи, совестливость, организованность, инициативу. Кроме того, проведение подвижных игр сопряжено с большим эмоциональным подъемом, радостью, весельем, ощущением свободы. Игры с элементами соревнования требуют правильного педагогического руководства ими, которое предполагает соблюдение ряда условий: каждый ребенок, участвующий в игре, должен хорошо владеть двигательными навыками (лазаньем, бегом, прыжками, метанием и т.д.), в которых он соревнуется. Этот же принцип является основополагающим в играх-эстафетах. Важно также объективно оценивать деятельность детей: при подведении итогов игры необходимо оценивать достижения ребенка по отношению к самому себе.

Нас заинтересовал вопрос о влиянии подвижных игр на развитие физического качества ловкости у детей младшего школьного возраста. Актуальность этой проблемы определило тему дипломной работы: «Влияние подвижных игр на процесс формирования физического качества ловкости младшего школьника».

**Объект исследования:** учебный процесс младших школьников на уроках физической культуры.

**Предмет исследования:** влияние подвижных игр на процесс формирования физического качества ловкости младших школьников.

**Цель исследования:** определить ресурсные возможности комплекса подвижных игр для формирования физического качества ловкости младших школьников.

**Гипотеза:** предполагается, что процесс формирования физического качества ловкости младшего школьника будет более эффективным, если использовать для этих целей ресурсные возможности подвижных игр.

**Задачи исследования.**

1. Изучить и проанализировать литературу по данной проблеме.

2. Определить особенности методики руководства подвижными играми младшего школьника.

3 Выявить уровень развития физического качества ловкости детей младшего школьного возраста.

4. Подобрать комплекс ресурсных подвижных игр для развития физического качества ловкости младшего школьника.

5. Определить и изучить методы диагностики физического качества ловкости и темпы их прироста.

Методологическую основу исследования вопроса составили труды ученых педагогов, изучающих вопросы теории и методики физического воспитания: Л. П. Матвеева, В. И. Ляха, П. К. Петрова, Б. А. Ашмарина, Ю.Д Железняк, М.Н Жукова.

**Методы исследования:**

1. Анализ педагогической и методической литературы по данной теме.

2. Педагогическое наблюдение.

3. Контрольные испытания (тестирование).

4. Педагогический эксперимент.

5. Математическая обработка данных.

**ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО КАЧЕСТВА В ПОДВИЖНЫХ ИГРАХ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

* 1. **Классификация и характеристика подвижных игр**

Существует несколько классификаций подвижных игр. Традиционно игры различают по наличию отсутствию инвентаря, по количеству участников, по степени интенсивности и специфики физической подготовки, наличию отсутствию ведущего, месту проведения, по элементам разметки пространства, по системе подсчета очков, по игровым прелюдиям и наказанию, по общему сюжету и т.д. Рассматривая подвижные игры по признаку организации игроков, можно выделить следующие:

а) без разделения коллектива на команды (игры, основанные на простейших взаимоотношениях между участниками);

б) с разделением коллектива на команды (игры, направленные на воспитание коллективных действий).

Игры могут протекать в различных сочетаниях:

а) игры, где имеет место активное единоборство;

б) игры, без соприкосновения с соперником;

в) игры-эстафеты, в которых действия каждого участника одинаково направлены, связаны с выполнением отдельных заданий.

Игры можно разделить на подвижные игры и спортивные игры (баскетбол, хоккей, футбол и др.).

Классификацию подвижных игр можно рассматривать по следующим признакам:

1. по возрасту;

2. по содержанию (простые, элементарные, сложные, с правилами и игры с элементами спортивных игр);

3. по преобладающему виду движений (игры с бегом, прыжками, лазаньем и ползанием, катанием, бросанием и ловлей, метанием);

4. по физическим качествам (игры для развития ловкости, быстроты, силы, выносливости, гибкости);

5. по видам спорта (игры, подводящие к баскетболу, бадминтону, футболу, хоккею; игры с лыжами и на лыжах, в воде, на санках и с санками, на местности);

6. по признаку взаимоотношений играющих (игры с соприкосновением с противником и игры без соприкосновения);

7. по сюжету (сюжетные и бессюжетные);

8. по организационной форме (для занятий физкультурой, активного отдыха, физкультурно-оздоровительной работы);

9.по подвижности (малой, средней и большой подвижности интенсивности);

10. по месту занятий (для спортивного зала, спортивной площадки; для местности, помещений);

11. по способу организации играющих: командные и некомандные (с разделением на команды, игры-эстафеты; игры без разделения команды - каждый играющий действует самостоятельно в соответствии с правилами игр).

Одной из главных задач физического воспитания является развитие и совершенствование физических качеств занимающихся. Игры для развития физических качеств бывают:

**Для развития ловкости.**

Игры, на переключения от одного действия к другому; требующие сосредоточить внимание одновременно на нескольких действиях бег, прыжки, действия с увёртыванием.

**Для развития быстроты.**

Игры, побуждающие своевременных ответов на зрительные, звуковые сигналы с короткими перебежками; с преодолением небольших расстояний в кратчайший срок; с бегом на скорости в изменяющихся условиях

**Для развития силы.**

Игры с кратковременными мышечными напряжениями динамического и статистического характера

**Для развития выносливости**

Игры с неоднократными повторениями активных, энергично выполняемых действий, связанных с непрерывными интенсивными движениями, в которых активные действия чередуются с короткими паузами для отдыха, переходами от одних видов движений к другим

**Для развития гибкости**.

В качестве средств развития гибкости используют упражнения, которые можно выполнять с максимальной амплитудой, это упражнениями на растягивание: маховые или пружинные движения типа наклонов, висов или выпадов и растягивающие движения, выполняемые с партнером или на тренажерах

Содержательная направленность практического использования игрового материала на занятиях физической культуры заключается, в следующем:

-Если решается задача развития силы, то применяются игры вспомогательные и подводящие, связанные с кратковременными скоростно-силовыми напряжениями и самыми разнообразными формами преодоления мышечного сопротивления противника в непосредственном соприкосновении с ним. Основные содержательные компоненты таких игр включают в себя различные притягивания, сталкивания, удержания, выталкивания и т.д. Эффективными для решения данной задачи оказываются двигательные операции с доступными для детей отягощениями, наклоны, приседания, отжимания, подъемы, повороты, вращения, бег или прыжки.

- Если решается задача развития качества быстроты следует подбирать игры, требующие мгновенных ответных реакций на зрительные, звуковые или тактильные сигналы. Эти игры должны включать в себя физические упражнения с периодическими ускорениями, внезапными остановками, стремительными рывками, мгновенными задержками, бегом на короткие дистанции в кротчайший срок и другими двигательными актами, направленными на сознательное и целеустремленное опережение соперника.

- Если решается задача развития ловкости - необходимо использовать игры, требующие проявления точной координации движений и быстрого согласования своих действий с партнерами по команде, обладания определенной физической сноровкой.

- Если решается задача развития выносливости надо находить игры, связанные с большой затратой сил и энергии, с частыми повторениями составных двигательных операций или с продолжительной непрерывной двигательной деятельностью, обусловленной правилами применяемой игры.

Содержание подвижной игры составляют ее сюжет, тема, идея, правила и двигательные действия. Сюжет игры определяет цель действий играющих, характер развития игрового конфликта. Он заимствуется из окружающей действительности и образно отражает ее действия (например, охотничьи, трудовые, военные, бытовые) или создается специально, исходя из задач физического воспитания, в виде схемы противоборства при различных взаимодействиях играющих.

Сюжет игры не только оживляет целостные действия играющих, но и придает отдельным приемам техники и элементам тактики целеустремленность, делает игру увлекательной.

Правила обязательные требования для участников игры. Они обусловливают расположение и перемещение игроков, уточняют характер поведения, права и обязанности играющих, определяют способы ведения игры, приемы и условия учета ее результатов.

Двигательные действия в подвижных играх очень разнообразны. Они могут быть, например, подражательными, образно-творческими, ритмическими; выполняться в виде двигательных задач, требующих проявления ловкости, быстроты, силы и других физических качеств. Все двигательные действия могут выполняться в самых различных комбинациях и сочетаниях.

* 1. **Методика проведения подвижных игр**

На уроках в 1—2-х классах подвижные игры занимают ведущее место. Это объясняется необходимостью удовлетворить большую потребность в движениях, свойственную детям младшего возраста. Дети растут, у них развиваются важнейшие системы и функции организма. Такие действия, как бег, под лазание, равновесие, ползание, ритмическая ходьба, прыжки, дети лучше усваивают в играх. Они легче воспринимают движения. Двигательный опыт у детей этого возраста очень мал, поэтому вначале рекомендуется проводить несложные игры сюжетного характера с элементарными правилами и простой структурой. В 1-м классе начинают проводить игры, которые они играли в детском саду (хороводные, салки с разными вариантами, сюжетные игры с речитативом, с пением, сюжетные игры — перебежки).

Подвижные игры в начальных классах должны проводиться на каждом уроке. Возможны без игр только контрольные уроки, в которых оценивается выполнение отдельных упражнений. Если эти упражнения можно включить в игру, то лучше провести их игровым методом, плотность урока будет выше. Урок будет, проходит в более эмоциональной обстановке, результаты будут лучше. Нужно правильно организовать занятие, чтобы большинство учащихся действовали одновременно. Для учета выполнения контрольных упражнений хорошо привлекать и отдельных учащихся в порядке очереди.

В 1-2-х классах можно составлять урок только из одних разнообразных игр. В такие уроки включается 4-5 игр разной подвижности и с разными видами движений с тем, чтобы воздействовать на различные группы мышц учащихся, игр, способствующих воспитанию разнообразных физических и морально-волевых качеств. Урок, состоящий из игр, требует от участников владения некоторыми игровыми навыками и организованного поведения. В такой урок включается 2-3 игры, знакомые детям, и 1-2 — новые.

Методически правильно проведенный игровой урок имеет большое воспитательное значение, но его образовательная ценность часто бывает недостаточной, так как в играх трудно следить за правильным формированием навыков у каждого участника. Игровые уроки рекомендуется проводить в конце каждой четверти перед каникулами (в основном в 1 -м 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 отдельные навыки поведения в игровом коллективе. В 1 -м классе не рекомендуется проводить с учащимися командные игры, так как они вызывают большую ранимость у проигравших детей. Дети этого возраста еще не умеют оценивать свои возможности, каждый считает себя лучшим. Начинать проводить соревнования лучше всего в группах: какая группа учащихся лучше и быстрее выполнит задание, например, в игре «К своим флажкам» и др. С приобретением двигательного опыта и с повышением у детей интереса к коллективной деятельности можно включить в уроки учащихся 2-го класса игры с элементами соревнований в парах (в беге, в гонке обручей, в прыжках через скакалку, в катании и метании мяча и др.). Можно проводить игры: «Эстафета зверей» или «Вызов номеров», в которых по очереди соревнуются только двое названных игроков. Используя короткие состязания, можно подвести к соревнованиям коллективным — команда против команды. В основном такие командные игры занимают место в уроках учащихся 3-х классов.

Для проведения большинства игр в 1-2-х классах нужны пособия и инвентарь. У детей этого возраста двигательный рецептор развит слабо, внимание рассеяно, поэтому им нужен красочный инвентарь. Важно, чтобы инвентарь соответствовал физическим возможностям детей. Он должен быть легким, удобным по объему. Мячи весом до 1 кг можно использовать только для перекатывания и передач рядом стоящим, но не для бросков и передач на расстояние. Не рекомендуется для учащихся этого возраста и большой баскетбольный мяч, лучше использовать мяч для мини — баскетбола или маленькие мячи типа теннисных.

Для проведения игр в 1-2-м классе желательно иметь следующий инвентарь: 20 небольших флажков разного цвета, 40 алых мячей, 4 больших мяча (типа волейбольных), 4-8 обручей, 40 коротких скакалок, «длинные скакалки, 6—10 мешочков с песком или горохом, 6—8 бумажных колпаков (цилиндрической формы) и 6-8 повязок для глаз. Объяснять игры младшим школьникам надо кратко, так как они стремятся быстрее воспроизвести в действиях все изложенное руководителем. Часто, недослушав объяснения, дети изъявляют желание исполнить ту или иную роль в игре. Рассказ об игре в форме сказки воспринимается детьми с большим интересом и способствует воспитанию воображения, творческому исполнению ролей в игре. Таким объяснением игры рекомендуется пользоваться для лучшего ее усвоения, когда дети невнимательны или, когда им нужен отдых после полученной физической нагрузки. Дети 1—2-х классов очень активны. Они все хотят быть водящими, не учитывая своих возможностей. Надо назначать водящих в соответствии с их способностями или выбирать путем расчета до условного числа: играющие называют какое-либо число до 20, и руководитель, считая, указывает на стоящих перед ним ребят; водящим становится тот, на кого придется указанное число. Можно провести выбор водящего по «считалке», которые дети очень любят. Водящим можно назначить игрока, победившего в игре, поощряя его этим за то, что он остался не пойманным, выполнил задание лучше других, принял самую красивую позу согласно содержанию игры и т.п. Выбор водящего должен содействовать развитию у детей способности правильно оценивать свои силы и силы товарищей. Желательно сменять водящего почаще, чтобы удовлетворять потребность детей в активности, воспитывать у них ответственность за порученное задание и развивать элементарные организаторские навыки. Для воспитания «тормозных» функций большое значение имеют подаваемые сигналы в игре.

Учащимся 1—2-х классов рекомендуется, в основном, давать словесные сигналы, способствующие развитию второй сигнальной системы, еще очень несовершенной в этом возрасте. Дети любят речитативы, как сигналы для действий в игре. Произносимые хором рифмованные слова развивают у детей речь и вместе с тем позволяют им подготовиться к действию на последнем слове речитатива. Такая сигнализация в играх 6—8-летних детей значительно эффективнее коротких сигналов свистков. Быстрый сигнал свистка иногда вызывает у детей торможение, и реакция на соответствующее действие по ходу игры замедляется. Сигналом свистка, короткой командой, взмахом руки и т.п. начинают пользоваться постепенно с развитием у детей быстроты реакции. Учитывая большую подвижность детей и их ранимость, не рекомендуется выводить детей 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 нарушению поведения в игре, несоблюдению правил руководитель должен относиться терпимо, помня, что нарушения происходят, в основном, из-за неопытности, неумения играть в коллективные игры и недостаточного общего физического развития детей.

Физическую нагрузку необходимо строго регулировать и ограничивать. Общая длительность игры должна быть небольшой. В играх с бегом, прыжками следует устраивать короткие перерывы. Характерным для этого являются игры — перебежки: перебежал, остановился и опять перебежал, например, «Гуси-лебеди», «Два мороза», «Волк во рву». Препятствия в играх должны быть посильными. Результат игры не надо слишком отдалять, иначе пропадает интерес к игре, и дети начинают вести себя неорганизованно. Все это связано с их возрастными особенностями. Подвижные игры на уроках в 1 -2-х классах используются для общего физического развития, для воспитания активной сознательности поведения учащихся в коллективе: бегать, не мешая друг другу, действовать быстро по установленному сигналу, быстро включаться в игру, подчиняться указаниям капитана, видеть границы площадки, играть полноценную роль водящего. Важно воспитать у детей уважение к установленным правилам, умение точно и честно соблюдать их. Эти задачи решаются при многократном повторении игр и подсказывания со стороны руководителя правильного поведения в процессе игры.

Все уроки учащихся 3-4-х классов включают подвижные игры, кроме контрольных. Они проводятся в основной и заключительной частях урока. В 3—4-х классах (подростки младшего возраста) используют многие игры, пройденные в предшествующем классе. В них включаются более разнообразные движения, вводятся усложненные препятствия. По времени игры более длительны. Учащиеся уже имеют опыт игры в коллективе и обладают целым рядом игровых навыков. В этот период появляется значительно больше игр командных. Широко привлекаются дети этого возраста к соревнованиям «Веселые старты». Рекомендуются игры с быстрым движением, с бегом на скорость, с прыжками, с подлезанием и перелезанием, с сопротивлением. В связи с ростом физических возможностей: повышением функциональной деятельности, укреплением мышечной системы — можно использовать игры с кратковременными силовыми напряжениями («Бой петухов», «Перетягивание в парах» и др.). Силовые игры лучше начинать с парных перетягиваний, так как это позволит руководителю легко следить за правильностью выполнения приемов сопротивления. Затем можно предложить учащимся игры с коллективным сопротивлением также с кратковременными силовыми напряжениями («Тяни в круг», «Подвижный ринг» и др.). Для развития быстроты и выносливости используются игры, в которых учащиеся находятся все время в движении («Ловля парами», «Невод»). Проводить подобные игры рекомендуется не более 15 минут, чтобы не переутомлять участников. В этот период дети начинают интересоваться играми, требующими решения довольно сложных двигательных задач, умение владеть мячом: передачи, ловля, выбивание, метание («Не давай мяча водящему», «Охотники и утки», «Передал — садись»).

Дети начинают проявлять большой интерес к спорту, к спортивным играм, поэтому во многие подвижные игры включаются элементы, подготавливающие детей к занятиям различными видами спорта. В некоторых играх в этот период водящие выполняют свои обязанности с начала до конца игры («Невод» и др.). Для таких игр надо подбирать учеников, наиболее физически подготовленных. При выборе водящих хорошо пользоваться советами учащихся, которые уже знают силы своих товарищей и умеют быть самокритичными. Руководитель может предложить учащимся выбрать водящего, указав, какими качествами он должен обладать. Используются и другие способы выбора водящего. При объяснении игры в конце рассказа рекомендуется особое внимание обратить на правила игры, которые и способствуют честной и интересной игре и с которыми играющие в этом периоде могут хорошо справиться. Образность рассказа в этом возрасте уже неуместна, но сюжетность в некоторых играх еще сохраняется. Дети лучше воспроизводят знакомые понятия, чем подражают образам, а творческая фантазия у них сочетается с пониманием того, что все условно.

В играх детей этого возраста особое место занимают командные игры (особенно в 4-м классе), поэтому необходимо научить учащихся делиться на равносильные команды. В связи с тем, что учащиеся очень эмоциональны, им трудно дожидаться своей очереди в эстафетах, гонках, лучше делить их на небольшие команды по 6-7 человек. У учащихся 3—4-х классов повышается интерес к самим действиям. Их интересует не только окончательный результат, но и качество выполнения того или иного действия.

Программные требования обязывают учителя физической культуры строже подходить к двигательным действиям, сходным с движениями, изучаемыми во время занятий гимнастикой, легкой атлетикой и т.д. Неоднократные повторения двигательных действий помогают развивать у учащихся способность экономно, быстро и целесообразно выполнять их в игровой обстановке. Особое внимание надо обратить на воспитание согласованности действий в командных играх и приучать учащихся действовать, сообразуясь с действиями товарищей, обучать их, уметь разгадывать замыслы соперников.

Необходимо очень серьезно относиться к судейству. Учащиеся в этом возрастном периоде очень строго оценивают объективность судьи. Для воспитания судейских и организаторских навыков хорошо привлекать в качестве помощников судей самих учащихся и к концу учебного года учащиеся должны научиться судить игру самостоятельно.

Подвижные игры на уроках используются в сочетании с гимнастикой, легкой атлетикой и т.д. В этих классах игровой урок может быть как исключение. Для закрепления и совершенствования гимнастических и легкоатлетических движений в целом игры могут составлять содержание всей основной части урока. Они должны состоять из разнохарактерных движений, способствующих решению задач урока. Подвижные игры занимают вторую половину основной части урока, после разучивания отдельных элементов гимнастики или легкой атлетики.

Иногда знакомая игра используется в качестве разминки в подготовительной части урока (после контрольных уроков в классе, на последнем уроке, когда у учащиеся рассеяно внимание, и он утомлены, особенно в конце недели). В отдельных случаях малоподвижные игры проводятся в заключительной части урока («Класс, смирно!», «Запрещенное движение», «Кто подходил?» и др.).

В подвижных играх в 3—4-х классов решаются следующие задачи: закрепление и совершенствование в игровой обстановке гимнастических, легкоатлетических движений, развитие быстроты; совершенствование навыков метания, передач и ловли малого и большого мяча; развития силы в сочетании с ловкостью и быстротой; согласованность действий для достижения цели; воспитание товарищеской взаимопомощи, творческой активности, умения правильно ориентироваться в пространстве и времени. Полезны игры, в которых имеются элементы баскетбола, волейбола, футбола. Рекомендуется широко проводить игры, где оценивается качество выполнения заданий, а не только скорость. Например, в эстафетах с элементами спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики учитывается не только быстрота, но и качество выполнения задания, что и определяет победу (правильное выполнение передач мяча, бросков в корзину, ведения мяча, передача эстафеты, прыжки в высоту и длину, акробатические элементы, приемы сопротивления и т.п.).

В этом возрасте учащиеся широко приобщаются к спорту, любят играть в спортивные игры, и поэтому многие подвижные игры приобретают подчиненное значение. Дистанции бега в играх, высота прыжков, трудность разных движений в играх должны быть в пределах контрольных нормативов для учащихся 3—4-х классов. В игры необходимо включать упражнения с элементами полосы препятствий с разными заданиями.

По заданию преподавателя учащиеся должны уметь самостоятельно подготавливать для игр инвентарь и, если надо, форму для различных команд. При разделении на команды используются все способы, в том числе и выбор капитанами, но его не следует доводить до конца: оставшихся 6—8 человек надо рассчитать на первый-второй или распределить самому преподавателю, чтобы не задевать самолюбия подростков. Водящих выбирают сами играющие. Надо следить только за тем, чтобы водящие чередовались и эту роль сыграли бы все игроки. На роли водящих, капитанов можно рекомендовать отдельных учеников, но в основном водящих выбирают сами учащиеся.

При проведении подвижных игр используются в основном спортивный инвентарь и оборудование. При хорошей организации игры можно использовать набивные мячи не только для передач, но и для перебрасывания. Причем у девочек и мальчиков вес набивных мячей должен быть разный, соответственно указаниям в программе.

В связи с тем, что процессы возбуждения и торможения у детей этого возраста еще не установились и часто возбуждение преобладает над торможением, общий эмоциональный тонус в игре очень высок, особенно у мальчиков. Азарт, свойственный подросткам, связан со стремлением быстрее достичь конечной цели. В этих случаях надо переключать их внимание на сам процесс игры, требуя качественного выполнения задания. Чтобы не допускать перевозбуждение, рекомендуется останавливать игры, разъяснять технику и тактику, пресекать неправильное поведение играющих соответствующим внушением, штрафом, а в отдельных случаях и удалять нарушителей из игры. Слишком эмоциональным игрокам можно поручить роль помощников руководителя, судьи или непосредственно руководство самой игрой. Дети в 3—4-м классе очень самолюбивы, поэтому руководителю не следует фиксировать общее внимание на неудачах отдельных игроков. Лучше незаметно для других помочь им исправить недочеты, освоить технику и тактику игры. Особенно болезненно воспринимают критические замечания девочки в присутствии мальчиков.

Подростки любят действовать самостоятельно, инициативно. Это стремление к самостоятельности следует использовать в играх: поручать, учащимся самостоятельно составить план действий в игре, вариант задания в игре и т.д. Особенно ценны в этом отношении игры на местности, в которых можно широко использовать творческую инициативу подростков. Игра на местности может быть проведена в сельских школах на последнем уроке в расписании дня и особенно интересно провести игру на местности на последнем уроке в четверти, а также в день здоровья. Чувства меры в играх у подростков еще нет. Они часто переоценивают свои возможности, поэтому важно следить за нагрузкой и распределением сил в игре. Учитывая разницу в физических возможностях мальчиков и девочек, надо давать им разные посильные задания в одной и той же игре. Наиболее просто это сделать в эстафетах, но можно и в других играх увеличивать или уменьшать нагрузку отдельным участникам.

Так, например, в игре «Скакуны» следить, чтобы девочки-скакуны были в поле на ловле играющих меньше времени, чем мальчики.

В 3—4-х классах рекомендуется проводить соревнования по играм как внутри школы, так и между школами во внеклассное время. На уроках проводятся намеченные игры для соревнования с целью отбора участников соревнований между классами, а в дальнейшем между школами.

Судейство в подвижных играх подростков должно быть более строгим, чем раньше. К судейству следует широко привлекать учащихся. Подвижные игры используются в основной части урока, а иногда и в заключительной.

В уроки, спортивной гимнастике, легкой атлетике, лыжной подготовке, подвижные игры включаются редко и чаще в заключительной части урока. Иногда они проводятся в конце основной части для закрепления приобретенных навыков и увеличения нагрузки на организм занимающихся. Много уроков отводится спортивной гимнастике (особенно во 2-й четверти учебного года). В эти уроки подвижные игры почти не включаются. Усвоение игры и поведение детей во время игры в значительной степени зависят от правильного руководства ею. Необходимо начать игру организованно и своевременно. Задержка снижает предигровое состояние участников, уменьшает готовность детей к игре. Задержать начало игры можно лишь в том случае, когда участникам нужно обсудить план действия в командах.

Игра начинается по условному сигналу (команда, свисток, хлопок в ладоши, взмах рукой или флажком). Рекомендуется употреблять различные команды и сигналы, чтобы развивать у детей точность и быстроту двигательной реакции на различные приказания. Руководитель заранее сообщает детям о намеченном сигнале. Сигнал подается только после того, как руководитель убедиться в том, что все игроки поняли содержание игры и заняли соответствующие места. Руководитель внимательно следит за ходом игры, за поведением отдельных игроков и направляет их действия соответственно той задаче, которая поставлена руководителем перед проведением игры (добиваться согласованных действий, честно отстаивать интересы своей команды, проявлять смелость в игре, выручать товарища, попавшего в «плен», и др.).

Обучая детей играм, надо в первую очередь приучать их сознательно соблюдать правила игры. Участники узнают правила во время объяснения игры, но часто в процессе игры нужно напоминать им о них и дополнять, если предыдущие правила хорошо усвоены. Руководитель, делает поправки и замечания, не останавливая общего хода игры. Но если большинство участников допускают одинаковую ошибку, он останавливает игру и вносит поправку. Не следует останавливать игру криком, резкой командой, надо приучать детей останавливаться по условному сигналу «Внимание», по свистку. В случае опасного поведения участников в игре, необходима резкая остановка игры. В процессе игры следует способствовать развитию творческой инициативы играющих.

Чаще всего играющие проявляют свое творчество в тех игра, которые им нравятся. Руководитель должен заинтересовать детей игрой, увлечь их. В то же время руководитель, увлекаясь, не должен забывать о своих педагогических функциях. Участвуя в игре, он не только поднимает интерес у играющих, но и показывает им, как можно лучше использовать отдельные приемы, отдельные тактические комбинации. Проводя игру, необходимо добиваться сознательной дисциплины, честного выполнения правил и обязанностей, возложенных на игроков. Сознательная дисциплина способствует лучшему усвоению игры, хорошему настроению ее участников. В результате игра становиться более увлекательной. Необходимо воспитывать у детей сознательное отношение к своему поведению в игре, направлять их на товарищеские поступки: «выручай товарища!», «помоги отстающему!», «добивайся цели вместе со своими товарищами!», «выполни свое задание до конца, иначе проиграет команда.

В процессе игры надо учитывать настроение играющих. Если игра не понравилась — надо выяснить, по какой причине: очень проста или, наоборот, очень сложна. В этих случаях надо менять правила (усложнять или упрощать), в крайнем случае сократить длительность игры. Руководителю необходимо учитывать наиболее опасные моменты в игре (перепрыгивание через сложное препятствие, спрыгивание вниз с высоты, бег около снарядов, стены или других предметов, которые в игре могут помешать бегающим и увертывающимся игрокам), быть готовыми к страховке. К этому можно привлекать и детей, не участвующих в игре. Надо избегать проявления в играх отрицательных эмоций (обида, озлобление, страх), способствующих воспитанию нежелательных качеств. Иногда дисциплина в игре нарушается из-за того, что руководитель непонятно объяснил игру. В данном случае надо сразу же дополнительно разъяснить правила игры. Часто дисциплину нарушают несдержанные игроки. С ними надо вести индивидуальную, воспитательную работу; можно поручать им ответственную роль водящего судьи, а иногда, наоборот, отстранять от игры. В процессе игры важно объединить участников в единой коллектив, имеющий общие интересы, стремящийся достигнуть поставленной цели, добиться победы (если играют две-три команды). Взаимодействия играющих должны быть построены на чувстве дружбы и товарищества.

**Методика решения педагогической задачи в игре**

Каждый руководитель игры должен помнить, что он проводит подвижную игру для решения совершенно определенных педагогических задач. Даже в тех ситуациях, когда прибегают к игре из соображений эмоциональной разрядки или повышения интереса школьников к занятиям, руководитель не может допустить стихийных моментов в ее организации и проведении. В противном случае отсутствие совершенно определенной педагогической цели отрицательно сказывается на использовании основной структуры игры, искажает ее результаты. Более того, это может привести к отрицательным воспитательным эффектам. Поэтому постановка, формулировка и методика решения педагогической задачи в каждом конкретном случае, в том числе и при применении игр в спортивных занятиях, имеют совершенно определенный смысл. Если проанализировать задачи, которые «способна решать та или иная игра, становится ясна их многоплановость.

Чтобы добиться непременного решения поставленной в игре задачи, необходима определенная этапность педагогических процедур (действий).

Первый этап решения педагогической задачи включает рассказ и показ правильной техники выполнения изучаемого элемента, а также обязательное предостережение от характерных ошибок, возможность которых наиболее вероятна на данном отрезке процесса обучения.

Второй этап решения педагогической задачи совпадает с процессом непосредственного течения игры. Здесь у руководителя, казалось бы, простая работа — исправлять те ошибки, о которых предупреждал детей на первом этапе. Но это нелегко сделать, поэтому с обучением переплетается судейство, воспитательные акции в виде замечаний по поведению играющих, подсказки по тактике действий и т.д. Тем не менее не исправлять ошибки нельзя. Пассивность руководителя приводит здесь не только к отсутствию прогресса обучения, к стабилизации старых, но и к рождению новых ошибок, поэтому можно ожидать обратного эффекта. В эстафетах и в ряде других видов игр имеются естественные перерывы: для смены водящих, между таймами и этапами и т.д. Их необходимо использовать для срочной информации в связи с появившимися ошибками.

Третий этап проводится по окончании игры, то есть сразу после объявления победителей и тех, кто лучше (хуже) других проявил себя в игре. Здесь, как и на первом этапе, необходимо провести анализ результатов игрового процесса и анализ допущенных ошибок, они не должны пересекаться и мешать друг другу, тем более что одни играющие могут стать фактическими победителями, а другие — лучшими исполнителями.

Действие руководителя на третьем этапе включает объявление лучших (и худших) исполнителей (допустивших ошибки, о которых сообщалось на первом этапе), анализ самих ошибок и их причин: Дается рекомендация для исправления ошибок: Целесообразно заранее разработать домашнее задание, исходя из предполагаемых ошибок. Преподаватель, должен знать и предвидеть их появление иначе процессам обучения невозможно управлять.

Если руководитель решает обучающую задачу, необходимо помнить, что для различных стадий обучения существует определенная специфика. Ознакомление с изучаемым элементом, как правило, включает подробный рассказ, показ и его апробирование. В этом случае время, затраченное на первый этап решения задачи, нельзя считать потерянным. Без его затрат невозможно составить у детей представление о технике изучаемого элемента, а именно это и составляет цель ознакомления. Разучивание, которое проводится как правило расчлененным методом, не требует временных затрат, особенно на первом и третьем этапе решения педагогической задачи.

Цель разучивания — избавиться от ошибок, сначала более грубых, затем мелких. Когда видимых ошибок нет, можно приступать к выработке автоматизированного навыка. Здесь цель достигается большим количеством повторений вплоть до достижения динамического стереотипа. Поэтому этапы решения педагогической задачи в этом случае проходят быстрее, а в игровом сюжете создаются условия для повторений. В случае, если педагогическая задача имеет не обучающий, а воспитательный характер или связана с развитием физических (или иных) качеств занимающихся, схема решения педагогической задачи не меняется. Например, в игре «Бой петухов» может быть поставлена задача воспитания настойчивости. Тогда на первом этапе после рассказа игры руководитель показывает, как смело и активно надо атаковать соперников. Ошибкой выполнения игрового задания является пассивность и уклонение от борьбы. На втором этапе в процессе игры руководитель словом стимулирует активность играющих, а на третьем — подробно разбирает причины вялой борьбы (страх перед столкновением, нежелание быть активным и т.д.) и пути устранения этих причин (развитие смелости с помощью упражнений, повышение уровня притязаний и самооценки). В игре «Скакуны» может стоять задача развития силы ног. Тогда обуславливаются параметры прыжка на одной ноге (длина, высота, частота), способ передвижения бегунов (может усложняться), время, размеры игровой площадки и количества скакунов, одновременно атакующих соперников.

Осознанный подход к организации игры, максимальное использование ее педагогических возможностей путем рациональной методики проведения и предполагает ту полезную отдачу, на которую проводимая игра рассчитана. Образные задачи детей младшего школьного возраста.

**1.3.Ловкость как один из видов двигательных способностей**

Физическое качество ловкость - это способность человека овладевать новыми движениями, а также способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки.

Многие специалисты по физическому воспитанию вместо термина «ловкость» используют понятие координационные способности- это совокупность двигательных способностей, определяющих быстроту освоения новых движений, а также умение адекватно перестраивать двигательную деятельность при неожиданных ситуациях. Высокий уровень развития координационных способностей позволяет не только достигать высокой точности движений, но и легче овладевать большим количеством движений, необходимых человеку в жизни.

О высоком уровне развития ловкости свидетельствует хорошее выполнение детьми движений, включенных в подвижные игры с меняющимися условиями или осложненных дополнительными заданиями (бег змейкой, с убеганием препятствий и др.). Многочисленные исследования последних десятилетий показали, что различные виды координационных проявлений человека в физической культуре, спорте, трудовой и военной деятельности, быту достаточно специфичны. Поэтому вместо существующего термина ловкость оказавшегося многозначным, нечетным и «житейским», ввел и понятия координационные способности; стали говорить о системе таких способностей и необходимости дифференцированного подхода к развитию.

Основными средствами для развития координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности, содержащие элементы новизны: гимнастические и акробатические упражнения, упражнения с предметами (мячами, скакалками, гимнастическими палками), метание на дальность и точность, упражнения в равновесии, различные виды бега и прыжков, подвижные и спортивные игры, единоборства.

Что касается возрастных способностей проявления этих способностей в младшем школьном возрасте, то точность пространственных перемещений в суставах прогрессивно увеличивается у детей с 7 до 12 лет. Средствами ее развития служат упражнения на воспроизведение поз человека, когда параметры расположения тела задаются учителем (например, во время ходьбы по сигналу остановиться и принять упор присев). Возраст 7-8 лет характеризуется неустойчивостью скоростных параметров ритмичности движений. Точность воспроизведения мышечных усилий в упражнениях интенсивно увеличивается с 8 лет, привес способность оценивать вес предмета также развивается с 8-10 лет.

Чувство равновесия успешно развивается с 7 до 10 лет. Для развития статистического равновесия используют такие упражнения, как стойка на одной ноге, стойка на руках, для развития динамического равновесия- ходьбу по узкой опоре, ходьбу на лыжах, катание на коньках и др.

Излишняя мышечная напряженность отрицательно сказывается на эффективности двигательного действия. Координационная напряженность характеризуется отсутствием полного расслабления мышц после их сокращения (скованность в движений), она возникает у учащихся на этапе начального разучивания двигательного действия. Для преодолевания координационной напряженности используют упражнения в растягивании, маховые движения руками и ногами в расслабленном состоянии («потряхивания»).

При выполнении упражнений на развитие координационных следует исходить из следующих упражнений:

* заниматься необходимо в хорошем психофизическом состоянии;
* нагрузки не должны вызывать значительного утомления;
* задачи, связанные с развитием координации движений, планируются на начало основной части урока;
* интервалы между повторениями упражнений должно быть достаточными для восстановления работоспособности.

Существуют следующие виды координационных способностей: специальные, специфические и общие. Специальные координационные способности относятся к однородным и психофизическим механизмам группам целостных целенаправленных двигательных действий систематизированным по возрастающей сложности. В этой связи различают специальные координационные способности:

Во всевозможные циклических (ходьба, лазанье, бег, плаванье и др.) и ациклические двигательные действия (прыжки);

В движениях манипулирования в пространстве отдельными частями тела (прикосновение укола, овода контура, движения указания и т.д);

В движениях перемещения вещей в пространстве (подъем тяжести);

В баллистических двигательных центров с установкой на дальность и силу метания;

В движениях прицеливания. К наиболее важным специфическим координационным способностям относятся способности воспроизведения, отмеривания и оценки пространственных, временных и силовых параметров движений: к равновесию, ритму, быстрому реагированию, ориентированию пространстве, быстрой перестройке двигательной деятельности.

**Выводы по теоретической главе**

Методика проведения подвижной игры включает неограниченные возможности комплексного использования разнообразных приемов, направленных на формирование личности ребенка, умелое педагогическое руководство ею. Особое значение имеет профессиональная подготовка учителя, педагогическая наблюдательность и предвидение. Организация игры включает в себя подготовку к ее проведению, т.е. выбор игры и места для нее, разметку площадки, подготовку инвентаря, предварительный анализ игры.

Методика проведения подвижной игры включает: сбор детей на игру, создание интереса, объяснение правил игры, распределение ролей, руководство ходом игры. Подведение итогов как методический этап - это объявление результатов, подведение итогов игры и ее оценка.

Продуманная методика проведения подвижных игр способствует раскрытию индивидуальных способностей ребенка, помогает воспитать его здоровым, бодрым, жизнерадостным, активным, умеющим самостоятельно и творчески решать самые разные задачи. Процесс проведения игры очень сложен: он зависит не только от возможных особенностей детей, условий работы, но и от подготовленности детей к коллективным играм, от их настроения, от мастерства самого руководителя игры. Проведение игры — педагогический процесс, не всегда поддающийся прогнозированию. Практический опыт работы с детьми, умение наблюдать и анализировать действия играющих в процессе игры, умение правильно анализировать и оценивать свое поведение как организатора игры способствуют совершенствованию мастерства руководства играми.

**ГЛАВА 2. ОПЫТНО- ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ФИЗИЧЕСКОГО КАЧКСТВА ЛОВКОСТИ ПОД ВЛИЯНИЕМ ПОДВИЖНЫХ ИГР**

**2.1. Констатирующий этап эксперимента**

Эксперимент проводился на базе МБОУ СОШ № 23 г. Норильска. В эксперименте участвовали 15 учащихся 2 «Б» класса- экспериментальная группа; 15 учащихся 2 «А» класса- контрольная группа. Консультантом выступал учитель физического воспитания-Логинов Евгений Викторович.

На констатирующем этапе экспериментальной работы осуществлялась диагностики степени сформированности физического качества ловкости учащихся экспериментальной и контрольной группы. Для этого использовались следующие методики:

* педагогическое наблюдение;
* контрольное испытания (тестирование).

Педагогическое наблюдение проводилось на учебных и на внеучебных занятиях физической культуры.

Цель наблюдения – выявить особенности проявления физического качества ловкость в исследуемых видах подвижных игр.

Тестирование – проводилось в январе 2017 года – начальное и повторное в апреле 2017 года. Цель тестирования – выявить уровень развития физического качества ловкости младших школьников.

Нами был сделан подбор тестов для выявления уровня развития физических качеств младшего школьника.

Тест по определению быстроты. Бег на дистанцию 10 м с хода. Тест проводится на беговой дорожке длинной не менее 15-20 м. На линии начала 10-метрового отрезка (т.е. старта) и линии финиша устанавливаются 2 стойки. Учащийся начинает разбегаться за 10 м так, чтобы набрать максимальную скорость к линии старта. Помощник учителя стоит строго на линии старта. В момент, когда испытуемый поравнялся с линией старта, включается секундомер по отмашке судьи на 1 стойке и выключается, когда учащийся пересекает линию финиша. Необходимое оборудование: секундомер, 2 стойки для старта и финиша, мел, размеченная беговая дорожка. Тест можно проводить с двумя участниками на беговой дорожке. Тест по определению скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку. Учащийся держит скакалку за оба конца. Ее нужно держать не натянутой. Учащийся должен прыгать вперед через скакалку, не отрывая от нее кистей и не касаясь ее ступнями. После прыжков приземляется на обе ступни. Засчитываются число правильно выполненных прыжков за одну минуту. Выполняются 3 попытки. Необходимое оборудование: скакалка, секундомер.

Тест для развития координационных движений (ловкости). Челночный бег (3\*10 м) в исходном положении лицом вперед. По команде «На старт!» испытуемый становиться высокого старта у стартовой черты. Когда он приготовился, следует команда «Марш!». Испытуемый бежит 30 м с предельно высокой скоростью. Учитель следит, чтобы учащийся не снижал темп бега перед финишем.

После отдыха он с максимальной скоростью пробегает три раза по 10 м. По команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта за стартовой чертой с любой стороны от набивного мяча. Когда он приготовится, следует команда «Марш!». Испытуемый пробегает 10 м до другой черты, обегает с любой стороны набивной мяч, лежащий в полукруге, возвращается назад, снова обегает набивной мяч, лежащий в полукруге, бежит третий раз 10 м и финиширует. Тест закончен. Необходимое оборудование: секундомер, дорожки длинной 30 и 10 м, ограниченные двумя параллельными чертами; за каждой чертой- два полукруга радиусом 50см с центром на черте; 2 набивных мяча массой 2 кг; регистрационный стол и стул.

По результатам данных тестов мы определили уровень сформированности у учащихся физического качества ловкости. Показатели этих тестов мы заносили в отдельные протоколы (приложения с 2 по 7) вычислили средние арифметические показатели. Данные результатов констатирующего этапа сравнивались с таблицей уровня физической подготовленности учащихся 8-9 лет В. И. Ляха (приложение 1).

**2.2. Формирующий этап эксперимента**

Целью формирующего этапа экспериментальной работы было создание условий для формирования у учащихся в экспериментальной группе физического качества ловкости под влиянием комплекса ресурсных подвижных игр.

На основе данных констатирующего этапа нами была спланирована и проведена работа по формированию и развитию физического качества ловкости у младших школьников.

На протяжении всей преддипломной практики нами проводились различные подвижные игры, направленные на формирование и развитие определенных физических качеств учащихся контрольной группы. При подготовке к уроку мы опирались на составленный нами комплекс ресурсных подвижных игр способствующие развития физического качества ловкости.

При подборе подвижных игр мы основывались на предложенных в методике вариантах классификаций. Мы учитывали степень сложности, вариативность, количество игр и возраст детей.

Данный комплекс составлялся на основе содержания современных образовательных программ по физическому воспитанию общеобразовательной школы. В ней предложены различные подвижные игры, влияющие на развитие физического качества ловкости.

Комплекс ресурсных подвижных игр на развитие ловкости: «Загони шайбу», «Охотники и утки», «Точно в мишень», «Передал-садись», «Стрелки», «Метатели», «Попади в корзину», «Кто дальше бросит», «Мячи в корзину», «Подвижная цель», «С горки вниз», «Лови комара», «Червяк».

Мы старались максимально использовать ресурсные возможности подвижных игр и проследить, как они влияют на развитие физических качеств младших школьников. В качестве экспериментальной группы были взяты учащиеся 2 «Б» класса, на которой мы и проводили нашу исследовательскую работу. В качестве контрольной группы были взяты учащиеся 2 «А» класса. В этом классе не проводилась целенаправленная работа по формированию физического качества ловкости через подвижные игры.

В ходе педагогического эксперимента игры проводились на уроках физической культуры, на внеурочных занятиях. Особое внимание в процессе эксперимента мы обращали на качественные характеристики основного движения ловкость. Учащиеся, в процессе выполнения подвижных игр, мало внимания обращали на качество выполнения движений, так как для них важней всего была именно победа. Исходя из этого, мы ввели в правила дополнительные условия, которые регулировали и требовали от учащихся особого выполнения качества движения.

**2.3. Контрольный этап эксперимента**

Целью контрольного этапа экспериментальной работы была проверка эффективной работы по формированию физического качества ловкости под влиянием комплекса ресурсных подвижных игр в учебном процессе. Для этого мы применили метод математической обработки данных. Для этого из данных полученных в результате тестирования (приложения с 2 по 7) необходимо было:

1. Вычислить среднюю арифметическую величину.

Вычисление этого показателя производилось путем сложения всех полученных значений (которые называются вариантами) и деления вычисленной суммы на количество вариантов:



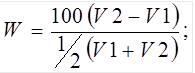
где - (сигма) знак суммирования;

V - полученные в исследовании значения (варианты);

n - количество вариантов.

По этой формуле вычисляется так называемая простая средняя арифметическая величина. Применяется она в тех случаях, когда имеется небольшое количество вариантов.

По результатам тестирования мы определили уровень сформированности у учащихся физических качеств. Для оценки темпов прироста показателей психофизических качеств мы пользовались формулой, предложенной В. И. Усаковым:



где W - прирост показателей темпов в %;

V1- исходный уровень;

V2- конечный уровень.

Для определения темпов прироста физических качеств мы пользовались приведенной ниже шкалой оценок темпов прироста физических качеств младших школьников.

Таблица №1

Шкала оценок темпов прироста физических качеств

детей младшего школьного возраста.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ТЕМПЫ ПРИРОСТА(%) | ОЦЕНКА | ЗА СЧЕТ ЧЕГО ДОСТИГНУТ ПРИРОСТ |
| ДО 8 | НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО | ЗА СЧЕТ ЕСТЕСТВЕННОГО РОСТА |
| 8 – 10 | УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО | ЗА СЧЕТ ЕСТЕСТВЕННОГО РОСТА И ЕСТЕСТВЕННОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ |
| 10 – 15 | ХОРОШО | ЗА СЧЕТ ЕСТЕСТВЕННОГО РОСТА И ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННОЙ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ |
| СВЫШЕ 15 | ОТЛИЧНО | ЗА СЧЕТ ЭФФЕКТИВНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЕСТЕСТВЕННЫХ СИЛ ПРИРОДЫ И ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ |

Таким образом, представленные тесты и диагностические методики позволяют:

1. Оценить различные стороны психомоторного развития учащихся;

2. Видеть динамику физического и моторного развития, становления координационных механизмов и процессов их управления;

3. Широко использовать данные задания в практической деятельности общеобразовательных учреждений.

На третьем этапе исследования проводилось повторное тестирование уровня развития физического качества ловкости (апрель 2017 года). В итоге повторного тестирования мы получили результаты, которые внесли в протоколы (приложения с 2 по 7), рассчитали средние арифметические показатели.

Применив формулу В. И. Усакова, мы получили результаты темпов прироста физического качества ловкость, которые представлены в таблице № 2.

Таблица №2

Показатели прироста результатов физического качества ловкости в %.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Группа | Челночный без 3х10 (сек) | Прыжки со скакалкой 1мин) | Бег 10 м с хода (сек) |
| Экспериментальная  2 «Б» | 1,2% | 4,6% | 6,2% |
| Контрольная  2 «А» | 0,2% | 2,0% | 0,8% |

Таким образом, собрав и проанализировав всю информацию (приложения с 2 по 7), мы видим, что в экспериментальной группе (2 «Б»), в которой целенаправленно проводилась работа по формированию физического качества ловкости посредством комплекса ресурсных подвижных игр, показатели прироста физического качества ловкости выше, чем в контрольной группе (2 «А»), в которой данная работа не проводилась.

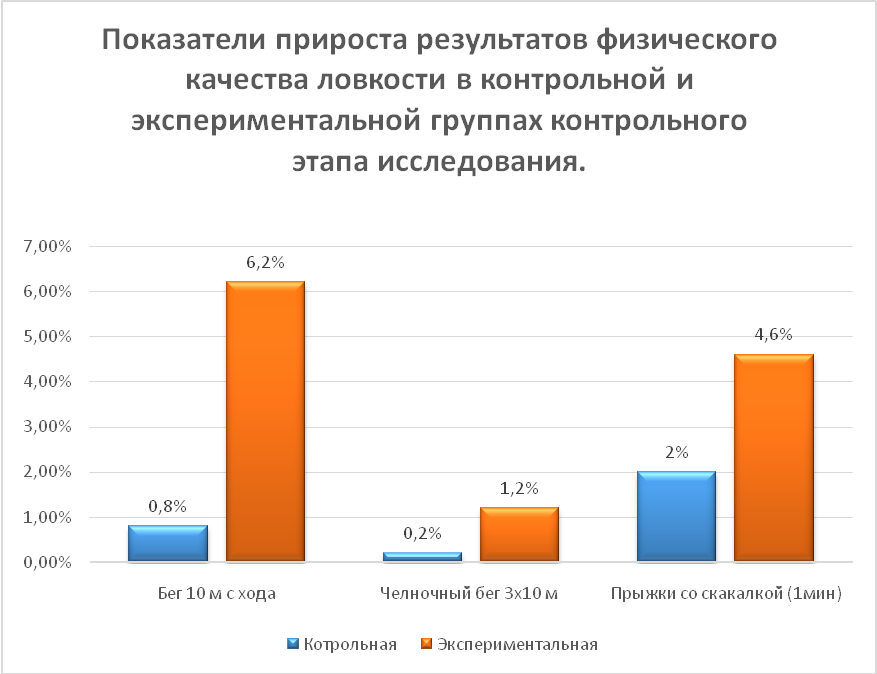


Рисунок. 1.1 Показатели прироста результатов физического качества ловкости в контрольной и экспериментальной группах контрольного этапа исследования.

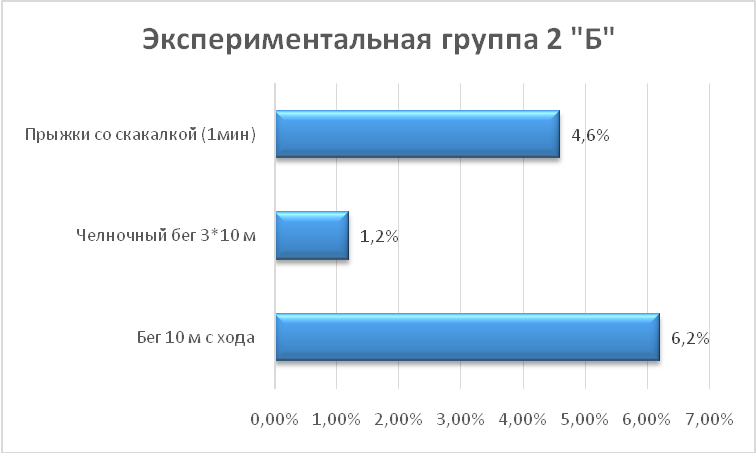


Рисунок. 2.2 Показатель прироста результатов физического качества ловкости в экспериментальной группе.

В беге на 10 метров показатель прироста результатов тестирования в экспериментальной группе составляет 6,2 %, а в контрольной - всего 0,8 %; в челночном беге 1,2 % и 0,2 %. В тестовом упражнении прыжки со скакалкой за 1 минуту показатель прироста результатов составляет в экспериментальной группе 4,6 %, в контрольной 2,0 %.



Рисунок. 3.3 Показатель прироста результатов физического качества ловкости в контрольной группе.

В контрольной группе прирост составляет от 0,2 % до 2,0 %. В экспериментальной группе прирост показателей физических качеств более значительный и составляет от 1,2 % до 6,2 %. Это говорит о том, что показатель достигнут за счет применения комплекса ресурсных подвижных игр в учебном процессе.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Функциональные отклонения, на которые, к сожалению, все еще не обращают достаточного внимания родители, педа­гоги и многие практические врачи, являются плацдармом для возникновения в дальнейшем серьезных заболеваний. Сегодня совершенно четко установлено; не менее 40% забо­леваний взрослых своими истоками уходят в детский воз­раст. Связано это с тем, что детский организм вследствие свой­ственных ему анатомо-физиологических особенностей более чувствителен к неблагоприятным влияниям окружающей сре­ды, чем организм взрослых, а потому требует создания таких условий обучения и воспитания, которые не только бы исклю­чили возможность вредных влияний, но и способствовали ук­реплению здоровья и улучшению физического развития детей, повышению их общей работоспособности и успешности учеб­ной деятельности.

Вдумаемся — способны ли современные семья и школа обеспечить эти компоненты младшему школьнику в полной мере? Скорее наоборот, часто именно их разумного сочетания он и бывает лишен. А стрес­совая педагогическая тактика и функциональная неграмот­ность педагогов, высокая интенсивность и нерациональная организация учебной деятельности, которые свойственны об­разовательному процессу уже в первом классе, отсутствие направленной работы по формированию здоровья учеников не позволяют адекватно и своевременно менять темп и ха­рактер обучения, с учетом индивидуальных психофизических особенностей каждого из детей или вносить в него элементы щадящего режима, необходимого для тех, кто уже имеет ослаб­ленное здоровье.

Современная система обучения такова, что она не только не способствует улучшению здоро­вья учащихся, но зачастую содействует его ухудшению. К окончанию школы у большинства учеников уже существуют те или иные хронические заболевания; в целом же лишь 10% из них можно считать практически здоровыми.

В связи с этим требования обязательной оздоровительной направленности образовательного процесса диктуют необхо­димость пристального внимания к тем возможностям игры, которыми она располагает с точки зрения адаптации млад­ших школьников к новому режиму психофизической актив­ности, регуляции и нормирования их интеллектуальной, эмо­циональной и физической нагрузки, сохранения и укрепле­ния здоровья, а также предупреждения и устранения недостатков в физическом развитии. Являясь неотъемлемым компонентом оздоровительной среды, игра способна в значи­тельной степени обогатить и закрепить двигательный опыт детей и минимизировать те негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии или продолжают существовать в реальной жизни. Но результа­тивно это может проходить только в том случае, если педагог не только хорошо знает индивидуальные особенности и по­требности физического развития своих учеников, но и владе­ет рациональной технологией «встраивания» разнообразных подвижных, спортивных игр в режим жизнедеятельности младшего школьника и обладает широким арсеналом при­емов использования их адаптационного, оздоровительно-раз­вивающего и коррекционно-профилактического потенциала в неразрывном единстве.

Современные школьники все меньше играют в подвижные игры из-за привязанности к телевизору и компьютерным играм, а также нехватки количества открытых мест для игр. Мы придерживаемся мнения, что полноценное физическое развитие ребенка во многом зависит от учебного учреждения, в котором он воспитывается, а именно от педагога. Лишь правильно подобрав методы и приемы и умело их используя в процессе проведения занятий, можно добиться хороших результатов.

В настоящее время среди специалистов в области физического воспитания широко обсуждаются вопросы формирования психофизических качеств ребенка. А их развитие – важная задача физического воспитания. Психофизические качества представляют собой проявления двигательных возможностей человека, которые во многом зависят от его врожденных анатомо-физиологических, биохимических, психологических особенностей. Но при этом нельзя не учитывать тот факт, что под влиянием систематического, целенаправленного процесса воспитания и обучения можно существенно влиять на развитие качеств.

Подвижная игра – важное средство воспитания и одно из самых любимых занятий детей. Увлеченные сюжетом игры, дети могут многократно и с интересом выполнять одни и те же движения, не замечая усталости. Подвижные игры содействуют воспитанию волевых качеств, умению справляться с отрицательными эмоциями. Есть масса игр, которые физически укрепляют и направлены на формирование физических качеств.

В результате проделанной работы можно сделать следующие выводы:

1. Изучили и проанализировали учебно-методическую литературу по данной проблеме.

2. Определили особенность методики руководства подвижных игр младших школьников.

3. Выявили уровень развития физического качества ловкости младших школьников.

4. Подобрали комплекс ресурсных подвижных игр для развития физического качества ловкости.

5. Определили и изучили методы диагностики физического качества ловкости и темпы ее пророста.

Таким образом, поставленные задачи исследования выполнены, цель исследования достигнута. Гипотеза о том, что у детей младшего школьного возраста процесс формирования физических качеств будет более эффективным, если использовать для этих целей ресурсные возможности подвижных игр, подтверждается.

**Список литературы**

1. Ашмарин Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании.- М. Фис, 1978

2. Бутин И. М. Физическая культура в начальных классах. – М. «Владос-пресс», 2001

3. Былеева Л. В. Коротков И. М. Подвижные игры. – М.: Фис. 1982

4. Вайнбаум Я. С. Дозирование физических нагрузок школьников. – М. Просвещение. 1991

5. Глазырина Л. Д. Методика преподавания физической культуры 1-4 классы. – М.: «Владос», 2002

6. Гужаловский А. А. Развитие двигательных качеств у школьников. Мн.: Нар. Асвета. 1978

7. Железняк Ю. Д., Петров П. К. Основы научно – методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. Пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002

8. Жуков М. Н. Подвижные игры. – М.: «Академия», 2000

9. Качашкин В. М. Методика физического воспитания. – М.: Просвещение, 1990

10. Коротков И. М. Подвижные игры детей. – Советская Россия, 1987

11. Кофман Л. Б., Настольная книга учителя физической культуры. – М. Фис, 1998

12. Кузнецова З. И. Развитие двигательных качеств школьников. – М.: «Просвещение», 1987

13. Лях В. И. Тесты в физическом воспитании школьников. – М. «Издательство АСТ», 1998

14. Матвеев А. П. Методика Ф. В. с основами теории: Учеб. Пособие для студентов. – М.: Просвещение, 1991

15. Осокина Т. И. Игры и развлечения детей на воздухе – М.: Просвещение, 1983

16. Погадаев Г. Н. Настольная книга учителя физической культуры. – М. Фис, 2000

17. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. – 2-е суд. – Издательский мир «Академия» 2006г.

18. Степанова О. А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе. – М.: Творческий центр «Сфера» 2004

19. Тер- Ованесян. Педагогические основы физического воспитания, М. Фис, 1978

20. Тимофеева Е. А. Подвижные игры с детьми – М.: Просвещение, 1986

21. Фомин Н. А, Филин В. П., Возрастные основы физического воспитания. – М. Фис, 1972

22. Ходман Р. Спортивная физиология физической культуры и спорта.- М.: Фис, 1980

23. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: «Академия», 2002

24. Петров П. К. Методика преподавания гимнастики в школе. – М.: «ВЛАДОС», 1999

25. Торогнова Т. Ю. Теория и методика физического воспитания детей младшего возраста с практикумом. –М.: «Академия», 2014