Управление образования администрации муниципального района

«Новооскольский район» Белгородской области

развитие гибкости младших школьнИКОВ ЧЕРЕЗ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИГРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

на уроках физической культуры

|  |
| --- |
| **Автор опыта**: Кичигина Марина Сергеевна,  учитель физической культуры МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 4 г. Новый Оскол Белгородской области» |

г. Новый Оскол,

2014

**Содержание:**

Раздел 1. Информация об опыте………………...……………………………….3

Раздел2.Технология опыта………………………...………………………….8

Раздел 3. Результативность опыта…………………….………………………..14

Раздел 4. Библиографический список………………………………………….19

Раздел 5. Приложение к опыту……………………………………………........20

**I. Информация об опыте**

**Условия возникновения, становления опыта**

Физическое воспитание является неотъемлемой частью учебно-воспитательной работы школы и занимает важное место в подготовке учащихся к жизни, к общественно - полезному труду. Уроки физическойкультуры отличаются большим многообразием форм, которые требуют от учащихся проявления организованности, самодеятельности, инициативы. Известно, что младший школьный возраст является наиболее благоприятным периодом для развития многих физических качеств, в том числе, и гибкости. Особое место отводится на уроках физической культуры игровым технологиям, вовлекающимдетей в разнообразную работу по развитию физических качеств.

Образовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №4 г.Новый Оскол Белгородской области», на базе которой сложилась технология опыта, имеет оборудованный спортивный зал, площадку.Согласно Федеральному базисному учебному плану для общеобразовательных учреждений Российской Федерации в начальной школе выделено 3 часа физической культуры.

Анализ авторской программы по физической культуре В.И.Лях, А.А.Зданевич для 1-4 классов показал, что большое внимание при обучении физической культуре уделяется подвижным играм, развивающим координационные способности (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных временных и силовых параметров движений, равновесия, ритм, быстроту и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве), но недостаточно внимания уделяется развитию гибкости [10;152].

Для проверки уровня развития гибкости младших школьников были взяты два вторых класса: контрольный (2б класс) и экспериментальный(2а класс). Для мониторинговых исследований подобрана гетерогенная батарея, состоящая из трех тестов(Приложение №1), разработанная профессором Ириной Александровной Винер с соавторами, которая позволяет изучить комплексное проявление гибкости [2;48]. Исходные показатели уровня развития гибкости представлены в таблице 1.

Таблица 1.Показатели исходного уровня развития гибкости во вторых классах

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тест | Группа | | *Х±m* | *t* | P |
| 1. «Наклон вперед из положения сидя» | Мальчики | Экспер. | 1,8±0,76 | 0 | >0,05 |
| Контр. | 1,8±0,65 |
| Девочки | Экспер. | 4,0±0,65 | 0,1 | >0,05 |
| Контр. | 4,1±0,43 |
| 2. «Шпагат» | Мальчики | Экспер. | 18,3±0,76 | 0,8 | >0,05 |
| Контр. | 17,4±0,65 |
| Девочки | Экспер. | 17,7±0,54 | 0,1 | >0,05 |
| Контр. | 17,6±0,65 |
| 3. «Мост» | Мальчики | Экспер. | 52,7±0,43 | 0,9 | >0,05 |
| Контр. | 53,4±0,65 |
| Девочки | Экспер. | 51,6±0,43 | 0,9 | >0,05 |
| Контр. | 52,2±0,54 |

Тестирование показало, что исходный уровень развития гибкости у мальчиков и девочек контрольной и экспериментальной групп на начало эксперимента не имеет существенных отличий и имеет низкий уровень. Необходимо отметить, что показатели гибкости у девочек обеих групп выше нежели у мальчиков, что подтверждает мнение специалистов о том, что у девочек гибкость выше чем у мальчиков.

Учитывая преобладание в программе по физической культуре игровых технологий, была определена тема опыта: «Развитие гибкости младших школьников через использование игровых технологий на уроках физической культуры».

**Актуальность опыта**

В настоящее время в методической литературе имеются исследования (Л.П. Гуревич и др.) в области развития физических качеств у детей младшего школьного возраста. Но, не смотря на большое количество публикаций и рекомендаций в литературе, мы не выявили наиболее эффективной методики для развития гибкости у детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры.

Гибкость, которая характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой, необходимо развивать с самого раннего детства и систематически. Гибкость и координация движений являются первоосновой, фундаментом любой физической деятельности, связанной не только с хореографией и эстетической гимнастикой, но и вообще для общей жизнедеятельности человека. Задачей учителя физической культуры является создание универсального комплекса определённых упражнений специфической направленности, способных развить у младших школьников гибкость, что позволит поднять эти качества на принципиально новый уровень. Поэтому игровые технологии должны обладать воздействием не только на улучшение гибкости, но и на поддержание и развитие других физических качеств обучающихся. Возникает **противоречие** между необходимостью формирования гибкости младших школьников и недостаточностью эффективной методики использования игровых технологий для развития гибкости у детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры.

**Ведущая педагогическая идея опыта**

Использование игровых технологий на уроках физической культуры во 2-4 классах для повышения гибкости. Методика развития гибкости у младших школьников на уроках физической культуры будет эффективна, если в ходе занятий применять эстафеты и игры, направленные на развитие этого качества.

.

**Длительность работы над опытом** составила три года и состояла из трех взаимосвязанных этапов: подготовительного, основного и заключительного.

*Подготовительный этап* (август-октябрь 2011г.) носил констатирующий характер и был посвящен анализу научно-методической литературы.В нем рассматривались виды и средства проведения уроков физической культуры, особенности развитиягибкости в школе. Разрабатывалась программа исследования с определением цели работы и задач. Определялись методы исследования.

*На основном этапе* (ноябрь 2011 - январь 2014г.) проводилась оценка эффективности разработанной методики занятий с младшими школьниками:

- выявление динамики развития гибкости и координационных способностей;

- осуществлялось педагогическое наблюдение и оценка результатов овладения обучающимися навыками двигательных действий.

*На заключительном* этапе (январь-май 2014г.) анализировались результаты основного этапа, осуществлялось их осмысление и теоретическая интерпретация, формулировались выводы, прогнозы и практические рекомендации.

**Диапазон опыта**

Диапазон охватывает организацию учебной деятельности по физической культуре в классах начальной школы.

**Теоретическая база опыта**

Активная физическая деятельность детей младшего школьного возраста в значительной степени зависит от развития физических качеств: быстроты, силы, выносливости, координации и гибкости. Чем больше развиты физические качества, тем выше работоспособность человека.

Возраст 6-10 лет в нашей стране считается возрастом начальной школы. Он включает в себя важный период развития, при котором совершается буквальный скачок из недостаточно владеющего своим телом и психикой ребенка во вполне сформировавшегося человека, с развитыми физическими качествами и сложившейся конституцией тела.

Одним из важнейших физических качеств в этот период является гибкость - способность выполнять упражнения с большой амплитудой движений. Без этого качества невозможно воспитывать выразительность движения, пластичность и совершенствовать их технику, поскольку при недостаточной подвижности в суставах движения ограничены и скованны. Гибкость необходима и для выполнения волнообразных движений, акробатических упражнений, для принятия позы в полете при исполнении прыжков (Д. Мавромати, 1982).

Термин «гибкость» более приемлем, если имеют в виду суммарную подвижность в суставах всего тела. А примени­тельно к отдельным суставам правильнее говорить «подвижность», а не «гибкость», например, «подвижность в плечевых, тазобедрен­ных или голеностопных суставах». 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.

По форме проявления различают гибкость активную и пассив­ную.

*При активной гибкости* движение с большой амплитудой вы­полняют за счет собственной активности соответствующих мышц. Под *пассивной гибкостью* понимают способность выполнять те же движения под воздействием внешних растягивающих сил: уси­лий партнера, внешнего отягощения, специальных приспособ­лений и т.п.

По способу проявления гибкость подразделяют на*динамичес­кую* и *статическую.* Динамическая гибкость проявляется в движе­ниях, а статическая — в позах.

Выделяют также общую и специальную гибкость. Общая гиб­кость характеризуется высокой подвижностью (амплитудой движе­ний) во всех суставах (плечевом, локтевом, голеностопном, по­звоночника и др.); специальная гибкость — амплитудой движений, соответствующей технике конкретного двигательного действия.

По словам Холодова Ж.К.,[8;21] проявление гибкости зависит от ряда факторов. Главный фак­тор, обусловливающий подвижность суставов, — *анатомический.* Ограничителями движений являются кости. Форма костей во мно­гом определяет направление и размах движений в суставе (сгиба­ние, разгибание, отведение, приведение, супинация, пронация, вращение).

Целенаправленно развитие гибкости должно начинаться с 6— 7 лет. У детей и подростков 9—14 лет это качество развивается почти в 2 раза эффективнее, чем в старшем школьном возрасте.

Для увеличения способности мышцы к растягиванию применяется ряд специальных упражнений, например, наклоны, сгибания, приседания, вращения, подпрыгивания. При этом упражнения на «растягивание» способны улучшить эластичность, а, следовательно, предупредить травмирование ткани. Другими словами, с их помощью можно создать запас гибкости, необходимый для выполнения упражнения, и предотвратить дегенеративно-дистрофические процессы во всех элементах опорно-двигательного аппарата. Если при выполнении упражнения появилась боль, значит, наступил предел гибкости на данный момент, а на этот раз следует ограничиться достигнутым.

Гибкость определяется способностью мышц уступать противодействующей растягивающей силе. «Зона эластичности» у всех мышц мала и примерно одинакова, а охранительные реакции на растяжение протекают по-разному и зависят от конституционных особенностей и функционального состояния, прежде всего – от состояния кровотока и интенсивности обмена веществ в мышцах на момент выполнения упражнения. Эти реакции поддаются тренировке. При этом статистические упражнения менее эффективны, чем динамические.

Идеи Холодова Ж.К. [8; 124] об эффективности игровых технологий в физическом воспитании являются проверенным средством активизации двигательной деятельности как на уроке физкультуры, так и на занятиях по физической подготовке (тренировочных занятиях) за счет подключения эмоций учащихся.

Важным достоинством игровыхтехнологий является возможность введения их во все разделы учебной программы. Практика доказывает, что применение игровых технологий в учебном процессе по физическому воспитанию позволяет добиться более высоких показателей в развитии гибкости и подготовке учащихся по сравнению с общепринятыми методами при одинаковых затратах и времени, а сами занятия физической культурой сделать более интересными.

**Новизна опыта** заключается в комбинации элементов известных методик, в подборе и усовершенствовании упражнений для развития гибкости младших школьников.

**Характеристика условий, в которых возможно применение**

**данного опыта**

Данный опыт может быть реализован в общеобразовательных учреждениях, работающих на ступени начального общего образования при организации системы урочной и внеурочной деятельности по ФГОС и ФКГОС.

**II. Технология опыта**

**Цель** данного педагогического опыта заключается в применении на уроках физической культуры игровых технологий для развития гибкости младших школьников.

**Задачи:**

1.Изучить теоретическую и методическую литературу по проблеме исследования.

2.Использовать игровые технологии на уроках физической культуры для развития гибкости.

3.Подобрать игры и эстафеты для младших школьников, способствующие развитию гибкости

4.Формировать у учащихся знания, двигательные умения и навыки, способствующие развитию гибкости.

Для развития и совершенствования гибкости на уроках физической культуры определены оптимальные пропорции в использовании упражне­ний на растягивание, а также правильная дозировка нагрузок.По некоторым экспериментальным данным Е.П. Васильева[3; 45], в период интенсивных воздействий на развитие гибкости целесообразны следующие пропорции различных растягивающих упражнений:

- 40 - 45% - активные - динамические;

- 20% - статические;

- 35 – 40% - пассивные.

В занятиях с детьми младшего школьного возраста доля статических упражнений должна быть меньше, динамических – больше.

Таблица 2. Дозировка упражнений, направленных на развитие подвижности в суставах у детей младшего школьного возраста (по Ж.К.Холодову)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Сустав | | Количество повторений | |
| Учащиеся, лет | | | |
|  | 7-10 | 11-14 | 15-17 |
| Позвоночный столб | 20-30 | 30-40 | 40-50 |
| Тазобедренный | 15-25 | 30-35 | 35-45 |
| Плечевой | 15-25 | 30-35 | 35-45 |
| Лучезапястный | 15-25 | 20-25 | 25-30 |
| Коленный | 10-15 | 15-20 | 20-25 |
| Голеностопный | 10-15 | 15-20 | 20-25 |

При использовании игровых технологий на занятиях младших школьников упражнения на гибкость необходимо сочетать с упражнениями на силу и расслабление. Комплексное использование сило­вых упражнений и упражнений на расслабление не только способ­ствует увеличению силы, растяжимости и эластичности мышц, про­изводящих данное движение, но и повышает прочность мышечно-связочного аппарата. Нагрузка младших школьников для развития гибкости должна постепенно увеличиваться за счет усложнения игровых упражнений.Нужно использовать широкий арсе­нал упражнений, воздействующих на подвижность всех основных суставов.

Основная задача игровых упражнений на растягивание состоит в том, чтобы увеличить длину мышц и связок до степени, соответствующей нормальной анатомической подвижности в суставах.

Учитель физической культуры учитывает: гибкость должна быть в оптимальном соотношении с мышечной силой. Недостаточное развитие мышц, окружающих сустав может привести к чрезмерной подвижности их и к изменению статики человеческого тела.

Для развития гибкости в игровых технологиях использованы различные приёмы:

1. Применение повторных пружинящих движений, повышающих интенсивность растягивания.

2. Выполнение движений по возможно большей амплитуде.

3. Использование инерции движения какой-либо части тела.

4. Использование дополнительной внешней опоры: захваты руками за рейку гимнастической стенки или отдельной части тела с последующим притягиванием одной части тела к другой.

5. Применение активной помощи партнера.

При развитии гибкости педагогу необходимо:

1. Обеспечить всестороннее развитие гибкости, которое позволило бы выполнять разнообразные движения с необходимой амплитудой во всех направлениях, допускаемых строением опорно-двигательного аппарата.

2. Повысить уровень развития гибкости в соответствии с теми требованиями, которые предъявляет конкретная деятельность (профессиональная, спортивная и др.).

3. Содействовать поддержанию оптимального развития гибкости в различные возрастные периоды жизни человека.

4. Обеспечить восстановление нормально состояния гибкости, утраченного в результате заболеваний, травм и других причин.

Особое внимание при проведении упражнений для развития и совершенствования гибкости отводится использованию игровых эстафет. Подобранные соответствующие игры целенаправленновоздействуют на отдельные суставы, связки, мышечные группы. Такие игры создают условия для увеличения гибкости младших школьников. Учителю физической культуры следует помнить, что эластические свойства мышц могут изменяться под влиянием центральной нервной системы. Так, например, при высоком уровнеэмоциональногоподъема — гибкость увеличивается.

На уроках физической культуры, чтобы избежать растяжений связок и разрывов мышечных волокон, перед играми, направленными на развитие гибкости, проводится игровая разминка.Она включает в себя комплекс специально подобранных физических упражнений, выполняемых с целью подготовки организма к предстоящей работе и повышения его общей работоспособности путем усиления вегетативных функций.

Разминка позволяет решить три задачи:

1. Разминка позволяет повысить температуру тела, прежде всего, мышц.

2. Повысить подвижность в наших суставах, т.е. после разминки человек может, например, наклониться гораздо ниже, чем до разминки.

3. Настроиться на те упражнения или игру, которые ученик собирается выполнять.

Так на уроке в третьем классе в разделе «Гимнастика» младшие школьники с удовольствием выполнят игру-разминку «Медвежата»:

1 упражнение (ходьба на носках, меняя положение рук, ребята проговаривают слова): Мы веселые ребята.Наше имя – медвежата. Любим лазать и играть. Любим прыгать и метать.

2 упражнение (ходьба с высоким подниманием ноги и хлопок под коленом):

Мишка по лесу пошел,По тропинке вдаль забрел.

3 упражнение (ходьба шагом марша, с поворотом на 180 градусов по сигналу): Лапы дружно поднимает,Чтоб кусты не подминались.Мишка шел, шел, шел.

4 упражнение (упражнения, имитирующие гребки руками): К тихой речке подошел.Сделал полный поворот,Через речку пошел вброд. Мишка плыл, плыл, плыл.

5 упражнение (ходьба в полуприсяде): И до берега доплыл,Чтобы Мишке не хворать,Надо шкуру согревать. Мишка шел, шел, шел.

6 упражнение (прыжки на двух ногах с продвижением вперед): На лужайку пришел,Он попрыгал на лужайке.

7 упражнение (ползание по скамейке на четвереньках): Быстро, ловко, словно зайка,Перед Мишкою бревно,Надо лазать хорошо.

8 упражнение (ходьба с выпадами): Впереди лежит сосна,Ползет мишка как оса. Мишка шел, шел, шел.

9 упражнение (подскоки): И к болоту подошел.Прыгать он уже умеет, Прыгать будет он смелее.

10 упражнение (наклоны корпуса вниз, достать руками пол):Перед мишкою кедрач,Надо шишки бы собрать.

11 упражнение (бег с ускорением): Мишка быстро побежал. На малинный след напал, Поискал еще медок, Да, пчелки спрятались в дубок (ходьба).

В развитии подвижности в суставах играют роль возрастные особенности. Со временем морфологическое строение суставов меняется (уменьшение подвижности в сочленениях и эластичности связок), и это приводит, к ограничению их подвижности. Поэтому у школьников младшего возраста подвижность развивается значительно легче, чем у старшеклассников. В старшем возрасте ставится задача не увеличения подвижности в суставах, а сохранения ее на достигнутом уровне.

Следует учитывать: подвижность в суставах у девочек и девушек больше, чем у мальчиков и юношей (примерно на 20-30%), поэтому объем нагрузок для учащихся мужского пола должен быть больше.

Развитие подвижности в суставах не должно приводить к нарушению осанки, которое может возникать из-за перерастяжения связок, из-за недостаточного или, наоборот, чрезмерного развития силы отдельных мышечных групп.

Необходимо помнить, что различные упражнения в зависимости от их координационной сложности, выразительного аспекта представляют разную психологическую трудность для занимающихся. Поэтому координационно и выразительно сложные движения, требующие внимания и сосредоточенности, должны сменяться более простыми. Важное место в построении урока физической культуры занимает методика составления комплексов игровых упражнений. На уроках в четвертом классе целесообразно использовать следующие комплексы упражнений:

И.п. - о.с. Наклон вперед, касаясь пальцами (ладонями, локтями) пола;

По - 10-12 повторений в 3-х сериях (подходах).

И.п. - сидя на полу. Наклон вперед, касаясь лбом пальцев ног;

По - 10-12 повторений, в 3-5-и сериях.

И.п. - сидя на полу. Наклон вперед, поворачиваясь с выносом правой к левой ноге;

Следующий цикл к правой. При этом коснуться ладонью стопы.

По - 8-10 повторений в разные стороны в 5-и сериях.

И.п. - стоя, ноги пошире.

Наклон к левой и правой попеременно с элементами скручивания;

По - 10-12 повторений, в 3-5-и сериях.

И.п. - о.с. Шаг вперед левой, с выносом прямых рук кверху над головой.

Прогнуться. Тоже с шагом вперед правой.

По - 8-10 повторений, в 3-5-и сериях.

Все упражнения можно выполнять с помощью партнера после 4-х недель систематических занятий.

При выполнении упражнений махового характера необходимо максимально расслаблять мышцы ноги, так как только в таком случае можно добиться максимальной амплитуды движения, для этого необходимо опорной ногой встать на возвышение или на скамейку, так как, чтобы работающая нога, производя сгибание и разгибание, отведение и приведение, свободно свисала и не задевала площади опоры.

Пружинящее приседание в положении разведенных в переднезаднем направлении ног следует выполнить обязательно с опорой на руки. Если занимающийся не достает руками до площади опоры, то упражнение можно выполнять у стенки, опираясь на нее руками.

Выполняя упражнение на растягивание, амплитуду движений нужно увеличивать постепенно, так как в противном случае даже после хорошей разминки возможны повреждения мышц и связок. Постепенное увеличение амплитуды движения дает возможность организму приспособиться к специальной работе.

Однако и здесь существуют определенные закономерности, влияющие на усвоение материала:

- возраст и возможности учащихся;

- логическая связь движений, а именно: положение тела в конце каждого движения должно служить исходным положением для выполнения последующего; все упражнения комплекса должны помимо самостоятельного значения иметь и дополнительное (функцию связи);

- оптимальная трудность комплекса упражнений (не следует недооценивать или переоценивать возможности учащихся);

- элемент новизны и разнообразия. Нужно органично сочетать хорошо знакомые упражнения с недавно освоенными, не увлекаясь при этом чрезмерным их разнообразием.

Игровые технологииучителем физической культуры для развития гибкости младших школьников контрольного класса применялись на двух уроках физической культуры из трех (по учебному плану в неделю).

Применялся индивидуальный подход в обучении, один из главных принципов современного урока физической культуры. Это предполагает разумное сочетание всех способов организации деятельности учащихся – фронтального, группового и индивидуального. На уроках были подобраны упражнения и нагрузка с учетом здоровья, направленности физического развития (типа телосложения) и особенностей физической подготовленности (развития двигательных качеств) школьника.

Навсех урокахдля развития гибкости следует применять эстафеты, направленные на развитие данного качества (Приложение №2), акаждый третий урок физической культурыобязательно проводить с использованием игровых технологий, направленных на развитие гибкости (Приложение №3).

Например, в разделе программы «Спортивные игры» удачно использование эстафет с мячом, способствующих развитию координации и чувства в пространстве (Приложение №4).

Поэтому уроки строятся так, чтобы один вид игровой деятельности сменялся другим, что позволяет сделать работу динамической и не такой утомительной. На уроках лёгкой атлетики (I и IV четверти) используется медленный бег, темповые общеразвивающие упражнения во время ходьбы и бега, специальные упражнения бегуна и прыгуна. Продолжительность разогревающего бега в среднем составляет 2-4 мин. или 300 – 800м. После развивающего бега выполняются эстафеты с предметами (Приложение №5), затем -специальные упражнения темы урока.

На уроках по гимнастике (II четверть) используются игры, способствующие растягиванию мышц без предметов и с предметами (скакалками, гимнастическими палками, обручами, в парах): «Мостик и кошка»; «Носильщики»; «Три прыжка»; «Игольное ушко»; «Трудная ноша»; «Воздушные кенгуру»; «Через скакалки»; «Кружилка»; «Сиамские близнецы»; «Ловкие драконы». Во время кроссовой подготовки и спортивных игр (III четверть) выполняется беговые эстафеты с заданиями, прыжки с использованием гимнастических скамеек, упражнения с мячами и гантелями для развития силы: «Прокати мяч»; «Передал – садись»; «Снайперы»; «Гонка мячей»; «Летающий мяч»; «Бег с препятствиями».В этой части урока уделяется внимание разви­тию таких двигательных качеств, как гибкость, быстрота и сила не­больших групп мышц. Например, на гимнастике, выполняя упражнения на растягивание и увеличив нагрузку до 20 - 30 движений, мы можем увеличить подвижность в суставах. Игровые упражнения с максималь­ной частотой движений рук и ног в течение 4-6 сек (2-4 серии) и быстрые пробежки в конце подготовительной части урока по 10 - 12 м улучшают качество быстроты на уроках по лёгкой атлетике, а отжимание от пола в упоре укрепляет силу рук.

На уроках лёгкой атлетики применяются игровые упражне­ния, способствующие развитию быстроты и подготовки учащихся к бегу на короткие дистанции, так как в этот момент организм еще не устал, а ЦНС находится в оптимальном возбужденном состоянии или близка к нему. Например:

- ускорения по 30-40м 2-3 раза с отдыхом 1-1,5 мин;

- бег с максимальной скоростью 4-6раз по 10-20м с отдыхом 40-60с;

- бег со старта из различных исходных положений 4-6 раз по 15-20м с отдыхом 30с;

- движение рук как при беге, стоя на месте с максимальной частотой

3-4 р.;

- выпрыгивание вверх по сигналу из разных исходных положений (полуприседа, приседа, лёжа на животе, лёжа на спине);

- подвижные игры («Вызов номеров», «Быстро по местам», «Салки»,

и т.д.).

При хорошей дисциплине и организации при систематичном использовании игровых технологий затрачивается не более 10 мин. Эффективно использование следующих игровых элементов: многоскоки, прыжки через шаг, выпрыгивания вверх, наступая на порог, спрыгивание и напрыгивание на предмет, прыжки левым правым боком, прыжки со скакалкой, подвижные игры «Зайцы в огороде», «Через кочки и пеньки», «Выше ноги от земли», а для развития силовых качеств – метание набивных мячей (из-за головы сидя, стоя, стоя на коленях, толкания от груди из разных и.п., повороты, метания снизу-вперёд-вверх и т.д.). Все комплексы повторяются от 6 до 8 раз, затем заменяются или усложняются отдельные упражнения.

Когда уроки проходят в зале во время кроссовой подготовки и спортивных игр, для развития физических качеств целесообразно проводить урок физической культуры с использованием игровых технологий по типу круговой тренировки, точнее – упражнения выполняются мелкогрупповым поточным способом. Время на выполнение каждого упражнения остаётся в пределах 30-45 секунд, дозировка их зависит от пола, возраста, подготовленности ученика, характера предложенных движений и определяется для каждой группы отдельно или всего класса в целом. Количество повторений упражнений должно быть на уровне половины среднего результата при выполнении того или иного упражнения для данного класса

Для учащихся с высокой или низкой физической подготовленностью проводятся индивидуальные упражнения. Для самостоятельных занятий и домашних заданий используются индивидуальные карточки с упражнениями, способствующими развитию физических качеств.

**III. Результативность опыта**

**Диагностика развития гибкости у учащихся младших классов**

Таким образом, опыт проведения регулярных занятий с детьми показал эффективность использования игровых технологийна уроках физической культуры для развития гибкости.

По окончании исследования было проведено контрольное тестирование уровня гибкости учащихся. Результаты данного тестирования представлены в табл. 2.

Таблица 2. Показатели контрольного тестирования уровня развития гибкости в экспериментальной и контрольной группах

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тест | группа | | *Х±m* | *t* | P |
| 1.«Наклон вперед из положения сидя» (см) | Мальчики | Экспер. | 4,9±0,32 | 3,0 | <0,05 |
| Контр. | 2,6±0,54 |
| Девочки | Экспер. | 7,3±0,43 | 3,5 | <0,05 |
| Контр. | 5,4±0,32 |
| 2. «Шпагат» (см) | Мальчики | Экспер. | 15,5±0,32 | 2,4 | <0,05 |
| Контр. | 17,0±0,5 |
| Девочки | Экспер. | 14,2±0,22 | 3,7 | <0,05 |
| Контр. | 16,0±0,4 |
| 3. «Мост» (см) | Мальчики | Экспер. | 48,0±0,54 | 3,9 | <0,05 |
| Контр. | 51,0±0,54 |
| Девочки | Экспер. | 47,6±0,32 | 4,8 | <0,05 |
| Контр. | 50,6±0,54 |

В результате проведения педагогического опыта было выявлено улучшение показателей развития гибкости в пользу учащихся экспериментальной группы.

Так, в тесте «Наклон вперед из положения сидя» у мальчиков средний показатель у испытуемых экспериментальной группы в контрольном тестировании составил 4,9см, что на 3,1см лучше от исходных показателей (1,8см). В контрольной группе у мальчиков гибкость улучшилась на 0,8см (с 1,8см до 2,6см). В аналогичном тесте, проведенном у девочек, учащиеся экспериментальной группы улучшили свои показатели на 3,3см, а занимающихся контрольной группы на 1,3см. В обеих группах (мальчики – девочки) наблюдаются статистически достоверные изменения в пользу учащихся экспериментальной группы, что было выявлено с помощью метода математической статистики (p<0,05)(см. рис. 1, 2.).





В тесте «шпагат», у мальчиков экспериментальной группы увеличение гибкости произошло на 2,8см, у ребят контрольной группы на 0,4см. При исследования гибкости по данному тесту у девочек экспериментальной группы показатели увеличились на 3,5см, у девочек контрольной группы на 1,6см. Выявлены статистически достоверные изменения в пользу испытуемых экспериментальной группы (p<0,05)(см.рис.3,4.).





В тестировании гибкости с помощью теста «Мост» выявлены следующие изменения. У мальчиков экспериментальной группы показатели улучшились на 4,7см, у сверстников из контрольной группы данный показатель составил 2,4 см. У девочек экспериментальной группы улучшение в пользу изменения гибкости составило 4см, у девочек контрольной группы - 1,6см. В обеих группах (мальчики – девочки) наблюдаются статистически достоверные изменения в пользу учащихся экспериментальной группы, при (p<0,05)(см. рис. 5, 6.).





Проведение педагогического эксперимента и полученные результаты свидетельствуют о том, что использование игровых технологий повышает уровень развития гибкости на уроках физической культуры младших школьников.Предложенные нами комплексы упражнений являются эффективными, так как уровень значимости во всех предложенных испытаниях меньше 0,05.

**Библиографический список**

1. Богданов Г. П. Школьникам - здоровый образ жизни.— М.; Физкультура и спорт, 1989. – 264 с.

2. Винер И.А., Карпенко Л.А. Методика оценки и развития физических способностей у детей занимающихся художественной гимнастикой. Учебное пособие ВФХГ, СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта/Л.А. Карпенко, Москва, 2007. – 265с.

3. Васильев Е.П. Электромиографические исследования в связи с выполнением упражнений на гибкость. Теория и практика физической культуры, 1964

4. Должиков И. И. - Планирование уроков физической культуры 1-11 классов. — М.: МГФСО, 1998. – 110 с.

5. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. Пособие для студентов выс. пед. учеб.заведений. — М., 2001. – 39 с.

6. Загорский Б.И., Залетаев И.П., Пузырь Ю.П. и др. Физиче­ская культура. - М.: Высшая школа, 1989. – 145 с.

7. Качашкин В. М. Физическое воспитание в школе.— М.: Просвещение, 1993. – 75 с.

8. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов– М.: Академия, 2000. – 480с.

9. Литвинов Е.Н., Виленский М.Я., Теркунов Б.И. Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, основанного на од­ном из видов спорта. — М.: Просвещение, 1996. – 30 с.

10. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. — М.: Просвещение, 2008. – 127с.

11.Лях В.И., Кофман Л.Б. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. — М.: Просвещение, 1996. – 22 с.

12. Лях В.И., Кофман Л.Б., Мейксон Г.Б. Передовой педагогический опыт в физическом воспитании школьников. — М.: Просвещение, 1992. – 41 с.

13. Лях В.И., Мейксон Г.Б. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов: Пособие для учителя. — М.: Просвещение, 1997. – 19 с.

14. Лях В.И., Мейксон Г.Б. Физическое воспитание учащихся 1-11 классов с направленным развитием двигательных способностей. — М.: Просвещение, 1993. – 44 с.

**Приложения**

1. Приложение №1 - Тесты, позволяющие изучить уровень развития гибкости
2. Приложение № 2 - Игровые эстафеты без предметов для 2- 4 классов
3. Приложение № 3 - Игры для 2-4 классов
4. Приложение № 4 - Игровые эстафеты с мячом для 2 класса
5. Приложение №5 - Игровые эстафеты с предметами для 2 класса

**Приложение №1**

**Тесты, позволяющие изучить уровень развития гибкости**

* Тест «Наклон вперед». Испытуемый в положении сидя на полу наклоняется вперед до предела, не сгибая ноги в коленях. Гибкость позвоночника оценивают с помощью линейки, по растягиванию в сантиметрах от нулевой отметки до третьего пальца руки.
* Тест «Шпагат». Испытуемый стремится как можно шире развести ноги в стороны. Результата от вершины угла, образуемого ногами до пола. Чем меньше расстояние, тем лучше гибкость.
* Тест «Мост». Результат - расстояние от пяток до конца пальцев рук испытуемого. Чем меньше расстояние, тем лучше результат.

**Приложение №2**

**Игровые эстафеты без предметов для 2 – 4 классов**

1. Две команды становятся в колонны. Мяч у направляющего. По сигналу судьи он начинает передавать мяч двумя руками над головой назад своим партнерам. Когда последний получает мяч, становится первым и игра продолжается, пока все игроки не станут по своим местам.

2. Две команды становятся в колонны. Исходное положение широкая стойка ноги врозь. Мяч у направляющего. По сигналу судьи он начинает передавать мяч двумя руками между ног назад своим партнерам. Когда последний получает мяч, становится первым и игра продолжается, пока все игроки не станут по своим местам.

3. Две команды становятся в колонны. Мяч у направляющего. По сигналу судьи он начинает передавать мяч двумя руками в правую сторону назад своим партнерам. Когда последний получает мяч он начинает его передавать обратно в левую сторону и игра заканчивается, когда мяч получит направляющий.

4. Игроки ложатся на пол плотно прижавшись друг к другу, руки вытянуты вперед-вверх, ноги – вниз-назад. По обе стороны от лежащих игроков на расстоянии один метр стоят два игрока с мячами. По сигналу они одновременно катят мячи друг другу по полу – один мяч катится поногами у игроков, другой – под руками. При каждом следующем повторении игроки с мячами меняются местами. При каждом касании мяча игрок лежащий на полу получает один штрафной балл. Побеждает тот игрок, кто наберет меньше всего штрафных баллов.

5. «Мостик и кошка».

Подготовка: строятся две команды. Каждая команда рассчитывается на первый-второй. Перед каждой командой чертятся по два круга.

Описание игры: по сигналу первые пары от каждой команды начинают эстафету. Оказавшись в первом кругу, один из игроков делает " мост", а второй пролезает под ним и бежит в другой круг, где принимает упор, стоя согнувшись. Его партнер пролезает под ним, после чего оба, взявшись за руки, бегут назад и передают эстафету следующей паре.

**Приложение №3**

**Игры для 2 – 4 классов**

**АРКИ**

Цель игры: развить гибкость.  
Необходимые материалы и наглядные пособия: столбики, веревка.

Ход игры  
В игре принимают участие 2 команды. На игровой площадке устанавливают столбики, за которые привязывают веревки так, чтобы получились арки. Причем каждая последующая арка должна быть ниже другой. Количество арок может быть различным. Задача игроков — пройти все арки, наклонившись назад. Команда, которая пройдет дистанцию первой, побеждает.

**ЦИРКАЧИ**

Цель игры: развить гибкость.  
Необходимые материалы и нарядные пособия: гимнастические обручи.

Ход игры  
В игре может участвовать разное количество человек. По сигналу ведущего участники начинают крутить обручи на талии. Выигрывает тот, кто продержится дольше других.

**ЛЕТАЮЩИЙ МЯЧ**

Цель игры: развить гибкость.  
Необходимые материалы и наглядные пособия: мяч.

Ход игры  
Игроки встают в круг. Их задача — перекидывая мяч, не дать ему упасть как можно дольше. Причем игроки не должны сходить с места и даже отрывать ступни от пола. Тот, кто уронит мяч, выбывает из игры.

**Игры для третьего класса**

**Мостики**

Цель игры: развить гибкость.  
Необходимые материалы и наглядные пособия: мел, вертушка с числами от 1 до 16.

Ход игры  
Необходимо разметить игровое поле: квадрат, разделенный на 16 частей. У игроков можно взять фанты. Из числа игроков выбирается водящий, который с помощью фантов определит участника, а с помощью вертушки — номера квадратов, в которых он должен разместить 2 руки и 2 ноги. По игровой площадке расставляются все игроки. Задача каждого игрока — продержаться на поле в неудобной позе как можно дольше. Тот, кто смог устоять дольше всех, меняется с водящим ролями.

**ПУТАНИЦА!**

Цель игры: развить гибкость.  
Необходимые материалы и наглядные пособия: музыкальное сопровождение.

Ход игры  
Из числа игроков выбирают водящего. Все игроки встают в круг, а водящий отворачивается. В это время игроки закутываются, не размыкая рук. Задача водящего — распутать путаницу.

**ЯЩЕРИЦЫ**

Цель игры: развить гибкость.  
Необходимые материалы и наглядные пособия: мел 4 для обозначения линии старта (финиша), флажки па подставке для обозначения места поворота, кегли.

Ход игры  
В игре участвуют 2 команды. На игровом поле расставляют кегли, которые должны будут огибать проползающие игроки. По сигналу ведущего игроки ложатся на пол и ползком передвигаются по дистанции, стараясь не сбить кегли. Выигрывает та команда, которая первой пройдет дистанцию.

**Игры для четвертого класса**

***Соблюдай равновесие***

**Цель:** развитие координационных способностей, смелости, расчетливости. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий на гимнастическом бревне или другой узкой опоре.  
**Организация:** класс делится на равные команды, построенные в колонну по одному за общей стартовой линией. Расстояние между колоннами 2-3 м. Перед каждой командой ставится по гимнастической скамейке, на которой расположены 3 набивных мяча, а через 10 м за скамейкой устанавливается поворотная стойка.  
**Проведение:**По сигналу первые игроки каждой команды устремляются вперед, пробегают по скамейке, перепрыгивая через лежащие на ней мячи, затем добегают до стойки, огибают ее слева, и возвращаются обратно, дают старт следующему игроку своей команды касанием вытянутой руки, после чего становятся в конец колонны. Если игрок во время бега потеряет равновесие и сойдет со скамейки, он обязан возобновить движение с начала скамейки,  сбив мяч, поставить его на место. Выигрывает та команда, закончившая эстафету первой.

***Переправа по узким жердям***

**Цель:** развитие ловкости, вестибулярного аппарата, внимания и расчетливости.  
**Организация:**класс делится на равные команды, построенные в колонну по одному за общей стартовой линией. Расстояние между колоннами 3 м. Через 10 м перед каждой командой устанавливаются по 2 перевернутые скамейки (параллельно и вплотную кдруг другу).  
**Проведение:**По сигналу каждая команда, взявшись за руки, подбегает к своей «переправе» и начинает переходить «речку» по узким граням перевернутой скамейки – цепочкой, не отпуская рук соседей. Выигрывает команда, которая быстрее «переправится», не теряя равновесия и не разрывая цепь.

***Борьба на бревне***

**Цель:**развитие координационных способностей, делового упорства и тактического мышления. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий на гимнастическом бревне.  
**Организация:** класс делится на равные команды, построенные в колонну по одному (впереди мальчики, а за ними девочки) с разных концов бревна, обложенного матами.  
**Проведение:**По сигналу по одному игроку от каждой команды поднимаются на бревно со своего конца и, сойдясь на середине, стараются с помощью обманных движений вывести соперника из равновесия и столкнуть. Игрок, столкнувший соперника, приносит своей команде очко и т.д. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

**Приложение №4**

**Игровые эстафеты с мячом для второго класса**

1. Гонка мячей под ногами

Игроки делятся на 2 команды. Первый игрок посылает мяч между расставленными ногами игроков назад. Последний игрок каждой команды наклоняется, ловит мяч и бежит с ним вдоль колонны вперед, встает в начале колонны и опять посылает мяч между расставленными ногами и тд. Побеждает комманда, которая быстрее закончит эстафету.

1. Передал - садись!

Играющие делятся на несколько команд, по 7 - 8 человек в каждой и строятся за общей линией старта в колонну по одному. Впереди каждой колонны лицом к ней на расстоянии 5 - 6 м становятся капитаны. Капитаны получают по волейбольному мячу. По сигналу каждый капитан передает мяч первому игроку своей колонны. Поймав мяч, этот игрок возвращает его капитану и приседает. Капитан бросает мяч второму, затем третьему и последующим игрокам. Каждый из них, вернув мяч капитану, приседает. Получив мяч от последнего игрока своей колонны, капитан поднимает его вверх, а все игроки его команды вскакивают. Выигрывает команда, игроки которой быстрее выполнят задание.

1. КТО БЫСТРЕЕ

Команды строятся в колонны по два. Расстояние между командами - не менее двух метров. Первые пары стоят возле стартовой черты. Перед каждой командой на расстоянии 10 - 15 метров ставится флажок. В руках капитанов команд, стоящих в рядах первыми, - мячи. По сигналу ведущего первые пары каждой команды устремляются вперед, перепасовывая мяч друг другу по-волейбольному, к своему флажку. Пробегают флажок - один справа от него, другой слева, и, не останавливаясь, бегут назад к своей команде.

1. Волна

Первый участник, получив баскетбольный мяч, по сигналу учителя передает его через голову, второй под ногами, и так до последнего участника, последний участник, получив мяч обегает фишку и встает впереди команды, и так до первого участника, он получив мяч обегает фишку, возвращается к своей команде встает впереди команды, поднимает мяч вверх сигнализируя о том что команда с заданием справилась.

**Приложение №5**

**Игровые эстафеты с предметами для второго класса**

1. Беговая с эстафетной палочкой.

Первый участник с эстафетной палочкой в руках обегает фишку, вернувшись, передает её следующему участнику, встает в конец колоны.

1. Лыжники

У впереди стоящих игроков по 2 листа, по сигналу первые игроки кладут их перед собой встав на них и передвигаясь как на лыжах, бегут до финиша, назад бегут, взяв «лыжи» в руки передают их следующим игрокам. Побеждает команда, закончившая игру первой.

1. Эстафета – домино

Две команды выстраиваются на старте, каждый участник получает по косточке домино. Игроки по очереди бегут к столу, находящемуся на старте, и устанавливают свои косточки на ребро на небольшом расстоянии одна от другой. Побеждает не та команда, которая быстрее закончила эстафету, а та, которая установила домино аккуратней. Для проверки толкают крайнюю косточку. Если все косточки упали — команда победила.

1. Эстафета с обручами

На дорожке проводятся две линии на расстоянии 20 - 25 м одна от другой. Каждый игрок должен прокатить обруч от первой до второй линии, вернуться обратно и передать обруч своему товарищу. Выигрывает та команда, которая раньше завершит эстафету.

1. Встречная эстафета с обручем и скакалкой

Команды строятся как на встречной эстафеты. У направляющего первой подгруппы - гимнастический обруч, а у направляющего второй подгруппы - скакалка. По сигналу игрок с обручем устремляется вперед, прыгая через обруч (как через скакалку). Как только игрок с обручем пересечет линию старта противоположной колонны, стартует игрок со скакалкой, который продвигается вперед, прыгая через скакалку. Каждый участник после выполнения задания передает инвентарь очередному игроку в колонне. Так продолжается до тех пор, пока участники не выполнят задание и не поменяются местами в колоннах. Пробежки запрещены.