ТЕМА: **«СОВРЕМЕННЫЕ ИГРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

**НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ».**

Учитель физической культуры

 СОШ №5

Чижевская Рената Витальевна

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

ВВЕДЕНИЕ

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ОБЗОР СОВРЕМЕННЫХ ИГРОВЫХ

ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

1.1. Использование современных игровых технологий. Формы и методы

работы на уроках физической культуры

1.2. Роль и значение подвижных игр для физического совершенствования школьников

1.3. Учет возрастных особенностей детей в процессе занятий физическими упражнениями

1.4. Развитие физических качеств на уроках физической культуры посредством использования подвижно – [развивающих игр](http://pandia.ru/text/category/razvivayushie_igri/)

ГЛАВА 2. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ, ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Цель и задачи исследования

2.2. Методы исследования

2.2.1. Анализ научно – методической литературы

2.2.2. Тестирование физической подготовленности

2.2.3.Педагогический эксперимент

2.2.4.Методы математической статистики

2.3. Организация исследования

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

3.1.Сравнительный анализ развития физической подготовленности учащихся в начале учебного года и в конце в процентном соотношении

3.2. Влияние занятий подвижными играми на развитие физических качеств и динамику физической подготовленности учащихся.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

***«Игра ребенка – это жизненная лаборатория»***

***/ С. Т. Шацкий/.***

**ВВЕДЕНИЕ.**

Подвижно - развивающие игры относятся к основным и распространенным формам детской игры. Их главный признак наличие активных двигательных действий: бег, прыжки, лазанье, метание мяча и т. д., благодаря чему они являются признанным средством и методом физического воспитания и развития. Воспитательное значение подвижных игр не сводится к развитию только таких ценных качеств, как быстрота, ловкость, ловкость, сила, выносливость, гибкость и другие. Развиваются интеллектуальные качества: наблюдательность, логическое мышление, сообразительность, память и т. д. По своей природе игра ненавязчиво побуждает её участников глубже и полнее использовать свои знания, умения и навыки в согласованных действиях с товарищами по команде, развивает мужество, решительность. Внимание, мышление, чувство коллективизма, ответственности, взаимовыручки.

В связи с этим подбираемые к урокам физической культуры и специально адаптированные к ним подвижные игры должны увлекательно помогать овладению или закреплению необходимых знаний, умений и навыков, а также способствовать и укреплению костно – мышечной системы и формированию правильной осанки занимающихся.

Играя в грамотно и планомерно подобранные преподавателем игры, ученики овладевают умениями быстрее и лучше мыслить, анализировать складывающуюся обстановку, принимать самостоятельные решения, укрепляют здоровье и совершенствуют функциональные возможности организма, осваивают актуальные способы физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивно – рекреационной направленностью учебного предмета.

При организации подвижных игр необходимо тщательно следить за санитарно – гигиеническими условиями проводимых занятий, в частности за чистотой и температурой используемого помещения и воздуха. Не менее серьезное значение имеет чистота тела и одежды занимающихся. В процессе игры значительно повышается обмен веществ, в организме играющих, увеличиваются газообмен и теплоотдача, в связи с этим у учащихся необходимо воспитывать привычку систематически мыть руки и ноги, обтирать влажным полотенцем тело или облеваться водой с использованием общепринятых правил гигиены и закаливания организма водными процедурами.

Содержательная направленность практического использования игрового материала на уроках физической культуры заключается, прежде всего в следующем.

Если на проводимом уроке решается задача **развития силы,**то в него выгодно включать вспомогательные, подводящие игры, связанные кратковременными скоростно – силовыми напряжениями и самыми разнообразными формами преодоления мышечного сопротивления противника в непосредственном соприкосновении с ним. Основные содержательные компоненты таких игр включают в себя различные перетягивания, отталкивания, удержания, выталкивания, элементы борьбы, [тяжелой атлетики](http://pandia.ru/text/category/tyazhelaya_atletika/) и т. д. Весьма эффективными для решения данной задачи оказываются также двигательные операции с доступными играющими отягощениями – наклоны, приседания, отжимания, подъемы, повороты, бег, вращения, или прыжки с посильным для них грузом. Сюда же следует отнести довольно полезные для силового развития занимающихся метания различных предметов на дальность.

**Для развития быстроты** следует подбирать игры, требующие мгновенных ответных реакций на зрительные, звуковые и тактильные сигналы. Эти игры должны включать в себя физические упражнения с периодическими ускорениями, внезапными остановками, стремительными рывками, мгновенными задержками, бегом на короткие дистанции в кротчайший срок и другими двигательными актами, направленными на сознательное и целеустремленное опережение соперника.

**Для развития ловкости** необходимо использовать игры, требующие проявления точной координации движений и быстрого согласования своих действий с партнерами по команде, обладания определенной физической сноровкой.

**Для развития выносливости** надо находить игры, связанные с заведомо большой затратой сил и энергии, с частыми повторами составных двигательных операций или с продолжительной непрерывной двигательной деятельностью, обусловленной правилами применяемой игры.

Подвижные игры лучше всего применять на уроке в тесной взаимосвязи с другими средствами физического воспитания, путем комплексного использования с общеразвивающими, подводящими упражнениями.

В процессе практического проведения запланированных игр серьезное внимание необходимо уделять строгому соблюдению общепринятых на уроках физической культуры норм и правил техники безопасности как играющих, так и окружающих зрителей. Особенно внимательно к этому надо подходить при осуществлении игр, связанных с метаниями различных предметов (копий, гранат, палок, дисков, ядер, мячей).

Анализ доступной литературы по физической подготовленности учащихся показал, что этот вопрос достаточно освещен, однако требует дальнейшего совершенствования и разработки. Из всего выше изложенного видна актуальность избранной нами темы работы.

**Рабочая гипотеза:** предполагалось, что организация и проведение подвижно - развивающих игр будет способствовать развитию физических качеств у учащихся [среднего школьного](http://pandia.ru/text/category/srednie_shkoli/) возраста. Применение методики занятий подвижно - развивающими играми различной направленности (по развитию физических качеств) на уроках физической культуры и во внеурочное время у обучающихся, позволит повысить уровень их физической подготовленности.

**Предмет исследования:** организация и проведение подвижно - развивающих игр на уроках физической культуры, как фактор повышения физических качеств учащихся.

 **ГЛАВА 1.ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ОБЗОР СОВРЕМЕННЫХ ИГРОВЫХ**

**ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.**

**1.1. Использование современных игровых технологий.**

**Формы и методы работы на уроках физической культуры.**

Игра - это [вид деятельности](http://pandia.ru/text/category/vidi_deyatelmznosti/) в условиях ситуаций, направленных на воссоздание и усвоение общественного опыта, в котором складывается и совершенствуется самоуправление поведением

В игровой модели учебного процесса создание проблемной ситуации происхо­дит через введение игровой ситуации: проблемная ситуация проживается участ­никами в ее игровом воплощении, основу деятельности составляет игровое моде­лирование, часть деятельности учащихся происходит в условно-игровом плане

Ребята действуют по **игровым правилам**(так, в случае ролевых игр - по логике разыгрываемой роли, в имитационно-моделирующих играх наряду с ро­левой позицией действуют «правила» имитируемой реальности). Игровая обста­новка трансформирует и позицию учителя, который балансирует между ролью организатора, помощника и соучастника общего действия.

Итоги игры выступают в **двойном плане**- как игровой и как учебно-позна­вательный результат. Дидактическая функция игры реализуется через обсужде­ние игрового действия, анализ соотношения игровой ситуации как моделирую­щей, ее соотношения с реальностью.

**Важнейшая роль в данной модели принадлежит заключительному ретроспективному обсуждению, в котором учащиеся совместно анализируют ход и результаты игры, соотношение игровой (имитационной) модели и реальности, а так­же ход учебно-игрового взаимодействия*.***В арсенале педагогики началь­ной школы содержатся игры, способствующие обогащению и закреплению у де­тей бытового словаря, связной речи; игры, направленные на развитие числовых представлений, обучение счету, и игры, развивающие память, внимание, наблю­дательность, укрепляющие волю.

Результативность дидактических игр зависит, во-первых, от систематического их использования, во-вторых, от целенаправленности программы игр в сочета­нии с обычными дидактическими упражнениями.

**Игровая технология**строится как целостное образование, охватывающее определенную часть учебного процесса и объединенное общим содержанием, сюжетом, персонажем. В нее включаются последовательно игры и упражнения, нормирующие умение выделять основные, характерные признаки предметов, сравнивать, сопоставлять их; группы игр на обобщение предметов по определен­ным признакам; группы игр, в процессе которых у младших школьников разви­вается умение отличать реальные явления от нереальных; группы игр, воспиты­вающих умение владеть собой, быстроту реакции на слово, фонематический слух, смекалку и др. При этом игровой сюжет развивается параллельно основному содержанию обучения, помогает активизировать учебный процесс, осваивать ряд учебных элементов.

**Игровые технологии в среднем и старшем школьном возрасте.**

В подростковом возрасте наблюдается обострение потребности в создании своего собственного мира, в стремлении к взрослости, бурное развитие воображения, фантазии, появление стихийных групповых игр.

Особенностями игры в старшем школьном возрасте является нацеленность на самоутверждение перед обществом, юмористическая окраска, стремление к ро­зыгрышу, ориентация на речевую деятельность.

**Формы и методы работы на уроках физической культуры.**

Использование игрового и соревновательного методов для повышения двигательной активности и достижения удовлетворенностью уроками физической культуры. Большинство учителей считают, что, придя в школу, дети становятся взрослыми (играть нужно было в детском саду) и на уроке они должны строго выполнять все требования выдвигаемые учителем для достижения определенной цели. Мы часто забываем, что даже взрослые любят играть, а дети, тем более, не зависимо от того возраста, в котором они находятся. Одна из главнейших функций игры – педагогическая, она издавна является одним из основных средств и методов воспитания. Понятие игрового метода в сфере воспитания отражает методические особенности игры. При этом игровой метод необязательно связан с какими-либо общепринятыми играми, например, футболом, баскетболом или элементарными подвижными играми. В прин­ципе он может быть применен на основе любых физических упраж­нений при условии, что они поддаются организации в соответст­вии с особенностями этого метода. В игре почти всегда существуют различные пути выигрыша, допус­каемые правилами игры. Играющим  предоставляется простор для творческого решения двигательных задач,  внезапное изменение ситуации по ходу игры  обязывает решать эти задачи в кратчайшие сроки и с полной мобилизацией  двигательных способностей. В большинстве игр воссоздаются довольно сложные и ярко эмоционально окрашенные межчеловеческие отноше­ния типа сотрудничества, взаимопомощи, взаимовыручки, а также типа соперничества, противоборства, когда сталкиваются противоположно направленные стремления.

Игровой метод, в силу всех присущих ему особенностей,  вызывает глубокий эмоциональный отклик и позволяет удовлетворить в полной  мере двигательную потребность занимающихся. Тем самым, способствует созданию положительного эмоционального фона на за­нятиях и возникновению чувства удовлетворенности, что в свою очередь создает положительное отношение детей  к занятиям физическими упражнениями.

**1.1. Роль и значение подвижных игр для физического совершенствования школьников.**

Формирование человека на всех этапах эволюционного развития проходило в неразрывной связи с активной мышечной деятельностью, поэтому физические нагрузки приобрели важную биологическую роль в его жизнедеятельности.

Анализ научно-методической литературы многочисленные педагогические наблюдения показывают, что важнейший результат игры – это радость и эмоциональный подъем детей. Благодаря этому свойству игры, в значительной степени игрового и соревновательного характера, больше чем другие формы и средства физической культуры, соответствуют воспитанию двигательных способностей у учащихся. Игровые виды и действия требуют всего комплекса скоростных способностей от учащегося в связи с тем, что для стимулирования развития быстроты необходимо многократно повторять движения с максимальной скоростью, а также учитывать функциональные возможности учащегося. От последних в свою очередь зависит скорость движений. Необходимо также учитывать и сочетать методы относительно стандартного повторения движений с максимальной скоростью и методы достаточно широкого варьирования скоростных упражнений.

Уровень развития двигательных качеств в настоящее время находится на невысоком уровне, который не может быть удовлетворен современным требованиям, предъявляемым к физическому воспитанию в школе. Поэтому, проблема воспитания двигательных качеств весьма актуальна и требует дальнейшего ее совершенствования.

Подвижные игры различной направленности являются очень эффективным средством комплексного совершенствования двигательных качеств. Они же в наибольшей степени позволяют совершенствовать такие качества как ловкость, быстрота, сила, координация и др. При рациональном использовании игра становится эффективным методом физического воспитания. Использование подвижных игр предусматривает не только применение каких-либо конкретных средств, но может осуществляться путем включения методических особенностей игры в любые физические упражнения .

За последние годы подвижные все решительнее завоевывает симпатии педагогов. Творчески работающие педагоги стремятся широко и разносторонне вводить игру или ее элементы в повседневную жизнь учащихся. А ценность игр заключается в том, что приобретенные умения, качества, навыки повторяются и совершенствуются в новых, быстро изменяющихся условиях, которые предъявляют к детям другие требования. Элементарные умения и навыки, приобретенные учащимися в игровых условиях не только сравнительно легко перестраиваясь при последующем, более углубленном изучении техники движений, но даже облегчают дальнейшее овладение соответствующими техническими приемами. А на этапе совершенствования двигательных действий и неоднократное повторение в игровых условиях помогает развивать у учащихся способность наиболее экономно и целесообразно выполнять многие изучаемые движения в целостном, законченном виде . Можно полагать, что использование учащимися старших классов подвижных игр различной направленности на уроках физической культуры в школе значительно повысят уровень и темп развития учащихся.

**1.3. Учет возрастных особенностей детей в процессе занятий физическими упражнениями.**

В подростковом возрасте физическое развитие детей существен­но отличается от предыдущего периода. Происходит интенсивный рост и увеличение размеров тела. Годичный **прирост** длины тела достигает 4—7 см, главным образом за счет удлинения ног. Наибо­лее интенсивный темп роста мальчиков отмечается в 13—14 лет (длина тела увеличивается за год на 7—9 см), а девочек — в 11 — 12 лет (на 7 см). Поскольку период ускоренного роста у девочек начинается раньше, чем у мальчиков, в возрасте 11 —13 лет девоч­ки имеют большие размеры тела. После 14—15 лет рост девочек замедляется, и мальчики снова начинают их опережать. [19;20;21]

**Масса** те­ла увеличивается ежегодно на 3—6 кг. Она особенно интенсивно нарастает у мальчиков в 13—14 лет, а у девочек — в 11 —12 лет.

В подростковом возрасте быстро растут длинные трубчатые ко­сти верхних и нижних конечностей, ускоряется рост в высоту по­звонков. Поэтому позвоночник очень подвижен и податлив. И при неблагоприятных условиях, особенно при недостатке движений, мо­гут возникнуть различные нарушения осанки или деформации по­звоночника, а чрезмерные мышечные нагрузки могут замедлить рост трубчатых костей в длину.

В пубертатный период быстрыми темпами развивается и мышеч­ная система. С 13 лет отмечается резкий скачок в увеличении об­щей массы мышц.

К 14—15 годам развитие суставно-связочного ап­парата, мышц и сухожилий достигает высокого уровня. В этот период мышцы растут особенно интенсивно.

В этот период продолжается морфофункциональное созревание различных органов и систем. Однако изменения, связанные с про­должающимся морфофункциональным созреванием, далеко не на всем подростковом этапе развития приводят к совершенствованию физиологических функций. Причина этого — в сложных перестрой­ках организма, связанных с **половым созреванием.**

Процесс полового созревания у девочек наступает обычно на 1—2 года раньше, чем у мальчиков. В эндокринной системе в этот период происходит глубокая перестройка. Начинается усиленный рост половых желез, повышается активность щитовидной железы и надпочечников. Особенно существенные изменения в функциониро­вании организма, связанные с эндокринными сдвигами, происходят в 11 —12 лет у девочек и в 12—14 лет у мальчиков и приходятся на 2-ю и 3-ю стадии полового созревания. Для этих стадий характерна высокая активность обменных процессов, усиление клеточной и тканевой дифференцировки, интенсификация ростовых процессов. Это приводит к снижению функциональных и адаптационных воз­можностей организма подростков.

Изменение реактивности физиологических систем подростка к внешним воздействиям может привести к неблагоприятным отклоне­ниям в состоянии здоровья учащихся, что свидетельствует о необ­ходимости особо тщательной дозировки нагрузок и медицинского контроля за здоровьем школьников на этом этапе развития.

Существенные различия в сроках полового созревания девочек и мальчиков, индивидуальные особенности его темпа приводят к возникновению значительной неоднородности контингента учащих­ся одного класса. В этой связи особую актуальность приобретает проблема индивидуального обучения в условиях коллективных форм воспитания.

С началом пубертатного периода **энергетические процессы** идут более напряженно, чем у взрослых людей. В условиях отно­сительного покоя подростку требуется кислорода на 1 кг массы те­ла 5—6 мл, а взрослому — 4—4,5 мл, поэтому кислородно-транс­портная система работает более напряженно. Каждые 100 мл кислорода взрослый получает из 2,3—2,6 л воздуха, поступающего в легкие, а подросток — из 3 л.

Однако общие энергозатраты все­го организма с возрастом увеличиваются. Так, если для 6-летнего мальчика они составляют в среднем 1970 ккал, для 7—10-летне­го — 2300 ккал в сутки, то в 11 — 14 лет суточные энергозатраты возрастают до 2450 ккал. При этом индивидуальные потребности в энергии меняются в широких пределах. Таким образом, энергетиче­ские возможности организма подростков еще далеки от уровня взрослых.

Существенные изменения у подростков происходят и в **сердеч­но-сосудистой системе.** Так, сердце ребенка от 6 до 14 лет уве­личивает свой объем на 30—35%, а в процессе полового созрева­ния объем сердца увеличивается на 60—70%. Особенностью сердечно-сосудистой системы подростков является более выражен­ное увеличение емкостей полостей сердца по сравнению с увеличе­нием просвета сосудов. Это одна из причин возникновения так на­зываемой юношеской гипертонии.

Возрастные изменения системы кровообращения в этот период характеризуются равномерностью и относительно более медленны­ми темпами увеличения объема сердца по сравнению с суммарным просветом сосудов. Это является одной из причин относительно низкого артериального давления.

**1.4. Развитие физических качеств на уроках физической культуры посредством использования подвижно – развивающих игр.**

Под  физическими качествами понимают  социально обусловленные совокупности биологических и психических свойств человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность. К числу основных физических качеств относят силу, выносливость, ловкость, гибкость и т. д. От других качеств личности физические качества отличаются тем, что могут проявляться только при решении двигательных задач через двигательные действия.

**Повышение физической подготовленности.**

Как уже отмечалось, в подростковом возрасте имеются хоро­шие возможности для повышения уровня всех основных физи­ческих качеств: силы, выносливости, гибкости, быстроты, скоростно-силовых и координационных способностей. Описанные ниже упражнения помогут вам правильно развивать свои физические ка­чества. Развитие этих качеств необходимо не только для общего физического развития, но и для овладения техникой любого вида спорта.

 **РАЗВИТИЕ СИЛЫ**

**Сила**— это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Выделяют абсолютную и относительную силу.

Под **абсолютной** силой понимают максимальный вес внеш­него отягощения, который может преодолеть ученик независимо от массы своего тела, а под относительной — тот же вес, но в расчете на 1 кг массы собственного тела.

Самыми благоприятными периодами развития силы у мальчиков и юношей считается возраст от 13—14 до 17—18 лет, у девочек и девушек — от 11 —12 до 15—16 лет. Для развития силы можно вы­полнять самые разнообразные упражнения. Их характерная особен­ность — наличие отягощения (собственный вес, сопротивляемость амортизатора, вес гантелей), которое необходимо преодолевать.

Следует правильно дозировать величину отягощения, которая должна быть не больше 60—70% от максимальной, чтобы можно было выполнить упражнение не менее 6—8 раз подряд. Нельзя ис­пользовать предельные нагрузки.

В комплексы силовых упражнений в течение нескольких недель рекомендуется включать одни и те же упражнения на 3—4 группы мышц — так быстрее растет мышечная масса и возрастает сила. Затем применяют новый комплекс на развитие других мышечных групп.

В начальный период развития силы используют пассивный отдых между упражнениями и сериями упражнений. В дальнейшем для от­дыха применяют упражнения на расслабление, на гибкость.

Упражнения необходимо подбирать так, чтобы поочередно работали разные группы мышц. Например, вначале тренировать мышцы рук, плеч, затем — ног, а далее мышцы спины и брюш­ного пресса. При этом следует соблюдать еще одно важное усло­вие — нагружать симметричные мышцы правой и левой половины тела примерно в равной мере.

Важно помнить, что обязательно надо научиться правильно ды­шать во время упражнений — чрезмерно не натуживаться и долго не задерживать дыхание. Не рекомендуется перед упражнениями делать очень глубокий вдох, так как это может вызвать значитель­ное повышение внутрибрюшного давления, вплоть до возникнове­ния грыжи у тех, у кого мышцы в области живота еще недостаточ­но укреплены.

Для развития силы мышц у **мальчиков** можно использовать: общеразвивающие упражнения с предметами (гантелями, набивны­ми мячами, гимнастическими палками, амортизаторами и др.), гим­настические упражнения на снарядах, упражнения акробатики, уп­ражнения с гирями

(вес до 16 кг), приседания на одной ноге и с партнером на плечах, поднимание прямых ног в висе, элементы еди­ноборств, плавание, прыжки с набивным мячом (вес 3—5 кг), сги­бание и разгибание рук в упоре лежа, переход из виса в упор на перекладине, бег в медленном темпе в сочетании с выпрыгиванием вверх-вперед.

Для развития силы мышц у**девочек** рекомендуются выпады вперед и назад, выпады в стороны, вис на гимнастической стенке, поднимание прямых ног, лежа на спине, отведение прямых ног впра­во и влево, прыжки с ноги на ногу с набивным мячом (вес 1 кг), прыжковые эстафеты, акробатические упражнения.

Для развития силы мышц время работы составляет примерно 10—20 с при ЧСС около 160 уд./мин. Если работа выполняется се­риями, что широко практикуется на этапах совершенствования данного качества, то отдых между сериями составляет время, необ­ходимое для восстановления ЧСС до величины около 100 уд./мин.

Мышечную силу можно успешно развивать у мальчиков VIII— IX классов, но у девочек это качество поддается изменениям зна­чительно труднее. В данном возрасте девочки подчас мало внима­ния уделяют вопросам развития силы мышц. Для девочек данного возраста основным методом тренировки силы является метод по­вторных усилий. Периодически целесообразно использовать на за­нятиях с мальчиками метод максимальных усилий. Как с мальчика­ми, так и с девочками можно применять статические напряжения длительностью до 5 с.

После упражнений на развитие силы мышцы надо расслабить, для чего несколько раз выполните упражнения на расслабление. Это обеспечит быстрое восстановление мышечной работоспособности.

**РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ И СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ**

Некоторые упражнения оказывают комплексное воздействие на организм. Они развивают и силу, и быстроту, так называемые **скоростно-силовые качества.** Подростковый возраст является одним из благоприятных периодов для развития этих качеств.

**Под быстротой понимают возможности человека, обеспечи­вающие ему выполнение двигательных действий в минималь­ный для данных условий промежуток времени.**Это комплексное качество, в состав которого входит: быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений.

Все двигательные реакции, совершаемые человеком, делятся на две группы: простые и сложные. Ответ заранее известным движени­ем на заранее известный сигнал называется простой реакцией (старт по выстрелу в [легкой атлетике](http://pandia.ru/text/category/legkaya_atletika/) или плавании, прекращение игры по свистку судьи в спортивных играх). Сложные реакции делятся на реакцию выбора (из нескольких вариантов одного наи­более эффективного) и реакцию на движущийся объект (полет шай­бы, мяча).

Скорость одиночного движения определяется временем, затра­ченным на выполнение одиночного движения (удар в боксе, тенни­се). Частота (темп) движений — это число движений в единицу вре­мени (число шагов за 10 с).

Скоростно-силовые качества проявляются в двигательных дейст­виях, требующих наряду со значительной силой мышц и значитель­ной быстроты движений (прыжки, метания).

Наиболее ускоренными темпами как у мальчиков, так и у дево­чек быстрота развивается в возрасте от 7 до 10—11 лет. Несколь­ко в меньшем темпе рост различных показателей быстроты продол­жается еще с 11 до 14—15 лет. Затем наступает стабилизация всех составляющих быстроты.

Быстрота движений хорошо развивается под влиянием упражне­ний, выполняемых с максимально возможной скоростью и темпом. Продолжительность упражнений должна быть такой, чтобы к концу повторения скорость выполнения не снижалась (8—10 с). Наиболее распространенные упражнения для этой цели: бег с максимальной скоростью на 30—60 м, бег на простых коньках на 300 м.

Оптимальным физиологическим режимом для развития быстро­ты является время непрерывной работы от 5 до 12 с при ЧСС око­ло 160 уд./мин. Такая работа выполняется сериями, между кото­рыми дается период отдыха такой длительности, чтобы ЧСС восстановилась к началу выполнения следующей серии работы до уровня около 90 уд./мин.

При развитии быстроты следует воздействовать на все основные компоненты.

В процессе развития скоростно-силовых качеств чаще всего при­меняют упражнения, выполняемые с наибольшей скоростью, при ко­торой сохраняется правильная техника движений. Количество повто­рений упражнений в одной серии 6—10. Число серий в занятии 2—5. Отдых между сериями должен составлять 2—5 мин. Для раз­вития скоростно-силовых качеств применяются различные виды прыжков на одной и двух ногах в длину и высоту, через скакалку с большой частотой, метание мячей.

Для развития быстроты и скоростно-силовых способностей у мальчиков рекомендуются следующие упражнения: бег на 50— 100 м, бег в переменном темпе в различных направлениях, бег с внезапно изменяющейся скоростью, приседания на двух ногах в максимальном темпе, ловля падающего предмета (мяч, гимнастиче­ская палка), старты из разных положений, передачи мяча двумя руками от груди в максимальном темпе, эстафеты и спортивные иг­ры, различные виды легкоатлетического бега с максимальной ско­ростью.

С девочками можно использовать передачи набивного мяча (ве­сом 1 кг) в максимальном темпе, ведение баскетбольного мяча на месте и в движении в максимальном темпе, игровые задания по сиг­налу, спортивные игры ([гандбол](http://pandia.ru/text/category/gandbol/), баскетбол), упражнения с гимнас­тической скакалкой, лазанье по гимнастической стенке в макси­мальном темпе, бег с максимальной скоростью с передачами баскетбольного мяча.

**РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ**

Под выносливостью понимают способность к длительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения рабо­тоспособности. Существует много видов выносливости: скоростная, силовая, статическая, динамическая, игровая, координационная. На­иболее значимой для школьной практики физического воспитания является общая и специальная выносливость.

**Общей**называют выносливость, проявляемую во время длитель­ной работы умеренной интенсивности с использованием всего мышечного аппарата человека. Она зависит преимущественно от функциональных возможностей вегетативных систем организма, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной.

Под **специальной**выносливостью понимают выносливость по от­ношению к определенной двигательной деятельности. Она зависит от возможностей нервно-мышечного аппарата, быстроты расходования ресурсов энергии, от техники владения двигательным действи­ем, уровня развития физических качеств.

Уровень развития выносливости обычно определяется временем, в течение которого человек может выполнять заданное физическое упражнение. Чем продолжительнее время работы, тем выше вынос­ливость.

Выносливость у мальчиков развивают следующими упражнения­ми: повторный бег на 80—100 м сериями, прыжки со скакалкой, марш-бросок на 2 км с учетом времени, максимально высокие прыжки из глубокого приседа, спортивные игры, передачи набивно­го мяча (вес 2—3 кг) в парах на месте и с продвижением, эстафе­ты с бегом и прыжками, эстафеты с ведением мяча руками и нога­ми и др.

Девочкам можно выполнять повторный бег на 100 м в течение 3—5 мин в доступном темпе, кросс до 1 км, марш-бросок на 2 км без учета времени, лыжные прогулки, плавание, катание на конь­ках, спортивные игры.

Наиболее доступным и удобным средством развития выносливо­сти является **бег.** Постепенно продолжительность бега удлиняется, и с 4—5 мин она увеличивается до 20 мин за два месяца.

Надо рекомендовать учащимся бегать ежедневно, желательно утром, но можно и в другие удобные часы. Не стоит вначале стре­миться повышать темп бега, так как наибольшее значение для развития выносливости имеет постепенное увеличение общей про­должительности упражнения. При ухудшении состояния здоровья или после перенесенного заболевания проводить и возобновлять тренировки можно только с разрешения врача.

Результат занятий бегом зависит и от других обстоятельств: пра­вильного выбора по сезону и погоде одежды и обуви, подбора мар­шрута бега. Зимой в холодную погоду темп бега несколько снижа­ется, а дыхание производится через нос. Если нет необходимых условий или времени, то можно для тре­нировок использовать бег на месте.

При развитии общей выносливости время непрерывной работы от 4 до 15 мин при ЧСС около 140 уд./мин в зависимости от под­готовленности учащихся, если работа выполняется сериями, то от­дых между отдельными сериями подбирается такой длительности, чтобы ЧСС успела восстановиться до уровня, примерно равного 110 уд./мин.

При совершенствовании общей выносливости необходимо ис­пользовать упражнения преимущественно игрового характера, чаще включать в занятия подвижные и спортивные игры, эстафеты. Вме­сте с тем не следует забывать и о методе непрерывного трениро­вочного воздействия.

При развитии выносливости очень важно научиться правильно дышать (ритмично и глубоко). Во время продолжительного бега умеренной интенсивности нужно дышать в ритме шагов: 3 — 4 ша­га — вдох, 2—3 шага — выдох.

**РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ**

В возрасте от 13 до 15 лет имеются немалые резервы для даль­нейшего развития **координационных способностей (КС) — воз­можностей оптимально управлять сложными двигательными действиями и регулировать их.**Эти способности иначе называют­ся двигательной ловкостью или координацией движений.

Важно донести до учащихся, что совершенствовать эти способ­ности можно и важно не только на уроках физической культуры, в школьных секциях, на тренировках, но и во время самостоятельных занятий. Повышать КС следует по многим причинам: высокий их уровень ведет к более быстрому и качественному овладению новыми видами осваиваемых движений;

при развитии этих способностей улучшаются психические про­цессы: память, мышление, представление, восприятие движений и обстановки;

в случае высокого уровня КС (ловкости) легче перестраивать технику движений и осуществлять тактические взаимодействия в спортивных играх, менять тактику перемещений, единоборств;

наличие этих способностей ведет к более экономному расходо­ванию физических сил.

Выделяют общие и специальные КС. **Общие КС** определяются готовностью человека к оптимальному управлению и регулированию различными двигательными действиями. Специальные КС — это возможности школьника по оптимальному управлению и регулиро­ванию сходными по происхождению и смыслу двигательными дей­ствиями.

В разные возрастные периоды развитие КС протекает разновре­менно и разнонаправлено. Однако наиболее интенсивно показате­ли разных КС нарастают с 7 до 9 и с 9 до 11 —12 лет.

Развитие КС должно происходить в тесной связи с обучением технике разнообразных двигательных действий и развитием физи­ческих качеств. Если в младшем школьном возрасте это связано прежде всего с развитием скоростных, скоростно-силовых способ­ностей, а также гибкости и выносливости, то в среднем — скоро­стных, скоростно-силовых, силовых способностей, выносливости и гибкости.

КС можно развивать и совершенствовать с помощью упражне­ний, рекомендованных школьной программой, а также используя любые другие двигательные действия и виды спорта, которыми вы занимаетесь.

Для развития координационных способностей мальчиков можно использовать: бег в сочетании с прыжками на одной ноге, бег спи­ной вперед с поворотами на 360°, передвижения приставными ша­гами левым и правым боком, прыжки через скакалку с вращением скакалки вперед и назад, прыжки вперед со скамейки с вращени­ем на 180—360°, прыжки через гимнастическую скамейку спиной вперед, бег по отметкам, лазанье по гимнастической стенке, веде­ние баскетбольного мяча с изменением направления, скорости, рит­ма бега, передачи баскетбольного мяча в парах и тройках из раз­ных положений (стоя, сидя, спиной к партнеру), а также акробатические упражнения (кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувы­рок).

С девочками рекомендуется выполнять гимнастические упражне­ния в разных сочетаниях (рывки руками, наклоны, махи ногой и др.), бег в сочетании с прыжками на одной ноге, бег из разных исходных положений, прыжки через скакалку толчком одной и дву­мя ногами, челночный бег 3x10 м, метание малых мячей в мишень с расстояния 5—10 м, жонглирование двумя теннисными мячами на месте, акробатические упражнения («мостик» и поворот в упор, стоя на одном колене; кувырки назад и вперед; кувырок назад в полу­шпагат).

Мальчикам и девочкам при развитии координационных способ­ностей можно использовать также координационные упражнения из подвижных и спортивных игр (упражнения по совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, бег с изменением направ­ления, скорости, «челночный» бег с ведением и без ведения мяча и др., метание в цель различными мячами; упражнения на быстро­ту и точность реакций; прыжки в заданном ритме).

Используются и всевозможные упражнения с мячом, выполняе­мые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упраж­нениями и др.; игровые упражнения с мячом типа двое нападающих против одного защитника (2:1), трое против одного (3:1), двое про­тив двоих (2:2), трое против двоих (3:2), трое против троих (3:3) и т. п.; эстафеты с мячом; подвижные и спортивные игры.

Могут быть использованы легкоатлетические координационные упражнения (варианты «челночного» бега, бега с изменением на­правления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов, из различных исходных положений в цель и на дальность — ведущей и не ведущей руками).

Развитие координационных способностей обычно выполняется при ЧСС около 140 уд./мин, а время работы колеблется от 5 до 25 с. Отдых между сериями составляет период, достаточный для восстановления ЧСС до 90 уд./мин.

**РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ**

Существуют два наиболее распространенных определения гибко­сти. **Гибкость — способность человека выполнять движения с большой амплитудой**(Н. Г. Озолин). **Гибкость — морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата**(Л. П. Мат­веев). Упражнения на гибкость — одно из важных средств улучше­ния здоровья, формирования правильной осанки, гармонического физического развития и подготовленности.

Различают **два вида**гибкости — активная и пассивная.

При **ак­тивной**гибкости движения с большой амплитудой выполняются за счет собственных мышечных усилий, при **пассивной** — под воздей­ствием внешних растягивающих сил (усилия партнера, внешнее отя­гощение).

Гибкость по способу проявления подразделяют: на **динамичес­кую** и **статическую.**Первая проявляется в движениях, вторая — в позах.

Уровень развития гибкости определяют ряд факторов. Основным из них является **анатомический** (строение и форма мышц, суста­вов, связок, их эластичность, напряжение и расслабление мышц-ан­тагонистов).

Проявления гибкости зависят от внешних условий: времени су­ток, под влиянием разминки, температуры воздуха. Утром гибкость меньше, чем днем и вечером; при 20—30 °С гибкость выше, чем при 5—10 °С. Гибкость лучше после разминки.

Фактором, влияющим на развитие гибкости, является **функцио­нальное состояние организма**в данный момент: утомление влия­ет отрицательно на показатели активной гибкости, но способствует улучшению пассивной.

**Возраст**и **пол** также влияют на уровень развития гибкости. С возрастом без специальных занятий она ухудшается, у женщин гиб­кость выше, чем у мужчин. Лучше всего гибкость увеличивается до 10—12 лет. Оптимальный возраст совершенствования гибкости с 8 до 14 лет.

В качестве средств развития гибкости используются упражнения, которые можно выполнять с максимальной амплитудой, их называ­ют «упражнения на растягивание». Это преимущественно гимнасти упражнения, которые, как и гибкость, делятся на активные и пассивные, а также статические упражнения, при которых с по­мощью партнера, собственной массы или силы требуется сохранить неподвижное положение с предельной амплитудой длительностью 6 - 9 с.

У мальчиков развитие гибкости можно осуществлять при помо­щи маховых движений руками и ногами, наклонов вперед, назад, в стороны с максимальной амплитудой, круговых движений тулови­щем, наклонов вперед из положения лежа на спине, прогибания ту­ловища лежа на спине, наклонов вперед из положения стоя ноги шире плеч, максимально далеких выпадов вперед и назад.

У девочек гибкость можно развивать с помощью акробатичес­ких упражнений («мостик», кувырки вперед и назад, шпагаты и по­лушпагаты), танцевальных упражнений с движениями максимальной амплитуды, упражнений [художественной гимнастики](http://pandia.ru/text/category/hudozhestvennaya_gimnastika/), наклонов в разные стороны из положения стоя ноги вместе и стоя ноги шире плеч, прогибаний туловища лежа на животе, махов прямыми нога­ми вперед-вверх с максимальной амплитудой.

При развитии гибкости целесообразно использовать для мальчи­ков упражнения пассивного характера (различные сгибания с помо­щью партнера), а для девочек движения с максимально большой амплитудой. Непосредственно перед [выполнением работы](http://pandia.ru/text/category/vipolnenie_rabot/) для раз­вития гибкости необходимо выполнить комплекс подготовительных упражнений для подготовки мышечного аппарата.

Упражнения на гибкость нужно сочетать с упражнениями на силу и расслабление. Это не только способствует увеличению силы, растяжимости и эластичности мышц, которые производят данное движение, но и увеличивает прочность мышечно-связочного аппа­рата.

Упражнения на гибкость включаются в утреннюю гимнастику, подготовительную часть урока, разминку при занятиях спортом.

В одном занятии упражнения на гибкость выполняются в такой последовательности: вначале для суставов верхних конечностей, за­тем для туловища и нижних конечностей. Максимальный эффект в развитии гибкости достигается при ежедневных занятиях, но на на­чальном этапе работы над развитием гибкости достаточно трех за­нятий в неделю.[19;20421]

Для повышения общей результативности проводимых уроков рекомендуемые игры составлены таким образом, что их практическое проведение осуществляется преимущественно фронтальным методом, когда одновременно играют все играющие.

**На уроках гимнастики** можно использовать следующую игру:

**Удержись на месте**.

Основная цель: развитие устойчивости, ловкости и оперативного мышления. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий на гимнастическом бревне.

Организация: класс делится на две команды, которые разомкнутыми шеренгами становятся напротив друг друга на расстоянии чуть меньше вытянутой руки. Стопы каждого игрока сомкнуты. Руки согнуты перед грудью ладонями вперед.

Проведение: по сигналу преподавателя стоящие напротив игроки поочередными толчками одной или обеих ладоней в ладони соперника стараются сдвинуть его с занимаемой опоры. Кто потеряет равновесие и сдвинется с места хотя бы на одной ноге, тот проигрывает. Разрешается ловко уклоняться от толчка соперника и дезориентировать его обманными движениями. Игра повторяется три раза. Выигрывает команда, игроки которой одержат большее количество побед.

**На уроках легкой атлетики**можно использовать игру:

**Бег под уклон**.

Основная 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 класс выстраивается в одну шеренгу за общей стартовой линией. Впереди через 20 и 50 метров проведены две поперечные контрольные линии.

Проведение: по сигналу педагога все игроки бегут вперед, под уклон, причем первые 20 метров они должны бежать равномерно, не обгоняя друг друга, а поравнявшись с первой контрольной линией, начать бег на перегонки.

Побеждает участник, который первым пересечет 50 – м линию, не нарушая правил. Зачет у мальчиков и девочек раздельный.

**На уроках спортивных игр**можно использовать игру:

**Гонка мячей по кругу.**

Основная цель: развитие ловкости внимания. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий с приемом, ведением и передачей мяча в баскетболе.

Организация: класс делится на две команды, которые шеренгами выстраиваются напротив друг друга за лицевыми линиями баскетбольной площадки. В 2 метрах перед каждой шеренгой мелом очеркивают круг диаметром 6 метров, а направляющему игроку шеренги дают баскетбольный мяч.

Проведение: По сигналу педагога направляющие игроки обеих шеренг начинают ведение мяча приставными шагами по своему кругу, совершая первый виток правым боком вперед. а второй виток – левым боком, после чего передают мяч вторым номерам своих шеренг и отходят в сторону. Вторые номера, выполнив то же самое задание, передают мяч третьим и так далее до последнего игрока в шеренге.

Побеждает команда, которая первой выполнит задание.

**На уроках лыжной подготовки** можно использовать игру:

**Скольжение на одной лыже**.

Основная цель: развитие силы отталкивание палками, равновесия и внимания. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий лыжных передвижений скользящим шагом.

Организация: на ровной снежной поляне класс на лыжах выстраивается в шеренгу, разомкнутую на вытянутые руки, и, двигаясь вперед параллельным курсом, каждый участник прогладывает самому себе лыжню, а педагог обозначает флажками стартовую и финишную линии игровой дистанции (от 20 до 50 м., в зависимости от возраста подготовленности играющих). Затем все игроки поворачиваются кругом, возвращаются обратно и выравниваются за стартовой линией.

Проведение: по сигналу преподавателя все участники игры как можно быстрее скользят на своей индивидуальной лыжне к линии финиша на одной лыже, приподняв другую вверх и энергично отталкиваясь палками. Игрок, коснувшийся поднятой лыжей снега, выбывает из игры.

Победителем признается тот, кто финиширует первым. Зачет у девочек и мальчиков раздельный.

**ГЛАВА 2. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ, ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ**

2.1. **Цель и задачи исследования**

Цель исследования – обоснование эффективности влияния подвижно - развивающих игр на развитие физических качеств и повышения уровня физической подготовленности учащихся.

**Задачи исследования:**

- с помощью анализа литературных источников создать представление о целесообразности формирования физических способностей проведения подвижно – развивающих игр у учащихся.

- разработать методику занятий подвижно – развивающими играми различной направленности на уроках физической культуры.

- обосновать эффективность проведения подвижно развивающих игр у учащихся на развитие физических качеств и повышение их уровня физической подготовленности.

2.2 **Методы исследования**

При проведении эксперимента применялись следующие методы:

1. Анализ научно – методической литературы;

2. Тестирование физической подготовленности;

3. Педагогический эксперимент;

4. Методы математической статистики.

2.2.1. **Анализ научно методической литературы**

В процессе работы над темой исследования была проанализирована и обобщена литература по вопросу эффективности применения занятий подвижно – развивающими играми на уроках физической культуры. Анализ литературы представил влияние подвижно – развивающих игр на комплексное развитие двигательных качеств и уровня физической подготовленности учащихся. Рассматривались вопросы о необходимости формирования навыков организации и проведения подвижно – развивающих игр на уроках физической культуры, повышения физической подготовленности учащихся, а также анализировать наиболее эффективные и широко применяемые на практике подвижно – развивающие игры.

Проведенный анализ научно – методической литературы подтвердил актуальность темы, позволил сформулировать рабочую гипотезу, поставить цель и задачи исследования.

2.2.2. **Тестирование физической подготовленности**

Для определения эффективности предложенной методики в эксперименте применялось тестирование физической подготовленности.

Таблица № 1

**Уровень физической подготовленности**

**учащихся 13—15 лет**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Физические способности** | **Контрольное упражнение (тест)** | **Возраст, лет** | **Уровень** |
| **Мальчики** | **Девочки** |
| **низкий** | **средний** | **высокий** | **низкий** | **средний** | **высокий** |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м (с) | 13 14 15 | 5,9 5,8 5,5 | 5,6—5,2 5,5—5,15,3-4,9 | 4,8 4,7 4,5 | 6,3 6,1 6,0 | 6,2-5,5 5,9-5,4 5,8-5,3 | 5,0 4,9 4,9 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3 X10 м (с) | 13 14 15 | 9,3 9,0 8,6 | 9,0-8,6 8,7-8,3 8,4-8,0 | 8,3 8,07,7 | 10,0 9,9 9,7 | 9,5-9,0 9,4-9,0 9,3-8,8 | 8,7 8,6 8,5 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (см) | 13 14 15 |  | 170-205 |  |  | 160-185 |  |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег (м) | 13 14 15 | 1150— | 1350 | 1950- | 1000- | 1150- | 1200 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя (см) | 13 14 15 | 234 | 5-77-98-10 | 91112 | 677 | 101010 | 1820 20 |
| 6 | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса (мальчики), количество разНа низкой перекладине из виса лёжа (девочки), количество раз | 131415 | 123 | 5-66-77-8 | 8910 | 555 | 12-1513-1512-13 | 191716 |

**ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.**

**3.1 Сравнительный анализ развития физической подготовленности учащихся в начале учебного года и в конце в процентном соотношении.**

КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ – ТЕСТЫ

**1.ТЕСТ – БЕГ 30 МЕТРОВ**.

В забеге принимают участие не мене двух учащихся. Бег выполняется из положения высокого старта. По командам: «На старт! Внимание! Марш!». Время определяется с точностью до 0, 1 сек.

**2.ТЕСТ – ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3 х 10 МЕТРОВ**.

Участвуют в забеге не менее двух учащихся. У каждого из них на линии старта имеется по два кубика, размером 70 на 70 мм. По команде «На старт!» - встать на линию старта. По команде «Внимание!» - взять в руки один кубик. По команде «Марш!» - начать движение бегом до линии финиша и положить кубик за черту. Не останавливаясь, вернуться к линии старта, забрать второй кубик и отнести его на линию финиша. Результат фиксируется с точностью до 0,1 сек.

**3.ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА.**

Провести линию и перпендикулярно ей закрепить сантиметр. Ученик встает около линии, прыгает вперед. Дается три попытки. Результат определяется в сантиметрах.

**4. ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА.**

Мальчики принимают положение «вис» хват сверху, подтягивают тело к перекладине до уровня подбородка (не касаясь им), а затем возвращаются в исходное положение. Упражнение выполняется плавно без рывков. Девочки выполняют упражнение на низкой перекладине из виса лежа, не отрывая ног от пола.

**5. ТЕСТ – КРОСС 1000 МЕТРОВ.**

**ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

При организации подвижно – развивающих игр различной направленности у учащихся следует руководствоваться основными требованиями, предъявляемыми к комплексному развитию двигательных качеств у учащихся. При положительном их развитии у учащихся выявляются психофизиологические и физические качества, которые следует совершенствовать в наибольшей степени, так как они являются основополагающими в достижении необходимого уровня физической подготовленности. Для учащихся необходим выбор средств и методов с использованием подвижно - развивающих игр различной направленности, который диктуется наличием и характером суммарного утомления, а также уровнем развития физических качеств необходимых в учебной и будущей трудовой деятельности. Оптимальность физических нагрузок при выполнении различных по характеру подвижно - развивающих игр снимает утомление, повышает интерес к занятиям. Физическая нагрузка при использовании игрового метода на уроках физической культуры у учащихся должна иметь тенденцию к постепенному увеличению воздействия на организм, но не должна превышать меру приспособительных возможностей и неблагоприятно влиять на здоровье учащихся.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1.Аникин А. И., ТуркукновБ. И. Уроки футбола в V—XI кл. // Физическая культура в школе. — 2005. — № 5. — С. 17—21.

2.Ашмарин Б. А. Теория и методика физического воспитания: учебн. для студ. фак. физ. культуры пед ин - тов. - М.: Просвещение, 19с.

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

4.Былеева Л. В., Коротков И. М., Яковлев В. Г. Подвижные игры: Учебн. пособие для ин-тов физической культуры. 4-е изд., перераб. и дополн. - М.: Физкультура и спорт, 19с.

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

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

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

8.Ермолаев Ю. А. Возрастная физиология: Учеб. пособие для студентов ВУЗов. - М., 19с.

9.Жуков М. Н. Подвижные игры: учеб. для пед. вузов / М. Н. Жу­ков. — М.: Издательский центр «Академия», 2000. — 160 с.

10. Иванов В. С. Основы математической статистики: Учебн. пособие для институтов физ. культ. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 176 с.

11.Коджаспиров Ю. Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5 – 11 кл.: Метод. пособие. – М.: Дрофа, 2003. – 176 с.

12.Коротков И. М. Подвижные игры в занятиях спортом. - М.: Физкультура и спорт, 19с.

13. Ланда Б. X. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб. пособие / Б. X. Ланда. — 2-е изд. — М.: Советский спорт, 2005. — 192 с.

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

15.Лукьяненко В. П. Физическая культура: основы знаний: учеб. по­собие / В. П. Лукьяненко. — М.: Советский спорт. — 2003. — 224 с.

16.Лях В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и ме­тодики развития / В. И. Лях. — М.: Терра-Спорт, 2000. — 192 с.

17.Лях В. И. Координационные способности школьников. - Мн.: Полымя, 19с.

18. Лях В. И. Развивая координационные способности // Физическая культура в школе. — 1993. — № 4. — С. 26.

19.Лях В. И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя / В. И. Лях. — М.: АСТ». —1998. — 272 с.

20.Лях В. И. Учение и обучение двигательным действиям // Физичес­кая культура в школе. — 2005. — № 1. — С. 18—24; № 2. — С. 5—9.

21.Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура: учеб. для уча­щихся 8—9 кл. общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич. — 3-е изд. — М.: Просвещение, 2007. — 207 с.

22.Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: Учебн для ин-тов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 19с.

23.Селевко Г. К. Современные общеобразовательные технологии: Учебное пособие. – Москва: народное образование, 19с.

24.Спорт в школе. Организационно-методические основы преподавания физической культуры. В 2 т. / сост. И. П. Космина, А. П. Паршиков, Ю. П. Пузырь. — М.: Советский спорт, 2003. — Т. 1. — 256 с.

25.Яковлев В. Г. Игры для детей. - М.: Физкультура и спорт, 197с.