ВВЕДЕНИЕ

За последние годы появилось немало научных трудов, посвящённых решению различных проблем воспитания детей младшего школьного возраста. Это объясняется тем, что целый ряд неблагоприятных социально-экономических изменений, которые произошли в нашей стране в конце двадцатого века, прежде всего, затронули подрастающее поколение и особенно детей младшего школьного возраста [10].

По мнению ряда учёных, в настоящее время возникли существенные противоречия между декларируемыми целями физического воспитания, физической подготовки подрастающего поколения и реальными возможностями государства их осуществления для каждого человека.

Поиск новых путей, решения проблемы развития физических качеств детей младшего школьного возраста как основы физической подготовленности связан с необходимостью изучения закономерностей, методологических и методических условий совершенствования процесса развития физических качеств дошкольников как основы физической подготовленности [11].

Существенной особенностью детей младшего школьного возраста является взаимосвязь и взаимозависимость состояния здоровья, физического и нервно-психического развития детей. Крепкий, физически полноценный ребёнок не только меньше подвергается заболеваниям, но и лучше развивается психически. Начиная с трёхлетнего возраста, ребёнок многое умеет, очень подвижен. Физические упражнения развивают и укрепляют опорно-двигательный аппарат, предупреждают нарушение осанки и деформацию скелета. Занятия физическими упражнениями имеют не только оздоровительное, но и воспитательное значение. У детей воспитывается внимание и наблюдательность, развиваются волевые качества, вырабатывается характер [5].

Следовательно, комплексный анализ психического состояния детей позволяет более объективно судить и о процессе физического воспитания. Извесно, что на уроках физической культуры в начальной школе большое внимание уделяется подвижным играм. Ведь именно в подвижных играх дети вступают в сложные взаимоотношения со своими сверстниками, проявляя в естественных условиях двигательной активности свои физические возможности [4].

Однако к решению проблемы развития физических качеств младших школьников как основы физической подготовленности отечественные специалисты подошли только в последние десятилетия.

ГЛАВА 1. ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

У УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ

Очень часто изменения в развитии двигательных качеств происходят уже в младшем школьном возрасте и поэтому целесообразно осуществлять целенаправленное развитие тех или иных двигательных качеств у детей в те возрастные периоды, когда наблюдается их наиболее интенсивный возрастной рост. Однако следует помнить о том, что нереализованные в определённом возрасте двигательные возможности организма в дальнейшем трудно поддаются значительным изменениям. Поэтому необходимо уже в данном возрасте уделять огромное внимание развитию двигательных качеств у детей. Всесторонняя физическая подготовка младшего школьника должна предполагать, достижение оптимального уровня и гармоничного развития силы, быстроты, выносливости, ловкости [3].

Многие специалисты показывают, что развитие двигательных качеств – одна из центральных задач физического воспитания в школе, и её решение должно осуществляться комплексно, начиная с раннего возраста. При выполнении двигательных действий всегда появляется не одно, а комплекс качеств. Часто очень трудно определить, какое качество является ведущим при выполнении конкретного двигательного действия. Поэтому для более правильного отражения явлений действительности введены понятия комплексных качеств: скоростно-силовые, силовая выносливость, скоростно-силовая выносливость, взрывная сила и т. д.

Известно, что развивать двигательные качества можно как с помощью общеразвивающих и подготовительных, так и с помощью специальных упражнений. На уроках физической культуры учащиеся овладевают различными видами физических упражнений, которые способствуют развитию двигательных качеств. Обучение детей двигательным навыкам в ходьбе, беге, тесно связаны с развитием у них быстроты, силы, выносливости, так как при выполнении любого упражнения в той или иной мере проявляются все основные двигательные качества [6].

Одним из основных путей всестороннего воспитания двигательных качеств в условиях школы является применение специальных упражнений и подвижных игр, с помощью которых можно не только успешно обучать детей различным двигательным навыкам, но и целенаправленно влиять на воспитание всех двигательных качеств. Поэтому уже с младшего школьного возраста необходимо уделять большое внимание подвижным играм и специальным упражнениям.

Многочисленные исследования показывают, что в условиях школы можно добиваться значительного прироста всех двигательных качеств у детей путём увеличения в занятиях времени и объёма средств. Практикой физического воспитания подтверждается, что успешное развитие двигательных качеств у младших школьников вызывает у них интерес к выполнению различных упражнений, поэтому необходимо как можно больше разнообразить средства, методы и формы этой работы [6].

В связи с этим на мой взгляд, весьма эффективным средством комплексного совершенствования двигательных качеств являются подвижные игры.

ГЛАВА 2. КЛАССИФИКАЦИЯ И СОДЕРЖАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР ПРИМЕНИТЕЛЬНО К ЗАДАЧАМ ВОСПИТАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ В ПРОГРАММЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Вопрос о классификации подвижных игр является одним из самых важнейших плане выработки педагогических рекомендаций по практическому применению подвижных игр в школе [4].

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

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

2. 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 так же помочь другим. Именно в этих играх дети начинают включаться в коллективную деятельность.

3. Командные игры. Прежде всего, данные игры характеризуются совместной деятельностью, направленной на достижение общей цели, полным подчинением личных интересов играющих устремлением своего коллектива.

Эти игры существенно укрепляют здоровье детей, оказывают благоприятное влияние на развитие психофизических качеств.

Анализ классификации игр по многочисленным литературным источникам, с точки зрения исторического развития, даёт нам возможность выделить несколько направлений:

1. Классификация, которая зависит от задач, решаемых в процессе проведения игр.

2. Игры с особенностями взаимосвязи участников.

3. Группы игр с особенностями организации и содержания.

Игры, которые имеют общую мысль и ход, в отдельных группах идут параллельно. Придерживаясь такого принципа, авторы стремятся идти по дидактическому принципу: от простых форм 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; зимние игры; игры на местности; игры в закрытых помещениях.

Исходя из специфических условий проведения соревнований по комплексам подвижных игр среди школьников Е. М. Геллер предлагает своеобразную классификацию. Она создана на основании следующих характерных признаков: двигательной активности участников, организации играющих, преимущественно проявления двигательных качеств, преимущественного вида движений.

Исходя из вышеизложенного 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.

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

В основе подвижных игр лежат физические упражнения, в ходе которых участники преодолевают различные препятствия, стремятся достигнуть определённой, 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 [3].

ГЛАВА 3. ЗАНЯТИЯ ПОДВИЖНЫМИ ИГРАМИ

РАЗЛИЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ВО ВНЕУРОЧНОЕ ВРЕМЯ

В своей работе по данной теме я применяю следующие методы: анализ научно-методической литературы, тестирование физической подготовленности, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Анализ научно-методической литературы. В процессе работы была проанализирована и обобщена литература по вопросу эффективности применения занятий подвижными играми на уроках физической культуры у учащихся младших классов. Анализ литературы представил влияние подвижных игр на комплексное развитие двигательных качеств и уровня физической подготовленности учащихся младших классов. Рассматривались вопросы о необходимости формирования навыков организации и проведения подвижных игр учащимися во внеурочное время, повышения физической подготовленности учащихся младших классов, а так же анализировались наиболее эффективные и широко применяемые на практике подвижные игры.

Тестирование физической подготовленности. Для определения эффективности предложенной методики применялось тестирование физической подготовленности [1], [7]:

- общая выносливость (бег 6 минут, м.);

- координационные способности (челночный бег 4х9 м, сек.);

- скоростно-силовые способности (прыжок в длину с места, см.);

- скоростно-силовые способности (метание набивного мяча 1 кг., м.);

- силовые способности (подтягивание в висе на перекладине, количество раз);

- активная гибкость (наклон вперёд, см.);

- силовые способности (поднимание туловища за 1 минуту, количество раз);

- скоростные способности (бег 100 м, сек.).

Педагогический эксперимент был проведён на базе МБОУ СОШ №7 ЗАТО Углегорск в период с 01.09.2012 по 01.05.2013. В нём приняли участие ученики 4 классов МБОУ СОШ №7 ЗАТО Углегорск.

Сущность педагогического эксперимента заключалась в том, чтобы экспериментально обосновать эффективность проведения подвижных игр у учащихся младших классов на развитие физических качеств и повышение их уровня физической подготовленности.

Были сформированы две экспериментальные группы: ЭГ-1 (занятия подвижными играми на уроках физической культуры) и ЭГ-2 (занятия подвижными играми во внеурочное время) и КГ.

В эксперименте доказывалась эффективность занятий подвижными играми у учащихся младших классов [1], [8].

Методы математической статистики. Для определения достоверности полученных результатов и определения эффективности использованной методики рассчитывались: среднее арифметическое значение (М); стандартную ошибку среднего арифметического значения (m); достоверность по t – критерию Стьюдента [2], [9].

Подбирая подвижные игры и упражнения к ним, с целью использования их для воспитания двигательных качеств, я исходила из того, что основной компонент действия рассматривался с позиции двигательной установки, где качественные характеристики избираемых игр и упражнений находятся в изолированном соответствии с характером двигательных качеств.

Поэтому мною была избрана специфика качественной направленности подвижных игр в виде некоторых правил, направленных на воспитание двигательных качеств.

На основании педагогических наблюдений мною были отобраны и сгруппированы подвижные игры по преимущественному воздействию на те или иные двигательные качества.

Отбирая игры, я стремилась не использовать модели игр, описанные в различной литературе, а творчески переработать их в соответствии с поставленными задачами [4], [6], [10].

Направленность подвижных игр:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Выносливость | Скоростно-силовые качества | Быстрота | Координационные качества | Комплексные |
| Мяч от стены | Создавай круг | Накорми птиц | Загони шайбу | косарь |
| Опасная прогулка | Отними ленту | Угадай погоду | Бросай первым | Карусели |
| Прыжок за прыжком | Кто больше осилит | Кому, что надо | Попади в цель | Конёк-горбунок |
| Догони | Помоги друг! | Чего не бывает | Два капитана | Нора лисы |
| Кто быстрее | Создавай пару | Угадай что это | Кто первый | Дровосек |
| Регулировщик | Будь готов | Кузнечики | Кто дальше | Погреемся |
| Колобок | Лабиринт | Хитрый лис | Попади в корзину | Радуга Силач |
| Казаки-разбойники | Борьба за мяч | Снегири | Мяч водящему | Пружинка |
| Кто найдёт | Занимай место | Кто быстрее | Мячи в корзину | Лестница |
| Кит | Гонка мячей | Лучший снайпер | Прогулка с мячом | Стоп |
| Гуси-лебеди | Передачи по кругу | Лишний в кругу | С горки вниз | Горячий мяч |
| Заблудились | Передача мяча | Партизаны | Лови комара | Большие-маленькие |
| Охота за мячом | Салки в круге | картошка | Медведь | Ель,ёлка,ёлочка |
|  | Челночная эстафета с кубиками | Пустое место | Охотники и утки | пионербол |
| Лоля рыбы |  | Воробьи и вороны | червяк | Пойди, не упади |

Судя по контрольным испытаниям учащихся контрольной и экспериментальной группы, определяющим уровень физической подготовленности можно сделать вывод о том, что подвижные игры выступают как эффективное средство физической подготовленности, способствуют воспитанию физических качеств.

Выявлено, что рост физических показателей учащихся 4 классов МБОУ СОШ №7 ЗАТО Углегорск составил в среднем 34,7 % за период проведения эксперимента.

Проведённая работа подтвердила эффективность методики и доказала, что подвижные игры для учащихся младших классов являются основой, фундаментом для развития физических качеств.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

С течением времени у большинства учащихся возникает потребность в постоянных занятиях физическими упражнениями и конкретно в соревновательной деятельности. Конечно они решают заниматься различными видами спорта. К сожалению, в нашем городке небольшой выбор для занятий физической культурой, но даже при таком выборе большинство детей нашей школы задействовано в спортивных кружках и секциях.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов – М.: Физкультура и спорт, 1988.
2. Годик М.А., Бальсевич В.К., Тимошкин В.Н. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека// Теория и практика физической культуры. – 1994, № 5,6.
3. Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств у школьников. – Мн.: Народная асвета, 1978.
4. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. – М.: Физкультура и спорт, 1971.
5. Лебедева Н.Т. Школа и здоровье учащихся. Пособие.
6. Ломейко В.Ф. Развитие двигательных качеств на уроках физической культуры в 1-10 классах – Мн., Народная асвета, 1980.
7. Лях В.И. Координационные способности школьников. – Мн.: Полымя, 1989.
8. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991.
9. Основы математической статистики: Учебное пособие для институтов физ. культуры/ под ред. В.С. Иванова. – Мин.: Физкультура и спорт, 1990.
10. Яковлев В.Г. Игры для детей. М.: Физкультура и спорт, 1975.
11. Физическая культура в школе/ Научно-методический журнал 2012, № 8, 1. Просвещения РСФСР