



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГУ»)

Высшая школа физической культуры и спорта

Кафедра безопасности жизнедеятельности
и медико-биологических дисциплин

Игровой метод воспитания физических качеств у младших
школьников на уроках физической культуры

Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.03.01 «Педагогическое образование»

Направленность программы бакалавриата

«Физическая культура»

Форма обучения: заочная

Проверка на объем заимствований:

85,51 % авторского текста
Работа рекомендована к защите
рекомендована/не рекомендована
« 30 » 06 2022 г.

зав. кафедрой БЖ и МБД
И.И. (д.п.н., профессор)
Тюмасева Зоя Ивановна



Выполнил:

Студент группы: ЗФ-514/106-5-2

Симонян Сабина Сеирановна

Научный руководитель:

доктор медицинских наук, профессор

Юлиана Германовна Камскова

Челябинск
2022

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МЕТОДОВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ	6
1.1 Характеристика физических качеств детей школьного возраста	6
1.2 Методы воспитания физических качеств, используемые у детей младшего школьного возраста.....	13
1.3 Игровой метод как средство развития физических качеств младших школьников	24
1.4 Возрастные особенности развития детей младшего школьного возраста	35
Выводы по первой главе.....	39
ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ВОСПИТАНИЮ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ШКОЛЬНИКОВ ИГРОВЫМ МЕТОДОМ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В МЛАДШИХ КЛАССАХ.....	40
2.1 Цель, задачи опытно-экспериментальной работы	40
2.2 Реализация экспериментальной методики воспитания физических качеств игровым методом	42
2.3 Результаты опытно-экспериментальной работы	45
Выводы по второй главе.....	50
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	51
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	54

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность данной темы заключается в том, что в младшем школьном возрасте очень хорошее развитие ребенку дает игра, она является «школой жизни» и практикой для развития детей. В процессе игры не только формируются или развиваются отдельные интеллектуальные функции, но и происходит изменение отношения ребёнка к окружающему миру и формируется механизм смены отношений и координации собственной точки зрения с другими возможными точками зрения. Игра учит ребенка работать в команде, развивает волевые качества, а также чувство товарищества.

Важнейшая социальная задача современного общества состоит в том, чтобы вырастить поколение граждан, гармонически сочетающих в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Исключительное значение при этом играет физическое воспитание подрастающего поколения. Перспективные задачи совершенствования физического воспитания, которое далеко не удовлетворяет общество, выражены в резолюциях и постановлениях, в которых указывается важность укрепления здоровья населения, в гармоничном развитии личности, в подготовке молодежи к труду и защите Родины, в возрастании значения физической культуры и спорта, внедрения их в повседневную жизнь. Указывается на необходимость поставить дело так, чтобы каждый человек смолоду заботился о своем физическом развитии, обладал знаниями в области гигиены и медицинской помощи, вел здоровый образ жизни.

Организация такого воспитания и его постоянное совершенствование требует глубоких комплексных исследований места и роли физической культуры и спорта в образе жизни детей школьного возраста, так как именно в эти годы закладывается фундамент личности человека, формируются установки, навыки, устойчиво сохраняющиеся на

протяжении его жизни. В этот же период складывается отношение, интерес к физкультурно-спортивным занятиям, зарождаются предпосылки физического совершенствования. В настоящее время очень важна проблема повышения эффективности учебно-воспитательного процесса. Его можно успешно реализовать, применяя различные средства, методы, приемы и способы физического воспитания, привития необходимых умений и навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Цель исследования: изучить особенности использования игрового метода на уроках физической культуры у детей младших классов.

Объект исследования: педагогический процесс воспитания физических качеств у учащихся младшего школьного возраста.

Предмет исследования: использование игрового метода на уроках физической культуры учащихся младшего школьного возраста для развития физических качеств.

Гипотеза исследования: воспитание физических качеств у учащихся младшего школьного возраста будет проходить более эффективно, если на уроке физической культуры будет использован игровой метод.

В соответствии с объектом, предметом и целью были определены следующие **задачи исследования:**

- рассмотреть основы воспитания физических качеств.
- определить уровень развития физических качеств у школьников.
- описать экспериментальную методику по развитию физических качеств игровым методом на уроке физической культуры у младших школьников.

База исследования: учащиеся 3 класса МБОУ «Лицей №23» г. Озерск.

Этапы исследования. Исследование проводилось с 5 ноября 2021 года по 24 января 2022 года и проводилось в два этапа:

Первый этап: (ноябрь 2021 года) - поисковый эксперимент, целью которого было определение уровня физического состояния учащихся. Перед началом эксперимента учитель провел беседу и объяснил цели исследования. Те, кто участвовал в эксперименте, учителя и родители, подписали согласие на участие в эксперименте.

Второй этап: (декабрь 2021- январь 2022г) – образовательный эксперимент. Цель состоит в том, чтобы определить эффективность использования игрового метода для воспитания физических качеств у школьников младших классов. Каждая группа проводит занятия два раза в неделю. Во время тренировок контрольной группы использовались строго регламентированные методы физических упражнений и соревновательные методы. В экспериментальной группе вместе с вышеуказанным методом используется игровой метод. Выбор метода исследования осуществляется в соответствии с целью и задачами исследования.

Методы исследования:

- 1) теоритическое изучение проблемы
- 2) проведение формирующего педагогического эксперимента
- 3) обработка полученных данных

Структура выпускной квалификационной работы состоит из введения, двух глав, выводов по главам, заключения, списка использованной литературы.

ГЛАВА 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МЕТОДОВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

1.1 Характеристика физических качеств детей школьного возраста

В настоящее время развитие физических качеств одна из главных задач физического воспитания младшего школьника, так как уровень общей физической подготовленности детей определяется тем, как развиты у них основные виды движений и физические качества: сила, ловкость, быстрота, выносливость, гибкость. Ученые считают, что при недостаточном развитии физических качеств обучение двигательным навыком затруднено, а в некоторых случаях и совсем невозможно. С педагогических позиций взаимосвязь двигательного навыка и физических качеств рассматривается как диалектическое единство формы и содержания двигательного действия.

Физические качества проявляются через определенные двигательные навыки, а двигательные навыки формируются при наличии определенных физических качеств. Такая тесная взаимосвязь двигательных навыков и физических качеств объясняется общностью условно-рефлекторного механизма этих двух процессов. Поэтому в целях гармонического развития ребенка необходимо создавать условия для их параллельного развития. По мнению Матвеева А.П. физическими качествами принято называть врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности [29, с.31].

Физические качества – сложный комплекс морфофункциональных, биологических и психологических свойств организма, которые определяют силовые, скоростно-силовые и временные характеристики движения ребенка [17, с.271].

Лях В.И. под физическими качествами подразумевает социально обусловленные совокупности биологических и психических свойств человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность [28, с.272].

На уровень развития и проявления физических качеств оказывают влияние две группы факторов:

1. Средовые факторы: социально-бытовые условия жизни, климатические и географические условия, материальное обеспечение мест занятий, эффективность методики развития физических качеств и т.п.

2. Наследственные факторы («моторные» задатки): анатомические, физиологические, психические особенности организма человека. «Моторные» задатки обуславливают специфическую реакцию организма на различные воздействия. В процессе выполнения какой-либо деятельности они совершенствуются с помощью свойственных человеческому организму механизмов приспособления (адаптации) и перерастают в соответствующие физические качества.

В формировании качеств большое значение имеют и врождённые, и средовые факторы. Однако при равных условиях решающую роль в развитии физических качеств играет двигательная активность, направленная на совершенствование психофизиологической природы человека. Вот почему морфологические и функциональные показатели различных органов и систем, а также двигательная подготовленность в целом выше у людей, регулярно занимающихся физическими упражнениями [2, с. 287].

Каждый человек обладает некоторыми двигательными возможностями (например, может поднять какой-то вес, пробежать сколько-то метров за то или иное время и т. п.) и реализуются в определенных движениях, которые отличаются рядом характеристик, как качественных, так и количественных.

Физическими качествами принято называть отдельные стороны двигательных возможностей человека.

Понятие «физическое качество» объединяет, в частности, те стороны моторики человека, которые:

- проявляются в одинаковых параметрах движения и измеряются тождественным способом - имеют один и тот же измеритель;
- имеют аналогичные физиологические и биохимические механизмы и требуют проявления сходных свойств психики.

Как следствие этого, методика воспитания физического качества обладает общими чертами вне зависимости от конкретного вида движения.

Автоматизация производства, развитие транспорта, улучшение условий жизни привели к снижению двигательной активности большинства людей. Возрос темп жизни. Актуальной проблемой становится борьба с нервно-эмоциональными перенапряжениями, с отрицательным влиянием монотонности в работе в сочетании с гиподинамией, возникающей, из-за ограничения подвижности во многих видах профессиональной деятельности.

Наиболее оправданный путь увеличения адаптационных возможностей организма, сохранения здоровья, гармонического развития личности, его подготовки к плодотворной трудовой и общественно-важной деятельности – регулярные занятия физической культурой и спортом.

Школьный возраст – время, когда активно формируются физические качества, закладывается фундамент разнообразных двигательных навыков, совершенствуются функциональные возможности организма. Регулярные занятия физическими упражнениями позволяют целенаправленно воздействовать на естественные изменения этих показателей и эффективно способствующих их росту [10,11].

Несмотря на то, что функциональные возрастные особенности сердечно - сосудистой системы, дыхательной, мышечной и других систем

детского организма обеспечивают более быструю, чем у взрослых вработываемость, учащиеся быстрее устают от однообразной нагрузки. Из этого следует, что в процессе занятий физическими упражнениями, нужно как можно чаще менять характер выполняемых упражнений.

В процессе физического воспитания необходим учет физической подготовленности, функционального состояния и развития базовых качеств с достаточно глубоким представлением и анализом индивидуальных особенностей растущего организма, начиная с младшего школьного возраста и кончая периодом окончания ими учебного заведения.

Объективная оценка уровней подготовленности и состояния школьников разного возраста является не только первоочередным, но и важнейшим обязательным условием в работе с учащимися общеобразовательных учреждений по физическому воспитанию и спортивному совершенствованию.

При оценке физической подготовленности используется система тестирования на уроках физической культуры по основным двигательным качествам: это гибкость, скоростно-силовые, силовые характеристики, скоростная выносливость, координационные способности [8].

Освоение двигательного действия связано не только с формированием навыка, но и с развитием тех качественных особенностей, которые позволяют выполнять физическое упражнение с необходимой силой, быстротой, выносливостью, ловкостью и подвижностью в суставах. Знание соответствующих закономерностей позволит учителю найти правильное соотношение в работе над техникой физического упражнения и количественным результатом, определить возрастные границы для наиболее эффективного развития каждой качественной особенности, установить оптимальную меру комплексности в развитии качественных особенностей.

Физические качества принято делить на относительно самостоятельные группы: скоростные качества, силовые и т. п. Однако у ряда качеств наблюдаются сходные психофизиологические механизмы, поэтому все более очевидной становится искусственность выделения силы, быстроты, выносливости, ловкости как относительно самостоятельных качественных особенностей (прежде всего это относится к ловкости). Поиск общих компонентов и механизмов проявления различных качеств приводит к их дифференциации, уточнению состава. Некоторые качества, считавшиеся раньше простыми, теперь разделяются на ряд все более простых и относительно независимых друг от друга. В настоящее время невозможно дать законченную классификацию, а тем более точно сослаться на механизмы проявления различных качеств.

Тем не менее ясно, что каждое двигательное качество независимо от сложности структуры включает ряд компонентов, одни из которых отражают строение двигательного аппарата и тела в целом, а другие – особенности функционирования регулирующих систем.

Например, ловкость (включая и точность движений) в большей мере обусловлена центрально-нервными влияниями, чем морфологическими и биохимическими компонентами; проявление же силы и быстроты в значительной мере зависит от морфологического компонента (роста, веса), от биохимических и гистологических перестроек в мышцах и в организме в целом.

Среди компонентов, составляющих физические качества, следует различать общие и специальные. Общие присущи нескольким физическим качествам (например, волевое качество настойчивости или терпеливости при различных видах проявления выносливости). Специальные компоненты обуславливают специфичность какого-либо одного качества. Благодаря наличию общих компонентов может происходить перенос тренированности одного качества на другие. Следует также иметь в виду,

что развитие одних компонентов может привести к торможению других, поэтому развитие одного качества может привести к снижению уровня проявления другого.

Целесообразно различать простые и сложные физические качества. К последним относится, например, ловкость, меткость. Непременным компонентом некоторых из них являются психические качества (например, в меткости – качество глазомера). Как простому, так и сложному физическому качеству присуще свойство специфичности (ловкость баскетболиста неравнозначна ловкости гимнаста).

В формировании качеств большое значение имеют и врождённые, и средовые факторы. Однако при равных условиях решающую роль в развитии физических качеств играет двигательная активность, направленная на совершенствование психофизиологической природы человека. Вот почему морфологические и функциональные показатели различных органов и систем, а также двигательная подготовленность в целом выше у людей, регулярно занимающихся физическими упражнениями [2, с. 287].

Рассмотрим физические качества как деятельность, основным компонентом которой является движение и которая направлена на физическое, двигательное и интеллектуальное развитие ребёнка.

Движение – суть всего живого, в первую очередь – условие биологической жизни человека, основа для формирования его моторной сферы.

П.Ф. Лесгафт рассматривал: «двигательную активность, как фактор развития человека. Двигательная деятельность, наряду с другими видами детской деятельности имеет большое значение в разностороннем развитии детей» [25, с.70].

Двигательная деятельность тесно связана со здоровьем ребенка. Движение и здоровье взаимовлияют друг на друга. Можно говорить о

воздействии двигательной деятельности на морфофункциональное развитие ребенка, показателями которого являются состояние здоровья, физическое развитие, нейродинамические свойства, развитие анализаторов, речевого и мышечного аппарата, работоспособность.

Двигательная деятельность создает условия для развития волевой активности и формирования волевых черт характера. Множество игр и упражнений построены на многократном повторении одних и тех же движений и у ребенка возникает необходимость проявления волевых усилий, чтобы преодолеть постепенно растущее эмоциональное и физическое напряжение. Определенный уровень сформированности волевых черт характера требуется ребенку, чтобы адекватно оценить результаты своей двигательной деятельности [59, с.4].

Для некоторых детей характерна несовершенная крупная и мелкая моторика. У таких детей отмечается недостаточная общая координация движений. Они с трудом справляются со шнуровкой ботинок, с застегиванием пуговиц. У них возникают трудности в манипулировании с предметом; плохо владеют карандашом, кисточкой, ножницами. Они плохо конструируют, рисуют. Двигательно-неловкий ребенок чувствует себя не совсем уверенно, а это в какой-то степени влияет на состояние психического благополучия: он становится застенчивым, нерешительным. Чтобы снять эту неловкость, нужно развивать физические качества.

Процесс развития физических качеств у ребенка происходит намного раньше, она имеет более важное значение для гармоничного развития организма [60, с.6]. Чем выше двигательная активность ребенка, тем лучше развивается его речь. Взаимосвязь физических качеств и речевой моторики изучена и подтверждена исследованиями ученых [32, с.92].

Формирование сложных движений происходит при участии речи, и наоборот, точное, динамичное выполнение упражнений для ног, туловища, рук, головы подготавливает совершенствование движений артикуляторных

органов – губ, языка, нижней челюсти. Огромное значение для развития устной речи ребенка имеет зрелость, готовность его сенсомоторики. В младшем школьном возрасте повышается способность к координации движений, что неразрывно связано с развитием мозга, с совершенствованием его нервной системы и обнаруживается в растущей возможности школьника управлять своими движениями, контроле развивать их [15, с.230].

Учеными давно доказано, что существует прямая взаимосвязь между занятиями физическими упражнениями и интеллектуальным развитием ребенка. В результате овладения двигательной деятельностью у детей формируется ряд представлений о явлениях, происходящих в окружающем мире и изменениях происходящих в организме человека. Также развитие движений тесно связано с формированием волевой и эмоциональной сфер ребенка. Ученые М.М. Кальцова и Е.В. Новикова отмечают, что: «умственная и физическая деятельность выступают в единстве и во взаимосвязи. Многие явления, происходящие в окружающем нас мире и в нашем организме, могут быть познаны только в результате двигательной активности. [43, с.142].

1.2 Методы воспитания физических качеств, используемые у детей младшего школьного возраста

Одно из основных требований к современному уроку – внедрение эффективных средств и методов физического воспитания. С их помощью более успешно решаются образовательные и развивающие задачи; обеспечивается дифференцированный подход к учащимся, адекватность физических нагрузок их физическому состоянию; поддерживается стойкий интерес к занятиям.

Каждый урок должен быть правильно построен по структуре и содержанию и комплексно решать задачи, связанные с изучением основ

знаний по физической культуре, освоением двигательных умений и навыков, развитием физических качеств, овладением умениями самостоятельно заниматься физическими упражнениями, привитием потребностей в соблюдении здорового образа жизни. [26]

Влияние каждого урока на учащихся должно быть разносторонним. Физические, умственные и волевые усилия детей должны сочетаться таким образом, чтобы в целом обеспечивался эффект гармоничного развития учащихся на фоне поддержания оптимального уровня их работоспособности. Поэтому трудные упражнения должны сочетаться с относительно легкими, интересные – со скучными, но необходимыми, обязательные – с упражнениями по выбору детей и т.п.

Приобщение человека к систематическим занятиям физической культурой активно происходит в младшем школьном возрасте на основе формирующихся возрастных интересов к двигательной деятельности [34, с.248].

Говоря о развитии физических качеств, необходимо остановиться на вопросе о том, когда, с какого возраста следует развивать физические качества. В младшем школьном возрасте необходимо развивать у детей все физические качества в плане общей физической подготовки (ОФП). Активная мышечная деятельность стимулирует вегетативные функции, влияющие на обмен веществ, рост и развитие всех систем и органов. Этот возраст можно считать лучшим, т.к. все показатели физических способностей обнаруживают высокие нормы прироста.

К основным физическим качествам относят мышечную силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость. С развитием силы, быстроты, ловкости и выносливости увеличивается длина, высота прыжка, дальность метания.

Выносливость позволяет детям, не уставая, выполнять физические упражнения, проходить большие расстояния. Для овладения методикой

развития силы, быстроты, выносливости и других физических качеств, необходимо знать, что они собой представляют [35, с.24].

Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Различают собственно-силовые способности, скоростно-силовые и силовую выносливость. Собственно, силовые способности проявляются:

1) при относительно медленных сокращениях мышц, в упражнениях, выполняемых с около предельными, предельными отягощениями (например, при приседаниях со штангой достаточно большого веса);

2) при мышечных напряжениях изометрического (статического) типа (без изменения длины мышцы). В соответствии с этим различают медленную силу и статическую силу.

Скоростно-силовые способности характеризуются неопредельными напряжениями мышц, проявляемыми с необходимой, часто максимальной мощностью в упражнениях, выполняемых со значительной скоростью, но не достигающей, как правило, предельной величины. Они проявляются в двигательных действиях, в которых наряду со значительной силой мышц требуется и быстрота движений (например, отталкивание в прыжках в длину и в высоту с места и с разбега, финальное усилие при метании спортивных снарядов и т.п.).

К скоростно-силовым способностям относят: быструю силу; взрывную силу.

Быстрая сила характеризуется неопредельным напряжением мышц, проявляемым в упражнениях, которые выполняются со значительной скоростью, не достигающей предельной величины.

Взрывная сила отражает способность человека по ходу выполнения двигательного действия достигать максимальных показателей силы в возможно короткое время.

Для развития силы необходимо развивать быстроту движений и умение проявлять быструю силу, то есть проявлять скоростно-силовые качества. Этому способствуют прыжки, бег (30м), метание на дальность, а также спрыгивание с небольшой высоты и последующим отскоком вверх или вперед, прыжок вверх из приседа [8, с.88].

Быстрота – способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Существуют три основные формы быстроты:

- латентное время двигательной реакции;
- скорость одиночного сокращения (при малой величине сокращения);
- частота движений.

Быстрота развивается в процессе обучения ребенка основным видам движения. Выполнение упражнений в разном темпе способствует развитию у детей умение прикладывать различное мышечное усилие в соответствии с заданным темпом [16, с.290].

Выносливость – способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности. Время, в течение которого человек способен поддерживать заданную интенсивность деятельности, является мерилем выносливости. Чем интенсивнее деятельность, тем ниже выносливость человека.

Выносливость как способность к длительной мышечной работе небольшой интенсивности позволяет укрепить организм ребенка и в первую очередь сердечно-сосудистую, дыхательную, костно-мышечную системы, что оказывает благоприятное воздействие на физическое и психическое состояние ребенка.

Целенаправленная работа по воспитанию выносливости у школьников улучшает функционирование организма, повышает их работоспособность.

Необходимость развития выносливости у детей младшего школьного возраста определяется еще и тем, что целенаправленные движения, особенно циклического типа, помогают раскрыть и развивать их природные задатки: только в этот период возможно повысить уровень максимального потребления кислорода, который является важнейшим показателем физической работоспособности человека, показателем его аэробных возможностей.

Большое значение имеет развитие выносливости для формирования волевых качеств личности, черт характера человека: целеустремленности, настойчивости, упорства, смелости и решительности, уверенности в своих силах. Здесь физические движения являются средствами, которые помогают детям научиться преодолевать возникшие трудности, мобилизовать себя, доводя начатое дело до конца.

Лучшими средствами в развитии выносливости являются циклические движения: бег, плавание, катание на лыжах, на коньках, занятия по фитнес-аэробике и т. д. Большую роль в развитии выносливости играют волевые факторы, за счет которых может быть продолжена мышечная работа, несмотря на постоянно нарастающее утомление. Нагрузку необходимо постепенно увеличивать и в игровой форме [52, с.410]. Ловкость – это совокупность координационных способностей. Измерители ловкости следующие: координационная сложность задания; точность его выполнения; время выполнения.

Выделяются три ступени развития ловкости:

– характеризуется пространственной точностью и координированностью движений, при этом не имеет значение скорость их выполнения;

– является тонкая пространственная точность и тонкие пространственные координации, которые могут осуществляться в сжатые сроки.

Существует два пути тренировки ловкости: накопление разнообразных двигательных навыков и умений; совершенствование способности перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. В качестве конкретных методических приемов для тренировки ловкости рекомендуются следующие приемы:

- применение упражнений с необычными исходными положениями;
- зеркальное выполнение упражнений;
- изменение скорости и темпа движений;
- варьирование пространственных границ, в которых выполняется упражнение;
- усложнение упражнений дополнительными движениями.

В понятие ловкость входят следующие компоненты: быстрота реакции на сигнал; координация движений; быстрота усвоения нового; осознанность выполнения движений и исполнения двигательного опыта.

Гибкость – это способность выполнять упражнения с большой амплитудой. Измерителем гибкости является максимальная амплитуда движения. Выделяют активную и пассивную гибкость.

Активная гибкость – способность достигать больших амплитуд движения в каком-либо суставе за счет активности мышечных групп, проходящих через этот сустав.

Пассивная гибкость – способность выполнять движения под воздействием внешних растягивающих сил: усилий партнера, внешнего отягощения и т.п.

Пассивная гибкость определяется наивысшей амплитудой, т.е. она больше чем активная.

Развивают гибкость с помощью упражнений на растягивание мышц и связок. В методической литературе можно увидеть два пути тренировки

гибкости: накопление разнообразных двигательных навыков и умений и совершенствование способности перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Наиболее успешно гибкость формируется в физических упражнениях. Физические упражнения учат ребенка ощущать мышцы рук, ног, шеи, туловища, чувствовать ответственность за красоту движений и свое здоровье [27, с.24].

Ребенок не смог бы выполнять даже элементарные упражнения, не говоря уже о более сложных видах деятельности, если бы у него не были развиты в той или иной степени основные физические качества.

У детей младшего школьного возраста необходимо формировать умение сохранять правильное положение тела, когда они сидят, стоят, ходят. Правильная осанка имеет большое значение для нормальной деятельности всех внутренних органов и систем организма ребенка. Она во многом зависит от развития костно-мышечного аппарата, но это навык, который важно своевременно формировать (рисунок 1).

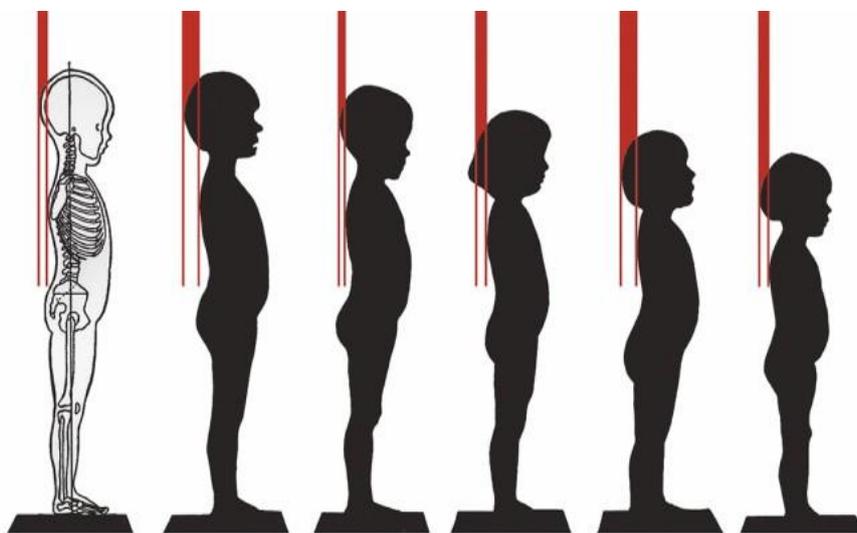


Рисунок 1 – Формирование правильной осанки у детей

Правильная осанка имеет большое значение для нормальной деятельности всех внутренних органов и систем организма ребенка. Она во

многим зависит от развития костно-мышечного аппарата, но это навык, который важно своевременно формировать [25, с.156].

Правильное выполнение физических упражнений положительно влияет на развитие мышц, связок, суставов, костного аппарата (происходит развитие физических качеств).

В процессе формирования навыков и умений у детей вырабатывается способность легко овладевать более сложными движениями и различными видами деятельности, включающими эти движения (трудовые операции).

Поскольку физические качества формируются у ребенка комплексно, развитие одного из качеств, способствует улучшению других физических качеств. Их развитие требует пристального внимания педагогов, и соблюдение ими следующих правил: помоги, но не навреди; заинтересуй, но не настаивай; каждый ребенок индивидуален [23, с.221].

В настоящее время в рамках применения обучающих технологий физкультурного образования в начальной школе используется подход оптимальной интенсивности нагрузки. Оптимальная интенсивность принимает во внимание как уровень физической подготовленности детей, так и их состояние здоровья.

Одно из основных требований к современному уроку - внедрение эффективных средств и методов физического воспитания. С их помощью более успешно решаются образовательные и развивающие задачи; обеспечивается дифференцированный подход к учащимся, адекватность физических нагрузок их физическому состоянию; поддерживается стойкий интерес к занятиям.

Каждый урок должен быть правильно построен по структуре и содержанию и комплексно решать задачи, связанные с изучением основ знаний по физической культуре, освоением двигательных умений и навыков, развитием физических качеств, овладением умениями

самостоятельно заниматься физическими упражнениями, привитием потребностей в соблюдении здорового образа жизни. [26]

Влияние каждого урока на учащихся должно быть разносторонним. Физические, умственные и волевые усилия детей должны сочетаться таким образом, чтобы в целом обеспечивался эффект гармоничного развития учащихся на фоне поддержания оптимального уровня их работоспособности. Поэтому трудные упражнения должны сочетаться с относительно легкими, интересные - со скучными, но необходимыми, обязательные - с упражнениями по выбору детей и т.п.

В процессе физического воспитания необходимо по возможности обеспечивать индивидуальный подход к учащимся с учетом состояния их здоровья, физического развития, пола и физической подготовленности.

Для обеспечения высокой результативности урока имеет значение выбор метода организации учебного труда учащихся - фронтальный, групповой, поточный, индивидуальный, круговая тренировка, игровой и др.

Фронтальный метод предусматривает такую организацию работы учащихся, при которой весь класс выполняет какое-либо одно, общее для всех задание. Этот метод преимущественно используется в подготовительной и заключительной частях урока, но иногда и в основной, особенно в младших классах. Следует подчеркнуть, что важной особенностью фронтального метода является обеспечение постоянного руководства учителя.

При групповом методе класс делится на группы. Каждая из групп выполняет свое, отличающееся от других задание. Групповой метод обеспечивает дифференцированный подход к учащимся в процессе обучения движениям. Учитель подбирает упражнения, соответствующие силам и способностям членов группы.

Применение группового метода дает возможность приучить детей к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Если же ученики недостаточно подготовлены к такой форме организации занятий, использовать групповой метод нецелесообразно.

Метод индивидуальных занятий предусматривает самостоятельное выполнение упражнений, предложенных учителем или выбранными учащимися. Он используется в подготовительной или основной части урока, но может иметь место и в заключительной.

Метод индивидуальных занятий дает возможность удовлетворить желание учащихся выполнить понравившееся упражнение. В результате происходит чередование регламентированных упражнений с относительно свободными. Вместе с тем дети приучаются к самостоятельному выполнению упражнений. При этом учитель, наблюдая за отдельными учениками, осуществляет общее руководство классом.

Метод дополнительных упражнений. Дополнительными называются упражнения, выполняемые по заданию учителя самостоятельно во взаимосвязи с главным упражнением. Однако дополнительные упражнения нельзя считать второстепенными, так как благодаря им можно осуществлять развитие физических качеств младших школьников. Суть этого приема заключается в том, что, помимо основного упражнения, которое ученики выполняют по очереди, они в промежутках между подходами выполняют предложенное число раз упражнения, направленные на развитие определенных физических качеств.

Метод станционных занятий. Станционные занятия являются разновидностью круговой тренировки направлены главным образом на закрепление и совершенствование двигательных умений и навыков.

Суть данной формы занятий состоит в следующем. Класс разделяется на несколько групп так, чтобы в каждой группе было не более 3-5 человек. Группы расходятся по станциям указанным учителем. По

сигналу учителя все ученики одновременно начинают выполнение упражнений каждый на своем месте. Выполнив упражнение, заранее обусловленное количество раз, группы по часовой стрелке переходят на очередное место занятий. И так до тех пор, пока не пройдут все места занятий. [6]

Круговой метод занятий. Движение учащихся происходит, как и в станционных занятиях, по кругу с последовательным выполнением на каждом месте упражнений.

Однако в отличие от станционных круговые занятия направлены главным образом на развитие физических качеств, и здесь к ученикам предъявляются новые, повышенные требования: повторить заданное упражнение возможно большое количество раз или заданное количество выполнить как можно быстрее [23].

Игровой метод – основан на игровой двигательной деятельности, упорядоченной определенным образом. Реализация игрового метода не обязательно предусматривает собственно игру (футбол, хоккей), но может включать в себя элементы различных игр.

Организм детей отличается малой экономичностью реакции всех органов, высокой возбудимостью нервных процессов, слабостью процессов внутреннего торможения, поэтому дети быстро утомляются. Следовательно, у детей этого возраста необходимо равномерно развивать все Физические качества. Путем активной мышечной деятельности надо стимулировать вегетативные функции, которые влияют на обмен веществ, пост и развитие всех систем и органов.

При обучении детей этого возраста нужно пользоваться методами показа и рассказа. Объяснить доступные упражнения лаконично, просто, понятно. Объяснение должно сводиться к названию конкретных действий, указыванию на то, как их выполнять, показ следует сопровождать образным рассказом, акцентируя внимание на тех действиях, которые

обеспечивают выполнение изучаемого упражнения. Дети 7-9 лет склонны к подражанию, поэтому, обучая их целесообразно пользоваться методом имитации. Учителю рекомендуется говорить: «Делай, как я» [4].

Изучаемые упражнения детьми должны быть понятными и простыми. Упражнения не должны быть продолжительными, необходимы короткие паузы для отдыха, так как дети склонны быстро утомляться. У детей 7-9 лет двигательные навыки формируются медленнее, чем у взрослых и часто удачное выполнение чередуется с неудачным. Чем сложнее по координации упражнение, тем четче выражен процесс скачкообразного становления двигательных навыков.

Для быстреего становления двигательных навыков, необходимо изучаемое упражнение повторять 6-8 раз в каждом занятии, в относительно постоянных условиях, из одного и того же исходного положения, в одном темпе 2-3 раза в одном подходе.

Дети младшего школьного возраста любят играть, склонны к фантазированию, позволяющему им легче представлять себе различные двигательные действия. Поэтому рекомендуется значительное число упражнений приближать к играм или проводить в форме игры.

1.3 Игровой метод как средство развития физических качеств младших школьников

Физическое воспитание подрастающего поколения составляет неотъемлемую часть воспитания личности. Основными задачами физического воспитания в школе являются: укрепление здоровья, содействие правильному развитию, обучение учащихся жизненно необходимым навыкам, воспитание физических и нравственных качеств. Решению этих задач активно содействует игра, которая выступает как средство укрепления здоровья и метод физического и нравственного воспитания. Игра – это естественный вид живой и непосредственной

деятельности, любовь и привычка к которой закладывается с раннего детства. Великий русский педагог К. Д. Ушинский, говоря об игре, отмечал, что в ней формируются все стороны души человеческой: его ум, сердце, воля. В игре не только выражаются наклонности ребенка и сила его души, но и сама игра имеет большое влияние на развитие детских способностей и наклонностей, а, следовательно, и на будущую судьбу [1, С.72]. Занятие играми обогащают участников новыми ощущениями, представлениями и понятиями. Игры расширяют круг представлений, развивают наблюдательность, сообразительность, умение анализировать, сопоставлять и обобщать виденное, на основе чего делать выводы из наблюдаемых явлений в окружающей среде.

Однако одна из главнейших функций игры – педагогическая: игра издавна является одним из основных средств и методов воспитания в широком смысле слова. Понятие игрового метода в сфере воспитания отражает методические особенности игры, т. е. то, что отличает ее в методическом отношении (по особенностям организации деятельности занимающихся, руководства ею и другим педагогически существенным признакам) от других методов воспитания. При этом игровой метод не обязательно связан с какими-либо общепринятыми играми, например, футболом, волейболом или элементарными подвижными играми. В принципе он может быть применен на основе любых физических упражнений при условии, конечно, что они поддаются организации в соответствии с особенностями этого метода.

Игровой метод используется в процессе физического воспитания для комплексного совершенствования движений при их первоначальном разучивании, используется для совершенствования физических качеств, потому что в игровом методе присутствуют благоприятные предпосылки для развития ловкости, силы, быстроты, выносливости. В обучении с использованием игровой формы в урок или тренировку вводятся

упражнения, которые носят соревновательный характер. К игровой форме относят подготовительные упражнения, вспомогательные игры и упражнения, где присутствуют элементы соперничества. Вспомогательные игры включают: простые, сложные, переходные и командные игры. Упражнения, выполняемые в игровой форме – подвижные игры, игровые задания, использование различных снарядов, стендов и т. д. отличаются глубиной и разносторонностью воздействия на физические качества занимающихся. Такие занятия повышают интерес к спорту и физической культуре, стимулируют процесс усвоения техники отдельных элементов физических упражнений, способствуют стремлению к преодолению трудностей для решения поставленных перед занимающимися задач.

В младшем школьном возрасте, игры занимают очень значимое место в развитии целого комплекса физических качеств: скорость, координация, сила, а также гибкость и выносливость.

Большинство игр требуют от занимающихся проявления быстроты (как можно быстрее убежать, догнать), а также быстрое реагирование на различные сигналы (развитие внимательности и скорости реакций).

Быстро сменяющаяся игровая ситуация, требующая от игроков мгновенного перехода от одних игровых действий к другим, способствует воспитанию координационных способностей.

Подвижные игры со скоростно-силовой направленностью развивают силовые умения детей.

Выносливость тренируют подвижные игры с многократными повторениями напряженных действий с непрерывной двигательной деятельностью, связанная с достаточно большой затратой энергии и сил.

Игры, с часто изменяющимися направлениями движений развивают гибкость [14].

Подвижные игры носят коллективный характер что способствует воспитанию чувства товарищества, ответственности и солидарности. Они

помогают развитию самосознания, в связи с возникающими в процессе игры, разнообразными задачами, которые требуют своевременной оценки ситуации, принятия решения и его выполнения.

Существующие правила у игр, воспитывают дисциплинированность, честность и выдержку [9].

Игры приучают к логическому мышлению и наблюдательности. Также развиваются организаторские способности (в зависимости от роли в игре) [23].

Образовательное значение имеют игры, которые родственны, по двигательным действиям, отдельным видам спорта. Такие игры направлены на совершенствование и закрепление разученных тактических и технических приёмов различных видов спорта. В играх развивается способность правильной оценки пространственных, временных отношений, точно и быстро реагировать на ситуации.

Игры на природе (местности) приводят к образованию навыков, которые необходимы туристу, следопыту и т.д. [28].

Игры с предметами (мешочки, мячи, флажки) способствуют повышению кожно-тактильному и мышечно-двигательной чувствительности, а также совершенствованию двигательных функций пальцев и рук (такие игры необходимы детям дошкольного и младшего школьного возраста).

Главное содержание подвижных игр заключается в разнообразии движений и действий играющих. Правильное руководство во время игры, оказывает благоприятное влияние на мышечную, сердечно сосудистую, дыхательную и другие системы организма. Подвижные игры повышают функциональную деятельность, вовлекают в динамическую работу разные мышцы тела, увеличивают подвижность в суставах [37]

Игра – очень эмоциональная деятельность, поэтому она представляет большую ценность в воспитательной работе с детьми и молодёжью.

Игровой метод характеризуется такими особенностями, как:

1) «сюжетная» организация, где деятельность играющих организуется в соответствии с образным или условным сюжетом (замыслом, планом игры), в котором предусматривается достижение определенной цели в условиях постоянного и в значительной мере случайного изменения ситуации. Игровой сюжет либо непосредственно заимствуется из окружающей действительности с образным отражением тех или иных прикладных действий и жизненных отношений (например: трудовые, бытовые действия, имитация охоты и т. д.), либо специально создается, исходя из потребностей физического воспитания, как условная схема взаимодействия играющих - это особенно характерно для современных спортивных игр.

2) разнообразие способов достижения цели - возможность достижения игровой цели (выигрыша) обычно не связана с каким-либо одним способом действий. Почти всегда существуют различные пути выигрыша, допускаемые правилами игры, которые лимитируют лишь общую линию поведения, но не определяют жестко конкретные действия.

3) комплексный характер деятельности: игра включает в себя различные двигательные действия - бег, прыжки, метания и т. д. Правда, иногда игровой метод применяется и на основе относительно однородных действий, например, «фортлек» («беговая игра») - своеобразное сочетание игрового метода с методом непрерывного переменного упражнения, где бег различной интенсивности или бег, чередуемый с ходьбой, проводится на местности в порядке игрового соперничества между участниками.

4) широкая самостоятельность действий занимающихся, высокие требования к их инициативе, находчивости, ловкости - игровой метод предоставляет играющим простор для творческого решения двигательных задач, при этом постоянное и внезапное изменение ситуаций по ходу игры

обязывает решать эти задачи в кратчайшие сроки и с полной мобилизацией двигательных способностей.

5) моделирование напряженных межличностных и межгрупповых отношений, повышенная эмоциональность в большинстве игр хотя и условно, но с достаточно высокой степенью психической напряженности, воспроизводят активные межличностные и межгрупповые отношения, которые строятся как по типу сотрудничества (между игроками одной команды), так и по типу соперничества (между противниками в парных и командных играх), когда сталкиваются противоположные интересы, возникают и разрешаются игровые конфликты. Это создает высокий эмоциональный накал и содействует яркому выявлению этических качеств личности.

б) вероятное программирование действий и ограниченные возможности дозирования нагрузки.

Игровая деятельность, как форма и метод обучения младших школьников, является наиболее продуктивным направлением в учебно-воспитательном процессе в современной методике физического воспитания. Игровой метод, в какой бы форме и объеме не выражался, всегда привлекает и радует ребенка, а целесообразное варьирование различных его форм дает возможность успешного и полного решения задач физического воспитания. Ребенка, начинающего обучение в школе, особенно интересует все то, что можно выразить движением, однако им еще относительно трудно выделить отдельные движения и точно регулировать их.

Младшие школьники быстро устают, хотя также и быстро восстанавливаются. Особенно утомляют детей однообразные упражнения, а более других привлекают упражнения, которыми можно овладеть в короткие сроки, а одна из черт игрового метода – способность решать задачи в кратчайшие сроки с полной мобилизацией двигательных

способностей. Младшие школьники, проявляя нередко наблюдательность, склонны к предметному, образному мышлению, и поэтому их деятельность должна организовываться в соответствии с образным и условным «сюжетом», что и помогает выполнять упражнения непринужденно, поддерживает интерес к таким занятиям.

Игровой метод используется в процессе физического воспитания для комплексного совершенствования движений при их первоначальном разучивании, используется для совершенствования физических качеств, потому что в игровом методе присутствуют благоприятные предпосылки для развития ловкости, силы, быстроты, выносливости [17].

Младшие школьники быстро устают, хотя также и быстро восстанавливаются. Особенно утомляют детей однообразные упражнения, а более других привлекают упражнения, которыми можно овладеть в короткие сроки, а одна из черт игрового метода - способность решать задачи в кратчайшие сроки с полной мобилизацией двигательных способностей. Младшие школьники, проявляя нередко наблюдательность, склонны к предметному, образному мышлению, и поэтому их деятельность должна организовываться в соответствии с образным и условным «сюжетом», что и помогает выполнять упражнения непринужденно, поддерживает интерес к таким занятиям.

Игровой метод используется в процессе физического воспитания для комплексного совершенствования движений при их первоначальном разучивании, используется для совершенствования физических качеств, потому что в игровом методе присутствуют благоприятные предпосылки для развития ловкости, силы, быстроты, выносливости [17].

В обучении с использованием игровой формы в урок или тренировку вводятся упражнения, которые носят соревновательный характер. К игровой форме относят подготовительные упражнения, вспомогательные игры и упражнения, где присутствуют элементы соперничества.

Вспомогательные игры включают: простые, сложные, переходные и командные игры. Игра сама по себе является формой стихийного поведения ребенка, а методом является комплекс вспомогательных действий, направленный на придание играм упорядоченного характера и достижение определенных воспитательных и развивающих задач при большой свободе двигательной деятельности в атмосфере радости. В игровом методе можно выделить подражательно-игровой и классический игровой методы [23].

Игровой метод необязательно связан с какими-либо общепринятыми спортивными играми, например, футболом, волейболом, подвижными играми. Он может быть применен на базе любых физических упражнений. Таким образом, игровой метод в силу всех присущих ему особенностей используется в процессе физического воспитания не столько для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные физические способности, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях. В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие качества и способности, как ловкость, быстрота ориентирования, находчивость, самостоятельность, инициативность.

Игра – естественный спутник жизни ребёнка и поэтому отвечает законам, заложенным самой природой в развивающемся организме ребёнка – неуёмной потребности его в жизнерадостных движениях. Но среди всего многообразия игр следует особо выделить подвижные игры (рисунок 2), где все играющие обязательно вовлекаются в активные двигательные действия, которые обусловлены сюжетом и правилами игры и направлены на достижение определённой цели (33, 37).



Рисунок 2 – Подвижные игры

Подвижная игра – одно из важнейших средств физического, всестороннего воспитания учащихся. Характерная её особенность - это комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребёнка. В игре одновременно осуществляется: физическое, нравственное и эстетическое воспитание [14; 16; 27].

На уроках в начальных классах подвижные игры занимают ведущее место. Это объясняется необходимостью удовлетворить большую

потребность в движениях, свойственную детям младшего школьного возраста.

Такие движения, как бег, лазанье, ритмичная ходьба, прыжки дети лучше усваивают, когда они представлены конкретными понятными образами.

Очень важно определить место игры среди других средств физического воспитания и на уроке установить между ними методически правильную преемственность. Это будет способствовать лучшему решению поставленных задач, повышению плотности урока и позволит правильно дозировать упражнения [1; 31; 32].

После упражнений сложных координации, требующих напряженного внимания, следует давать более простые задания, не требующие концентрированного внимания. Мышцы, которые только что интенсивно работали, в следующем упражнении (игре) почти не участвуют или выполняют работу иного характера [21; 22; 25; 26].

Так, не рекомендуется после игры с бегом, прыжками или сопротивлениями проводить упражнения, требующие точности движения, сохранения равновесия, сложной координации.

Если вся основная часть урока посвящена играм, то в ней игры высокой интенсивности должны чередоваться с менее интенсивными подвижными играми, причем игры подбираются различные и по характеру движений.

Подвижные игры можно включать во все части урока. Их содержание зависит от задач и состава занимающихся. В подготовительную часть урока рекомендуется включать малоподвижные и несложные игры, способствующие организации внимания занимающихся. Например, такие как: «Класс смирно!», «Падающая палка», «К своим флажкам» и т.д. а также игры средней интенсивности с упражнениями общеразвивающего характера – «Затейник», «Делай так» и др.

В основной части урока используются подвижные игры с бегом на скорость, с элементами ловкости, на выносливость, с преодолением препятствий, с разными прыжками, сопротивлением, борьбой, метаниями в подвижную и неподвижную цель («Конники спортивные», «Два мороза», «Белые медведи», «Зайцы в огороде», «Метко в цель»),

В заключительной части урока проводятся игры малой и средней интенсивности, способствующие активному отдыху после интенсивной нагрузки в основной части урока, игры для организации внимания с несложными правилами («Кто сказал мяу?», «Запрещенное движение» и др.). Следует добиваться, чтобы все участники игры получали примерно одинаковую нагрузку. В связи с этим надо стремиться создавать равные условия для активного участия в игре занимающихся [3].

При проведении внеклассной работы со школьниками также надо широко применять различные подвижные игры. Они не только способствуют развитию качеств и навыков, жизненно необходимых, но и делают занятия более интересными, позволяют быстрее осваивать определенные движения [2].

Различным упражнениям нужно также придавать игровую направленность. Например, бег в "коридоре" или по кругам; бег через набивные мячи. Можно проводить увлекательные эстафеты, где от точного выполнения упражнения зависит не только личный, но и командный результат.

Таким образом, игровой метод является одним из наиболее эффективных способом физического воспитания учащихся младшего школьного возраста.

Подвижные игры, которые выступают в роли средства, оказывают положительное влияние не только на физическую и функциональную подготовленность учащихся, но и вносят в урок разнообразие, повышают

эмоциональный фон занятия, а также и интерес учащихся к занятиям физической культурой в целом.

1.4 Возрастные особенности развития детей младшего школьного возраста

К младшему школьному возрасту относят возраст с 6 – 7 до 11 лет (1 – 4 классы). В этом возрасте происходит созревание анатомо-физиологических систем, которые обеспечивают двигательную активность ребенка. В начале периода данные системы ещё далеки от полного созревания, процесс развития моторики, в данном возрасте, протекает с высокой интенсивностью, хотя ещё далёк от завершения [14].

Младший школьный возраст характеризуется равномерным развитием опорно-двигательного аппарата, но также, интенсивность роста отдельных его признаков различна. К примеру, длина тела, в данный период, увеличивается в большей мере, чем масса тела.

В данном возрасте, суставы очень подвижные, связки – эластичные, скелет содержит большое количество хрящевой ткани. Позвоночник очень подвижен до возраста 8-9 лет. Исследователи утверждают, что младший школьный возраст очень благоприятен для направленного роста подвижности в основных суставах.

У детей младшего школьного возраста, мышцы имеют тонкие волокна, в своём составе содержат небольшое количество жира и белка. Крупные мышцы конечностей развиты намного больше, чем мелкие.

В данном возрасте, морфологическое развитие нервной системы почти полностью завершается, структурная дифференциация и рост нервных волокон заканчивается. Функционирование нервной системы характеризуется значительным преобладанием процессов возбуждения [7].

Бурное развитие биодинамики (координационный компонент) движений ребенка происходит в возрасте 7-10 лет. Исходя из данного,

возраст 7-10 лет является наиболее благоприятным для развития двигательных и координационных способностей, которые реализуются в двигательной активности человека [11].

Также, в данном возрасте улучшается память ребёнка и координация движений, благодаря чему появляются возможности к обучению: чтению, письму и счёту.

В начале учёбы, у ребенка возникают проблемы: мало времени проводится на свежем воздухе, меняется и нарушается режим дня и режим питания, вследствие чего возрастает вероятность заболеваний: инфекционные заболевания, аллергические, сердечно-сосудистые, желудочно-кишечные, появляется угроза детского травматизма.

К возрасту 6 лет, ребенок готов к систематическому школьному обучению. О нем нужно говорить уже как о личности, поскольку он осознает свое поведение, может сравнивать себя с другими.

Младший школьный возраст является особым периодом жизни, в котором ребенок впервые начинает заниматься социально значимой, общественно оцениваемой учебной деятельностью. Переход в школьный возраст, связан со значительными изменениями в его деятельности, общении, отношениях с другими людьми. Происходит изменение уклада жизни, появляются новые обязанности, новыми отношения ребенка с окружающими [1]. Главной деятельностью становится учение, в результате которого возникают психические новообразования. Учение для детей младшего школьного возраста характеризуется своей результативностью, обязательностью и произвольностью.

В развитии наблюдается дисгармония в физическом и нервнопсихическом развитии ребенка, что сказывается на временном ослаблении нервной системы. Появляется повышенная утомляемость, беспокойство, повышенная потребность в движении [20].

В младшем школьном возрасте продолжается интенсивное развитие двигательных функций ребенка. Наиболее важный прирост моторного развития отмечается именно в возрасте 6-11 лет. В данный период наблюдается ярко выраженный психомоторный прогресс. Обеспечивается прогрессивное развитие точных и силовых движений, а также создаются необходимые условия для освоения большого числа двигательных навыков и ручных предметных манипуляций. По этой же причине у детей заметно возрастает ловкость в метании, лазании, легкоатлетических и спортивных движениях.

В данный период развитие двигательных функций получают весьма значительное развитие, особенно, совершенствуется координация движений, чему способствуют занятия физической культурой, различными видами спорта, ручным и производительным трудом.

Познавательная деятельность младшего школьника проходит в процессе обучения. Большое значение имеет и расширение сферы общения. Быстротекущее становление, множество новых качеств, которые необходимо сформировать или развивать у школьников - необходимо учитывать учителю при составлении учебно-воспитательной работы с младшими школьниками [29].

Мышление у детей младшей школы развивается от эмоционально-образного к абстрактно-логическому.

Становление личности младшего школьника происходит под влиянием новых отношений с взрослыми и сверстниками, новых видов деятельности и общения, включения в общешкольную и классную систему коллективов. У младшего школьника складываются элементы социальных чувств, вырабатываются навыки общественного поведения (коллективизм, ответственность за поступки, товарищество, взаимопомощь и др.) Младший школьный возраст предоставляет большие возможности для развития нравственных качеств личности. Этому способствуют их

доверчивость, склонность к подражанию, а главное – огромный авторитет, которым пользуется учитель. Роль начальной школы в процессе социализации личности, становления нравственного поведения огромна [34].

Младший школьный возраст – возраст достаточно заметного формирования личности. Для него характерны новые отношения с взрослыми и сверстниками, включение в целую систему коллективов, включение в новый вид деятельности – учение, которое предъявляет ряд серьёзных требований к ученику. Всё это решающим образом сказывается на формировании и закреплении новой системы отношений к людям, коллективу, к учению и связанным с ними обязанностям, формирует характер, волю, расширяет круг интересов, развивает способности. В младшем школьном возрасте закладывается фундамент нравственного поведения, происходит усвоение моральных норм и правил поведения, начинает формироваться общественная направленность личности. Характер младших школьников отличается некоторыми особенностями. Прежде всего, они импульсивны – склонны незамедлительно действовать под влиянием непосредственных импульсов, побуждений, не подумав и не взвесив всех обстоятельств, по случайным поводам. Причина – потребность в активной внешней разрядке при возрастной слабости волевой регуляции поведения [7].

Развитие младшего школьника – очень сложный и противоречивый процесс. В этом возрасте ребенок должен очень многое понять, именно поэтому нужно максимально использовать каждый день его жизни. Главная задача возраста – постижение окружающего мира, природы и человеческих отношений.

Выводы по первой главе

1. Младший школьный возраст является особым периодом жизни, в котором ребенок впервые начинает заниматься социально значимой, общественно оцениваемой учебной деятельностью.

2. Применение игрового метода в младшем школьном возрасте способствует совершенствованию учебного процесса на занятиях физической культуры. Благодаря игре, у младших школьников эффективнее развиваются процессы мышления, поэтому, игровой метод благоприятно сказывается на процессе обучения.

3. На уроке физической культуры, особенно в младших классах школы игровой метод физического воспитания применяется главным образом в форме подвижных игр. 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 навыков и умений.

ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ВОСПИТАНИЮ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ШКОЛЬНИКОВ ИГРОВЫМ МЕТОДОМ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В МЛАДШИХ КЛАССАХ

2.1 Цель, задачи опытно-экспериментальной работы

Целью работы является определение эффективных средств воспитания физических качеств учащихся младшего школьного возраста на уроке физической культуры.

Воспитание физических качеств у учащихся младшего школьного возраста будет проходить более эффективно, если на уроке физической культуры использовать игровой метод.

В процессе работы над темой исследования была проанализирована и обобщена литература по вопросу воспитания физических качеств учащихся младшего школьного возраста на уроке физической культуры.

Рассматривались вопросы воспитания физических качеств, а также анализировались наиболее эффективные и широко применяемые средства и методы для воспитания физических качеств учащихся младшего школьного возраста на уроке физической культуры.

Педагогическое тестирование заключалось в проведении тестов для оценки физических качеств учеников 3-х классов. При подборе контрольных упражнений выбирались наиболее информативные, также учитывалась и обеспечивалась надежность и объективность тестов. Были использованы такие тесты, как:

- бег на 30 метров;
- наклон вперед;
- челночный бег 3х10 м.

Бег на 30 метров позволил установить уровень развития быстроты. Испытания проводились на стадионе школы. Регистрировались результаты секундомером с точностью до 0,1 секунды.

Наклон туловища вперед характеризовал уровень развития гибкости. Испытуемый становится на край гимнастической скамейки, не сгибая колен, наклоняется вперед, стараясь дотянуться руками как можно ниже по линейке, закрепленной на краю скамейки. Положение максимального положения сохраняется 2 секунды. Регистрируется глубина наклона в сантиметрах.

Челночный бег 3x10 м проводился для изучения уровня развития координационных способностей. Испытуемые пробегает три отрезка по 10 метров с максимальной скоростью. Фиксируется время пробегания трех отрезков.

В эксперименте принимали участие два 3-х класса лицея. Возрастные границы и возрастной состав школьников в обоих классах идентичный.

Группа А – это школьники 3 «а» класса, нами она определена как экспериментальная.

Группа Б – это школьники 3 «б» класса, нами она определена соответственно, как контрольная.

В начале и в конце эксперимента были проведены контрольные тесты для оценки уровня физических качеств школьников. Сущность педагогического эксперимента заключалась в исследовании эффективности использования тренировки игровым методом.

Для оценки эффективности воспитания физических качеств при использовании игрового метода тренировки мы применяли контрольные тесты в начале и в конце эксперимента, отслеживая изменения у школьников 3-х классов. Полученные данные у школьников

экспериментальной и контрольной групп мы сравнивали между собой, используя методы математической статистики.

На предварительном этапе исследования проводилось теоретическое изучение проблемы уровня физической подготовленности по данным научно-методической литературы. Были сформированы гипотеза, цель, задачи исследования, а также разработана методика, направленная на повышение уровня физических качеств у учащихся 3 классов.

На втором этапе проводился формирующий педагогический эксперимент, в ходе которого осуществлялось определение эффективности влияния разработанной методики на уровень физических качеств учащихся.

На третьем этапе – выполнялась обработка полученных данных, оформление выпускной квалификационной работы.

2.2 Реализация экспериментальной методики воспитания физических качеств игровым методом

Физическое воспитание детей и подростков в общеобразовательных школах включает сдачу норм, характеризуется разнообразием организационных форм, активным вовлечением во внеклассные и внешкольные спортивно-массовые мероприятия, широким использованием физических упражнений в повседневной жизни школьников.

Организация и содержание физического воспитания учащихся школ регламентируются учебной программой по физкультуре; программой по внеклассной и внешкольной спортивной работе со школьниками; программой занятий с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе; Положениями о коллективе физической культуры в школе и внешкольных учреждениях.

Организационные формы физического воспитания школьников включают уроки физкультуры; физкультурно-оздоровительные

мероприятия в режиме дня школьников; внеклассную и внешкольную спортивно-массовую работу; самостоятельные занятия физическими упражнениями в семье, на пришкольном участке и дворовых площадках, стадионах, парках.

Многочисленными исследованиями показано огромное влияние ускоренного физического развития на двигательную активность ребенка.

Изучение уровня физического развития двигательной активности школьников в их естественных условиях позволит объективно судить о результатах педагогических воздействиях на морфофункциональные изменения в организме ребенка. Контролем за динамикой всех показателей служат разработанные стандарты (оценочные таблицы), построенные по шкалам регрессии или сигмальным отклонениям.

В начальной школе, подвижные игры, являются незаменимой частью для решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности школьника младшей школы, а также развитию его двигательных способностей и совершенствования его умений.

В данном возрасте они направлены на развитие воображения, творчества, внимания, самостоятельности, инициативности, выработку умения выполнять правила общественного порядка. Многообразные варианты двигательных действий, которые входят в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование кондиционных и координационных способностей [1].

В младшем школьном возрасте закладывается основа игровой деятельности, которая направлена на совершенствование естественных движений, элементарных технико-тактических взаимодействий и игровых умений [26].

Рассмотрим влияние использования игрового метода на уроках физической культуры на физическую подготовленность учащихся младшего школьного возраста.

Для проведения эксперимента все дети были разделены на две группы. Первая группа – контрольная, занималась по обычной методике. Вторая группа – экспериментальная, занималась по экспериментальной методике, основанной на использовании игрового метода на уроках физической культуры.

Для проведения уроков игровым методом нами был составлен комплекс из сравнительно нетрудных игр, подходящих для учащихся по возрасту и возможностям.

В 3 классе у школьников продолжают формироваться и развиваться двигательные функции. Дети показывают хорошие результаты в беге, плавании, где значимое место занимает быстрота. Также происходит значительное формирование координации движений. Способности реакции и равновесия проявляются наиболее интегративно.

В данном возрасте используют такие подвижные игры:

- «Кошки и мышки» (развитие координации движений);
- «Мяч в корзинке»;
- «Острова» (Игра развивает навыки прыганья, координации движений и концентрации внимания);
- «Мостик» (Развитие координации движений, равновесия, концентрацию внимания);
- «Маленькие силачи» (Игра укрепляет мышцы и координирует движения);
- «Девочка и медведь» (Игра способствует формированию правильной осанки, развитию зрительной и слуховой памяти, концентрации и устойчивости внимания).

Педагогический эксперимент строился следующим образом: один раз в неделю в урок в экспериментальном классе включали игровой метод тренировки.

Игровую тренировку, направленную на воспитание физических качеств, применяли в основной части урока (после решения образовательных задач урока). В контрольном классе уроки проходили в соответствии со школьной программой.

Чтобы определить результативность применения в учебном процессе подобранный комплекс специальных упражнений и игровой метод тренировки, для повышения физических качеств школьников 3-х классов в конце эксперимента было проведено контрольное повторное тестирование показателей.

2.3 Результаты опытно-экспериментальной работы

В ходе экспериментальной работы была проанализирована эффективность использования игрового метода тренировки для повышения физических качеств школьников младших классов.

В начале эксперимента мы провели тестирование и пришли к средним показателям физических качеств школьников 3-х классов, что свидетельствует о примерно равных исходных показателях экспериментального и контрольного класса (таблица 1, рисунок 3).

Таблица 1 – Результаты тестирования контрольного и экспериментального класса в начале эксперимента

Тестовые упражнения	Контрольный класс 3 «б»	Экспериментальный класс 3 «а»
Бег на 30 м (с)	6,8	6,7
Наклон вперед (см)	4	5
Челночный бег 3*10 (с)	9,1	8,9

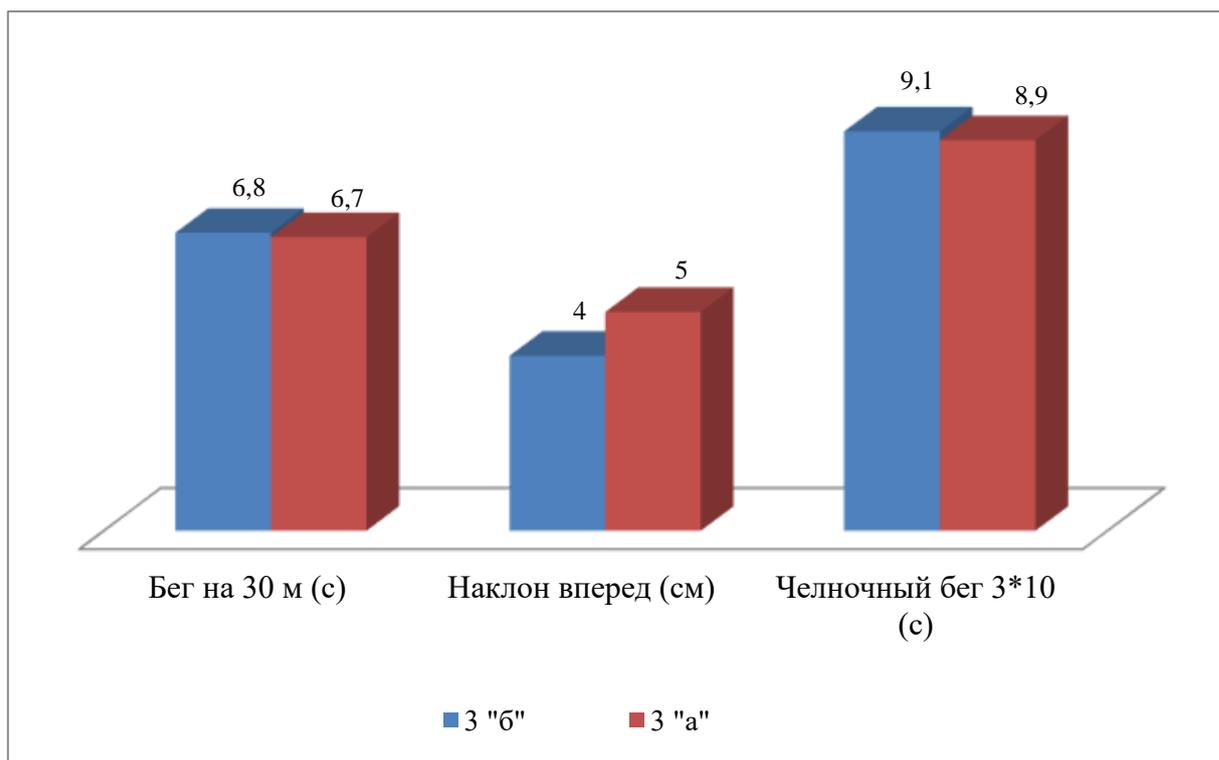


Рисунок 3 – Результаты тестирования контрольного и экспериментального класса в начале эксперимента

В конце эксперимента для подтверждения нашей гипотезы о том, что использование игрового метода тренировки на уроках физической культуры у школьников младших классов, позволит повысить их физические качества, мы провели повторное тестирование в обоих классах по тем же контрольным тестам (таблица 2, 3).

Таблица 2 – Динамика воспитания физических качеств экспериментального класса в начале и в конце эксперимента

Тестовые упражнения	Экспериментальный класс		Изменение
	в начале эксперимента	в конце эксперимента	
Бег на 30 м (с)	6,7	6	0,7
Наклон вперед (см)	5	9	-4
Челночный бег 3*10 (с)	8,9	8,4	0,5

Таблица 3 – Динамика воспитания физических качеств контрольного класса в начале и в конце эксперимента

Тестовые упражнения	Контрольный класс		Изменение
	в начале эксперимента	в конце эксперимента	
Бег на 30 м (с)	6,8	6,4	0,4
Наклон вперед (см)	4	6	-2
Челночный бег 3*10 (с)	9,1	8,9	0,2

В экспериментальном классе показатели значительно улучшились. Способность к длительному выполнению работы в беге на 30 метров в среднем улучшилась на 7 секунд, наклоны вперед стали лучше на 4 сантиметра, а скорость челночного бега сократилась на 5 секунд.

В контрольном классе также наблюдается прирост по всем показателям, но не значительно и можно полагать, что они улучшились за счет естественного прироста. Способности к длительному выполнению

работы в беге на 30 метров в среднем улучшился, на 5,88%, наклоны вперед улучшились на 50%. В тестовом упражнении челночный бег произошли улучшения на 2,2%. (Таблица 4)

Таблица №4 – Результаты тестирования физических качеств в контрольном и экспериментальном классе в начале и в конце эксперимента

Тестовые упражнения	Экспериментальный класс		Прирост (%)	Контрольный класс		Прирост (%)
	в начале эксперимента	в конце эксперимента		в начале эксперимента	в конце эксперимента	
Бег на 30 м (с)	6,7	6	10,45	6,8	6,4	5,88
Наклон вперед (см)	5	9	80,00	4	6	50,00
Челночный бег 3*10 (с)	8,9	8,4	5,62	9,1	8,9	2,20

Сравнительный анализ результатов обоих классов показал, что у школьников экспериментального класса в ходе эксперимента значительно повысились показатели физических качеств и по результатам в тестовых упражнениях школьники экспериментального класса обогнали школьников контрольного класса (рисунок 4).

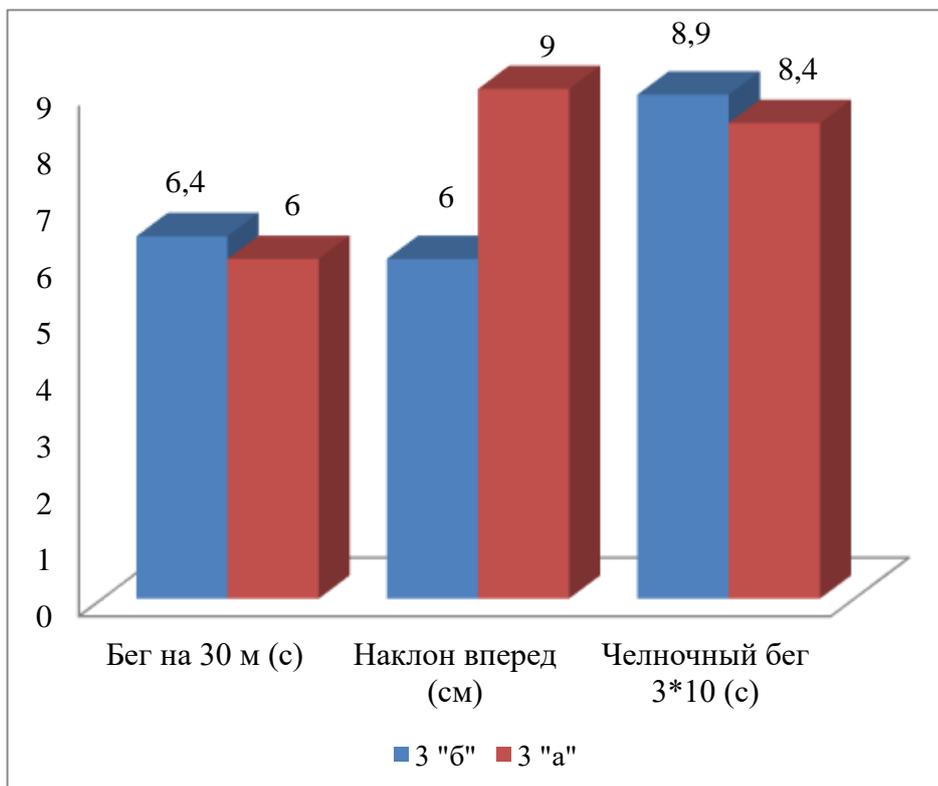


Рисунок 4 – Результаты тестирования контрольного и экспериментального класса в конце эксперимента

Полученные результаты свидетельствуют о том, что применение игрового метода тренировки на уроках физической культуры у школьников младших классов, позволило повысить их физические качества.

Выводы по второй главе

1. Физические качества младшего школьника является важным составляющим в процессе обучения, ведь только в постоянном движении ученик может учиться с интересом, успешно войти в учебный процесс. Проведенное исследование подтверждает, что развитие физических качеств младшего школьного возраста является актуальной, так как спорт играет большую роль в развитии личности ребенка.

2. 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.

3. Применение игрового метода на уроках физической культуры с детьми младшего школьного возраста позволяет создать положительный эмоциональный фон на занятии и поддерживать его в течении всего учебного процесса, а также помогает заинтересовать детей в деятельности, включить их в работу на занятии, позволяет широко и всецело проявлять детям их индивидуальные способности, развивать личностные и моральные качества.

4. Результаты педагогического эксперимента позволяют считать, что в экспериментальном классе достигнуто достоверное улучшение изучаемых показателей и как следствие повышение физических качеств школьников. В контрольном классе результаты тестирования улучшились, но не значительно и можно считать, что не в полной мере достигнуто улучшение изучаемых показателей.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Младший школьный возраст является особым периодом жизни, в котором ребенок впервые начинает заниматься социально значимой, общественно оцениваемой учебной деятельностью. В 7-летнем возрасте ребенка ждет первая крупная перемена. Переход в школьный возраст, связан со значительными изменениями в его деятельности, общении, отношениях с другими людьми. Происходит изменение уклада жизни, появляются новые обязанности, новыми отношения ребенка с окружающими. Главной деятельностью становится учение, в результате которого возникают психические новообразования. Для того, чтобы ребёнок чувствовал себя более комфортно и не испытывал больших психических нагрузок, в его учебную деятельность включают игровую деятельность. Такая деятельность, в основном, содержится на уроках по физической культуре.

Физические качества младшего школьника является важным составляющим в процессе обучения, ведь только в постоянном движении ученик может учиться с интересом, успешно войти в учебный процесс. Проведенное исследование подтверждает, что развитие физических качеств младшего школьного возраста является актуальной, так как спорт играет большую роль в развитии личности ребенка.

Нами была предпринята попытка на основе общепринятых стандартных методик проведения уроков по физической культуре в младших классах, разработать комплексы игровым методом тренировки, направленные на повышения уровня физических качеств школьников 3-х классов.

Для этого мы предложили экспериментальному классу в течение всей 1 четверти при прохождении материала включать в урок подвижные игры, направленные на улучшение физических качеств. На уроке на

обучение элементов техники отводилось 20 мин. Затем в течение 15 минут проводится игровая тренировка.

В ходе экспериментальной работы мы проанализировали эффективность использования подобранного комплекса подвижных игр и игрового метода тренировки для повышения физических качеств школьников младших классов.

В начале эксперимента мы пришли к средним физическим показателям школьников 3-х классов, что свидетельствует о примерно равных исходных показателях школьников экспериментального и контрольного класса.

В конце эксперимента для подтверждения нашей гипотезы о том, что использование игрового метода тренировки на уроках физической культуры у школьников, позволит повысить их физические качества, мы провели повторное тестирование в обоих классах по тем же контрольным тестам.

Результаты педагогического эксперимента позволяют считать, что в экспериментальном классе результаты в тестовых заданиях улучшились по всем показателям.

В контрольном классе обучающиеся по стандартной программе по физической культуре для 3-х классов, результаты тестирования так же улучшились, но не значительно и можно полагать, что они улучшились за счет естественного прироста.

Сравнительный анализ результатов обоих классов показал, что у школьников экспериментального класса в ходе эксперимента значительно повысились физические качества и по показателям в тестовых упражнениях школьники экспериментального класса обогнали школьников контрольного класса.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что применение игрового метода тренировки на уроках физической культуры у

школьников младших классов, позволило повысить их физические качества.

Таким образом, результаты проведенного исследования свидетельствуют, что цель эксперимента достигнута, гипотеза подтверждена.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Антонова, Т. В. Особенности социального поведения детей в игре. Руководство играми в дошкольных учреждениях [Текст] / Т. В. Антонова / Под ред. М. А. Васильевой. – М.: Педагогика, 2006. – 250 с.
2. Атаев, А. К. Родителям о физическом воспитании детей в семье [Текст] / А. К. Атаев. – М.: МГУ, 1997. – 320 с.
3. Бальсевич, В. К. Физическое воспитание ребенка в семье. [Текст] / В. К. Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1997. – № 1. – С.50–51.
4. Баршай, В. М. Физкультура в школе и дома [Текст] / В. М. Баршай. – Ростов н. /Д.: Феникс, 2001. – 256 с.
5. Бердыхова, Я. Мама, папа, занимайтесь со мной [Текст] / Я. Бердыхова / Пер. с чешс. – М.: ФИЗ, 1990. – 104 с.
6. Богданов, Г. П. Занимайтесь всей семьей [Текст] / Г. П. Богданов, В. И. Козлов. – М.: ФИС, 1987. – 32 с.
7. Богуславская, Н. Е. Веселый этикет: развитие коммуникативных способностей ребенка [Текст] / Н. Е. Богуславская. – Екатеринбург: АРГО 2007. – 191 с.
8. Бондаревский, Е. Я. Родителям о физическом воспитании детей [Текст] / Е. Я. Бондаревский. – М.: Знание, 1994. – 48 с.
9. Былеева, Л. В. Подвижные игры [Текст] / Л. В. Былеева, В. Г. Яковлев. – М.: ФиС, 1982. – 224 с.
10. Выготский, Л. С. История развития высших психических функций [Текст] / Л. С. Выготский. – Собр. соч.: В 6 т. – М., 2003. – 328 с.
11. Давыдов, В. В. Младший школьник как субъект учебной деятельности [Текст] / В. В. Давыдов, В. И. Слободчиков, Г. А. Цукерман // Вопросы психологии. – 2002. – № 3–4. – С. 14–19.
12. Данилов, М. А. Умственное воспитание [Текст] / М. А. Данилов // Сов. Педагогика. – 2004. – № 12. – 70–86 с.

13. Диагностика учебной деятельности и интеллектуального развития детей: Сб. науч. тр. / Под ред. Д. Б. Эльконина, А. Л. Венгера. – М.: НИИОПП, 2006. – С. 27–48.
14. Данилов, М. А. Дидактика [Текст] / М. А. Данилов, Б. П. Компов / Под общей ред. Б. П. Компова. – М.: Изд-во АПН РСФСР, 2007. – 518 с.
15. Детские подвижные игры [Текст] / Сост. В. Гришков. – Новосибирск: Кн. изд-во, 2002. – 96 с.
16. Детские подвижные игры народов СССР Сост. А. В. Кенеман. [Текст] / - М.: Просвещение, 2008. – 239 с.
17. Дзикович, И. Б. Физкультура в жизни ребенка [Текст] / И. Б. Дзикович. – Минск: Беларусь, 1983. – 48 с.
18. Диагностика развития дошкольника. Методическое пособие. [Текст] – Орёл: ОГУ, 1999. – 216 с.
19. Дмитриенко, И. С. Подвижные игры как средство развития физических качеств у младших школьников [Текст] / И. С. Дмитриенко. – М.: РГУ, 2001. – 56 с.
20. Дубина, Л. Развитие у детей коммуникативных способностей [Текст] / Л. Дубина // Дошкольное воспитание. – 2005. – №10. – С.26–35.
21. Дубогай, А. Д. Физкультура: мы и дети. [Текст] / А. Д. Дубогай, Л. М. Мовчан. – К.: Здоровья, 1989. – 144 с.
22. Жуков, М. Н. Спортивные игры [Текст] / М. Н. Жуков. – М.: ЮНИТИ, 2000. – 328 с.
23. Занков, Л. В. Развитие школьников в процессе обучения [Текст] / Л. В. Занков. – М., 2007. – 152 с.
24. Игры – обучение, тренинг, досуг. в 4 кн. Кн. 2. Игры для активного отдыха [Текст] / Под ред. В. В. Петрусинского. – М.: Нов.шк, 1994. – 368 с.

25. Кабанова-Меллер, Е. Н. Формирование примеров умственной деятельности и умственного развития учащихся [Текст] / Е. Н. Кабанова-Меллер. – М.: Просвещение, 2008. – 288 с.
26. Калмыкова, З. И. Продуктивное мышление как основа обучаемости [Текст] / З. И. Калмыкова. – М.: Педагогика, 2001. – 200 с.
27. Кириллова, Г. Д. Теория и практика урока в условиях развивающего обучения [Текст] / Г. Д. Кириллова. – М., 2007. – 198 с.
28. Коробейников, Н. К. Физическое воспитание [Текст] / Н. К. Коробейников. – М.: Высш. шк., 1993. – 384 с.
29. Настольная книга учителя физической культуры. [Текст] / Под ред. Г. И. Погадаева. – М.: ФИС, 2000. – 496 с.
30. Немов, Р. С. Психология: Учеб. Для студ. высш. пед. учеб.заведений: В 3 кн. – 4-е изд. [Текст] / Р. С. Немов – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – Кн. 1: Общие основы психологии. – 688 с.
31. Перевощиков, Ю. А. Домашние задания по физической культуре [Текст] / Ю. А. Перевощиков. – Мн.: Полымя, 1988. – 183 с.
32. Практическая психология образования: Учебник для студентов высших и средних специальных учебных заведений [Текст] / Под ред. И. В. Дубровиной. – 2-е изд. – М.: ТЦ «Сфера», 1998. – 528 с.
33. Свирко, В. П. Физическая культура: не только в школе, но и дома [Текст] / В. П. Свирков // Начальная школа. – 2001. – № 7. – С.79–81.
34. Семья спортивная. [Текст] / Под ред. А.Н. Воробьева. – М.: ФИС, 1997. – 95с.
35. Сермеев, Б. В. Физическое воспитание в семье / Б. В. Сермеев. – К.: Здоровья, 1986. – 296 с.
36. Скрипалев, В. С. Наш семейный стадион [Текст] / В. С. Скрипалев. – М.: ФИС, 1996. – 98 с.

37. Смирнов, П. Г. Организация физкультурно-досуговой деятельности по месту жительства населения [Текст] / П. Г. Смирнов, В. Г. Хромин. – Т.: Вектор Бук, 2003. – 128 с.
38. Спок, Б. Ребёнок и уход за ним [Текст] / Б. Спок, М. Б. Розенберг / Пер. с англ.; Худож. обл. М. В. Драко. – 3-е изд. – Минск: ООО «Попурри», 1998. – 848 с.: ил.
39. Спортивная физиология [Текст] / Под ред. Я.М. Коц – М.: ФИС, 1986. – 240 с.
40. Старинин, Ю. Л. Твой спортивный уголок [Текст] / Ю. Л. Старинин. – М.: ФИС, 1989. – 160 с.
41. Степанов, Т. А. Воспитание интереса к физической культуре у детей с различным уровнем здоровья. [Текст] / Т. А. Степанов. – Сургут: СурГПИ, 1999. – 170 с.
42. Теленчи, В. И. Гигиенические основы воспитания детей [Текст] / В. И. Теленчи. – М.: Просвещение, 1987. – 252 с.
43. Усаков, В. И. Социально-педагогическая эффективность оздоровительной физической культуры в семье, детском саду и школе [Текст] / В. И. Усаков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1999. – № 1–2. – С.7–11.
44. Физическая культура в семье. [Текст] / Под ред. Н. В. Школьниковой. – М.: ФИЗ, 2000. – 398 с.
45. Физическая культура. [Текст] / Под ред. Б. И. Загорского. – М.: Высш. шк., 2000. – 383 с.
46. Фролов, В. Г. Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке [Текст] / В. Г. Фролов. – М.: Просвещение, 1986. – 159 с.
47. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Академия, 2003. – 480 с.

48. Холодов, Ж. К. Папа, мама и я – физкультурная семья [Текст] / Ж. К. Холодов, В. П. Попов. – Мн.: Полымя, 1989. – 222 с.
49. Хромин, В. Г. Интеграция основного и дополнительного физкультурного образования школьников [Текст] / В. Г. Хромин. – Тюмень: ТГУ, 2000. – 174 с.
50. Чикишева, О. В. Психолого-педагогические особенности детей младшего школьного возраста [Текст] / О. В. Чикишева // Проблемы и перспективы развития образования: материалы II Междунар. науч. конф. (г. Пермь, май 2012 г.). – Пермь: Меркурий, 2012. – С. 90–92.
51. Шаповаленко, И. В. Психология развития и возрастная психология [Текст] / И. В. Шаповаленко. – Москва, 2019. – 575 с.
52. Шкуричева, Н. А. Формирование позитивных межличностных отношений первоклассников [Текст] / Н. А. Шкуричева. – М.: Маска, 2008. – 226 с.
53. Элашвили, В. И. Игры – средство физического воспитания [Текст] / В. И. Элашвили // Теория и практика физической культуры. – 1986. – № 10. – С. 13.
54. Яковлев, В. Г. Игры для детей [Текст] / В. Г. Яковлев. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 158 с.
55. Ярлыкова, О. В. Развитие физических качеств младших школьников на уроках физической культуры [Электронный ресурс] / О. В. Ярлыкова, Е. С. Пешехонова // Таврический научный обозреватель. – 2016. № 1–3. – С. 6. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-fizicheskikh-kachestv-mladshih-hkolnikov-na-urokah-fizicheskoy-kultury> (Дата обращения 08.08.2022)