Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

Гимназия № 6 города Тихорецка

муниципального образования Тихорецкий район

Обобщение педагогического опыта

Тема:

«Влияние подвижных игр, эстафет на развитие физических качеств у школьников»

Логвинов Андрей Николаевич

учитель физической культуры

г. Тихорецк 2013г.

**Оглавление**

**1.**Введение……………………………………………………………………3 стр.

## 2.Литературный обзор состояния вопроса……………………………….4 стр. 2.1.История темы педагогического опыта в педагогике и в образовательном учреждении…………………………………………………………………..4 стр.

## 2.2.История изучения темы педагогического опыта в образовательном учреждении и муниципальном образовании………………………….......6 стр. 3.Методика проведения подвижных игр…………………………………..8 стр.

**3.1.**Использование подвижных игр и эстафет, как эффективных средств развития физических качеств……………………………………………...10 стр.

## 4.Педагогический опыт………………………………………………........11 стр.

**4.1.**Описание основных методов и методик, используемых в представляемом педагогическом опыте ………………………………….11 стр.

**4**.2.Актуальность педагогического опыта……………………………….18 стр.

**4.3.**Результативность педагогического опыта……………………………19 стр.

**4.4.**Новизна представляемого педагогического опыта…………….........20 стр.

**4.5**.Технологичность представляемого педагогического опыта……….20 стр.

**5.**Выводы……………………………………………………………………21 стр.

**6.**Практические рекомендации……………………………………………21 стр.

Список литературы………………………………………………………23 стр.

 **1.Введение.**

Развитие физических качеств является обязательным условием каждого урока и должно способствовать повышению двигательной подготовленности учащихся. Физическими качествами называют – силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, которые проявляются только при выполнении конкретных двигательных действий. Чем лучше обучены дети, тем успешнее развиваются у них физические качеств.

 Развитие физических качеств, достижение высокого уровня общей физической подготовленности учащихся, решается нами путем применения подвижных игр, эстафет в занятиях физической культуры. Для достижения всестороннего развития у школьников у школьников одних подводящих и подготовительных упражнений и выполнения двигательного действия в целом не достаточно, так как такие занятия однообразны, а следовательно, скучны и утомительны. Необходимо разнообразить свои занятия, применяя в них различные средства общей физической подготовки. Среди этих средств мы особое место отводим играм.

 Игра – исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности свойственный человеку. Среди большого разнообразия игр широко распространены подвижные игры. Характерной особенностью игр является яркое выраженная роль движений в содержании игры ( бега, прыжков, метания и др.).

 Подвижные игры представляют собой сознательную инициативную деятельность, направленную на достижение условной цели, добровольно установленной самими играющими. Достижение цели требуют от играющих активных двигательных действий, выполнение которых зависит от творчества и инициативы самих играющих.

 Одна и та же игра, периодически повторяемая, не похожа на предыдущие ее варианты, действия ее участников не идентичны. П.Ф.Лесгафт, основоположник научно - общественной системы физического воспитания, подчеркивал, что игра в отличие от строго регламентированных движений всегда связана с инициативным моментом решения двигательных задач. Это имеет притягательную силу для участника, а для руководителя связано с решением общеобразовательных задач.

 Игры помогают создать в уроке эмоциональный фон.

 Применение игр позволяет учащимся повысить уровень своей всесторонней физической подготовленности и развить физические качества, необходимые для овладения сложной техникой.

 Применяя игры, учащиеся получают возможность выполнять большой объем упражнений на быстроту и ловкость.

 Использование подвижных игр, эстафет позволяет проводить урок эмоционально, дает возможность значительно повысить плотность занятий. Поэтому при применение игры и эстафет учащиеся быстрее достигают высокого уровня всестороннего физического развития.

 Таким образом, подвижные игры и эстафеты, включаемые в процессе физического воспитания, являются одним из ценных способов формирования положительных черт характера детей и подростков. При этом особенно важно, что воспитание происходит через коллектив при руководящей роли педагога.

 **2.Литературный обзор состояния вопроса.**

 **2.1.История темы педагогического опыта в педагогике и в образовательном учреждении.**

Игра– исторически сложившееся средство воспитания и образования поколения. Специально организованная для решения широкого круга педагогических задач, она помогает подготовить детей, подростков к трудовой деятельности.

 При организации и проведении подвижных игр необходимо учитывать идейность, научность и плановость использования игр, направленность на достижение воспитательных, образовательных и оздоровительных результатов. С помощью одних и тех же игр можно воспитывать различные нравственные и физические качества. Физическое воспитание учащихся с помощью игр возможно только при целенаправленном и постоянном педагогическом руководстве.

 Педагог должен быть организатором игры и воспитателем детей в процессе ее проведения. Используя игру, педагог стремится:

 1.Укрепить здоровье занимающихся, способствовать их правильному физическому развитию.

 2.Содействовать овладению жизненно необходимыми двигательными навыками.

 3.Воспитывать у детей морально – волевые и физические качества.

 Последовательность прохождения игр должна быть спланирована. При планирование необходимо учитывать задачи физического воспитания детей определенного возраста, их физическую подготовленность, а также постепенность накопления навыков и знаний. Важно, чтобы в новых играх совершенствовались приобретенные навыки и образовывались новые.

 Игры должны соответствовать подготовленности занимающихся. Каждая игра должна быть такой трудности, чтобы ее участники могли преодолеть препятствия на пути к достижению цели. Игра в которой играющие не преодолевают трудностей, не прилагают усилий, не заинтересует детей и не будет иметь педагогической ценности, так как не развивает волевых качеств и способностей учащихся. Подвижные игры следует проводить регулярно. В этом случае дети прочно усваивают отдельные игры и учатся организованно. Выбор игры, прежде всего, должен зависеть от задачи, поставленной перед уроком. Для подбора подвижных игр следует использовать игры типа гонок и эстафет, игры единоборства, сюжетные игры. Необходимо также использовать игры для развития согласованных действий воспитание внимания, решительности, взаимовыручки и игры для преимущественного развития, какого – либо физического качества. В играх развиваются комплексно все физические качества. Однако в зависимости от характера и условий игра может развивать преимущественно, какое – либо одно качество. Остальные физические качества в этом случае также совершенствуются, но в меньшей степени.

**2.2.История изучения темы педагогического опыта в образовательном учреждении и муниципальном образовании.**

Преподаватель, который хочет получить что – то определенно от игры, должен проанализировать каждую планируемую игру. Прежде всего следует выяснить, из каких элементов в основном игра (бег, прыжки, метание и т.п.). Затем определить общий характер движений, выполняемых в игре (движения силовые, скоростные и т. п.), какие снаряды употребляются в игре и каков характер работы с этими с нарядами, при помощи каких мышц в основном выполняются движения в игре и характер работы этих мышц, в чем и примерно когда проявляются признаки физического и психического утомления, какие моменты являются наиболее интересными и какие скучными, какие моменты наиболее опасны в смысле возможности получении травм, какие моменты могут быть использованы для воспитательной работы.

 Каждая игра состоит из ряда различных элементов. В нее входят ходьба, бег, прыжки, ловля и передача мяча и многие другие движения. Игра требует умения ориентироваться в складывающейся обстановке, проявления внимания, и морально – волевых качеств.

 Бег, почти всегда входящий в состав игр, бывает различным по длине и интенсивности. Это может быть бег, выполненный с ускорением, он может быть похожим на «трусцу» или внезапный резкий бросок с места.

 В процессе игры учащиеся приучаются переключаться максимально быстрого бега на медленный и на оборот, овладевают свободным бегом. В процессе игр учащиеся способны выполнить большое количество пробежек дополнительно к тем, которые предназначены специально для освоения техники.

 Прыжки так же являются составной частью большинства игр. Прыжки, подскоки, скачки исключительно разнообразны и выполняются из различных исходных положений. Прыжки, применяемые в играх, отличаются тем, что в них нет специально подобранного разбега и выполняются они любым способом. Эти особенности прыжков делают их исключительно ценными для развития у играющих координации и быстроты действий.

 В играх учащиеся часто приходится преодолевать препятствия. Преодолевают их они в кратчайшее время и после этого продолжают движение.

 Всевозможные скачки, выполняемые в играх в положении приседа, прекрасно укрепляют голеностопные суставы и мышцы ног. Такие прыжковые упражнения, применяемые в подвижных играх, эстафетах подготавливает опорно-двигательный аппарат учащихся к перенесению более сильной нагрузки в легкоатлетических прыжках, развивает координацию, а различного рода отталкиваниях, подготавливая тем самым базу для овладения сложной техникой легкоатлетических прыжков.

 Броски мячей также входят во многие игры. Броски выполняются из– за головы, сбоку, снизу и т.п. Они могут быть выполнены с места, с ходу, в прыжке. Броски проводят либо на дальность, либо с целью точной передачи мяча партнеру, или с целью попасть мячом в партнера. Подвижные игры развивают «чувство» броска, его точность и силу.

 Дополнительно к специальной работе, направленной на обучение техники метаний, учащиеся, выполняющие большое количество бросков в процессе игры, пройдут отличную общефизическую подготовку, которая поможет им овладеть сложной техникой метаний и повысить свои результаты.

 Большое значение для развития физических качеств имеют повороты в движении и на месте и увертывания от партнера. Большие требования предъявляют игры к способности сохранять равновесия в процессе передвижения, борьбы за мяч и в других случаях.

 Из вышеизложенного видно, что основным в игре является движение. Оно может иметь различный характер. В одних случаях – это преодоление расстояния с максимальной быстротой, в других – преодоление сопротивления в борьбе. В первом случае в основном развивается быстрота движения, во втором – сила.

 Следовательно, при использовании игрового материала на уроках способствует повышению двигательной подготовленности учащихся.

 В играх все упражнения проделываются учащимися с большим желанием и интересом.

 При выполнении легкоатлетических упражнений обычно работают какие – то определенные мышцы. В играх же в движениях используется большое количество мышечных групп. При этом скоростная направленность упражнений сохраняется. Вот почему игры целесообразно применять как средство общей физической подготовки. Использование игровых средств на занятиях физической культуры благотворно действует на нервную систему. Нервная система, управляя всей деятельностью организма, распространяется свое влияние и на деятельность опорно – двигательного аппарата. Применение подвижных игр, эстафет на занятиях развивает быстроту реакции. Высокая координация движений и быстрота реакции представляют также особую ценность для успешного овладения учащимися техникой легкой атлетики.

 Только проведя тщательно анализ игры, включаемой в урок, преподаватель сумеет правильно выбрать игру и достигнуть намеченных результатов.

 **3.Методика проведения подвижных игр.**

Игровой метод следует применять дифференцированно, в зависимости от возраста занимающихся. Ребенку играть свойственно. Поэтому игровой метод является наилучшим в работе с детьми. При помощи игр, проводимых с целью развития физических качеств, укрепляются все мышцы тела, что является важным условием для обеспечения всестороннего развития учащихся. В играх ученики выполняют различные элементы легкой атлетики (бег, прыжки, метание), преодолевают сопротивление партнеров по игре. В играх развиваются волевые качества ребенка, его память, внимание, самообладание и т.п. Игры, включая в себе большое количество разнообразных движений, позволяют учащимся приобрести двигательный опыт. Наличие двигательного опыта в той или иной степени определяет возможности учащимся овладеть техникой избранного вида спорта. Учащиеся любят играть и с удовольствием выполняют упражнения в процессе игры, то есть бегают за мячом, бросают его различными способами. Выполнение однообразных физических упражнений быстро надоедает детям.

 Движения, которые учащиеся выполняют в процессе игр, развивают его двигательные способности и улучшают функциональное состояние организма. Кроме того, при применении подвижных игр, эстафет в занятиях дети приучаются выполнять большое количество скоростных движений.

 При проведении игры дети на основе субъективных ощущений помогают преподавателю найти правильную дозировку для каждого из них. В игре занимающихся проявляют свои индивидуальные особенности, и преподаватель может легко изучить их. В возрасте 11 – 14 лет не следует предлагать детям тяжелые игры, связанные с развитием силы, так как они быстро утомляют детей. Следует отдавать предпочтение играм с бегам, прыжками и метанием теннисных мячей. Основное назначение занятий в этом возрасте – повышение уровня здоровья.

 Подвижные игры, эстафеты имеют важное значение, так как они обладают способностью объединять такие отдельные качества, как сила, быстрота, выносливость.

 Игры по содержанию и технике исполнения должны соответствовать возрастным особенностям занимающихся. В занятиях, проводимых с детьми, должны быть предусмотрены периоды отдыха. В играх занимающиеся обычно выполняют работу средней и очень высокой интенсивности. При этом нагрузки и отдых чередуются, что хорошо воздействует на сердечно – сосудистую систему и весь организм в целом. Необходимо и при подборе игр соблюдать известное в педагогике правило постепенного перехода от легкого к трудному. Для определения степени трудности игр следует учитывать количество элементов, входящих в игру (бег, прыжки, метание и т.п.). Игры, в которые входят меньшее количество элементов является более легкими. Игры без разделения на команды являются более легкими, чем командные. С психологической стороны следует различать игры, в которых внимание сосредоточено на одном действии, например эстафеты и игры, и в которых внимание направлено на многое. Упражнения, требующее длительного одностороннего внимание, является более утомительным.

 Игру следует прекратить, когда появляются признаки заметного утомления. К признакам утомления относится – бег менее быстрый, рывки не такими резкими, как были в начале игры, ускорения непродолжительными и др. Кроме наблюдений за движениями играющих, преподаватель должен руководствоваться объективными признаками утомления, а именно: покраснением кожи, появлением пота и т.п.

 Большое влияние на ход игры оказывают эмоции. Они вызывают подъем активности в деятельности занимающихся. Под влиянием утомления этот подъем пропадает.

 При умелом подборе игрового материала, используя переключения от одного вида движений на другой, можно снять наступившее утомление и добиться физиологического подъема. Это позволит выполнить большее количество упражнений и достигнуть большего эффекта в развитии физических качеств у школьников.

**3.1. Использование подвижных игр и эстафет, как эффективных средств развития физических качеств.**

 Игровой материал в учебном занятии должен носить последовательный характер. Неправильно на каждом занятии предлагать учащимся новую игру. Обычно занимающиеся не сразу осваивают игру. Требуется определенное время на ее освоение. Но и долго задерживаться на одних и тех же игровых упражнениях будет ошибкой. После того как игра хорошо освоена и от нее получено то, что требовалось, то есть занимающиеся приобрели некоторые двигательные навыки, обогатили свой двигательные навыки, обогатили свой двигательный опыт, следует переходить к другим упражнениям, более сложным. Преподаватель должен помнить, что чем больше число игровых упражнений, эстафет разного характера, различных подвижных игр будет проработано с учащимися, тем большее число двигательных навыков они получат, тем богаче станет их двигательный опыт.

 Подбор игр, развивающих то или иное качество, например, быстроту движения и быстроту реакции или силу и силовую выносливость, следует проводить исходя из преимущественной направленности урока. В дни, предусматривающие развитие быстроты, следует использовать игры, способствующие развитию быстроты реакции и быстроты движения. В дни, предусматривающие развитие силы, следует применять игры, способствующие развитие силы. Разумное сочетание упражнений, проводимых по игровому методу, позволит добиться больших сдвигов в физическом развитии учащихся.

 Одно из существенных требований учебной программы состоит в том, что в каждом классе при прохождении любого из разделов обязательно должно быть предусмотрено развитие физических качеств учащихся. Для рациональной организации этого процесса и правильного построения уроков мы постоянно руководствуемся выработанными годами основными принципами.

 Развитие физических качеств и освоение техники движений мы рассматриваем как два тесно взаимосвязанных звена единого процесса обучения двигательным действиям. Границу между ними можно провести лишь условно.

 На основании изучения литературы и обобщения передового опыта выявлено, что наиболее эффективной для физической подготовки детей и подростков является методика, которая предусматривает проведение занятий с преимущественным использованием подвижных игр, эстафет, направленных на развитие физических качеств.

 **4.Педогагический опыт.**

**4.1.Описание основных методов и методик, используемых в предоставляемом педагогическом опыте.**

 В связи с этим возникла потребность в педагогическом исследовании особенностей воспитания физических качеств.

 Главные задачи педагогического исследования заключались в определении – эффективности использования подвижных игр, эстафет, и их влияние на развитие физических качеств у школьников.

 Для исследования применялись методы:

1. педагогические наблюдения
2. педагогические контрольные испытания
3. хронометрирование.

 Для проведения исследований были скомплектованы две группы по 10 человек, из них 5 мальчиков и 5 девочек, примерно одинаковой физической подготовленности (контрольная, экспериментальная).

 Контрольные проверки уровня физической подготовленности проводились в начале и конце исследования.

 Для определения уровня физической подготовленности учащихся мы провели проверку по следующим тестам:

 развитие скорости - бег на 30м

 развитие силы - прыжок в длину с места

 развитие выносливости - бег на 500м.

 Методика занятий в первой, контрольной, группе соответствовала школьной программе, где развитие физических качеств осуществлялась посредством гимнастики, упражнений с отягощениями, специальных легкоатлетических упражнений, совершенствование техники легкой атлетики.

 Примерное распределение материала по урокам контрольной группы.

**Развитие быстроты.**

Подготовительная часть.

1.Медленный бег.

2.Общеразвивающие упражнения.

3.Специальные беговые упражнения.

4.Ускорения

Основная часть.

1.Бег с высокого старта.

2.Беговые упражнения с различных исходных положений.

3.Повторный бег 2 х 60м.

Заключительная часть.

1.Медленный бег.

2.Упражнения на расслабления мышц и восстановления дыхания.

**Развитие дыхания.**

Подготовительная часть.

1.Медленный бег.

2.Общеразвивающие упражнения.

3.Специальные беговые упражнения.

4.Ускорение.

Основная часть.

1.Изучение способов преодоление препятствий.

2.Кросс: девочки - 800м

 мальчики - 1000м.

Заключительная часть.

1.Упражнения на восстановление дыхания.

2.Игра на внимание.

**Развитие скоростно–силовых качеств.**

Подготовительная часть.

1.Медленный бег.

2.Общеразвивающие упражнения.

3.Специальные беговые упражнения.

4.Ускорение.

Основная часть.

1.Прыжки через скакалку.

2.Прыжки с продвижением вперед с ноги на ногу.

3.Прыжки в длину с разбега.

Заключительная часть.

1.Медленный бег.

2.Упражнения на восстановление дыхания.

 Занятия во второй, испытуемой, группе с целью развития основных физических качеств строились на применении всевозможных игр, игровых упражнений, эстафет.

 Примерное распространение материала по урокам экспериментальной группы.

**Развитие быстроты.**

Подготовительная часть.

1.Медленный бег.

2.Общеразвивающие упражнения.

3.Специальные беговые упражнения.

4.Ускорения.

Основная часть.

1.«Скоростной бег с остановкой».

 3 2 1 В С Д Е К

 1м

 12м

 12м

 В эстафете участвуют несколько команд с равным числом игроков. Стоя в колонне по одному, они занимают места за линией старта А. В 12м от не проводят линию В, за которой через 1м проводят столько параллельных линий это линии С, Д, Е, К, сколько бегунов в каждой команде. Первые номера по сигналу с высокого старта бегут к линии В, тормозят на ней, поворачиваются и бегом возвращаются назад. Затем, касанием руки передав эстафету вторым номерам, встают в конец своей колонны. Вторые номера бегут уже до линии С, возвращаются назад описанным выше способом и на линии А передают эстафету следующему игроку команды. И т.д. Команда – победительница определяется по последнему участнику, пересекшему линию старта – финиша А.

2.«Встречная эстафета».

5 3 1 2 4 6

 2 4 6

 5 3 1

 А 12м В

 А 12м В

 Две или три команды, разделившись после расчета на группы, занимают места за линиями старта А и В. По сигналу первые номера с низкого старта бегут ко вторым номерам и касанием руки передают им эстафету, а сами встают в конце этой группы. Вторые номера проделывают то же. И т. д. Побеждает команда, все бегуны которой первыми вернуться на места, которые они занимали до начала забега.

3.«Скоростная эстафета».

 3 2 1

 3 2 1

 В эстафете участвуют две команды. По сигналу первые номера команд бегут с максимальной скоростью, обегают первую стойку, возвращаются бегом назад, обежав вторую стойку сзади команды, передают эстафету вторым номерам, а сами встают в конец колонны. Вторые номера проделывают то же. И т. д. Команду – победительницу определяют по последнему участнику, преодолевшему дистанцию первым.

Заключительная часть.

1.Упражнения на восстановление дыхания.

2.Игра на внимание.

**Развитие выносливости.**

Подготовительная часть.

1.Медленный бег.

2.Общеразвивающие упражнения.

3.Специальные беговые упражнения.

4.Ускорение.

Основная часть.

1.«Командный темповый бег».

 Основная цель упражнений – проверить равномерность темпа бег

 Основная цель упражнений – проверить равномерность темпа бега на определенной дистанции и за определенное время. Класс делится на равные по силам 2 – 3 команды отдельно мальчиков и девочек, по 3 – 4 человека в каждой. Задание: пробежать за три круга по периметру. По сигналу стартует первая команда. ЕЕ участники пробегают три круга вокруг четырех стоек, и тотчас после финиша учитель называет показанное время. Затем стартует вторая команда. И т.д. Время определяют по последнему участнику команды.

2.«Бег противоходом».

 Мальчики и девочки бегут противоходом вокруг стоек (девочки по внутреннему кругу). Педагог регулирует темп бега и обусловленным способом показывает, сколько минут осталось бежать. Бегуны, которые не выдерживают заданный темп, переходят на ходьбу и после небольшого отдыха вновь продолжают бег.

Заключительная часть.

1.Упражнение на восстановление дыхания.

2.Игра на внимание.

**Развитие скоростно – силовых качеств.**

Подготовительная часть.

1.Медленный бег.

2.Общеразвивающие упражнения.

3.Специальные беговые упражнения.

4.Ускорение.

Основная часть.

1.«Какая команда прыгает дальше».

 Преподаватель назначает двух капитанов команд. Остальные игроки делятся на две команды. Каждая команда из одинакового количества игроков. После того как команды скомплектованы, преподаватель показывает направление движения и объясняет условия игры: от начальной линии одновременно прыгают на одной ноге по одному игроку из каждой команды, на том месте, где остановится или оступится на другую ногу прыгающий игрок, его меняет очередной игрок его команды.

 Затем игроки прыгают на другой ноге.

2.«Эстафета в приседе».

 5 4 3 2 1

 5 4 3 2 1

 5 4 3 2 1

 Преподаватель разбивает группу на команды по 5 – 6 человек. В каждой команде назначается капитан. Затем капитаны выстраивают свои команды по одному у линии старта. По команде преподавателя « На старт!» капитаны принимают положение приседа, держа эстафетные палочки наготове в правой руке, и кладут руки на колени. По команде «Марш!» капитаны начинают быстро передвигаться скачками, сохраняя положение приседа и держа руки на коленях. Приподниматься не разрешается. Игроки продвигаются до поворотных пунктов, делают поворот, возвращаются и передают эстафетные палочки стоящим игрокам своих команд. Эти игроки уже находятся в положении приседа, одна их рука вытянута вперед для принятия эстафеты, другая упирается в колено.

3.«Встречная эстафета с обменом набивными мячами».

 4 3 2 1 А Б 5 6 7 8

 4 3 2 1 5 6 7 8

 4 3 2 1 5 6 7 8

 Команды становятся в колонны по одному. Одна половина команды выстраивается у одной линии старта, другая половина – у противоположной. Игроки всех команд, начинающие бег, держат в руках набивные мячи. По сигналу первые и пятые номера каждой команды продвигаются скачками в приседе (или на одной ноге) навстречу друг другу. Встретившись, они обмениваются набивными мячами, потом возвращаются к линиям старта, передают набивные мячи следующим игрокам своих команд, а сами становятся в конце колонны. Игрок, получивший мяч, повторяет действия первого.

**4.2.Актуальность педагогического опыта.**

Здоровье ребенка является основой его полноценного развития. Общее положение дел свидетельствует об ухудшении здоровья населения нашей страны. Озабоченность вызывает то обстоятельство, что болезни стали широко распространяться среди школьников. Исследования ученых в области здоровья детей свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают «двигательный дефицит», то есть количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. Не секрет, что и в школе, и дома большую часть времени проводят в неподвижном положении (за столом, у телевизора, за компьютером и т.д.). Это увеличивает статичную нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижаются сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движения, выносливости, гибкости и силы. От уровня физической подготовленности человека также зависит развитие утомления.

 Таким образом, можно говорить о том, что интенсивность физического развития детей, состояние их здоровья во многом зависит от их двигательной активности.

 Общепринятая система физического воспитания не всегда может решить данные проблемы, так как:

- не учитывает конкретных условий обучения;

- не предусматривает дифференцированного подхода к детям в соответствии с их индивидуальными потребностями и физическими возможностями;

- недостаточно реализует потребности детей в движении.

 Подвижные игры и эстафеты развивают такие физические качества, как быстрота, ловкость, выносливость, сила, гибкость. Игра является эффективным средством и методом развития двигательных качеств личности. Ненавязчивый оздоровительный эффект от игры трудно переоценить. Детский организм естественным образом мобилизуется и естественным образом отдыхает.

 Подвижные игры – одно из основных средств физического воспитания детей младшего школьного возраста. Огромную потребность в движении дети обычно стремятся удовлетворить в играх. Играть для них – это, прежде всего, двигаться, действовать. Во время подвижных игр у детей совершенствуются движения, развиваются такие качества, как инициатива и самостоятельность, уверенность и настойчивость. Они приучаются согласовывать свои действия и соблюдать определенные правила.

 В то же время целый ряд проблем, связанных с использованием игр в процессе физического воспитания, еще не нашли своего полго разрешения. К ним относится, в частности, использование подвижных игр без четкой дифференциации их по принципу преимущественного развития физических качеств и психических процессов. Кроме того, использование игры в качестве формы физического воспитания связано, как правило, с организацией внеурочной деятельности школьников, они составляют основу кружковых и секционных занятий, спортивных соревнований. Это значит, что в данный вид спортивной деятельности включены уже мотивированные, имеющие определенный уровень физической подготовленности дети. А дети с ослабленным здоровьем и дети, не посещающие кружки и секции спортивной направленности, довольствуются выполнением рутинных упражнений на уроках физкультуры.

**4.3.Результативность педагогического опыта.**

В течении четырех недель исследований, как в контрольной, так и в экспериментальной группах было сохранено количество часов рекомендованное программой. Существенная разница заключалась лишь в содержании занятий и использовании средств.

 Проведенные нами педагогические наблюдения были направлены на выявление отношений учащихся к тем или иным комплексам упражнений, играм, на определение происшедших сдвигов в развитие физических качеств.

 Разные упражнения вызывали неодинаковый интерес у детей. Упражнения, проводимые в форме эстафет, игр вызывали эмоциональный подъем и большую заинтересованность.

 Результаты контрольных проверок уровня физической подготовки учащихся были математико–статистически обработаны. Используя тест Ю.Тюрина, для определения коэффициента корреляции, обработанные показатели учащихся (приложение 1 – 6) были включены в формулу матеметическо–статистической обработке:

 Ʃ(Xᵢ - X) \* (Yᵢ -Y)

 Γₓⁱᵧⁱ =

 X √ Ʃ(Xᵢ - X)² \* Ʃ(Yᵢ - Y)² .

 Согласно теста Ю.Тюрина для порядка величин коэффициентов корреляции действительны следующие положения: коэффициент корреляции порядка величин **г** = от 0,90 до 0,99 рассматривается как отличный, **г** = 0,80 – 0,89 – хорошим. Значения **г** в пределах 0,70 – 0,79 рассматривается в области физического воспитания как удовлетворительный в отношении надежности и объективности **г** = 0,060 – 0,69 – слабым выражением корреляции.

 За время исследования, длившегося четыре недели, улучшение показателей основных форм проявления быстроты силы, выносливости наблюдалось как в экспериментальной, так и в контрольной группе. Что нашло отражение в целом ряде показателей. Так коэффициент корреляции в контрольной группе составил **г** = 0,81(хороший), в испытуемой – **г** = 0,92(отличный).

 Из сопоставления конечных данных двух групп видны, что показатели быстроты, силы, выносливости в испытуемой группе выше, чем в контрольной.

**4.4.Новизна представляемого педагогического опыта.**

 Новизна опыта заключается в выделении педагогического потенциала подвижных игр и эстафет, обоснование особенностей их использование в образовательном процессе в условиях массовой школы, показана возможность использования игр как условия повышения эффективности процесса физического воспитания.

 Иновационность педагогического опыта состояла в том, что применение подвижных игр и эстафет изменило содержание самостоятельной деятельности детей наполнило ее двигательным и оздоравливающим компонентом.

 Используемые нами разнообразные виды деятельности способствовали накоплению двигательного опыта, сохранению здоровья, развитию физических качеств у школьников.

 Используемые нами методы работы помогли школьникам направить свою деятельность на сохранение и укрепление своего здоровья.

**4.5.Технологичность представляемого педагогического опыта.**

В ходе наблюдения за детьми было отмечено появление самостоятельной оздоровительной деятельности. Ребята стали самостоятельно выполнять игровые упражнения, выделяя каждое для определенной группы мышц.

 Изменилось отношение детей к состоянию своего здоровья. Анализируя наблюдение за самостоятельной двигательной деятельностью, мы констатировали и то, что она наполнилась способами сохранения здоровья, так кА произошел перенос знаний, полученных детьми в ходе занятий.

 Таким образом, результаты исследований подтверждают целесообразность применения подвижных игр, эстафет в развитии двигательных качеств у школьников.

**5.Выводы.**

 Таким образом, полученные результаты дают возможность утверждать, что занятия с применением подвижных игр, эстафет дают больший эффект в развитии основных физических качеств у школьников.

 Подытоживая изложенное выше, следует сделать следующие выводы и рекомендации:

1. Игровой материал является ценным средством занятий с учащимися, что подтверждается проведенными нами исследованиями.

2. Систематически использование подвижных игр, эстафет позволяет оживить урок, сделать их более эмоциональными и эффективными, а следовательно, добиться полного и всестороннего развития физических качеств у школьников.

3. В тех, случаях, когда учащиеся имеют недостаточный уровень развития определенных двигательных качеств, рекомендуем им специальные упражнения, направленные на развитие этих качеств.

4. Практика показала, что учащиеся охотно выполняют игровые упражнения, так как наглядно видят свои результаты и возможности. Так учащиеся испытуемой группы стали победителями районных соревнований по спортивному туризму и заняли 1 место в соревнованиях.

 На основание вышеизложенному, мы предложили на Методическом объединение учителей физической культуры Тихорецкого района использовать подвижные игры, эстафеты на уроках для развития физических качеств школьников.

5. В результате целенапрвленности работы по развитию двигательных качеств у учащихся заметно повысился уровень физической подготовленности, они успешно сдают учебные нормативы.

**6.Практические рекомендации.**

При организации подвижных игр различной направленности у учащихся следует руководствоваться основными требованиями, предъявляемыми к комплексному развитию двигательных качеств у учащихся. При положительном их развитии у учащихся выявляются психофизиологические и физические качества, которые следует совершенствовать в наибольшей степени, так как они являются основопологающими в достижении необходимого уровня физической подготовленности.

 Для учащихся младших классов необходим выбор средств и методов с использованием подвижных игр различной направленности, который диктуется наличием и характером суммарного утомления, а также уровнем развития физических качеств необходимых в учебной и будущей трудовой деятельности.

Оптимальность физических нагрузок при выполнении различных по характеру подвижных игр снимает утомление, повышает интерес к занятиям. Физическая нагрузка при использовании игрового метода на уроках физической культуры у учащихся старших классов должна иметь тенденцию к постепенному увеличению воздействия на организм, но не должна превышать меру приспособительных возможностей и неблагоприятно влиять на здоровье учащихся.

**Список литературы.**

1. Адаптация организма учащихся к учебным и физическим нагрузкам. Под ред. Ф.Г.Хрипковой, М.В.Антроповой. – М.: Педагогика, 1982. – 240 с.

2.Апанасенко Г.А. Физическое развитие детей и подростков. – Киев: Здоровье, 1985 –80 с.

3.Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания: учебн. Для студ. фак. физ. Культуры пед ин – тов. – М:. Просвещение, 1990. – 287 с.

4.Барков В.А. Педагогические исследования в физическом воспитании: Учебное пособие по курсу «Основы НИР» для студентов специальности п. 02.02.- «Физическая культура». – Гродно, 1995. – 68 с.

5.Былеева Л.В., Коротков В.Г. Подвижные игры: Учебн. пособие для ин – тов физической культуры. 4 – е изд., перераб. и дополн. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 208 с.

6.Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.

7.Головина Л.Л. Физиологические особенности некоторых функций и мышечной деятельности школьников. – М., 1980. – 197 с.

8.Годик М.А. Спортивная метрология: Учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.

9.Годик М.А., Бальсевич В.К., Тимошкин В.Н. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека // Теория и практика физической культуры. -1994. -№5 – 6. –С.24 – 32.

10.Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств у школьников. – Мн.: Нар. асвета, 1978. – 88 с.: ил.

11.Ермолаев Ю.А. Возрастная физиология: Учеб. Пособие для студентов ВУЗов. – М.,1985.- 80 с.

12.Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. – М.:Физкультура и спорт, 1971. – 116 с.

13.Кузнецов В.К. Возрастные особенности развития специальных силовых качеств у не занимающихся спортом и лыжников – гонщиков 11 – 18 лет // Теория и практика физического воспитания. – 1979. – С.12 – 15.

14.Лаптев А.П. Возрастные особенности организма // Физическая культура и спорт. – 1984. - №8.

15.Лебедева Н.Т. Школа и здоровье учащихся: Пособие. – Мн.: Унiверciтэцкае, 1998. 221 с.

16.Ломейко В.Ф. Развитие двигательных качеств на уроках физической культуры в I – X классах. – Мн.: Народная асвета, 1980. -128 с.

17.Лях В.И. Координационные способности школьников. – Мн.: Полымя, 1989. – 159 с.

18.Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебн для ин – тов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

19.Основы математической статистики: Учебн. пособие для институтов физ. культ./ Под ред. В.С.Иванова. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 176 с.

20.Семикоп А.Ф. Основы теории и методики спортивной тренировки: Учебн. метод. пособие для студ. факульт. физ. культ. пединститут. и университ., училищ алимп. резерва по специальн. 03.03 – «Физическая культура». – Гомель, 1992. – 149 с.

21.Фарбер Д.А., Корниенко И.С., Сонькин В.Д. Физиология школьника. – М.: Педагогика, 1990.- 63 с.

22.Яковлев В.Г. Игры для детей. – М.: Физкультура и спорт, 1975.- 158 с.

23.Фомин Н.А., Филин В.П. Возрастные основы физического воспитания. – М.: Физкультура и спорт. 1972. – 176 с.