4. Макеева В.С., *Ковешникова Е.Н., Луганский К.А.* Игровое взаимодействие баскетболистов в командах высших разрядов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. *— 2012. — Т. 25.* № 4. *— С. 84–90.*

Карпов В. Ю., Бакутина А. В.
Российский государственный социальный университет, г. Москва
Лапина Н.М.
Самарский государственный социально-педагогический университет,
г.Самара

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Аннотация. В статье излагаются проблемы организации факультатива по подвижным играм для детей младшего школьного возраста. Раскрываются цели, задачи, условия, способствующие эффективности внедрения факультатива. Определяется направленность факультатива на развитие универсальных компетенций, Дается характеристика подвижных игр, направленных на развитие физических качеств.

Ключевые слова: подвижные игры, факультатив, универсальные учебные действия, физические качества.

Karpov V. Yu, Bakutina A.B.
Russian State Social University, Moscow
Lapina N.M.
Samara State Pedagogical University social, Samara

MOBILE GAMES AS A MEANS OF PHYSICAL QUALITIES OF PRIMARY SCHOOL CHILDREN

Annotation. The article deals with the problems of organizing an elective for outdoor games for children of primary school age. The article discloses goals, objectives, conditions conducive to the efficiency of introducing elective. It determines the direction of development of universal competence, characteristics of mobile games aimed at the development of physical qualities.

Keywords: outdoor games, selection, versatile educational activities, physical quality.

При проведении учебных занятий нами была разработана программа факультатива по подвижным играм, направленная на воспитание физических качеств младших школьников [6, с. 99–102].

Использование подвижных игр в учебном процессе, в зависимости от цели, задач, условий их проведения, применяемых средств и методов, позволяет участникам проявлять определенные физические качества. Четкая и грамотная организация руководства подвижными играми позволяет осуществлять непосредственный контроль за активным проявлением

физических качеств в их гармоническом единстве, а также развивать физические качества, имеющие главенствующее начало для младших школьников [3, с.33–36; 5, с. 113–117; 7, с. 103–106].

При подборе и проведении игр учитывается возраст и физическая подготовленность играющих[8, с. 5; 9, с. 106–109; 10, с. 329–334].

Цель работы факультатива — популяризация физической культуры с использованием подвижных игр, привлечение к систематическим занятиям младших школьников, воспитание физических качеств и осознание ценности здоровья, необходимости его укрепления [1, с. 71–73; 4].

Задачи факультатива:

– укрепить здоровье учащихся, создать условия для их правильного физического развития;

– содействовать овладению двигательными навыками и умениями, их совершенствовать;

– воспитывать морально-волевые и физические качества;

– формировать организационные навыки и потребности к занятиям физическими упражнениями.

В соответствии с федеральным государственным стандартом начального общего образования, в ходе обучения подвижным играм на факультативных занятиях формируются универсальные учебные действия [1, с. 7–12]:

личностные: учебно-познавательный интерес к подвижным играм, установка на здоровый образ жизни;

регулятивные: принятие учебной задачи подвижной игры, планирование своих действий в ходе подвижной игры при выполнении учебной задачи, оценка правильности выполнения действий в ходе игры, адекватное восприятие оценки учителя;

познавательные: выбор наиболее эффективного способа решения задачи в ходе выполнения действий подвижной игры с учетом конкретных условий, владение приемами решения задач в ходе игровых действий;

коммуникативные: умение договариваться и приходить к общему решению в ходе игровых действий, осуществление контроля за действиями партнера, умение регулировать свои действия и действия членов команды, а также партнеров во время подвижных игр.

Планируемыми результатами являются выработка потребности регулярно заниматься физическими упражнениями с применением подвижных игр; овладение представлением о культуре движений; сознательное применение подвижных игр при занятиях физической культурой для укрепления здоровья и формирования здорового образа жизни; выработка умения общаться и взаимодействовать в коллективе во время проведения подвижных игр; уменьшение заболеваемости и овладение эмоциями во время подвижных игр.

Развитию ловкости способствуют подвижные игры, в которых игроки в быстром темпе переходят от одних действий к другим, в соответствии с изменяющейся обстановкой. Развитию координации движений способствуют такие игры, как «По наземной мишени», «Пингвины», «Хвосты», «Волк во рву», «Вышибалы», «Мяч капитану», «Только снизу», «Бомбардиры».

Развитию быстроты содействуют игры, которые требуют мгновенной реакции на звуковые, тактильные, зрительные сигналы, а также игры с выполнением внезапных остановок, с приостановкой действия и его возобновлением, игры с преодолением на скорость небольших расстояний. Развитию скоростных качеств способствуют такие игры, как: «Кто быстрее?», «Воробьи-вороны», «Путешествие на корабле», «Гандикап», «Гонка мячей по кругу», « Рыбаки и рыбки».

В играх на развитие силы занимающиеся должны преодолевать сопротивление противника или свой собственный вес, вес отягощения. Набивные мячи, гантели, скамейки и т.д. используются в этих играх. При проведении игр с преодолением собственного веса используются вертикальный канат, гимнастическая стенка, перекладина, брусья. Перемещения по площадке в упоре лежа, в упоре сзади, с выпрыгиванием также используются в играх на развитие силы. Игры «Кто самый меткий», «Перетягивание каната», «Кто

дальше», «Толкание ядра», «Удержись в круге», «Царь горы», «Кто сильнее», «Крепче круг», «Бег на руках» развивают силовые качества.

Игры, требующие проявления кратковременных скоростно-силовых напряжений, умеренных по нагрузке, способствуют развитию силы.

Для развития выносливости используются игры с неоднократным повторением действий, с непрерывной двигательной деятельностью в невысоком темпе, но со значительными затратами сил, энергии. Игры, которые развивают выносливость таковы: «С кочки на кочку», «Рыбаки и рыбки», «Перехват мяча», «Регби», «Скачки» и др.

Перечислим игры для развития гибкости: «Передача мяча змейкой», «Мостик и кошка», «Кто быстрее передаст», «Тоннель из обручей», «Скамейка над головой», « Ящерицы», «Эстафета с гимнастической палкой».

Необходимо отметить значительную роль подвижных игр в системе физического воспитания младших школьников. Подвижная игра сопровождает детей в периоды их развития, укрепляет здоровье и развивает организм. Подвижные игры являются средством социального развития ребенка, культурного и морально-нравственного воспитания.

Подвижные игры, содержащие в себе национальные традиции, прививают ребенку уважение к культурному наследию своего народа, общества, готовят к взрослой жизни [6]. Таким образом, подвижные игры являются эффективным средством развития физических качеств, позволяющим сохранить здоровье младших школьников и развивать психофизические качества организма.

Положительное влияние подвижных игр проявляется только при правильном педагогическом руководстве играми. Подвижные игры позволяют развить личностные и эмоционально-волевые качества младших школьников. Интерес к играм связан у детей с яркими эмоциональными переживаниями. Эмоциональное окрашивание игры заставляет игроков прикладывать максимальные усилия для достижения командной или личной победы.

В играх не рекомендуется давать начинающим участникам сложные упражнения с предельными или приближающимися к предельным нагрузками.

Эмоциональный подъем, сопровождающий проведение подвижных игр, в данном случае не может компенсировать недостаточную физическую подготовленность учащихся.

Литература

1. Абрамишвили Г.А., Карпов В.Ю. Современный взгляд на проблемы физического воспитания учащихся младшего школьного возраста // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. — 2014. — № 11(117). — С. 7–12.

2. Абрамишвили Г.А., Карпов В.Ю., Добежин А.В. и др. Дифференцированное физическое воспитание учащихся младших классов на основе учета их типологических особенностей // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. — 2012. — № 9(91). — С. 7–14.

3. Абрамишвили Г.А., Карпов В.Ю., Колесникова Е.Е. Особенности развития физических качеств у юных баскетболистов // *Проблемы развития науки и образования: теория и практика*. Международная научно-практическая конференция. М.: АР-Консалт. — 2015. — С. 33–36.

4. Баландин Г. А., Назарова Н.Н. Урок физкультуры в современной школе. — М.: Советский спорт, 2002. — 295 с.

5. Карпов В.Ю. , Абрамишвили Г.А. Типоспецифическая физическая подготовка учащихся младшего школьного возраста лицеев и гимназий // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*. — 2011. — *№ 10(80)*. — С. 113–117.

6. Карпов В.Ю., Зворыкин И.В., Слепченко Д.А. Подвижные игры и их роль в физическом воспитании учащихся младших классов // Наука и образование в XXI веке. Международная научно-практическая конференция. — ООО «АР-Консалт», 2015. — С. 99–102.

7. Карпов В.Ю. Зворыкин И.В., Гаврилин К.С. Повышение уровня физической подготовленности детей младшего школьного возраста в условиях детского оздоровительного лагеря // Наука и образование в XXI веке. Международная научно-практическая конференция. — ООО «Ар-Консалт», 2015. — С.103–106.

8. Карпов В.Ю., Гаспарян Е.П. Эффективность игрового метода при формировании двигательно-координационных и психомоторных способностей у юных теннисистов 5–6 лет // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2012. — *№ 4*. — С. 5.

9. Карпов В.Ю. Зворыкин И.В., Ляшенко В.А. Игровой метод обучению плаванию детей 8–9 лет на этапе начальной подготовки // Наука и образование в XXI веке. МНПК. — ООО «Ар-Консалт», 2015. — С.106–109.

Осипенко Е.В.,
Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины, г. Гомель

К ОЦЕНКЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ

Аннотация. В данной статье представлены результаты исследования уровня физической подготовленности юных борцов группы начальной подготовки-1 и начальной подготовки -2 года обучения ДЮСШ по вольной борьбе г. Гомеля. Статья описывает некоторые научно-методические подходы по организации спортивной тренировки юных борцов вольного стиля.

Ключевые слова: уровень физической подготовленности, юные борцы, спортивная тренировка, физические качества, индивидуализация.