ВВЕДЕНИЕ

Возрастающий объем информации, постоянная модернизация учебных программ, широкое использование транспорта, других технических средств оказывают неблагоприятное воздействие на двигательную деятельность учащихся. В современном обществе проявляется противоречие между требованиями физической подготовленности детей и образом жизни. Естественные условия и обучение в школе ограничивают двигательную деятельность и не обеспечивают необходимого режима, позволяющего более значительно повысить результаты жизненно необходимых двигательных качеств. Поэтому возникает необходимость поиска наиболее целесообразных средств и методов повышения физической подготовленности учащихся.

Школьный возраст является ответственным периодом жизни учащегося в формировании физического компонента здоровья и культурных навыков, обеспечивающих его укрепление, совершенствование и сохранение в будущем. Поэтому результатом физического воспитания школьников должны стать высокий уровень здоровья и формирование фундамента физической культуры будущего взрослого человека.

Игра – вид деятельности ребенка, который представляет сознательную, инициативную деятельность, направленную на достижение условной цели, добровольно установленной играющим. В игре удовлетворяются физические и духовные потребности ребенка, в ней формируются его ум, волевые качества. Единственной формой деятельности ребенка является игра, которая во всех случаях отвечает его организации. В игре ребенок ищет и часто находит как бы рабочую площадку для воспитания своих нравственных и физических качеств, его организм требует выхода в деятельности, соответствующей его внутреннему состоянию. Поэтому, через игру можно воздействовать на детский коллектив, исключая прямое давление, наказание, излишнюю нервозность в работе с детьми.

Анализ доступной литературы по физической подготовленности учащихся показал, что этот вопрос достаточно освещен, однако требует дальнейшего совершенствования и разработки. Из всего выше изложенного видна актуальность избранной нами темы работы.

Проблемный вопрос – роль подвижных игр на уроках физической культуры в работе со школьниками.

Объект исследования – двигательная активность детей школьного возраста.

Предмет исследования – подвижная игра как средство повышения физических качеств у школьников.

Цель исследования – обоснование эффективности влияния подвижных игр на развитие физических качеств и повышения уровня физической подготовленности детей школьного возраста.

Задачи:

1) рассмотреть теоретические аспекты влияния подвижных игр на развитие физических качеств у детей школьного возраста;

2) изучить виды подвижных игр и методику их проведения для развития физических качеств у детей школьного возраста;

3) подобрать подвижные игры для детей с учетом возрастных особенностей;

4) экспериментально обосновать эффективность проведения подвижных игр на развитие физических качеств и повышение уровня физической подготовленности детей школьного возраста;

5) сделать выводы по данной теме.

Теоретическое и практическое исследование проводилось с помощью группы методов: наблюдение, изучение общепедагогической научно-методической литературы, анализ, синтез, сравнение, тестирование физической подготовленности, педагогический эксперимент.

Проведенный анализ научно-методической литературы подтвердил актуальность нашей темы, позволил сформулировать рабочую гипотезу, поставить цель и задачи исследования.

1. ИГРА КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

1.1. Роль игры в воспитании, обучении и развитии личности

Игра – один из основных видов деятельности детей. В любом возрасте игра является ведущей деятельностью, необходимым условием всестороннего развития детей и одним из основных  средств их воспитания и обучения. В процессе игры создаются благоприятные условия для формирования, развития и совершенствования психических процессов ребёнка, формирования его личности. Игры разнообразят процесс обучения, наполняют жизнь учащихся радостными переживаниями, эмоционально обогащают их, создают радость успеха, создают хорошее настроение.

Игра решает следующие коррекционно-развивающие, коррекционно-воспитательные и образовательные задачи:

* Развитие познавательной деятельности ребёнка;
* Развитие эмоционально- волевой сферы;
* Обогащение представлений об окружающем мире;
* Формирование коммуникативных навыков;
* Формирование культурного поведения;
* Развитие двигательной сферы, в том числе мелкой моторики;

Игры подразделяются на следующие виды:

а) дидактические;

б) сюжетно-ролевые;

в) национальные;

г) театрализованные;

д) подвижные;

е) конструктивные.

Каждый вид игры выполняет определённые функции.

1. Дидактические игры – одно из средств познавательной деятельности школьника с нарушением интеллекта. Дидактические игры развивают наблюдательность, внимание, память, мышление, речь, повышают эффективность обучения.

2.  В сюжетно-ролевых играх дети при помощи взятых на себя ролей воспроизводят жизнь взрослых людей, их взаимоотношения, их деятельность. В ходе игры ученик познаёт мир и усваивает общественный опыт.

3. Театрализованные игры – это разновидность сюжетно-ролевых игр, однако они развиваются по заранее подготовленному сценарию, в основе которого – содержание сказки, рассказа. Эти игры требуют от педагога  режиссирования, а от ребёнка – проговаривания реплик.

4. Подвижные игры служат средством коррекции моторных нарушений, так как большинство таких детей имеют двигательные нарушения.

5. Для детей с нарушением интеллекта конструктивные игры служат средством развития восприятия формы, объёма, размеров различных предметов. В ходе конструктивных игр ребят развивается пространственная ориентация, а также мелкая моторика.

Поскольку детская игра – явление универсальное и дети в играх копируют окружающую жизнь, её функции разнообразны. Наиболее важные функции игры:

1. Обучающая функция позволяет решить конкретные задачи воспитания и обучения, которые направлены на усвоение определённого программного материала и правил, которым должны следовать играющие.
2. Развивающая функция заключается в развитии ребёнка, коррекции того, что в ней заложено и проявлено.
3. Воспитательная функция помогает выявить индивидуальные особенности детей. Позволяет устранить нежелательные проявления в характере своих воспитанников.
4. Коммуникативная функция состоит в развитии потребности обмениваться со сверстниками знаниями, умениями в процессе игр, общаться с ними и устанавливать на этой основе дружеские взаимоотношения, проявлять речевую активность.
5. Развлекательная функция способствует повышению эмоционально-положительного тонуса, развитию двигательной активности, питает ум ребёнка неожиданными и яркими впечатлениями, создаёт благоприятную почву для установления эмоционального контакта между взрослым и ребёнком.
6. Психологическая функция состоит в развитии творческих способностей детей.
7. Релаксационная функция  заключается в восстановлении физических и духовных сил ребёнка.

Имея такое разнообразие функций, игра заслуживает того, чтобы её включали в учебный и во вне учебный процессы, ибо она хранит и передаёт по наследству огромную гамму духовных, эмоциональных ценностей человеческих проявлений.

Но игры должны отвечать следующим требованиям:

* Игра должна содействовать сплочению коллектива;
* Иметь познавательное значение;
* Активизировать общественную деятельность учащихся;
* Обеспечивать мыслительную активность участников игры;
* Создавать условия для детского творчества;
* Соответствовать принципу: «Как можно меньше зрителей, как можно больше действующих лиц».

Условия эффективности игры как воспитательного средства:

1. Игры должны быть такого рода, чтобы играющие привыкли смотреть на них как на нечто побочное, а не как на какое-нибудь дело;
2. Игра должна способствовать здоровью тела не менее, чем оживлению духа;
3. Игра не должна грозить опасностью для жизни, здоровья, приличия;
4. Игры должны служить преддверием для вещей серьезных;
5. Игра должна оканчиваться раньше, чем надоест;
6. Игры должны проходить под наблюдением учителей;

Отсюда следует, важную роль в обучении, воспитании и развитии личности имеет игровая деятельность, которая в жизни ребенка занимает первостепенное место.

2. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВЛИЯНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

2.1. Сущность и виды подвижных игр как средство развития физических качеств

Игра является средством формирования личности ребенка. Эмоции, возникающие в игре – это оздоровительный компонент. Радость одно из обязательных условий игровой деятельности, без которой игра теряет для детей свой смысл.

Подвижные игры ведут свое начало из глубины народной педагогики. Начиная с ранних лет, ребенок воспитывается на ярких игрушках, прибаутках, потешках, играх забавах, связанных с первоначальными движениями малыша. Бытовали народные игры с двигательным содержанием, включающие заманчивые для детей игровые зачины, песенки, считалки. Все это до сих пор представляет художественную прелесть, воспитательное значение и составляет ценнейший, неповторимый игровой фольклор. По мнению Ушинского, особую воспитательную роль играют коллективные игры, вырабатывающие у детей навыки общения, завязывающие «первые ассоциации общественных отношений».

Подвижная игра - двигательная деятельность, основным содержанием которой является выполнение движений. В отличие от сюжетно - ролевых, содержание подвижных игр дается в готовом виде. Структура игры регламентируется правилами. Правила определяют время выполнения двигательных действий и требования к их точности выполнения, это значит овладеть своим поведением, научиться управлять им.

Играющие должны строго и точно соблюдать правила игры, к ним они должны относиться сознательно и ответственно, что помогает регулировать двигательную деятельность и осуществлять самоуправление, присваивают каждому игроку определенное место в игре, взаимосвязь между играющими, а вот действия в пределах правил и роли отличаются большой самостоятельностью.

Подвижная игра оказывает благотворное воздействие на детскую нервную систему. Для достижения успеха в игре нужно обладать реакцией, т.е. быть способным в минимальное время произвести целесообразное действие в ответ на внезапное изменение темпа действия ребенка. В большинстве подвижных игр активизируется работа большой группы мышц, что положительно действует на весь организм.

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 (двор, комната, водоем), по элементам разметки пространства, по системе подсчета очков, по игровым прелюдиям и наказанию, по общему сюжету.

Рассмотрим классификацию подвижных игр по следующим признакам:

1. по возрасту (для детей младшего и среднего школьного возраста)
2. по содержанию (от самых простых, элементарных до сложных с правилами);
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 сезону (летние и зимние);
11. по месту занятий (для спортивного зала, спортивной площадки; для местности, помещений);
12. по способу организации играющих: командные и некомандные (с разделением на команды, игры-эстафеты; условия игр предполагают двигательные задания, одинаковые для команды, итоги игры подводятся по общему участию всех членов команды; игры без разделения команды - каждый играющий действует самостоятельно в соответствии с правилами игр).

Группировка игр по проявлению у занимающихся физических качеств.

|  |  |
| --- | --- |
| Качества | Характеристика игровых действий |
| Ловкость | Игры, побуждающие немедленно переходить от одних действий к другим. Игры, требующие сосредоточить внимание одновременно на нескольких действиях (бег, прыжки, действия с увертыванием) |
| Быстрота | 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 |
| Сила | Игры с кратковременными мышечными напряжениями динамического и статистического характера |
| Выносливость | 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 |
| Гибкость | В качестве средств развития гибкости используют упражнения на растягивание: маховые или пружинные движения типа наклонов, висов или выпадов и растягивающие движения, выполняемые с партнером или на тренажерах |

Содержаниеподвижной 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. При этом не исключаются проявление творческой активности, а также инициатива играющих в рамках правил игры.

Двигательные действия в подвижных играх очень разнообразны. Они могут быть, 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.

Подвижные игры часто сопровождаются словами – стихами, песнями, речитативами. Они служат сигналом для начала и окончания игры. («Мы веселые ребята», «Мышеловка».) Можно усложнять подвижные игры, привлекая к этому старших детей.

Подвижная игра содержит неограниченные возможности формирования у детей ориентировки в пространстве: учатся выбирать маршрут передвижения, двигаться в коллективе детей. Подвижные игры нужно проводить не только на занятиях, но и во время прогулок.

2.2. Классификация и содержание подвижных игр применительно к задачам воспитания двигательных качеств в программе по физической культуре

Вопрос о классификации подвижных игр применительно к задачам воспитания двигательных качеств у школьников является одним из самых важнейших в плане выработки педагогических рекомендаций по практическому применению подвижных игр в школе.

Исходя из учета главных мотивов игровой деятельности и взаимоотношений играющих при достижении стоящих перед игрой целей мы разделили на три группы:

Игры некомандные. Для данной группы игр характерно то, что в них отсутствуют общие цели для играющих. В этих играх дети подчиняются определенным правилам, которые предусматривают личные интересы играющего и отражают интересы и других участников.

Переходные к командным. Для них характерно то, что в них отсутствует постоянная общая цель для играющих и нет необходимости действовать в интересах других. В этих играх играющий, по своему желанию, может преследовать свои личные цели, а также помочь другим. Именно в этих играх дети начинают включаться в коллективную деятельность.

Командные игры. Прежде всего, данные игры характеризуются совместной деятельностью, направленной на достижение общей цели, полным подчинением личных интересов играющих устремлением своего коллектива. Эти игры существенно укрепляют здоровье детей, оказывают благоприятное влияние на развитие психофизических качеств.

В основу группировки был положен принцип преимущественного воздействия игр на воспитание двигательных качеств в сочетании с формированием основных двигательных качеств. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, в ходе которых участники преодолевают различные препятствия, стремятся достигнуть определенной, заранее поставленной цели. Они являются действенным средством физического воспитания, активного отдыха, улучшают здоровье. Подвижные игры способствуют воспитанию воли, настойчивости в преодолении трудностей, приучают детей к взаимопомощи, честности и правдивости.

На основе современных представлений о путях и методах воспитания двигательных качеств у учащихся, можно предположить, что достаточно высокий эффект может быть достигнут путем применения определенного круга специальных физических упражнений, подвижных игр с так называемой «преимущественной направленностью». Подвижные игры направлены на воспитание двигательных качеств, поэтому степень преимущественной направленности обуславливается характером выполнения упражнений.

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

Другие авторы считают, что более высокий прирост результатов бывает при комплексном воспитании основных физических качеств.

Игры содействуют и нравственному воспитанию. Уважение к сопернику, чувство товарищества, честность в спортивной борьбе, стремление к совершенствованию – все эти качества могут успешно формироваться под влиянием занятий подвижными играми.

Развитие двигательных качеств через подвижные игры

Уровень развития двигательных качеств в настоящее время находится на невысоком уровне, который не может быть удовлетворен современным требованиям, предъявляемым к физическому воспитанию в школе. Поэтому, проблема воспитания двигательных качеств весьма актуальна и требует дальнейшего ее совершенствования [10].

Подвижные игры различной направленности являются очень эффективным средством комплексного совершенствования двигательных качеств. Они же в наибольшей степени позволяют совершенствовать такие качества как ловкость, быстрота, сила, координация и др. При рациональном использовании игра становится эффективным методом физического воспитания. Использование подвижных игр предусматривает не только применение каких-либо конкретных средств, но может осуществляться путем включения методических особенностей игры в любые физические упражнения [18].

За последние годы подвижные все решительнее завоевывает симпатии педагогов. Творчески работающие педагоги стремятся широко и разносторонне вводить игру или ее элементы в повседневную жизнь учащихся. А ценность игр заключается в том, что приобретенные умения, качества, навыки повторяются и совершенствуются в новых, быстро изменяющихся условиях, которые предъявляют к детям другие требования. Элементарные умения и навыки, приобретенные учащимися в игровых условиях не только сравнительно легко перестраиваясь при последующем, более углубленном изучении техники движений, но даже облегчают дальнейшее овладение соответствующими техническими приемами. А на этапе совершенствования двигательных действий и неоднократное повторение в игровых условиях помогает развивать у учащихся способность наиболее экономно и целесообразно выполнять многие изучаемые движения в целостном, законченном виде [18]. Можно полагать, что использование учащимися старших классов подвижных игр различной направленности на уроках физической культуры в школе значительно повысят уровень и темп развития учащихся.

2.3. Методика проведения подвижных игр

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, релаксация, подведение итогов игры и ее оценка.

При проведении подвижной игры следует помнить, что собирать детей необходимо в том месте на площадке, откуда будут начаты игровые действия, сбор должен проходить быстро и интересно. Объяснение игры – это инструкция, оно должно быть кратким, понятным, интересным и эмоциональным. Роли определяют поведение детей в игре, выбор на главную роль должен восприниматься как поощрение, как доверие.

Сбор детей на игру.  Для сбора детей на игру и создания интереса можно договориться о месте и о сигнале сбора задолго до начала игры, собрать при помощи зазывалок («Раз, два, три, четыре, пять – всех зову я поиграть); поручить отдельным детям собрать остальных в установленный ограниченный срок (например, пока звучит мелодия); использовать звуковые и зрительные ориентиры; использовать сюрпризы-задания: например, играть будет тот, кто сумеет пробежать под вращающейся скакалкой.

Выбор игры. Подбирая игру, педагог обращается, прежде всего, к Программе воспитания и обучения в школе. Программный перечень игр составлен с учетом общей и двигательной подготовленности детей конкретного возраста и направлен на решение соответствующих учебно-воспитательных задач. Программные требования являются критерием и для подбора народных и традиционных для данного региона подвижных игр, для варьирования двигательных заданий в знакомых играх.

Создание интереса к игре. На протяжении всей игры необходимо поддерживать интерес детей к ней, особенно важно создать его в начале игры, чтобы придать целенаправленность игровым действиям. Приемы создания интереса тесно примыкают к приемам сбора детей. Иногда это одно и то же. Например, интригующий вопрос к малышам: «Хотите быть летчиками? Бегите на аэродром!» Огромный эффект имеет обыгрывание атрибутов. Например, педагог надевает маску-шапочку: «Смотрите дети, какой большой косолапый мишка пришел к вам играть...», или: «Сейчас я кому-нибудь надену шапочку, и у нас будет зайчик... Ловите его!» Или: «Угадайте, кто прячется за моей спиной?» - говоритпедаго, манипулируя звучащей игрушкой.

Объяснение правил. Правила игры руководитель должен излагать кратко, поскольку дети стремятся как можно быстрее воспроизвести все изложенное в действиях. Все средства выразительности - интонация голоса, мимики, жесты, а в сюжетных играх и имитация, должны найти целесообразное применение в объяснениях для того, чтобы выделить главное, создать атмосферу радости и придать целенаправленность игровым действиям. Таким образом, объяснение игры - это и инструкция, и момент создания игровой ситуации.

Принципиально важной является последовательность объяснений: назвать игру и ее замысел, кратко изложить ее содержание, подчеркнуть правила, напомнить движения (если нужно), распределить роли, раздать атрибуты, разместить играющих на площадке, начать игровые действия. Если игра знакома детям, то вместо объяснения нужно вспомнить вместе с детьми правила. Если игра сложная, то не рекомендуется сразу же давать подробное объяснение, а лучше сначала объяснить главное, а затем по ходу игры все детали.

Ознакомление детей с новой игрой проводится четко, лаконично, образно, эмоционально в течение 1,5-2 мин. Объяснение сюжетной подвижной игры дается после предварительной работы с ребенком по формированию представлений об игровых образах. Тематика сюжетных подвижных игр разнообразна: это могут быть эпизоды из жизни людей, явлений природы, подражание повадкам животных. В ходе объяснения игры перед детьми ставится игровая цель, способствующая активизации мысли, осознанию игровых правил, формированию и совершенствованию двигательных навыков.

Объясняя несюжетную игру, педагог раскрывает последовательность игровых действий, игровые правила и сигнал. Он указывает местоположения играющих и игровые атрибуты, используя пространственную терминологию. При объяснении игры воспитатель не должен отвлекаться на замечания детям. С помощью вопросов он проверяет, как дети поняли игру. Если правила игры им понятны, то она проходит весело и увлекательно.

Объясняя игры с элементами соревнования, педагог уточняет правила, игровые приемы, условия соревнования. Он выражает уверенность в том, что все дети постараются хорошо справиться с выполнением игровых заданий, которые предполагают не только скоростное, но и качественное его выполнение («Кто быстрее добежит до флажка», «Чья команда не уронит мяча»). Правильное выполнение движений доставляет детям удовольствие, чувство уверенности и стремление к совершенствованию.

Объединяя играющих в группы, команды, педагог учитывает физическое развитие и индивидуальные особенности детей. В команды педагог подбирает детей равных по силам; для активизации неуверенных, застенчивых детей соединяют со смелыми и активными.

Распределение ролей. Роли определяют поведение детей в игре. Дети 7-8 лет очень активны, и все в основном хотят быть водящими, поэтому руководитель должен сам назначать их в соответствии со способностями. Выбор на главную роль дети должны воспринимать как поощрение. Водящим можно также назначить игрока, победившего в предыдущей игре, поощряя его за то, что он остался не пойманным, выполнил задание лучше других, принял самую красивую позу в игре и т.п.

Существует несколько способов выбора водящего: назначает воспитатель, обязательно аргументируя свой выбор; с помощью считалки (предупреждают конфликты); при помощи «волшебной палочки»; с помощью жеребьевки; водящий может выбрать себе замену. Все названные приемы используются, как правило, в начале игры. Для назначения нового водящего основным критерием является качество выполнения движений и правил. Выбор водящего должен способствовать развитию у детей способности правильно оценивать свои силы и силы товарищей. Рекомендуется чаще сменять водящего, чтобы как можно больше детей побывало в этой роли.

Руководство игрой. В целом, руководство педагога подвижной игрой состоит в контроле за ходом игры и направлен на выполнение ее программного содержания.

Руководя игрой, педагог воспитывает нравственность ребенка; формирует у него правильную самооценку, взаимоотношения детей друг с другом, дружбу и взаимовыручку, учит ребенка преодолевать трудности. Правильное педагогическое руководство игрой помогает ребенку понять себя, своих товарищей, обеспечивает развитие и реализацию его творческих сил, оказывает психокоррекционное, психотерапевтическое воздействие.

В ходе игры педагог обращает внимание на выполнение ребенком правил, тщательно анализирует причины их нарушения. Педагог следит за движениями, взаимоотношениями, нагрузкой, эмоциональным состоянием ребенка в игре.

Большинство детей младшего школьного возраста хорошо владеют основными движениями. Педагог обращает внимание на качество движений, следит за тем, что бы они были легкими, красивыми, уверенными. Дети должны быстро ориентироваться в пространстве, проявлять выдержку, смелость, находчивость, творчески решать двигательные задачи. В играх необходимо ставить перед детьми задачи для самостоятельного решения. Так, в игре «Цветные фигурки» дети делятся на звенья и в каждом выбирается звеньевой. По сигналу педагога дети с флажками в руках разбегаются по залу. По команде «В круг!» они находят своего звеньевого и образуют круг. Затем задание усложняется: дети также разбегаются врассыпную по залу и по команде «В круг!» строятся вокруг звеньевого, а пока воспитатель считает до 5, выкладывают какую-нибудь фигуру из флажков. Такое усложнение задания требует от детей умения быстро переключаться от одной деятельности к другой — в данном случае от активного бега к выполнению коллективного творческого задания.

Оценивая игру, педагог отмечает положительные качества детей, называя тех, кто удачно выполнил свои роли, проявил смелость, выдержку, взаимопомощь, творчество, соблюдал правила, а затем анализирует причины нарушения правил. Воспитатель анализирует, как удалось достичь успеха в игре. Подведение итогов игры должно проходить в интересной и занимательной форме. К обсуждению проведенной игры надо привлекать всех детей, это приучает их к анализу своих поступков, вызывает более сознательное отношение к выполнению правил игры. Итог игры должен быть оптимистичным, коротким и конкретным. Малышей надо обязательно похвалить.

Заканчивается подвижная игра ходьбой, постепенно снижающей физическую нагрузку и приводящей пульс ребенка в норму. Следует отметить, что дети проявляют большую двигательную активность в играх, особенно в тех случаях, когда прыжки, бег и другие действия, требующие большой затраты сил и энергии, перемежаются хотя бы кратковременными перерывами, активным отдыхом. Однако они довольно быстро устают, особенно при выполнении однообразных действий. Учитывая вышесказанное, физическую нагрузку при занятиях подвижными играми необходимо строго регулировать и ограничивать. Игра не должна быть слишком продолжительной. Желательно предлагать короткие по времени подвижные игры, в которых большая подвижность чередуется с кратковременными передышками.

Распределять подвижные игры рекомендуется следующим образом:

1. в подготовительной (заключительной) части можно включить игры с ритмичной ходьбой и дополнительными гимнастическими движениями (например, игра «Кто подходил»);
2. в основной части, после выполнения основного движения, например бега, для развития быстроты и ловкости лучше проводить игры-перебежки («Два Мороза», «Волки во рву», «Гуси-лебеди»), в которых дети после быстрого бега с увертыванием, подскоками, прыжками могут отдохнуть.

Таким образом, подвижная игра - одно из комплексных средств воспитания: она направлена на всестороннюю физическую подготовленность (через непосредственное овладение основами движения и сложных действий в изменяющихся условиях коллективной деятельности), совершенствование функций организма, черт характера играющих.

Продуманная методика проведения подвижных игр способствует раскрытию индивидуальных способностей ребенка, помогает воспитать его здоровым, бодрым, жизнерадостным, активным, умеющим самостоятельно и творчески решать самые разнообразные задачи.

3 ПРАКТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

3.1. Диагностика начального уровня развития физических качеств у школьников с помощью подвижных игр

Сущность педагогического эксперимента заключалась в экспериментальном обосновании эффективности проведения подвижных игр у школьников на развитие физических качеств и повышение их уровня физической подготовленности.

Педагогический эксперимент был проведен на базе средней общеобразовательной школы №13 города Рудного. В школе ведется регулярная работа по укреплению здоровья детей доступными средствами и методами, проводят следующие формы работы по физическому воспитанию: физкультурные занятия, утренняя гимнастика, дыхательная гимнастика, физкультурные развлечения. Для осуществления данной работы имеются все условия: наличие физкультурного зала, оборудования и спортивного инвентаря.

В ходе проведения исследования приняли участие ученики 4 «Б» класса общеобразовательной школы. В классе обучается 23 ученика, из них 10 мальчиков, 13 девочек.

Организация эксперимента проходила в три этапа (констатирующий, формирующий и контрольный) по следующей схеме: предварительное тестирование - проведение экспериментальных уроков и внеурочных занятий - контрольное тестирование.

На первом этапе исследования была проанализирована и обобщена литература по вопросу эффективности применения занятий подвижными играми на уроках физической культуры у учащихся. Анализ литературы представил влияние подвижных игр на комплексное развитие двигательных качеств и уровня физической подготовленности школьников. Проводилась диагностика физической подготовленности детей.

Для того, чтобы определить физическую подготовленность учащихся, мы обратились к методике М.А.Руновой и Г.Н.Сердюковой – «Диагностические тесты физического воспитания»:

1. Тест на определение скоростных качеств (быстроты) – бег на 30 м;
2. Тест на определение скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места);
3. Тест на определение выносливости;
4. Тест на определение координационных способностей (челночный бег) (см. Приложение А)

Тестирование проводилось в рамках занятий по физической культуре. Всем выполняемым упражнениям предшествовала разминка, которая включала ходьбу, бег, дыхательные подготавливающие упражнения. Медицинская сестра осуществляла наблюдение за состоянием детей, их реакцией на выполнение двигательного задания.

Обследование выполнялось не ранее 30 мин после принятия пищи. Тестирование проводилось в часы наибольшей биологической активности – с 9 до 12 ч. Участок, где проводилось тестирование детей, был подготовлен (не имел посторонних предметов). К выполнению двигательных тестов дети допускались в соответствующей спортивной форме, подобранной по сезону и удобной для занятий.

После обследования, с учетом нормативных данных (см. Приложение Б), анализировались показатели физических качеств каждого ребёнка по следующим критериям:

I уровень – высокий – 8-7 баллов **–**ребеноквыполнил все четыре задания на высоком уровне, без признаков переутомления, активно вел себя при выполнении упражнений, умел слушать учителя, понимал инструкции и выполнял задания без ошибок.

II уровень – средний – 6-4 баллов – ребенок выполнил задания на среднем или высоком уровне (но не было выполнения какого-либо задания на низком уровне), без признаков переутомления, допускали ошибки при усвоении инструкции учителя.

III уровень – низкий – 3-0 баллов – ребенок выполнил одно или несколько заданий на низком уровне, переутомился, проявил пассивность или безразличие, имел негативные реакции в случае неудачного выполнения заданий.

Результаты в Таблице. (приложение 1)

В ходе диагностики было выявлено: детей с высоким уровнем физической подготовки – 26% (6 школьников), детей со средним уровнем физической подготовки – 22% (5 школьников), детей с низким уровнем физической подготовки – 52% (12 школьников) (см. Приложение В)

 Анализ результатов диагностики показал, что большинство детей с низким уровнем физической подготовки. Наибольшие затруднения при выполнении заданий вызвал Челночный бег.

Благодаря проведенной диагностике мы смогли выявить пробелы в подготовке детей, усиленно работали над заданиями, выполнение которых вызывали затруднения. Наибольший упор в практической работе мы делали на развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, координации). Для повышения уровня физических качеств у детей младшего школьного возраста мы использовали подвижные игры.

3.2. Практический опыт применения подвижных игр для развития физических качеств у школьников

На втором этапе исследования - проводился педагогический эксперимент, цель которого - проверка эффективности проведения подвижных игр у школьников.

На основании изучения особенностей развития учащихся и определения их уровня физической подготовленности для учащихся нами была разработана экспериментальная программа занятий подвижными играми различной направленности на уроках физической культуры у учащихся 4-х классов, где описаны подвижные игры для развития: быстроты движений в сочетании с быстротой реакции (см. Приложение Г), ловкости (см. Приложение Д), силовые способности (см.Приложение Е), гибкость (см.Приложение Ж).

Разработанная экспериментальная методика занятий подвижными играми различной направленности была применена в процессе уроков физической культуры учащихся экспериментального класса.

Подвижные игры, используемые на уроках физической культуры в экспериментальном классе подбирались с учетом функциональных возможностей, уровня физической подготовленности учащихся. Разработанная экспериментальная методика включалась в уроки физической культуры два раза в неделю (понедельник, среда).

3.3. Выявление и оценка результатов практической работы

С целью определения эффективности проделанной работы, в конце практики был проведён контрольный эксперимент. Детям было дано тестирование, состоявшее из тех же самых 4 заданий, результаты работы после обработки, были сведены в таблицу, где указан результат выполненной работы по каждому показателю. За каждое задание мы оценивали уровень ребенка по бальной шкале, где 3 балла – высший результат. (приложение 2)

Результаты диагностики развития физических качеств с помощью подвижных игр (см. Приложение З) показали высокий уровень развития у 16 детей (70%). Эти дети всегда активно ведут себя на занятиях, уверенно справляются с заданиями. 4 детей (17%) имеют средний уровень развития физических качеств, испытывают затруднения в различных заданиях, над которыми мы работали в течение всей практики. Низкий уровень развития математических представлений обнаружился только у 3 детей (13%). Они испытывали затруднения практически во всех заданиях.

По сравнительной диаграмме констатирующего и контрольного этапов экспериментального класса можно проследить большой шаг в лучшую сторону, но этот результат не был близок к тем задачам, которые мы ставили перед экспериментом (см. Приложение И).

 После работы над развитием физических качеств с помощью подвижных игр на каждом уроке физической культуры, дети стали справляться с заданиями гораздо увереннее и легче. Мы акцентировали внимание на заданиях, с выполнением которых возникает больше всего проблем. Таким образом, результаты повторной диагностики показали, что выбранные нами задания и проведенная работа благотворно сказалась на уровне развития физических качеств у детей.

При сравнении данных констатирующего этапа с результатами контрольного этапа наблюдается повышение уровня выполнения заданий детьми в классе, несмотря на усложнение заданий, соответствующих возрастным требованиям программы. Можно констатировать, что увеличилось число детей с высоким уровнем развития, но все же, число детей с низким уровнем развития все еще присутствует, хоть и в меньшем количестве.

Дети более активно начали проявлять инициативу в деятельности, радоваться своим достижениям и новым возможностям.

Таким образом, проделанная работа по формированию у детей физических качеств с помощью подвижных игр дала свои положительные результаты. При использовании подвижных игр ученики легче воспринимают поручения, условия задания, совершают меньше ошибок при выборе действия, большинство учащихся с интересом включаются в процесс. В ходе работы над формированием физических качеств, мы пришли к выводу, что подвижная игра помогает вооружить ребенка такими приёмами, которые позволяют ему при самостоятельной работе быть активным, успешным. Учитывая это, можно сделать вывод, что подвижная игра оказывает огромную роль на уроках физической культуры.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В физическом воспитании детей подвижным играм принадлежит самое почетное место. Именно они представляют собой наиболее подходящий вид физических упражнений, отличающихся привлекательностью, доступностью, глубиной и разносторонностью воздействия.

По своей природе подвижные игры тесно переплетаются со спортивными играми, и являются хорошим подспорьем для занимающихся на первых этапах обучения, когда двигательные умения ещё не переросли в навык.

Наибольшей популярностью в спортивных играх пользуются командные игры, так как сходны по своей сущности. Командные подвижные игры отличаются наибольшей сложностью, где наряду с совершенством владения двигательными навыками необходима высокоорганизованная тактика действий целого коллектива.

Особая ценность подвижных игр заключается в возможности одновременного воздействия на моторную и психическую сферу личности занимающихся. Ответный характер двигательных реакций и выбора правильного поведения в постоянно меняющихся условиях игры предопределяет широкое включение механизмов сознания в процессе контроля и регуляции. В результате совершенствуется процесс протекания нервных процессов, увеличивается их сила и подвижность, возрастает тонкость дифференцировок и пластичность регуляций функциональной деятельности.

Высокая эмоциональность игровой деятельности позволяет воспитывать умение контролировать своё поведение, способствует появлению таких черт характера, как активность, настойчивость, решительность, коллективизм.

Игровая деятельность способствует гармоничному развитию опорно-двигательного аппарата, так как в работу могут быть вовлечены все мышечные группы, а условие соревнования требуют от участников довольно больших физических напряжений.

Игры содействуют и нравственному воспитанию. Уважение к сопернику, чувство товарищества, честность в спортивной борьбе, стремление к совершенствованию – все эти качества могут успешно формироваться под влиянием занятий подвижными играми.

Таким образом, подвижные игры выступают как эффективное средство физической подготовленности. Подвижные игры способствуют воспитанию физических качеств.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Адаптация организма учащихся к учебным и физическим нагрузкам / Под ред. Ф.Г. Хрипковой, М.В. Антроповой. – М.: Педагогика, 2002. – 240 с.
2. Апанасенко Г.А. Физическое развитие детей и подростков. – Киев: Здоровье, 1985. – 80 с.
3. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания: учебн. для студ. фак. физ. культуры пед ин − тов. − М.: Инфра-М, 2006. − 287 с.
4. Барков В.А. Педагогические исследования в физическом воспитании: Учебное пособие по курсу «Основы НИР» для студентов специальности п. 02.02. – «Физическая культура». – Гродно, 2005. – 68 с.
5. Былеева Л.В., Коротков И.М., Яковлев В.Г. Подвижные игры: Учебн. пособие для ин-тов физической культуры. 4-е изд., перераб. и дополн. − М.: Физкультура и спорт, 1999. − 208 с.
6. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
7. Головина Л.Л. Физиологические особенности некоторых функций и мышечной деятельности школьников. – М., 2003. – 197 с.
8. Годик М.А. Спортивная метрология: Учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 192 с.
9. Годик М.А., Бальсевич В.К., Тимошкин В.Н. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека // Теория и практика физической культуры. - 2004. - № 5-6. - С.24-32.
10. Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств у школьников. – Мн.: Нар.асвета, 1998. – 88 с.: ил.
11. Ермолаев Ю.А. Возрастная физиология: Учеб.пособие для студентов ВУЗов. − М., 2005. − 80 с.
12. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. − М.: Физкультура и спорт, 1991. − 116 с.
13. Кузнецов В.К. Возрастные особенности развития специальных силовых качеств у не занимающихся спортом и лыжников-гонщиков 11-18 лет // Теория и практика физического воспитания. - 2001. - №3. – С.12-15.
14. Лаптев А.П. Возрастные особенности организма // Физическая культура и спорт. - 2004. - №8.
15. Лебедева Н.Т. Школа и здоровье учащихся: Пособие. – Мн.: Университетское, 1998. – 221 с.
16. Ломейко В.Ф. Развитие двигательных качеств на уроках физической культуры в I-X классах. – Мн.: Народная асвета, 1990. – 128 с.
17. Лях В.И. Координационные способности школьников. - Мн.: Полымя, 1989. - 159 с.
18. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебн для ин-тов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 2001. - 543 с.
19. Основы математической статистики: Учебн. пособие для институтов физ. культ. / Под ред. В.С. Иванова. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 176 с.
20. Семикоп А.Ф. Основы теории и методики спортивной тренировки: Учебн. метод. пособие для студ. факульт. физ.культ. пединститут. и университ., училищ алимп. резерва по специальн. 03.03 - «Физическая культура». – Гомель, 2002. – 149 с.
21. Фарбер Д.А., Корниенко И.А., Сонькин В.Д. Физиология школьника. – М.: Педагогика, 1990. – 63 с.
22. Яковлев В.Г. Игры для детей. − М.: Физкультура и спорт, 1995. − 158 с.
23. Фомин Н.А., Филин В.П. Возрастные основы физического воспитания. − М.: Физкультура и спорт. - 2002. − 176 с.