

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
городского округа ЗАТО город Фокино

**ТЕМА: ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ – КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ
ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО
ВОЗРАСТА В ДЕТСКОМ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ
ЛАГЕРЕ**

Подготовила
тренер-преподаватель
по художественной гимнастике
Пестерева Наталья Алексеевна

2014г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3-5
ГЛАВА I. СОСТОЯНИЕ ИССЛЕДУЕМОГО ВОПРОСА В НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЕ.....	
1.1. Возникновение подвижных игр.....	6-9
1.2. Подвижная игра, ее определение и классификация.....	10-14
1.3. Влияние подвижных игр на развитие физических качеств.....	14-19
ГЛАВА II. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЙ	
2.1. Задачи и методы исследования	20-22
2.2. Организация исследования	22-24
ГЛАВА III. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	25-29
ВЫВОДЫ	30
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	31
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	32-33

ВВЕДЕНИЕ

«Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь» – это древнее изречение Гиппократ в наш век проникновения во все сферы деятельности научно-технического прогресса становится в высшей степени актуальным.

Малоподвижный образ жизни делает организм человека беззащитным при развитии различных заболеваний. Особенно тревожно обстоит с этим дело у наших детей. Например, ожирением страдает каждый десятый ребёнок. Для того, чтобы дети росли здоровыми необходимо правильное физическое воспитание, а также соблюдение здорового образа жизни.

Играя и реализуя различные формы активности, дети познают окружающий мир, себя, свое тело, изобретают, творят, при этом развиваются гармонично и целостно. Игра создает положительный эмоциональный фон, на котором все психические процессы протекают наиболее активно. Использование игровых приемов и методов, их последовательность и взаимосвязь будут способствовать в решении данной проблемы.

Игра в детстве имеет высокое развивающее значение. Сами по себе игры становятся новыми. Большой интерес для школьников представляют подвижные игры. Это игры, заставляющие думать, предоставляющие возможность ребенку проверить и развить свои способности, включающие его в соревнования с другими сверстниками. Участие школьников в таких играх способствует их самоутверждению, развивает настойчивость, стремление к успеху и различные мотивационные качества. В таких играх совершенствуется мышление, включая действия по планированию, прогнозированию, взвешиванию шансов на успех, выбору альтернатив.

Еще не во всех оздоровительных лагерях отдых школьников организован интересно и содержательно. Многие родители и даже работники лагеря считают, что дети в период школьных каникул должны только

отдыхать от всякого рода деятельности. Однако это не всегда правильно. Дети, проводящие много времени за партами, нуждаются в физической нагрузке, чтобы отдохнуть от занятий. Такую необходимую нагрузку дети получают в процессе занятий подвижными играми.

В детских оздоровительных лагерях проводятся подвижные игры, способствующие оздоровлению школьников и их отдыху. Они также содействуют укреплению дружеских отношений между детьми, приезжающими в лагерь из разных школ.

Условия в лагере особенно благоприятны для самостоятельного применения любимых подвижных игр, а также игр под руководством взрослых.

Формы организации подвижных игр в оздоровительном лагере разнообразны. Игры планируются с учетом распорядка лагерного дня в сочетании с другими занятиями по физической культуре. Они могут проводиться как отдельными мероприятиями между несколькими отрядами. Подвижные игры входят в программы спортивных соревнований, проводятся как самостоятельные встречи между командами на праздниках, прогулках.

Актуальность данной работы определяется тем, что основным средством стимулирования интереса в процессе физического воспитания у младших школьников является игровая деятельность, в свою очередь недостаточно разработан вопрос использования подвижных игр в условиях спортивно-оздоровительного лагеря с дневным пребыванием.

Объект исследования: процесс физического воспитания детей младшего школьного возраста.

Предмет исследования: подвижная игра в спортивно-оздоровительном лагере с дневным пребыванием – как средство повышения показателей физической подготовленности детей младшего школьного возраста.

Цель исследования: повышение показателей физической подготовленности детей младшего школьного возраста.

Практическая значимость исследования: разработка комплекса подвижных игр для развития физических качеств различной направленности, который может быть использован в практике специалистов физической культуры в работе с детьми младшего школьного возраста в спортивно-оздоровительных лагерях.

Гипотеза исследования: использование комплекса подвижных игр для развития физических качеств различной направленности в работе спортивно-оздоровительного лагеря с дневным пребыванием позволит повысить показатели физической подготовленности у учащихся младших классов.

ГЛАВА I. СОСТОЯНИЕ ИССЛЕДУЕМОГО ВОПРОСА В НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЕ

1.1. Возникновение подвижных игр

Истоки подвижных игр уходят корнями в глубокую древность. История появления игр позволяет понять их воспитательное значение. Многие виды фольклора подтверждают предположение ученых о том, что истоки подвижных игр заложены в первобытнообщинном строе, однако сведений об этом почти не осталось. Игра была спутником человека с незапамятных времен. В ней культуры разных народов демонстрируют сходство и огромное многообразие. Е. А. Покровский утверждал, что игры во все времена и у всех народов были непременно. Многие из игр представляли собою большую оригинальность, смотря по свойствам и образу жизни народа. Множество игр разных народов имели между собою большое сходство, например, игры с мячом, в кости и т.д.

Справедливо также мнение Н. С. Воловик о том, что назначение древних игр – не развлекательное, а практическое. Древняя игра есть магический ритуал, в котором желаемое изображается как действительное, настоящее проецируется на будущее.

Глубокий анализ педагогической и психологической литературы по вопросу исторического происхождения игры провел Д. Б. Эльконин, который отмечал, что «вопрос об историческом возникновении игры тесно связан с характером воспитания подрастающих поколений в обществах, стоящих на низших уровнях развития производства и культуры»¹. В наиболее ранние исторические периоды жизни общества дети жили с взрослыми общей жизнью. Воспитательная функция тогда еще не выделялась как особая общественная функция, и все члены общества, воспитывая детей, стремились сделать их участниками общественно-производительного труда, передать им

¹ Эльконин Д.Б. Психология игры. М.: Педагогика. 1978.

опыт этого труда, осуществляя постепенное включение детей в доступные им формы деятельности. В отношении наиболее важных, но недоступных для детей областей труда перед ними ставится задача возможно более раннего овладения сложными орудиями такого труда. Возникают уменьшенные орудия труда, специально приспособленные к детским возможностям, с которыми дети упражняются в условиях, приближающихся к условиям реальной деятельности взрослых, но не тождественных с ними. Орудия зависели от того, какая отрасль труда являлась основной в данном обществе. Здесь следует согласиться с предположениями Д.Б. Эльконина о появлении элементов игровой ситуации: нож и топор, лук и стрелы, удочки, иголки и тому подобные орудия являются орудиями, овладение которыми необходимо для того, чтобы ребенок мог принять участие в труде взрослых. Дети, конечно, не могут самостоятельно открыть способы употребления этих орудий труда, и взрослые научают их этому. Можно предположить, что в этих упражнениях с уменьшенными орудиями есть некоторые элементы игровой ситуации. Во-первых, это некоторая условность ситуации, в которой происходит упражнение. Во-вторых, осуществляя действие с уменьшенными орудиями труда, ребенок производит действие, сходное с тем, которое производит взрослый, и, следовательно, есть основание предполагать, что он сравнивает, а может быть, и отождествляет себя с взрослым охотником, со своим отцом или старшим братом. Таким образом, в этих упражнениях имплицитно (скрыто, неявно) могут содержаться элементы игры.

Требования, которые ставит перед детьми общество в отношении овладения и употребления необходимыми, например будущему охотнику, скотоводу, рыболову или земледельцу, навыками приводят к целостной системе упражнений. Именно на этой основе создается почва для различного рода соревнований. Интересные исследования по вопросу происхождения игры проведены Н.Филитисом, он считал, что игра – это отдых от серьезной работы для восстановления сил. Опять присмотримся к играм детей, которые могут без перерыва предаваться им до полного изнеможения. Кажется, что у

ребенка уже нет сил; он еле-еле двигается, но все-таки напрягает последние усилия, чтобы продолжать игру; он только что хворал, был прикован болезнью к постели, но как только получил возможность свободно передвигаться, тотчас же принимается за игру. В этих случаях следует отметить, что ребенок упражняет игрою накопленные силы. Согласно теории, развитой К. Гроссом, игры служат средством для упражнения различных физических и психических сил. Если наблюдать за играми молодых животных и за играми детей, то этот факт выступает с полной ясностью: игры всюду служат средством для упражнения и развития органов движения, органов чувств – особенно зрения, – а в то же время и для развития внимания, наблюдательности, часто и мышления.

Воспитательная и художественная ценности подвижной игры сохранились до настоящего времени. В педагогической истории России подвижным играм придавалось большое значение. Они рассматривались как основа физического воспитания. Во второй половине XIX века появляются работы виднейших педагогов Н.И.Пирогова, позднее Е.Н.Водовозова, П. Ф. Каптерева и др. В них подчеркивается первостепенное значение подвижной игры как деятельности, отвечающей возрастным потребностям ребенка. Основатель российской системы физического воспитания П.Ф.Лесгафт отводил подвижной игре большое место. Определяя игру как упражнение, при помощи которого ребенок готовится к жизни, П. Ф. Лесгафт отмечал, что в игровой самостоятельной двигательной деятельности развивается инициатива, воспитываются нравственные качества ребенка, указывал на наличие в подвижной игре определенной цели². Форма игры должна отвечать цели. Действия в игре должны соответствовать умениям ребенка управлять собой и вызывать «возвышающее чувство удовлетворения». Движения, используемые в игре, предварительно усваиваются ребенком в систематических упражнениях. П.Ф.Лесгафт рекомендовал постепенно усложнять содержание и правила игры. Для этого создаются новые

² Лесгафт П. Ф. Семейное воспитание ребёнка и его значение. // Послесл. Е. С. Буха, М. Педагогика 1991.

упражнения, условия, действия, т.е. вводятся варианты игр. Использование разнообразных игровых вариантов позволяет повторять знакомые ребенку действия с более повышенными требованиями и способствует сохранению у него интереса к игре.

Игра осуществляется путем самоуправления. Распределение ролей и действий Лесгафт предоставляет играющим. При этом он уделяет значительное внимание соблюдению правил игры. Они – закон, которому играющие подчиняются сознательно и охотно. П.Ф. Лесгафт рассматривал подвижные игры как средство разностороннего воспитания личности ребенка, развития у него честности, правдивости, выдержки, самообладания, товарищества. По утверждению П.Ф. Лесгафта, систематическое проведение подвижных игр развивает у ребенка умение управлять своими движениями, дисциплинирует его тело. Благодаря игре ребенок учится действовать ловко, целесообразно, быстро; выполнять правила, ценить товарищество. Он придавал огромное значение оздоровительной направленности положительных эмоций, которые ребенок испытывает в игре³. Радость, веселье он считал обязательным условием игровой деятельности, без них игра теряет свой смысл, положительные эмоции оздоравливают организм ребенка.

Итак, на основе анализа научно-методической литературы, посвященной игре, можно сделать следующие выводы:

1. истоками подвижной игры является моделирование недоступной для ребенка деятельности взрослого;
2. игры создавались с целью подготовки подрастающего поколения к жизни, к труду;
3. игры возникали с целью проверки готовности к жизни (обряд инициации);
4. игры создавались с целью развития и совершенствования основных видов движения.

³ Лесгафт П. Ф. Избранные педагогические сочинения /сост. И. Н. Решетень. — М., 1990.

1.2. Подвижная игра, ее определение и классификация

По определению П.Ф.Лесгафта, подвижная игра является упражнением, посредством которого ребенок готовится к жизни. Современные ученые дают следующее определение: «Игра – это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами»⁴.



Рисунок 1. Классификация подвижных игр

Индивидуальные (одиночные) подвижные игры, создаются, организуются и ведутся одним ребенком. В этом случае ребенок может сам определять смысл и содержание игры, временные правила для самого себя, которые может видоизменять по ходу игры, ради более эффективного достижения цели, обусловленной собственным смыслом игровых действий.

⁴ Лесгафт П. Ф. Семейное воспитание ребёнка и его значение. // Послесл. Е. С. Буха, М. Педагогика 1991.

Эта разновидность игры свойственна детям преимущественно младшего дошкольного возраста, а также детям, ограниченным в коллективном общении по тем или иным причинам.

Дети младшего, дошкольного и реже младшего школьного возраста предпочитают так называемые *свободные, или вольные игры*. Они заключаются в том, что дети сами спонтанно придумывают игру, с обязательным наличием цели и ее достижением. Такие игры носят преимущественно сюжетный характер, с распределением ролей в соответствии с сюжетом и часто применяются педагогами для расширения психологических задач, включая реабилитационные. В этой связи такие игры носят название *ролевых*.

Коллективные подвижные игры называются так по признаку одновременного участия в игре определенного количества играющих. Эта разновидность игр наиболее популярна среди детей и отличается большим многообразием. Коллективные игры подразделяются на *командные и некомандные игры*.

Некомандные игры проводятся с водящим и без водящего участника. По функциональному признаку для некомандных игр без водящих характерно индивидуальное соперничество играющих за свое, обусловленное правилами место на игровой площадке или в построении играющих, а также индивидуальное проявление соблюдения порядка в коллективных действиях. Особенностью некомандных игр с водящим является по ролевым функциям игроков противоборство с водящими и противодействие игроков одной команды водящим из другой путем взаимодействия с партнерами по команде или при их поддержке и непосредственной физической помощи.

Командные игры подразделяются на игры, в ходе которых участники в соответствии с содержанием игры и правилами не вступают в физический контакт с соперником, и на игры с наличием физического противоборствующего контакта игроков-соперников в процессе игровых действий.

В играх *без физического контакта соперников* по функциональному признаку игроков наличествует: проявление единоборства за свою команду; проявление борьбы за свою команду путем взаимоподдержки и физической взаимопомощи игроков одной команды.

Подвижные игры *с контактным взаимодействием игроков* противоборствующих команд, по функциям играющих подразделяются: на индивидуальное единоборство за свою команду; борьбу за интересы своей команды, но при совокупности всех единоборных действий, поддержке партнеров по команде и их физической помощи.

Ряд командных игр имеют ярко выраженный предспортивный, или полуспортивный характер, в содержание которых вносятся простые элементы, приемы определенных спортивных игр, не требующие специально направленной технической подготовки и подготовленности игроков. Эти игры характерны распределением среди участвующих игровых функций, амплуа. Полуспортивные игры проводятся по специальным правилам и стимулируют игроков на проявления элементарной технической и физической подготовленности.

Некомандные и командные подвижные игры характеризуются рядом обобщенных для этих групп игр типичных двигательных действий:

- выполнением ритмических движений – проявлением творчества, а также подражания животным в их специфических движениях;
- перебежками на короткие дистанции с проявлением скорости перемещения и ловкости;
- скоростного действия выражено координированного характера с различными инвентарными предметами;
- прыжками, связанными с преодолением препятствий, силовым сопротивлением;
- проявлением ранее сформированных двигательных навыков, основанных на умении ориентироваться в пространстве, улавливании и различении звуков и наблюдательности.

Подвижные игры с водящим и без водящего проводятся играющими разных возрастных групп, однако вариант игры с водящим, целесообразно применять в соответствии с возрастными двигательными возможностями детей, без чрезмерного усложнения содержания и правил игры.

В музыкальных подвижных играх применяются преимущественно два варианта музыки. Первый основан на музыкальном оформлении сюжетной стороны подвижной игры, например жанра сказки. В этом случае от преподавателя требуется проявление элементарной музыкальной подготовленности, по возможности – привлечения к созданию игровой двигательной композиции специалистов – музыкантов. Второй вариант основан на применении музыки в игре как музыкального фона для двигательного содержания игры с целью повышения ее эмоциональности.

Подвижные игры с физическим контактом с соперником подразделяются на игры, где контакт носит опосредованный характер, например в перетягивании каната, или случайный, который трудно избежать, не нарушая содержание игры и ее сущность. При подборе игр или при спонтанном определении их содержания рекомендуется избегать игр с потенциально травмоопасным содержанием, где целенаправленный физический контакт играющих может привести к нежелательным и опасным последствиям для их здоровья.

Спортивные игры представляют собой высшую форму подвижных игр как средства и метода физического воспитания. Универсальность спортивных игр заключается в том, что этой форме двигательной активности все возрасты людей покорны, с той лишь оговоркой, что в возрастном аспекте продвижение к применению спортивных игр осуществляется через постепенное внедрение физического воспитания предспортивных и спортивных игр. Спортивные игры по своей целевой установке подразделяются на игры популярного массового применения в рамках общего физического развития и совершенствования как средства спорта для всех. Высшая форма спортивных игр – игры спорта высших достижений и

профессионального спорта, которые являются ценным и незаменимым средством развития у детей способности восприятия и осознания эстетических ценностей физической культуры на примере спортивных игр с высоким исполнительским уровнем игроков. В разные возрастные периоды созерцание спортивных игр с высоким исполнительским уровнем оказывает безусловное благотворное влияние на образованность детей в этой сфере, на формирование личностной телесно-двигательной культуры. Применение спортивных игр с направленностью массового характера, а также созерцание реальных игр по телевидению способствуют возможной спортивной ориентации ребенка, его выбору для осуществления профессиональной спортивной карьеры.

1.3. Влияние подвижных игр на развитие физических качеств

В игре он упражняется в самых разнообразных движениях: беге, Прыжках, лазании, перелезании, бросании, ловле, увертывании и т.д. Двигательные действия в подвижных играх очень разнообразны. Они могут быть, например, подражательными, образно-творческими, ритмическими; выполняться в виде двигательных задач, требующих проявления ловкости, быстроты, силы и других физических качеств. В играх могут встречаться короткие перебежки с внезапными изменениями направления и задержками движения; различные метания на дальность и в цель; преодоление препятствий прыжком, сопротивлением силой; действия, требующие умения применять разнообразные движения, приобретенные в процессе специальной физической подготовки, и др. Все эти действия выполняются в самых различных комбинациях и сочетаниях. Разнообразные движения требуют активной деятельности крупных и мелких мышц, способствуют лучшему обмену веществ, кровообращению, дыханию, т.е. повышению жизнедеятельности организма. Это в свою очередь оказывает благотворное

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

Увлеченность ребенка игрой не только мобилизует его физиологические ресурсы, но и улучшает результативность движений. Игра является незаменимым средством совершенствования движений, развивая их, способствуя формированию быстроты, силы, выносливости, координации движений. В подвижной игре, как деятельности творческой, ничто не сковывает свободу действий ребенка, в ней он раскован и свободен.

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

Большое значение имеют подвижные игры и для нравственного воспитания. Дети учатся действовать в коллективе, подчиняться общим требованиям. Правила игры дети воспринимают как закон, и сознательное выполнение их формирует волю, развивает самообладание, выдержку, умение контролировать свои поступки, свое поведение. В игре формируется честность, дисциплинированность, справедливость. Подвижная игра учит искренности, товариществу. Подчиняясь правилам игры, дети практически упражняются в нравственных поступках, учатся дружить, сопереживать, помогать друг другу. Умелое, вдумчивое руководство игрой со стороны педагога способствует воспитанию активной творческой личности. В подвижных играх совершенствуется эстетическое восприятие Мира. Дети

познают красоту движений, их образность, у них развивается чувство ритма. Они овладевают поэтической образной Речью.

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

По утверждению отечественных педагогов Е.Н.Водовозовой, П.Ф.Каптерева, П.Ф.Лесгафта, Е.А.Покровского, К.Д.Ушинского и др., подвижные игры являются эффективным средством физического воспитания.

Подвижные игры, построенные на движениях, требующих большой затраты энергии (бег, прыжки и др.), усиливают обмен веществ в организме. Они оказывают укрепляющее действие на нервную систему ребёнка, способствуют созданию бодрого настроения у детей. Активные движения повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, вызывая мобилизацию защитных сил организмов, способствует улучшению питания тканей, формированию скелета, правильной осанки и повышению иммунитета к заболеваниям. Во время подвижных игр у детей совершенствуются движения, развиваются такие качества, как инициатива и самостоятельность, уверенность и настойчивость. Они приучаются согласовывать свои действия и даже соблюдать определенные правила.

Еще Платон говорил о том, что дети до 10 лет должны развиваться в основном физически, и тогда, по мнению мыслителя, в дальнейшем им не понадобятся доктора⁵. Подвижная игра развивает ребенка, но, в отличие от физических упражнений, не надоедает ему благодаря своему занимательному характеру. Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки. В подвижных играх

⁵ Куманецкий К. История культуры древней Греции и Рима - М.: Высшая школа, 1990.

создаются наиболее благоприятные условия для развития физических качеств.

Чрезвычайно разнообразно образовательное значение игр. С их помощью развиваются практически все двигательные качества, и, прежде всего, быстрота и ловкость. Условия игрового соревнования требуют от участников довольно больших физических усилий. Занятия подвижными и спортивными играми в свободное от школы время играют исключительно важную роль в воспитании детей вне школы, улучшают условия для здорового отдыха и восстановления сил школьников и способствуют вовлечению молодежи в спортивные секции.

Подвижные игры как бы аккумулируют многие двигательные действия. Ни одну из игр нельзя рассматривать как средство развития какого-то одного качества в чистом виде. Для удобства подбора игр с преимущественной направленностью на развитие быстроты, силы, выносливости, ловкости и гибкости их можно условно группировать согласно этим названиям, давая при этом каждой группе краткую характеристику.

Игры для развития быстроты. Спортивная практика подтверждает, что тренировка с преимущественной направленностью на развитие быстроты, создает положительные предпосылки для воспитания силы, выносливости и других качеств, то есть, оказывает разносторонний эффект. Быстрота, как качество с успехом развивается во многих подвижных играх, где хорошо сочетаются такие основные, как ответная реакция на сигнал и быстрота мышечных сокращений, количество движений, выполняемых в единицу времени, и скорость передвижения тела или его частей в пространстве. Это можно проследить даже на примере несложных игровых эстафет. Поскольку упражнения на развитие быстроты выполняются в предельно быстром или околопредельном темпе, это также соответствует характеру большинства игр с активным соревнованием двух сторон: «Скакуны», «Мяч ловцу», «Баскетбол» и другие.

Игры для развития силы. Сила характеризуется как умеренными напряжениями в течение длительного времени, так и предельными напряжениями (сокращениями) многих мышечных групп в относительно короткое время. Силовые способности проявляются не сами по себе, а через какую-либо двигательную деятельность. При этом влияние на проявление силовых способностей оказывают разные факторы, вклад которых в каждом конкретном случае меняется в зависимости от конкретных двигательных действий и условий их осуществления, вида силовых способностей, возрастных, половых и индивидуальных особенностей человека. Подвижных игр, содействующих воспитанию силовых качеств, достаточно много: «Перетягивание в парах», «Подвижный ринг», «Борьба всадников», «Соревнование тачек», «Кто сильнее» и другие.

Игры для развития выносливости. Выносливость определяется, как способность совершать работу заданного характера в течение длительного времени. В одних играх движения носят циклический характер (например, «Гонка с выбыванием»), а в других продолжительные усилия не связаны с определенным ритмом (игры с мячом). Часто работа по развитию быстроты переходит в совершенствование скоростной выносливости. Такие игры обычно включают в план занятия по общей физической подготовке и применяют наряду с такими спортивными играми, как баскетбол, футбол и ручной мяч.

Существует ряд приемов, с помощью которых можно регулировать нагрузку в игре. Один из них – уменьшение количества игроков при сохранении размеров поля. Другой усложнение приемов игры и правил, при которых игроки не покидают поле, а остаются на площадке.

Игры для развития ловкости. В современных условиях значительно увеличился объем деятельности, осуществляемой в вероятностных и неожиданно возникающих ситуациях, которая требует проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической

точности движений и их биомеханической рациональности. Один из наиболее крупных ученых в области физического воспитания школьников Г.Н.Сатиров отмечал: «Не овладев этим комплексом качеств, и способностей, нельзя научиться управлять собой, своим телом, своими движениями». Большинство игр, так или иначе, связано с проявлением ловкости: «Вертуны», «Передача мяча на ходу», «Защита укрепления» и другие.

Игры для развития гибкости. Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений человека, так как ограничивает перемещения отдельных звеньев тела. При организации игр, направленных на развитие гибкости «Палку за спину», «Гонка мячей», «Бег раков», надо уделять им соответствующую разминку, чтобы избежать растяжений связок и разрывов мышечных волокон.

Игры, активизирующие внимание и повышающие эмоциональное состояние. При утомлении, нарушении устойчивости внимания, вызванных высоким темпом или однообразным характером выполняемых упражнений, включение в уроки подвижных игр содействуют восстановлению истощенных нервных клеток, вновь повышает внимание и нормализует работоспособность занимающихся. При возникновении у учащихся отрицательных эмоций, в занятие включают несложные игры, как правило, непохожие по своей двигательной структуре, ритму и характеру мышечной деятельности на упражнения, выполняемые прежде, что содействует созданию у занимающихся положительных эмоций. Таких игр достаточно много «Минутка», «Запрещенное движение» и другие.

Таким образом, подвижные игры оказывают влияние не только на физическое развитие, но и на умственное, развивая воображение, мышление, волю и личность ребенка, но нельзя забывать о том, что подвижная игра должна оптимально соответствовать объему и интенсивности нагрузки занятия в целом

ГЛАВА II. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Задачи исследования

Достижение цели осуществляется решением соответствующих задач:

1. Определить значение подвижных игр в психофизическом развитии детей младшего школьного возраста.
2. Разработать комплекс подвижных игр для развития физических качеств различной направленности у детей младшего школьного возраста в условиях спортивно-оздоровительного лагеря.
3. Определить эффективность разработанного комплекса подвижных игр для развития физических качеств различной направленности у детей младшего школьного возраста в условиях спортивно-оздоровительного лагеря.

2.2. Методы исследования.

1. Анализ и обобщение данных научно – методической литературы.
2. Педагогические контрольные испытания.
3. Педагогический эксперимент.
4. Методы математической статистики.

1. Анализ литературных источников осуществлялся в следующих основных направлениях:

- изучались материалы по содержанию процесса физической культуры детей младшего школьного возраста;
- рассматривались работы, касающиеся возрастных особенностей детей младшего школьного возраста.

2. Педагогические контрольные испытания.

Для изучения исходного состояния была проведена диагностика уровня двигательных способностей, в начале и по окончании смены. Для определения влияния подвижных игр на развитие физических качеств были проведены контрольные упражнения, включающие:

1) Бег 30 м с высокого старта (проводится на дорожке стадиона, количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу, после 10-15 минут разминки дается старт);

2) Прыжок в длину с места (выполняют толчком двух ног от линии или края доски на покрытие, исключая жесткое приземление, измерение дальности прыжка осуществляют стальной рулеткой);

3) Прыжок вверх (выполняется толчком двух ног с взмахом рук от поверхности пола, измерение высоты прыжка проводят рулеткой или сантиметровой лентой по методике Абалакова);

4) Бросок набивного мяча весом 2 кг вперед из-за головы (выполняют из положения сидя ноги врозь, мяч в вытянутых руках над головой, перед броском спортсмен занимает у линии старта положение, при котором тазовый угол, образуемый при разведении ног, не выходит за стартовую линию, дальность броска измеряют рулеткой);

5) Наклон вперед (выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены; глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки с помощью двух укрепленных вертикально к скамейке линеек таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамейки; не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения).

3. Педагогический эксперимент.

Педагогический эксперимент проводился с целью определения эффективности предложенного нами комплекса подвижных игр для развития физических качеств различной направленности у детей младшего школьного возраста в условиях спортивно-оздоровительного лагеря.

В педагогическом эксперименте принимали участие две группы: контрольная и экспериментальная, по 6 девочек младшего школьного возраста в каждой. В контрольной группе занятия проводились по традиционной программе для спортивно-оздоровительных лагерей данного вида, а в экспериментальной с применением разработанного нами комплекса подвижных игр для развития физических качеств различной направленности у детей младшего школьного возраста в условиях спортивно-оздоровительного лагеря (приложение 3).

4. Методы математической статистики.

Для обработки и анализа полученных данных использовались методы математической статистики – определение средних арифметических величин, их сравнение и процентное соотношение (формула 1).

Средняя арифметическая величина выборки характеризует средний уровень значений изучаемой случайной величины в наблюдавшихся случаях и вычисляется путём деления суммы отдельных величин исследуемого признака на общее число наблюдений:

$$\bar{O} = \frac{\tilde{o}_1 + \tilde{o}_2 + \tilde{o}_3 + \dots + \tilde{o}_n}{n} = \frac{\sum \tilde{o}_i}{n}, (1)$$

где x - значение конкретного показателя,

\sum - знак суммирования,

n – число показателей (случаев).

2.3. Организация исследования

Исследование включает несколько взаимосвязанных этапов:

I этап был посвящен анализу научно-методической литературы, посвященной проблеме исследования. Всего был проанализирован 21 литературный источник, который позволил определить роль подвижных игр в развитии физических качеств у младших школьников.

II этап. В рамках второго этапа проводился педагогический эксперимент, в котором приняли участие 12 девочек младшего школьного возраста, из которых было сформировано две группы: контрольная и экспериментальная. Группы наполняли девочки с примерно одинаковым уровнем физического развития, физической подготовленности и одного возраста. В контрольной группе нами ничего не внедрялось, а в экспериментальной применялся, предложенный нами комплекс подвижных игр. Комплекс подвижных игр применялся для развития физических качеств различной направленности у детей младшего школьного возраста в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, отличается данный комплекс тем, что подвижные игры подбирались нами в соответствии с условиями спортивно-оздоровительного лагеря с дневным пребыванием.

Таблица 1

Комплекс подвижных игр

Название	Какие качества развивает
«Классики»	Внимание, ловкость, прыгучесть
«Похитители огня»	Быстроту движения, ловкость
«Чей мяч дальше?..»	Развитие силы и точности броска.
«Третий лишний»	Координацию движений, ловкость, способности бега, чувства спортивного соперничества
«Зайцы в огороде»	Координацию движений, ловкость, способности бега, чувства спортивного соперничества
«Охотники и утки»	Глазомер, координацию движений, ловкость, точность броска
«Два Мороза»	Координацию движений, ловкость, способности бега, чувства спортивного соперничества
«Крепость»	Двигательные навыки, ловкость, сообразительность
«Чей мяч дальше?..»	Развитие силы и меткости
«Свободное место»	Внимание, ловкость, скоростные качества
«Отдай платочек»	Внимание, ловкость, мускулатуру ног
«Мельница»	Внимание, ловкость, мускулатуру рук, мышцы плечевого пояса
«Выбей из круга»	Глазомер, мускулатуру рук, мышцы плечевого пояса
«Метание с плеча»	Глазомер, ловкость, мускулатуру рук, мышцы плечевого пояса
«Удочка»	Развитие прыгучести, координации
«Круговая эстафета»	Скоростные качества, выносливость
Спортивные праздники (эстафеты, посвященные различным видам спорта): День бегуна, День прыгуна, День волейболиста, День метателя, День футболиста и другие.	

III этап. На данном этапе полученные результаты исследования были подвергнуты сравнению и обработке методами математической статистики, и формулировались выводы об эффективности использования комплекса подвижных игр для развития физических качеств различной направленности у детей младшего школьного возраста в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, затем, оформлялась выпускная аттестационная работа.

ГЛАВА III. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Каждая игра – это маленький вклад в большую копилку приобретаемых детьми навыков и умений. Ценность подвижных игр в том, что они основываются на различных видах жизненно необходимых движений, и в том, что эти движения выполняются в самых разнообразных условиях. Большое количество движений сопровождается химическими процессами, которые активизируют дыхание, кровообращение и обмен веществ в организме, что в значительной мере способствует развитию мышц, костей, соединительных тканей, повышает подвижность суставов, особенно позвоночника. Так как организм функциональное единое целое, повышенная деятельность одной системы органов влияет на повышение деятельности других органов. При быстрых движениях во время игры улучшается процесс дыхания, в результате чего происходит более быстрое насыщение крови кислородом, более обильный обмен веществ, повышенное кровообращение. Повышенная деятельность сердца и легких улучшает координацию движений и реакции нервных центров, ускоряет все биологические процессы в организме, оказывает влияние и на психическую деятельность.

Двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают физиологические процессы в организме и улучшают работу всех органов и систем. Эмоциональный подъем (радость, удовольствие, приподнятость, воодушевление) создает у детей повышенный тонус всего организма. Стремление детей к достижению общей для всех цели выражается в ясном осознании задачи, в лучшей координации движений, более точной ориентировке в пространстве и игровых условиях, в ускоренном темпе выполнения заданий. При такой увлеченности детей и захватившей их радостной устремленности к достижению цели повышается роль воли, помогающей преодолевать различные препятствия. Активная двигательная деятельность, к тому же, тренирует нервную систему ребенка. На фоне недостаточного количества часов физической культуры в школе в

течение учебного года, в летнем оздоровительном лагере подвижным играм уделяется большое внимание.

Вышеизложенное указывает на целесообразность использования подвижных игр в качестве средств развития двигательных способностей у детей младшего школьного возраста.

На основе анализа научно-методической литературы нами был составлен комплекс подвижных игр, направленный на развитие физических качеств различной направленности у детей младшего школьного возраста в условиях спортивно-оздоровительного лагеря.

На основе результатов тестирования проведены сравнительные характеристики показателей двигательных способностей контрольной и экспериментальной групп по среднему результату. По всем результатам физической подготовки наибольшие темпы прироста за время смены (21 день) наблюдались в экспериментальной группе (таблица 2 и 3), использовался разработанный нами комплекс подвижных игр, направленный на развитие физических качеств.

Таблица 2

Результаты тестирования физической подготовленности детей контрольной группы (начало смены)

№ п/п	Норматив				
	Бег 30м,с	Прыжок в длину с места, см	Прыжок вверх, см	Бросок набивного мяча, см	Наклон, см
Ученица №1	6,55	135	30	152	15
Ученица №2	6,91	116	21	110	12
Ученица №3	7,89	100	24	116	12
Ученица №4	7,76	112	17	104	0
Ученица №5	7,8	100	25	120	12
Ученица №6	8,27	123	20	102	11
Средний результат	7,53	114	23	117	10

Таблица 3

Результаты тестирования физической подготовленности детей
контрольной группы (конец смены)

№ п/п	Норматив				
	Бег 30м,с	Прыжок в длину с места, см	Прыжок вверх, см	Бросок набивного мяча, см	Наклон, см
Ученица №1	6,48	137	28	149	13
Ученица №2	6,88	117	22	112	10
Ученица №3	7,96	102	22	109	12
Ученица №4	7,79	110	20	104	0
Ученица №5	7,74	105	24	115	10
Ученица №6	8,31	119	22	107	12
Средний результат	7,53	115	23	116	9

В контрольной группе, результаты физической подготовки изменились не значительно (таблица 4, 5).

Таблица 4

Результаты тестирования физической подготовленности детей
экспериментальной группы (начало смены)

№ п/п	Норматив				
	Бег 60м,с	Прыжок в длину с места, см	Прыжок вверх, см	Бросок набивного мяча, см	Наклон, см
Ученица №1	6,14	136	22	130	9
Ученица №2	6,56	133	21	135	16
Ученица №3	7,70	104	17	115	6
Ученица №4	7,76	95	17	115	6
Ученица №5	7,24	128	18	110	12
Ученица №6	8,37	109	22	106	14
Средний результат	7,30	118	19	119	11

**Результаты тестирования физической подготовленности детей
экспериментальной группы (конец смены)**

№ п/п	Норматив				
	Бег 30м,с	Прыжок в длину с места, см	Прыжок вверх, см	Бросок набивного мяча, см	Наклон, см
Ученица №1	6,28	141	23	135	12
Ученица №2	6,88	133	24	140	18
Ученица №3	7,86	106	20	115	8
Ученица №4	7,86	102	18	119	9
Ученица №5	7,38	132	20	118	15
Ученица №6	8,51	111	22	116	16
Средний результат	7,46	121	21	124	13

На рисунках 1 и 2 графически отображена динамика полученных результатов.

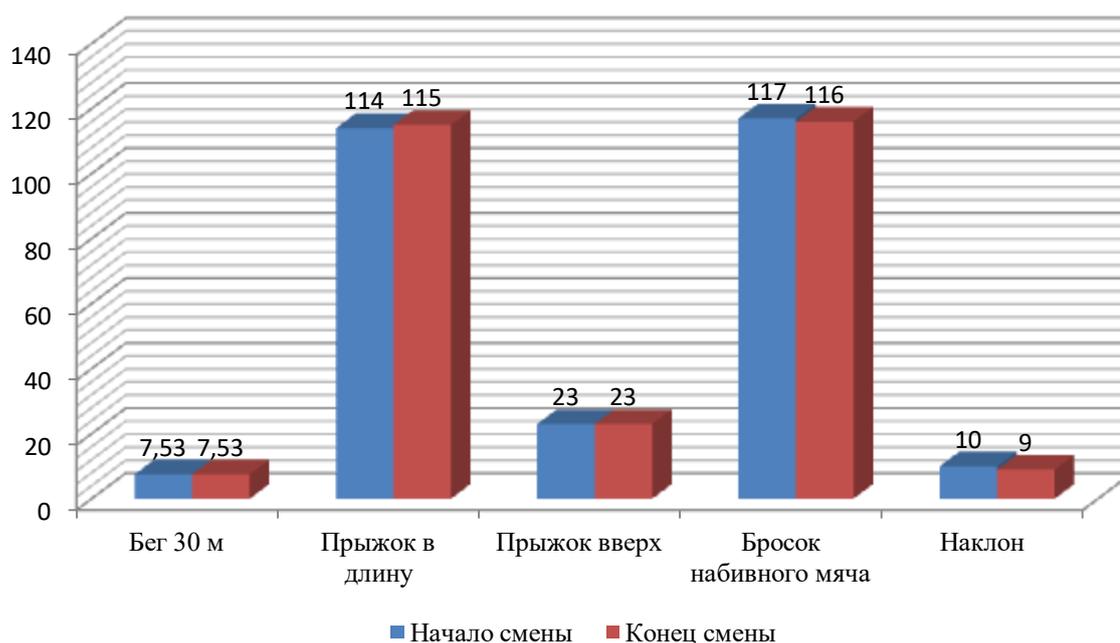


Рисунок 1 – Сравнительные показатели физической подготовленности детей (контрольная группа)

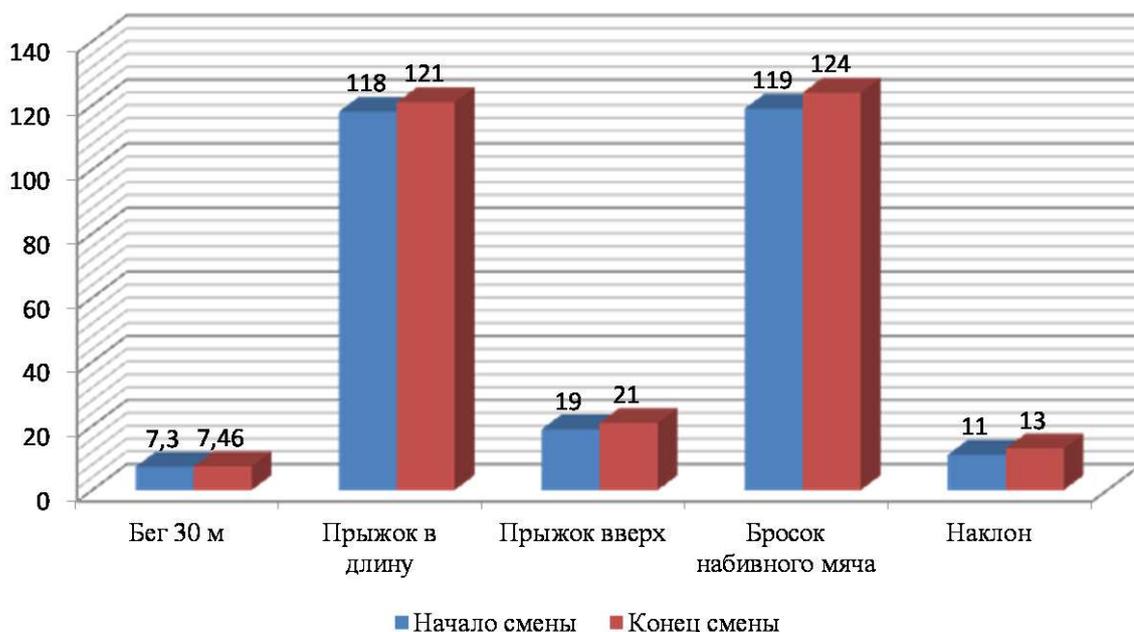


Рисунок 2 – Сравнительные показатели физической подготовленности детей (экспериментальная группа)

Подводя итог проделанной работе можно сказать, что использование подвижных игр позволяет повысить физическую подготовленность детей младшего школьного возраста.

Анализ полученных результатов позволяет сделать заключение об эффективности и перспективном использовании подвижных игр при развитии физических качеств у детей младшего школьного возраста в условиях спортивно-оздоровительного лагеря.

ВЫВОДЫ

Результаты, полученные при проведении 3-х этапов исследования, позволяют сделать следующие выводы:

1. Анализ научно-методической литературы показал высокую эффективность использования игр в физической культуре детей младшего школьного возраста, главным образом для развития физических способностей и в целях рекреации. В изученной нами литературе встретились лишь отдельные рекомендации по использованию подвижных игр в процессе овладения двигательными действиями детьми младшего школьного возраста, но методически не проработаны вопросы дифференцированного использования подвижных игр в соответствии с видом двигательной деятельности.

2. На основе анализа литературных источников нами был разработан комплекс подвижных игр для развития физических качеств различной направленности у детей младшего школьного возраста в условиях спортивно-оздоровительного лагеря.

3. Применение разработанного нами комплекса подвижных игр оказало положительное влияние на показатели физической подготовленности детей, что говорит о целесообразности использования данного комплекса подвижных игр в процессе физической культуры в спортивно-оздоровительном лагере.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Правила игры должны быть как можно более простыми, но при этом соответствовать возрастной категории детей;

2. Основной акцент при использовании подвижных игр в совершенствовании двигательных действий детей младшего школьного возраста делается на улучшении индивидуальных результатов, а не на победе над кем либо.

3. При подборе игр рекомендуется использование всевозможных предметов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Архангельский С.И. Учебный процесс в школе. – М.: Высшая школа, 1980. – С. – 367
2. Бабанский Ю.К., Бабаев Ю.Д. Оптимизация педагогического процесса (В вопросах и ответов) – 2-е издание – 1998 – С. - 287.
3. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома.- Ростов н-д: Феникс, 2001.-256с.
4. Богословский В.П. Сборник инструктивно-методических материалов по физическому воспитанию. – М.: Просвещение, 1994 г., журналы «Легкая атлетика», 1995 – 2000 г.г.
5. Годик М.А., Шанина Т.А., Шитикова Г.Ф. О методике тестирования физического состояния детей. – М.: «Тренер», 1998 г. - № 8.
6. Евсеев Ю.И. «Физическая культура» серия. «Учебники и учебные пособия» Ростов-н-Д: Феникс 2002 г.
7. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учебное пособие.- М.: Академия, 2002.-264с.
8. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов.-М.: Просвещение, 1996.- 64с.
9. Коробейников Н.К., Михеев А.А., Николенко И.Г. «Физическое воспитание». Учебное пособие для средних – специальных учебных заведений. Второе издание, переработанное и дополненное. Москва 2000 г.
10. Лубышева Л. И. «Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации // Физ. Культура: воспитание, образование, тренер. 1996, № 1».
11. Матвеев А.П., Мельников С.Б. «Методика физического воспитания с основами теории»: Учебное пособие для педагогических институтов. Москва 1991 г.
12. Матвеев Л.П. Теория и методики физической культуры и спорта.-

М.:ФиС,1991.

13. Минский Е.М. «Игры и развлечения в группе продленного дня»: Пособия для учителя – М.:1985г.

14. Настольная книга учителя физической культуры. Под редакцией профессора Л. Б. Кофмана. Москва 2002 г.

15. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре/Сост. А.П. Матвеева, Т.В. Петрова.-М.:ФиС,2000.

16. Программа физического воспитания учащихся 1-1 классов -М.: Просвещение, 2003.-80с.

17. Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов с направленным развитием двигательных способностей. - М.: Просвещение, 1993.- 46с.

18. Сальникова Г.П. физическое развитие школьников.: Просвещение, - М., 1998 г.

19. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков.- М.:ФиС, 1991.

20. Теория и методика спорта./ под ред. Суслова Ф.П. и Холодова Ж.К. Учебное пособие для училищ олимпийского резерва. М., 1997 - 416с.

21. Теория и методика физического воспитания./ Под ред. Ашмарина Б.А. - М.: Просвещение, 1989. - С. 30-42

22. Физическая культура: образовательная программа для учащихся средней общеобразовательной школы.- М.: Просвещение, 1995.-56с.

23. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта.-М.: Академия, 2002.-480с.

24. Щербаков В.П. Программа по физкультуре от 3 до 17 лет. - М.: Просвещение, 1998.

25. Яблоновский И.М. Основы обучения движениям. В кн.: «Теория и методика физического воспитания. – М., 1992 г.

Комплекс подвижных игр

Место проведения – спортивный зал, футбольное поле.

Основная цель – развитие физических качеств; укрепление опорно-двигательного аппарата.

Название и краткие правила игры	Какие качества развивает
<p><i>«Классики»</i></p> <p>На ровной площадке (асфальт, бетон, утрамбованная земля) мелом чертят геометрические фигуры, состоящие из квадратов («классов») общим числом 10 (по числу классов в школе). Наиболее распространены два вида фигур. Над верхней частью под дугой пишется слово «огонь».</p> <p>Общий принцип следующий: первый играющий бросает плоский камень (стекляшку, кусок облицовочной плиты и т. п.), начиная с первого класса, а затем перепрыгивает из класса в класс на одной или двух ногах. Выполнив упражнение, он бросает камень в следующий класс, после прыжка подбирает его и снова прыгает по всем десяти квадратам. И так до 10 класса.</p> <p>Если играющий во время прыжка наступил на черту или камешек, попал в другой класс, то право бросать камушек и начинать игру переходит к следующему игроку.</p>	<p>Внимание, ловкость, прыгучесть</p>
<p><i>«Похитители огня»</i></p> <p>На игровой площадке прямоугольной формы (длина – 30-40 м, ширина – 15-20 м) в каждом углу чертится круг диаметром 2-4 м. Круги обозначают крепость. Внутри игровой площадки чертятся линии опасности (или линии огня) длиной 2-3 м.</p> <p>Играющие делятся на команды. Каждая команда располагается вдоль своей линии опасности, выбирают капитанов и отличительный знак. По жребию выбирается команда, начинающая игру первой. По сигналу капитан команды, начинающей игру, подходит к противникам, легким ударом по руке любого из игроков берет огонь и убегает к своей границе. Тот бежит за ним, стараясь поймать, пока первый игрок не добежит до границы. Если убегающего игрока поймают, он становится пленником, и его сажают в крепость противника. Если же не удастся догнать убегающего, а догоняющий игрок доходит уже до линии опасности, то из команды соперника выбегает другой игрок и старается взять в плен догоняющего.</p> <p>Правила игры: игра продолжается до тех пор, пока все игроки какой-либо команды не окажутся в плену; преследователь должен догонять противника до линии опасности, откуда начали игру; преследователь, догнавший убежавшего, становится носителем огня; пленники освобождаются в том случае, когда их друг, получив огонь от соперника, беспрепятственно проходит в крепость и касается их рукой: они все быстро бегут к своей границе.</p>	<p>Быстроту движения, ловкость</p>

Название и краткие правила игры	Какие качества развивает
<p><i>«Чей мяч дальше?..»</i> На игровой площадке проводится линия на расстоянии 1-2 м от стены. За ней проводится еще 3-5 параллельных линий на расстоянии 20-30 см между ними. Дети по очереди подходят к первой черте и по команде или сигналу воспитателя бросают мяч в стену. Воспитатель отмечает, за какую черту упал мяч, отскочивший от стены. Побеждает тот ребенок, после броска которого, мяч отскочил дальше.</p>	<p>Развитие силы и точности броска.</p>
<p><i>«Третий лишний»</i> Из общего числа играющих выбирают двоих: один из них – водящий. Остальные играющие становятся попарно друг за другом лицом к образовавшемуся кругу (круг можно начертить на игровой площадке диаметром 5-6 м). Первый играющий отходит от водящего на 3-4 шага начинает убежать. Водящий должен догнать его и «запятнать», Чтобы не быть «запятнанным», убегающий игрок может стать впереди любой пары и сказать: «Третий лишний!» («Много троих, хватит двоих!»). После этих слов стоящий последним в паре начинает убежать от водящего. Если водящему удалось догнать и «осалить» убегающего игрока, то они меняются ролями. Правила игры: бегать можно только по кругу, но нельзя перебежать через него.</p>	<p>Координацию движений, ловкость, способности бега, чувства спортивного соперничества</p>
<p><i>«Зайцы в огороде»</i> На игровой площадке чертятся один в другом два круга диаметром 7-9 и 3-4 м. Из числа играющих выбирается водящий – сторож. Его место – в малом круге (огороде). Остальные играющие – зайцы. Они располагаются в большом круге. По сигналу учителя зайцы, прыгая на двух ногах, проникают в огород и возвращаются обратно только прыжками. Сторож должен поймать («запятнать») как можно больше зайцев, дотронувшись рукой. Пойманные зайцы выходят из игры. Когда будет поймано 5-6 зайцев, выбирается новый водящий – сторож, а старый становится зайцем. Игра начинается сначала.</p>	<p>Координацию движений, ловкость, способности бега, чувства спортивного соперничества</p>
<p><i>«Охотники и утки (Охота на уток)»</i> Играющие делятся на две равные по численности команды: «охотники» и «утки». Охотники, стоя на расстоянии вытянутых рук друг от друга, образуют круг диаметров 5-8 м. В этот круг входят «утки». «Охотники» получают небольшой мяч. По сигналу или команде учителя они начинают перебрасывать мяч друг другу, выбирая удобный момент, чтобы бросить его в «уток». После попадания мячом «утка» покидает круг. Спасти от «осаления» мячом «утка» может, если поймает на лету мяч. Пойманный мяч возвращается «охотникам». Через определенное время (5-10 минут) команды меняются местами. Побеждает та команда, которая сумела за определенный отрезок времени выбить больше «уток».</p>	<p>Глазомер, координацию движений, ловкость, точность броска</p>

Название и краткие правила игры	Какие качества развивает
<p><i>«Два Мороза»</i></p> <p>На игровой площадке на расстоянии 15-25 м друг от друга проводятся две линии. За этими линиями располагаются «домики», а между ними – игровое поле. Двое, которые становятся в центре площадки и говорят:</p> <p><i>Мы два брата молодые, два Мороза удалые!</i> <i>Я Мороз – Красный Нос, а я Мороз – Синий Нос.</i> <i>Кто из вас решится в путь дороженьку пуститься?!..</i></p> <p>Дети, стоящие за одной из черт в «домике», хором отвечают:</p> <p><i>Не боимся мы угроз, и не страшен нам Мороз!</i></p> <p>После этих слов они стараются перебежать игровую площадку и скрыться за другой линией в доме. Оба Мороза стараются «запятнать» как можно больше перебегающих детей. Тот игрок, которого коснулась рука Мороза, застывает на месте, а остальные играющие скрываются за линией дома. Затем следует перебежка в другую сторону, во время которой играющие могут выручить своих «осаленных» товарищей, коснувшись их рукой после чего, ранее «запятнанный» игрок возвращается в игру.</p> <p>Правила игры: водящие не имеют права касаться рукой игроков, успевших пересечь линию; после нескольких перебежек выбираются новые Морозы, а игра начинается сначала.</p>	<p>Координацию движений, ловкость, способности бега, чувства спортивного соперничества</p>
<p><i>«Крепость»</i></p> <p>Игроки делятся на две команды. По жребию определяют, какая из команд будет защищать крепость, а какая нападать.</p> <p>В центре игровой площадки кладут доску (камень, коврик). Это и есть крепость. По сигналу защитники окружают крепость на расстоянии 2-3 м и защищают ее от нападения соперников. Нападающие расходятся в разные стороны. Крепость считается завоеванной, если кто-нибудь из игроков наступит ногой на доску и не будет пойман защитником.</p> <p>Нападающие составляют различные планы осады, подходят к защитникам и всячески их отвлекают. Таким образом, нападающие стремятся прорваться к крепости, а защитники стараются их поймать. Защитники, оставшиеся за прорванной линией, выбывают из игры. Нападающий, который сумел прорвать цепь защитников, но не успел поставить ногу на доску до того, как его поймают, тоже выходит из игры.</p> <p>Правила игры: нападающим засчитывается очко, если они завоюют крепость. Если же всех нападающих поймут защитники, то игроки меняются местами, но никто очко не получает. Побеждает та команда, которая наберет установленное количество очков.</p>	<p>Двигательные навыки, ловкость, сообразительность</p>
<p><i>«Чей мяч дальше?..»</i></p> <p>На игровой площадке проводится линия на расстоянии 1-2 м от стены. За ней проводится еще 3-5 параллельных линий на расстоянии 20-30 см между ними. Дети по очереди подходят к первой черте и по команде или сигналу воспитателя бросают мяч в стену. Воспитатель отмечает, за какую черту упал мяч, отскочивший от стены. Побеждает тот ребенок, после броска которого, мяч отскочил дальше.</p>	<p>Развитие силы и меткости</p>

Название и краткие правила игры	Какие качества развивает
<p><i>«Свободное место»</i></p> <p>Из числа играющих выбирается водящий. Остальные дети становятся в круг, очерчивая к тому же небольшой круг (диаметром 40 см) вокруг своих ног. Водящий подбегает к одному из стоящих и дотрагивается до него рукой. После этого водящий бежит в одну сторону, и игрок – в другую. Каждый из них стремится быстрее обежать круг и занять освободившееся место, оставшийся из двоих без места становится водящим, и игра продолжается.</p> <p>Правила игры: пробегать через круг запрещается.</p>	<p>Внимание, ловкость, скоростные качества</p>
<p><i>«Отдай платочек»</i></p> <p>Играющие делятся на две группы и выстраиваются в шеренгу друг против друга, держи руки за спиной. В центре между шеренгами стоит один игрок. В каждой команде выбирают ведущего, которому дают платочек. Ведущий проходит позади своей команды и незаметно вкладывает платочек в руку одного из детей. После этого игрок, стоящий в центре, дает команду: «Отдай платочек!». Дети должны выбежать и отдать платочек ведущему.</p> <p>Правила игры: бежать и отдавать платочек можно только по сигналу; побеждает тот, кто быстрее отдаст платочек; побеждает команда, набравшая больше очков; платочек надо каждый раз давать разным детям.</p>	<p>Внимание, ловкость, мускулатуру ног</p>
<p><i>«Мельница»</i></p> <p>Все играющие становятся в круг на расстоянии не менее 2 м друг от друга. Один из играющих получает мяч и передает его другому, тот третьему и т. д. по кругу. Постепенно скорость передачи возрастает. Каждый игрок старается поймать мяч.</p> <p>Правила игры: игрок, который упустил мяч или бросил его неправильно, выбывает из игры; побеждает тот, кто остается в игре последним. Усложнение: мячи разной массы, разного размера, более двух.</p>	<p>Внимание, ловкость, мускулатуру рук, мышцы плечевого пояса</p>
<p><i>«Выбей из круга»</i></p> <p>На игровой площадке чертится круг диаметром 30 см. На расстоянии 3-4 м от него проводят линию. У каждого игрока (играют 5-6 детей) имеется плоский камень диаметром 5 см и двадцать маленьких камешков или косточек. Каждый игрок кладет в круг определенное количество камешков (от двух до пяти). С помощью считалки определяют, кому начинать игру, он бросает свой плоский камень в круг, стараясь попасть в кучу маленьких камешков. В случае промаха камень остается лежать на месте. Если никто не попадет в круг, то тот игрок, чей камень находится ближе к кругу, должен разбить кучу камешков, бросив в круг свой плоский камень с того места, где он лежит. За ним бросает следующий, у кого камень лежит ближе к кругу. Итак, каждый бросает свой камешек в круг до тех пор, пока не будут выбиты все камешки.</p> <p>Правила игры: выигрывает тот, кто выбьет из круга наибольшее количество камешков; бросать камень нужно только от линии или от того места, куда он упал; если у игроков камень упадет на одинаковом расстоянии от круга, игру начинают заново.</p>	<p>Глазомер, мускулатуру рук, мышцы плечевого пояса</p>

Название и краткие правила игры	Какие качества развивает
<p><i>«Метание с плеча»</i> Для данной игры берется мешочек с песком весом 200-300 г. Его поднимают на уровень правого плеча и кладут на ладонь. Играющий, несколько отклонившись всем корпусом и приседая, с силой отбрасывает мешочек. Правила игры: место удара мешочка о землю отмечается; выигрывает тот, кто бросит дальше всех. Вариант игры: метание можно проводить снизу.</p>	<p>Глазомер, ловкость, мускулатуру рук, мышцы плечевого пояса</p>
<p><i>«Удочка»</i> Играющие стоят по кругу. Водящий, находясь в середине, крутит веревку с мешочком на конце так, чтобы мешочек летел на высоте 5-10 см от пола. Все прыгают через веревочку, а задевший ее, получает одно штрафное очко, после чего игра продолжается. Выигрывают прыгуны, получившие меньшее число штрафных очков после 8-12 кругов веревочки под ногами.</p>	<p>Развитие прыгучести, координации</p>
<p><i>«Круговая эстафета»</i> На земле чертят большой круг (диаметром 10-20 м) и намечают его центр. Играющие (от 20 до 100 человек) разбиваются на несколько команд. Каждая команда выстраивается в колонну по радиусу круга (спиной к центру). Первые игроки команд стоят на линии круга, держа в руках какой-нибудь предмет (флажок, жгут и т.д.) Преподаватель становится в центре круга. По его сигналу первые игроки команд оббегают круг в западном направлении. Как только они убегают, на линию круга становятся следующие игроки. Обежав весь круг, головной игрок передает флажок второму игроку, а сам становится в конец своей колонны. Игрок, получивший флажок, также оббегает круг и т.д. Последний игрок оббегает круг и передает флажок преподавателю. Выигрывает команда, которая первой закончит эстафету.</p>	<p>Скоростные качества, выносливость</p>
<p><i>Спортивные праздники</i> (эстафеты, посвященные различным видам спорта): День бегуна, День прыгуна, День волейболиста, День метателя, День футболиста и другие.</p>	

**РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТИРОВАНИЯ
контрольной группы (начало смены)**

Таблица 1

№ п/п	Норматив				
	Бег 30м,с	Прыжок в длину с места, см	Прыжок вверх, см	Бросок набивного мяча, см	Наклон, см
Ученица №1	6,55	135	30	152	15
Ученица №2	6,91	116	21	110	12
Ученица №3	7,89	100	24	116	12
Ученица №4	7,76	112	17	104	0
Ученица №5	7,8	100	25	120	12
Ученица №6	8,27	123	20	102	11
Средний результат	7,53	114	23	117	10

**РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТИРОВАНИЯ
контрольной группы (конец смены)**

Таблица 2

№ п/п	Норматив				
	Бег 30м,с	Прыжок в длину с места, см	Прыжок вверх, см	Бросок набивного мяча, см	Наклон, см
Ученица №1	6,48	137	28	149	13
Ученица №2	6,88	117	22	112	10
Ученица №3	7,96	102	22	109	12
Ученица №4	7,79	110	20	104	0
Ученица №5	7,74	105	24	115	10
Ученица №6	8,31	119	22	107	12
Средний результат	7,53	115	23	116	9

РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТИРОВАНИЯ
экспериментальной группы (начало смены)

Таблица 1

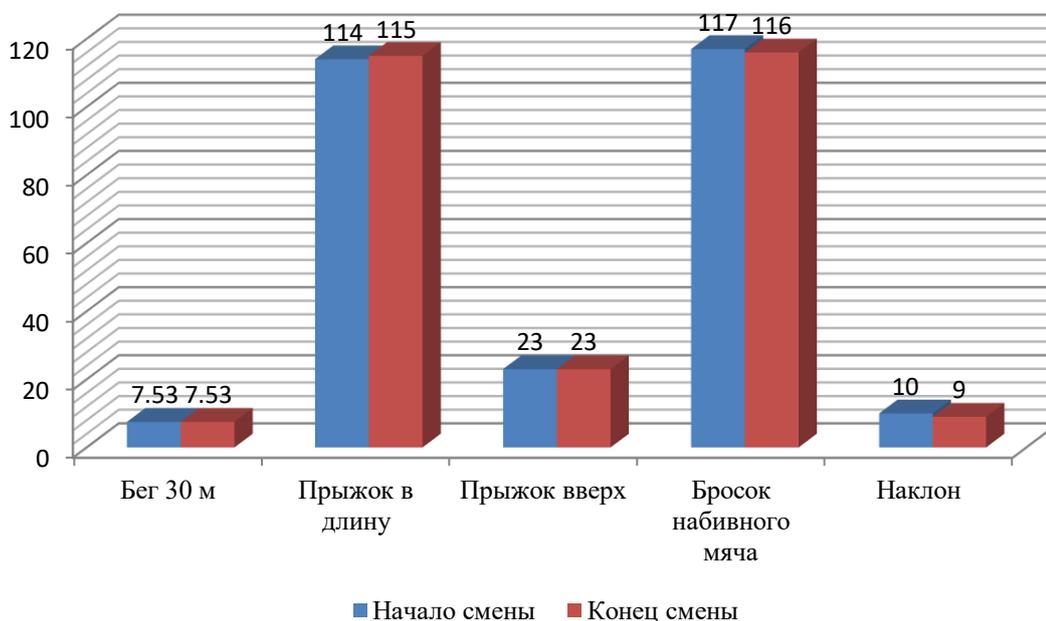
№ п/п	Норматив				
	Бег 60м,с	Прыжок в длину с места, см	Прыжок вверх, см	Бросок набивного мяча, см	Наклон, см
Ученица №1	6,14	136	22	130	9
Ученица №2	6,56	133	21	135	16
Ученица №3	7,70	104	17	115	6
Ученица №4	7,76	95	17	115	6
Ученица №5	7,24	128	18	110	12
Ученица №6	8,37	109	22	106	14
Средний результат	7,30	118	19	119	11

РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТИРОВАНИЯ
экспериментальной группы (конец смены)

Таблица 2

№ п/п	Норматив				
	Бег 60м,с	Прыжок в длину с места, см	Прыжок вверх, см	Бросок набивного мяча, см	Наклон, см
Ученица №1	6,28	141	23	135	12
Ученица №2	6,88	133	24	140	18
Ученица №3	7,86	106	20	115	8
Ученица №4	7,86	102	18	119	9
Ученица №5	7,38	132	20	118	15
Ученица №6	8,51	111	22	116	16
Средний результат	7,46	121	21	124	13

СРАВНИТЕЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ (контрольная группа)



СРАВНИТЕЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ (экспериментальная группа)

