

Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт физической культуры спорта и туризма
Кафедра теории и методики спортивных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
_____ А.Ю. Близневский
« ____ » _____ 2018г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА
49.03.01 – Физическая культура

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ К
СДАЧЕ НОРМ КОМПЛЕКСА ГТО**

Руководитель	_____	к. п. н. доцент	Т.В. Брюховских
Выпускник	_____		Н.В. Щелконогова
Нормоконтролер	_____		М.А. Рульковская

Красноярск 2018

РЕФЕРАТ

Бакалаврская работа по теме «Подвижные игры в системе подготовки младших школьников к сдаче норм комплекса ГТО» выполнена на 48 страницах, содержит 9 рисунков, 4 таблицы, 57 использованных источников, 1 приложение и практические рекомендации.

Объект исследования – процесс развития физических способностей средствами игровой деятельности.

Предмет исследования – комплекс подвижных игр различной направленности.

Цель – обосновать эффективность влияния подвижных игр на подготовку младших школьников к сдаче норм комплекса ГТО.

В работе использованы методы исследования: анализ научно-методической литературы, тестирования, педагогический эксперимент, метод математической статистики.

Полученные экспериментальным путем результаты говорят о том, что подвижные игры различной направленности в процессе урока нужно проводить чаще, так как они способствуют более эффективному развитию физических качеств.

В ходе педагогического эксперимента доказано, что разработанный комплекс подвижных игр различной направленности для младших школьников оказался эффективным, это подтверждается достоверным приростом всех результатов контрольных тестов в экспериментальной группе по отношению к контрольной, а также он позволил в полном объеме развивать те двигательные качества, которые необходимы для успешной сдачи норм комплекса ГТО.

Результаты наших исследований могут быть использованы в качестве методических рекомендаций для учителей физической культуры, изучающих эту проблему, в целях повышения эффективности сдачи нормативов комплекса ГТО.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
1 Теоретические основы применения подвижных игр на уроках физической культуры у младших школьников.....	6
1.1 Анатомо–физиологические возможности школьников младшего возраста	6
1.2 Физические качества у школьников младшего возраста.....	8
1.3 Особенности воспитания физических качеств.....	10
1.4 Игровой метод.....	15
1.5 Классификация и содержание подвижных игр.....	17
1.6 Роль и значение подвижных игр для физического воспитания школьников младшего возраста.....	20
1.7 Нормативно–правовая база Комплекса ГТО (методические рекомендации по организации).....	21
1.8 Структура Комплекса ГТО для школьников младшего возраста.....	24
2 Организация и методы исследования.....	26
2.1 Организация исследования.....	26
2.2 Методы исследования.....	27
3 Экспериментальная проверка применения комплекса подвижных игр для младших школьников к сдаче норм Комплекса ГТО.....	31
3.1 Комплекс подвижных игр для младших школьников.....	31
3.2 Результаты педагогического эксперимента в экспериментальных группах.....	33
Заключение.....	40
Практические рекомендации.....	41
Список использованных источников.....	42
Приложение А.....	48

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Проблема здоровья школьников в настоящее время приобретает все большую важность: снижается число абсолютно здоровых детей, возрастает число школьников с отклонениями в здоровье. Результаты изучения специальной литературы показывают, что большинство научных работ посвящены решению проблем профилактики и коррекции заболеваний школьников [1, 21, 24, 38]. Современные дети мало двигаются, меньше, чем раньше играют в подвижные игры и занимаются спортом из-за привязанности к телевизору и компьютерным играм.

В марте 2014 года на совещании по развитию детско-юношеского спорта наш президент заявил о том, что, несмотря на усилия по продвижению ценностей здорового образа жизни, сейчас многие дети имеют хронические заболевания, и ситуация с массовым и детским спортом серьезно не изменилась [38, 56].

Для решения этой проблемы и укрепления здоровья детей он предложил воссоздать систему ГТО в новом формате с современными нормативами, которые будут соответствовать уровню физического развития ребенка [40,49].

Подвижные игры – одно из эффективных и основных средств физического воспитания, которое широко используется среди всех возрастных групп населения, но особенно среди детей младшего возраста и подростков. Подвижные игры успешно используются в целях физического и духовного развития детей, спортивной подготовки, укрепления их здоровья, повышения работоспособности и организации активного отдыха [4, 8].

Объект исследования: процесс развития физических способностей средствами игровой деятельности.

Предмет исследования: комплекс подвижных игр различной направленности.

Цель исследования: обосновать эффективность влияния подвижных игр на подготовку младших школьников к сдаче норм комплекса ГТО.

Гипотеза: предполагается, что применение комплекса подвижных игр направленных на развитие различных физических качеств на уроках

физической культуры, позволит выполнить нормативные требования комплекса ГТО на золотой, серебряный и бронзовый знак.

Задачи исследования:

1. Изучить и проанализировать научно–методическую литературу по вопросам связанным с характеристикой, видами и методикой проведения подвижных игр, влиянием подвижных игр на физические качества.

2. Разработать комплекс подвижных игр различной направленности, позволяющий повысить уровень физической подготовленности детей.

3. Экспериментально проверить эффективность использования комплекса подвижных игр различной направленности на сдачу норм комплекса ГТО.

Методы исследования:

- анализ научно–методической литературы;
- тестирование;
- педагогический эксперимент;
- метод математической статистики.

1 Теоретические основы применения подвижных игр на уроках физической культуры у младших школьников

1.1 Анатомо–физиологические возможности школьников младшего возраста

Самым главным условием высокой эффективности системы физической подготовки заключается в индивидуальных анатомо–физиологических особенностях учащихся и в строгом учете возрастных изменений, характерных для отдельных этапов развития детей и подростков [10].

Дети с 6 до 11 лет это младший школьный возраст, он определяется относительно равномерным развитием опорно–двигательного аппарата, но интенсивность роста отдельных размерных признаков его различна. Вес тела, как и рост, развивается неравномерно. Наибольшее его увеличение отмечается у детей в те же возрастные периоды, что и повышение роста. Увеличение веса тела обусловлено развитием внутренних органов и двигательного аппарата [5, 9].

Развитие костей заканчивается сравнительно поздно. К 9–11 годам завершается окостенение фаланг пальцев, костей запястья к 10–13 годам. Суставы у детей очень подвижны, эластичен связочный аппарат, скелет содержит большое количество хрящевой ткани. Позвоночный столб до 8–9 лет сохраняет большую подвижность. Как показывают исследования, младший школьный возраст является наиболее благоприятным для направленного роста подвижности во всех суставах [18].

В этом возрасте мышцы детей имеют очень тонкие волокна, в своем составе содержат лишь небольшое количество белка и жира. При этом крупные мышцы конечностей более развиты, чем мелкие. Скелетные мышцы развиваются пропорционально увеличению общих размеров тела, причем рост мышечной массы несколько опережает развитие силы.

Возбудимость мышц достаточна вполне для проявления скоростных качеств. К 13–14 годам развитие быстроты заканчивается, однако в тех случаях,

когда быстрота мышечного сокращения должна сочетаться с силовым напряжением (прыжки в длину и высоту, быстрый бег), и в более позднем возрасте совершенствование движений продолжается. Выносливость организма к продолжительной работе развивается позднее, чем скоростные качества [51]. В младшем школьном возрасте почти полностью завершается морфологическое развитие нервной системы, заканчивается рост и структурная дифференциация нервных клеток. Тем не менее функционирование нервной системы характеризуется преобладанием процессов возбуждения над тормозными процессами [42].

Центральная нервная система у школьников этого возраста характеризуется большой пластичностью, т.е. способностью к быстрому формированию условно рефлекторных связей. Этим обеспечивается быстрое усвоение новых движений. Поэтому обучение спортивной технике целесообразно начинать уже в младшем школьном возрасте.

Объем легких составляет половину объема легких взрослого человека к концу периода младшего школьного возраста. Жизненная емкость легких возрастает с 1200 мл в 7-летнем возрасте до 2000 мл в 10-летнем.

Развитию сердечной мышцы способствуют занятия физическими упражнениями. Размеры сердца и вес его увеличиваются параллельно с размерами и весом тела, поэтому нужно правильно подбирать объем и интенсивность нагрузок. По мере развития организма частота сердечных сокращений в состоянии покоя уменьшается, а систолический и минутный объемы крови возрастают. Артериальное давление у школьников с возрастом повышается [46, 53].

В 6–7 лет активно развиваются механизмы аэробно энергообеспечения мышечной деятельности. Период повышения аэробных возможностей наступает с 9–10 лет, еще мала роль анаэробных (бескислородных) механизмов в этом возрасте. У детей 6 летнего возраста значительно повышается максимальное потребление кислорода (МПК). В дальнейшем величина относительного МПК как показателя аэробных возможностей растет до 10–11 лет. От уровня двигательной активности ребенка зависит величина ПМК. Необходимость двига-

тельной активности проявляется в зависимой потребности младших школьников к различным физическим упражнениям, подвижным играм. Двигательный аппарат детей 6–10 лет, приспособлен в основном к динамическим нагрузкам.

Хуже переносятся даже небольшие статические нагрузки – например поддержание позы сидения. Аэробное энергообеспечение двигательной активности мышц у нетренированных детей 6–10-летнего возраста обеспечивает работу небольшой продолжительности. Большие мышечные усилия для детей этого возраста в практике физического воспитания применяются реже и должны строго дозироваться.

У детей младшего школьного возраста работоспособность значительно меньше, чем у взрослых. Они быстро утомляются при однообразной работе, но и очень быстро восстанавливаются.

Формирование интересов и склонностей к определенным видам физической активности начинается в возрасте 7 – 10 лет. Выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к тем или иным видам спорта. Все это является условием, способствующим успешной физкультурно–спортивной ориентации учащихся школьного возраста, определению для каждого из них оптимального пути физического совершенствования [5, 9, 18, 42, 46].

1.2 Физические качества у школьников младшего возраста

Основу двигательных способностей человека составляют физические качества, а форму проявления – двигательные умения и навыки. У разных детей двигательные способности развиты по–своему. Наследственные анатомо–физиологические задатки лежат в основе их развития. Для успешного воспитания двигательных способностей необходимо создавать определенные условия деятельности, используя соответствующие физические упражнения на скорость, на силу и т.д. но эффект тренировки этих способностей зависит от индивидуальных норм реакции на внешние нагрузки [15].

Изменения в развитии двигательных качеств очень часто происходят уже в младшем школьном возрасте и поэтому целесообразно осуществлять развитие тех или иных двигательных качеств у детей в те возрастные периоды, когда наблюдается их наиболее интенсивный рост. Однако следует помнить о том, что нереализованные в определенном возрасте двигательные возможности организма трудно поддаются значительным изменениям в дальнейшем. Поэтому необходимо уже в данном возрасте уделять огромное внимание развитию двигательных качеств и умений у детей. Всесторонняя физическая подготовка младшего школьника должна предполагать, достижение оптимального уровня и гармоничного развития силы, быстроты, выносливости, ловкости [27, 28].

Масса специалистов [30, 33, 51] показывают, что развитие двигательных качеств учащихся младшего школьного возраста одна из главных задач физического воспитания в начальной школе.

Основным главным путем всестороннего воспитания двигательных качеств является применение игровой деятельности на уроке, с помощью которой можно не только успешно обучать детей различным двигательным умениям и навыкам, но и целенаправленно влиять на развитие всех этих качеств. Поэтому уже с младшего школьного возраста их развитию необходимо уделять огромное внимание [41, 52, 53].

Массовые результаты различных исследований подтверждают, что в условиях школы можно добиваться хорошего прироста всех двигательных качеств у детей путем увеличения в занятиях времени и объема различных средств [6, 10]. Практикой физического воспитания отмечается, что успешное развитие двигательных качеств у младших школьников вызывает у них интерес к выполнению различных упражнений, поэтому необходимо как можно больше разнообразить формы, методы, средства этой работы. На наш взгляд в связи с этим, весьма эффективным средством комплексного развития двигательных качеств являются подвижные игры, которые могут, применены как на уроках по физической культуре, так и в других внеурочных формах работы.

По развитию двигательных качеств учащихся младшего школьного возраста в современной методике физического воспитания, существуют различные точки зрения. Единого мнения, однако, какому из качеств необходимо уделять больше внимание, нет. Ряд авторов [12, 15] отдают предпочтение воспитанию быстроты и скоростно–силовых качеств, аргументируя тем, что упражнения такого характера наилучшим образом соответствуют возрастным особенностям детей.

Авторы другие [27, 30] утверждают, что более высокий прирост результатов бывает при комплексном воспитании всех основных физических качеств.

Нами проведенный анализ научно–методической литературы по этому вопросу, подтверждает, что уровень развития всех двигательных качеств составляет в комплексе основу общей физической подготовки [15, 27, 29, 34, 51].

1.3 Особенности воспитания физических качеств

В младшем школьном возрасте, благодаря активному развитию функций двигательного анализатора, учащиеся легко овладевают и совершенствуют разнообразные формы движений. Изучение новых форм движения становится для детей доступным и привлекательным. В то же время младшие школьники плохо переносят однообразные упражнения, быстро утомляются. Больше привлекают детей те упражнения, которые они могут быстро и легко освоить.

Следует учитывать важнейшие требования к методике воспитания физических качеств в младшем школьном возрасте – всесторонность воздействий, соразмерность нагрузок и функциональность возможностей растущего организма детей, соответствие воздействующих факторов особенностям этапов возрастного развития.

Физические качества – это врожденные (генетически унаследованные) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна любая физическая активность человека [29].

Наиболее благоприятным для развития всех физических качеств является младший школьный возраст. Двигательные умения тесно связаны с двигательными качествами, основные из которых – выносливость, быстрота, ловкость, гибкость и сила.

Характерно для двигательных качеств то, что каждое из них может проявляться в разных движениях, но иметь один и тот же показатель, например силы, скорости, чувства равновесия. Под влиянием постоянных упражнений происходит постепенное развитие двигательных качеств.

У разных детей двигательные способности развиты по-своему. В основе разного развития способностей лежат анатомо-физиологических, а также психо-динамические задатки (темперамент, характер, психические состояния и т.д.) [13, 53].

Сила. Под физическим качеством сила понимается способность человека преодолевать за счет мышечных усилий внешнее сопротивление или противодействовать внешним силам. Различают собственно силовые способности и их соединения с другими физическими способностями (скоростно-силовые, силовая ловкость, силовая выносливость) [54].

Воспитание силы может осуществляться в процессе общей физической подготовки (для укрепления и поддержания здоровья, совершенствования форм телосложения) и специальной физической подготовки (воспитание различных силовых способностей тех мышечных групп, которые имеют большое значение при выполнении основных соревновательных упражнений).

Средствами развития силы являются различные несложные силовые упражнения: упражнения с внешним сопротивлением (с тяжестями, на тренажерах, с сопротивлением партнера, эспандерами); упражнения с преодолением веса собственного тела (гимнастические – отжимания, подтягивание, прыжки); изометрические упражнения [36].

Рекомендуемые тесты в школе для учащихся 1–4 классов: прыжок в длину с места; подтягивание на перекладине (м) подтягивание на низкой перекладине (д); подъем туловища из положения лежа.

Быстрота. Под скоростными способностями понимают возможности человека, выполнять двигательные действия в минимальный для данных условий промежуток времени [34].

Проявление быстроты и скорости движений зависит от ряда факторов: 1) состояния центральной нервной системы и нервно–мышечного аппарата человека; 2) морфологических особенностей мышечной ткани, ее композиции (т.е. от соотношения быстрых и медленных волокон); 3) силы мышц; 4) амплитуды движений, т.е. от степени подвижности в суставах; 5) способности к координации движений при скоростной работе.

Задачей развития скоростных способностей является необходимость разностороннего развития (быстроты реакции, скорости движений, скорость одиночного движения, быстроты целостных движений) в сочетании с приобретением двигательных умений и навыков, которые осваивают дети за время обучения в школе. Здесь важно не упустить что, младший школьный возраст – чувствительные периоды для эффективного воздействия на эти качества [30].

Средствами развития быстроты являются упражнения, выполняемые с предельной либо околопредельной скоростью (т.е. скоростные упражнения).

Рекомендуемые тесты – бег на 30, 60, 100 м с высокого и низкого старта.

Выносливость. Выносливость – это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности.

Различают общую и специальную выносливость. Общая выносливость – это способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы. Общая выносливость, выступает как важный компонент физического здоровья и служит предпосылкой развития специальной выносливости [30].

Развитие выносливости происходит от дошкольного возраста до 30 лет (а к нагрузкам умеренной интенсивности и выше). Наиболее интенсивный прирост наблюдается с 14 до 20 лет.

Средствами развития общей выносливости являются упражнения, вызывающие максимальную производительность сердечно–сосудистой и дыхатель-

ной систем. Мышечная работа обеспечивается за счет преимущественно аэробного источника; интенсивность работы может быть умеренной, большой, переменной; суммарная длительность выполнения упражнений составляет от нескольких до десятков минут.

В практике физического воспитания применяют самые разнообразные по форме физические упражнения циклического и ациклического характера. Чаще всего используют продолжительный бег, кросс (бег по пересеченной местности), бег на коньках и лыжах, езда на велосипеде, плавание. Игры и игровые упражнения, выполняемые по методу круговой тренировки включая в круг 7–8 упражнений, выполняемых в среднем темпе [20].

Рекомендуемые тесты – бег 1000 метров или 6–минутный бег (Абалакова).

Гибкость. Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой, иначе, гибкость это подвижность в суставах всего тела. Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений, так как ограничивает перемещения отдельных звеньев тела [15].

По форме проявления различают активную и пассивную гибкость. При активной гибкости движение с большой амплитудой выполняют за счет собственной активности соответствующих мышц. Под пассивной гибкостью понимают способность выполнять те же движения под воздействием внешних растягивающих сил: усилий партнера, внешнего отягощения, специальных приспособлений.

Наиболее интенсивно гибкость развивается до 15–17 лет. При этом, для развития пассивной гибкости, сенситивным периодом будет являться возраст 9–10 лет, а для активной – 10–14 лет. Целенаправленно развитие гибкости должно начинаться с 6–7 летнего возраста. У детей 9–14 лет это качество развивается почти в 2 раза эффективнее, чем в старшем школьном возрасте.

Средства воспитания гибкости: используются упражнения, которые можно выполнять с максимальной амплитудой – растягивание. Среди упражнений на растягивание различают активные, пассивные и статические.

Активные движения с полной амплитудой (махи руками и ногами, рывки, наклоны и вращательные движения туловищем) можно выполнять без предметов и с предметами. Пассивные упражнения на гибкость включают: движения, выполняемые с помощью партнера; с отягощениями; с помощью резинового эспандера или амортизатора; с использованием собственной силы [6].

Рекомендуемые тесты – наклон вперед из положения стоя или сидя.

Ловкость. Ловкость – способностью человека быстро, оперативно, целесообразно, т.е. наиболее рационально осваивать новые двигательные действия, в часто изменяющихся условиях успешно решать двигательные задачи [15].

Ловкость – сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Основу ловкости составляют координационные способности. Под координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

Координация движений у девочек имеет высокие темпы биологического развития от 8 до 9 и от 10 до 11 лет. В 11–12 лет темпы прироста средние. От 12 до 14 лет координированность ухудшается, а в дальнейшем восстанавливается и стабилизируется. У мальчиков темпы биологического развития этой способности приходятся на возрастные периоды 8–9 и 11–12 лет. С 13 до 14 лет – средние темпы прироста. В периоды от 9 до 10, от 12 до 13 и от 14 до 17 характеризуются относительной стабилизацией то есть изменений в координационных способностях не происходит [46].

Средства развития координационных способностей: выполнение двигательных заданий в усложненных условиях (упражнения выполняют при дефиците пространства и времени). Эффективными средствами являются – бег по пересеченной местности, с преодолением препятствий (гимнастические скамейки, мячи), гимнастические и акробатические упражнения, спортивные и по-

движные игры (особенно на уменьшенных площадках и с увеличением количества игроков и т.д.); эффективными будут также разнообразные упражнения на достижение установленных параметров двигательной деятельности: прохождение или пробегание определенного расстояния с закрытыми глазами или из различных исходных положений; броски мячи в баскетбольную корзину с закрытыми глазами; выполнение упражнений с ограничением слуха или при искусственно созданном чрезмерном шуме; прыжки с поворотами на указанное количество градусов [20, 52, 54].

Рекомендуемые тесты – челночный бег 3x10 м.

1.4 Характеристика игрового метода

История человечества неразрывно связана с игрой и ее использованием в качестве самого доступного и привлекательного физического упражнения. Археологи повсюду обнаруживают древние игрушки – игральные камни, шары, кости – с которыми играли люди, жившие не одно тысячелетие до нас. Игры использовались для проведения весело своего досуга [37].

Глубоко изучал влияние игр славянский педагог Ян Коменский. Он был убежден, что физические упражнения и игры – неотъемлемая часть жизни и необходимое условие здоровья. По его мнению, целью игры должна быть тренировка тела и духа. Игра не только способствует развитию силы и гибкости тела, но и укреплению силы воли, остроты ума, чувства дисциплины [37].

Коменский первым определил игру как самостоятельный метод обучения, поскольку посредством игры ребенок быстрее и легче усваивает знания.

П.Ф. Лесгафт рассматривал игры как главный «фактор физического воспитания» и создал целостную дидактическую систему их применения в России.

Огромный вклад в теорию и практику игрового метода обучения внес выдающийся педагог А.С. Макаренко. Работая в трудное время послевоенной разрухи 20–х гг. с детьми, оказавшимися в детском доме, главной своей задачей он видел подготовку нового поколения к труду через игру: «Игра имеет важное

значение в жизни детей, такое, как у взрослых имеют деятельность, работа, служба. Каковы дети в игре, таковы они в большой степени и в работе, когда подрастут. Поэтому воспитание будущего труженика происходит, прежде всего, в игре» [37].

Игровой метод это способ организации разнохарактерной деятельности на основе условного или образного замысла, где достижение цели осуществляется в процессе постоянного изменения ситуации.

Игровой метод обладает рядом педагогических достоинств – эмоциональная привлекательность, творческая двигательная деятельность. Особая ценность игрового метода заключается в его мощном стимулирующем воздействии на формирование личности, воспитания в ней черт спортивного характера и морально–нравственных устоев. Систематическое использование игровых средств порождает дух борьбы, состязательности, для которого характерны решительность и настойчивость в достижении победы, сильная воля и способность к контролируемому поведению в сложных условиях эмоциональной перегрузки [8].

Игровой метод влияет на развитие интеллекта и не только общего, под которым понимается способность к взвешенным решениям, но и специального – быстротой и надежностью мыслительных процессов, протекающих в лимитирующих условиях недостатка информации, быстротечности событий.

Процесс игры активизирует творческое мышление – нахождение новых решений, обогащающих игру эстетическим и интеллектуальным содержанием.

Игровой метод развивает все физические качества в комплексе. Используя специально подобранные игры с бегом можно успешно развивать быстроту, игры с прыжками развивают скоростно–силовые качества. Но обязательно игры должны быть разнообразными и охватывать различные группы мышц. Многократные выполнения таких упражнений в сочетании с бегом, прыжками дает большой эффект при развитии не только быстроты, но и скоростной выносливости. Большое значение для развития двигательной реакции имеет быстрое выполнение упражнений и игр по неожиданному сигналу или команде [14, 17].

В условиях игры совершенствуется ловкость – постоянно изменяющаяся обстановка в игре, быстрый переход участников от одних движений к другим. Для воспитания силы хорошо использовать игры, требующие проявления умеренных по нагрузке, кратковременных скоростно–силовых напряжений. Совершенствование гибкости происходит в играх, связанных с частым изменением направления движений и сохранением равновесия, а также в связи с большой скоростью и амплитудой [19, 22].

1.5 Классификация и содержание подвижных игр

В плане подборки педагогических рекомендаций вопрос о классификации подвижных игр применительно к задачам воспитания двигательных качеств у школьников является одним из самых важнейших 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 для играющих отсутствуют общие цели. 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, эти игры, характеризуются совместной деятельностью, направленной на достижение какой–то общей цели, полным подчинением личных интересов играющих целям своего коллектива. Эти игры существенно укрепляют здоровье детей, оказывают благоприятное влияние на развитие психофизических качеств.

Из анализа классификации игр по многочисленным литературным источникам [8, 19, 22, 26, 41, 43, 55], мы выделяем несколько направлений:

- игры, которые зависят от задач, решаемых в процессе проведения;
- игры с особенностями взаимосвязи участников;
- группы игр с особенностями организации и содержания.

Параллельно идут игры, которые имеют общую мысль и ход в отдельных группах. Придерживаясь такого принципа, авторы стремятся идти по дидактическому принципу: от простых форм игры к более сложным. Поэтому они выделяют следующие группы игр: музыкальные игры; беговые игры; игры с мячом; игры для воспитания силы и ловкости; игры для воспитания умственных способностей; игры на воде; игры зимой; игры на местности; игры в закрытых помещениях.

Исходя из специфических условий проведения соревнований по комплексам подвижных игр среди школьников Е.М. Геллер [37,43] предлагает своеобразную классификацию. Она создана на основании следующих характерных признаков:

- двигательной активности участников;
- организации играющих;
- преимущественно проявления двигательных качеств;
- преимущественного вида движений.

Из выше изложенного видно, что существующие классификации разнообразны и отличаются друг от друга. Поэтому игры очень трудно систематизировать так, чтобы игры одной группы были строго ограничены от игр другой группы. Одновременно группы должны быть взаимосвязаны и взаимообусловлены. Поэтому нельзя говорить о преимуществе одной группы над другой.

Существующий анализ классификаций игр в процессе воспитания двигательных качеств на занятиях по физической культуре у школьников, позволил разработать комплекс игр в соответствии с поставленными задачами. В основу комплекса был положен принцип преимущественного воздействия игр на воспитание двигательных качеств в сочетании с формированием основных двига-

тельных 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 [43, 45, 55].

На основе современных представлений о путях и методах воспитания двигательных качеств у детей младшего школьного возраста, можно предположить, что достаточно высокий эффект может быть достигнут путем применения определенного круга подвижных игр с так называемой «преимущественной направленностью» [39]. Подвижные игры направлены на воспитание двигательных качеств, поэтому степень преимущественной направленности обуславливается характером выполнения упражнений.

1.6 Роль и значение подвижных игр для физического воспитания школьников младшего возраста

Анализ научно–методической литературы [22, 25, 26, 31,], многочисленные педагогические наблюдения доказывает, что наиболее важный результат игры – это эмоциональный подъем и радость детей. Благодаря этому качеству игры, в значительной степени игрового и соревновательного характера, больше чем другие формы и средства физической культуры, соответствуют воспитанию двигательных способностей у учащихся. Игровые виды и действия требуют всего набора скоростных способностей от ребенка в связи с тем, что для развития быстроты необходимо многократно повторять движения. Необходимо также учитывать и сочетать методы относительно стандартного повторения движений с максимальной скоростью и методы достаточно широкого варьирования скоростных упражнений [14].

Подвижные игры различной направленности являются эффективным средством комплексного совершенствования двигательных качеств таких как – ловкость, быстрота, сила, координация и др. При рациональном использовании игр они становятся 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 [7, 21, 22].

В последнее время подвижные игры все больше завоевывают симпатии педагогов. А ценность игр заключается в том, что приобретенные умения, навыки повторяются и совершенствуются в новых, быстро изменяющихся условиях, которые предъявляют к детям высокие требования. Элементарные знания, умения и навыки, приобретенные учащимися в игровых ситуациях не только сравнительно легко перестраиваются 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 [26, 40, 44].

Применение подвижных игр для освоения ряда упражнений, входящих в комплекс ГТО, очень важно для повышения интереса детей, нежели обычные занятия которые проходят однообразно. Игровой метод освоения упражнения как нельзя лучше отвечает запросам детской психологии. Подготовка к сдаче норм ГТО, проводимая на эмоциональном фоне, стимулирует двигательную активность, меньше утомляет детей. Организм детей подготавливается к значительным нагрузкам, что помогает успешно сдавать нормы комплекса ГТО [1, 21, 24].

Существенной особенностью многих подвижных игр является их избирательное воздействие на развитие различных двигательных качеств.

Мы полагаем, что использование учащимися младших классов подвижных игр различной направленности на уроках физической культуры в школе, значительно повысят уровень физического развития учащихся и тем самым поспособствуют успешной сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

1.7 Нормативно – правовая база Комплекса ГТО (методические рекомендации по организации)

В целях дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения Указом Президента Российской Федерации от 24. 03. 2014 года № 172 был возрождён Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» [10, 38, 56].

Целями Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса являются повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения [40, 50].

Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне» [49, 56].

Нормы ГТО – это единая система, позволяющая объективно оценить физическую подготовку человека определенного возраста. Они включают следующие важные параметры: быстроту, выносливость, силу, ловкость, гибкость.

Выполнение нормативов комплекса ГТО проводится в соревновательной обстановке. На этапах подготовки и выполнения норм комплекса ГТО осуществляется медицинский контроль [32, 40, 56].

Виды испытаний комплекса ГТО:

1. Челночный бег 3x10 м – характеристика развития быстроты и координационных способностей.
2. Бег 30, 60, 100 м – определение развития скоростных возможностей.
3. Бег 100, 1500, 2000, 2500, 3000 м – определение развития выносливости.
4. Прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега – определение скоростно–силовых возможностей.
5. Подтягивание на низкой перекладине (из виса лежа) и высокой (из виса), рывок гири, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа на спине – определение развития силы и силовой выносливости.
6. Наклон вперед из положения стоя на полу или гимнастической скамье – определение уровня развития гибкости.
7. Метание мяча в цель или спортивного снаряда на дальность – развитие координационных способностей.
8. Бег на лыжах 1, 2, 3, 5 км – овладение прикладными навыками.
9. Турпоход – овладение прикладным навыком.
10. Плавание.

Тестирование следует проводиться поочередно, начинать нужно с наименее энергозатратных видов испытаний (тестов). Предоставлять участникам достаточный период отдыха между выполнением нормативов. Перед выполнением тестов следует провести небольшую разминку всех участников.

Наиболее практичным является последующий порядок тестирования физической подготовленности комплекса ГТО:

1. Бег на 30, 60, 100 м в зависимости от возрастных требований и ступени комплекса ГТО.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, прыжок в длину с разбега.

3. Тестирование в силовых упражнениях:

- подтягивание из виса лежа на низкой перекладине и из виса на высокой перекладине;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
- рывок гири;
- поднятие туловища из положения лежа на спине.

Для тестирования в силовых упражнениях рекомендуется привлекать бригады судей: старший судья бригады (устанавливает единые требования к судейству на всех снарядах, подает общие команды, ведет хронометраж и протоколирует результаты) и по одному судье на каждом снаряде (контролируют технику выполнения упражнения, ведут подсчет правильновыполненных движений, указывают на ошибки) [32, 38].

Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу рекомендуется проводить с применением контактных платформ, что обеспечивает более высокую объективность измерения.

Тестирование по скоростно–силовым видам и силовым упражнениям может выполняться в один или два дня в зависимости от количества участников.

4. Бег на 1000; 1500; 2000; 3000 м проводится в один день. До соревнований в беге можно организовать тестирование по одному–двум наименее энергоемким испытаниям (тестам), однако лучше ограничиться только бегом.

5. Тестирование умения плавать проводится, как правило, после предварительного обучения и тренировок. На поворотах выставляются судьи–контролеры, фиксирующие касание бортика во время выполнения поворота, а

также нарушения правил (хождение по дну, держание за разделительные дорожки). Результат каждого участника фиксируется и заносится в протокол.

6. В зимний период целесообразно организовать соревнования по выполнению силовых упражнений, рывку гири и бегу на лыжах. Соревнования рекомендуется проводить в два дня с интервалом отдыха в несколько дней [56, 57].

1.8 Структура Комплекса ГТО для школьников младшего возраста

В комплекс ГТО включены нормативы для 11 возрастных групп населения нашей страны, охватывающих возраст от 6 лет и до пожилого возраста без ограничений [38, 40, 56, 57].

Для школьников младшего возраста можно выделить 2 ступени:

I ступень: 1 – 2 классы (6 – 8 лет) «Играй и двигайся»;

II ступень: 3 – 4 классы (9 – 10 лет) «Стартуют все».

I ступень охватывает детей школьного возраста, школьников 1–2 классов. Из девяти тестов 6 обязательных и 3 по выбору, из них 3 многовариантных. Для получения бронзового, серебряного или золотого знака комплекса ГТО, мальчики и девочки должны выполнить нормативы соответственно четырех, пяти или шести тестов. При этом, выполненные нормативы должны содержать тесты на силу (подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук из положения упор лежа, прыжок в длину с места), быстроту (бег на 30 метров, челночный бег 3x10 метров, бег на лыжах с фиксированием нормативного времени), гибкость (наклоны вперед) и выносливость (передвижение на 1 км, бег на лыжах на 2 км, кросс на 1 км) [44, 45, 56, 57].

2 ступень рассчитана для мальчиков и девочек 9–10 летнего возраста (школьникам 3–4 класса). На данной ступени учащиеся (мальчики и девочки) для сдачи нормативов бронзового, серебряного или золотого знака должны из десяти предлагаемых тестов выполнить соответственно семь или восемь тестов.

Виды испытаний (тесты), входящие в комплекс ГТО, выполняются в соответствии с методическими рекомендациями по выполнению видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно–спортивный комплекс. Испытания (тесты) на силу, быстроту, выносливость и гибкость являются обязательными для получения знаков отличия комплекса. Выполнение видов испытаний (тестов), направленных на овладение прикладными навыками и развитие координационных способностей, осуществляется по выбору [21, 56].

Для получения различительных знаков комплекса ГТО необходимо выполнить нормативы по видам испытаний в соответствии с требованиями ступеней [9, 49, 50].

В приложении А представлены виды испытаний (тесты) и нормы для II ступени (3–4 классы).

2 Организация и методы исследования

2.1 Организация исследования

Исследование проводилось на базе школы–интерната города Дудинки, где обучаются дети коренных малочисленных народов севера, в период с 01.08.17 г. по 30.04.18 г. В нем приняли участие учащиеся младшего школьного возраста 3 класс (8–9 лет). Были сформированы 2 смешанные группы (5 мальчиков и 5 девочек) по 10 человек в каждой: экспериментальная группа (ЭГ), и контрольная группа (КГ). Состав групп подобран таким образом, чтобы в каждой было одинаковое количество человек по максимально идентичным характеристикам (примерно одинаковый возраст, физическая подготовленность и т.д.).

Исследование проходило в 4 этапа:

На первом этапе исследования проводился анализ научно–методической литературы по вопросам, связанным с определением, что такое игровой метод, изучалась характеристика и виды подвижных игр, влияние подвижных игр на физические качества. Изучался комплекс ГТО 2 ступени, предлагаемые виды тестов их характеристика и методика проведения. Определялась актуальность предстоящего эксперимента, ставилась цель работы и выдвигалась гипотеза, проводилось предварительное тестирование.

На втором этапе разрабатывался комплекс подвижных игр различной направленности для учащихся младшего школьного возраста.

На третьем этапе проводился педагогический эксперимент, цель которого – оценка эффективности влияния комплекса подвижных игр различной направленности на развитие физических качеств.

На четвертом этапе подводились итоги педагогического эксперимента, формулировались выводы и производилось окончательное оформление работы.

2.2 Методы исследования

Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования:

- анализ научно–методической литературы;
- тестирование;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики.

Изучена и проанализирована научно–методическая литература по вопросам, касающимся влияния подвижных игр на развитие физических качеств школьников младшего возраста. Изучена нормативно–правовая база Всероссийского физкультурно–спортивного комплекса ГТО. Рассмотрено, каким образом следует проводить подвижные игры для успешного развития физических качеств и выполнения норм и требований ВФСК ГТО.

С целью выявления уровня физической подготовленности учащихся для получения знака отличия проводилось **тестирование** в начале и конце педагогического эксперимента. Использовались следующие обязательные тесты–испытания комплекса ГТО:

1. Бег 30 метров (сек).

Методика проведения: по команде «На старт!» учащийся становится в положение высокого старта у стартовой черты. Когда он приготовился, следует команда «Марш!». Учащийся бежит 30 м с предельно высокой скоростью. Результат засекается с точностью до 0,1 секунды.

2. Бег 1000 метров (мин).

Методика проведения: испытание проводится на стадионе или ровной грунтовой дорожке. По команде «Марш!» испытуемый пробегает дистанцию. Время засекается с точностью до 0, 1 сек. Забеги проводятся группами по 3–5 человек.

3. Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) (количество раз).

Методика проведения: и.п. вис на перекладине, руки прямые ноги не сгибаются. Выполнить подтягивание до момента, когда подбородок окажется выше перекладины, вернуться в и.п. Движение выполняется без рывков и махов.

4. *Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине высотой 90 см (девочки) (количество раз).*

Методика проведения: и.п. вис лежа лицом вверх, хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки упираются в опору высотой до 4 см. Из и.п. тестируемый подтягивается до пересечения подбородком перекладины, затем опускается вниз в и.п.

5. *Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см).*

Методика проведения: наклон выполняется из положения стоя на скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10–15 см. Участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке. При третьем наклоне максимально сгибается и фиксирует результат в течении 2 секунд.

Испытания (тесты) по выбору:

6. *Прыжок в длину с места (см).*

Методика проведения: испытуемый становится у стартовой линии. Ноги расположены на уровне плечевых суставов. Прыжок выполняется толчком обеих ног с махом рук. Результат фиксируется в сантиметрах от линии старта до ближайшей пятки.

7. *Метание мяча весом 150 г. (м).*

Методика проведения: Для метания используется мяч весом 150 г. Метание выполняется на стадионе или любой ровной площадке в коридоре шириной 15 метров. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников.

8. *Челночный бег 3x10 м (сек).*

Старт высокий – на поворотах ставятся набивные мячи, которые удобно обегать учащимся с любой стороны. По команде «Марш!» испытуемые пробе-

гают отрезок 10 метров, обегая мяч, возвращаются назад, снова обегают мяч и пробегают 3–й раз отрезок 10 метров, финиширует.

9. *Поднимание туловища из положения лежа на спине* (кол–во раз за 1 мин).

Методика проведения: и.п. – лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты до угла 90°. По команде: «Марш!» энергично согнуться до касания коленей локтями, вернуться в и.п. [9].

Педагогический эксперимент.

Для определения эффективности разработанного комплекса подвижных игр для младших школьников был проведен педагогический эксперимент, который длился с 01.09.2017г. по 24.03.2018г. В нем приняли участие учащиеся младшего школьного возраста 3 класс (8–9 лет). Были сформированы 2 смешанные группы (5 мальчиков и 5 девочек) по 10 человек в каждой: экспериментальная группа (ЭГ), и контрольная группа (КГ). Состав групп подобран таким образом, чтобы в каждой было одинаковое количество человек по максимально идентичным характеристикам (примерно одинаковый возраст, физическая подготовленность и т.д.).

Для развития физических способностей в экспериментальной группе использовался разработанный комплекс подвижных игр различной направленности: игры для развития быстроты, выносливости, ловкости, скоростно–силовых качеств, гибкости, силы, игры с метанием мяча. Также проводились соревнования по подвижным играм и эстафеты.

Занятия проводились три раза в неделю – понедельник, среда, пятница. Все игры соответствовали темам урока проводимого в контрольной группе. Например: если в контрольной группе была тема «Бег на короткие дистанции», то в экспериментальной группе проводились игры с бегом и развитием еще дополнительных качеств (силы, гибкости, координации) т.д.

В контрольной группе данная методика не проводилась, занятия проходили по общеобразовательной программе «Физическая культура 3 класс» три раза в неделю – понедельник, среда, пятница.

Методы математической статистики.

Для определения достоверности полученных результатов исследования и определения эффективности применения комплекса подвижных игр различной направленности, рассчитывалось среднее арифметическое значение показателей экспериментальной группы (ЭГ) и контрольной группы (КГ) в начале и в конце эксперимента по формуле:

$$\bar{X} = \frac{\sum x_i}{n}, \quad (1)$$

где X_i – значение отдельного измерения; n – общее число измерений в группе [23, 47].

Формулу для вычисления стандартной ошибки среднего арифметического значения (m):

$$m = \frac{\delta}{\sqrt{n-1}} \quad (2)$$

Дисперсию по формуле:

$$s^2 = \frac{\sum (x_i - \bar{x})^2}{n-1} \quad (3)$$

Формулу для определения достоверности различий с использованием t -критерия Стьюдента:

$$t = \frac{\bar{X}_o - \bar{X}_k}{\sqrt{m_o^2 + m_k^2}} \quad (4)$$

С помощью методов статистической обработки экспериментальных данных непосредственно проверяются, доказываются или опровергаются гипотезы, связанные с проведенным экспериментом.

3 Экспериментальная проверка применения комплекса подвижных игр для младших школьников к сдаче норм Комплекса ГТО

3.1 Комплекс подвижных игр для младших школьников

Для развития физических способностей в экспериментальной группе использовался разработанный комплекс подвижных игр (таблица 1) различной направленности: игры для развития быстроты, выносливости, ловкости, скоростно–силовых качеств, гибкости, силы, также игры с метанием мяча [2, 3, 7, 8, 10, 16, 17, 19, 22, 26, 31, 41, 43, 48, 52]. Также проводились соревнования по подвижным играм и эстафеты.

Занятия проводились три раза в неделю – понедельник, среда, пятница. Игры соответствовали темам урока проводимого в контрольной группе. К примеру: в контрольной группе шла тема «Бег на короткие дистанции», то в экспериментальной группе проводились игры с бегом, а также развитием дополнительных качеств (силы, ловкости, координации) и т.д.

Занятия играми проходили по схеме:

– в первой части урока в экспериментальной группе вначале проводилась разминка длительностью от 5 до 7 минут или применялись игры с элементами общих развивающих и строевых упражнений небольшой интенсивности;

– в основной части урока использовались 3 – 4 подвижные игры (1 – 2 высокой и 2 – 3 средней интенсивности), игры подбирались так, чтобы физические качества развивались разные, например:

- сила, выносливость, гибкость;
- быстрота, скоростно–силовые качества, ловкость;
- координационные способности, сила, гибкость.

В заключительной части урока проводилась игра низкой интенсивности. Между играми интервал отдыха составляет 2 – 3 минуты.

В контрольной группе данная методика не проводилась, занятия проходили по общеобразовательной программе «Физическая культура 3 класс» три раза в неделю – понедельник, среда, пятница.

Таблица 1 – Комплекс подвижных игр различной направленности, применяемых в экспериментальной группе

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Физические способности	Подвижные игры и эстафеты, направленные на развитие физ. способностей для сдачи испытаний
1	Бег 30, 60 м Челночный бег 3x10 м	Быстрота	Бездомный заяц, Команда быстроногих, Наступление, Быстро по местам, Гонка с выбыванием, Вызов номеров, Караси и щука, Круговая эстафета, Встречная эстафета, Рывок за мячом.
2	Бег 1000 м, Кросс Бег на лыжах Плавание	Выносливость	Ловишки с лентами, Белые медведи, Ловишки парами, Догони!, Ловишки цепочкой, Третий лишний, Салки (пятнашки), Кто быстрее?, Чай–чай, выручай, Колдунчик.
3	Подтягивание Сгибание и разгибание рук в упоре Подъем туловища из положения лежа на спине.	Сила	Борьба всадников, Футбол раков, Вытолкни из круга, Бой гладиаторов, Перетягивание палки.
4	Прыжки в длину с разбега Прыжки в длину с места	Скоростно–силовые	Волк во рву, Поймай лягушку, Бег пингвинов, Удочка, Прыгающие воробьишки, Зайцы в огороде, Придумай и покажи, Прыжки с препятствиями, Бег со скакалкой, Прыжок за прыжком.
5	Метание мяча весом 150 г.	Скоростно–силовые	Борьба за мяч, Передал –садись, Не давай мяч водящему, Снайпер, Вышибалы, Охотники и утки, Лапта, Погоня, Эстафета с ведением и бросками, Бросай–беги.
6	Наклон вперед из положения стоя	Гибкость	Мостик и кошка, Перекати поле, Гимнастический марафон, Чехарда, Эстафеты с лазаньем и перелезанием.

3.2 Результаты педагогического эксперимента в экспериментальных группах

В ходе проведения педагогического эксперимента у детей контрольной и экспериментальной группы были получены следующие результаты тестов (таблица 1).

Как видно из таблицы 2, до эксперимента у контрольной и экспериментальной групп не было достоверных различий в результатах тестов.

Таблица 2 – Результаты средних показателей опытных групп

Тесты	До эксперимента			После эксперимента			t таб
	КГ X ср±m	ЭГ Y ср±m	t расч	КГ X ср±m	ЭГ Y ср±m	t расч	
Бег 30 м (сек)	6,6±0,1	6,3±0,1	1,60	6,4±0,1	5,9±0,1	3,10	2,10
Бег 1000 м (мин)	6,1±0,1	5,6±0,1	1,90	6,0±0,1	4,5±0,2	4,30	2,10
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	3,6±1,4	3,7±0,8	0,07	3,8±1,4	8,0±1,4	2,25	2,10
Наклон вперед из положения стоя (см)	5,8±0,4	6,0±0,3	0,39	7,8±0,7	10,4±0,5	2,75	2,10
Прыжок в длину с места (см)	131,0±3,1	118,0±6,0	2,03	133,2±3,2	145,6±5,0	2,18	2,10
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	32,9±0,9	33,9±0,9	0,83	34,8±0,8	39,6±1,7	2,74	2,10
Челночный бег 3х10 м (сек)	9,5±0,1	9,1±0,2	1,56	9,4±0,1	8,7±0,2	3,21	2,10
Метание мяча весом 150 г (м)	15,1±1,3	16,0±1,9	0,41	17,7±1,7	23,4±2,2	2,19	2,10

После проведения педагогического эксперимента при повторном тестировании у контрольной и экспериментальной групп выявлены достоверные различия в испытаниях. У экспериментальной группы показатели всех тестов оказались достоверно выше, чем у контрольной группы (таблица 2).

Прирост представленных показателей физической подготовленности контрольной и экспериментальной групп за время проведения эксперимента представлен в таблице 3.

Таблица 3 – Прирост результатов после педагогического эксперимента

Тесты	Прирост в ЭГ %	Прирост в КГ %
Подтягивание на перекладине (кол–во раз)	116,2	5,5
Наклон вперед из положения стоя (см)	73,3	34,5
Метание мяча весом 150 г (м)	46,3	17,2
Прыжок в длину с места (см)	23,3	1,7
Бег 1000 м (мин)	19,6	1,6
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол–во раз)	16,8	5,8
Бег 30 м (сек)	6,3	3,0
Челночный бег 3x10 м (сек)	4,4	1,0

По итогам педагогического эксперимента, изменения изучаемых показателей у детей экспериментальной группы имели больший прирост по всем показателям тестов по сравнению с контрольной группой (таблица 3).

Применение разработанного нами комплекса подвижных игр оказало положительное воздействие на развитие скоростных способностей (бег 30 метров) (рисунок 1). Игры с бегом содействуют развитию быстроты реакции, совершенствуют технику старта и финиша.

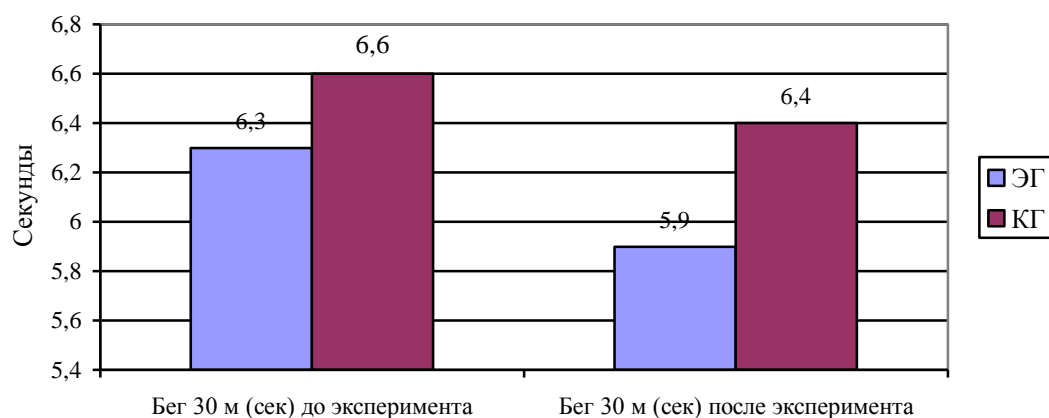


Рисунок 1– Показатели теста «Бег 30 м» у контрольной и экспериментальной групп до и после эксперимента

В показателе общей выносливости (бег 1000 м) у экспериментальной группы тоже наблюдаются существенные изменения (рисунок 2). Это связано с тем, что занятия подвижными играми позволяют активно развивать общую выносливость у занимающихся.

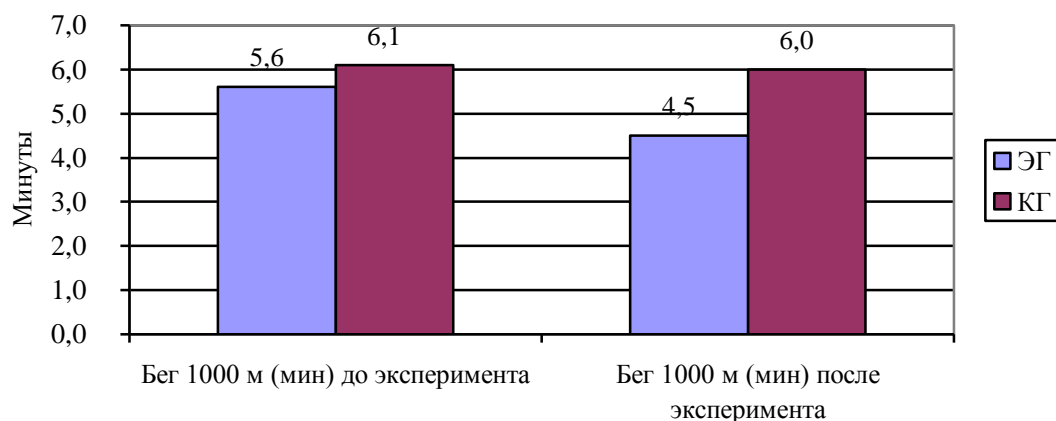


Рисунок 2 – Показатели теста «Бег 1000 м» у контрольной и экспериментальной групп до и после эксперимента

Значительные изменения также произошли в показателе силовых способностей рук у экспериментальной группы по сравнению с контрольной (рисунок 3). Эти изменения, прежде всего, вызваны большим количеством игр с применением силовой борьбы, переноской груза (набивных мячей, игроков и т. д.).

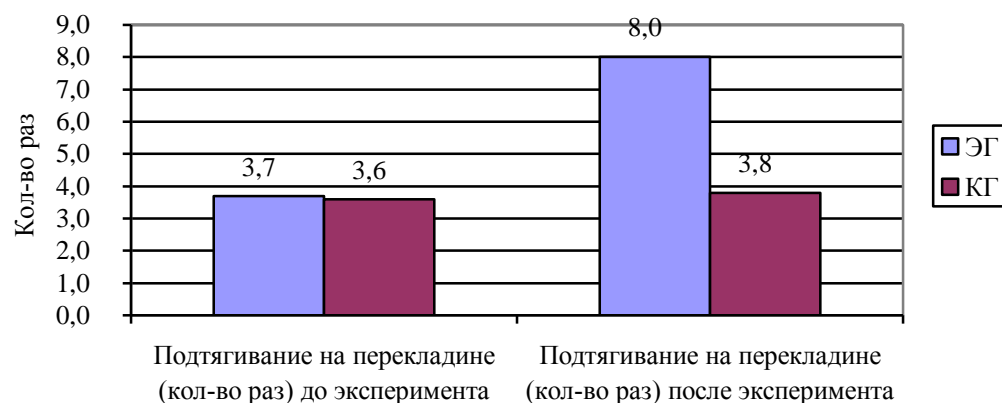


Рисунок 3 – Показатели теста «Подтягивание на перекладине» высокой – мальчики, низкой – девочки у контрольной и экспериментальной групп до и после эксперимента

Игры с элементами акробатики позволили улучшить показатель гибкости (наклон вперед из положения стоя) у экспериментальной группы (рисунок 4) по сравнению с контрольной группой он вырос почти в два раза.

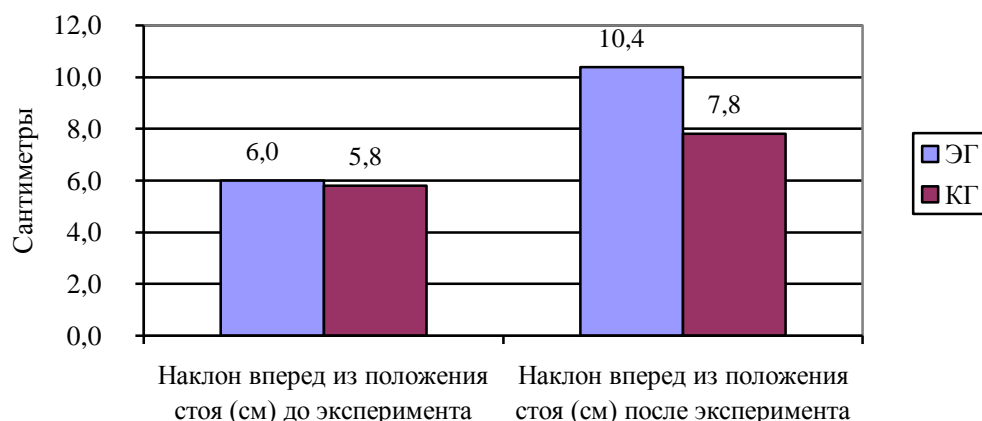


Рисунок 4 – Показатели теста «Наклон вперед из положения стоя» у контрольной и экспериментальной групп до и после эксперимента

Существенные изменения за время исследования произошли в показателях скоростно–силовых способностей (прыжок в длину с места) у экспериментальной группы, это доказывает, что подвижные игры способствуют их развитию (рисунок 5).

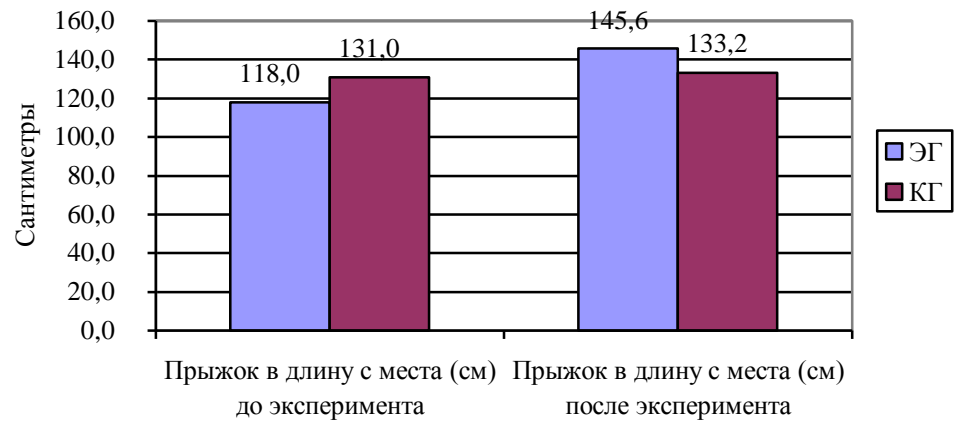


Рисунок 5 – Показатели теста «Прыжок в длину с места» у контрольной и экспериментальной групп до и после эксперимента

Хорошая степень прироста за время проведения исследования наблюдалась в показателе силовых способностей у экспериментальной группы по отношению к контрольной (поднимание туловища за 1 минуту) (рисунок 6).

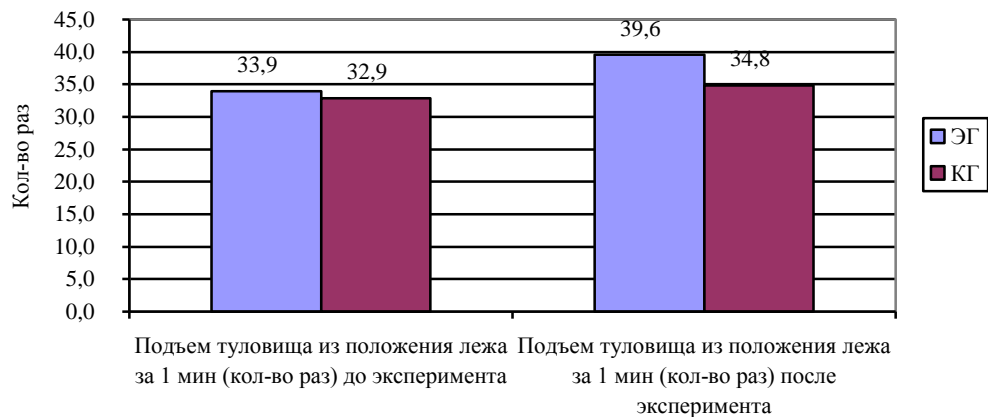


Рисунок 6 – Показатели теста «Подъем туловища из положения лежа» у контрольной и экспериментальной групп до и после эксперимента

Значительные изменения произошли в показателе координационных способностей (челночный бег 3x10 м). По средним показателям к концу эксперимента экспериментальная группа явно превосходила контрольную. В контрольной группе прирост был небольшим и составил 0,1 сек. (рисунок 7).

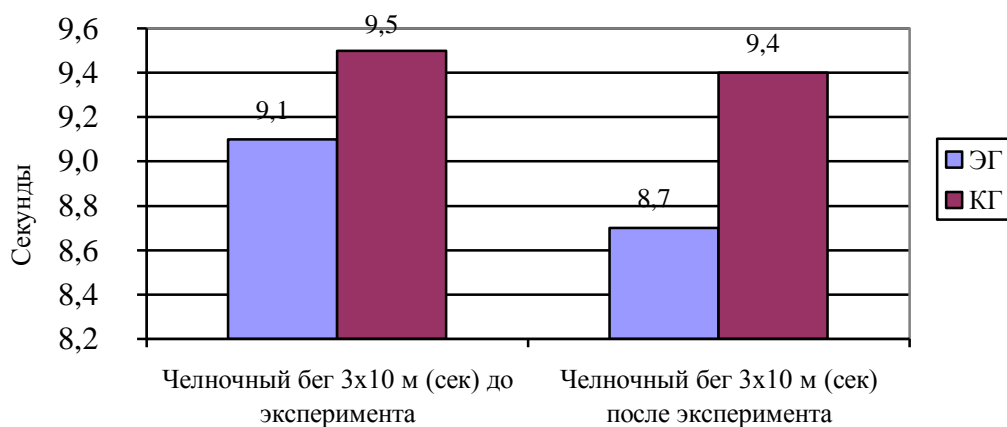


Рисунок 7 – Показатели теста "Челночный бег 3x10 м" у контрольной и экспериментальной групп до и после эксперимента

Занятия подвижными играми с мячами оказали положительное воздействие на динамику скоростно–силовых способностей рук. Показатели экспериментальной группы значительно превосходят показатели контрольной группы после эксперимента (рисунок 8).

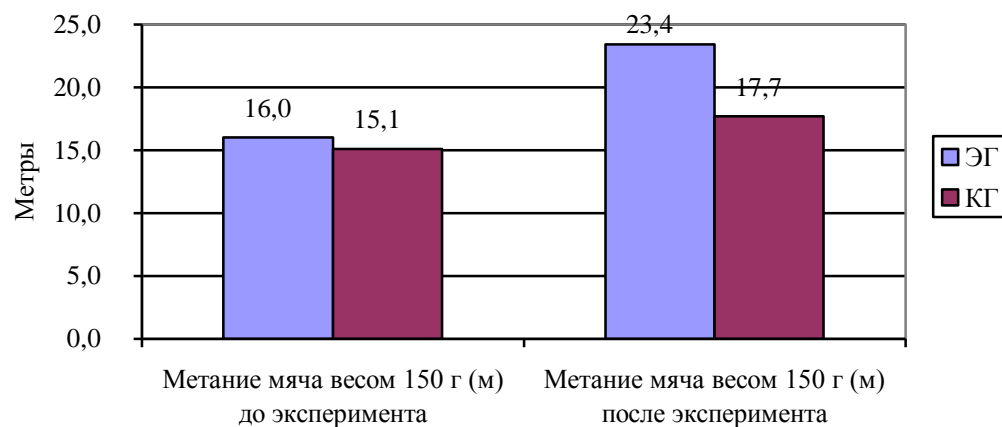


Рисунок 8 – Показатели теста «Метание мяча весом 150 г» у контрольной и экспериментальной групп до и после эксперимента

Апробация комплекса подвижных игр различной направленности показала, что его применение способствует развитию физических качеств у младших школьников, а также успешной сдаче норм комплекса ГТО.

Как мы видим из таблицы 4, процент выполнения нормативов комплекса ГТО у экспериментальной группы в два раза выше, чем у контрольной группы.

Таблица 4 – результаты выполнения нормативов ГТО II степени учащимися экспериментальных групп

Группы	Отличительные знаки Комплекса ГТО II степени				
	Без знака	золотой	бронзовый	серебряный	% выполнения
ЭГ	1	1	2	6	90
КГ	6	0	4	0	40

Исходя из анализа показателей выполнения тестовых испытаний учащимися, делаем вывод, что у экспериментальной группы результаты лучше, чем у контрольной группы. Это подтверждается выполнением экспериментальной группой тестовых испытаний на «бронзу» – 2 человека, «серебро» – 6 человек, «золото» – 1 человек. В то время как у контрольной группы были получены следующие результаты: всего 4 человека выполнили на «бронзу» и 6 человек не получили знака отличия (рисунок 9).

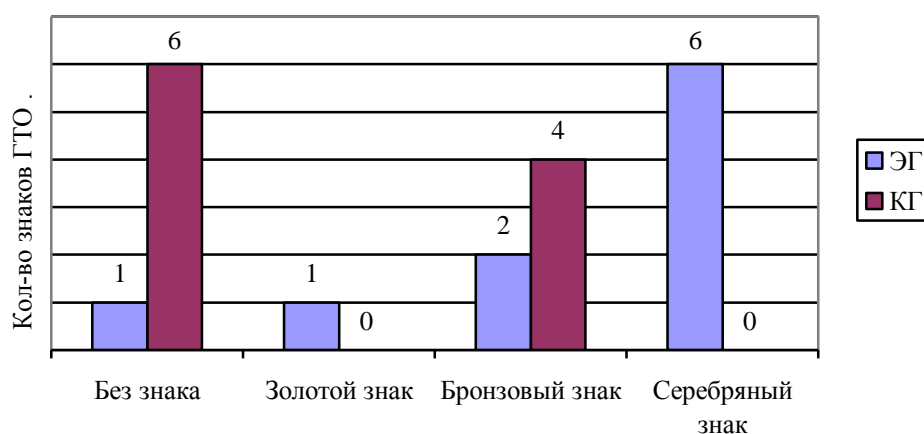


Рисунок 9 – Выполнение знаков ГТО

Таким образом, анализ полученных результатов подтверждает эффективность применения комплекса подвижных игр на уроках физической культуры у младших школьников для сдачи норм ГТО. Это подтверждается достоверным приростом всех показателей тестов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Подвижные игры всегда несут очень большой эмоциональный заряд, и вызывают интерес даже у тех детей, которые не любят заниматься физической культурой.

Подвижные игры в младшем школьном возрасте в большей степени, чем простые уроки физической культуры, способствуют воспитанию физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, и, что немаловажно, эти физические качества развиваются в комплексе. Поэтому с оздоровительной, воспитательной и образовательной точек зрения широкое применение подвижных игр не только желательно, но и просто необходимо детям в младшем школьном возрасте.

2. Нами был разработан комплекс подвижных игр различной направленности, который включал в себя игры на развитие физических качеств: быстрота, выносливость, ловкость, сила, гибкость. Также применялись игры с мячами и эстафеты с предметами и без.

3. В ходе педагогического эксперимента доказано, что разработанный комплекс подвижных игр различной направленности для младших школьников оказался эффективным, это подтверждается достоверным приростом всех результатов контрольных тестов в экспериментальной группе по отношению к контрольной, а также он позволил в полном объеме развивать те двигательные качества, которые необходимы для успешной сдачи норм комплекса ГТО.

Результативность выполнения нормативов комплекса ГТО II ступени детьми младшего школьного возраста имеет положительные результаты у экспериментальной группы. Результаты сдачи детьми экспериментальной группы нормативов комплекса ГТО оказались выше и результативнее чем у контрольной группы. В экспериментальной группе больше всего получилось серебряных знаков – 6 человек, «золото» – 1 человек, у контрольной группы «серебра» и «золота» нет. На бронзовый знак отличия в экспериментальной группе выполнили – 2 человека, в контрольной – 4 человека.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

На основе полученных результатов, мы разработали рекомендации, способствующие успешной сдаче нормативов комплекса ГТО с помощью применения подвижных игр на уроках физической культуры:

- При дозировке подвижных игр учитываются возрастные особенности занимающихся и их анатомические признаки.
- Количество и продолжительность каждой из подвижных игр зависит от уровня физической подготовленности занимающихся.
- Продолжительность занятия ограничивается рамками урока, но знание правил игр учащимися дает им возможность использовать игры во время перемен или после уроков как активный отдых.
- Каждая из подобранных подвижных игр направлена на развитие определенных физических качеств и применяется в зависимости от направленности урока физической культуры.
- Интервал отдыха должен соответствовать выполненной нагрузке.
- Нагрузку следует увеличивать постепенно.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абрамович, Д. В. Занятия физической культурой по месту жительства как фактор влияния на физическую подготовленность детей и подростков при выполнении нормативов комплекса ГТО / Д. В. Абрамович, В. Ю. Лебединский, Э. Г. Шпорин // Теория и практика физической культуры. – 2016. – №1. – С. 103–105
2. Аникин, А. А. Взаимодействие подвижных игр с элементами футбола на развитие физических качеств детей младшего школьного возраста / А. А. Аникин // Физическая культура в школе. – 2015. – №5. – С. 26–29.
3. Антуфьев, А. А. Наш веселый звонкий мяч / А. А. Антуфьев // Физическая культура в школе. – 2014. – №4. – С. 21–23.
4. Ашмарин, Б. А. Педагогика физической культуры / Б. А. Ашмарин. – СПб.: ЛГОУ им. А.С. Пушкина, 2009. – 353с.
5. Балашова, В. Ф. Физиология человека: тестовый контроль знаний: методическое пособие / В. Ф. Балашова. – М.: Физическая культура, 2007. – 128 с.
6. Барчуков, И. С. Физическая культура: учебное пособие / И. С. Барчуков. – М.: ЮНИТИ–ДАНА, 2013. – 255 с.
7. Бойко, Е. А. Лучшие подвижные и логические игры для детей от 5 до 10 лет / Е. А. Бойко. – М.: РИПОЛ классик, 2008. – 256 с.
8. Былеева, Л. В. Подвижные игры: учебник / Л. В. Былеева, И. М. Коротков. – М.: Физическая культура, 2006. – 288 с.
9. Гайворонский, А. И. Анатомия человека: учебник для студентов выс. мед. учеб. заведений. В 2 томах / А. И. Гайворонский, Г. И. Ничипорук. 2–е изд. перераб. и доп. – В.: ГЭОТАР–Медиа, 2018. – 720 с.
10. Грачёв, О. К. Физическая культура: учебное пособие / О. К. Грачев. – М.: ИКЦ «МарТ», 2010. – 464 с.
11. Гулина, М. А. Психология социальной работы: учебник для вузов. 2–е изд. / М. А. Гулина. – СПб.: Питер, 2017. – 384 с.: ил. – (Серия «Учебник для

вузов»).

12. Доман, Г. Как сделать ребенка физически совершенным: Пер. с англ./ Г. Доман. – М.: Аквариум, 2010. – 336 с.

13. Железняк, Ю. Д. Основы научно–методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю. Д. Железняк. – М.: Академия, 2009. – 264с.

14. Железняк, Ю. Д. Основы научно–методической деятельности в физической культуре и спорте: учебное пособие / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. – М.: Академия, 2012. – 264 с.

15. Железняк, Ю. Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: учебное пособие / Ю. Д. Железняк, В. М. Минбулатов. – 3–е изд. – М.: Академия, 2010. – 272 с.

16. Звягинцев, В. Подвижные игры с элементами баскетбола / В. Звягинцев // Спорт в школе. – 2011. – № 7. – С. 9–16.

17. Зюкова, А. И. Физические упражнения и подвижные игры на переменах / А. И. Зюкова // Физическая культура: Все для учителя. – 2016. – № 4. – С. 12

18. Каменский, А. А. Физиология человека. Просто о сложном. / А. А. Каменский. – М.: Вако, 2018. – 352 с.

19. Капустин, А. Г. Игровая деятельность на уроках физической культуры / А. Г Капустин // Физическая культура в школе. – 2015 г. – №6. – С. 38–43; №7. – С. 19–24

20. Ковалько, В. И. Поурочные разработки по физкультуре: 3 класс. – М.: ВАКО, 2010. – 176 с.

21. Колесник, И.С. Всероссийский физкультурно–спортивный комплекс ГТО как социальный проект гармонического развития личности / И. С. Колесник, Л. Д. Назаренко // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2016. – №5. – С. 57–60

22. Конеева, Е. В. Детские подвижные игры / под ред. Е. В. Конеевой / – Ростов на Дону: «Феникс», 2006. – 251 с.: ил. – (Мир вашего ребенка).
23. Коренберг, В. Б. Спортивная метрология: учебник / В. Б. Коренберг. – М.: Физическая культура, 2008. – 368 с.
24. Корольков, А. Н. Нормативы физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне» как показатель изменения состояния здоровья населения / А. Н. Корольков, Г. Н. Германов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2017. – №1. – С. 8–10
25. Красилов, О. В. Реализация игровых методов в физическом воспитании студенческой молодежи / О. В. Красилов // Материалы XI Всероссийской научно–практической конференции / ИПК СФУ. – Красноярск, 2009. – с. 269–270.
26. Кузьмичева, Е. В. Подвижные игры для детей младшего школьного возраста: учебное пособие / Е. В. Кузьмичева – М.: Физическая культура, 2008. – 112 с.
27. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры / Ю. Ф. Курамшин. – М.: Советский спорт, 2010. – 464 с.
28. Лях, В. И. Физическая культура: 1–4 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2011. – 207 с.
29. Максименко, А. М. Основы теории и методики физической культуры / А. М. Максименко. – М.: Академия, 2008. – 319с.
30. Максименко, А. М. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов физической культуры / А. М. Максименко. – 2–е изд. испр. и доп. – М.: Физическая культура, 2009. – 496 с.
31. Максимова, С. С. «160 игр для детей младшего школьного возраста на уроках гимнастики» / А. Г. Щенникова, О. Ю. Дружинина: учеб. метод. пособие. – Ижевск: ФГБОУ ВПО «УдГУ», 2012. – 208 с.

32. Манжелей, И. В. Программно–информационное сопровождение Всероссийского физкультурно–спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» / И. В. Манжелей // Теория и практика физической культуры. – 2015. – №9. – С. 30–31
33. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физ. культуры. / Л. П. Матвеев. – М.: Омега–Л, 2010. – 160с.
34. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учебное пособие / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 2011. – 543с.
35. Мониторинг с элементами спортивной метрологии при занятиях физической культурой и спортом: учебное пособие / Л. И. Вериги, А. М. Вышедко, Е. Н. Данилова, Н. Н. Демидко. – Красноярск: Сиб. федер. ун–т, 2016. – 224 с.
36. Погадаев, Г. И. Физическая культура. 1–4 класс: методическое пособие к учебникам Г. И. Погадаева «Физическая культура» / Г. И. Погадаев. – 2–е изд., стерео–тип. – М.: Дрофа, 2014. – 118 с.
37. Портных, Ю. И. Дидактика игр в школе: учебно–методическое пособие / Ю. И. Портных, С. Л. Фетисова. – СПб.: Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2008. – 317 с.
38. Платонова, Р. И. Апробация тестовых испытаний ВСФК ГТО–2014 в образовательных учреждениях региона / Р. И. Платонова, С. И. Колодезников // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2015. – №1. – С. 7–10
39. Решетов, Д. В. Методика использования подвижных игр в физическом воспитании школьников с акцентом на формирование социальной активности: дис.. кан. пед. наук :01.01.04 / Решетов Денис Владимирович. – Волгоград, 2010. – 198 с.
40. Романович, В. А. Перспектива внедрения физкультурно–спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в образовательных учреждениях / В. А.

Романович // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2016. – №4. – С. 10–13

41. Садыкова, С.Л., Лебедева, Е.И. Подвижные игры на уроках и во внеурочное время. – Волгоград: Изд. «Учитель», 2008.– 92 с.

42. Сапин, М. Р. Анатомия человека: учебник / М. Р. Сапин, Г. Л. Билич. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: ГЭОТАР–Медиа, 2009. – 352 с.

43. Сидорова, Е. Н. Подвижные игры: учебное пособие / Е. Н. Сидорова, С. Н. Чернякова. – 3-е изд., перераб. и доп. – Красноярск: Сиб. федер. ун–т, 2013. – 93 с.

44. Синявский, Н. И. Выполнение школьниками нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) / Н. И. Синявский, А. В. Фурсов // Теория и практика физической культуры. – 2017. – №8. – С.14–16

45. Снигур, М. Е. Оценка кондиционных физических качеств детей 6–8 лет по обязательным нормативам комплекса ГТО / М. Е. Снигур // Теория и практика физической культуры. – 2017. – №8. – С. 99–100

46. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. /А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб – М.: Терра–Спорт, Олимпия Пресс, 2015. – 520 с.

47. Спортивная метрология: учебник для вузов / В. В. Афанасьев [и др.]. – М.: Издательство Юрайт, 2017. – 246 с.

48. Сочеванова, Е. А. Подвижные игры с бегом для детей 7 – 9 лет: Методическое пособие для педагогов / Е. А. Сочеванова. – СПб.: ДЕТСТВО–пресс, 2009. – 48 с.

49. Спирин, В.К. Нормативная база Всероссийского физкультурно–спортивного комплекса в качестве условия обоснования технологии подготовки и организации сдачи норм ГТО / В. К. Спирин, В. А. Багина, А. А. Степанов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2015. – №1. – С. 32–34

50. Спирин, В. К. Направляющее начало контрольно–тестирующей функции комплекса ГТО в организации профессиональной деятельности

учителя физической культуры // Теория и практика физической культуры. – 2015. – №6. – С. 36–38

51. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. Практическая подготовка студентов: учеб. пособие для студентов вузов / Н. Н. Кожухова, Л. А. Рыжкова, М. М. Борисова, В. В. Горелова. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2008. – 271 с.

52. Федорова, Н. А. Физическая культура: подвижные игры: 1–4 классы. ФГОС / Н. А. Федорова. – М.: Издательство «Экзамен», 2016. – 62 с.

53. Фомин, Н. А. Физиологические основы двигательной активности / Н. А. Фомин, Ю. Н. Вавилов. – М.: Физкультура и спорт, 2011. – 224 с.

54. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 13–е изд., исправленное. – М.: Академия, 2016. – 496 с.

55. Чернякова, С. Н. Подвижные игры: учеб.–метод. пособие / С. Н. Чернякова, Е. Н., Сидорова. Сиб. федер. ун–т. – 2–е изд., перераб. и доп. – Красноярск: СФУ, 2011. – 92 с.

56. ВФСК ГТО [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://gto.ru>

57. ГТО. Регистрация. ВФСК ГТО [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://user.gto.ru>

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Нормативы II ступень (мальчики и девочки 3–4 классов, 9–10 лет)*

№	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (сек)	6,2	6,0	5,4	6,4	6,2	5,6
	или бег на 60 м (сек)	11,9	11,5	10,4	12,4	12,0	10,8
2.	Бег на 1000 м (мин, сек)	6.10	5.50	4.50	6.30	6.20	5.10
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол–во раз)	2	3	5	–	–	–
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол–во раз)	9	12	20	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол–во раз)	10	13	22	5	7	13
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м (сек)	9,6	9,3	8,5	9,9	9,5	8,7
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	210	225	285	190	200	250
	Или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	120	130	150
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	19	22	27	13	15	18
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол–во раз за 1 мин)	27	32	42	24	27	36
9.	Бег на лыжах на 1 км (мин, сек)**	8.15	7.45	6.45	8.40	8.20	7.30
	или кросс на 2 км (бег по пересеченной местности (мин.с))	18.00	16.00	13.00	19.00	17.30	15.00
10.	Плавание на 50 м (мин.сек)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
Кол–во испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Кол–во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		7	7	8	7	7	8
*в выполнении нормативов участвует население до 10 лет включительно							
**Проводиться при наличии условий для организации тестирования							

Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт физической культуры спорта и туризма
Кафедра теории и методики спортивных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

А.Ю. Близневский

«19» июня 2018г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.01 – Физическая культура

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ К
СДАЧЕ НОРМ КОМПЛЕКСА ГТО**

Руководитель

к. п. н. доцент Т.В. Брюховских

Выпускник

Н.В. Щелконогова

Нормоконтролер

М.А. Рульковская

Красноярск 2018