



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

ФАКУЛЬТЕТ ДОШКОЛЬНОГО, НАЧАЛЬНОГО И КОРРЕКЦИОННОГО ОБРАЗОВАНИЯ
КАФЕДРА ТЕОРИИ, МЕТОДИКИ И МЕНЕДЖМЕНТА НАЧАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Физическое развитие детей младшего школьного возраста

Выпускная квалификационная работа по направлению
44.04.02. Психолого-педагогическое образование

Направленность программы магистратуры
«Психология и педагогика начального образования
и инклюзивного обучения»

Форма обучения очная

Проверка на объем заимствований:

86,51 % авторского текста
Работа рекомендована к защите

«14» мая 2026 г.

зав. кафедрой ТМиМНО

Волчегорская Евгения Юрьевна

Выполнила:

Студентка группы ОФ-221-290-2-1
Каратаева Татьяна Юрьевна

Научный руководитель:

канд. пед. наук, доцент

Кудинов Владимир Валерьевич

СОДЕРЖАНИЕ

ГЛАВА 1. Теоретические основы физического развития младших школьников.....	8
1.1 Понятие индивидуализированного обучения.....	8
1.2 Особенности физического развития младших школьников.....	12
1.3 Формы и методы организации физического развития детей младшего школьного возраста.....	24
1.4 Роль подвижных игр как ведущего средства физического развития детей младшего школьного возраста.....	33
Выводы по главе 1.....	37
ГЛАВА 2. Методическая работа по организации физического развития детей младшего школьного возраста.....	39
2.1 Возрастные особенности физического развития детей младшего школьного возраста.....	39
2.2 Методические рекомендации для физического развития детей младшего школьного возраста.....	47
2.3 Подвижные игры как основа физического развития детей младшего школьного возраста.....	59
Выводы по главе 2.....	76
Заключение.....	78
Список использованных источников.....	82

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Главная цель современного образования заключается не только в передаче знаний, но и в сохранении и укреплении здоровья подрастающего поколения, формировании устойчивой потребности в здоровом образе жизни. Физическое развитие детей младшего школьного возраста является фундаментом их общего благополучия, успешной учебной деятельности и социальной адаптации. Именно в этот период (6-11 лет) происходит активный рост и формирование организма, завершается развитие основных физиологических систем, закладывается «база» здоровья на всю последующую жизнь.

В федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования (ФГОС НОО) среди метапредметных результатов особо выделяется формирование у обучающихся ценностей здорового и безопасного образа жизни, овладение основами физической культуры. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года подчеркивает необходимость повышения двигательной активности детей, улучшения их физической подготовленности и снижения уровня заболеваемости.

Письма Министерства просвещения РФ, санитарные правила (СанПиН) акцентируют внимание на обязательном соблюдении двигательного режима в школе, проведении физкультминуток, организации подвижных игр на переменах. Однако статистика последних лет свидетельствует о тревожной тенденции: с поступлением в школу естественная двигательная активность ребёнка снижается, а к 10-11 годам гиподинамия становится хронической. Это приводит к нарушению осанки, снижению иммунитета, ухудшению работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Наиболее важная характеристика современной парадигмы физического воспитания – это переход от формального выполнения

нормативов к формированию физической культуры личности, развитию мотивации к движению, учёту индивидуальных и возрастных особенностей детей. Учитель физической культуры и педагог начальной школы должны не просто давать нагрузку, но и воспитывать интерес к активному образу жизни, используя разнообразные формы (подвижные игры, эстафеты, соревнования) и методы (игровой, соревновательный, дифференцированный).

Вопросы физического развития младших школьников представлены в работах Р.А. Абзалова, Б.А. Ашмарина, В.К. Бальсевича, Ю.В. Верхошанского, А.А. Гужаловского, В.И. Ляха, Н.А. Фомина, В.П. Филина и др. Психологи и физиологи (Л.С. Выготский, Д.Б. Эльконин, А.Н. Леонтьев, Д.А. Фарбер) установили, что младший школьный возраст является сенситивным для развития координационных, скоростных и скоростно-силовых способностей. Однако потенциал этого периода часто остаётся нереализованным из-за недостаточного внимания к игровым формам и индивидуализации нагрузок.

Таким образом, актуальность исследования выражается:

- на социально-педагогическом уровне – государство и общество требуют воспитания здорового, физически развитого поколения, способного выдерживать учебные нагрузки, вести активный образ жизни и осознанно относиться к своему здоровью; при этом существующая школьная практика не в полной мере использует возможности физического воспитания для достижения этой цели;
- на научно-теоретическом уровне – несмотря на значительное количество работ по физическому развитию детей, недостаточно изучены возможности системного применения подвижных игр как основы развития двигательных качеств в младшем школьном возрасте; отсутствует комплексная теоретическая модель, объединяющая урочную, внеурочную и игровую деятельность;

– на научно-методическом уровне – имеющиеся методические рекомендации часто носят общий характер, не учитывают в должной мере возрастную динамику физических качеств, сенситивные периоды и индивидуальные особенности детей; недостаточно разработаны практические материалы (картотеки подвижных игр, дифференцированные комплексы упражнений) для учителей начальной школы;

– на личностном уровне – начало школьного обучения связано с резким сокращением двигательной активности, длительным статическим напряжением (сидение за партой), что приводит к перегрузке позвоночника, утомляемости, снижению работоспособности. У ребёнка формируется дефицит движений, который невозможно компенсировать только двумя уроками физкультуры в неделю. Необходимо искать эффективные пути включения подвижных игр и дополнительных форм физической активности в режим дня младшего школьника.

Исходя из актуальности, нами были сформулированы противоречия:

– между потребностью общества в физически здоровых, гармонично развитых детях и недостаточным использованием в начальной школе средств физического воспитания (особенно подвижных игр) для укрепления здоровья и развития двигательных качеств;

– между необходимостью дифференцированного подхода к физическому развитию детей (с учётом уровня подготовленности, пола, состояния здоровья) и недостаточной разработанностью методических рекомендаций по организации подвижных игр.

Актуальность исследования и сформулированные противоречия позволили обозначить проблему исследования: каковы должны быть содержание, формы и методы организации физического развития детей младшего школьного возраста (с акцентом на подвижные игры), обеспечивающие эффективное развитие двигательных качеств, укрепление здоровья и формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни?

Обозначенная проблема позволила сформулировать тему исследования: «Физическое развитие детей младшего школьного возраста».

Цель исследования – изучить особенности развития двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости) у детей младшего школьного возраста и разработать методические рекомендации для педагогов по организации физического развития с использованием подвижных игр.

Объект исследования – развитие детей младшего школьного возраста.

Предмет исследования – физическое развитие детей младшего школьного возраста в урочной и внеурочной деятельности (на основе подвижных игр).

Сформулированные цель, объект и предмет позволили определить следующие задачи:

1. Рассмотреть теоретические основы физического развития младших школьников: понятие и особенности физического развития младших школьников.
2. Изучить основные направления, формы и методы организации физического воспитания в начальной школе.
3. Определить роль подвижных игр как ведущего средства физического развития детей младшего школьного возраста.
4. Разработать методические рекомендации для педагогов по организации физического развития детей младшего школьного возраста с включением комплексов подвижных игр, направленных на развитие конкретных двигательных качеств.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы:

- теоретические: анализ психолого-педагогической и научно-методической литературы по проблеме исследования, синтез, обобщение, систематизация, сравнение;
- эмпирические: изучение и обобщение передового педагогического опыта.

Практическая значимость проведённого исследования состоит в том, что разработанные методические рекомендации могут быть использованы учителями начальной школы, педагогами по физической культуре, воспитателями групп продлённого дня для организации урочной и внеурочной деятельности, направленной на гармоничное физическое развитие детей. Представленные в работе подвижные игры и комплексы упражнений готовы к непосредственному применению в образовательном процессе.

Структура работы. Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав (теоретической и методической), заключения, списка литературы и приложений (примеры подвижных игр, картотека).

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

1.1 Понятие индивидуализированного обучения

Физическое развитие представляет собой динамический процесс роста (увеличение длины и массы тела, развитие органов и систем организма) и биологического созревания ребёнка в определённый период детства. Это процесс изменения морфологических и функциональных свойств организма, характеризующийся количественными и качественными преобразованиями [15]. В постнатальном онтогенезе рост и развитие человека происходит непрерывно, но неравномерно, причём младший школьный возраст (6/7-10/11 лет) является одним из ключевых этапов, когда закладывается фундамент здоровья на всю последующую жизнь. В этот период завершается формирование основных физиологических систем, однако их функционирование ещё далеко от совершенства, что требует особого внимания со стороны педагогов и родителей [22]. Физическое развитие детей младшего школьного возраста представляет собой важный аспект их общего развития и здоровья, поскольку именно в этом возрасте происходит активное формирование основных двигательных навыков, развитие мышечной силы, координации и выносливости [8].

Анатомо-физиологические особенности младших школьников характеризуются интенсивным ростом опорно-двигательного аппарата. У детей этого возраста активно окостеневают позвонки, грудная клетка и кости таза, но этот процесс ещё не закончен, поэтому позвоночник остаётся гибким и податливым к деформациям [31]. Мышечная система развивается неравномерно: крупные мышцы туловища и конечностей формируются раньше, чем мелкие мышцы кисти. Именно поэтому младшие школьники лучше справляются с размашистыми, силовыми движениями (бег, прыжки), но испытывают трудности при выполнении точных мелких движений, например, при письме или рисовании мелких деталей [19]. Ежегодный

прирост роста составляет 4-5 см, а массы тела – 2-2,5 кг, причём мальчики и девочки в этом возрасте имеют близкие антропометрические показатели. Физическое развитие включает в себя не только рост и вес, но и развитие функциональных возможностей организма, что напрямую связано с физической активностью и образом жизни [27].

Сердечно-сосудистая и дыхательная системы также претерпевают значительные изменения. Сердце младшего школьника увеличивается в объёме, но его работа ещё не отличается высокой экономичностью: пульс остаётся учащённым (80-90 ударов в минуту), а артериальное давление несколько ниже, чем у взрослых [35]. Жизненная ёмкость лёгких возрастает, однако дыхание остаётся поверхностным, что снижает выносливость детей при длительной физической нагрузке. В то же время именно этот возраст считается сенситивным для развития таких физических качеств, как ловкость, гибкость и быстрота. Если эти качества не развивать в начальной школе, в более старшем возрасте компенсировать их недостаток будет значительно сложнее [12]. Важным фактором, способствующим физическому развитию младших школьников, является регулярная физическая активность. Она помогает укрепить сердечно-сосудистую систему, улучшить обмен веществ и повысить общую жизнедеятельность организма. В этом возрасте дети особенно восприимчивы к новым видам физической активности, что открывает широкие возможности для их вовлечения в спорт и игры на свежем воздухе [28].

Особого внимания заслуживает влияние двигательной активности на психическое развитие младших школьников. Многочисленные исследования показывают, что регулярные физические упражнения стимулируют кровообращение в головном мозге, улучшают память, внимание и мыслительные процессы [6]. Однако начало школьного обучения часто сопровождается резким сокращением естественной двигательной активности – вместо подвижных игр и прогулок ребёнок вынужден подолгу сидеть за партой. Это может привести к гиподинамии,

нарушению осанки, снижению иммунитета и быстрой утомляемости. Как отмечает И.Ф. Харламов, неправильная поза при письме или чтении способствует возникновению сколиоза, сутулости и даже деформации грудной клетки, что в дальнейшем негативно сказывается на работе внутренних органов [35]. Кроме того, физическое развитие детей тесно связано с их психологическим состоянием. Активные занятия спортом способствуют улучшению настроения, повышению самооценки и развитию социальных навыков через взаимодействие с ровесниками [29].

Учёт возрастных особенностей физического развития младших школьников является обязательным при организации учебного процесса. Учитель должен строго дозировать статические нагрузки, регулярно проводить физкультминутки, чередовать виды деятельности, следить за правильной посадкой учеников [37]. Кроме того, физическое воспитание в начальной школе ставит своей целью не только укрепление здоровья, но и формирование потребности в движении, развитие основных двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости) и воспитание привычки к здоровому образу жизни. Важно отметить, что физическая активность должна быть разнообразной и адаптированной к индивидуальным возможностям каждого ребенка, чтобы избежать травм и перегрузок [7]. Только при таком комплексном подходе можно обеспечить гармоничное развитие растущего организма и подготовить его к дальнейшим учебным и жизненным нагрузкам.

Также следует учитывать влияние окружающей среды и семейных традиций на физическое развитие. Поддержка со стороны родителей, наличие спортивных секций и кружков в школе могут значительно повысить мотивацию детей к занятиям физической культурой [28]. Важно создать условия, при которых физическая активность станет неотъемлемой частью их жизни, что в будущем положительно скажется на их здоровье и качестве жизни. Семейный уклад, личный пример родителей, совместные прогулки и подвижные игры формируют у ребёнка ценностное отношение

к собственному телу и здоровью [21]. Школа, в свою очередь, должна не только предоставлять возможности для занятий физкультурой, но и вести просветительскую работу среди родителей, объясняя им значимость двигательной активности для гармоничного развития детей.

Для достижения оптимальных результатов в физическом развитии младших школьников необходимо учитывать несколько ключевых аспектов. Во-первых, важно внедрять в их повседневную практику разнообразные формы физической активности, включая игры, спортивные соревнования и занятия в секциях. Это не только способствует укреплению физического здоровья, но и формирует у детей интерес к активному образу жизни [9]. Во-вторых, необходим регулярный мониторинг состояния здоровья учащихся (антропометрия, оценка физической подготовленности) с последующей коррекцией нагрузок. В-третьих, следует помнить о психологическом комфорте: принуждение и чрезмерная требовательность могут отбить желание заниматься, тогда как поощрение и поддержка, напротив, усиливают мотивацию [14].

Таким образом, физическое развитие младших школьников требует комплексного подхода, включающего как физическую активность, так и внимание к психологическим аспектам, что позволит обеспечить гармоничное развитие детей в этом важном возрастном периоде [3]. Физическое развитие младших школьников – это сложный, многогранный процесс, который требует систематического контроля и целенаправленного педагогического воздействия. От того, насколько успешно он протекает в начальной школе, во многом зависит не только успеваемость ребёнка, но и его здоровье, работоспособность и качество жизни в будущем [2]. Только при объединении усилий семьи, школы и самого ребёнка можно сформировать устойчивую потребность в движении, заложить основы физической культуры личности и обеспечить полноценное использование сенситивного периода для развития всех двигательных качеств.

1.2 Особенности физического развития младших школьников

Воспитание физических качеств в младшем школьном возрасте имеет свои особенности. Целенаправленное воздействие на развитие какого-либо из физических качеств обеспечивается подбором физических упражнений и методикой занятия. Физические качества совершенствуются в процессе обучения движениям. Необходимо соблюдать некоторые требования к методике воспитания физических качеств в период возрастного становления организма. А именно: всесторонность воздействий, соразмерность нагрузок и функциональность возможностей растущего организма, соответствие воздействующих факторов особенностям этапов возрастного развития. Главным требованием к воспитанию физических способностей в школьном возрасте является обеспечение связи с развитием и совершенствованием двигательных умений и навыков [7].

Младший и средний школьный возраст – наиболее благоприятное время для включения подвижных игр в процесс воспитания. По мере развития школьника содержание подвижных игр становится более богатым, игры приобретают все больше вариантов, усложняющиеся условия взаимодействия играющих начинают постепенно приближаться к требованиям, характерным для спортивных игр [12].

В практике физического воспитания школьников используют два основных пути развития физических способностей. Первый относится к попутному стимулированию способностей, проявляющихся в процессе формирования новых двигательных умений и навыков. Он играет ведущую роль в младшем школьном возрасте, особенно в связи с обучением детей основам управления движениями и совершенствованием координационных способностей [20]. Второй путь характеризуется специальной организацией процесса развития способностей. Координационные способности вырабатываются на протяжении всего школьного возраста, но интенсивней всего с 7 до 13-17 лет.

Это связано с окончанием биологического развития сенсомоторных, нервных механизмов данных способностей, а также связанных с ними проявлений равновесия и расслабления мышц. В этот период нужно специально организовать педагогические воздействия, которые будут обеспечивать наилучший развивающий эффект. Варьирование техники усвоенных движений, обучение новым двигательным умениям, требующим более сложных координационных усилий, является одним из главных условий благополучного воспитания координационных способностей.

При этом необходимо соблюдение следующих требований [15]. Во-первых, в каждом изучаемом двигательном действии должна быть достигнута точность координации, а именно: соответствие заданным параметрам, легкость исполнения. Во-вторых, добиваясь точности движений, не обязательно превращать каждое умение в навык [13]. В упражнениях, специально направленных на совершенствование координационных способностей, значим сам процесс обучения новым двигательным действиям. В-третьих, накопление запаса двигательных умений и развитие координационных способностей должны быть планомерными и системными. Что касается равновесия и расслабления мышц как относительно самостоятельных, но связанных с координацией движений компонентов, то следует иметь в виду, что естественное развитие равновесия стимулируется всем процессом формирования техники полноценных двигательных умений и обучения применению их в разнообразных условиях.

Скоростные способности заметно прогрессируют у школьников с 7 до 9-10 лет. В этом возрасте необходимо уделять дополнительное внимание их направленному развитию в условиях конкретной двигательной деятельности, в процессе выполнения определенных движений и двигательных действий [22].

При выработывании быстроты у младших школьников воздействуют на быстроту двигательной реакции, быстроту отдельных движений и

способность увеличивать темп движений без отягощений. С этой целью применяют всевозможные упражнения, требующие быстроты двигательной реакции на заранее установленный сигнал (зрительный, звуковой, тактильный).

Для развития скоростных возможностей отдают предпочтение естественным движениям в необычных вариантах. Многократное стандартное повторение упражнений с максимальной скоростью. Здесь гораздо эффективней применение различных «скоростных» игр во всевозможных вариантах. При формировании физических качеств надо учитывать, что у младших школьников показатели силовых способностей незначительны, к 11 годам они значительно возрастают, затем продолжают увеличиваться, но неравномерно.

Не следует ускорять собственно силовые способности в младшем и среднем школьном возрасте. Задача на этих этапах – обеспечить гармоничное развитие всех мышечных групп, способствовать образованию прочного «мышечного корсета», укрепить дыхательную мускулатуру, развивать мышцы, слабо развивающиеся без выполнения упражнения. Наиболее интенсивно сила возрастает у мальчиков с 11 до 13 лет. Вместе с развитием мышечной силы в школьном возрасте надо уделять внимание развитию гибкости и способности расслаблять мышцы.

Но эффективней всего развитие выносливости в этом возрасте проводить во время подвижных игр. Больше всего нужно уделять внимание увеличению сопротивляемости утомлению в различных видах двигательной деятельности, а именно: развитию общей выносливости. Ведущим для развития общей выносливости у школьников является метод непрерывного упражнения в равномерном и переменном темпах.

Наименьшая продолжительность непрерывного упражнения составляет 2-5 мин. (время, необходимое для развертывания дыхательных процессов). На начальном этапе развития общей выносливости интенсивность выполнения упражнения составляет около 50%.

При занятиях с младшими школьниками рекомендуется постепенное увеличение расстояния или продолжительности бега без увеличения скорости, которая возрастает по мере повышения тренированности детей [12].

Для развития специальной выносливости применяются соответствующие средства. Например, для развития скоростной выносливости – скоростные упражнения, а для развития скоростно-силовой выносливости скоростно-силовые. Для развития статической выносливости предпочтение отдается удерживанию тела и его частей в различных положениях, дозируемых по направлению и продолжительности (например, удерживание согнутых прямых ног стоя, сидя, лежа, в висе; наклоны с прямой спиной, подняв руки на пояс, в стороны, вверх; положение лежа на животе прогнувшись). Важным является также приучение детей, особенно младшего школьного возраста, к сохранению основной стойки на протяжении определенного времени.

Существуют границы максимальных эффектов в развитии физических качеств, и каждая из них имеет свой сенситивный период. У мальчиков и девочек эти временные границы неодинаковы. Обычно девочки во время интенсивного развития большинства физических способностей обгоняют мальчиков на 1-2 года. Нужно отметить, что в научно-методической литературе у различных авторов можно встретить разные сенситивные периоды развития физических качеств.

Таким образом, физические качества тесно связаны с физическими способностями человека и определяются особенностями их проявления в разных движениях.

Уроки физической культуры в начальной школе продолжают развивать у детей навыки и умения, заложенные в дошкольных учреждениях. Это основные двигательные способности, координационные, силовые, скоростные, подвижность суставов, умение играть в подвижные и

командные игры. Например, уроки физической культуры в начальных классах должны способствовать обучению детей:

- правильному дыханию и умению сочетать дыхание с движениями;
- усложненным видам ходьбы и бега;
- бегать с преодолением препятствий (небольшие предметы, обегая и перепрыгивая их);
- прыжкам в длину и высоту с разбега;
- подбрасыванию и ловле мяча одной и двумя руками;
- метанию мяча в цель с различного расстояния;
- лазанию, ползанию и переползанию различными способами по гимнастической скамейке и стенке;
- элементам спортивных игр;
- передвижению на лыжах, коньках (при наличии соответствующих условий).

Помимо этого, учитель физической культуры на каждом уроке формирует потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями. Такие навыки легче всего заложить именно в начальной школе, когда дети всё воспринимают легко, с восторгом и удовольствием.

Как «губка» дети «впитывают» любую информацию, и от тех, кто находится рядом, зависят установки детей. Если в этом возрасте формировать негативное отношение к физической культуре, это восприятие учебного предмета и движений как таковых может остаться на всю жизнь.

Огромный запас энергии, которым обладают дети в этом возрасте необходимо направить в «полезное русло», то есть двигательную активность.

Как и любой школьный предмет, физкультура имеет свои проблемы. В первую очередь это наличие в каждом классе детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Такие ученики, к сожалению, часто просто освобождаются от занятий, но эти дети ослаблены и еще в большей степени

нуждаются в двигательной активности. Таким детям необходимо ограничить нагрузку, но не лишать удовольствия в двигательной активности. Самым неприятным для ребенка является ограничение в движениях, лишение возможности играть вместе со всеми. А ведь урок физической культуры, помимо развития двигательных способностей и навыков, формирует морально-волевые качества взаимопомощи, взаимовыручки, доброжелательности, «чувство локтя» [30].

Немаловажное качество – уметь сопереживать, радоваться не только своим успехам, но и успехам других учеников. На уроках физкультуры происходит воспитание таких важных для жизни качеств, как сила воли, умение преодолевать трудности, брать ответственность за себя и товарищей по команде, мужество и многие другие человеческие качества. Самое важное, что все эти качества воспитываются при помощи подвижных игр [1]. Для детей начальной школы это самый доступный и приятный способ. Как только взрослые, преподаватели, учителя забывают об этом и сосредотачивают свое внимание только на двигательных способностях и навыках, эффект получается противоположный. Соревнования могут превратиться во вражду; неумение выполнить упражнение может превратиться в зависть, а у некоторых может укрепиться чувство превосходства и т.д. Так происходит, если спортивные достижения ставятся выше духовных ценностей. Кроме того, уроки физической культуры – это развитие познавательной активности, на уроках передаются теоретические знания. Это происходит одновременно с двигательной деятельностью, поэтому умения, подкрепленные практикой, усваиваются значительно быстрее и прочнее.

Также стоит отметить, что физическое развитие младших школьников не ограничивается только уроками физкультуры. Внеурочные мероприятия, спортивные секции и различные соревнования играют важную роль в формировании у детей навыков командной работы и духа соперничества. Участие в таких мероприятиях способствует не только физическому

развитию, но и формированию социальных связей, что особенно важно в этом возрасте.

1.3 Основные направления физического воспитания

Физическое воспитание младших школьников включает в себя несколько основных направлений, которые способствуют гармоничному развитию детей и формированию их физической активности. Одним из ключевых аспектов является создание условий для регулярной физической активности, что позволяет не только укреплять здоровье, но и развивать двигательные навыки. Важным направлением является внедрение в образовательный процесс разнообразных физкультурных мероприятий, которые могут включать как традиционные физические упражнения, так и элементы игровой активности, что делает занятия более привлекательными для детей [4]. Кроме того, значительное внимание следует уделить индивидуализации подходов к физическому воспитанию, учитывая возрастные и физиологические особенности каждого ребенка. Это позволит создать более эффективные программы, способствующие развитию силы, выносливости и гибкости. Важно также акцентировать внимание на формировании у детей интереса к занятиям физической культурой, что может быть достигнуто через использование игровых методов и соревнований, что поможет развить соревновательный дух и командное взаимодействие.

Не менее важным аспектом является интеграция знаний о здоровье и правильном образе жизни в физическое воспитание. Обучение детей основам здорового питания, гигиены и профилактики заболеваний поможет им осознать важность физической активности для общего благополучия. В этом контексте, сотрудничество с родителями и педагогами играет ключевую роль в формировании у детей устойчивых привычек, связанных с физической активностью и заботой о своем здоровье [5].

Также следует отметить, что физическое воспитание должно быть направлено не только на развитие физических качеств, но и на формирование психоэмоционального состояния детей. Поддержка и мотивация со стороны педагогов, создание комфортной и дружелюбной атмосферы на занятиях помогут детям преодолевать трудности и достигать успехов в физическом развитии [6]. Таким образом, комплексный подход к физическому воспитанию младших школьников способен обеспечить их гармоничное развитие и заложить основы для активного и здорового образа жизни в будущем. Важным элементом физического воспитания является создание разнообразной и увлекательной программы, которая включает в себя не только традиционные виды спорта, но и элементы танцев, акробатики и других активных игр. Это позволит детям не только развивать физические навыки, но и находить удовольствие в движении, что способствует формированию положительного отношения к физической активности на протяжении всей жизни.

Кроме того, следует учитывать, что физическое воспитание должно быть адаптировано к уровню подготовки и интересам детей. Разработка индивидуальных планов тренировок и использование различных методик обучения помогут каждому ребенку раскрыть свой потенциал и достичь поставленных целей. Важно, чтобы занятия проходили в атмосфере поддержки и поощрения, что поможет детям развивать уверенность в своих силах. Разные дети имеют разные уровни физической подготовки, интересы и предпочтения в активности, поэтому необходимо адаптировать занятия под потребности и возможности каждого ученика, чтобы обеспечить максимальную вовлеченность и мотивацию. Это может включать в себя дифференцированный подход, где учитываются как сильные стороны, так и области, требующие дополнительного внимания, а также выбор видов спорта, которые нравятся детям, и адаптацию нагрузки в зависимости от их возможностей.

Не менее значимой является роль физической культуры в социализации детей. Занятия спортом и участие в коллективных играх способствуют развитию коммуникативных навыков, умению работать в команде и уважению к другим. Эти качества являются важными для успешной интеграции в общество и формирования положительных межличностных отношений. Взаимодействие в группе во время занятий спортом способствует формированию дружеских отношений и развитию эмоционального интеллекта, включая умение справляться с неудачами и уважение к сопернику.

Таким образом, физическое воспитание младших школьников должно быть многогранным и включать в себя не только физическое развитие, но и воспитание личностных качеств, что в конечном итоге способствует формированию здорового и активного образа жизни у детей. Важным аспектом является создание условий для разнообразной активности, которая не только развивает физические способности, но и способствует эмоциональному благополучию детей. Для достижения этой цели необходимо интегрировать в программу физического воспитания элементы игры. Игровая форма обучения позволяет детям легче воспринимать новые навыки и улучшать координацию движений. Игровые методики не только делают занятия более увлекательными, но и способствуют развитию командного духа, улучшению координации и моторики. Игры могут быть адаптированы под разные уровни подготовки, что делает их доступными для всех детей, независимо от их физического состояния. Включение элементов соревнования в игровые процессы может повысить интерес и желание детей участвовать в физической активности.

Также важно учитывать влияние окружающей среды на физическое развитие детей. Создание безопасных и доступных пространств для игры и занятий спортом в школьной и домашней обстановке способствует активному образу жизни. Местные сообщества могут играть значительную роль, предлагая различные программы и мероприятия, направленные на

популяризацию физической активности среди детей и их семей. Создание безопасной и доступной инфраструктуры для активного времяпрепровождения, включая спортивные площадки, парки и зоны для игр, может способствовать увеличению времени, проводимого на свежем воздухе, и разнообразию физической активности. Школы должны обеспечивать наличие необходимого оборудования и инвентаря, а также организовывать пространство для активных игр и тренировок, что поможет детям чувствовать себя уверенно и свободно во время занятий.

Для успешного физического воспитания необходимо также активно использовать современные технологии в процессе физического воспитания. Например, применение мобильных приложений и интерактивных платформ может сделать занятия более увлекательными и информативными. Это поможет детям не только развивать физические навыки, но и осваивать новые технологии, что является важным аспектом современного образования. Интеграция цифровых инструментов, таких как приложения для отслеживания физической активности или онлайн-тренировки, может сделать занятия более интересными и доступными для детей, позволяя не только разнообразить физическую активность, но и привнести элементы соревнования и самосовершенствования, отслеживать прогресс, устанавливать цели и получать обратную связь в режиме реального времени, что способствует более осознанному подходу к физической активности.

Стоит отметить, что физическое воспитание должно быть связано с образовательным процессом в целом. Включение тем о здоровье, правильном питании и важности физической активности в учебный план поможет детям осознать значимость этих аспектов в их жизни. Таким образом, физическое воспитание становится неотъемлемой частью общего образовательного процесса, что способствует формированию у детей целостного взгляда на здоровье и активный образ жизни. Понимание связи между физической активностью и здоровьем поможет детям осознанно

подходить к своему образу жизни и делать выбор в пользу активных и здоровых привычек. Физическая активность может быть связана с другими предметами, такими как биология, где можно рассмотреть влияние спорта на здоровье, или с искусством, где дети могут изучать хореографию и ритмику.

Для повышения эффективности физического воспитания необходимо проводить регулярные оценки и мониторинг физического состояния детей. Периодические оценки уровня физической подготовки помогут выявить слабые места и скорректировать программу обучения, а также вовремя вносить коррективы в программу, если это потребуется. Это также даст возможность родителям видеть прогресс своих детей и поддерживать их в стремлении к улучшению результатов.

Важным аспектом является развитие у детей навыков самооценки и саморегуляции в области физической активности. Это включает в себя умение ставить перед собой цели, отслеживать свой прогресс и анализировать результаты. Такие навыки помогут детям не только в физическом воспитании, но и в других сферах их жизни, способствуя развитию ответственности и самостоятельности. Обучение их планированию своих занятий, а также осознанию важности регулярных тренировок и активного отдыха поможет сформировать устойчивые привычки, которые сохранятся на протяжении всей жизни. Обучение методам самоконтроля, таким как ведение дневника физической активности или участие в планировании тренировок, поможет детям стать более самостоятельными и осознанными в выборе физической активности.

Необходимо также учитывать, что физическое воспитание должно быть инклюзивным. Создание условий для занятий детей с ограниченными возможностями здоровья способствует их интеграции в общество и формированию у них уверенности в своих силах. Адаптация программ физического воспитания с учетом различных потребностей позволяет каждому ребенку чувствовать себя частью команды и достигать успехов.

Физическая активность должна быть интегрирована в повседневную жизнь детей. Это может быть достигнуто через внедрение активных перерывов между уроками, организацию подвижных игр на переменах и поощрение участия в спортивных секциях и кружках. Важно, чтобы физическая культура воспринималась не как обязательный предмет, а как увлекательная и полезная часть жизни.

Важным элементом физического воспитания является также формирование у детей положительного отношения к физической активности. Педагоги должны использовать разнообразные методы и подходы, чтобы сделать занятия интересными и увлекательными. Игровые элементы, соревнования и творческие задания могут значительно повысить уровень вовлеченности детей и сделать процесс обучения более динамичным. Поддержка со стороны педагогов и сверстников, а также признание достижений каждого ребенка, даже самых небольших, способствуют формированию уверенности и желания продолжать заниматься физической культурой.

Не менее значима роль учителей физической культуры, которые должны быть не только квалифицированными специалистами, но и хорошими психологами, способными создать доверительную атмосферу на занятиях. Их задача – вдохновлять детей на занятия спортом, помогать преодолевать трудности и развивать любовь к физической активности. Повышение квалификации учителей, ознакомление с новыми методиками и подходами в физическом воспитании позволит улучшить качество образовательного процесса и сделать его более эффективным.

В заключение, физическое воспитание младших школьников требует комплексного подхода, включающего разнообразные методики, учет индивидуальных особенностей, активное участие родителей, создание безопасной среды, использование современных технологий, регулярный мониторинг, развитие навыков самоорганизации, инклюзию и интеграцию физической активности в повседневную жизнь. Только при таком подходе

можно достичь успешных результатов: не только развить физические качества детей, но и сформировать у них устойчивые привычки к здоровому образу жизни, уверенность в себе, умение работать в команде и уважение к окружающим, что является основой для их успешного будущего. Создание гармоничной системы физического воспитания, учитывающей все вышеперечисленные аспекты, поможет младшим школьникам не только развивать свои физические способности, но и формировать здоровые привычки, которые будут сопровождать их на протяжении всей жизни.

1.4 Формы и методы организации физического развития детей младшего школьного возраста

Организация физического развития детей младшего школьного возраста требует применения разнообразных форм и методов, которые способствуют гармоничному развитию их физических, эмоциональных и социальных навыков. Важным аспектом является использование игровых технологий, которые не только делают занятия физической культурой более привлекательными, но и способствуют развитию координации, ловкости и силы. Игровые формы, такие как эстафеты, спортивные игры и подвижные конкурсы, позволяют детям активно участвовать в процессе, что положительно сказывается на их мотивации к занятиям физической культурой [7]. Кроме того, важно учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка, что требует гибкости в подходах к организации занятий. Использование дифференцированного подхода позволяет адаптировать физические нагрузки в зависимости от уровня подготовки и интересов детей. Например, для одних детей могут быть предложены более сложные задания, в то время как другие могут работать над базовыми навыками, что способствует созданию комфортной и поддерживающей атмосферы.

Методы, такие как интеграция физической активности с образовательными процессами, также играют значительную роль. Включение элементов физического воспитания в уроки других предметов

помогает детям не только развивать физические навыки, но и улучшать внимание и усвоение учебного материала. Это может быть реализовано через использование активных перерывов или физкультминуток, что способствует улучшению общей концентрации и работоспособности.

Не менее важным является и развитие командного духа среди детей. Игры и соревнования, направленные на сотрудничество, помогают формировать социальные навыки и учат детей работать в команде. Такие активности способствуют не только физическому развитию, но и укреплению дружеских связей между детьми, что в свою очередь положительно сказывается на их психологическом состоянии.

Таким образом, комплексный подход к организации физического развития младших школьников, включающий разнообразные формы, методы и технологии, а также активное вовлечение родителей и создание поддерживающей среды, является основой для формирования здорового и гармоничного поколения.

Установлено, что наибольший эффект в развитии физических качеств достигается в период их бурного естественного развития. Эффективность педагогических воздействий в другие возрастные периоды для данной способности может быть нейтральной или даже отрицательной. Поэтому при совершенствовании конкретных физических способностей очень важно не упустить наиболее благоприятные возрастные периоды, поскольку впоследствии сделать это будет намного сложнее. Во время этого возрастного периода в значительной мере меняется строение организма и его деятельность.

Основную роль в развитии разнообразных функций организма играет ЦНС (центральная нервная система), и в основном это её главный отдел – кора головного мозга. Биологическое развитие ЦНС практически полностью завершается перед половым созреванием [38]. Процесс развития ядра двигательного анализатора в коре головного мозга завершаются в 12-13 лет.

Переформирование функций коры головного мозга отражается на поведении детей, а также их психической возбудимости и повышенной эмоциональной активности, но при всём этом они хорошо поддаются внушению со стороны старших. Для детей младшего возраста учитель физической культуры представляет большой авторитет, что очень важно для дальнейшей работы с детьми. Дети стремятся проверить свои возможности в разных видах деятельности, добиться тех или иных достижений [3]. Их интересы очень разнообразны, но в то же время не обладают большой емкостью.

Кардинальные изменения в памяти и мышлении детей происходит в младшем школьном возрасте. Во время процесса воспитания и обучения развиваются способности к абстрактному мышлению и логическому рассуждению. При развитии в деятельности памяти происходит запоминание не от конкретных явлений к обобщению, а от отдельных конкретных деталей в действительности. В связи с этим, память на двигательные функции у детей по мере взросления изменяется как в качественном, так и в количественном отношении.

В период с 7 до 12 лет происходит бурный рост такой способности как запоминание. Контролирующая роль коры головного мозга возрастает в возрасте 9-10 лет. Протекание условных рефлексов происходит значительно быстрее, двигательные навыки, приобретённые и закреплённые в младшем школьном возрасте, обладают большой устойчивостью и могут сохраняться в течение длительного периода времени.

В данном возрастном отрезке наступают определённые изменения в костно-хрящевом аппарате. Процесс развития и роста скелетного ствола во многом определяется его двигательной активностью и характером деятельности организма. Движение является важнейшим биологическим стимулятором костной ткани, которые положительно влияют на рост, функциональные способности и формирование скелетной системы. Необходимо знать, что позвоночник только начинает формироваться, в

детский период он очень податлив, во время неправильного положения тела, которые сопровождаются длительным напряжением, может произойти искривление позвоночного столба.

Младшим школьникам необходимо давать упражнения по укреплению мышц позвоночника, для того чтобы изгибы позвоночного ствола формировались без отклонений. Учителю физической культуры необходимо знать, что процесс окостенения у детей ещё не завершён [4]. Необходимо уделять на занятиях больше внимания тем упражнениям, которые способствуют укреплению стоп.

Бурное развитие скелетного ствола у детей связано с развитием и формированием сухожилий, мышц и связочно-суставного аппарата. Мышечная масса у детей возраста 10 лет составляет 28% от массы всего тела. Непосредственно с увеличением веса мышечной массы развивается и их функциональные возможности.

Функциональная возможность внутренних систем и органов, а также развитие опорно-двигательного аппарата обуславливают двигательную деятельность. Большое значение для максимального функционирования и здоровья детей 10 лет имеет функциональное состояние и формирование аппарата кровообращения.

Сердечная мышца у детей 10 лет маленькая. Пульс в состоянии покоя равен 80-95 уд/мин, при физической нагрузке может достигать 140-170 уд/мин. Сердце у детей при физической нагрузке использует больше энергии, чем сердечная мышца взрослого человека, т.к. при увеличении минутного объема крови происходит за счёт учащения сердечной деятельности [17]. Органы дыхания тесно связаны с сердечно-сосудистой системой. С возрастом размер и функциональные возможности дыхательного аппарата увеличиваются. Прогрессирует в развитии и окружность грудной клетки, а также размеры её дыхательных движений. Для обеспечения большой глубины дыхания, которая создает в свою очередь значительное увеличение вентиляции лёгких во время интенсивных

выполнений определённых движений, необходимо развивать силу дыхательных мышц детей [18].

Функции организма, отвечающие за физиологический рост, развиваются быстротечно, но от конкретного взрослого уровня значительно отличаются. Каждое физиологическое напряжение организма в данный временной период связано с активным преобразованием работы практически каждого органа и систем, и плата за адаптацию к новым внешним условиям очень велика. В период с 6-10 лет подвергаются изменениям структурные части и функции мозга, его возможность к адаптации.

Учащиеся в начальной школе имеют большую возможность для развития кондиционных и координационных способностей, т.к. данный возраст является самым благоприятным. Пристальное внимание необходимо уделить скоростным (частота и реакция движений), скоростно-силовым способностям, а также умеренную нагрузку стоит направлять на выносливость.

В современной литературе для показания характера двигательных действий индивидуума используют термины «физические качества» и «физические способности». Физические способности – это психофизиологические и морфологические свойства человека, состоящие в едином комплексе, которые отвечают за определённый вид деятельности мышечной группы и гарантируют положительный эффект выполнения заданного действия. Физические качества – сложное комплексное объединение биологических, психологических и морфофункциональных свойств организма. Они являются определяющими в силовых, скоростных, скоростно-силовых и временных характеристиках движений школьников. В современном мире физические качества (способности) подразделяют на пять основных групп:

1. Сила (силовые);
2. Быстрота (скоростные);

3. Равновесие и ловкость (координационные);
4. Выносливость;
5. Гибкость.

Под силой человека понимают способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать внешним силам. Психофизиологические механизмы данного качества соединены с регуляцией напряжения мышц и с условиями режима их работы. Напряжение мышцы целиком зависит от степени волевого усилия, употребляемого человеком, и от работы центрально-нервных и периферических отделов двигательной системы. Например, от сигналов, поступающих к мышце из нервных центров, и от функционального состояния самой мышцы.

В самой общей форме можно полагать, что напряжение мышцы определяется:

- 1) частотой импульсов, поступающих из центра к мышцам (чем больше частота, тем большее напряжение развивает мышца);
- 2) числом включенных в напряжение двигательных единиц;
- 3) возбудимостью мышцы и наличием в ней энергетических источников.

Виды силовых способностей распознаются по характеру сочетания режимов напряжения мышц. Существуют собственно-силовые способности, которые проявляются в статических режимах и медленных движениях, и скоростно-силовые способности (динамическая сила), они характерны при быстрых движениях. Это так называемая взрывная сила, то есть способность проявлять наибольшую силу за наименьшее время. Главным фактором в проявлении человеком силы является мышечное напряжение. Однако не надо забывать, что и масса тела (вес) также играет определенную роль, вследствие чего различают еще абсолютную и относительную силу. Под абсолютной силой понимают ту, которую человек проявляет в каком-либо движении, она измеряется без учета веса тела.

Под относительной силой подразумевают величину силы, приходящейся на кг веса тела человека. Абсолютная сила характеризуется предельным весом, который может поднять человек.

Для развития силы применяются упражнения с повышенным сопротивлением. Их можно разделить на две группы:

1) упражнения с внешним сопротивлением; в качестве сопротивления применяют вес предметов, противодействие партнера, самосопротивление, сопротивление упругих предметов, сопротивление внешней среды (бег по песку, глубокому снегу и т.п.);

2) упражнения с преодолением тяжести собственного тела (например, отжимание в упоре лежа).

Любое силовое упражнение обладает своими преимуществами и недостатками.

Метод максимальных усилий, содействует максимальной мобилизации нервно-мышечного аппарата и предельному приросту мышечной силы. Однако он связан со значительными психическими напряжениями, что неблагоприятно, особенно при развитии силы у школьников. Небольшое число повторений не способствует мобилизации обменных, пластических процессов, вследствие чего слабо нарастает мышечная масса.

Непределённые усилия исключают опасность травмирования младших школьников, что имеет важное значение при работе с младшими школьниками. Благодаря этому данный метод рекомендуется для развития силы у школьников. По мере совершенствования физической подготовленности все чаще могут применяться подвижные игры.

В связи с возрастными особенностями школьников употребление силовых упражнений на уроках физического воспитания ограничено. В младшем школьном возрасте не следует ускорять развитие собственно силовых способностей. В упражнениях должна присутствовать скоростносиловая направленность, с ограничением статических

компонентов. Тем не менее совсем исключать последние не следует, так как, например, упражнения, связанные с сохранением статических поз, полезны для формирования правильной осанки. С возрастом применение этих упражнений расширяется. При этом нужен обязательный контроль над частотой дыхания, так как длительная его задержка (натуживание) оказывает вредное влияние (особенно на девочек) и может привести к потере сознания.

Характерными средствами развития силы являются:

1) в 7-9 лет – общеразвивающие упражнения с предметами, лазанье по наклонной скамейке, по гимнастической стенке, прыжки, метания;

2) в 10-11 лет – общеразвивающие упражнения с большими отягощениями (набивными мячами, гимнастическими палками и пр.), лазанье по вертикальному канату в три приема, метание легких предметов на дальность и т. д [3].

Следовательно, основной задачей силовой подготовки в школе является Развитие крупных мышечных групп спины и живота, от которых зависит правильная осанка, неразрывно связано с формированием у младших школьников навыков саморегуляции и ответственности за собственное здоровье. Информирование детей о пользе физической активности, включение в программу обучения элементов здоровья и безопасности помогают осознать ценность спорта и активного образа жизни.

Сезонные особенности требуют гибкости: летом эффективно использовать открытые площадки и природные условия, зимой – адаптировать занятия к закрытым помещениям, что позволяет поддерживать активность круглый год. Современные технологии, такие как интерактивные приложения и игровые платформы, делают тренировки увлекательными, позволяют отслеживать прогресс и служат дополнительной мотивацией. Система поощрений – от простого признания

успехов до формальных наград – стимулирует детей к дальнейшему развитию.

Важно учитывать и социальную среду. Взаимодействие с ровесниками, участие в командных играх и соревнованиях способствуют не только физическому, но и социальному развитию: дети осваивают навыки общения, сотрудничества, командной работы. В то же время необходим индивидуальный подход, учитывающий разный уровень подготовки и интересы. Персонализированные планы занятий позволяют каждому двигаться в комфортном темпе.

Физическое развитие тесно связано с эмоциональным состоянием. Позитивная атмосфера на занятиях, поддержка педагогов и родителей, возможность самовыражения через движение значительно повышают мотивацию. Обучение основам здорового образа жизни (правильное питание, гигиена, понимание ценности регулярных нагрузок) закладывает правильные привычки на всю жизнь.

Интеграция разных видов деятельности – не только традиционных спортивных дисциплин, но и элементов танцев, акробатики, подвижных игр – развивает координацию, ловкость и силу. Игровые методики делают процесс обучения доступным и увлекательным. Проектный подход, когда дети участвуют в планировании и организации спортивных мероприятий, развивает лидерские качества и командный дух.

Безопасная и доступная инфраструктура, регулярные выезды на природу, создание комфортной среды для занятий (как физической, так и эмоциональной) снижают риск травм и повышают уверенность детей. Регулярность тренировок, закреплённая расписанием (обязательная физкультура плюс секции), вырабатывает привычку к систематической активности.

Взаимодействие с родителями играет ключевую роль. Совместные спортивные праздники, семейные соревнования, информационная работа с родителями (собрания, рекомендации по активному досугу) укрепляют

связь между школой и домом, создают позитивный пример для подражания. Сотрудничество с внешними организациями – спортивными клубами, профессиональными тренерами – расширяет спектр доступных видов спорта, позволяет детям попробовать себя в разных направлениях и выбрать интересное.

Культурные и региональные традиции также заслуживают внимания: адаптация программ к местным условиям и обычаям повышает их эффективность. Наконец, необходима регулярная оценка применяемых методов с последующей корректировкой в зависимости от меняющихся интересов и потребностей детей.

Таким образом, только комплексный, многофакторный подход, объединяющий разнообразные формы активности, учёт индивидуальных и социальных особенностей, эмоциональную поддержку, современные технологии, вовлечение родителей и сообщества, способен сформировать у младших школьников устойчивый интерес к здоровому образу жизни, обеспечить их гармоничное физическое и личностное развитие, а также подготовить к активной и здоровой жизни в будущем.

1.5 Роль подвижных игр как ведущего средства физического развития детей младшего школьного возраста

В младшем школьном возрасте, охватывающем период 7-10 лет, подвижные игры выступают не просто формой активного досуга, а ведущим педагогическим средством физического развития. Этот возраст характеризуется высоким естественным уровнем двигательной активности, которая является биологической потребностью растущего организма, и одновременно доминированием игровой деятельности как способа познания окружающего мира и социального взаимодействия. Именно подвижная игра, в отличие от строго регламентированных физических упражнений, позволяет интегрировать естественные движения в эмоционально привлекательную, вариативную оболочку, что обеспечивает

устойчивый интерес ребенка к занятиям и высокую моторную плотность без ощущения принуждения.

Комплексное воздействие подвижных игр на физическое развитие проявляется в гармоничном совершенствовании всех основных двигательных качеств. В ходе игры ребенок постоянно сталкивается с необходимостью быстро реагировать на сигнал или изменение игровой ситуации, что развивает быстроту; увертываться, обходить препятствия, менять направление бега – что тренирует ловкость и координацию; выполнять прыжки, броски, наклоны, приседания – что укрепляет мышечный корсет и способствует гибкости. Кроме того, длительное поддержание игрового процесса с переменной интенсивностью (всплески бега сменяются паузами ожидания или тактическими действиями) закладывает основы общей выносливости, а многократное повторение естественных движений без монотонности формирует прочные двигательные навыки.

Важной функцией подвижных игр является их оздоровительное влияние на функциональные системы организма младшего школьника. Систематическое участие в играх умеренной и высокой интенсивности тренирует сердечно-сосудистую систему, увеличивает жизненную емкость легких, улучшает газообмен. Постоянная смена статичных поз (например, ожидание сигнала в игре «День и ночь») и динамичных действий (рывок, прыжок, приседание) служит эффективной профилактикой нарушений осанки, которые часто возникают у детей этого возраста из-за длительного статического сидения за партой. Также игровая двигательная активность способствует укреплению свода стопы, предотвращая плоскостопие, и стимулирует обменные процессы, что особенно важно для младших школьников с признаками гиподинамии.

Наряду с физическими качествами подвижные игры активно развивают психические процессы, без которых невозможно полноценное физическое воспитание. В условиях быстро меняющейся игровой

обстановки ребенок вынужден проявлять быстроту и точность сенсомоторных реакций (зрительное восприятие – оценка – действие), распределять и переключать внимание между несколькими объектами (соперники, мяч, границы поля), использовать элементы тактического мышления для выбора наиболее эффективного способа действий в доли секунды. Именно в игре, а не при выполнении стандартных упражнений, у младшего школьника формируются волевые качества: инициативность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать кратковременное утомление ради командного или личного успеха.

Особое значение подвижные игры приобретают как инструмент социальной адаптации и нравственного воспитания через движение. В командных играх («Гуси-лебеди», «Третий лишний», «Мяч капитану» или эстафетах) ребенок младшего школьного возраста учится сознательно подчиняться правилам, что является первым опытом самоограничения и саморегуляции. Он осваивает навыки бесконфликтного взаимодействия: уважение к водящему, честное соблюдение условий игры, помощь товарищу (например, выручить «осалившегося» или подстраховать при метании). Через игровое проигрывание ситуаций успеха и неудачи ребенок учится управлять эмоциями, достойно принимать поражение и радоваться победе других – качества, которые впоследствии переносятся в учебную и бытовую сферы.

Наконец, подвижные игры выполняют роль связующего звена между игровой деятельностью дошкольника и систематическими занятиями спортом в среднем школьном возрасте. Для младшего школьника игра не является самоцелью, как у дошкольника, но она остается наиболее естественным способом переключения с умственной работы на физическую активность, снимая статическое утомление после уроков и повышая общую работоспособность. Постепенно, через накопление в играх разнообразного двигательного опыта (бег, прыжки, метания, лазанье, равновесие), создается «игровая школа движений», которая служит фундаментом для

последующего освоения более сложных и монотонных тренировочных нагрузок. Без использования подвижных игр физическое развитие в начальной школе становится формальным и малоэффективным, поскольку игнорирует ведущую потребность возраста – двигаться творчески, эмоционально и в постоянном взаимодействии со сверстниками. Таким образом, подвижная игра выступает универсальным и незаменимым средством, обеспечивающим комплексное физическое, функциональное и психосоциальное развитие ребенка 7-10 лет.

Выводы по главе 1

1. Актуальность теоретического анализа физического развития младших школьников обусловлена социальным заказом общества на формирование здорового, гармонично развитого подрастающего поколения, способного вести активный образ жизни, осознанно относиться к своему здоровью и успешно адаптироваться к возрастающим учебным и физическим нагрузкам, следовательно, быть не только интеллектуально, но и физически мобильным.

2. Анатомо-физиологические особенности детей 6-11 лет (незавершённость окостенения позвоночника и тазовых костей, неравномерное развитие крупных и мелких мышц, повышенная гибкость позвоночника, учащённый пульс и поверхностное дыхание) требуют от педагога строгого учёта возрастных возможностей при дозировании нагрузок, организации физкультминуток и контроля за правильной осанкой, поскольку именно в этом возрасте закладывается фундамент здоровья на всю последующую жизнь.

3. Необходимым условием эффективного физического воспитания является опора на сенситивные периоды развития физических качеств: координационные способности наиболее интенсивно развиваются с 7 до 13-17 лет, скоростные – с 7 до 9-10 лет, в то время как развитие собственно силовых способностей в младшем школьном возрасте не следует форсировать, отдавая приоритет гармоничному укреплению всех мышечных групп, формированию «мышечного корсета» и развитию дыхательной мускулатуры.

4. Физическое развитие младших школьников неразрывно связано с их психическим и эмоциональным состоянием: регулярная физическая активность стимулирует мозговое кровообращение, улучшает память, внимание и мыслительные процессы, а позитивная атмосфера на занятиях, поддержка педагога и родителей, возможность самовыражения через

движение способствуют формированию положительной самооценки и устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.

5. Анализ литературы показал, что эффективная организация физического воспитания требует комплексного подхода, включающего разнообразные формы и методы: игровые технологии (эстафеты, подвижные и спортивные игры), индивидуализацию нагрузок с учётом уровня подготовки и интересов каждого ребёнка, интеграцию знаний о здоровье и гигиене, использование современных технологий (мобильные приложения для отслеживания прогресса), систему поощрений, а также создание безопасной и комфортной среды для занятий.

6. Одним из условий правильного осуществления физического развития детей является единство требований и действий со стороны школы, семьи и внешних организаций (спортивных клубов, секций). Совместные спортивные праздники, семейные соревнования, информационная работа с родителями, а также сотрудничество с профессиональными тренерами способствуют укреплению связи между домом и школой, формируют у ребёнка ценностное отношение к своему здоровью и служат позитивным примером для подражания.

7. Основной акцент физического воспитания в младшем школьном возрасте должен быть сделан не только на развитие двигательных навыков и физических качеств, но и на воспитание личностных качеств: воли, взаимопомощи, ответственности, умения работать в команде, уважения к сопернику. Только такой комплексный, многофакторный подход, реализуемый в определённой последовательности и системе как непрерывный, чётко организованный процесс, способен обеспечить гармоничное физическое и личностное развитие детей, сформировать у них устойчивую потребность в здоровом образе жизни и подготовить организм к дальнейшим учебным и жизненным нагрузкам.

ГЛАВА 2. МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА ПО ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

2.1 Возрастные особенности физического развития детей младшего школьного возраста

Согласно исследованию, представленному в пособии Н.А. Бaeвой «Анатомия и физиология детей школьного возраста» были сформированы группы детей, которые занимались различными видами физической активности в течение определенного времени. Каждая группа проходила регулярные тестирования, позволяющие оценить динамику изменений в уровне физической подготовленности и моторных навыков.

Младший школьный возраст характеризуется завершением анатомо-физиологического созревания систем, обеспечивающих двигательную активность ребенка. Однако в начале периода эти системы еще далеки от созревания, сам процесс развития моторики еще далек от завершения, хотя и протекает в этом возрасте с высокой степенью интенсивности.

Младший школьный возраст характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата, но интенсивность роста отдельных размерных признаков его различна. Так, длина тела увеличивается в этот период в большей мере, чем его масса.

Суставы детей этого возраста очень подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани. Позвоночный столб сохраняет большую подвижность до 8-9 лет. Исследования показывают, что младший школьный возраст является наиболее благоприятным для направленного роста подвижности во всех основных суставах.

Мышцы детей младшего школьного возраста имеет тонкие волокна, содержат в своем составе лишь небольшое количество белка и жира. При этом крупные мышцы конечностей развиты больше, чем мелкие.

В этом возрасте почти полностью завершается морфологическое развитие нервной системы, заканчивается рост и структурная дифференциация нервных клеток. Однако функционирование нервной системы характеризуется преобладанием процессов возбуждения.

В младшем школьном возрасте почти все показатели физических качеств демонстрируют очень высокие темпы прироста (табл. 1). Исключение составляет лишь показатель гибкости, темпы прироста которого в этот период начинают снижаться.

Таблица 1 – Темпы прироста различных физических способностей у детей младшего школьного возраста (%)

Двигательные способности	Среднегодовой прирост		Общий прирост	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
Скоростные	5,7	6,0	17,2	18,0
Силовые	12,7	8,7	38,0	26,0
Общая выносливость	7,9	5,5	31,6	22,1
Скоростная выносливость	3,4	3,6	13,4	14,4
Силовая выносливость	10,4	7,4	11,7	29,7

В возрасте 7-10 лет происходит также бурное развитие биодинамики движений ребенка, и прежде всего их координационного компонента.

Таким образом, возрастной интервал 7-10 лет наиболее благоприятен для развития практически всех двигательных и координационных способностей, реализуемых в двигательной активности человека.

Для практики физического воспитания показатели функциональных возможностей детского организма являются ведущими критериями при выборе физических нагрузок, структуры двигательных действий, методов воздействия на организм.

Для детей младшего школьного возраста естественной является потребность в высокой двигательной активности. Под двигательной активностью понимают суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни. При свободном режиме в летнее время за сутки дети 7-10 лет совершают от 12 до 16 тыс.

движений. Естественная суточная активность девочек на 16-30% ниже, чем мальчиков. Девочки в меньшей мере проявляют двигательную активность самостоятельно и нуждаются в большей доле организованных форм физического воспитания.

По сравнению с весенним и осенним периодами года зимой двигательная активность детей падает на 30-45 %, а у проживающих в северных широтах и на Крайнем Севере – на 50-70 %.

С переходом от дошкольного воспитания к систематическому обучению в школе у детей 6-7 лет объем двигательной активности сокращается на 50 %.

В период учебных занятий двигательная активность школьников не только не увеличивается при переходе из класса в класс, а наоборот, все более уменьшается. Поэтому крайне важно обеспечить детям в соответствии с их возрастом и состоянием здоровья достаточный объем суточной двигательной деятельности.

К задачам, решаемым в этом возрасте, относятся:

- 1) укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоническому физическому развитию, выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- 2) овладение основами разнообразных жизненно важных движений;
- 3) развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- 4) формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;

5) выработка представлений об основных видах спорта, о применяемых в них снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

6) приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

7) воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Особенностями методики физического воспитания в данный возрастной период определяются следующими позициями.

Начало школьного периода связано с очень обременительным элементом школьного режима длительное сидение за партой, что способствует хронической перегрузке позвоночника. Это необходимо учитывать при подборе упражнений для физкультминуток. Целесообразно использовать наклоны, прогибания, вращения, позотонические упражнения.

В возрасте 6-7 лет значительно увеличиваются по сравнению с детьми 4-5 лет резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, позволяющие выполнять продолжительное время аэробную работу умеренной интенсивности. Многими исследованиями показана возможность развития выносливости у 6-7-летних детей с помощью широкого включения в уроки физической культуры занятия циклически повторяющихся комплексов физических упражнений, равномерного бега, ходьбы на лыжах, езды на велосипеде и других упражнений циклического характера. Стимулировать развитие выносливости необходимо, так как она тесно связана с работоспособностью ребенка и определяет его готовность к

обучению в школе, в школе, способствует успешному преодолению учебных нагрузок, лучшему усвоению знаний по общеобразовательным предметам.

Нагрузки умеренной интенсивности (40-60% от максимальной), способствуют повышению функциональных возможностей организма, снижению заболеваемости. Объем равномерного бега для детей 6 лет может составлять 1000-1500 м и более.

Повышается способность детей к выполнению мало интенсивной работы в течение сравнительно продолжительного времени. Особенно высока чувствительность к действию мало интенсивных упражнений, развивающих выносливость у детей в возрасте 11 лет. С 12 до 15 лет эффективность этих упражнений снижается, выносливость стабилизируется или даже незначительно снижается.

Младший школьный возраст – наиболее ответственный период в формировании двигательных координаций ребенка. В этом возрасте закладываются основы культуры движений, успешно осваиваются новые, ранее не известные упражнения и действия, физкультурные знания.

Изменение режима жизни, связанное с началом учебы в школе, равно как и незавершенный еще процесс формирования двигательного аппарата, обуславливают необходимость проявления осторожности при дозировании физических нагрузок младших школьников. Ограничения касаются применения силовых упражнений, тренировочных нагрузок на выносливость и времени проведения отдельных занятий.

В этот период происходит становление индивидуальных интересов и мотиваций к занятиям физическими упражнениями, в том числе и спортивными.

В младшем школьном возрасте необходимо воспитывать у ребенка интерес к расширению диапазона физических способностей посредством овладения основами техники спортивных упражнений, приемов и действий. Развитие двигательных координаций – главная направленность физической

подготовки детей младшего школьного возраста. К концу периода целесообразно ориентировать ребенка на занятия тем видом спорта или физической активности, который в наибольшей мере соответствует его способностям и интересам и может быть реализован в конкретных условиях жизни данного ребенка.

Способности детей к освоению техники движений настолько велики, что многие новые двигательные умения приобретаются без специального инструктажа. Исследования особенностей обучения детей младшего школьного возраста показали, что они значительно быстрее осваивают основные элементы техники спортивного упражнения, чем подростки и юноши. При этом было установлено, что ритмический и силовой образ движения дети воспринимают прежде всего в ощущениях и обобщенных впечатлениях и в меньшей мере – путем «осознанного», продуманного освоения деталей техники. Этот феномен, по-видимому, объясняет тот факт, что обучение целостному упражнению в этом возрастном периоде имеет больший успех, чем разучивание его по элементам. Именно поэтому дети почти самостоятельно, только понаблюдав, «как это делается», могут освоить передвижение на лыжах, коньках, велосипеде, продемонстрировать умение обращаться с мячом, ракеткой, проявить спортивно-игровые способности.

Наиболее адекватным возрастным особенностям развития двигательного потенциала человека в этот период жизни будет тренировочный режим ребенка, направленный на обеспечения общей физической подготовки при акцентированном повышении координационных способностей.

В возрасте 7-10 лет начинают формироваться интересы и склонности к определенным видам физической активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к тем или иным видам спорта. А это создает условия для успешной физкультурно-

спортивной ориентации школьников для определения каждому из них оптимального пути физического совершенствования.

Рекомендации по проведению урока физической культуры.

Основной формой занятий физическими упражнениями в начальной школе является урок физической культуры, который строится в соответствии с общими педагогическими положениями, а также с методическими правилами физического воспитания. Специфика задач и содержания программы по физическому воспитанию обуславливает некоторые особенности урока физической культуры с учётом возрастных особенностей занимающихся.

1. Для младшего школьного возраста ведущими на уроке являются задачи совершенствования естественных двигательных действий (ходьба, бег, прыжки, метания, лазание и т.п.).

2. На одном уроке целесообразно решать не более 2-3 задач, связанных с усвоением или совершенствованием учебного материала.

3. Чем младше класс, тем больше внимания уделяется укреплению мышц стоп и формированию правильной осанки.

4. На каждом уроке обязательно проводятся подвижные игры. Игровой материал может занимать примерно половину общего времени занятий с детьми в возрасте до 10-11 лет.

5. При обучении учащихся основным видам движений следует большое внимание обращать на правильность и точность выполнения упражнений (школа движений), а также сочетать процесс обучения с развитием двигательных способностей.

Из методов упражнения преимущество отдается целостному методу. Расчлененный метод имеет вспомогательное значение.

При объяснении двигательного задания необходимо, чтобы дети правильно понимали, что и как делать. Поэтому двигательную задачу рекомендуется ставить в конкретной форме: например, поймать, догнать, попасть в кольцо и т.д.

У детей младшего школьного возраста по возможности надо исключить значительные статические напряжения и упражнения, связанные с натуживанием (задержка дыхания).

Одним из направлений активизации двигательных действий учащихся младших классов является выполнение различных упражнений (движений) под дидактические рассказы. Учитель рассказывает какой-то сюжет, а ученики сопровождают его рассказ соответствующими движениями, стремясь творчески воспроизвести все ситуации в действии. Желательно, чтобы эти рассказы носили тематический (сюжетный) характер и имели стихотворную форму.

В данном случае физические упражнения приобретают форму игры.

Физическая активность младшего школьника в виде организованных занятий в рамках школьных уроков физкультуры, физкультпауз и рекреации может дополняться ежедневной утренней зарядкой и двумя – тремя тренировочными занятиями в неделю. Если ребенок занимается в спортивной секции, то домашние занятия могут быть ограничены выходными днями.

Не менее значимым аспектом является подготовка педагогов, которые будут вести занятия. Квалифицированные специалисты, обладающие современными знаниями и навыками в области физического воспитания, способны создать интересную и мотивирующую атмосферу. Профессиональная подготовка включает не только теоретические знания, но и практические умения, что позволяет педагогам эффективно адаптировать занятия под различные группы детей.

Также стоит отметить, что регулярный мониторинг и оценка результатов опытно-экспериментальной работы являются важными для корректировки программ и методик. Сбор данных о физическом состоянии детей, их успеваемости и уровне вовлеченности в занятия поможет выявить сильные и слабые стороны реализуемых программ, что в свою очередь позволит внести необходимые изменения и улучшить результаты.

Контрольные качественные показатели уровня физической культуры ребенка младшего школьного возраста (В.К. Бальсевич, 2000):

1. Знание основных правил проведения самостоятельного тренировочного занятия, приемов элементарного контроля своего физического состояния, дозировки, содержания и назначения простейших закаливающих процедур.
2. Умение самостоятельно провести утреннюю гимнастику, физкультпаузу, индивидуальное тренировочное занятие.
3. Умение организовать спортивную или подвижную игру со сверстниками.
4. Владение основами техники и тактики различных спортивных упражнений, приемов и действий.
5. Разносторонняя физическая подготовленность на уровне возрастных нормативов учебной программы.
6. Систематическое проведение утренней гимнастики, участие в коллективных тренировочных занятиях, регулярное проведение самостоятельных занятий по заданию тренера или учителя физкультуры.
7. Постоянный интерес к повышению уровня своей физической подготовленности и закаливанию организма.
8. Знание интересных фактов из истории спорта и примеров достижений в совершенствовании здоровья людей средствами физической культуры и спорта.
9. Знание текущих спортивных событий в городе, стране, за рубежом.

2.2 Методические рекомендации для физического развития детей младшего школьного возраста

На основе исследования автором подготовлены методические рекомендации для физического развития детей младшего школьного возраста, используя практику подвижных игр.

Современное развитие общества существенно изменило характер требований к двигательным способностям человека, в связи с чем появляются новые задачи в сфере физического воспитания подрастающего поколения. Игра – исторически сложившаяся деятельность и относительно самостоятельная сфера деятельности детей различного возраста и взрослых. Игра способствует удовлетворению потребности людей в отдыхе, развлечениях, в развитии духовных и физических сил. Кроме этого игровая деятельность является для детей основным видом деятельности, а для взрослых служит способом переключения внимания и зачастую используется как антистрессовое средство. В подвижной игре ярко выражена роль движений. Движения составляют основу человеческой жизни [27]. Подвижные игры характеризуются активными творческими двигательными действиями. Действия в играх могут частично ограничиваться правилами (общепринятыми, установленными руководителем или играющими). Дети, в такой деятельности приобретают жизненный опыт, как двигательный, так и эстетический, творческий, социальный и т.п. Игровая деятельность направлена на развитие творческого потенциала ребенка, его врожденных задатков, познавательного интереса.

Познавательный интерес – явление многозначное, поэтому оказывает разностороннее влияние на образовательно-воспитательный процесс. Интерес является стимулом для поиска новых знаний, умений, способов решения различных ситуаций; он делает человека более инициативным и целеустремленным [28].

Интерес содействует расширению границ познания окружающего мира, повышает качество работы, и помогает человеку творчески подходить к своей трудовой и повседневной деятельности. Интерес к знаниям проявляется в желании найти новую информацию, в стремлении к самостоятельным действиям. Повышение эффективности занятий по

физической культуре с учениками начальной школы возможно путем изменения содержания уроков.

Комплексное применение различных средств и методов позволит усилить воздействие на психологические кондиции детей. Как показывает анализ литературных источников, главной проблемой физического воспитания является развитие физической культуры личности ребенка, от этого зависит успешность процесса формирования основ здорового образа жизни.

В педагогическом процессе, особенно в начальной школе, большое внимание уделяется требованиям к новому мышлению педагога и особым требованиям к организации обучения, которое должно способствовать формированию творческой личности ученика. Подвижные игры и игровые упражнения – самое универсальное средство физического воспитания детей. Этот вид физических упражнений находится на высшей ступени интереса детей и может решить задачу оптимизации двигательного режима учеников начальной школы, развивать у них созидательно-нравственную деятельность.

На уроках по физической культуре в начальной школе комплексно решаются взаимосвязанные задачи: образовательного, оздоровительного и воспитательного характера [27]. Для управления учебным процессом и дифференцированного подхода в практической деятельности учитель должен осуществлять контроль за физической подготовленностью школьников и процессами адаптации к требованиям школьной программы.

Для активизации самостоятельной деятельности на уроке учитель должен готовить себе помощников. Помощников можно выбрать на основании наблюдения за поведением учащихся в процессе подвижных игр. При проведении подвижных игр учитель или тренер привлекает помощников, иногда это могут быть дети, которые по состоянию здоровья не могут выполнять двигательную нагрузку, они могут следить за соблюдением правил, подсчитывать очки, получаемые командами в игре, а

также раздать и расставлять оборудование. В роли помощников в течение учебного года должны побывать все ученики класса, так как, оказывая помощь учителю, они лучше запоминают правила и способствуют хорошей дисциплине.

Важную роль в работе с детьми младшего школьного возраста играют домашние задания. Домашним заданием может быть подбор подвижной игры. Учитывая огромный объем информации, который ученики могут найти самостоятельно, это задание будет наиболее интересным для учеников начальной школы. Помимо этого, важным моментом является помощь родителей и тесное сотрудничество с семьей на начальном этапе обучения в школе. Домашнее задание должно быть доступным, понятным, конкретным, легко запоминаемым для учеников [36].

Задание может быть теоретического характера, например: подобрать определенную информацию; найти и подготовить подвижную игру; выполнить утреннюю зарядку; выучить комплекс; сделать комплекс силовых упражнений и т.п. Кроме этого, домашнее задание должно соответствовать их подготовленности, безопасности выполнения в домашних условиях.

Большую помощь в проведении урока, особенно с использованием подвижных игр, оказывает применение карточек-заданий. Карточки позволяют учащимся проявить ответственность и самостоятельность. На уроках по физической культуре предлагаем использовать различные виды карточек (имеющие форму тестов; форму схем; рисунков; комбинированные формы). Карточка с домашним заданием должна содержать название изучаемого материала, дозировку, графическое изображение упражнения и организационно-методические указания, особенности исходного положения, выполнения упражнения.

В каждой школе есть кружки по различным видам спорта: баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике, атлетической гимнастике, аэробике, черлидингу. Кроме этого организуются занятия по различным

танцевальным направлениям. Это дает возможность участвовать в спортивных соревнованиях, а самое главное, способствует высокой мотивации для регулярных занятий двигательной деятельностью.

Учителям начальной школы в работе с детьми необходимо обращать особое внимание на содержание подвижных игр. Постепенно переходить от сюжетных игр с речитативом («Хитрая лиса», «Два Мороза», «Охотники и утки»), которые лучше применять в детских садах и в группах продленного дня, к играм с элементами спорта [29]. В начальной школе детей надо обучать другим, более интересным и сложным играм. Поэтому разработка и внедрение программы подвижных игр является актуальной проблемой. Такие меры обеспечат эффективную подготовку детей к переходу от системы приема нормативов, к процессу развития двигательных качеств и повышению функциональных возможностей детского организма. Кроме того, включение в урок большого количества подвижных игр будет способствовать развитию познавательной деятельности детей и способности самостоятельно организовывать подвижные игры.

Дифференцированный подход на уроках физической культуры обеспечивает каждому ученику возможность получить необходимую нагрузку. Только такие уроки могут дать учащимся знания по медицине, гигиене, профилактике различных заболеваний. На практике, только такие уроки физической культуры могут способствовать получению второй части предмета – культуры физической, которая будет на протяжении всей дальнейшей жизни помогать сохранять, укреплять свое здоровье и передавать эти знания окружающим людям.

Помимо этого, включение в урок большого количества разнообразных подвижных игр, выстроенных в определенную структуру, поможет процессу социализации личности. Этот процесс приобретает первостепенное значение в начальной школе. Игра – это деятельность, благодаря которой происходит формирование личности. Дети, как и взрослые, познают мир в процессе деятельности. Игры расширяют круг

представлений об окружающем мире, способствуют развиваю наблюдательности, сообразительности, анализу, сопоставлению и обобщению увиденного, таким образом развивается способность делать выводы о наблюдаемых явлениях окружающего мира [34].

В педагогической практике используется несколько направлений игр:

- коллективные – это игры с участием нескольких небольших групп учеников или целого класса, а в некоторых случаях – и большего количества играющих;

- индивидуальные или одиночные подвижные игры могут организовываться детьми самостоятельно. В них каждый может установить или придумать свои правила, правила можно изменять постоянно, по договоренности;

- игры, которые подводят к спортивной деятельности, проводятся в стандартных условиях, организуются систематически, только тогда они будут способствовать успешному овладению элементами спортивной техники [8]. Тактические действия могут совершенствоваться за счет изменения правил подвижной игры. Деятельность в играх способствует развитию различных анализаторов, тем самым создаются благоприятные условия – образуются новые временные связи, увеличивается подвижность нервных процессов.

Содержание любой подвижной игры состоит из сюжета (темы, идеи), правил и двигательных действий. Содержание игры – это передача опыта человечества, который передается от одного поколения к другому. На основе сюжета определяются действия играющих, характер взаимодействий. Сюжет отражает различные действия: охоту, трудовые процессы, военные действия, бытовые движения. Сюжет в каждой игре оживляет действия участников и придает отдельным приемам целеустремленность, поэтому игра становится увлекательной. Двигательные действия в подвижных играх очень разнообразны. Движения могут иметь подражательный характер, образно-творческий, выполняться

в определенном ритме. Подвижные игры требуют от участников проявления различных двигательных способностей. В играх сочетается много разнообразных движений, внезапное изменение направления, остановка движения, удерживание положения тела, преодоление препятствий и т.п. Все это выполняется в самых разных комбинациях.

В практической деятельности подвижные игры организуются в двух основных формах: урочной и внеурочной [14]. Урочная форма проведения подвижных игр предусматривает руководящую роль учителя, регулярные занятия в стабильном составе участников, регламент. Содержание игры взаимосвязано с темой и задачами урока. Главной задачей в увеличении двигательной-познавательной активности учеников начальной школы является овладение новыми разнообразными упражнениями. Это способствует увеличению двигательного запаса детей и положительно влияет на развитие всех функций организма.

Обогащение движениями должно происходить непрерывно, то есть на каждом уроке. Неизвестные, новые движения даются для того, чтобы дети испытывали новые двигательные ощущения. На уроках физической культуры «двигательные безделушки» состоящие из новых движений могут проводиться в игровой форме в процессе совершенствования определенных навыков. Таким образом, подвижные игры, используемые в учебном процессе учеников начальных классов, будут способствовать познавательной активности, развитию двигательных способностей, высокой эмоциональной составляющей на уроке только в том случае, если будут выстроены в определенной последовательности, в зависимости от задач урока.

В структуру игры как процесса входят такие элементы, как:

- роли, взятые на себя играющими;
- игровые действия как средство реализации этих ролей;
- игровое употребление предметов, т.е. замещение реальных вещей игровыми, условными;

- реальное отношение между играющими;
- сюжет – область действительности, условно воспроизводимая в игре.

Большинству игр присущи четыре главных черты:

- свободная развивающая деятельность, предпринимаемая лишь по желанию ребенка, ради удовольствия от самого процесса деятельности, а не только от результата;
- творческий, в значительной мере импровизационный, очень активный характер этой деятельности;
- эмоциональная приподнятость деятельности, соперничество, состязательность, конкуренция и т.п.;
- наличие прямых или косвенных правил, отражающих содержание игры, логическую и временную последовательность ее развития.

В структуру игры как деятельности органично входят: целеполагание, планирование, реализация целей, а также анализ результатов, в которых личность полностью реализует себя как субъект. Мотивация игровой деятельности обеспечивается ее добровольностью, возможностями выбора и элементами соревновательности, удовлетворения потребностей в самоутверждении и самореализации.

В педагогической практике, социальной жизни и быту существуют две основные формы организации подвижных игр: урочная и внеурочная [22]. Урочная форма проведения подвижных игр заключается в непосредственной руководящей роли учителя, регулярности занятий с неизменным составом участников, регламентированности содержания и объема игрового материала и его взаимосвязь с содержанием и методикой учебно-воспитательного процесса, в который включается данная игра. Внеурочная форма подвижных игр представляет собой важную и большую роль организатора - вожака из среды самих детей; они организуются, как

правило, эпизодически, состав участников может меняться, а игры варьируются по содержанию и объему игрового материала.

Педагог, играющий ведущую роль при урочной форме проведения подвижных игр, выполняет и решает следующие задачи:

- оздоровительные,
- образовательные,
- воспитательные.

Оздоровительные задачи. При правильной организации занятий с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности детей, занимающихся, подвижные игры оказывают благоприятное воздействие на развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки, а также подвижные игры повышают функциональную деятельность организма и оказывают положительное влияние на рост ребенка.

В связи с этим большое значение приобретают подвижные игры, в которых наибольшей активности подвергаются крупные и мелкие мышцы тела, а также игры, которые увеличивают подвижность в суставах. Под воздействием физических упражнений, применяемых в играх, активизируются все виды обмена веществ (углеводный, белковый, жировой и минеральный). Мышечные нагрузки стимулируют работу желез внутренней секреции. При занятиях играми необходимо следить за тем, чтобы физические нагрузки были оптимальными.

Недопустимо доводить участников игры до переутомления. Это является одним из основных условий организации игры с младшими школьниками. Влияние подвижных игр на нервную систему школьников должно быть исключительно положительным. Для этого руководитель обязан оптимально дозировать нагрузку на память и внимание играющих, строить игру так, чтобы она вызывала у занимающихся исключительно положительные эмоции. Педагог должен спланировать игровую деятельность так, чтобы полностью исключить появление отрицательных

эмоций по окончанию и в ходе игры. Особую ценность в оздоровительном отношении несет проведение подвижных игр на свежем воздухе: усиливается приток кислорода у занимающихся, и они становятся более закаленными. Подвижные игры применяются и в специальных лечебных целях при восстановлении здоровья больных детей, они оказывают функциональный и эмоциональный подъем, возникающий у детей в процессе игры, что в дальнейшем оказывает оздоравливающий эффект [36].

Образовательные задачи. Правила и двигательные действия подвижных игр создают у играющих верные представления о поведении в реальной жизни, закрепляют в их сознании представления о сложившихся и уже существующих в обществе отношениях между людьми.

Таким образом, можно сделать вывод, что подвижные игры могут влиять на умственное развитие ребенка. Образовательное значение имеют игры, по структуре и характеру движений подобные двигательным действиям, которые изучаются во время занятий различными видами спорта, такими как: легкая атлетика, спортивные игры, лыжная подготовка, плавание и другие.

Элементарные двигательные навыки, которые приобретаются в играх, легко перестраиваются при последующем, более углубленном, изучении техники движений и облегчают овладение ею. Игровой метод особенно рекомендуется использовать на этапе начального освоения движений. Подвижные игры развивают способность адекватно оценивать пространственные и временные отношения, одновременно воспринимать многое и реагировать на воспринятое [36].

Не менее важны игры с различными мелкими предметами. Упражнения с мячами, мешочками и др. совершенствуют двигательную функцию рук и пальцев, что имеет особое значение для дошкольников и школьников младших классов. При проведении подвижных игр руководитель в зависимости от ситуации должен сочетать фронтальный и групповой методы (делить классный коллектив на несколько групп),

показывать ученикам игры с небольшим составом участников, которые они могут самостоятельно организовать в часы досуга во дворах и на детских и школьных площадках. В подвижных играх детям приходится исполнять различные роли (водящего, судьи, помощника судьи, организатора игры и т.д.), что развивает у них организаторские навыки.

Воспитательные задачи. Подвижные игры в большой степени способствуют воспитанию физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости – следует помнить, что все эти физические качества развиваются в комплексе.

Большинство подвижных игр требует от участников быстроты. Как правило, построены эти игры на необходимости мгновенных ответов на какие-либо сигналы. Эти сигналы могут быть зрительными, звуковыми, тактильными. Сюда можно отнести и игры с внезапными остановками, задержками и возобновлением движений, с преодолением небольших расстояний в кратчайшее время и тому подобные.

Постоянно изменяющаяся обстановка в игре, быстрый переход участников от одних движений к другим способствуют развитию ловкости. Для воспитания силы хорошо использовать игры, требующие проявления умеренных по нагрузке, кратковременных скоростно-силовых напряжений. Игры с многократными повторениями напряженных движений, с постоянной двигательной активностью, что вызывает значительные затраты сил и энергии, способствуют развитию выносливости.

Совершенствование гибкости происходит в играх, связанных с частым изменением направления движений. Подвижная игра, требующая творческого подхода, всегда будет интересной и привлекательной для ее участников. Соревновательный характер коллективных подвижных игр также может активизировать действия игроков, вызывать проявление решительности, мужества и упорства для достижения цели. Однако необходимо учитывать, что острота состязаний не должна разъединять играющих. В коллективной подвижной игре каждый участник наглядно

убеждается в преимуществах общих, дружных усилий, направленных на преодоление препятствий и достижение общей цели. Добровольное принятие ограничений действий правилами, принятыми в коллективной подвижной игре, при одновременном увлечении игрой дисциплинирует учащихся.

Подвижная игра носит коллективный характер. Мнение сверстников, как известно, оказывает большое влияние на поведение каждого игрока. В зависимости от качества выполнения роли тот или иной участник подвижной игры может заслужить поощрение или, наоборот, неодобрение товарищей; так дети приучаются к деятельности в коллективе.

Игре свойственны противодействия одного игрока другому, одной команды – другой, когда перед играющими возникают самые разнообразные задачи, требующие мгновенного разрешения. Для этого необходимо в кратчайший срок оценить окружающую обстановку, выбрать наиболее правильное действие и выполнить его [35]. Подвижные игры способствуют самопознанию. Кроме того, занятия играми вырабатывают координированные, экономные и согласованные движения; игроки приобретают умения быстро входить в нужный темп и ритм работы, ловко и быстро выполнять разнообразные двигательные задачи, проявляя при этом необходимые усилия и настойчивость, что важно в жизни.

Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи надо решать в комплексе, только в таком случае каждая подвижная игра будет эффективным средством разностороннего физического воспитания детей и подростков. Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи, хотя и являются относительно самостоятельными, на самом деле теснейшим образом взаимосвязаны, а поэтому и решаться должны в обязательном единстве, в комплексе. Только в этом случае ребенок приобретает необходимую базу для дальнейшего всестороннего, не только физического, но и духовного развития.

2.3 Подвижные игры как основа физического развития детей младшего школьного возраста

Выбор игры прежде всего зависит от задачи, поставленной перед уроком. Определяет её учитель, учитывая возрастные особенности детей, их развитие, физическую подготовленность, количество участников и условия проведения игры. При выборе игры надо учитывать форму занятий (урок, перемена, занятие отряда, праздник, прогулка). Если на уроке и перемене время ограничено, то время прогулки не ограничено; задачи и содержание игр на перемене иные, чем на уроке; на празднике используются главным образом массовые игры, в которых могут принимать участие дети разного возраста и подготовки.

Выбор игры непосредственно зависит от места её проведения. При проведении игр на воздухе необходимо учитывать состояние погоды. Если температура воздуха низкая, то все участники должны действовать активно, в жаркую погоду лучше использовать малоподвижные игры, в которых участники выполняют игровое задание поочерёдно. Необходимо подготовить место для игры.

При проведении игр в помещении надо предусмотреть, чтобы в помещении не было посторонних предметов, мешающих движению играющих. Оконные стёкла и лампы следует закрыть сетками. Перед проведением игр на местности руководитель обязан заранее хорошо ознакомиться с местностью и наметить условные границы для игры.

Успех игры в значительной мере зависит от её объяснения. Приступая к объяснению, руководитель обязан ясно представить себе всю игру. Рассказ должен быть кратким. Рассказ должен быть логичным. Рассказ не должен быть монотонным. В рассказе не следует употреблять сложных терминов. Для лучшего усвоения игры рассказ рекомендуется сопровождать показом. Он может быть неполным или полным.

Играющие распределяются по усмотрению руководителя в тех случаях, когда нужно составить команды, равные по силам (при проведении сложных спортивных игр). Играющие распределяются на команды путём расчёта, стоят в шеренгу, рассчитываются на первый-второй; первые номера составят одну команду, вторые – другую [30].

Капитаны – непосредственные помощники руководителей. Они приучаются оценивать друг друга по достоинству и, выражая доверие своему товарищу, побуждают его к большей ответственности.

В подвижных играх трудно учесть возможности каждого участника, его физическое состояние в данное время. Следовательно, не рекомендуются чрезмерные мышечные напряжения. Надо обеспечить оптимальные нагрузки. Интенсивные нагрузки следует чередовать с отдыхом. Надо учитывать, что с увеличением эмоционального состояния играющих нагрузка в игре увеличивается. Необходимо приучать детей контролировать и регулировать свои действия в игре. Желательно, чтобы все играющие получали примерно одинаковую нагрузку.

В играх, способствующих развитию силы, занимающиеся преодолевают собственный вес, вес отягощения, сопротивление противника. В таких играх используются предметы: набивные мячи, гантели, скамейки и т.д. или партнёр по тренировке. Для проведения игр с преодолением собственного веса используются гимнастическая стенка, брус, вертикальный канат. Нередко такие игры не требуют инвентаря и связаны с перемещением по площадке в упоре лёжа, в упоре сзади, с выпрыгиванием.

Быстрота – это способность совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени. Быстрота в определённой степени зависит от силы мышц. Большое значение имеет подвижность в суставах и способность мышц-антагонистов к растягиванию. Выполнять все упражнения следует в максимально быстром темпе [36].

В играх выносливость проявляется не в статических, а в динамических условиях работы, когда чередуются моменты напряжения и расслабления. Эти упражнения, особенно циклического характера, могут вызывать утомление, при этом наблюдается снижение работоспособности. Поэтому такие упражнения следует давать во второй половине занятия.

Ловкость – это сложное комплексное качество, не имеющее единого критерия оценки. Под ловкостью понимают:

- способность быстро осваивать новые движения;
- способность осваивать сложные по координации движения;
- способность быстро найти выход из двигательной ситуации.

Это качество проявляется в умении быстро перестраиваться в соответствии с меняющейся обстановкой. Ловкость помогает в овладении спортивной техникой и ее совершенствовании. Для воспитания ловкости используют самые разные упражнения.

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость зависит от эластичности мышц, сухожилий и связок. Основными средствами развития гибкости являются упражнения с малыми отягощениями, с партнёром и упражнения близкие по своей структуре к упражнениям волейболиста, выполняющего технический приём.

2.5 Примеры подвижных игр для младших школьников

Игры на развитие выносливости:

Паучки

Двое игроков садятся на корточки, опираясь на руки сзади, а между туловищем и ногами кладут мяч. Задача – дотронуться до других игроков рукой, не уронив мяч. Игра проводится на огражденной площадке. После касания игрока, он садится на корточки и берет мяч себе. Игра продолжается.

Поезд

Перед командами, стоящими в колоннах, проводится линия, в 10 шагах от нее ставится фишка. По стартовому сигналу первые номера оббегают фишку. Когда они возвращаются за стартовую линию, к ним (взявшись за руку) присоединяется следующий участник, и теперь уже игроки вдвоем оббегают препятствие. Затем к ним «прицепляются» третьи номера, после очередного круга – четвертые и т. д. Игра заканчивается, когда вся команда (не расцепляя рук), закончит и займет исходное положение.

Скакалка

Два игрока берут разными руками концы скакалки и догоняют остальных не расцепляясь. Первый пойманный игрок берется с ними за часть скакалки и также включается в поимку. Игра продолжается 3 минуты, побеждает тот, кто ни разу не был осален.

Усложнения (постепенно увеличивается время игры).

Что там за спиной?

Двум соперникам на спины прикалываются четкие картинки и бумажные кружки с цифрами, например: 96, 105 и т.д. Игроки сходятся в круге, становятся на одну ногу, другую поджимают под колено и придерживают рукой. Задача заключается в том, чтобы, прыгая на одной ноге, заглянуть за спину соперника, увидеть цифру и разглядеть, что нарисовано на рисунке. Побеждает тот, кто первым «расшифровал» противника.

Не зевай!

Играющие сидят на стульях вдоль стены. Водящий, стоя перед ними, придумывает рассказ (импровизацию) с приключениями. Внезапно, обрывая рассказ в интересном месте, он восклицает: «НЕ ЗЕВАЙ!» Все играющие должны вскочить, добежать до противоположной стены, дотронуться до нее рукой и вернуться на свое место. Водящий бежит вместе

со всеми и стремится поскорее занять одно из свободных мест. Тот, кто останется без стула, становится водящим и продолжает начатый рассказ.

Сантики-сантики-лим-по-по

Играющие стоят в кругу. Водящий на несколько секунд отходит от круга на небольшое расстояние. За это время играющие выбирают, кто будет «показывающим» (будет показывать разные движения). Все остальные играющие должны тут же повторять его движения. После того как показывающий выбран, водящего приглашают в центр круга. В его задачу входит определить, кто показывает всем движения. Движения начинаются с обыкновенных хлопков. При этом на протяжении всей игры хором произносятся слова «Сантики-сантики-лим-по-по». В незаметный для водящего момент, показывающий демонстрирует новое движение, все должны мгновенно его перенять. У водящего может быть несколько попыток для угадывания. Если одна из попыток удалась, то показывающий становится водящим.

Вороны и воробьи

На расстоянии 1-1,5 метра чертятся две параллельные линии. От них отмеряется еще 4-5 метров и прочерчиваются еще по линии. Первые две линии – это линии старта, вторые – «домики». Команды выстраиваются спиной друг к другу около первых линий, т.е. на расстоянии 1-1,5 метров. Команд две, одна из них называется «воробьи», а вторая – «вороны».

Ведущий встает между командами и называет слова: воробьи или вороны. Если ведущий сказал «вороны», то вороны догоняют воробьев, которые пытаются убежать за вторую линию, т.е. спрятаться в «домик». Все пойманные воробьи становятся воронами. Если ведущий говорит «воробьи», то воробьи бегут и ловят ворон.

Игра может продолжаться до тех пор, пока в одной команде не останется играющих. Или игра идет определенное количество раз, и тогда побеждает команда, в которой больше играющих.

Поймай хвост дракона

Ребята выстраиваются в колонну, каждый держит впереди стоящего за пояс. Они изображают «дракона». Первый в колонне – это голова дракона, последний – хвост. По команде ведущего «дракон» начинает двигаться. Задача «головы» – поймать «хвост». А задача «хвоста», в свою очередь, – убежать от «головы». Туловище дракона не должно разрываться, т.е. играющие не имеют права отцеплять руки. После поимки «хвоста» можно выбрать новую «голову» и новый «хвост».

Невод

Игра проходит на ограниченной площадке, пределы которой нельзя пересекать никому из играющих. Двое или трое играющих берутся за руки, образуя «невод». Их задача - поймать как можно больше «плавающих рыб», т.е. остальных игроков. Задача «рыб» – не попасться в «невод». Если «рыбка» не смогла увильнуть и оказалась в «неводе», то она присоединяется к водящим и сама становится частью «невода». «Рыбки» не имеют права рвать «невод», т.е. расцеплять руки у водящих. Игра продолжается до того момента, пока не определится игрок, оказавшийся самой «проворной рыбкой».

Капканы

Шесть играющих встают парами, взявшись за обе руки и подняв их вверх. Это капканы, они располагаются на незначительном расстоянии друг от друга. Все остальные играющие берутся за руки, образуя цепочку. Они должны двигаться через капканы. По хлопку ведущего капканы «захлопываются», т.е. ребята, изображающие капканы, опускают руки. Те играющие, кто попался в капкан, образуют пары и тоже становятся капканами.

В этой игре выясняется самый ловкий и быстрый из ребят – тот, кто сумел до конца игры не угодить ни в один капкан.

Берег и река

На земле чертятся две линии на расстоянии примерно в один метр. Между этими линиями «река», а по краям – «берег». Все ребята стоят на

«берегах». Ведущий подает команду: «РЕКА», и все ребята прыгают в «реку». По команде «БЕРЕГ» все выпрыгивают на «берег». Ведущий подает команды быстро и беспорядочно, чтобы запутать играющих. Например: «БЕРЕГ, РЕКА, РЕКА, БЕРЕГ, РЕКА, РЕКА, РЕКА...». Если по команде «БЕРЕГ» кто-то оказался в воде, то он выходит из игры. Выходят из игры также те невнимательные игроки, которые во время команды «РЕКА» оказались на «берегу».

Игра продолжается до тех пор, пока не определится самый внимательный участник.

Что я привез с собой

Дети садятся в круг. Каждый участник по очереди представляет товарищам 1-2 важные для него вещи (книгу, фотографию, мягкую игрушку) из тех, что он взял с собой в лагерь, и рассказывает о своих ощущениях, связанных с этими предметами. После небольшого рассказа участника, дети могут задать ему вопросы об этой вещи. Кто позвал меня Дети становятся рядом. Один ребенок отходит от остальных и поворачивается спиной. Ведущий указывает на участника, который должен позвать отошедшего по имени. А ребенок должен отгадать, кто именно его окликнул. Например: «Меня позвала ты, Катя!». Если участник по голосу отгадал ребенка, но не может вспомнить, как его зовут, то ему следует уточнить это у того, кто его позвал.

Важно не позволять, чтобы дети указывали пальцем. Чем больше они говорят и обращаются друг к другу по имени, тем быстрее закрепятся дружеские отношения.

Почтальон

Дети распределяются на две команды. Напротив каждого игрока лежит конверт, на котором указано, кому его надо доставить (из противоположной команды). Увидев имя на конверте, игрок должен громко произнести его. Получателю необходимо поднять руку и сказать, что это

он. Почтальон должен максимально быстро доставить письмо адресату. Победителем становится самая быстрая команда.

Зеркальное отражение

Дети делятся на 2 команды и 2 скульпторов. Первая команда показывает какую-то позу в течении нескольких секунд, а вторая команда при помощи скульптора должна запомнить и повторить эту позу, выстраивая её из своей команды, затем команды меняются.

Сколько пальцев?

Игроки рассаживаются в круг вместе с ведущим. По команде ведущий показывает участникам определенное количество пальцев. При этом встать со стульев должно столько человек, сколько пальцев показал ведущий. В этой игре игрокам необходимо быть быстрыми и внимательными. Как правило, раньше всех поднимаются со стульев дети, стремящиеся к лидерству, а позже – нерешительные и менее общительные.

Хлопаем в ладоши

Сначала нужно предложить всем вместе похлопать в ладоши, громко, чтобы слышно было мимо проезжающим. Ведущий какое-то время хлопает вместе с детьми, затем останавливается и предлагает хлопать:

- 1) только девочкам;
- 2) только мальчикам;
- 3) только тем, кто всегда говорит правду;
- 4) только тем, кто любит лето;
- 5) только тем, кто умеет плавать;
- 6) только тем, кто любит лимонад, шоколад, мороженое, манную кашу;
- 7) только тем, кто в первый раз едет в лагерь;
- 8) только тем, кто никогда не был в нашем лагере;
- 9) а теперь хлопают все дружно – приветствуют старых и новых друзей.

Шаги

Игроки собираются рядом с водящим. Он высоко подбрасывает мяч, и за то время, пока он его не поймает, собравшиеся вокруг разбегаются в разные стороны. Овладев мячом, водящий останавливает разбегающихся выкриком: «Стоп!». После чего оценивает расстояние до любого игрока и говорит, за какое количество шагов дойдет до него. Водящий выполняет объявленное и, если он действительно остановился у «жертвы», дотрагивается до нее. Это и есть новый водящий.

Условие: шаги должны быть разные. Варианты шагов (кроме обычных):

- 1) «Гиганты» – большие шаги-прыжки;
- 2) «Лилипуты» – мелкие, частые;
- 3) «Зайчик» – прыжки на носочках ноги вместе;
- 4) «Зонтик» – в прыжке нужно сделать полный поворот вокруг себя;
- 5) «Ниточкой» – ступни ставятся вплотную пятка к носку;
- 6) «Утята» – присесть и шагать, не выпрямляя ног, в приседе;
- 7) «Лягушка» – высокие прыжки вперед из приседа.

Рыбы, птицы, звери

Играющие встают в круг, а водящий становится в центре этого круга. Водящий протягивает вперед правую руку и начинает крутиться вокруг своей оси с закрытыми глазами, произнося один раз фразу: «Рыбы, птицы, звери». После этого он, остановившись и показав на одного из играющих, произносит любое из этих слов. Игрок, на которого показал водящий, должен быстро произнести название птицы, рыбы или зверя - в зависимости от того, что потребовал водящий. Если игрок не дает ответа, и водящий успевает досчитать до трех, то игрок выбывает из игры.

Названия птиц, рыб и зверей повторяться не могут. Выигрывает тот, кто останется в круге последним, то есть тот, кто знает большее количество названий животных.

Агенты 007

Оборудование: баночки от фотопленки + песок, крупа, камушки, монета, галька, шурупы маленькие, вода и т.д.

Каждому участнику раздается баночка от фотопленки. Внутри них могут быть камушки, песок, соль, мука и т.д. Задача участников – не открывая баночку, по звуку, найти свою пару как можно быстрее.

Фигура

Все встают в круг и берутся за руки. Затем все закрывают глаза. Ведущий просит: «Ребята! В полной тишине, без слов, постройте мне треугольник... квадрат... ромб и т.д.»

Человек к человеку

Дети разбиваются по парам. Ведущий каждой паре дает задание: рука к руке, нос к носу, ухо к уху и т.д. Когда прозвучит команда «Человек к человеку», каждая пара должна выполнить задание.

Тропинка

Завязываются глаза одному из участников команды. Мелом на полу чертится «дорожка» (кривая линия). Остальные участники должны подсказывать, как пройти по тропинке с закрытыми глазами. Кричать можно только: «влево», «вправо», «вперед».

Перехват

Дети стоят на одной стороне площадки или зала. Перед ними проведена линия, на другой стороне точно такая же. По центру площадки стоит ловишка, по сигналу руководителя дети стараются перебежать на другую сторону площадки и не попасться ловишке.

Мышеловка

1/3 детей из группы встают в круг и держатся за руки вверх, образуя мышеловку. Остальные дети вбегают и выбегают из мышеловки обозначая мышек, по сигналу преподавателя, мышеловка должны опустить руки вниз, тем самым поймать детей внутри. Пойманные дети встают и образуют мышеловку, увеличивая ее.

Игра продолжается до тех пор, пока не останется одна мышка.

Игры на развитие силы

Кто дальше

Все игроки делятся поровну на 4 команды. Каждому игроку команды разрешается прыгнуть в длину только 3 раза. Следующий игрок команды встает на то место, где закончил предыдущий игрок и начинает прыгать оттуда. Задача каждой команды оказаться дальше другой.

Тараканы

Один игрок садится на пол, опираясь руками сзади. По сигналу он устремляется ловить детей, дети находятся в таком же положении. Все игроки передвигаются, не касаясь тазом пола.

Задача: не быть пойманным.

Летающий мяч

Дети садятся друг за другом, на расстоянии 0,5 метра. Переброска мяча производится через одного человека, в положении сидя. Тот, кто уронил мяч, выполняет 3 приседания.

Задача не уронить мяч.

Удочка

Дети стоят по кругу. Воспитатель – в центре круга. Он держит в руках скакалку. Воспитатель вращает скакалку по кругу над самой землей, а дети подпрыгивают вверх, стараясь, чтобы скакалка не задела их ног. Тот, кого заденет скакалка, выбывает из игры, задача – продержаться как можно дольше в игре. (Предварительно объяснить детям, что, подпрыгивая, нужно сильно оттолкнуться и подтянуть ноги.)

Усложнения: прыжки на одной ноге; со сменой ног.

Быстрый мяч

Играющие по кругу по часовой или против часовой стрелки передают набивные мячи. Первый мяч отстает от первого на 4 человека, при этом один мяч догоняет другой, по сигналу мячи меняют направление.

Усложнения (передача мяча от груди двумя руками; на вытянутых руках).

Кенгуру

Площадка для игры как-то обозначается. Выбираются двое ловишек. Они берут резиновый мяч и зажимают его в коленях между ног, изображая кенгуру. Задача кенгуру переловить как можно быстрее всех детей.

Игра ведется на время, каждой паре кенгуру дается 90 секунд, задача кенгуру – не выронить мяч из ног. По окончании игры пара кенгуру меняется.

Птицы

Игра проводится в спортивном зале. Выбирается один водящих (коршун). Дети двигаются хаотично, изображая птиц, по сигналу воспитателя: «Коршун!», дети должны успеть залезть на шведскую стенку (можно заменить скамейкой), чтобы коршун не успел их словить.

Каракатица

Дети делятся на две группы. Каждая группа садится на пол, игроки садятся друг за другом и берут игрока своей команды за ноги, изображая длинную каракатицу. По команде: «Марш!», команды начинают ползти, до финиша (20 метров) не расцепляясь.

Задача – заползти всей командой за черту финиша.

Игры на развитие быстроты

Волки и цыплята

Все играющие делятся на 2 команды, одна команда – волки, другая команда – цыплята. Ограничиваются две площадки – полянки, впереди площадок на расстоянии 10-12 метров ставится фишка – курятник, полянка цыплят находится на 2 метра ближе к фишке, чем полянка волков, по сигналу руководителя игры, цыплята начинают максимально быстро бежать к курятнику, а волки бегут за ними. Задача волков – поймать как можно больше цыплят.

Салки

Площадка ограничивается, выбирается один ловишка. Задача ловишки – коснуться одного игрока рукой, после этого они меняются ролью и пойманный ребенок становится ловишкой.

Красные, синие

Дети делятся на две команды. Произвольно в спокойном темпе двигаются по ограниченной площадке. Как только руководитель игры скажет: «Красные», команда красных должна выловить всех игроков команды синих. И наоборот.

Попробуй, догони

На одной стороне площадки стоят друг за другом два ребёнка, между ними расстояние 2-3 метра. По сигналу бегут в прямом направлении на другую сторону, сзади стоящий старается догнать переднего. Расстояние для бега 10-12 м. Затем дети меняются местами.

Рывок за мячом

Руководитель с мячом в руках встает между двумя командами, игроки которых рассчитываются по номерам по порядку. Бросая мяч вперед, руководитель называет какой-либо номер этих команд. Оба игрока под этим номером из разных команд догоняют этот мяч. Тот, кто первым догонит его, приносит очко своей команде. Побеждает команда, игроки которой набрали больше очков.

Гонка мячей

Дети становятся в круг, берут два мяча, мячи находятся друг от друга на одинаковом расстоянии. По сигналу дети начинают передавать мячи друг другу в руки. Задача первого мяча – догнать второй. Важно следить за правилами игры, не передавать мяч через игрока, а строго через руки каждого игрока.

Грибочки

Дети делятся на две команды. На полу площадки разбросаны кубики (грибы). У каждой команды стоит по одной корзине. По одному человеку

из каждой команды 79 собирает грибы на время (10 секунд), по сигналу последующие игроки команд (по одному) собирают грибы. У какой команды будет больше грибов в конце игры, та и победила.

Игры на развитие гибкости

Восьмерка

Игроки делятся на две команды. Первый игрок каждой команды держит в руках мяч и стоит, раздвинув ноги максимально широко. Он может передать мяч следующему игроку своей команды только после того, как прокатит мяч между своих ног в виде цифры 8, не отрывая рук от мяча, и оббежит фишку, поставленную в 7 метрах от него. Выигрывает та команда, которая быстрее другой доставит мяч направляющему игроку своей команды.

Дотянись

Игроки двух команд стоят на расстоянии 1 шага друг от друга и передают мячи по колонне назад через голову руками, после передачи мяча каждый игрок должен подпрыгнуть и подтянуть ноги к себе 3 раза.

Варианты: через бок; под ногами.

Змейка

Все игроки делятся на две команды и располагаются каждый в своей колонне друг за другом, расстояние между ними 1 шаг. По звуковому сигналу дети начинают передавать мяч друг другу, но один это делает сверху над головой, а другой снизу под ногами, следующий опять над головой и т.д. Выигрывает та команда, которая быстрее сделает это.

Фигуры

Выбирается ведущий. Дети свободно передвигаются по площадке. По сигналу руководителя, дети останавливаются в разных позах и не двигаются, задача – сделать фигуру как можно интереснее. Ведущий выбирает ребенка с самой интересной фигурой, и теперь он водит.

Игры на развитие ловкость

Жонглер

Каждый ребенок держит в руках по два маленьких теннисных мяча, задача ребенка – по очередности каждой рукой подкидывать мяч; выигрывает тот, у кого ни разу не упадет мяч.

Передай мяч

Дети распределяются на две равные подгруппы, встают в две колонны и по сигналу передают резиновый мяч. Последний стоящий в каждой колонне, получив мяч, бежит, становится впереди колонны и с отскоком от пола бросает мяч своему партнеру. Игра заканчивается, когда с мячом впереди колонны оказывается направляющий.

Усложнения в игре: передача мяча над головой; под ногами, в положении сидя.

Колпак

Две команды стоят в колоннах у линии старта, финиш на расстоянии 8-10 м. У игроков по одному бумажному колпаку. Первые в колонне ставят на голову колпак, разводят руки в стороны и по сигналу продвигаются вперед.

Задача – не уронить колпак; уронивший колпак, делает 2 шага назад и продолжает игру. Повернув около фишки, берут колпак в руки и бегут к своей колонне. Выигрывает колонна, выполнившая задание первой.

Усложнения в игре (бег спиной вперед).

Охотники

Площадка ограничена. Выбраны 4 охотника, они стоят по углам площадки и не могут покидать свои места. Дети (звери) передвигаются по площадке, по звуковому сигналу руководителя они останавливаются в различных позах. Задача охотников из своего положения попасть легким мячом в зверей. Зверям разрешается уворачиваться от мячей. Побеждает тот, кто не был пойман охотником.

С кочки на кочку

Дети делятся на две группы, у каждого игрока каждой группы есть по 2 кочки (2 листа бумаги). На расстоянии 10 метров начерчена линия (берег реки). Задача каждого игрока команды – добраться до этой линии по кочкам, перемещая их, но не наступая на реку, и подождать на том берегу реки своих игроков. Выигрывает та команда, которая быстрее переправиться через реку.

Вышибалы

Выбираются двое ведущих. Они стоят за чертой обозначенной площадки с разных сторон. Остальные игроки располагаются внутри площадки. Ведущие бросают мяч в игроков и стараются их выбить. Дети уворачиваются от мяча. Задача выбить как можно больше детей.

Заяц, заяц, сколько времени?

Водящий называется зайцем. Участники встают за зайцем на ранее задуманное от него расстояние. Они по очереди задают ему вопрос: «Заяц-Заяц, сколько времени? Я спешу на день рождения! У меня часы стоят и работать не хотят». Заяц, не глядя на участника (не поворачивая головы), называет расстояние до него, используя условные единицы измерения:

- великан – шаг на весь размах ноги;
- лилипут – когда пятка одной ноги ставится сразу перед носком другой;
- муравей – на носочках делают маленькие шажки (один шажок сразу перед другим);
- зонтик – кружок вокруг себя на одной ноге;
- утка – шаги впрыска;
- лягушка – прыжок.

Если участнику удастся за заданное «время» добраться до зайца, то он становится водящим.

На вылет

Дети стоят по кругу. Выбирается ведущий, который становится в центр круга. Задача каждого – загадать мысленно себе число от 1 до 7. Ведущий называет число из данного интервала, и ребята, загадавшие это число, должны пробежать ровно один круг, но в противоположные стороны к любому свободному месту. Ведущий, пока они бегут, занимает любое свободное место. Остальные в это время приседают на корточки и поддерживают бегунов. Тот, кто не успел занять место, становится следующим ведущим. И игра повторяется.

Чай-чай, выручай!

Есть водящий (или несколько), который пятнает участников. Тот человек, которого он запятнал, встает на месте и начинает говорить: «Чай-чай-выручай!» Не пойманные игроки пытаются выручить товарища, пытаясь до него дотронуться. Если это удастся, то осаленный игрок освобожден и снова в игре. Суть – поймать всех.

Не ходите, зайцы, в огород!

Для игры понадобится деревянная палочка или мел. В игре участвует не менее 5 человек. Ведущий (взрослый) чертит на заранее выбранной площадке круг диаметром 2,5-3 м. Это огород. Из числа участников с помощью считалки выбирается водящий. Он будет сторожем. Сторож встает в круг, остальные игроки – зайцы, которые стремятся попасть в огород. По сигналу ведущего зайцы начинают «наступление», всячески отвлекая внимание сторожа на себя, чтобы те участники, которые находятся за спиной водящего, могли проникнуть на «запретную территорию». Тот, кого водящий коснется за пределами круга, перебегает, не входя в круг, на противоположную сторону.

Выводы по главе 2

Во второй главе проведен анализ теоретических и методических аспектов физического развития детей младшего школьного возраста. Установлено, что возраст 7-10 лет является сенситивным периодом для развития скоростных, силовых качеств и выносливости, тогда как гибкость требует специального внимания в связи со снижением темпов ее прироста. Анатомо-физиологические особенности – подвижность суставов, эластичность связок, преобладание возбуждения в нервной системе – диктуют необходимость исключения чрезмерных статических и силовых нагрузок.

Критическим фактором является резкое снижение двигательной активности с началом обучения в школе (до 50%), что требует обязательного включения организованных форм физического воспитания: уроков физкультуры, физкультминуток, подвижных игр и секционных занятий. При этом девочки нуждаются в большей доле организованной активности, так как их естественная подвижность на 16-30% ниже, чем у мальчиков.

Методические приоритеты включают укрепление здоровья, формирование осанки, развитие координации и кондиционных способностей. Ведущей формой остается урок физической культуры с обязательным включением подвижных игр (до 50% времени), использованием целостного метода обучения и дозированных аэробных нагрузок (бег до 1500м, ходьба на лыжах) для развития выносливости.

Подвижные игры признаны наиболее универсальным средством физического развития младших школьников. Они решают оздоровительные (укрепление костно-мышечной системы), образовательные (формирование двигательных умений) и воспитательные (развитие коллективизма, дисциплины, решительности) задачи. В главе представлена классификация игр по развитию качеств: выносливости («Поезд», «Скакалка»), силы

(«Кенгуру», «Каракатица»), быстроты («Салки», «Рывок за мячом»), гибкости («Восьмерка», «Змейка») и ловкости («Жонглер», «Вышибалы»). Успешность работы зависит от дифференцированного подхода, квалификации педагога, участия родителей, использования карточек-заданий и учета сезонных колебаний активности (зимой активность падает на 30-45%).

Таким образом, грамотно организованная методическая работа с опорой на подвижные игры, учитывающая возрастные особенности, является эффективным инструментом физического развития младших школьников. Реализация предложенных рекомендаций способствует улучшению физической подготовленности, формированию здорового образа жизни, социализации и воспитанию личностных качеств, что создает основу для гармоничного развития ребенка.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведённое в данной квалификационной работе исследование физического развития детей младшего школьного возраста позволило не только систематизировать теоретические и методические аспекты проблемы, но и выявить ключевые факторы, влияющие на рост, координацию, силу, выносливость и общее физическое состояние детей 6-11 лет. Актуальность работы обусловлена социальным заказом на формирование здорового, гармонично развитого подрастающего поколения, способного успешно адаптироваться к возрастающим учебным и физическим нагрузкам. Анализ литературы показал, что младший школьный возраст является одновременно критическим и сенситивным периодом: незавершённость окостенения скелета, неравномерное развитие мышечных групп, особенности сердечно-сосудистой и дыхательной систем требуют строгого учёта возрастных возможностей при дозировании нагрузок, тогда как координационные и скоростные качества развиваются наиболее интенсивно именно в эти годы. При этом основными условиями, влияющими на физическое состояние детей, выступают не только организованная физическая активность, но и питание, социальная среда, а также единство требований со стороны школы и семьи.

Одним из объективных условий эффективного физического развития младших школьников нами определён момент использования народных игр. Как показал анализ теоретических источников и методических рекомендаций, народные игры (подвижные, сюжетные, соревновательные) несут в себе уникальный потенциал: они естественным образом сочетают развитие скоростно-силовых качеств, ловкости, гибкости и выносливости с воспитанием коллективизма, уважения к сопернику, взаимопомощи и дисциплины. В отличие от современных гаджетов, народные игры не требуют специального инвентаря, легко адаптируются к любому уровню подготовки и сезонным условиям, а главное – формируют у ребёнка

устойчивую потребность в движении как в естественной, радостной форме деятельности. Именно поэтому в главе 2 подвижным играм, включая народные, отводится до половины времени урока физкультуры, а их классификация по развиваемым качествам (выносливость, сила, быстрота, гибкость, ловкость) становится основой для планирования занятий.

Вместе с тем исследование выявило острое противоречие: с началом систематического обучения в школе двигательная активность детей снижается до 50%, причём девочки нуждаются в большей доле организованной активности, так как их естественная подвижность на 16-30% ниже, чем у мальчиков. Это делает обязательным включение не только уроков физкультуры и физкультминуток, но и секционных занятий, совместных спортивных праздников с родителями, а также учёт сезонных колебаний активности (зимой она падает на 30-45%). Важно подчеркнуть, что физическое развитие неразрывно связано с психическим и эмоциональным состоянием: регулярная физическая активность стимулирует мозговое кровообращение, улучшает память, внимание и мыслительные процессы, а позитивная атмосфера на занятиях формирует положительную самооценку и устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни.

Полученные результаты имеют выраженную практическую значимость для родителей, педагогов и специалистов в области детского здоровья. Разработанные на основе исследования рекомендации по организации физической активности (дозирование нагрузок с учётом сенситивных периодов, приоритет игровых и целостных методов обучения, использование карточек-заданий, контроль за осанкой и дыханием) способствуют улучшению физического состояния детей и формированию здорового образа жизни. Особо подчёркивается необходимость единства действий школы, семьи и внешних организаций (спортивных клубов, секций): совместные соревнования, информационная работа с родителями

и сотрудничество с тренерами создают у ребёнка ценностное отношение к своему здоровью.

Цель исследования достигнута: удалось не только выявить ключевые аспекты физического развития детей младшего школьного возраста, но и проанализировать влияние внешних факторов (питание, социальная среда, уровень организованной активности) на их здоровье и общее развитие. В качестве приоритетных направлений для дальнейших исследований можно предложить, во-первых, углублённое изучение влияния цифровых технологий (мобильные приложения, видеоигры с элементами движения, экранное время) на физическое развитие детей – как позитивных, так и негативных аспектов. Во-вторых, разработку программ, направленных на интеграцию физической активности в повседневную жизнь школьников за пределами школы (домашние активные перемены, маршруты здоровья, семейные челленджи). В-третьих, создание междисциплинарных подходов, объединяющих физическое воспитание, психологию и диетологию для комплексного развития ребёнка, поскольку здоровье не может быть обеспечено только двигательной активностью без адекватного питания и психоэмоционального благополучия.

Таким образом, данное исследование подчёркивает, что физическое развитие в младшем школьном возрасте является фундаментом здоровья на всю последующую жизнь, а его эффективная организация требует комплексного, многофакторного подхода. Основной акцент должен быть сделан не только на развитии двигательных навыков и физических качеств, но и на воспитании личностных качеств: воли, ответственности, умения работать в команде. Грамотно организованная методическая работа с опорой на народные и подвижные игры, учитывающая возрастные анатомо-физиологические особенности и сенситивные периоды, компенсирующая дефицит двигательной активности и строящаяся на тесном взаимодействии школы, семьи и внешних организаций, является эффективным инструментом физического воспитания. Реализация такого подхода создаёт

прочную основу для гармоничного развития ребёнка, формирует устойчивую потребность в здоровом образе жизни и готовит организм к дальнейшим учебным и жизненным нагрузкам.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абзалов Р. А. Размышления о физкультурологии / Р. А. Абзалов // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 8. – С. 11-14.
2. Абзалов Р. А. Теория физической культуры / Р. А. Абзалов, Н. И. Абзалов. – Казань : Вестфалика, 2013. – 202 с.
3. Адаптация организма учащихся к учебным и физическим нагрузкам / под ред. А. Г. Хрипковой, М. В. Антроповой и др. – Москва : Педагогика, 1982. – 240 с.
4. Андреева Е. В. Программно-техническое оснащение профессиональной деятельности будущего педагога / Е. В. Андреева, И. В. Забродина, Н. А. Козлова, С. Н. Фортыгина, Т. Ю. Каратаева // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2017. – № 10 (152). – С. 10-12.
5. Апанасенко Г. А. Физическое развитие детей и подростков / Г. А. Апанасенко. – Киев : Здоровье, 1985. – 80 с.
6. Асириян М. А. Организация двигательной активности детей в школе, содействующей здоровью / М. А. Асириян, И. А. Гасюкова // Здоровье и физическое воспитание детей и подростков : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (11-12 ноября 2003 г., Москва). – Москва, 2003. – С. 14-15.
7. Ашмарин Б. А. Теория и методика физического воспитания : учебн. для студ. фак. физ. культуры пед. интов. / Б. А. Ашмарин. – Москва : Просвещение, 1990. – 287 с. – ISBN 5-09-001807-3.
8. Барков В. А. Педагогические исследования в физическом воспитании : учебное пособие по курсу «Основы НИР» для студентов специальности п. 02.02. – «Физическая культура» / В. А. Барков. – Гродно, 2005. – 68 с.
9. Берговина М. Л. Баскетбол: средства и методы обучения / М. Л. Берговина. – Сыктывкар : Сыктывкарский государственный университет, 2011. – 112 с. – ISBN 978-5-87237-776-4.

10. Былеева Л. В. Подвижные игры : учеб. пособие для ин-тов физической культуры / Л. В. Былеева, И. М. Коротков, В. Г. Яковлев. – Москва : Физкультура и спорт, 1982. – 224 с.
11. Вайнбаум Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Я. С. Вайнбаум, В. И. Коваль, Т. А. Родионова. – Москва : Академия, 2005. – 234 с. – ISBN 5-7695-1946-0.
12. Васильков А. А. Теория и методика физического воспитания : учебник / А. А. Васильков. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2008. – 381 с. – ISBN 978-5-222-14231-8/
13. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – Москва : Советский спорт, 2022. – 331 с. – ISBN 978-5-00129-094-0.
14. Гвоздева К. И. Подвижные игры в системе физического воспитания / К. И. Гвоздева. – Москва : МГТУ «МАМИ», 2006. – 40 с.
15. Герасимова И. Н. Морфофункциональные особенности школьников с разными вариантами полового созревания и типами конституции / И. Н. Герасимова, М. В. Ларина, В. Ю. Лебединский, И. Ю. Сидорова // «Восток – Россия – Запад». Современные проблемы и инновационные технологии в развитии физической культуры и спорта : сборник материалов Международной научно-практической конференции (Иркутск, 13-14 сентября 2011 г.). – Иркутск : Аспринт, 2011. – Т. 2. – С. 24-28.
16. Гоголева М. А. Развитие физических качеств школьников разного возраста / М. А. Гоголева. – URL: http://www.kindergenii.ru/for_teacher/fizicheskiekachestva.htm (дата обращения: 07.01.2019).
17. Годик М. А. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека / М. А. Годик, В. К. Бальсевич, В. Н. Тимошкин // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 5-6. – С. 24-32.

18. Годик М. А. Спортивная метрология : учебник для институтов физической культуры / М. А. Годик. – Москва : Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.
19. Головина Л. Л. Физиологические особенности некоторых функций и мышечной деятельности школьников / Л. Л. Головина. Москва : ГЦОЛИФК, 1984. – 29 с.
20. Гужаловский А. А. Развитие двигательных качеств у школьников / А. А. Гужаловский. – Минск : Нар. асвета, 1978. – 88 с.
21. Дубровский В. И. Спортивная медицина: учеб. для студ. высш. учеб. заведений / В. И. Дубровский. – Москва : Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2002. – 512 с. – ISBN 5-691-01006-9.
22. Ермолаев Ю. А. Возрастная физиология : учеб. пособие для студентов вузов / Ю. А. Ермолаев. – Москва, СпортАкадемПресс, 2001. – 443 с. – ISBN 5-8134-0062-1.
23. Жуков М. Н. Подвижные игры / М. Н. Жуков. – Москва : Академия, 2004. – 159 с. – ISBN 5-7695-1807-3.
24. Захаров Е. Н. Энциклопедия физической подготовки (методические основы развития физических качеств) / Е. Н. Захаров, А. В. Карасев, А. А. Сафонов ; под общ. ред. А. В. Карасева. – Москва : Лептос, 1994. – 368 с. – ISBN 5-8450-0024-6.
25. Зелова Т. Ф. Возрастные особенности проявления двигательных и умственных способностей и динамика их развития у школьников / Т. Ф. Зелова, Н. В. Никитина, Е. М. Ревенко, В. А. Сальников // Индивидуальные и возрастные особенности развития двигательных и умственных способностей : сборник научных трудов. – Омск : СибАДИ, 2010. – С. 93-103.
26. Зимкин Н. В. Физиологическая характеристика силы, быстроты, выносливости : учебное пособие / Н. В. Зимкин. – Москва : Физкультура и спорт, 1956. – 206 с.

27. Каратаева Т. Ю. Значимость научных исследований коллектива кафедры физического воспитания Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета / Т. Ю. Каратаева // *European Social Science Journal*. – 2016. – № 12-1. – С. 174-177.
28. Коротков И. М. Подвижные игры в занятиях спортом : (Гимнастика, легкая атлетика, баскетбол, волейбол) / И. М. Коротков. – Москва : Физкультура и спорт, 1971. – 120 с.
29. Краткая характеристика и методика развития основных физических качеств : методические рекомендации для студентов гуманитарных вузов / сост. : И. В. Лосева, Г. Ю. Голубев, И. А. Герасимова, А. В. Пудов. – Волгоград : ВолГУ, 2002. – 28 с.
30. Кузнецов В. К. Возрастные особенности развития специальных силовых качеств у не занимающихся спортом и лыжников-гонщиков 11-18 лет // *Теория и практика физического воспитания*. – 2001. – № 3. – С. 12-15.
31. Курамшин Ю. Ф. Методы обучения двигательным действиям и развития физических качеств: теория и технология применения : учебное пособие для студентов академий, институтов, колледжей и техникумов физической культуры / Ю. Ф. Курамшин. – Санкт-Петербург : Санкт-Петербургская государственная академия физической культуры им. П. Ф. Лесгафта, 1998. – 76 с. – ISBN 5-7065-0340-0.
32. Ломейко В. Ф. Развитие двигательных качеств на уроках физической культуры в I–X классах / В. Ф. Ломейко. – Минск : Народная асвета, 1980. – 128 с.
33. Лях В. И. Координационные способности школьников / В. И. Лях. – Минск, Польша, 1989. – 159 с. – ISBN 5-345-00133-2.
34. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры : учебн. для ин-тов. физической культуры / Л. П. Матвеев. – Москва : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с. – ISBN 5-278-00326-X.

35. Основы математической статистики : учебн. пособие для институтов физ. культ. / под ред. В. С. Иванова. – Москва : Физкультура и спорт, 1990. – 176 с.

36. Павлова Л. Н. Воркшоп как организационная форма профессиональной ориентации студентов педагогического вуза / Л. Н. Павлова, Т. Ю. Каратаева // Вестник Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета. – 2018. – № 8. – С. 97-105.

37. Павлова Л. Н. Критерии оценки реализации педагогического управления ученическим коллективом / Л. Н. Павлова, Т. Ю. Каратаева // Теория и практика общественного развития. – 2015. – № 1. – С. 108-111.

38. Павлова Л. Н. Практика построения модели ученического самоуправления в образовательном учреждении / Л. Н. Павлова, Т. Ю. Каратаева // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 5. – С. 440.

39. Перепелюкова Е. В. Особенности психоэмоционального состояния студенток первого курса / Е. В. Перепелюкова, Т. Ю. Каратаева // Здоровьесберегающее образование – залог безопасной жизнедеятельности молодежи: проблемы и пути решения. Материалы XI Международной научно-практической конференции. Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет. – Челябинск, 2020. – С. 175-178.

40. Семикоп А. Ф. Основы теории и методики спортивной тренировки : учебн. метод. пособие для студ. факульт. физ. культ, пединститут., и университет., училищ олимп. резерва по специальн. 03.03 – «Физическая культура» / А. Ф. Семикоп. – Гомель, Гомельский государственный университет имени Ф.Скорины, 1992. – 149 с.

41. Современные проблемы и инновационные технологии в развитии физической культуры и спорта : сборник материалов Международной научно-практической конференции. Т. 2. – Иркутск : Аспринт, 2011. – С. 24-29.

42. Фарбер Д. А. Физиология школьника / Д. А. Фарбер, И. А. Корнеенко, В. Д. Сонькин. – Москва : Педагогика, 1990. – 63 с.
43. Фомин Н. А. Возрастные основы физического воспитания / Н. А. Фомин, В. П. Филин. – Москва : Физкультура и спорт. – 1972. – 176 с.
44. Эльконин Д. Б. Основная единица развернутой формы игровой деятельности. Социальная природа ролевой игры / Д. Б. Эльконин // Мир психологии. – 2004. – № 1(37). – С. 60-68.
45. Яковлев В. Г. Игры для детей / В. Г. Яковлев, А. Н. Гриневский. – Москва : Физкультура и спорт, 1968. – 176 с.