

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**
(Н И У « Б е л Г У »)

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Кафедра теории и методики физической культуры

**МЕТОДИКА ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ 5-
Х КЛАССОВ НА ЗАНЯТИЯХ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ**

квалификационная работа

обучающегося по направлению подготовки

44.03.01 Педагогическое образование

профиль Физическая культура

заочной формы обучения, группы 02011454

Яцкиной Натальи Сергеевны

Научный руководитель
к.п.н. Петренко О.В.

БЕЛГОРОД 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	3
Глава 1. Состояние вопроса по данным литературных источников.....	6
1.1. Возрастные особенности формирования двигательных умений и навыков у школьников	6
1.2. Особенности воспитания двигательных качеств у учащихся 5-х классов	12
1.3. Роль спортивно-игрового метода в физической культуре	17
Глава 2. Методы и организация исследования.....	21
2.1. Методы исследования.....	21
2.2. Организация исследования.....	25
Глава 3. Анализ эффективности экспериментальной методики общей физической подготовки учащихся 5-х классов на занятиях легкой атлетикой	27
3.1. Характеристика методики общей физической подготовки учащихся 5-х классов на занятиях легкой атлетикой.....	27
3.2. Анализ результатов педагогического эксперимента.....	31
Выводы.....	40
Практические рекомендации.....	42
Список использованной литературы.....	43

Актуальность. Важнейшая задача общеобразовательной школы - повышение качества преподавания учебных предметов, в том числе физической культуры как предмета в целом и раздела легкой атлетике в ней. Основные задачи физического воспитания детей - укрепление их здоровья, содействие правильному физическому развитию. Однако не менее важным является своевременное обучение их жизненно важным двигательным навыкам, главными из которых следует считать навыки ходьбы, бега, прыжков и метаний, то есть упражнений, составляющих легкую атлетику [15].

Однако вопросы рациональной последовательности изучения материала с учетом возрастных особенностей в процессе формирования двигательных способностей школьников не имеют должного научного обоснования. Недостаточность разработки вопросов обучения детей элементам легкой атлетики и воспитания у них необходимых физических качеств требует дальнейшего исследования. В этой связи применение подвижных игр может существенно облегчить процесс воспитания двигательных способностей школьников. Применение в этих целях различных подвижных игр, комбинация их с элементами специализированных упражнений по легкой атлетике позволит качественно улучшить уроки физической культуры в школе.

Цель исследования. Разработать методику общей физической подготовки, основанную на применении подвижных игр комплексного воздействия с включением элементов легкоатлетических упражнений у учащихся 5-х классов общеобразовательной школы.

Объект исследования. Общая физическая подготовка учащихся общеобразовательной школы.

Предмет исследования. Методика общей физической подготовки с применением подвижных игр комплексного воздействия, а так же

включением элементов легкоатлетических упражнений у учащихся 5-х классов общеобразовательной школы.

Задачи исследования:

1. Изучить литературные источники и документальные материалы по проблеме формирования двигательных умений и навыков у школьников, а так же особенности воспитания двигательных качеств, как неотъемлемой части общей физической подготовки, у учащихся 5-х классов.

2. Разработать методику общей физической подготовки, основанную на использовании подвижных игр комплексного воздействия с включением элементов легкоатлетических упражнений у учащихся 5-х классов.

3. Выявить эффективность использования подвижных игр комплексного воздействия с включением элементов легкоатлетических упражнений в процессе общей физической подготовки учащихся 5-х классов.

4. Разработать практические рекомендации по общей физической подготовке с использованием подвижных игр комплексного воздействия с включением элементов легкоатлетических упражнений у учащихся 5-х классов.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что применение подвижных игр комплексного воздействия с включением элементов легкоатлетических упражнений, позволит улучшить уровень общей физической подготовленности учащихся 5-х классов, а так же сократит время качественного обучения техническим действиям бега, прыжков и метаний при прохождении программного материала по легкой атлетике в общеобразовательной школе.

Новизна исследования. В результате исследования разработаны новые методические положения и приемы применения подвижных игр для использования их на уроках физической культуры в школах:

- разработана и экспериментально обоснована методика применения подвижных игр на уроках по легкой атлетике.

Практическая значимость. Результаты исследования могут быть использованы:

- при проведении занятий по легкой атлетике в общеобразовательных школах;
- при разработке программного материала и методических документов для школ.

Глава 1. Состояние вопроса по данным литературных источников

1.1. Возрастные особенности формирования двигательных умений и навыков у школьников

Содействие правильному физическому развитию и укрепление здоровья является основой физического воспитания детей об этом говорят многие авторы [2,4,16].

Не менее значимым является своевременное обучение детей жизненно важным двигательным навыкам, основными из которых следует считать навыки бега, прыжков и метаний [2].

Составной частью физического воспитания является обучение, в процессе которого учащиеся осваивают многообразные по своему содержанию и сложности двигательные умения и навыки [4]. В ходе физического воспитания формируются умения и навыки рационального владения естественными движениями - в беге, прыжках, метаниях, а кроме того в выполнении спортивно-технических приемов. Определено, что чем больше освоено учащимися движений и чем они разнообразнее, тем стремительнее и более качественно происходит освоение новых навыков, как спортивных, так и профессиональных [24,32].

Для достижения успеха в занятиях со школьниками, направленных на овладение двигательными навыками, необходимо принимать во внимание возрастные особенности детей [9,21]. Выбор средств и методов обучения детей на уроках физической культуры необходимо осуществлять в строгом соответствии с физическими возможностями школьников разных возрастных групп [3,24].

Имеющаяся в физиологии детей и подростков модель возрастной периодизации считается основой для подразделения детей школьного возраста на отдельные периоды развития. В педагогике школьный возраст принято подразделять на младший - 7-10 лет, подростковый - 11-14 лет и

юношеский - 15-17 лет [3,32] . Выделено четыре этапа моторного онтогенеза детей школьного возраста [18]: 7-9 лет - период стремительного прироста показателей скоростных качеств, ловкости и прыгучести; с 9 до 11-12 лет (девочки) и с 9 до 12-13 лет (мальчики) - этап улучшения результатов в выполнении физических упражнений, требующих комплексного проявления физических качеств; с 11-12 лет до 14-15 лет (девочки) и с 12-13 лет до 15-16 лет (мальчики) - период наиболее неравномерного прироста показателей физической подготовленности; с 14-15 лет до 17-18 лет (девушки) и с 15-16 лет до 17-18 лет (юноши) - промежуток сравнительной стабилизации показателей физической подготовленности.

В работах ряда ученых в области школьной педагогики [19] предложено рассматривать возрастное деление детей школьного возраста с учетом обучения их в соответствующих классах.

Младший школьный возраст (7-9 лет) - I-III классы. Младший подростковый возраст (10-12 лет) - IV-VI классы, подростковый возраст (13-15 лет) - VII-VIII классы, юноши и девушки (15-17 лет) - IX-XI классы.

Ряд авторов считают [19,24], что результативность педагогического процесса значительно возрастает, если направленные воздействия осуществляются в периоды, характеризующиеся наиболее высокими темпами развития двигательной функции. С позиции физиологии развития двигательных качеств, умений и навыков практический интерес имеет работа норвежского педагога Э.Брюнема с соавторами [7], которые приводят данные о развитии нервно-мышечной подготовленности ребенка. Под нервно-мышечной подготовленностью ребенка авторы подразумевают координацию и технику движений. Авторы акцентируют внимание на том, что подготовленность, достигаемая в первые пять лет жизни, составляет около 30% общей нервно-мышечной подготовленности взрослого человека, а в возрасте 12 лет - 90%. Поэтому важно, чтобы дети в возрасте 5-12 лет получали всестороннюю подготовку с заучиванием возможно большего

количества стандартных движений. Чем большее количество движений станет отрабатываться в этот период, тем проще учиться специальной технике движений в дальнейшем. Авторы делают акцент на следующем: возраст от рождения до 5 лет является возрастом всесторонней физической подготовленности; возраст от 5 до 12 лет - приобретение технических навыков; возраст от 12 лет - автоматизация движений.

Таким образом, можно резюмировать, что при рассмотрении вопросов формирования двигательных способностей у учащихся в процессе физического воспитания необходимо ориентироваться на:

1. анатомо-физиологические закономерности развития детей;
2. возрастные периоды физического развития с учетом этапов формирования двигательных навыков и своевременного обучения детей жизненно важным двигательным навыкам;
3. особенности возрастного развития координации и освоения техники движения;

Для того чтобы перейти к анализу литературы по вопросам формирования двигательных навыков целесообразно дать краткие характеристики ряда основных физиологических и педагогических положений, составляющих основу двигательных навыков. Таковыми являются:

- а) развитие регуляторных функций двигательной системы у детей школьного возраста;
- б) возрастные предпосылки обучения движениям и характеристика основных особенностей образования и упрочения двигательных условных рефлексов;
- в) методические предпосылки активизации процесса обучения физическим упражнениям.

Школьный возраст является завершающим этапом морфологического созревания всех звеньев двигательных систем [9,18]. Достигают физиологической зрелости и моторные функции.

Для характеристики регуляторных функций двигательной системы зачастую применяются характеристики скрытого периода двигательной реакции, скорости и темпа, максимальной частоты движений. У детей школьного возраста в период 7-12 лет наиболее интенсивно сокращается время двигательной реакции; с 7 до 16 лет в 1,5 раза повышается темп движений; с 9 до 12 лет повышается максимальная частота движений, что связывается с повышением подвижности нервных процессов.

Одним из центральных вопросов проблемы управления движениями считается изучение механизмов памяти, которые лежат в основе формирования программ двигательных действий. Определено, что относительно прочная программа сенсомоторных действий образуется лишь у учащихся средних и старших классов [4].

Дети младших возрастов лучше запоминают временные, затем пространственные и хуже силовые параметры движений. К подростковому возрасту различия между этими параметрами нивелируются, увеличивается темп запоминания [24].

Совершенствование в рассматриваемый период онтогенеза двигательной памяти создает допустимым последующее формирование такой важной регуляторной функции, как функция предвидения, то есть готовности к предстоящему двигательному акту.

Вопросы особенностей образования и упрочения двигательных условных рефлексов у детей, составляющих физиологическую основу двигательных навыков, в настоящее время достаточно глубоко изучены [21] и составляют основу физического воспитания и спорта [19].

Формирование произвольного движения - это сложный акт деятельности ребенка, конечной задачей которого является положительный

результат действия, что имеет важное значение на всех ступенях его развития в особенности в процессе обучения новым движениям [15].

Ранее нами отмечено, что с возрастом происходит интенсивное развитие и совершенствование функций коры больших полушарий. Дети 5-6 лет значительно уступают 10-12-летним в быстроте образования сложных условных связей и тормозных реакций, а также в прочности (устойчивости) выработанных условных рефлексов [9]. Исследование процесса возрастного формирования двигательных навыков в гимнастике, в легкой атлетике, в передвижении на лыжах показало, что дети 11-12 лет легко выполняют различные движения. У подростков 13-14 лет в сложных по координации движениях отмечается тормозящее влияние пубертатного возраста.

При обосновании методики обучения школьников двигательным действиям важно учитывать, как быстро и прочно закрепляются двигательные навыки у детей. Имеющиеся данные по этому вопросу [31] указывают на то, что дети тратят больше времени на разучивание нового материала, но, выучив, дольше помнят заученное. По данным Н.А.Фомина с соавторами [32] прочность выработанных навыков у детей 13-15 лет несколько больше, чем в 11-12 лет.

Приведенные данные о возрастных особенностях формирования и упрочения двигательных навыков у детей указывают на наличие спорных положений. Однако можно заключить, что в младшем школьном возрасте дети обладают способностью овладевать технически сложными формами движений. В возрасте от 5 до 12 лет ребенок тонко ощущает степень мышечного напряжения при выполнении координированных движений. Этот возраст благоприятен для пространственно-временного восприятия двигательных действий, в этот период осваивается около 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в жизни, что является базой дальнейшего освоения технического мастерства в спорте [21].

Проблема формирования двигательных умений и навыков является ключевой в физическом воспитании и спорте [19].

Разнообразные двигательные действия формируются в течение жизни человека под влиянием многих факторов, и процесс их формирования может приобретать различный характер. Л.П. Матвеев [24] подчеркивает, что оптимизация этого процесса достигается в условиях рационального построения обучения.

Анализ исследований вопросов обучения двигательным действиям выявил относительно глубокую их разработанность в трудах Н.Г. Озолина [26], М.М. Богена [4], Л.П. Матвеева [24] и др.

Обучение двигательным умениям и навыкам основывается на физиологических механизмах управления движениями. На основе этого учения разрабатываются дидактические принципы и методы обучения спортивным движениям.

Сформировавшиеся навыки не всегда представляют собой рациональные движения. Появляются погрешности и неточности при выполнении физических упражнений. Это наблюдается в случаях самообучения либо преподавания согласно неправильной методике. Во избежание этого учитель должен выстраивать свою работу согласно дидактическим принципам обучения. В этой связи рекомендуется при обучении физическим упражнениям любых возрастных групп занимающихся ориентироваться на:

1. активную двигательную деятельность учеников как необходимое условие овладения учебным материалом;
2. формирование системы двигательных навыков, так как только система действий определяет характер физической подготовленности.
3. развитие комплекса двигательных качеств.

Сказанное предопределяет стратегию обучения двигательным действиям, в которой используются педагогические принципы и методы,

структура и средства обучения, а кроме того, учитывается психическая и физическая готовность обучаемых, этапность освоения техники, наглядность.

Одним из эффективных средств при обучении двигательным действиям может быть использование спортивно-игрового метода и применение подвижных игр [6,10,14,].

1.2. Особенности воспитания двигательных качеств у учащихся 5-х классов

Освоение двигательного действия сопряжено не только с формированием навыка, но и с формированием тех качественных особенностей, которые дают возможность осуществлять выполнение физического упражнения с необходимой силой, быстротой, выносливостью, ловкостью и подвижностью в суставах. Знание соответствующих закономерностей даст возможность педагогу найти правильное соотношение в работе над техникой физического упражнения и количественным результатом, установить возрастные пределы для наиболее эффективного развития каждой качественной особенности, установить оптимальную меру комплексности в развитии качественных особенностей.

Под двигательными (физическими) качествами подразумевают качественные особенности двигательного действия: силу, быстроту, выносливость, ловкость и подвижность в суставах. Оба термина - «двигательные» и «физические» качества – правомерны в науке о физическом воспитании, потому как акцентируют внимание на различных факторах, определяющих эти качественные особенности. С точки зрения связи с центрально-нервными регуляторными процессами управления движениями употребляют термин «двигательные качества». В случае если необходимо отметить биомеханическую характеристику движений, используют термин «физические качества». Наконец, рассматривая качественные особенности двигательного действия с позиций

физиологического и психологического регулирования (проявление воли человека), употребляется третий термин - «психомоторные качества».

Исследование возрастных особенностей в становлении двигательных функций, развитии двигательных качеств быстроты, мышечной силы, выносливости имеет большое значение и не теряет своей актуальности [9,13] Школьный возраст считается периодом формирования большинства физических качеств, временем создания основного фундамента различных двигательных навыков.

Вопросы возрастного развития двигательных качеств у школьников наиболее разработаны [3,4,21]. Представлено, что в ходе возрастного развития целесообразно акцентировать внимание на те стороны двигательной функции, которые уже начали активно формироваться в данном возрасте. Гетерохронность развития двигательных способностей человека определяет структуру физического воспитания. Таким образом, принято полагать, что ловкость и координация движений развиваются особенно интенсивно в 7-9 лет, быстрота - в 10-12 лет, скоростно-силовые качества складываются в 13-14 лет, выносливость и сила - в 15-16 лет, а с 17 лет происходит совершенствование тех показателей, которые были достигнуты ранее.

Большая часть исследований посвящена развитию у детей отдельных двигательных качеств [1,5,17,22].

Пристальное внимание на занятиях с детьми школьного возраста уделяется вопросу о взаимосвязи физических качеств на различных этапах развития [9]. Однако работ, посвященных комплексному развитию двигательных качеств, выявлению их структурных взаимосвязей и количественных характеристик, пока достаточно немного.

Главная задача физического воспитания школьников - разносторонняя физическая подготовленность, эффективное освоение различных двигательных умений и навыков. Чем многостороннее будет физическая подготовленность школьников, тем большим числом двигательных навыков

дети овладеют, тем легче будет решена главная задача.

Как уже отмечалось ранее многие специалисты [5, 10, 20] показывают, что развитие двигательных качеств – одна из центральных задач физического воспитания в школе, и ее решение должно осуществляться комплексно, начиная с раннего возраста. При выполнении двигательных действий всегда проявляется не одно, а комплекс качеств. Часто очень трудно определить, какое качество является ведущим при выполнении конкретного двигательного действия. Поэтому для более правильного отражения явлений действительности введены понятия комплексных качеств: скоростно-силовые качества, силовая выносливость, скоростно-силовая выносливость, «взрывная» сила и т.д.

Известно, что развивать двигательные качества можно как с помощью общеразвивающих и подготовительных, так и с помощью специальных упражнений. На уроках физической культуры учащиеся овладевают различными видами физических упражнений, которые способствуют развитию двигательных качеств. Обучение детей двигательным навыкам в ходьбе, беге, тесно связаны с развитием у них быстроты, силы, выносливости, так как при выполнении любого упражнения в той или иной мере проявляются все основные двигательные качества [22].

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

Многочисленные результаты исследований показывают, что в условиях школы можно добиваться значительного прироста всех двигательных качеств у детей путем увеличения в занятиях времени и объема средств [19, 24].

Практикой физического воспитания подтверждается, что успешное развитие двигательных качеств у учащихся пятых классов вызывает у них интерес к выполнению различных упражнений, поэтому необходимо как можно больше разнообразить средства, методы и формы этой работы. В связи с этим на наш взгляд, весьма эффективным средством комплексного совершенствования двигательных качеств являются подвижные игры, которые могут применяться как на уроках по физической культуре, так и в других внеучебных формах.

В современной методике физического воспитания существуют различные мнения по воспитанию двигательных качеств. Однако единого мнения по вопросу: какому из качеств необходимо уделять преимущественное внимание нет. Ряд авторов [13,17] отдают предпочтение воспитанию быстроты и скоростно-силовых качеств, аргументируя тем, что упражнения такого характера наилучшим образом соответствуют возрастным особенностям детей.

Другие авторы [19,24] считают, что более высокий прирост результатов бывает при комплексном воспитании основных физических качеств.

Проведенный нами анализ научно-методической литературы, подтверждает, что уровень развития всех двигательных качеств составляет в комплексе основу общей физической подготовки.

Необходимо знать, о том что, комплекс упражнений, используемый для формирования двигательных навыков, должен обеспечивать создание прочной базы всесторонней физической подготовленности, оптимальную взаимосвязь двигательных качеств и двигательных навыков школьников. Особое внимание необходимо обращать на то, что надо развивать все качества - комплексно, что они проявляются при выполнении конкретных двигательных действий начиная уже с первого класса. Чем лучше обучены им школьники, тем успешнее развиваются у них двигательные навыки [23].

1.3. Роль спортивно-игрового метода в физической культуре

Спортивно-игровой метод физического воспитания нашел применение в практике работы по физической культуре с учащимися общеобразовательных школ, училищ, со студентами и спортсменами [10,11,20].

Проблеме применения подвижных и спортивных игр в системе физического воспитания детей посвящено большое количество работ отечественных и зарубежных авторов.

Особое значение имеет разносторонность и комплексность воздействия подвижных игр в двигательной подготовленности школьников.

Эмоциональный фон игры позволяет добиваться большой двигательной активности, что способствует приобретению и совершенствованию разнообразных двигательных умений и навыков, повышению тренированности участников, положительно сказывается на качественной и количественной сторонах двигательной деятельности. Двигательные навыки, освоенные в процессе игры, более устойчивы и долговечны.

Подвижные игры, являющиеся своего рода моделью для формирования у занимающихся определенного психологического стереотипа, положительно воздействуют на формирование двигательных умений и навыков и позволяют повысить уровень двигательной подготовленности и развивать двигательные качества [14].

Выделено пять основных функций игры: социальная, воспитательная, оздоровительная, образовательно-тренировочная и оценочная. Значимость и взаимосвязь всех функций в педагогическом процессе физического воспитания и спорте бесспорна.

С точки зрения физического воспитания и спорта особо выделяются функции образовательно-тренировочная и оценочная. Что касается первой, то она играет роль в формировании двигательных умений и навыков в их элементарном виде до самых сложных, а также совершенствовании

физической подготовки; во втором случае - подвижные игры используются как тесты для оценки двигательной одаренности, физической подготовленности и прогнозирования способностей [8].

Игра - сбалансированная система, в которой через сложное взаимодействие врожденных и условно-рефлекторных реакций устанавливается связь между потребностью в движении и ее удовлетворением.

Игровому методу присуща организованная деятельность на основе образного или условного замысла игры [11], заимствованного из окружающей действительности либо специально созданного, исходя из конкретных задач физического воздействия.

В педагогической практике физического воспитания игровой метод имеет самое распространенное применение. Значимость игр упоминается в трудах ученых и педагогов [6,10,14,] и др. Подчеркивается, что игра является самой доступной и наиболее популярной формой организованной деятельности детей, развития физических качеств. Игра характерна разнообразием способов достижения цели и комплексным характером деятельности, то есть она основывается на сочетании различных двигательных действий - бега, прыжков, метаний и т. д.

Подвижные игры, являются ярким проявлением двигательной деятельности человека, в которой роль движений представляется основным фактором дают возможность стремительно осваивать новые формы движений и творчески приспосабливать их к новым условиям деятельности, воспитывать различные двигательные качества [20].

Подвижные игры, являющиеся эффективным средством в системе физического воспитания, требуют четкой их классификации. Однако их объем, разнообразие и направленность не позволяют создать единую унифицированную классификацию [6].

Существующая систематизация игр рассматривается с позиций

группировки по организационным и педагогическим признакам. Некоторые авторы предлагают распределять подвижные игры по уровням двигательной активности занимающихся, то есть по величине физиологического воздействия на организм.

Объединяющим в современной систематизации игр является их группировка по организации играющих, преимущественному проявлению физических качеств и преимущественному виду движений и действий. Преимущественное проявление физических качеств является предопределяющим в группировке подвижных игр в программах для общеобразовательных школ [23].

Подбор подвижных игр по направленности воспитания двигательных качеств осуществляется с учетом возрастных особенностей [20]. Для младшего школьного возраста характерным является проявление ловкости, быстроты, точности движений, координации; для среднего школьного возраста ведущим является комплексное проявление двигательных качеств и овладение техникой отдельных видов спорта; школьники старших классов также развивают двигательные качества в комплексе, они в состоянии углубленно совершенствовать отдельные двигательные навыки [19].

Большое количество исследований подвижных игр посвящено их применению в занятиях спортом. Играя, школьники приобретают элементарные двигательные навыки в зависимости от двигательного содержания игры, в этом случае, возможно, эффективно изучать отдельные технические элементы вида спорта и связывать их в единое целое [10]. Подчеркивается, что применение подвижных игр позволяет создать двигательную основу для перспективного совершенствования координационных способностей, и игра может применяться как средство совершенствования навыка. Подчеркивается эффективность применения подвижных игр для комплексного совершенствования двигательной деятельности. Былеева с соавторами [10] отмечают, что практически ни одну

из подвижных игр нельзя рассматривать как средство развития какого-то одного качества в чистом виде.

Подбору игр при организации занятий уделяется особое внимание. При этом необходимо исходить из следующих положений:

а) игра должна иметь воспитательный и образовательно-тренировочный характер;

б) в процессе игры должно укрепляться здоровье играющих, то есть игра должна иметь оздоровительную функцию;

в) игра должна соответствовать анатомо-физиологическим и психологическим особенностям участников и их двигательной подготовленности;

г) она должна быть доступна всем занимающимся и вызывать у них интерес.

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Методы исследования

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

- теоретический анализ и обобщение данных литературных источников и документальных материалов;
- педагогическое наблюдение;
- контрольные испытания;
- метод экспертных оценок;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики.

Теоретический анализ и обобщение данных литературных источников и документальных материалов. В процессе исследования обобщались и анализировались данные научно-методической литературы и нормативное содержание программных материалов по следующим направлениям:

- особенности формирования двигательных способностей у школьников;
- особенности взаимосвязи двигательных качеств и двигательных умений;
- опыт применения подвижных игр в физическом воспитании;

Тестирование двигательной подготовленности осуществлялось в следующем направлении - определение уровня физической подготовленности;

Физическая подготовленность определялась с помощью тестов, наиболее часто применяемых в практике физического воспитания [19,23]. В перечень заданий включены общепринятые тесты, заимствованные из программы физического воспитания для общеобразовательных школ г. Валуйки. Результаты в контрольных упражнениях измерялись в соответствии с правилами соревнований по легкой атлетике в условиях стадиона или

школьных площадок, оборудованных легкоатлетическими секторами.

Физические способности школьников определялись с помощью упражнений, которые позволяют дифференцированно определять:

- 1) скоростные возможности (уровень быстроты);
- 2) скоростно-силовые;
- 3) силовые возможности (уровень силы);
- 4) выносливость
- 5) гибкость
- 6) координационные.

Использовались следующие контрольные испытания.

- 1) прыжок в длину с места. Из трех попыток лучшая идет в зачет. Результаты фиксируются с точностью до 1 см. (измеряется в сантиметрах).
- 2). Бег на 1500 метров. Проводится на беговой дорожке, на земляном или асфальтовом покрытии. Время фиксируется с точностью до 0,1 с (сек).
- 3). Бег на 60 метров. В забеге принимают участие не менее двух человек. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» наклоняются вперед и по команде «Марш!» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяют с точностью до 0,1 с. Испытуемый совершает 2 забега с интервалом 1-1,5 минуты. Лучший результат заносится в протокол (сек).
- 4) Челночный бег 3x10 м. На расстоянии 10 м друг от друга находятся два набивных мяча, по сигналу испытуемый бежит от одного мяча до другого, обегает его с любой стороны, возвращается назад, снова обегает и, пробежав в 3-й раз 10-метровый отрезок финиширует. Дается две попытки с интервалом 1 минута, лучшая заносится в протокол (сек).
- 5) Наклон туловища вперед из положения седа. Оборудование: гимнастическая скамейка, рулетка. Описание: испытуемый садится на пол или скамью, упираясь ногами в стену, наклоняет туловище вперед. Результат: измеряется расстояние от груди испытуемого до пола (скамьи) (см).

б) Сгибание – разгибание рук в упоре лежа. Судья-счетчик подсчитывает количество правильно выполненных отжиманий. Если попытка выполнена неправильно, он произносит: «Не считать!». Например, если первые две попытки участник выполнил правильно, третью неправильно, а четвертую тоже правильно, судья считает так: «Раз, два, не считать, три» и т.д. Количество правильных попыток фиксируется (максимальное количество раз).

7) Метание мяча на дальность. Для испытания (теста) используются мяч весом 150 г. Метание мяча и спортивного снаряда проводится на стадионе, коридор шириной 15 м. Метание выполняется с прямого разбега способом «из-за спины через плечо» (м).

Применяемые тесты соответствуют метрологическим требованиям добротности, воспроизводимости и согласованности [29].

Метод экспертных оценок

Под экспертными методиками понимают комплекс логических и математико-статистических процедур, направленных на получение от специалистов информации, ее анализ и обобщение с целью подготовки и выбора рациональных решений.

Экспертные методы применимы в том случае, когда выбор и обоснование оценки результата не могут быть выполнены на основании точных измерений и расчетов.

В качестве экспертов выступали тренеры по легкой атлетике г. Валуйки с опытом работы не менее пяти лет. В оценке технической подготовленности учащихся принимали участие два эксперта.

Оценивалась техника выполнения бега, прыжков и метания мяча. При оценке техники выполнения испытуемые выполняли легкоатлетические упражнения, эксперты, в свою очередь, заносили результаты оценивания в протокол экспертизы.

Расчетная часть метода экспертных оценок заключалась в том, чтобы установить согласованность мнений экспертов по вопросу техники выполнения легкоатлетических элементов учащимися 5-х классов. С этой целью мнения экспертов выражались в условных единицах, точнее в рангах. Далее проводился расчет коэффициента корреляции. Если коэффициент корреляции окажется высоким, то это свидетельствует о том, что мнения экспертов тесно коррелируют между собой и экспертизу можно считать состоявшейся. Под высоким коэффициентом корреляции следует считать коэффициент, превышающий 0,8. [29]

Ранговый коэффициент корреляции рассчитывается по формуле:

$$r = 1 - \frac{6 * \sum (dx - dy)^2}{n * (n^2 - 1)},$$

где r - ранговый коэффициент корреляции; d - порядковые места (ранги); n – количество участников.

Педагогические наблюдения и эксперимент

Педагогические наблюдения и эксперимент выполнены по традиционной схеме с целью проверки гипотезы исследования. Целью естественного, констатирующего эксперимента было определение уровня двигательной подготовленности. Формирующий, педагогический эксперимент проводился с целью апробации разработанной нами методики применения подвижных игр для развития общей физической подготовленности учащихся 5-х классов на занятиях легкой атлетикой. Эффективность методики оценивалась по показателям двигательной подготовленности в контрольных и экспериментальных классах.

Методы математической статистики

Для обработки и анализа экспериментальных данных применялись общепринятые в педагогике методы математической статистики. При статистической обработке данных использовались общепринятые методы расчета основных характеристик выборочных распределений. Для

характеристики изучаемых признаков вычислялось среднее арифметическое значение результатов измерений – \bar{X} . Для определения меры представительства полученной средней арифметической величины по отношению к генеральной совокупности вычислялась средняя ошибка среднего арифметического – m . С целью определения эффективности экспериментальной методики устанавливалась достоверность различий до и после эксперимента по t-критерию Стьюдента.

2.2. Организация исследования

Исследование было организовано в несколько этапов. Характеристика каждого этапа представлена в таблице 2.1

Таблица 2.1

Этапы исследования и сроки выполнения	Содержание работы	Методы
I. Январь-март 2016	Сбор предварительной информации о состоянии вопроса в литературе и на практике	Анализ и обобщение данных литературы и документальных материалов.
II. Апрель-Май 2016	Разработка структуры I главы и написание текста	I. Анализ и обобщение данных литературы и документальных материалов.
III. Сентябрь-октябрь 2016	Разработка экспериментальной методики. Написание II главы.	Анализ и обобщение данных литературы и документальных материалов.
IV. Октябрь 2016-июнь 2017	Проведение педагогического эксперимента	I. Педагогическое наблюдение. II. Педагогический эксперимент. III. Тестирование двигательных

		способностей
V. Сентябрь-ноябрь 2017	Анализ результатов педагогического эксперимента.	I. Анализ и обобщение данных литературы и документальных материалов. II. Методы математической статистики
VI. ноябрь-декабрь 2017	Написание текста III главы дипломной работы. Разработка выводов и методических рекомендаций.	I Анализ и обобщение данных литературы и документальных материалов.
VII. Февраль 2018	Оформление работы и представление на кафедру ТМФК ПИ НИУ БелГУ	

Глава 3. Анализ эффективности экспериментальной методики общей физической подготовки учащихся 5-х классов на занятиях легкой атлетикой

3.1. Характеристика методики общей физической подготовки учащихся 5-х классов на занятиях легкой атлетикой

Педагогический эксперимент проводился на базе МОУ «СОШ № 1» г. Валуйки Белгородской области. Занятия проводились 3 раза в неделю по 40 минут в рамках урока физической культуры. В проведении педагогического эксперимента приняли участие ученики 5 «А» и «Б» классов. В исследовании принимали участие дети 11-12 лет, отнесенные по состоянию здоровья к основной медицинской группе, не занимающиеся спортом.

Занятия в экспериментальной группе проводились под руководством опытного специалиста и по разработанной нами методике. Занятия проводились в сентябре и в первой половине октября на школьной спортивной площадке. С середины октября до окончания эксперимента - в спортивном зале.

В ходе педагогического эксперимента в программу занятий экспериментальной группы была включена разработанная нами методика на развитие общей физической подготовки детей 11-12 лет. Поскольку оба класса были разделены по гендерному признаку в данной школе, уроки проводились с мальчиками. Экспериментальная методика преимущественно применялась в конце основной части урока.

Занятия с контрольной группой проводились по программе общеобразовательной школы. Внимание учителя было сосредоточено на прохождении материала и выполнении программных требований.

Занятия в экспериментальной группе проводились по разработанной программе, где уделялось акцентированное внимание развитию физических

качеств. Внимание экспериментатора направлялось на целенаправленное повышение общей физической подготовки школьников.

Исходя из целевой установки нашего исследования, мы ориентировались на подбор подвижных игр и их модификацию с учетом воспитания двигательных умений и навыков применительно к технике легкоатлетических упражнений - бега, прыжков, метаний. Прежде всего, необходимо ориентироваться на уровень двигательной подготовленности занимающихся, а именно, на уровень владения определенными навыками техники видов легкой атлетики. Естественно, что занимающиеся должны быть предварительно ознакомлены с основными элементами техники движения и уметь их элементарно исполнять.

Применительно ко всем видам легкой атлетики - бегу, прыжкам и метаниям - в литературе имеется перечень подвижных игр [7,10,11]. Перечисленные игры направлены на избирательное и комплексное воспитание двигательных качеств, на формирование двигательных умений и навыков, предполагают различные виды эстафет с бегом, прыжками и метанием [14,20].

Технология подбора подвижной игры и ее модификация осуществляются в следующей последовательности:

1. Выявляется ошибка в технике легкоатлетического упражнения (бег, прыжок, метание), выполненного учащимися.
2. Осуществляется подбор специального упражнения для исправления выявленной ошибки (возможен вариант акцентирования внимания занимающихся на отдельных элементах техники или упражнения в целом).
3. Подбирается подвижная игра и в нее вводится соответствующее специальное упражнение легкоатлета.
4. Осуществляется выбор формы работы, то есть вариант применения игры в уроке.

В таблице 3.1 приведены изложенные выше варианты применения игровых средств, описанных в литературных источниках и экспериментальный вариант, результаты воздействия которого излагаются ниже.

Приведем пример модификации игры "Эстафета с вызовом номеров" по предлагаемому экспериментальному варианту

1. Выявлена ошибка - низкий подъем бедра во время бега. Рекомендуемые специальные упражнения: а) бег с высоким подниманием бедра; б) бег через предметы (мячи, гимнастические скамейки и т.д.); в) многоскоки на одной ноге с подтягиванием толчковой ноги.
2. вперед-вверх, как при беге, и приземлением на нее.

Описание игры: игроки делятся на две равные команды и строятся в шеренгу на одной линии, рассчитываясь по порядку. В дальнем конце площадки ставится ориентир. В 6-10 метрах от стартовой линии проводят линию финиша. Учитель вызывает номер. Игроки, имеющие его, устремляются вперед, оббегают ориентир и как можно быстрее пересекают линию финиша.

Оценка игры: первое место - два очка; второе - одно очко.

Варианты модификации игры:

- а) расстояние до ориентира преодолевается бегом с высоким подниманием бедра; после ориентира - обычный бег.
- б) расстояние до ориентира преодолевается бегом с высоким подниманием бедра, частично бегом через предметы; после ориентира - обычный бег.
- в) ученики получают индивидуальные задания по выполнению упражнений в зависимости от имеющихся у них ошибок в технике бега.

Пример модификации игры для метателей "В горизонтальную мишень".

Описание игры: на земле (на полу в зале) на определенном расстоянии от линии метания рисуется мишень с концентрическими кругами.

Играющие, разделившись на две команды, располагаются за стартовой чертой. Метают снаряд по очереди, сначала игроки одной команды, а затем -

другой. Чем дальше находится окружность, в которую попало ядро (набивной мяч), тем больше очков набирает метатель. Сумма очков определяет команду-победительницу и игрока-чемпиона.

Правило: падение снаряда за пределами круга не оценивается.

Варианты модификации игры:

- а) в зависимости от вида метания (мяч, граната) выбирается снаряд - мяч, граната, набивной мяч, и т. д.
- б) ставится условие выполнения метания из определенной позы. Например: имитация взятия гранаты на себя (положение "натянутого лука") с последующим выпуском; имитация "финального" усилия - держа набивной мяч или ядро двумя руками с последующим выпуском и др;
- в) ученики получают индивидуальные задания по выполнению упражнений в зависимости от имеющихся у них ошибок в технике метания.

Таблица 3.1.

**Варианты применения игровых средств при проведении уроков
физической культуры**

Метод применения игр	Направленность занятия (урока)	Целевая установка	Форма работы		
			коллективная	небольшие группы	индивидуальный
Общепринятый	по плану	в соответствии с направленной целью урока	Игра с соблюдением правил и оговоренными действиями всеми занимающимися		
Эстафеты	по плану	в соответствии с направленной целью урока	Игра с соблюдением правил и оговоренными действиями в виде эстафет. Занимающиеся делятся на две команды		
Экспериментальный	по плану	в соответствии с направленной целью урока	Игра с соблюдением правил и оговоренными действиями всеми занимающимися	Выполнение определенных заданий в виде игры, группами по 2-3 человека. Индивидуаль	Индивидуальное выполнение заданий по команде и по «станциям» Индивидуаль

				ная отработка элементов техники	ая отработка элементов техники
--	--	--	--	---------------------------------------	--------------------------------------

3.2. Анализ результатов педагогического эксперимента

В течение эксперимента было проведено предварительное и итоговое тестирование. Определялась достоверность различий между результатами, полученными в контрольной и экспериментальной группах. Результаты сравнительного анализа показателей контрольных тестов представлены в таблицах и на рисунках. Так же по окончании эксперимента проводились экспертные оценки с целью оценивания технического выполнения легкоатлетических упражнений, в частности бега, прыжков и метания у учащихся 5-х классов.

Полученные в процессе педагогического эксперимента данные свидетельствуют о том, что по окончании педагогического эксперимента в экспериментальном и контрольном классах произошли изменения.

Таблица 3.2

Результаты тестирования общей физической подготовленности учащихся 5-х классов до эксперимента

ТЕСТЫ	Экспериментальная группа n=21 $X \pm m$	Контрольная группа n=21 $X \pm m$	t	p
Прыжок в длину с места, см	153,3±2,54	154,4±1,8	1,1	>0.05
Бег 1500м, мин	8,5±1,3	8,7±0,8	1,0	>0.05
Бег 60 м, сек	12,9±0,8	12,3±0,5	0,8	>0.05
Челночный бег 3×10 м, сек	9,7±0,21	9,5±0,2	1,3	>0.05
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	10,5±0,7	10,8±0,43	0,9	>0.05
Наклон туловища вперед, см	4,8±0,3	5,1±0,49	1,2	>0.05

Метание мяча, м	23,6±0,9	24,2±0,83	1,5	>0.05
-----------------	----------	-----------	-----	-------

Результаты, представленные в таблице, позволяют утверждать, что до внедрения разработанной методики общей физической подготовки на занятиях легкой атлетикой учащиеся 5-классов экспериментального и контрольного классов, находятся в равной степени физической подготовленности. Это утверждение подтверждают среднеарифметические данные в проведенных тестах.

По окончании педагогического эксперимента нами были проведены контрольные испытания для выявления влияния методики общей физической подготовки учащихся 5-х классов на занятиях легкой атлетикой. Полученные результаты представлены в таблице 3.3 и на рисунках 3.1- 3.8

Таблица 3.3

Результаты тестирования общей физической подготовленности учащихся 5-х классов после эксперимента

ТЕСТЫ	Экспериментальная группа n=21 X±m	Контрольная группа n=21 X±m	t	p
Прыжок в длину с места, см	173,2±1,5	162,7±1,9	3,2	<0.05
Бег 1500м, мин	7,3±0,9	8,1±0,6	2,8	<0.05
Бег 60 м, сек	10,1±0,5	11,7±0,3	3,4	<0.05
Челночный бег 3×10 м, сек	8,5±0,34	9,0±0,28	2,3	<0.05
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	11,5±0,6	11,3±0,4	1,9	>0.05
Наклон туловища вперед, см	5,6±0,6	5,6±0,4	1,6	>0.05
Метание мяча, м	32,4±1,8	27,6±1,3	3,3	<0.05

При сравнении экспериментального и контрольного классов по окончании педагогического эксперимента наблюдается достоверный прирост показателей почти во всех тестах, это подтверждается и статистическими данными.

Так же мы посчитали целесообразным провести внутригрупповой статистический анализ полученных данных и сделать соответствующие выводы (табл.3.4)

Таблица 3.4

Итоговые результаты тестирования общей физической подготовки учащихся 5-х классов

Тесты	Этапы обследования	Экспериментальная группа			Контрольная группа		
		$\bar{X} \pm m$	прирост		$\bar{X} \pm m$	прирост	
			X	%		X	%
Прыжок в длину с места, см	предварительный	153,3 $\pm 2,54$	19,9	11,5	154,4 $\pm 1,8$	8,3	5,2
	итоговый	173,2 $\pm 1,5$			162,7 $\pm 1,9$		
Бег 1500м, мин	предварительный	8,5 $\pm 1,3$	1,2	14,2	8,7 $\pm 0,8$	0,6	6,9
	итоговый	7,3 $\pm 0,9$			8,1 $\pm 0,6$		
Бег 60м, сек	предварительный	12,9 $\pm 0,8$	2,8	21,8	12,3 $\pm 0,5$	0,6	4,9
	итоговый	10,1 $\pm 0,5$			11,7 $\pm 0,3$		
Челночный бег 3x10м, сек	предварительный	9,7 $\pm 0,21$	1,2	12,4	9,5 $\pm 0,2$	0,5	5,3
	итоговый	8,5 $\pm 0,34$			9,0 $\pm 0,28$		
Сгибание - разгибание рук	предварительный	10,5 $\pm 0,7$	1	8,7	10,8 $\pm 0,43$	0,5	4,5
	итоговый	11,5 $\pm 0,6$			11,3 $\pm 0,4$		
Наклон туловища вперед, см	предварительный	4,8 $\pm 0,3$	0,8	14,3	5,1 $\pm 0,49$	0,4	9
	итоговый	5,6 $\pm 0,6$			5,6 $\pm 0,4$		
Метание мяча, м	предварительный	23,6 $\pm 0,9$	8,8	27,2	24,2 $\pm 0,83$	3,4	12,4
	итоговый	32,4 $\pm 0,8$			27,6 $\pm 1,3$		

Для большей наглядности представим графики и проанализируем их: По результатам теста «Прыжок в длину с места» (рис.3.1) было выявлено, что скоростно-силовые качества учащихся 5-х классов на итоговом этапе обследования улучшились в экспериментальной группе более существенно, чем в контрольной. Это подтверждается и статистическими данными. В экспериментальной группе в среднем прирост результатов произошел на 19,9 см, что составляет 11,5%, а в контрольной на 8,3 см., что составило 5,2%. В сравнении процентного соотношения экспериментального и контрольного класса улучшение составило 6,3 %.

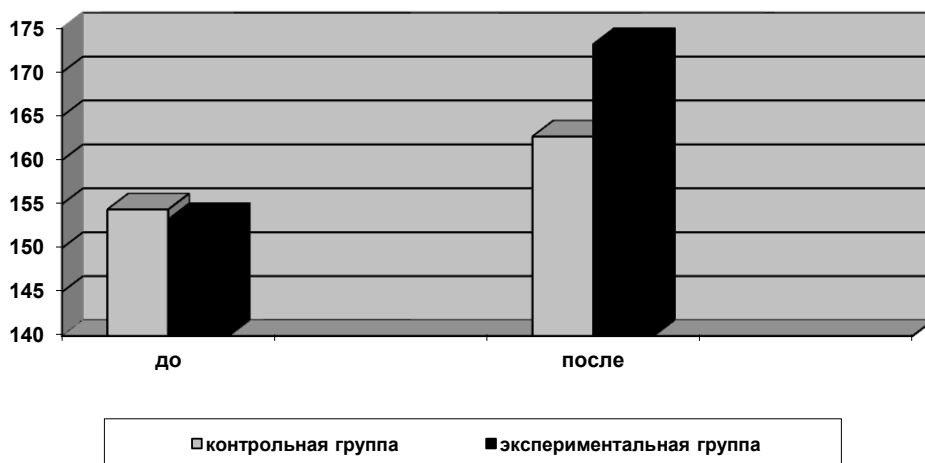


Рис. 3.1 Динамика показателей в тесте «Прыжок в длину с места» учащихся 5-х классов, (см)

В оценивании общей выносливости в тесте «бег 1500 м», мин. (рис.3.2) мы видим, после педагогического эксперимента так же произошли более существенные изменения в экспериментальном классе, несмотря на то что в начале эксперимента обоих классах существенных различий по данному признаку не было выявлено. В конце эксперимента мы видим прирост результатов, а именно на 14,2 % улучшились результаты в экспериментальном классе и на 6,9 % в контрольном.

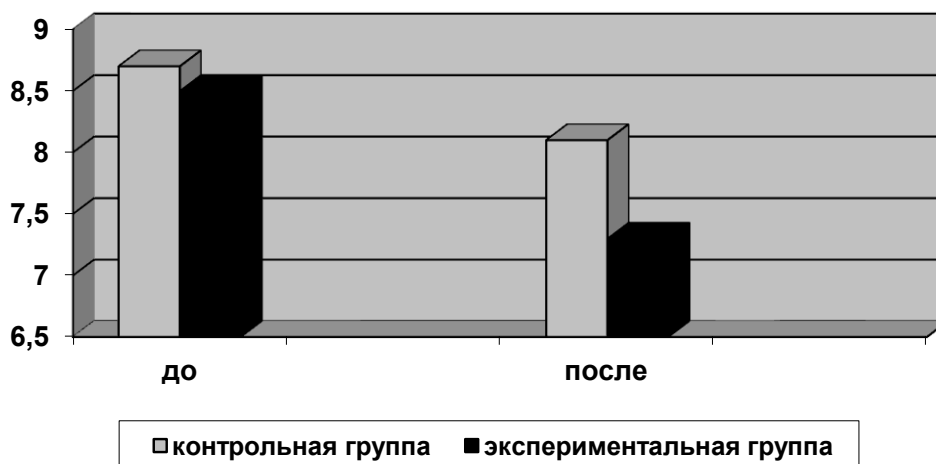


Рис. 3.2 Динамика показателей в тесте «Бег 1500м» учащихся 5-х классов, (м)

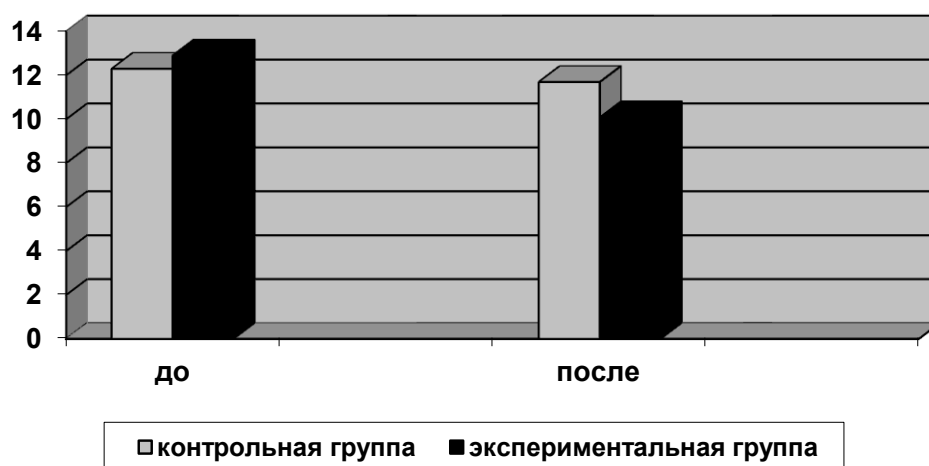


Рис. 3.3 Динамика показателей в тесте «Бег 60 м» учащихся 5-х классов, (сек)

По результатам теста «бег 60м», сек было выявлены, следующие результаты: в экспериментальном классе среднее групповое прирост составил 2,8 сек, а это 21,8 % от исходных показателей, а в контрольном - 0,6 сек, что составило 4,9 %. Результаты данного теста свидетельствуют, что в экспериментальной группе выявлено достоверное изменение показателей ($p < 0,05$).

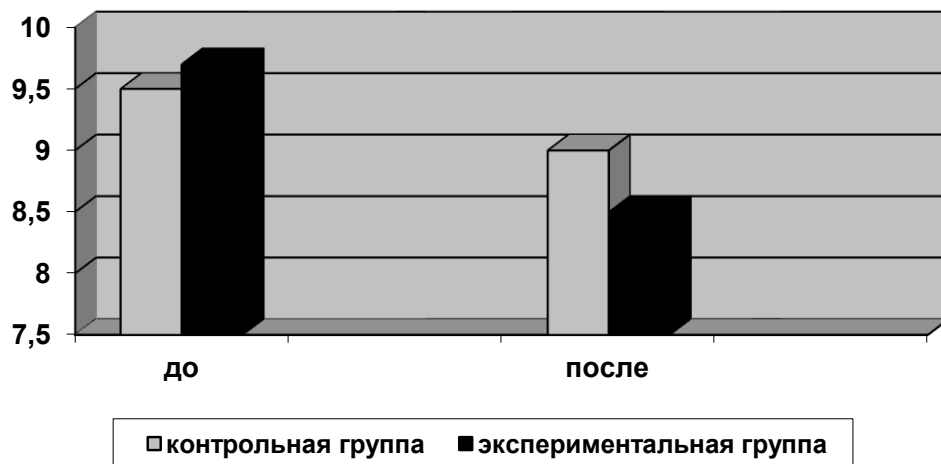


Рис. 3.4 Динамика показателей в тесте «Челночный бег 3х10» учащихся 5-х классов, (сек)

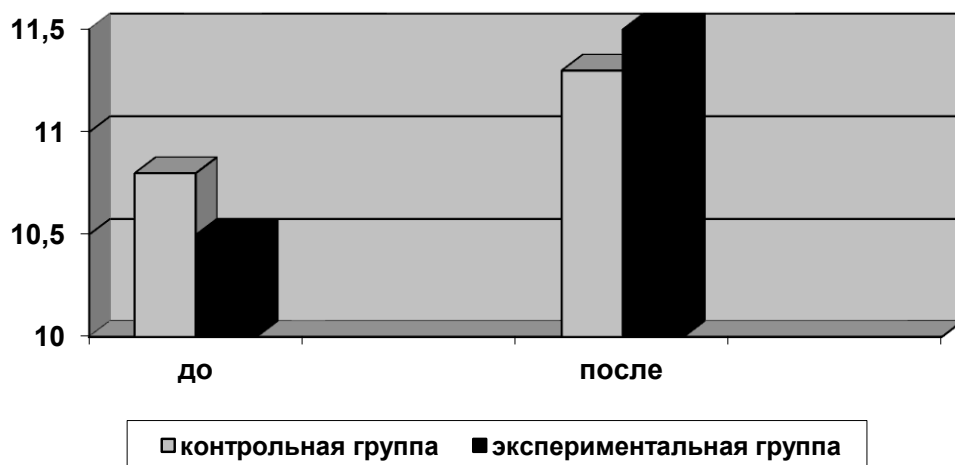


Рис. 3.5 Динамика показателей в тесте «Сгибание-разгибание рук в упоре лежа» учащихся 5-х классов, (кол-во раз)

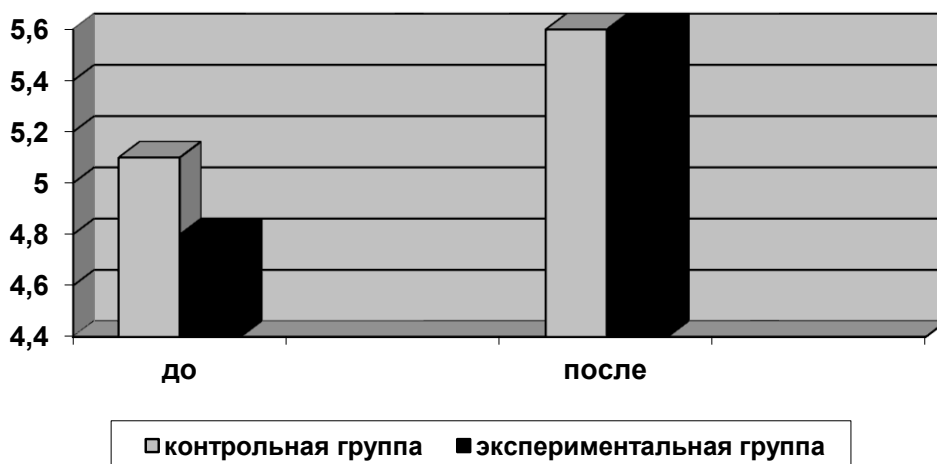


Рис. 3.6 Динамика показателей в тесте «Наклон туловища вперед» учащихся 5-х классов, (см)

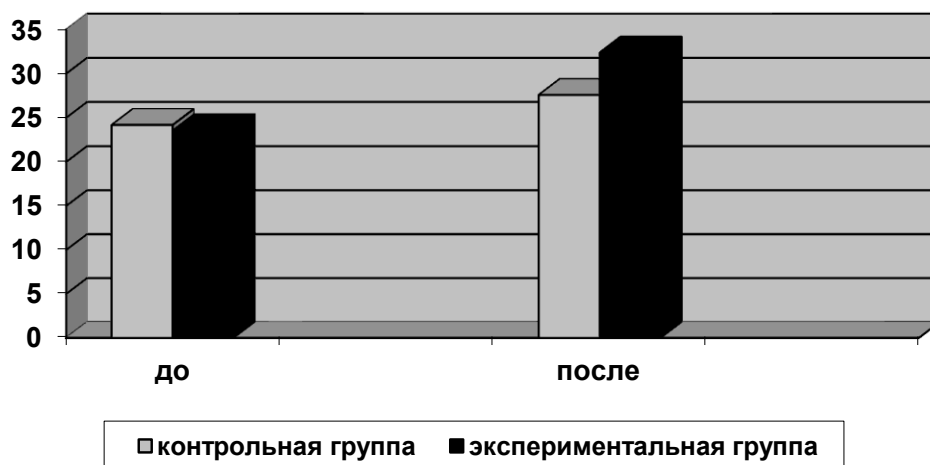


Рис. 3.7 Динамика показателей в тесте «Метание мяча» учащихся 5-х классов, (м)

По результатам челночного бега 3x10 м было выявлено, что координационные способности у учащихся 5-х классов на итоговом этапе обследования улучшились в контрольном и в экспериментальном классах. Однако результаты данного теста свидетельствуют, что в экспериментальном классе выявлено достоверное изменение показателей ($p < 0,05$), в связи с тем, что в экспериментальном классе прирост координационных способностей оказался больше, чем в контрольном. В среднем улучшение произошло на 0,5

сек в контрольном классе и на 1,2 в экспериментальном. В процентном соотношении это выглядит так: 5,3% улучшения в контрольном и 12,4% в экспериментальном.

При анализе динамики показателей в тесте «сгибание-разгибание рук, в упоре лежа» не смотря на то, что в результаты по данному показателю улучшились, в экспериментальной группе больше, чем в контрольной, однако достоверный прирост не выявлен.

При анализе моторного теста «наклон туловища вперед» (рис.3.6), мы видим следующую картину. Показатели улучшились в обоих классах: в экспериментальном на 14,3%, в контрольной 9%. Прирост произошел приблизительно в равной степени, это и отразилось на достоверности различий. Мы предполагаем, что это связано с тем, что комплексы упражнений для развития гибкости применялись приблизительно одинаковые в двух классах.

В тестовом задании «Метание мяча» статистические данные по окончании эксперимента выглядят следующим образом, в экспериментальном классе произошел существенный прирост результатов: на 27,2% показатели улучшились, а в контрольном классе на 12,4%.

В ходе педагогического эксперимента было установлено, что разработанная нами методика для развития общей физической подготовки является достаточно эффективной. Это подтверждается следующими фактами: результаты тестирования показали, что у занимающихся в экспериментальном класса по окончании эксперимента, показатели оказались выше, чем у детей, занимающихся в контрольном классе, где применялась традиционная методика. Хотя, как было установлено в процессе статистической обработки материалов, на исходном этапе эти показатели были почти одинаковыми в этих группах. При этом нельзя утверждать, что методику, применяемую в работе контрольного класса нельзя использовать в

образовательном процессе, у детей контрольного класса выросли результаты.

После проведения экспертных оценок и соответствующих расчетов ранговый коэффициент в выполнении техники бега равен 0,85, техники метания 0,81 и техники прыжка в длину 0,83, это свидетельствует о том, что между мнениями экспертов наблюдается тесная положительная корреляционная связь. Поэтому мнения экспертов следует считать согласованными, а экспертизу состоявшейся. Нельзя оставить без внимания тот факт, что учащимся экспериментального класса эксперты отдавали предпочтение наивысшим рангом. На этом основании можно сделать вывод, что учащиеся экспериментального класса технически более правильно рационально выполняли легкоатлетические упражнения, нежели учащиеся контрольного класса. Таким образом, можно заключить, что экспериментальная методика успешно прошла проверку и оказалась эффективной, чем методика, используемая в контрольном классе.

ВЫВОДЫ

1. Анализ научно-методической литературы позволил установить, что в системе физического воспитания школьников недостаточно исследована проблема своевременного обучения их жизненно важным двигательным умениям и навыкам бега, прыжков и метаний, представляющих собой легкоатлетические упражнения. Данный факт указывает на необходимость поиска путей интенсификации обучения двигательным навыкам на основе комплексного развития физических качеств.

2. В результате анализа литературных источников разработана экспериментальная методика основанная на использовании подвижных игр комплексного воздействия с включением элементов легкоатлетических упражнений в процессе общей физической подготовки учащихся 5-х классов.

Технология подбора подвижной игры и ее модификация осуществляется в следующей последовательности:

- выявляется ошибка в технике выполнения легкоатлетического упражнения (бег, прыжок, метания);
- осуществляется подбор специального упражнения для исправления выявленной ошибки (возможен вариант акцентирования внимания занимающихся на отдельных элементах техники или упражнения в целом);
- подбирается подвижная игра и в нее вводится соответствующее специальное упражнение легкоатлета;
- осуществляется выбор формы (варианта) применения игры в уроке.

3. Эффективность использования подвижных игр комплексного воздействия с включением элементов легкоатлетических упражнений в процессе общей физической подготовки учащихся 5-х классов подтверждена статистическими данными, полученными в ходе эксперимента. Достоверный прирост в экспериментальном классе произошел в следующих показателях: прыжок в длину с места, бег 1500 м, бег 60 м, челночный бег, метание мяча.

Проведенная экспертиза так же свидетельствует о эффективности предложенной экспериментальной методики, так как коэффициент корреляции мнений экспертов в техники бега равен $r=0,85$, техники метания $r=0,81$ и техники прыжка в длину $r=0,83$.

4. Разработаны практические рекомендации по общей физической подготовке с использованием подвижных игр комплексного воздействия с включением элементов легкоатлетических упражнений у учащихся 5-х классов. Используя описанную в работе методику, можно существенно повысить двигательную подготовленность школьников в процессе учебы.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. При осуществление физического воспитания школьников необходимо особое внимание уделить проблеме обучения их жизненно важным двигательным умениям и навыкам в легкоатлетических упражнениях - беге, прыжках и метаниях.
2. Необходимым условием при этом является учет возрастных закономерностей формирования двигательных способностей, умений и навыков у школьников. Дифференцированное рассмотрение двигательных способностей школьников, являющихся комплексным понятием «физические способности» (физические качества), и формы проявления их – «двигательные умения и навыки» (техника), является эффективным методическим приемом при оптимизации процесса физического воспитания в школе.
3. Целесообразно применение спортивно-игрового метода, базирующегося на варианте модификации подвижных игр, так как экспериментально доказана эффективность этого методического приема.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андрис Э.Р. Управление тренировкой в беге на 100 метров [Текст] /Э.Р. Андрис - Ташкент, "Ибн Сино", 1990. - 105 с.
2. Андрис Э.Р. Обучение бегу, прыжкам и метаниям [Текст] / Э.Р. Андрис, Ю.М. Савельев - Ташкент: Изд. УзГИФК, 1990. - 100 с.
3. Арямов И.А. Особенности детского возраста [Текст] / И.А. Арямов - М.: Учпедгиз, 1998. -76 с.
4. Боген М.М. Обучение двигательным действиям [Текст] / М.М. Боген - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 192 с.
5. Бондарчук А.П. Легкоатлетические метания [Текст] / А.П. Боярчук - Киев.: «Здоровья», 2004.-168 с.
6. Бриль М.С. Опыт и . перспективы применения подвижных игр в начальной подготовке юных спортсменов /Сб. Респ. научн. метод, конф. по проблемам использов. подв. игр в физич. воспит. школьн. - Минск, 1972. - С. 75-78.
7. Брюнем Э. Бегай, прыгай, метай [Текст] / Э. Брюнем, Э. Харнес, Я Хоффа, К.Леве К, Н.Тейглан - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 79 с.
8. Бубе Х. Тесты в спортивной практике. [Текст] / Х. Бубе , Г. Фек., Х. Штюблер, Ф.Трогш - М.: Физкультура и спорт, 1998. - 254 с.
9. Букреева Д.П. Возрастные изменения максимального темпа движения у детей 7-16 лет [Текст]: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук / Д.П. Букреева. - М., 1995. - 24 с.
10. Былеева Л.В. Подвижные игры. Учебное пособие [Текст] / Л.В. Былеева, И.М. Коротков, В.Н. Яковлев. - М.: Физкультура и спорт, 1974. - 208 с.
11. Былеева Л.В. Подвижные игры. Учебное пособие [Текст] / Л.В. Былеева, И.М. Коротков. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 224 с.
12. Вашакидзе С.В. Легкая атлетика: учебное пособие [Текст] / С. В. Вашакидзе. - Великий Новгород : НовГУ им. Ярослава Мудрого, 2008. - 62 с.

13. Вацула Й. Азбука тренировки легкоатлета [Текст] / Й.Вацула, Э.Достол, В. Вомачка - Мн.: "Полымя", 1986. - 136 с.
14. Васильков Г. А. От игры - к спорту. [Текст] / Г. А Васильков, В.Г. Васильков - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 80 с.
15. Германов Г.Н. Урок легкой атлетики в школе: монография [Текст] / Г. Н. Германов, Е. Г. Германова - Воронеж: Истоки, 2008. – 603 с.
16. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок [Текст] / - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 136 с.
17. Гридасова Е.Я., Умаров А.А. Основные принципы выбора специальных легкоатлетических упражнений [Текст]//Сб.: Совершенствование системы подготовки легкоатлетов :сб.трудов. -М.: Российск. гос. акад. физ. культ., 1996. - С. 29-42.
18. Захарьева Н.Н. Возрастная физиология спорта [Текст] : монография / Н. Н. Захарьева. - Москва : ГЦОЛИФК, 2016. - 380 с.
19. Кадыров Р.М. Теория и методика физической культуры. Учебное пособие [Текст] / Р.М. Кадыров, Д.В. Морщенина. – М.: КНОРУС, 2016. – 132 с.
20. Компаниец А.К., Подвижные и подвижные игры в школе [Текст] / А.К. Компаниец – Волгоград, ВГПУ «Перемена», 2006 – 268 с.
21. Лоскутова Э.А. Физиология физического воспитания и спорта [Текст] : учебное пособие / Э. А. Лоскутова, 2011. - 180 с.
22. Легкая атлетика: Бег на короткие дистанции : [Текст] Программа. - М. : Советский спорт, 2005 (ПИК ВИНТИ). - 114 с.
23. Лях В.И., Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы [Текст]/ пособие для учителей общеобразовательных организаций / В. И. Лях. - 4-е изд. - Москва: Просвещение, 2014. – 104 с.

24. Л.П. Матвеев Теория и методика физической культуры : [учебник] / Л. П. Матвеев. - [3-е изд., перераб. и доп.]. - Москва : Физкультура и Спорт : СпортАкадемПресс, 2008. – 542 с.
25. Степанова О.А. Подвижные игры и физминутки в начальной школе [Текст] : методическое пособие / О. А. Степанова. - Москва : Баласс, 2012. – 126 с.
26. Озолин Н.Г. Спринтерский бег [Текст] / Н.Г. Озолин - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 120 с.
27. Озолин Н.Г. Легкая атлетика. Учебное пособие [Текст] / Н.Г. Озолин, В.И. Воронкин, Ю.Н. Примаков. Учебн. для ин-тов физич. культ. -М.: Физкультура и спорт, 1989. -671 с.
28. Пеленицина Т.А., Легкая атлетика [Текст] / Т. А. Пеленицина - Орел : Госуниверситет-УНПК, 2013. - 51 с.
29. Петренко О.В. Спортивная метрология [Текст] : лабораторный практикум / О. В. Петренко, Л. А. Кадуцкая, Е. С. Николаева ; - Белгород : Белгород НИУ "БелГУ", 2016. - 74 с.
30. Рабочая программа по физической культуре. 5 класс учебно-методическое пособие [Текст] / сост. Авдеева Оксана Павловна - Москва : Просвещение, 2016. – 79 с.
31. Филин В.П. Бег на короткие дистанции [Текст] / В.П. Филин - М.: Физкультура и спорт, 1994, - 210 с.
32. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности [Текст] / Н.А. Фомин - М.: Физкультура и спорт, 1992, - 224 с.
33. Хоменков Л.С. Учебник тренера по легкой атлетике [Текст] / Л.С. Хоменков - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 479 с.

Приложение 1

Содержание	5 класс	
задача	учить:	Бегу с высокого старта; медленному бегу и бегу с ускорением; прыжкам^ в высоту способом "перешагивание"; в длину с разбега в "шаге**"; метанию малого мяча с шага способом из-за головы через плечо на "дальность"
Умения и навыки	Бег:	Соблюдение правильной осанки; раскрепощенный плечевой пояс, руки согнуты в локтях на 90; правильная постановка стоп на дорожку; учить правильно принимать положение высокого старта-положение на «внимание» и «марш»
	Прыжки:	Уметь правильно отталкиваться в прыжках в длину с 1-5 шагов разбега; правильно отталкиваться в прыжках в высоту с прямого разбега, с разбега под углом; мягко приземляться
	Метание:	Уметь метать малый мяч с места в цель способом из-за спины, способом через плечо из-за спины; то же самое на дальность.
Существенные ошибки	Бег:	Сильный наклон туловища вперед или назад; голова опущена вперед, назад или меняет положение во время бега; закрепощенный плечевой или локтевой суставы; руки сильно согнуты; ступни ног развернуты, постановка ног с пятки; низкий подъем бедра; неполное разгибание ног при отталкивании!. При беге со старта: стойка в пол-оборота к направлению бега; тяжесть тела на маховой ноге; резкий наклон туловища вперед; одноименные движения рук и ног.
	Прыжки:	Отсутствие ускорения в разбеге; недостаточное выпрямление толчковой ноги; отсутствие выноса бедра маховой ноги в момент отталкивания; наклон туловища вперед или назад в момент отталкивания
	Метание:	Неправильное исходное положение; чрезмерное сгибание метаемой руки и низкое пронесение ее сбоку у плеча; вес тела не переносится на переднюю ногу; отведение локтя в сторону; в момент хлеста кистью руки впереди плеча, выполнение действий только за счет движения руки

Бег под уклон

Цель: развитие быстроты в облегченных условиях и внимания. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий в беге на короткие дистанции.

Организация: на свободной поляне с уклоном до 10-12 класс выстраивается в одну шеренгу за общей стартовой линией. Впереди через 20 и 50 м проведены две поперечные контрольные линии.

Проведение: По сигналу все игроки бегут вперед, под уклон, причем первые 20 м они должны бежать равномерно, не обгоняя друг друга, а поравнявшись с первой линией, начать бег на перегонки. Побеждает участник, который первый пересечет 50 м линию, не нарушая правил. Зачет у мальчиков и девочек отдельный.

Эстафета с препятствиями

Цель: развитие быстроты и ловкости. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных занятий с передачей эстафеты.

Организация: класс делится на 2 команды, выстраивающиеся в колонну по одному за общей стартовой линией. Интервал между колоннами – 3 м. Направляющие получают по эстафетной палочки. В 15 м стоит поворотная стойка, а посередине 15-м отрезка кладется обруч, в центре которого мелом очерчивается небольшой белый кружок.

Проведение: По сигналу направляющие игроки колонн бегут к поворотной стойке, добежав до лежащего на пути обруча, пролезают сквозь него, затем кладут обруч на место, с белым кружком в центре, и бегут дальше. Поравнявшись с поворотной стойкой, огибают ее и возвращаются обратно, пролезаю снова сквозь обруч, после чего по правилам легкоатлетической эстафеты передают палочку следующему игроку. Выигрывает команда, закончившая эстафету быстрее.

Прыжки на одной ноге

Цель: развитие силы, ловкости, прыгучести. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий по прыжкам в длину.

Организация: класс делится на 2 команды, выстраивающиеся в колонну по одному за общей стартовой линией.

Проведение: По сигналу направляющие игроки колонн, стоя на одной ноге, выполняют ее пять прыжков подряд, как можно дальше вперед, и останавливаются. Вторые номера начинают выполнение этого задания с места остановки предыдущего прыгуна своей команды и т.д. Победитель определяется по общей длине прыжков всех игроков команды.

Перепрыгни «ручей»

Цель: развитие быстроты, прыгучести, расчетливости. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий по прыжкам в длину.

Организация: класс делится на две команды, строящиеся в колонну по одному за стартовой линией. Через 8 м от старта двумя параллельными линиями обозначается условный ручей двухметровой ширины, а еще через 8 м перед каждой колонной ставится поворотная стойка.

Проведение: По сигналу направляющие игроки колонн бегут к поворотной стойке, с разбега перепрыгивают через ручей, огибают стойку и возвращаются обратно, преодолевая ручей тем же способом, и передают эстафету следующему игроку. За каждое непреодоление ручья команде добавляются 2 штрафные секунды. Выигрывает команда, закончившая эстафету за наименьшее время.

Меткие метания

Цель: развитие ловкости, расчетливости. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий по метаниям в цель.

Организация: класс делится на соревнующиеся пары, которым выдаются по малому мячу и гимнастической булаве. Игроки каждой пары становятся

лицом к друг другу по концам 8-м линии, в середину которой ставят булаву. На линии сделаны поперечные отметки на расстоянии 1 м.

Проведение: По сигналу игроки в парах начинают по очереди бросать мяч в булаву, стараясь ее опрокинуть. Сбивший булаву игрок переставляет ее на метр ближе к себе, а игра продолжается на тех же условиях. Выигрывает тот, кто меткими метаниями приведет булаву к себе.

Увернись от мяча

Цель: развитие быстроты и ловкости, оперативного мышления. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий с метаниями мяча в цель.

Организация: участники игры расходятся по площадке, в центре которой располагается водящий с теннисным мячом в руках.

Проведение: По сигналу игроки произвольно передвигаются по площадке, увертываясь от мяча, метаемого в них водящим. Участник, в которого попали мячом, поступает в группу поддержки водящего и вместе с ним осаливают остальных игроков с использованием вспомогательных передач мяча. В результате число осаленных игроков увеличивается. Победителем объявляется последний, оставшийся неосаленным игрок, признаваемый самым быстрым и ловким.

Метание с предельным отскоком

Цель: развитие ловкости, расчетливости, силы. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий по метаниям мяча и гранаты в цель и на дальность.

Организация: В 8 м напротив баскетбольного щита, проводится стартовая линия. За ней через каждый метр проводятся параллельные линии с цифровым указанием метража. Класс делится на 2 команды, и они строятся колоннами по одному за стартовой линией. Направляющие получают по мячу.

Проведение: По сигналу направляющие игроки колонн метают мяч в щит на дальность отскока, сразу же бегом подбирают его и передают следующему участнику. Чем дальше отскок, тем больше очков. Побеждает команда, игроки которой наберут большую сумму очков.

Догнать переднего

Цель: развитие быстроты и ловкости, внимания. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий с низким или высоким стартом.

Организация: класс делится на 2 команды, которые выстраиваются шеренгами одна позади другой. Расстояние между шеренгами 2-3 м. В 30-40 м перед первой шеренгой проводится контрольная линия.

Проведение: По сигналу обе команды с высокого (низкого) старта бегут к контрольной линии. При этом игроки задней шеренги стремятся догнать и касанием руки запятнать бегущего перед собой. Игроки, которых запятнали до контрольной линии, должны остановиться и поднять руку. Подсчитывается их количество. Затем команды меняются местами.

Длинные прыжки с мячом «пингвин»

Цель: развитие быстроты и ловкости, прыгучести, расчетливости. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий по прыжкам в длину.

Организация: класс делится на 2 команды, которые выстраиваются колоннами за стартовой линией. В 15 м ставится поворотная стойка. Направляющие игроки берут по баскетбольному мячу и зажимают его между ног.

Проведение: По сигналу направляющие игроки колонн длинными прыжками с мячом, зажатым между колен, устремляются к стойке, огибают ее и возвращаются обратно. Игрок, потерявший мяч, должен его подобрать, вернуться на место потери и оттуда продолжать движение. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

Подкинь мяч выше

Цель: развитие быстроты, силы, расчетливости. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий с бегом и метаниями мяча на дальность.

Организация: участники становятся в одну шеренгу перед кругом диаметром 3 м, в котором лежит небольшой мяч, и рассчитываются по порядку. От круга идет размеченная беговая дорожка. Назначаются два судьи: один у круга, другой у беговой дорожки (у него в руках разного цвета флажки).

Проведение: По сигналу из шеренги в игровой круг заходит первый игрок, берет там лежащий мяч и подкидывает его вверх. Пока мяч летит, игрок бежит по беговой дорожке, стараясь убежать как можно дальше за время полета мяча. В момент приземления мяча судья у круга громко говорит: «стоп», а судья у дорожки ставит флажок против того места, где бегущего застало приземление мяча. Затем то же задание выполняют поочередно все участники. Победитель тот, чей флажок будет стоять дальше.

Бег с препятствиями

Цель: развитие быстроты, прыгучести, внимания. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий по преодолению вертикальных и горизонтальных препятствий.

Организация: класс делится на 2-3 команд, которые с 5-и метровым интервалом становятся на площадке за стартовой линией колоннами по одному. В 20 м ставится поворотная стойка, а на пути к нему на равном расстоянии устанавливаются 2 барьера. На середине обратного пути кладется мат.

Проведение: По сигналу первые игроки колонн бегут к стойке, по пути перепрыгивая через 2 барьера, огибают стойку и возвращаются обратно, с разбега перепрыгивая через мат, затем касанием руки передают эстафету. За

каждый неперепрыгнутый барьер или мат добавляются 2 штрафные секунды. Выигрывает команда, выполнившая задание за наименьшее время.

«Гусеница»

Цель: развитие быстроты, ловкости, тактики совместных действий.

Организация: класс делится на 2 команды, строятся колоннами по одному за стартовой линией. В 10 м перед каждой командой кладется по набивному мячу.

Проведение: По сигналу участники садятся на пол, согнув ноги. Каждый участник захватывает сидящего за ним партнера за голеностопы, и вся колонна, напоминая ползущую гусеницу, поочередно передвигая то ноги, то ягодицы. Передвигаясь, таким образом, доходят до набивного мяча огибают его и также возвращаются обратно.

Преследование с гандикапом

Цель: развитие быстроты, ловкости, внимания.

Организация: С интервалом 3-4 м начертить 2 параллельные прямые **А** и **В**. Линия финиша **С** проводится на расстоянии 8-10 м от линии **В**. Игроки делятся на 2 команды и выстраиваются в 2 шеренги на линиях **А** и **В**. Игроки команды **В**, занимают неудобное положение.

Проведение: По сигналу участники устремляются к финишу, причем игроки задней команды стараются догнать и запятнать игроков передней команды. За каждого осаленного начисляется одно очко. Затем команды меняются местами. Победа присуждается команде, набравшей большую сумму очков