

**Слушатель дополнительной профессиональной образовательной  
программы профессиональной переподготовки по теории и методике  
физического воспитания и спорта**

**Смехунов Алексей Анатольевич**

**МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР В  
ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ШКОЛЬНИКОВ  
СТАРШИХ КЛАССОВ**

**ВЫПУСКНАЯ АТТЕСТАЦИОННАЯ РАБОТА  
Ульяновск, 2015**

# Введение

**Актуальность.** Физическая культура в общеобразовательной школе представлена как учебная дисциплина и важный базовый компонент формирования целостного развития личности учащегося. Она должна обеспечивать необходимый уровень развития жизненно важных двигательных навыков и физических качеств, способствовать гармонизации телесного и духовного единства учащихся, формированию у них таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, творческая активность и др.

- **Цель работы** – определение путей эффективного использования подвижных игр как действенного метода в формировании положительной мотивации к физической культуре старших школьников.
- **Объект исследования:** учебный процесс по физической культуре учащихся старших классов.
- **Предмет исследования:** методика проведения подвижных игр в физическом воспитании школьников старших классов.
- **Гипотеза исследования:** предполагается, что специально разработанная методика проведения подвижных игр в старших классах, основанная на практической и методической подготовке учащихся будет способствовать развитию мотивации к физической культуре в процессе физического воспитания.

# Задачи работы:

- Изучить особенности игровой деятельности учащихся старшего школьного возраста в процессе физического воспитания.
- Выяснить сущность игры и возможности ее влияния на развитие личности старших школьников.
- Разработать методику проведения подвижных игр в старших классах, обуславливающую развитие мотивации к физической культуре в процессе физического воспитания.
- Выявить динамику мотивации к физической культуре у учащихся старших классов в условиях игровой деятельности.

# Игра как средство и метод обучения и воспитания в физической культуре старших школьников

- Подвижной называется игра, построенная на движениях. Целевая установка и виды деятельности играющих определяются сюжетом (замыслом, темой) данной игры. Правила уточняют права и обязанности участников, определяют способы ведения и учёта результатов игры. Для подвижных игр характерны самостоятельные, творческие двигательные действия (с предметами или без них), выполняемые в рамках правил. Подвижная игра — одно из важных средств всестороннего воспитания и развития старших школьников [8, 11]. Характерная ее особенность — комплексность воздействия на организм и на все стороны личности: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание. Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки. В подвижных играх создаются наиболее благоприятные условия для развития физических качеств.

## Возрастные особенности старших школьников и анализ их мотивации к занятиям физической культурой

- Организм юношей и девушек имеет свои анатомические, физиологические и психологические особенности. Их необходимо знать и учитывать в процессе занятий физическими упражнениями.
- Старший школьный возраст характеризуется продолжением процесса роста и развития, что выражается в относительно спокойном и равномерном его протекании в отдельных органах и системах. Одновременно завершается половое созревание. В этой связи четко проявляются половые и индивидуальные различия, как в строении, так и в функциях организма. В этом возрасте замедляется рост тела в длину и увеличение его размеров в ширину, а также прирост в массе .
- Различия между юношами и девушками в размерах и формах тела достигают максимума. Юноши перегоняют девушек в росте и массе тела. Юноши в среднем выше девушек на 10-12см. и тяжелее на 5-8 кг. Масса их мышц по отношению к массе всего тела больше на 13%, а масса подкожной жировой ткани меньше на 10%, чем у девушек. Туловище юношей немного короче, а руки и ноги длиннее, чем у девушек.

## Темпы прироста различных физических качеств у детей старшего школьного возраста (%)

Физические способности	Среднегодовой прирост	
	юноши	девушки
Скоростные	1,5	0,2
Силовые	14,0	9,0
Общая выносливость	2,1	0,7
Скоростная выносливость	2,1	-0,6
Силовая выносливость	8,5	-2,0

# Методические особенности проведения подвижных игр для юношей и девушек

- Подвижные игры следует подбирать такие, которые воспитывают у учеников высокие морально волевые качества и укрепляют здоровье, оказывают содействие правильному физическому развитию и формированию жизненно важных двигательных привычек и умений.
- Недопустимо в процессе игры унижать человеческое достоинство, допускать грубость. Таким образом, подвижные игры сыграют большую роль в воспитании сознательной дисциплины у детей, которая есть непременным условием каждой коллективной игры.
- Перед тем как выбрать определенную игру, следует поставить конкретную педагогическую задачу, решению которой она оказывает содействие, учитывая состав участников, их вековые особенности, развитие и физическую подготовленность.



Эффективность проведения зависит от адекватности решения таких организационных факторов:

- · умение доходчиво и интересно объяснить игру;
- · размещение игроков во время ее проведения;
- · определение ведущих;
- · распределение на команды;
- · определение помощников и судий;
- · руководства процессом игры;
- · дозирование погрузки в игре;
- · окончание игры;

Руководство игрой включает несколько обязательных элементов:

- · наблюдение за действиями учеников, игроков;
- · устранение ошибок;
- · показ правильных и коллективных приемов;
- · прекращение проявлений индивидуализма, грубого отношения к игрокам;
- · регулирование нагрузок;
- · стимулирование необходимого уровня эмоциональной активности на протяжении всей игры.

# Методы исследования

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

- теоретический анализ и обобщение литературных источников;
- педагогические наблюдения;
- опрос (беседа, анкетирование);
- тестирование;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики.

# Организация исследования

- На первом этапе – изучалась научно-методическая литература по проблеме исследования – мотивации к физической культуре учащихся старших классов; осуществлялся подбор методов исследования.
- На втором этапе – была разработана и внедрена экспериментальная методика развития мотивации к физической культуре с использованием подвижных игр, осуществлялось написание 1-2-й главы работы, обработались результаты исследования.
- На третьем этапе – заключительный этап, на котором систематизированы результаты исследования, осуществлялось написание 3-й главы работы, сделаны выводы исследования.

## Экспериментальная методика использования подвижных игр для развития мотивации старших школьников

### • План проведения основных форм изучения подвижных игр в 10-х классах

Формы изучения подвижных игр	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
	Часы			
Беседы о значении подвижных игр и их роли в физкультурной, спортивной и досуговой деятельности.	1	1	1	1
Практические занятия по разучиванию игр.	6	4	4	4
Методические занятия (освоение методических приемов организации и проведения подвижных игр).	1	1	1	1
Соревнования по подвижным играм.	2	2	2	1
Итого	10	8	8	7

# Распределение подвижных игр в экспериментальной программе

Педагог. Направлен.	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
По преобладающему виду действий и движений.	Л/атлетика «Гонка преследований», «Колесо», «Большая эстафета по кругу», «Круговая охота».	Баскетбол «Пятнадцать передач», «Перехват мяча», «Рывок за мячом», «Наперегонки с мячом»,	Волейбол «Перестрелбол», «Волейбол с выбыванием», «Ногой и головой через сетку».	гимнастика «Эстафета палками прыжками», «Челнок», «Эстафета чехардой»

Развивающ. направленность	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
По преимущественному развитию физических качеств.	<i>Развитие выносливости.</i> «Смена лидеров», «Следуй за мной», «Круговорот», «Бесконечный эстафетный бег».	<i>Развитие быстроты:</i> «Гонка преследований», «Вызов номеров», «Бегуны и Пятнашки».	<i>Развитие силы:</i> «Пятнашки на одной ноге», «Сильный бросок», «Салки прыжками», «Выталкивание из круга».	<i>Развитие ловкости:</i> «Метко в цель», «Состязание пингвинов». «Не давая мяча водящему».

Методическая направленность	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Методическая подготовка старших школьников.	<i>Индивидуальная работа:</i> Подбор и опробывание игровых заданий, игр, упражнений.	<i>Работа в парах:</i> Подбор и отработка методических приемов проведения игровых заданий, игр, упражнений.	<i>Групповая работа:</i> Участвовать в разработке положения и сценария спортивно-игрового мероприятия.	<i>Коллективная работа:</i> Участвовать в организации и проведении соревнований по подвижным играм.

- Также в методике представлены компетенции школьников – знания и умения, приобретаемые в результате освоения экспериментальной программы.
- Организационный блок представляет собой организационные формы проведения подвижных игр в процессе физического воспитания школьников. Сюда включены: беседы, практические занятия, методические занятия и соревнования по подвижным играм.
- Также в экспериментальной методике представлено распределение подвижных игр по различной направленности: образовательной, развивающей и методической.
- Завершающим блоком экспериментальной методики является методическая схема проведения подвижных игр.
- Анализ материалов, полученных в результате экспериментального исследования, показывает, что результаты тестирования испытуемых контрольной и экспериментальной групп свидетельствует о положительном влиянии предложенной методики на показатели уровня физической подготовленности школьников.
- Также выявлены достоверные результаты изменения мотивации к физической культуре в экспериментальной группе, где использовалась разработанная нами методика.
- Экспериментально доказано, что освоение подвижных игр в единстве с содержанием образовательной программы в экспериментальной группе приводит к существенному повышению уровня развития физических качеств и мотивации к физической культуре,

# Выводы

- Анализ научно-методической и специальной литературы по физическому воспитанию школьников старших классов свидетельствует о том, что подвижные игры являются одним из эффективных средств физической культуры: они несут важные образовательные, оздоровительные и воспитательные функции, способствуют увеличению рациональной двигательной активности, улучшают уровни физического развития, двигательной подготовленности и состояния здоровья старших школьников.
- Разработанная нами экспериментальная методика подвижных игр для старших классов представляет собой мотивационный, организационный и методический блоки.
- Результаты педагогического эксперимента доказывают эффективность экспериментальной методики.
- После эксперимента средний показатель мотивации к физической культуре увеличился и в контрольной и в экспериментальной группах, но прирост оказался различным.