



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

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

**Подвижные игры как средство гармоничного развития детей  
младшего школьного возраста**

**Выпускная квалификационная работа по направлению  
44.03.01 Педагогическое образование  
Направленность программы бакалавриата  
«Физическая культура»  
Форма обучения заочная**

Проверка на объем заимствований:

93,75 % авторского текста

Работа рекомендована/ не рекомендована  
к защите


«1» марта 2023 г.

Директор института

 Гнатышина Е.А.


Выполнила:

Студент(ка) группы ЗФ-409-106-3-13Л

Квасова Вероника Владимировна 

Научный руководитель:

Доктор биологических наук, профессор  
каф. БЖ и МБД

Мамылина Наталья Владимировна 

Челябинск  
2023

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВЛИЯНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА ГАРМОНИЧНОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	7
1.1 Роль игры в развитии детей младшего школьного возраста .....	7
1.2 Подвижные игры как средство гармоничного развития детей .....	10
1.3 Особенности проведения подвижных игр с детьми младшего школьного возраста .....	17
Выводы по главе 1 .....	22
ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ФОРМИРОВАНИЯ ГАРМОНИЧНОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ПОДВИЖНЫХ ИГР.....	23
2.1 Организация работы по формированию здорового гармоничного развития детей младшего школьного возраста.....	23
2.2 Реализация программы по формированию здорового гармоничного развития детей младшего школьного возраста средствами подвижных игр .....	
2.4 Анализ результатов внедрения предлагаемых мероприятий .....	
Выводы по главе 2 .....	
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ .....	
ПРИЛОЖЕНИЕ 1.....	
ПРИЛОЖЕНИЕ 2.....	
ПРИЛОЖЕНИЕ 3.....	
ПРИЛОЖЕНИЕ 4.....	
ПРИЛОЖЕНИЕ 5.....	80

## ВВЕДЕНИЕ

На сегодняшний день гармоничное развитие детей младшего школьного возраста является непростой задачей. Особо следует подчеркнуть, что гармоничное развитие происходит при целостной, комплексной, сбалансированной реализации всех потенциальных возможностей человека, а одностороннее развитие губительно для личности, нередко граничит с психологической или физической болезнью.

Особую роль в гармоничном развитии детей младшего школьного возраста могут сыграть подвижные игры. Свободу действий младший школьник реализует в подвижных играх, которые являются ведущим методом формирования физической культуры. В педагогической науке подвижные игры рассматриваются как важнейшее средство всестороннего и гармоничного развития ребенка. Глубокий смысл подвижных игр — в их полноценной роли в физической и духовной жизни, существующей в истории и культуре каждого народа. Подвижную игру можно назвать важнейшим воспитательным институтом, способствующим как развитию физических и умственных способностей, так и освоению нравственных норм, правил поведения, этических ценностей общества.

Таким образом, следует подчеркнуть, что именно подвижная игра выступает источником гармоничного развития, ведь в ней задействованы все инструменты для комплексного развития детей младшего школьного возраста.

Выше обозначенное позволило определить **проблему** исследования, состоящую в поиске путей эффективного гармоничного развития детей младшего школьного возраста, и сформулировать **тему: «Подвижные игры как средство гармоничного развития детей младшего школьного возраста».**

**Цель исследования:** разработка, обоснование и апробация программы формирования гармоничного развития детей младшего школьного возраста средствами подвижных игр.

**Объект исследования:** учебно-тренировочный процесс у обучающихся.

**Предмет исследования:** процесс формирования здорового гармоничного развития детей младшего школьного возраста средствами подвижных игр.

**Гипотеза:** формирование здорового гармоничного развития детей младшего школьного возраста будет эффективным, если:

- 1) изучены теоретические основы проблемы исследования;
- 2) разработана программа формирования гармоничного развития детей младшего школьного возраста средствами подвижных игр;
- 3) выявлены педагогические условия реализации программы по формированию гармоничного развития детей младшего школьного возраста средствами подвижных игр;
- 4) сформирован диагностический аппарат, позволяющий оценить эффективность программы по формированию гармоничного развития детей младшего школьного возраста средствами подвижных игр.

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

1. Изучить теоретические основы проблем формирования гармоничного развития детей младшего школьного возраста средствами подвижных игр.
2. Разработать программу формирования гармоничного развития детей младшего школьного возраста средствами подвижных игр.
3. Выявить педагогические условия эффективной реализации программы формирования гармоничного развития детей младшего школьного возраста средствами подвижных игр.

4. Сформировать диагностический аппарат, позволяющий оценить эффективность разработанной программы.

Теоретическую основу исследования в области формирования гармоничного развития детей младшего школьного возраста средствами подвижных игр составили труды: Л.В. Беляевой, А.В. Галушко, А.В. Запорожца, Л.Д. Глазырина, В.В. Гориневского, Л.И. Гриценко, А.В. Кенемана, С.С. Коровина, С.Я. Лайзане, П.Ф. Лесгафта, А.С. Макаренко, Т.М. Михайленко, Э.Я. Стапаненкова, В.Р. Шафеева, Д.Б. Эльконин и др.

Проблемами формирования здорового и гармоничного развития детей средствами подвижных игр у детей младшего школьного возраста занимались такие ученые и педагоги-практики, как: С.С. Коровин, Е.В. Кузьмичева, В.А. Лепешкин, Я.З. Луткова, В.И. Лях, А.Э. Меннер, Э.Э. Мендот, Р.Лю Осипов, Э.Я. Степаненкова и др.

Для решения обозначенных задач и проверки гипотезы применены следующие **методы**:

– *теоретические*: анализ документов нормативно-правовой направленности; медико-биологической, психолого-педагогической и научно-методической литературы; моделирование; сравнение; систематизация полученных данных;

– *эмпирические*: педагогический эксперимент, наблюдение, беседа с родителями;

– методов *математической статистики* при анализе полученных данных.

**База исследования**: дворец спорта Челябинского электрометаллургического комбината (г. Челябинск, ул. Российская, 36); спортивный клуб «Каскад». В исследовании принимали участие 20 школьников (10 человек – экспериментальная группа, 10 человек – контрольная группа).

**Организация исследования.** Исследование проводилось в три этапа.

*Первый этап* – поисково-аналитический – анализ научно-методической литературы и других тематических источников по выбранной теме для формирования цели и задач исследования.

*Второй этап* – опытно-экспериментальный – проведение педагогического эксперимента. Проводился педагогический эксперимент у младших школьников по формированию здорового гармоничного развития детей младшего школьного возраста средствами подвижных игр. Применяемые методы: педагогический эксперимент, тренировка, объяснение, демонстрация, тестирование, запись результатов.

*Третий этап* – итоговый – обобщение и обработка полученных в ходе педагогического эксперимента результатов. На 3 этапе исследования были проанализированы полученные результаты, сделаны по ним выводы, а также определены практические рекомендации. Также на данном этапе, проводилось оформление выпускной квалификационной работы в соответствии с требованиями и стандартами, помимо этого подготавливалась электронная презентация.

**Структура и объем.** Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников и приложений. Текст содержит 15 таблиц и 9 рисунков. Объем выпускной квалификационной работы составляет 80 страниц вместе с приложением.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВЛИЯНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА ГАРМОНИЧНОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

## 1.1 Роль игры в развитии детей младшего школьного возраста

Жизнь и деятельность ребёнка младшего школьного возраста, несмотря на то, что в его мир входит учебная деятельность, во многом продолжает регулироваться игрой. От игры, умело организованной и включенной в деятельность младшего школьника практически полностью зависит эффективное формирование высокого уровня познавательной и физической активности, которая будет сопровождать личность в течение последующей самореализации (включая и профессиональный этап становления и т.д.).

Отталкиваясь от высокозначимой роли игры в стадийности формирования познавательной и физической активности младшего школьника, связанной на начальном этапе с любопытством и желанием освоить что-то новое, игра, с точки зрения А.С. Макаренко, должна стать тем действенным регулятивом который поступательно активизирует деятельность ребёнка, сохраняя при этом высокую мотивацию к выполняемому действию. Игра «без активной деятельности», как указывал педагог, есть «плохая игра», в процессе которой ребёнок может продуцировать образец, но не иметь никаких психических усилий для придания образцу творческого новшества, востребуя от ребёнка имеющиеся физические и психофизиологические возможности (и даже концентрируя внимание на их совершенствовании приобретении новых), которые «необходимы для работы» [24].

Современные требования к условиям осуществления учебной деятельности младшего школьника предъявляют и к игре ряд необходимых инноваций, в рамках которых игра должна оперировать приемами трансформации внешних отношений во внутреннюю структуру личности младшего школьника.

В связи с этим не только происходит ускоренное личностное и интеллектуальное развитие ребёнка, но и обеспечивается удовлетворение потребности в развитии качественного нового типа мышления — критического [27].

Классификация игр на сегодняшний день занимает огромную дидактико-методологическую нишу. От дидактической репродуктивной она усложняется и разветвляется до сложно-сюжетных, моделируемых и интерактивных программируемых. Но, так или иначе, её социализирующая роль не только не ослабевает, но приобретает все более масштабный оттенок. В игре возможно моделирование различных жизненных ситуаций, позволяющих ребёнку не только усвоить какие-либо специфические поведенческие паттерны и реакции, но и экстраполировать в них свои психологические, физические, интеллектуальные и другие особенности, научаясь регулировать их и эффективно использовать для создания творческих материальных и интеллектуальных продуктов. Эти продукты — полезные результаты хорошей (по мнению А.С. Макаренко) игры становятся действенным регулятором успешной социализации ребёнка [24].

Социализация и игра, интеллектуальное развитие и игра, воспитание ценностно-смысловых жизненных ориентаций и игра — вот только некоторые из тех важнейших аспектов многоплановости игры в жизни младшего школьника, от которых зависит их дальнейшая активная творческая жизненная позиция [25]. Так, согласно концепции Д.Б. Эльконина, игра способна стать источником и отправной точкой развития нравственного поведения ребёнка. Все связи, которые реализуются в процессе игры, и, в которые интегрируется ребёнок как в сеть проектируемых нравственных, моральных отношений в процессе взаимодействия с другими участниками игры, позволяют самой игре выполнять сложные и важные социальные жизненные задачи: от простейшего усвоения норм и соблюдения правил до глубокой рефлексии и самооценки своих поступков, возможностей и выявления путей совершенствования собственного потенциала [16].



Говоря о сущности структуры самой игры с позиций психологических основ, учёный эскалировал важность простых и сложных ролевых композиционных взаимодействий, в контексте которых младший школьник учится именно творчески создавать окружающее его пространство, будь то внутренняя, внешняя среда, явление, предмет или отношения.

Говоря о современных прерогативах игр в жизни младших школьников, которые, так же, как и процесс обучения, открыты инновациям и различным технологическим находкам, игра становится областью систематического дидактико-методологического совершенствования, в которой становятся важными следующие аспекты:

- характер и технология моделирования среды, в которой реализуется игра;
- тщательный учет деятельно-возрастных особенностей ребёнка;
- информативность и информатизация процесса технологии игры;
- обогащённость игровой технологии наукоемким содержанием обеспечивающим многоплановость и разнообразие деятельности младшего школьника;
- ситуативная вариативность игры;
- обеспеченность в процессе игры соответствия её замыслу составных элементов игровой среды, которые должны быть соотнесены с микро- и макропространством деятельности младшего школьника и т. д.

Таким образом, можно сказать, что игра является традиционно ценностной и инновационно-перспективной образовательной технологией, в которой эффективно и результативно могут быть реализованы идеи развивающего образования, основанные на личностно-ориентированной и социализирующей субъект-субъектной модели педагогического взаимодействия.

Следует подчеркнуть, что именно игра выступает источником гармоничного развития, ведь в ней задействованы все инструменты для комплексного развития детей младшего школьного возраста.

## 1.2 Подвижные игры как средство гармоничного развития детей

Истоки подвижных игр уходят корнями в глубокую древность. История появления игр позволяет понять их воспитательное значение. Многие виды фольклора подтверждают предположение ученых о том, что истоки подвижных игр заложены в первобытнообщинном строе, однако сведений об этом почти не осталось. По этому поводу Е.А. Покровский писал, что о детских играх первобытных народов, к сожалению, мало сведений. Данные о развитии и жизни ребенка, его играх на ранних ступенях развития общества чрезвычайно бедны. Практически никто из этнографов вообще не ставил себе задачей такое исследование. Лишь в 30-е годы XX столетия появились специальные исследования Маргарет Мид, посвященные детям племени Новой Гвинеи, в которых имеются материалы об образе жизни детей и их играх.

В наиболее ранние исторические периоды жизни общества дети жили со взрослыми общей жизнью.

Воспитательная функция тогда еще не выделялась как особая общественная функция, и все члены общества, воспитывая детей, стремились сделать их участниками общественно-производительного труда, передать им опыт этого труда, осуществляя постепенное включение детей в доступные им формы деятельности.

Уже в наиболее ранних этнографических и географических описаниях русских путешественников имеются указания на приучение маленьких детей к выполнению трудовых обязанностей и включение их в производительный труд взрослых. Так, Г. Новицкий в описании остяцкого народа (1715г.) писал, что во всех играх общим являлись ловля птиц, рыбы, охота на зверя. Дети, чтобы прокормиться, учились стрелять из лука, ловить птиц и рыбу.

Овладевая способами использования орудий труда и приобретая при этом необходимые для участия в труде взрослых способности, дети постепенно включаются в производительный труд взрослых.

Можно предположить, что в этих упражнениях с уменьшенными орудиями есть некоторые элементы игровой ситуации. Во-первых, это некоторая условность ситуации, в которой происходит упражнение. Пенек, торчащий на поляне, не настоящий зверь, а цель, в которую стреляет мальчик, не настоящая птица. Во-вторых, осуществляя действие с уменьшенными орудиями труда, ребенок производит действие, сходное с тем, которое производит взрослый, и, следовательно, есть основание предполагать, что он сравнивает, а может быть, и отождествляет себя со взрослым охотником, со своим отцом или старшим братом. Таким образом, в этих упражнениях имплицитно могут содержаться элементы игры.

В педагогической истории России подвижным играм придавалось большое значение. Они рассматривались как основа физического воспитания. Во второй половине XIX в. Появляются работы виднейших педагогов Н.И. Пирогова, позднее Е. Н. Водовозова, П.Ф. Каптерева и др. В них подчеркивается первостепенное значение подвижной игры как деятельности, отвечающей возрастным потребностям ребенка.

Основатель российской системы физического воспитания П.Ф. Лесгафт отводил подвижной игре большое место. Определяя игру как упражнение, при помощи которого ребенок готовится к жизни, П.Ф. Лесгафт отмечал, что в игровой самостоятельной двигательной деятельности развивается инициатива, воспитываются нравственные качества ребенка.

П.Ф. Лесгафт указывал на наличие в подвижной игре определенной цели. Форма игры должна отвечать цели.

Действия в игре должны соответствовать умениям ребенка управлять собой и вызывать «возвышающее чувство удовлетворения». Движения, используемые в игре, предварительно усваиваются ребенком в систематических упражнениях.

П.Ф. Лесгафт рассматривал подвижные игры как средство разностороннего воспитания личности ребенка, развития у него честности, правдивости, выдержки, самообладания, товарищества.

Он рекомендовал воспользоваться играми, чтобы научить ребенка владеть собой, «сдерживать свои расходившиеся чувствования и приучить, таким образом подчинять свои действия сознанию».

По утверждению П.Ф. Лесгафта, систематическое проведение подвижных игр развивает у детей умение управлять своими движениями, дисциплинирует его тело. Благодаря игре ребенок учится действовать ловко, целесообразно, быстро, выполнять правила, ценить товарищество [19].

Подвижная игра с правилами — это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами.

По определению П.Ф. Лесгафта, подвижная игра является упражнением, посредством которого ребенок готовится к жизни [19].

Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают ребенка к определенным умственным и физическим усилиям.

Специфика подвижной игры состоит в молниеносной, мгновенной ответной реакции ребенка на сигнал «Лови!», «Беги!», «Стой!» и др.

Подвижная игра — незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. При проведении подвижной игры имеются неограниченные возможности комплексного использования разнообразных методов, направленных на формирование личности ребенка.

В процессе игры происходит не только упражнение в уже имеющихся навыках, закрепление их, совершенствование, но и формирование новых качеств личности.

Многочисленными исследованиями доказано, что характер, мысли, чувства человека отражаются в виде «мышечного панциря» на теле (М. Александер, В.Райх, М. Фельденкрайз и др.), поэтому для реализации задач гармоничного развития детей важно понять, как «действует» наше тело [29].

Учитель физической культуры должен научить детей двигаться естественно, грациозно, в соответствии с конституцией своего тела и индивидуальными способностями.

Гармоничное развитие происходит при целостной, комплексной, сбалансированной реализации всех потенциальных возможностей человека, а одностороннее развитие губительно для личности, нередко граничит с психологической или физической болезнью.

Свободу действий младший школьник реализует в подвижных играх, которые являются ведущим методом формирования физической культуры. В педагогической науке подвижные игры рассматриваются как важнейшее средство всестороннего и гармоничного развития ребенка.

Глубокий смысл подвижных игр — в их полноценной роли в физической и духовной жизни, существующей в истории и культуре каждого народа. Подвижную игру можно назвать важнейшим воспитательным институтом, способствующим как развитию физических и умственных способностей, так и освоению нравственных норм, правил поведения, этических ценностей общества [15].

Подвижные игры являются одним из условий развития культуры ребенка. В них он осмысливает и познает окружающий мир, в них развивается его интеллект, фантазия, воображение, формируются социальные качества.

Подвижные игры всегда являются творческой деятельностью, в которой проявляется естественная потребность ребенка в движении, необходимость найти решение двигательной задачи, играя, ребенок не только познает окружающий мир, но и преобразует его.

Дети младшего дошкольного возраста подражают в игре всему, что видят. Однако в подвижных играх детей, прежде всего, находит отражение не общение со сверстниками, а отображение той жизни, которой живут взрослые или животные (они с удовольствием летают, как «воробушки», взмахивают руками, как «бабочка крылышками», и т.д.).

Стремление к одухотворению неживой природы объясняется желанием ребенка придать изображаемому в игре образу живой характер, а когда он вживается в образ, у него включаются механизмы эмпатии и, как следствие, формируются нравственно ценные личностные качества: сопереживание, соучастие, сопричастность. Благодаря развитой способности к имитации большинство подвижных игр детей младшего дошкольного возраста носят сюжетный характер.

Для подвижных игр характерно наличие нравственного содержания. Они воспитывают доброжелательность, стремление к взаимопомощи, совестливость, организованность, инициативу. Кроме того, проведение подвижных игр сопряжено с большим эмоциональным подъемом, радостью, весельем, ощущением свободы [12].

Различные по содержанию подвижные игры позволяют проследить разнообразие подходов к поиску путей гармоничного развития детей. Условно можно выделить несколько типов подвижных игр, которые по-разному способствуют всестороннему развитию детей, несут в себе разную социальную направленность.

Например, народные игры расширяют круг общения и способствуют росту национального самосознания, поскольку приобщают к историческим достижениям, культурному наследию тувинского народа. Для представителей же некоренной национальности внедрение достижений культуры, культурного наследия коренного населения дает возможность оценить его и тем самым способствует развитию взаимопонимания между народами. Тувинским народным играм «Сывыртажыр» (Догонялки), «Мени тут» (Лови меня), «Аржыыл какчыры» (Платочная салка) присущ творческий характер, основанный на азарте, двигательном опыте и точном соблюдении правил. Убегая, догоняя, увертываясь, дети максимально мобилизуют свои умственные и физические силы, при этом они самостоятельно выбирают способы, обеспечивающие результативность игровых действий, совершенствующие психофизические качества [21].

Игры, требующие придумывания движений или мгновенного прекращения действия по игровому сигналу, побуждают детей к индивидуальному и коллективному творчеству (придумыванию комбинаций движений, имитации движений транспортных средств, животных). Игры типа «Замри», «Стоп», «Море волнуется», «Хулур-хулур» (прокатывание клубочка) требуют от играющих прекратить движение по соответствующему сигналу, при этом необходимо сохранить выражение лица и напряжение мышц тела в таком положении, в котором они были застигнуты игровым сигналом. Одухотворенность и выразительность движений в таких играх чрезвычайно важны [21].

В играх типа «Жмурки», «Угадай по голосу», «Ужар ушпас» (Летит, не летит) «Бодалгалажыры» (Устный счет) совершенствуются анализаторные системы, осуществляются сенсорные коррекции.

Таким образом, играя и реализуя различные формы активности, дети познают окружающий мир, себя, свое тело, изобретают, творят, при этом развиваются гармонично и целостно.

В формировании разносторонне развитой личности ребенка подвижным играм с правилами отводится важнейшее место. Они рассматриваются как основное средство и метод физического воспитания. Являясь важным средством физического воспитания, подвижная игра одновременно оказывает оздоровительное воздействие на организм ребенка.

В игре он упражняется в самых разнообразных движениях: беге, прыжках, лазании, перелезании, бросании, ловле, увертывании и т.д. Большое количество движений активизирует дыхание, кровообращение и обменные процессы. Это в свою очередь, оказывает благотворное влияние на психическую деятельность. Оздоровительный эффект подвижных игр усиливается при проведении их на свежем воздухе.

Чрезвычайно важно учитывать роль растущего напряжения, радости, сильных переживаний и незатухающего интереса к результатам игры, которые испытывает ребенок.

Увлеченность ребенка игрой не только мобилизует его физиологические ресурсы, но и улучшает результативность движений. Игра является незаменимым средством совершенствования движений, развивая их, способствуя формированию быстроты, силы, выносливости, координации движений. В подвижной игре, как деятельности творческой, ничто не сковывает свободу действий ребенка, в ней он раскован и свободен.

Велика роль подвижной игры в умственном воспитании ребенка: дети учатся действовать в соответствии с правилами, овладевать пространственной терминологией, осознанно действовать в изменившейся игровой ситуации и познавать окружающий мир. В процессе игры активизируются память, представления, развиваются мышление, воображение. Дети усваивают смысл игры, запоминают правила, учатся действовать в соответствии с избранной ролью, творчески применяют имеющиеся двигательные навыки, учатся анализировать свои действия и действия товарищей.

Подвижные игры нередко сопровождаются песнями, стихами, считалками, игровыми зачинами. Такие игры пополняют словарный запас, обогащают речь детей.

Большое значение имеют подвижные игры и для нравственного воспитания. Дети учатся действовать в коллективе, подчиняться общим требованиям. Правила игры дети воспринимают как закон, и сознательное выполнение их формирует волю, развивает самообладание, выдержку, умение контролировать свои поступки, свое поведение. В игре формируется честность, дисциплинированность, справедливость. Подвижная игра учит искренности, товариществу. Подчиняясь правилам игры, дети практически упражняются в нравственных поступках, учатся дружить, сопереживать, помогать друг другу.

Умелое, вдумчивое руководство игрой со стороны педагога способствует воспитанию активной творческой личности. В подвижных играх совершенствуется эстетическое восприятие мира.



Дети познают красоту движений, их образность, у них развивается чувство ритма. Они овладевают поэтической образной речью.

Подвижная игра готовит ребенка к труду: дети изготавливают игровые атрибуты, располагают и убирают их в определенной последовательности, совершенствуют свои двигательные навыки, необходимые для будущей трудовой деятельности.

Таким образом, подвижная игра – незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, гармоничного развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. При проведении подвижной игры имеются неограниченные возможности комплексного использования разнообразных методов, направленных на формирование личности ребенка.

В процессе игры происходит не только упражнение в уже имеющихся навыках, их закрепление и совершенствование, но и формирование новых психических процессов, новых качеств личности ребенка.

### 1.3 Особенности проведения подвижных игр с детьми младшего школьного возраста

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) [9]

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 затем на всю жизнь.

Огромный запас энергии, которым обладают дети в этом возрасте необходимо направить в «полезное русло» то есть в двигательную активность. Как и любой школьный предмет, физкультура имеет свои проблемы. В первую очередь, это наличие в каждом классе детей с имеющимися отклонениями состояния здоровья. Такие ученики, к сожалению, часто просто освобождаются от занятий, но эти дети ослаблены и еще в большей степени нуждаются в двигательной активности. Необходимо таким детям 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». Немаловажное качество уметь сопереживать, радоваться не только своим успехам, но и успехам других учеников.

Воспитание таких важных для жизни качеств как - сила воли, умение преодолевать трудности, ответственность за себя и товарищей по команде, и многие другие человеческие качества формируются в подвижной игре. Для детей начальной школы это самый доступный и приятный способ проявления двигательной активности. Следует отметить, что как только педагоги забывают об этом и сосредотачивают свое внимание только на двигательных способностях и навыках, эффект будет 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.

Итак, игра это – деятельность, благодаря которой происходит гармоничное формирование личности. Дети, как и взрослые, познают мир в процессе деятельности.

Игры расширяют круг представлений об окружающем мире, способствуют развитию наблюдательности, сообразительности, анализу, сопоставлению и обобщению увиденного, таким образом развивается способность делать выводы о наблюдаемых явлениях окружающего мира. В педагогической практике используется несколько направлений подвижных игр (рисунок 1).



Рисунок 1 – Классификация подвижных игр

Коллективные — это игры, с участием нескольких небольших групп учеников, или целого класса, а в некоторых случаях и значительно большее количество 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 [7].

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 (рисунок 2).



Рисунок 2 – Содержание подвижных игр

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.

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 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.

## Выводы по главе 1

Игра является традиционно ценностной и инновационно-перспективно образовательной технологией, в которой эффективно и результативно могут быть реализованы идеи развивающегося образования, основанные на личностно-ориентированной и социализирующей субъект-субъектной модели педагогического взаимодействия.

Игра выступает источником гармоничного развития, ведь в ней задействованы все инструменты для комплексного развития детей младшего школьного возраста.

Подвижные игры, как основное средство учебно-воспитательного процесса младших школьников, представляют собой основу, на которой гармонично развивается организм обучающихся, в том числе и двигательные способности.

Подвижная игра — незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, гармоничного развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств.

При проведении подвижной игры имеются неограниченные возможности комплексного использования разнообразных методов, направленных на формирование личности ребенка. В процессе игры происходит не только упражнение в уже имеющихся навыках, их закрепление и совершенствование, но и формирование новых психических процессов, новых качеств личности ребенка.

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.

## **ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ФОРМИРОВАНИЯ ГАРМОНИЧНОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ПОДВИЖНЫХ ИГР**

2.1 Организация работы по формированию гармоничного развития детей младшего школьного возраста

В рамках педагогической практики на базе База практики МАОУ СОШ №25 г. Златоуст Челябинской области была проведена экспериментальная работа по реализации программы формирования гармоничного развития детей младшего школьного возраста средствами подвижных игр.

В исследовании принимали участие 20 обучающихся 7-8 лет, которые были разделены на 2 группы: экспериментальную (10 человек) и контрольную (10 человек).

Эксперимент проводили в несколько этапов:

1. Констатирующий этап эксперимента представлял собой изучение психолого-педагогической, методической и учебной литературы по теме исследования, а также анатомо-физиологических особенностей младших школьников. Проводилась начальная оценка уровня сформированности знаний о здоровом образе жизни и уровня физической подготовленности младших школьников с целью определения содержания программы.

2. Формирующий этап эксперимента заключался в реализации программы гармоничного развития детей младшего школьного возраста средствами подвижных игр. В программу детей экспериментальной группы были включены подвижные игры. Формирующий этап эксперимента проводился на базе МАОУ СОШ №25 г. Златоуст Челябинской области в течение пяти месяцев (январь, февраль, март, апрель, май). Было отведено повышенное количество урочного времени на проведение подвижных игр, а также в качестве утренней зарядки проводились умеренные по эмоциональной нагрузке подвижные игры.

3. Контрольный этап включал в себя обработку и анализ полученных данных, оформление результатов эксперимента и формулировку выводов.

Контрольная группа (группа II (3 класс)) занималась физической культурой по традиционной программе, а экспериментальная (группа I (3 класс)) занималась по составленной программе с внедрением большего количества подвижных игр в урочное время.

При подготовке и проведении исследования были использованы следующие методы:

– теоретические: изучение и анализ методической и психолого-педагогической литературы, научных статей;

– эмпирические: наблюдение, метод измерения, анкетирование, сравнение результатов.

Для решения поставленных в экспериментальной работе задач использовался комплекс тестов:

1) Тесты для определения общей физической подготовленности:

- 12-минутный тест Купера (м);
- бег 30 м с высокого старта (с);
- наклон вперед из положения сидя (см);
- подъем туловища из положения лежа (количество раз);
- отжимания от пола (количество раз);
- прыжок в длину (см);
- поза Ромберга (с).

2) Тесты для определения влияния подвижных игр на развитие взаимоотношений со сверстниками в младшем школьном возрасте по методике *социометрии*, которая подразумевает определение товарищеских взаимоотношений и психологического благополучия класса в целом. При помощи данной методики получится выяснить, кто из детей по своей или не по своей воле стал «изгоем» в своем классе, а также скорректировать проблему на начальной стадии ее проявления.



Предложенная методика дает возможность определить следующие социально психологические характеристики межличностных отношений:

- социовалентность детей (степень включенности во взаимоотношения);
- статус детей и статусную структуру группы;
- сплоченность группы и взаимность контактов;
- уровень конфликтности (агрессивности) группы;
- детей, которые являются объектами групповой агрессии.

Таким образом, за основу определения уровня взаимоотношений младших школьников была взята социометрическая методика Рене Жиля. В приведенных социометрических матрицах была смоделирована социально-коммуникативная ситуация в 3 классах.

Полученные материалы исследований были подвергнуты статистической обработке с помощью программы Microsoft Excel. Используются общепринятые методы статистики с определением средней арифметической вариационного ряда ( $M$ ), ошибки среднего арифметического ( $m$ ) и статистической достоверности ( $p$ ).

## 2.2 Реализация программы по формированию здорового гармоничного развития детей младшего школьного возраста средствами подвижных игр

С целью формирования гармоничного развития детей младшего школьного возраста средствами подвижных игр разработана учебная программа. Особенность программы заключается в том, что ее содержание нацелено не только на общую физическую подготовку, но и на развитие взаимоотношений со сверстниками в младшем школьном возрасте.

В данной программе используется методика, которая в традиционные уроки физической культуры включает подвижные игры. Они включены в различные части урока:

- в подготовительную часть (в качестве разминки);

- либо основную часть (подвижным играм полностью отводится основная часть, либо после обучения и совершенствования того или иного умения, навыка, перед заключительной частью);

- либо в заключительную часть (в этом случае подбирались игры, снижающие эмоциональное возбуждение и снижающие двигательную активность).

Такого рода уроки проводились 3 раза в неделю по 40 минут, то есть как традиционные уроки физической культуры.

Каждый урок содержал от 1 до 2-3 подвижных игр, в зависимости от того, в какую часть урока они были включены, а также от количества времени, которое занимали проведение данных игр.

Таким образом, в ходе таких уроков, помимо образовательных, оздоровительных и воспитательных задач, прописанных программой, решались следующие задачи для достижения основной цели данной методики – развитие взаимоотношений со сверстниками у младших школьников:

- развитие коммуникативной компетентности;
- формирование направленности ребенка на сверстника;
- расширение и обогащение позитивного опыта совместной деятельности и форм общения со сверстниками;
- развитие способности к осознанию себя и своих возможностей;
- преодоление эмоционально личностного эгоцентризма, развитие способности к эмпатии, сопереживанию чувствам другого человека.

Содержание программы:

Февраль:

1-я неделя.

Среда, 1 февраля.

Подготовительная часть урока:

1. Построение, сообщение задач урока.

2. ОРУ на лыжах на месте:

- 2.1 И.п. – основная стойка, упор согнутыми руками на палки.  
1 – 4 – Круговые движения головой вправо;  
5 – 8 – То же, в другую сторону.
- 2.2 И.п. – основная стойка, руки вдоль туловища, палки в руках.  
1 – 4 – Круговые движения плечами вперед;  
5 – 8 – То же назад.
- 2.3 И.п. – основная стойка, руки перед грудью, палки на земле.  
1 – 2 – Рывки руками назад;  
3 – 4 – То же с поворотом туловища.
- 2.4 И.п. – основная стойка, правая рука вверх, палки на земле.  
1 – 4 – Рывки руками со сменой положения рук.
- 2.5 И.п. – основная стойка, упор согнутыми руками на палки.  
1 – Наклон;  
2 – Наклон назад;  
3 – Наклон вправо;  
4 – Наклон влево.
- 2.6 И.п. – то же.  
1 – 4 – Круговые движения туловищем вправо;  
5 – 8 – То же влево.
- 2.7 И.п. – основная стойка, упор прямыми руками на палки.  
1 – Выпад на лыжах (Одна нога скользит на лыже вперед, другая одновременно назад);  
2 – И.п.;  
3 – 4 – То же со сменой положения ног.
- 2.8 И.п. – основная стойка, упор согнутыми руками на палки.  
1 – Правая нога согнута в колене, спина прямая;  
2 – И.п.;  
3 – Левая нога согнута в колене, спина прямая.
3. Преодоление дистанции на лыжах в свободном стиле (500 метров).

Основная часть:

1. Рассказ и показ попеременного двушажного хода.
2. Прохождение дистанции попеременным двушажным ходом без лыжных палок.
3. Объяснения и исправление ошибок, в общем строю.
4. Прохождение дистанции попеременным двушажным ходом с лыжными палками.
5. Объяснения и исправление ошибок, в общем строю.

Заключительная часть:

1. Подвижная игра на внимание «Овощи и фрукты». Ученики движутся в колонне по одному на лыжах. Ведущий называет различные овощи и фрукты. Если слово относится к овощам, все идут в приседе, руки на коленях; если к фруктам — на носках, руки за голову. Ошибившиеся становятся в конец колонны.

2. Построение, подведение итогов урока.

Пятница, 3 февраля.

Подвижная игра «Бездомный заяц» проводилась в подготовительной части урока после ОРУ, в качестве разминки и подготовки к основной части урока, на спортивной площадке, на которой проводится лыжная подготовка.

Описание игры: Из числа игроков выбирается охотник и бездомный заяц. Остальные игроки – зайцы, чертят себе круг, и встают во внутрь. Бездомный заяц убегает, а охотник его догоняет.

Заяц может спастись от охотника, забежав в любой круг, тогда заяц, что стоял в кругу, должен сразу же убегать, потому что он стает бездомным, и охотник будет за ним охотиться.

Как только охотник поймает зайца, он сам стает зайцем, а бывший заяц – охотником.

2-я неделя.

Понедельник, 6 февраля.

Подвижные игры на лыжах «Занять место» и «Нападение акулы» проводились в основной части урока, в качестве основного вида деятельности, для совершенствования двигательных умений и навыков, приобретенных ранее в лыжной подготовке.

Описание игры «Занять место»:

Играющие передвигаются на лыжах в 1,5 – 2 м друг за другом по замкнутому кругу. Водящий идёт за кругом в противоположную сторону, подаёт команду «Стой!»

Дотрагивается до палки одного из лыжников и продолжает быстро двигаться по кругу. По сигналу все останавливаются, а игрок, осаленный водящим, быстро бежит по кругу в том же направлении. Каждый стремится занять свободное место. Не успевший занять свободное место становится водящим, игра продолжается.

Правило. При перебежке нельзя мешать играющим.

Описание игры «Нападение акулы»:

Игра проводится на ограниченной площадке. Из числа наиболее сильных участников выбирается «акула» (водящий). Все остальные участники (рыбки) снимают палки, ставят их в центре площадки и разбегаются. По сигналу «акула» начинает ловить «рыбу». Тот, кого осалит «акула», становится «акулёнком». Он берёт свои палки и тоже начинает ловить «рыбу». Игра заканчивается, когда поймают последнюю «рыбку». Салить игроков можно только рукой.

Среда, 8 февраля.

Подвижная игра на лыжах «Занять место» проводилась по окончании основной части, перед заключительной. Целью данной игры была проверка усвоения пройденного на данном уроке физической культуры по лыжной подготовке материала.

Описание игры «Занять место» описано выше (понедельник, 6 февраля).

Пятница, 10 февраля.

Игра на внимание «Запрещенное число» проводилась в заключительной части урока с целью снижения эмоционального возбуждения и двигательной активности, которые появились в ходе урока.

Описание игры «Запрещенное число»:

Играющие образуют круг, а ведущий встает в центре круга. Он подходит к любому игроку и, указав на него, говорит: «Один». Игрок, стоящий справа, говорит: «Два» и т. д.

Игроки, которым выпадет число 3, число, делящееся на 3 или содержащее цифру 3, не называя этих чисел, должны выполнить какое-либо движение (присед, руки за голову, руки вперед и др.). Игрок, назвавший запрещенное число или опоздавший выполнить соответствующее движение, получает штрафное очко. Побеждают ребята, получившие меньше штрафных очков.

3-я неделя.

Понедельник, 13 февраля.

Подвижная игра «Салки-обнималки» проводилась в подготовительной части урока, на спортивной площадке, на которой в последующем будет проведена основная часть урока по лыжной подготовке.

Описание игры «Салки-обнималки»:

Игра проводится так же, как и обычные салочки, с небольшим, но приятным дополнением: водящий не может осалить того, у кого есть пара! (за пару надо крепко держаться, а лучше обнимать). Если образовалась тройка, салить можно любого. И если пара стоит, обнявшись больше 3 сек - также можно салить (это важно для динамичного проведения игры). Игра помогает разрядиться, побегать, посмеяться, получить опыт взаимовыручки и «спасающего физического контакта».

Среда, 15 февраля.

Подвижная игра на лыжах «Нападение акулы» проводилась по окончании основной части, перед заключительной.

Целью данной игры была проверка усвоения пройденного на данном уроке физической культуры по лыжной подготовке материала.

Описание игры «Нападение акулы» описано выше (6 февраля).

Пятница, 17 февраля.

Подвижная игра «Птицы, пауки, блохи» проводилась в подготовительной части урока, на спортивной площадке, на которой в последующем будет проведена основная часть урока по лыжной подготовке.

Описание игры «Птицы, пауки, блохи»:

Количество участников - от 10 человек. Необходимо просторное помещение. Группа делится на две команды. Каждая команда втайне от другой команды решает, кем она будет - "птицами", "пауками" или "блохами". Команды встают в 2 шеренги в центре зала лицом друг к другу ("стенка на стенку"). По команде ведущего одновременно показывают друг другу жест, обозначающий выбранное животное. Про жесты нужно договориться заранее. Пауки убегают от птиц, блохи от пауков, птицы от блох (похоже на "камень, ножницы, бумага"). Того, кто не успел добежать до противоположной стены, ловит команда соперников, и участник переходит к ним в команду. И все повторяется заново, обычно интересно провести не более 6-7 заходов.

4-я неделя.

Понедельник, 20 февраля.

Подвижные игры «Буксиры» и «Гусеницы» проводились в основной части урока, в качестве основного вида деятельности, для совершенствования двигательных умений и навыков, приобретенных ранее в лыжной подготовке.

Описание игры «Буксиры»:

Все участники распределяются по парам примерно равных по силам партнеров. Стоящий сзади подает концы лыжных палок впереди стоящему партнеру, другие – держит сам. Длина дистанции – 70 м. На старте выстраивается любое количество пар.

Гонки начинаются по сигналу руководителя. Чтобы быстрее разбежаться на старте, буксируемый делает 10–15 шагов, а дальше скользит по инерции по лыжне идущего впереди. Добежав до финиша (он обозначается флажком), игроки – первые номера в паре – передают свои палки напарникам, меняются местами и уже без сигнала возвращаются к линии старта. Побеждает команда (пара), сумевшая быстрее всех пройти маршрут.

Описание игры «Гусеницы»:

Команды стоят в колоннах, в каждой по 8–10 человек. Первый в колонне опирается на одну палку, а вторую подает следующему за ним игроку, и тот держит ее за нижний конец. Второй игрок свою палку протягивает следующему игроку команды. Он уже не опирается на палки, обе руки его заняты. Получается длинная цепь лыжников, соединенных палками. По команде все одновременно начинают движение, стараясь, чтобы не была разорвана цепь. Побеждает команда, пришедшая к финишу первой.

Среда, 22 февраля.

Игра на внимание «Справа и слева» проводилась в заключительной части урока с целью снижения эмоционального возбуждения и двигательной активности, которые появились в ходе урока.

Описание игры «Справа и слева»:

Играющие встают в круг, спиной к центру. Ведущий движется вдоль внешней стороны круга и, остановившись около одного из игроков, говорит: «Руки!» Игрок, к которому он обратился, стоит спокойно, зато сосед справа поднимает правую руку, а сосед слева — левую. Тот, кто ошибётся, выбывает из игры. К концу игры остаются лишь самые внимательные.

Март.

1-я неделя.

Понедельник, 27 февраля.

Подвижная игра на лыжах «Пятнашки» проводилась по окончании основной части, перед заключительной.



Целью данной игры была проверка усвоения пройденного на данном уроке физической культуры по лыжной подготовке материала.

Описание игры на лыжах «Пятнашки»:

Можно играть и с палками, и без палок. Проще, конечно, без палок – меньше возможности столкнуться. Этот вариант рекомендуется самым юным лыжникам, которые настолько увлекаются, что забывают вовремя затормозить, чтобы избежать прямого столкновения.

Один игрок становится «пятнашкой» по жребью. Ему надо догнать кого-то из своих товарищей. Игрок, которого он коснулся, останавливается, поднимает руку и громко объявляет: «Пятнашка – я!».

Запрещается «давать сдачи». Если же играют с лыжными палками, то не разрешается касаться ими друг друга. Водящему достаточно коснуться своей палкой лыжи игрока.

Среда, 1 марта.

Игра на внимание «Земля-вода-воздух» проводилась в заключительной части урока с целью снижения эмоционального возбуждения и двигательной активности, которые появились в ходе урока.

Описание игры «Земля-вода-воздух»:

Игроки образуют круг, ведущий с мячом становится в центре. Он бросает любому из игроков мяч, называя одно из слов: «земля», «вода» или «воздух». Игрок, поймав мяч, должен быстро назвать животное, рыбу или птицу, обитающих в указанной среде. После этого он возвращает мяч ведущему, а тот бросает мяч следующему ученику, снова называя одно из указанных слов. Ответы игроков не должны повторяться. В конце игры отмечают ученики, допустившие меньше ошибок.

Пятница, 3 марта.

Подвижная игра «Домики» проводилась в подготовительной части урока, на спортивной площадке, на которой в последующем будет проведена основная часть урока по лыжной подготовке.

Описание игры «Домики»: На поле рисуются кружки-домики, ровно на один меньше количества игроков. Водящий обходит домики, собирая игроков в цепочку, и уводит их подальше, при этом рассказывая, куда их ведет (например, «пошли погулять гномики, оставили свои домики: гномик Миша (например), гномик Саша (и т.д., перечисляя всех игроков), пошли они в лес да заблудились, долго-долго ходили (далее придумать)»). После команды «по домам» (в любом месте рассказа) все бросаются обратно, и тот игрок, кому не досталось домика, становится водящим.

Понедельник, 6 марта.

Подвижные игры на лыжах «Помоги товарищу» и «Накаты» проводились в основной части урока, в качестве основного вида деятельности, для совершенствования двигательных умений и навыков, приобретенных ранее в лыжной подготовке.

Описание игры «Помоги товарищу»:

Во время лыжной прогулки может случиться так, что окажется необходимым помочь товарищу добраться домой. Надо быть готовым к такой ситуации. Итак, двое везут одного. Каждый берет в одну руку обе свои палки (сцепив их кольцами); ими можно отталкиваться. Свободной рукой везущие берутся за палки «потерпевшего». Его дело – лишь скользить. Можно отталкиваться и одной палкой, а вторую сцепить с палкой того, кого везешь.

Описание игры «Накаты»:

Каждый лыжник делает фронтально от линии старта десять скользящих шагов. Цель – оказаться как можно дальше. После десятого, завершающего шага лыжник втыкает в снег свой флажок, который держал в руке. Победитель тот, у кого 10 шагов окажутся самыми длинными.

Пятница, 10 марта.

Подвижная игра на лыжах «Собери флажки» проводилась по окончании основной части, перед заключительной.

Целью данной игры была проверка усвоения пройденного на данном уроке физической культуры по лыжной подготовке материала.

Описание игры «Собери флажки»:

На склоне горы (15–20°) зигзагообразно расставляются пять пар маленьких флажков. Рядом с каждым из них ставятся флажки большого размера. Лыжники (без палок) делятся на две команды. Все нечетные номера каждой из команд становятся на верху горы, четные номера – внизу.

По сигналу первые номера обеих команд, скатываясь вниз, собирают по дороге свои маленькие флажки и передают их вторым номерам своих команд; вторые номера, быстро поднимаясь в гору, расставляют флажки на прежние места (около больших флажков); третьи номера, скатываясь, снова собирают флажки, четвертые – опять расставляют и т.д., пока все не совершат спуски или подъемы.

Побеждает команда, раньше другой выполнившая задание. При повторном проведении игры четные и нечетные номера меняются местами и ролями.

3-я неделя.

Понедельник, 13 марта.

Подвижная игра «Гуси» проводилась в спортивном зале перед проведением основной части урока в качестве разминки и подготовки к основной части урока, после ОРУ.

Описание игры «Гуси»:

На площадке на расстоянии 10–15 метров проводят две линии – два «дома».

В одном находятся гуси, в другом их хозяин.

Между «домами», «под горой», живет «волк» – водящий.

«Хозяин» и «гуси» ведут между собой диалог, известный всем с раннего детства:

– Гуси, гуси!

– Га-га-га!

– Есть хотите?

– Да-да-да!

– Так летите!

– Нам нельзя. Серый волк под горой не пускает нас домой!

После этих слов «гуси» стараются перебежать к «хозяину», а «волк» их ловит.

Пойманный игрок становится «волком».

Среда, 15 марта.

Подвижные игры «Захват флага» и «Части тела» проводились в спортивном зале после подготовительной части урока, в основной. Этим играм была отведена полностью основная часть урока.

Описание игры «Захват флага»:

Участвуют две команды. Территория лагеря условно делится на две равные половины (можно провести черту или обозначить ориентиры). Каждая команда вешает свой флаг на доступном, видимом месте. Задача обеих команд – захватить флаг противника и пронести его на свою территорию, не будучи осаленным. В случае захвата флага несколькими игроками флаг разрешается передавать.

Флаг могут охранять не более трех человек, но не в непосредственной близости от него, а на расстоянии (4-5 метров от флага), т.е. в окружности радиусом 4-5 метра у охраняющих нет права воздействовать (салить) на противника, если тот находится уже внутри этой окружности. Охраняющие могут только лишь не выпускать захватчиков обратно, когда те пытаются покинуть спасительную зону. У каждой команды есть тюрьма на своей территории, куда отводятся пойманные (осаленные) игроки команды противников.

Салить можно только на своей территории. В тюрьме заключенного бдительно охраняют, однако он может освободиться, если игрок из его команды незаметно проберётся к тюрьме и коснётся его.

В этом случае они беспрепятственно возвращаются на свою территорию, и никто не может их салить.

Описание игры «Части тела»:

Игроки перемещаются по площадке в разных направлениях (бегают, прыгают, шагают). По команде педагога «Рука-голова!» каждый игрок быстро находит себе партнёра и кладёт руку ему на голову. Отмечаются самые быстрые и внимательные пары.

Пятница, 17 марта.

Игра на внимание «Тонкий слух» проводилась в заключительной части урока с целью снижения эмоционального возбуждения и двигательной активности, которые появились в ходе урока.

Описание игры «Тонкий слух»:

Играющие движутся в колонне по одному и слушают сигналы, подаваемые ведущим. У ведущего два свистка разной тональности. По сигналу каждого свистка ученики выполняют различные движения. Например, по сигналу первого свистка делают шаг в сторону и останавливаются, по сигналу второго свистка продолжают движение. Тот, кто путает сигналы, становится в конец колонны. Побеждают ребята, допустившие меньше ошибок.

4-я неделя.

Понедельник, 20 марта.

Подвижные игры «Рыбаки-рыбки» и «Зайцы в лесу» проводились в спортивном зале после подготовительной части урока, в основной. Этим играм была отведена полностью основная часть урока.

Описание игры «Рыбаки-рыбки»:

Игроки-«рыбки» находятся на площадке. Пара игроков – водящие, образуют «сеть» (берутся за руки – одна рука свободна). По сигналу рыбки бегают по площадке, а рыбаки догоняют рыбок и соединяют вокруг них руки. Рыбка, которая попала в сеть, присоединяется к рыбакам.

Игра продолжается до тех пор, пока сеть не разорвётся или пока не будут пойманы все игроки.

Описание игры «Зайцы в лесу»:

Для игры выбирают зайцев и лису, остальные дети — деревья. На противоположных сторонах площадки проводят линии — это поля. На одном из них перед началом игры собираются зайцы.

Дети, изображающие деревья, встают друг от друга на расстоянии, позволяющем им взяться за руки. Лиса живет в норе на краю леса (нору обозначают кружком).

Зайцы вбегают в лес, им нужно перейти с одного поля на другое, но за ними охотится лиса. Она старается поймать зайцев, пойманных уводит в свой дом.

Лисе по лесу мешают бежать деревья: дети берут друг друга за руки, приседают, наклоняются, машут руками. Зайцы между деревьями проходят свободно. Игра заканчивается, когда все зайцы перейдут на противоположную сторону. Начиная игру повторно, дети выбирают снова зайцев и лису.

Пойманные зайцы до конца игры находятся в норе у лисы.

В этой игре количество зайцев и лис может быть разное, в зависимости от числа играющих. Чем больше лис, тем труднее зайцам пробежать по лесу. Весь ход игры зависит от деревьев. Дети, исполняющие роль деревьев, должны внимательно наблюдать за действиями хитрой лисы и постоянно менять положение рук, перестраиваться.

Среда, 22 марта.

Подвижная игра «Вороны и воробьи» проводилась в спортивном зале перед проведением основной части урока в качестве разминки и подготовки к основной части урока, после ОРУ.

Описание игры «Вороны и воробьи»:

Описание игры: На земле чертят две параллельные линии в трех шагах одну от другой.

Отступив от них в обе стороны на 20-25 шагов, проводят еще две черты. Играющие делятся на две команды: одна из них называется «вороны», другая «воробьи». Они становятся двумя шеренгами на средних линиях, повернувшись лицом в противоположные стороны.

В ходе игры ведущий громко кричит «вороны» или «воробьи», произнося последний слог отрывисто, делая перед ним паузу.

Названная команда бежит к дальней черте, находящейся перед ней, а другая команда, повернувшись, преследует противника. Надо запятнать убегающего раньше, чем тот достигнет черты. Посчитав тех, кого запятнали, команды занимают исходное положение, и игра повторяется четыре-шесть раз.

Выигрывает команда, запятнавшая большее число «противников».

Пятница, 24 марта.

Подвижная игра «Вороны и воробьи» проводилась по окончании основной части урока, перед заключительной, после решения образовательных и оздоровительных задач.

Описание игры «Вороны и воробьи» описано выше (среда, 22 марта).

5-я неделя.

Понедельник, 27 марта.

Подвижная игра «Выше ножки от земли» проводилась в спортивном зале перед проведением основной части урока в качестве разминки и подготовки к основной части урока, после ОРУ.

Описание игры «Выше ножки от земли»:

Игроки по счету разбегаются и пристраиваются так, чтобы ступнями не касаться земли (салятся, виснут на деревьях и т.д.). Задача водящего осалить того, кто не удержался и коснулся земли, интерес заключается еще и в том, что игроки на почтительном расстоянии могут изменять свое месторасположение.

Среда, 29 марта.

Подвижные игры «Захват флага» и «Много троих, хватит двоих» проводились в спортивном зале после подготовительной части урока, в основной. Этим играм была отведена полностью основная часть урока.

Описание игры «Захват флага» описано выше (среда, 15 марта).

Описание игры «Много троих, хватит двоих»:

Участники встают парами друг за другом, лицом в центр круга. Игру начинают двое, один из них — водящий, он стоит на 3-4 шага сзади того, кто убегает от него.

Убегающий хлопает три раза в ладоши, после третьего хлопка бежит от водящего. Чтобы не быть осаленным, он встает впереди какой-нибудь пары. Прежде чем встать, на бегу кричит: «Много троих, хватит двоих». Тот, кто в этой игре стоит последним, убегает от водящего.

Если водящему удалось осалить убегающего, то они меняются ролями.

Правила

1. Во время игры нельзя пробегать через круг.
2. Убегающему нельзя пробегать более двух кругов.
3. Как только он вбегает в круг, он должен сразу встать впереди какой-нибудь пары. Нарушивший это правило становится водящим.

Указания к проведению

Если водящему удалось осалить убегающего и они поменялись ролями, то убегающий может встать впереди одной из пар после кратковременного бега.

Иногда водящему долго не удастся догнать убегающих от него игроков, так как они сильнее его и быстрее бегают. В этом случае нужно заменить его, но не упрекать, а положительно оценить его усилия.

Пятница, 31 марта.

Подвижные игры «Салки-обнималки», «Зайцы в лесу» и «Два медведя» проводились в спортивном зале после подготовительной части урока, в основной. Этим играм была отведена полностью основная часть урока.



Описание игр представлено выше.

Апрель.

1-я неделя.

Понедельник, 3 апреля.

Игра на внимание «Овощи-фрукты» проводилась в заключительной части урока с целью снижения эмоционального возбуждения и двигательной активности, которые появились в ходе урока.

Описание игры «Овощи-фрукты» представлено выше.

Среда, 5 апреля.

Подвижные игры «Захват флага», «Выше ножки от земли» и «Бездомный заяц» проводились в спортивном зале после подготовительной части урока, в основной. Этим играм была отведена полностью основная часть урока.

Описание данных игр представлено выше.

Пятница, 7 апреля.

Подвижная игра «Жмурки» проводилась по окончании основной части урока, перед заключительной, после решения образовательных и оздоровительных задач.

Описание игры «Жмурки»:

Игра проходит на небольшой ограниченной площадке, на которой нет опасных препятствий.

Водящему завязывают глаза, или он просто зажмуривается. Он должен с закрытыми глазами осалить кого-нибудь из играющих.

Играющие убегают от водящего, но при этом не заходят за пределы площадки и обязательно подают голос – называют водящего по имени или кричат: «Я здесь».

Осаленный игрок меняется ролями с водящим.<sup>55</sup>

2-я неделя.

Понедельник, 10 апреля.

Подвижная игра «Поймай хвост» проводилась в спортивном зале перед проведением основной части урока в качестве разминки и подготовки к основной части урока, после ОРУ.

Описание игры «Поймай хвост»:

Играющие выстраиваются в две колонны. В колонне соединяются друг с другом руками по принципу паровозика. Начало колонны называется головой, конец колонны — хвостиком. Голова должна поймать хвост команды —противника.

Среда, 12 апреля.

По просьбам учащихся, в основной части урока были проведены подвижные игры «Захват флага», «Зайцы в лесу» и «Выше ножки от земли» в спортивном зале после подготовительной части урока, в основной. Этим играм была отведена полностью основная часть урока.

Описание данных подвижных игр представлено выше.

Пятница, 14 апреля.

Подвижные игры «Вороны и воробьи», «Салки–обнималки» и «Птицы, пауки и блохи» проводились в спортивном зале после подготовительной части урока, в основной. Этим играм была отведена полностью основная часть урока.

Описание данных игр представлено выше.

3-я неделя.

17 апреля.

Игра на внимание «Справа и слева» проводилась в заключительной части урока с целью снижения эмоционального возбуждения и двигательной активности, которые появились в ходе урока.

Описание игры представлено выше.

Среда, 19 апреля.

Подвижная игра «Заколдованный замок» проводилась в спортивном зале перед проведением основной части урока в качестве разминки и подготовки к основной части урока, после ОРУ.

Описание игры «Заколдованный замок»: Играющие делятся на две команды. Первые должны расколдовать «замок», а вторая команда — помешать им в этом. «Замок» может служить дерево или стена.

Около «замка» находятся главные ворота — двое ребят из второй команды с завязанными глазами.

У всех игроков этой команды глаза должны быть завязаны. Они произвольно, так, как им хочется, располагаются на игровой площадке. Игроки, которые должны расколдовать «замок», по команде ведущего начинают бесшумно двигаться к главным воротам. Их задача — незаметно подойти до ворот, пройти сквозь них и дотронуться до «замка».

При этом игра считается оконченной. Но задача второй команды с завязанными глазами осалить тех, кто движется к «замку». Те, кого осалят, выбывают из игры. По окончании игры ребята меняются ролями. Перед началом игры надо оговорить одно условие: будут ли ребята из второй команды стоять на месте или они могут передвигаться по площадке.

Пятница, 21 апреля.

Подвижная игра «Удочка» проводилась по окончании основной части урока, перед заключительной, после решения образовательных и оздоровительных задач.

Описание игры «Удочка»:

Удочка – это скакалка. Один ее конец в руке «рыбака» – водящего.

Все играющие встают вокруг «рыбака» не дальше чем на длину скакалки.

«Рыбак» начинает раскручивать «удочку», пытаясь задеть ею по ногам играющих. 57

«Рыбки» должны уберечься от «удочки», перепрыгнуть через нее. Чтобы «рыбки» не мешали друг другу, между ними должно быть расстояние примерно в полметра.

«Рыбки» не должны сходить со своих мест.

Если «рыбаку» удалось поймать «рыбку», то есть дотронуться «удочкой», то место «рыбака» занимает пойманная «рыбка».

Необходимо соблюдать такое условие: скакалку можно крутить в любую сторону, но нельзя поднимать ее от земли выше, чем на 10–20 сантиметров.

4-я неделя.

Понедельник, 24 апреля.

Подвижная игра «Тише едешь» проводилась по окончанию основной части урока, перед заключительной, после решения образовательных и оздоровительных задач.

Описание игры «Тише едешь»:

Водящий и играющие находятся по разные стороны двух линий, которые прочерчены на расстоянии 5–6 метров друг от друга.

Задача играющих – как можно быстрее дойти до водящего и дотронуться до него. Тот, кто это сделал, становится водящим.

Но дойти до водящего непросто.

Играющие двигаются только под слова водящего: «Тише едешь, дальше будешь. Стоп!» На слово «стоп» все играющие замирают.

Водящий, который стоял до этого спиной к играющим, поворачивается и смотрит.

Если в этот момент кто-то из играющих пошевелится, а водящий это заметит, то этому игроку придется уходить назад, за черту.

Водящий может смешить замерших ребят. Кто рассмеется, также возвращается за черту. А затем игра продолжается.

Среда, 26 апреля.

Подвижная игра «Капканы» проводилась в спортивном зале перед проведением основной части урока в качестве разминки и подготовки к основной части урока, после ОРУ.

Описание игры «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 выявляется самый ловкий и быстрый из ребят — тот, кто сумел до конца игры не угодить ни в один капкан.

Пятница, 28 апреля.

Подвижные игры «Захват флага», «Два медведя» и «Выше ножки от земли» проводились в спортивном зале после подготовительной части урока, в основной. Этим играм была отведена полностью основная часть урока.

Описание данных игр представлено выше.

Следует подчеркнуть, что предложенные подвижные игры сразу же заинтересовали младших школьников. На первых занятиях деление учащихся на команды проходило по принципу «с кем я общаюсь, тот и будет в моей команде. Для того, чтобы разнообразить взаимоотношения, играющим был предложен метод жеребьевки, либо предлагалось выбирать участников с помощью какой-либо считалки. Дети встают в круг и тот, на ком заканчивается считалка, становится участником одной команды. Так происходит, пока играющие не поделятся поровну. В первое время к такому методу школьники относились с настороженностью, но в дальнейшем привыкли и на последующих занятиях уже взяли инициативу на себя и сами делились на команды. Когда нужно было выбрать ведущего, на первых занятиях ими становились учащиеся, которые по нашим данным были наиболее общительными в классе и имели высокие статусы в группе, тогда детям был предложен опять же метод жеребьевки. Таким образом, ведущими в игре нередко становились отвергаемые и изолированные школьники.

Они не сразу привыкали к непривычной для них роли лидера, но постепенно увлекались игрой и забывали о том, что они не хотели оказаться ведущими в игре. Также на нескольких занятиях детям было предложено выбрать ведущего коллективным обсуждением и объяснить, почему был выбран тот или иной ученик. Если игра предполагала деление школьников на пары, то пары формировались из детей, которые в обычной своей школьной жизни не общались, общались недостаточно либо между ними существовал конфликт.

В основном работа была направлена на то, чтобы заинтересовать, увлечь главным образом изолированных и отвергаемых школьников. Необходимо было вовлечь этих учеников в общение с остальными одноклассниками, повысить уверенность в собственных силах. В связи с тем, что в каждую игру школьники играли по несколько раз, все они почувствовали себя победителями. На первых занятиях играющие недостаточно уверенно выполняли те или иные действия, предполагаемые игрой, но на последних занятиях они уже не оставались в стороне, когда нужно было проявить инициативу. Большинство игр предполагали активное общение между участниками, таким образом, они, так или иначе, оказывались включенными во взаимодействие с одноклассниками. Победа той или иной команды в игре оказывала влияние на развитие групповой сплоченности, вызывала положительные эмоции у детей, радость от общения. Для того чтобы у проигравшей команды не формировались негативные установки в отношении победившей, все участники получали поощрительные призы (медали, открытки, сладкие призы). Если школьник начинал вести себя агрессивно по отношению к одноклассникам, он зарабатывал штрафное очко своей команде, поэтому ученики старались вести себя сдержаннее. Но, естественно не у всех это получалось, особенно на первых занятиях. На вопрос «Понравилось ли Вам играть?», заданный на последнем занятии, все учащиеся ответили утвердительно и выразили желание поиграть еще.

Таким образом, по предварительным наблюдениям, предложенные подвижные игры не оставили школьников равнодушными. Во время игр они переставали тревожиться, с азартом выполняли все предложенные действия и активно общались с одноклассниками. Предложенная нами программа в итоге, выполняет сразу множество задач по гармоничному развитию младших школьников.

### 2.3 Анализ результатов внедрения предлагаемых мероприятий

На этапе констатирующего эксперимента проводилась сначала начальная оценка уровня физической подготовленности младших школьников, результаты оценки которых представлены ниже. Результаты анализа общей физической подготовленности школьников экспериментальной и контрольной групп на этапе констатирующего эксперимента представлены в таблице 1.

Уровень физической подготовленности подростков оценивался как средний и не имел достоверных различий среди групп испытуемых.

На формирующем этапе эксперимента реализована программа по формированию гармоничного развития детей младшего школьного возраста средствами подвижных игр, и произведено фиксирование результатов по определенным показателям.

Оценка производилась по пятибальной системе.

При сравнении оценок контрольной и экспериментальной групп получены следующий результат: количество учеников, которые получили оценку «отлично», в экспериментальной группе выше на 30 %, оценку «хорошо» – выше на 20%, оценку «удовлетворительно» – меньше на 30 %. Неудовлетворительных оценок в экспериментальной группе не выявлено. Результаты представлены в виде диаграмм (рисунок 1).

Таблица 1 – Уровень физической подготовленности школьников на этапе констатирующего эксперимента

Тесты	Экспериментальная группа n=10	Контрольная группа n=10	Достоверность различий
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
12-минутный тест Купера (м)	2140±122,2	2180±133,2	p>0,05
Бег 30 м с высокого старта (с)	5,64±0,2	5,63±0,2	p>0,05
Наклон вперед из положения сидя (см)	6,1±1,4	6,6±1,3	p>0,05
Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз)	32,3±2,3	31,8±2,1	p>0,05
Отжимания от пола (кол-во раз)	10,4±1,6	10,6±1,8	p>0,05
Прыжок в длину (см)	170,5±4,4	171,5±3,5	p>0,05
Челночный бег 4×9 м (с)	10,4±0,2	10,5±0,2	p>0,05
Поза Ромберга (с)	16,8±0,6	16,5±0,5	p>0,05

В период с сентября 2022 г. по май 2023 г. проводилась реализация программы. В конце педагогического эксперимента в целях оценки эффективности программы обучения произведены контрольные измерения физических показателей участников эксперимента (таблица 2).

В конце эксперимента наблюдается улучшение по всем показателям по сравнению с измерениями на этапе констатирующего эксперимента. В экспериментальной группе за период исследования отмечается более выраженная динамика результатов, достигшая степени достоверности.

Так, показатели теста «Отжимания от пола» достоверно выросли на 35 %, теста «Наклон вперед из положения сидя» – на 31 %, теста «12-минутный тест Купера» и «Поза Ромберга» – на 10 %, теста «Подъем туловища из положения лежа» – на 8 %, теста «Бег 30 м» – на 5 %, теста «Прыжок в длину» и «Челночный бег» – на 4 % (рисунок 1).



Таблица 2 – Уровень физической подготовленности школьников на этапе формирующего эксперимента

Тесты	Экспериментальная группа n=10	Контрольная группа n=10	Достоверность различий
1	2	3	4
12-минутный тест Купера (м)	2360±105,6	2210±118,7	p<0,05
Бег 30 м с высокого старта (с)	5,38±0,2	5,51±0,2	p<0,05
Наклон вперед из положения сидя (см)	8,0±1,3	6,8±1,3	p<0,05
Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз)	35,0±1,9	32,0±2,1	p<0,05
Отжимания от пола (кол-во раз)	14,0±1,8	12,0±1,9	p<0,05
Прыжок в длину (см)	177,0±3,5	175,0±3,7	p<0,05
Челночный бег 4×9 м (с)	10,06±0,2	10,25±0,2	p<0,05
Поза Ромберга (с)	18,5±0,8	17,7±0,7	p<0,05



Рисунок 1 – Изменение показателей по физической подготовке на завершающем этапе реализации программы

Таким образом, данные изменения свидетельствуют о положительной динамике и значительно проявляющемся развитии гибкости, координации и силовых качеств. Менее значительные изменения произошли по тестам, направленных на контроль выносливости и скоростных способностей.

Далее мы проводили определение уровня взаимоотношений младших школьников.

Контрольный этап эксперимента был проведен в мае 2022 г. В исследовании использовался модифицированный вариант социометрической методики Рене Жиля. В ходе данного этапа были отслежены следующие результаты:

Экспериментальная группа.

Данные представлены в Социоматрице 1 (Таблица 3).

Социовалентность: у 7 человек в данной группе преобладают положительные выборы (Адиба А., Илья Е., Кирилл Е., Вера И., Даниил Л., Виктория П., Виктория С.).

Отрицательные выборы преобладают лишь у одного учащегося (Александр Ж.). Двойственные коммуникативные установки наблюдаются у двух школьников (Анатолий Л, Егор М.).

Статусная структура группы:

Группа «звезд» - 7 человек (Адиба А., Илья Е., Александр Ж., Даниил Л., Анатолий Л., Виктория П., Виктория С.).

Группа предпочитаемых – 1 человек (Егор М.).

Группа принятых – 2 человека (Кирилл Е., Вера И.).

В группы изолированных и отвергаемых не вошел ни один изучащихся.

Взаимность:

Уровень взаимности в данной группе равна:  $100/114 * 100 \% = 65,7 \%$ .

Агрессивность:

В данной группе уровень конфликтности составил:  $21/135 * 100 \% = 2,2$

Таблица 3 – Социоматрица 1

№	Кто выбирает	Кого выбирают												Количество выборов				
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Сделан		Взаимн		
														+	-	+	-	
1	Адиба А.	0	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	14	0	8	0	
2	Илья Е.	+	0				+	+		+	+	+	+	7	0	6	0	
3	Кирилл Е.	+	+	0	+	+	+	+	+	+	+	+	+	14	0	6	0	
4	Александр Ж.	-		-	0	-	+	-		+	+	-	+	4	5	3	0	
5	Вера И.	+			+	0	+	-	+	+	+		+	7	1	3	1	
6	Даниил Л.	+	+	+	+		0	+		+	+	+	+	8	0	8	0	
7	Анатолий Л.	-	+	+	+	-	-	0	+	-	+	-	+	6	5	5	1	
8	Егор М.	-	+	-	+	-	+	+	0	+	+	-	-	6	5	3	0	
9	Виктория П.	+	+	+	+	+	+	+	+	0	+	+	+	14	0	10	0	
10	Виктория С.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	0	+	+	14	0	11	0	
Итого: количество полученных ответов		+	6	7	5	8	4	8	7	6	7	9	6	9	11		75	
		-	3	1	3	1	3	1	2	1	1	0	3	1		21		3

Контрольная группа.

Данные представлены в Социоматрице 2 (Таблица 4).

Социовалентность: положительные выборы наблюдаются у 7 учащихся (Виктория В., Виктория З., Анжела К., Анастасия М., Арсений М., Александра Т., Максим Ш.). У 3 учащихся преобладают отрицательные выборы (Сергей А., Кирилл М., Артем П.). Двойственные выборы наблюдаются у 5 человек (Данил Г., Дмитрий К., Кирилл К., Семен Т., Руслан Т.).

Статусная структура группы:

Группа «звезд» - 7 человек (Данил Г., Дмитрий К., Кирилл М., Анастасия М., Арсений М., Семен Т., Руслан Т.).

Группа предпочитаемых – 2 человека (Кирилл К., Артем П.). Группа принятых – в нее не вошел ни один из учащихся.

Группа изолированных – 1 человек (Сергей А.).

Группа отвергаемых – 4 человека (Виктория В., Виктория З., Анжела К., Александра Т.).

Взаимность: В данной группе взаимность составила:  $69/125 * 100 \% = 55,2 \%$ . Агрессивность: Уровень агрессивности в данной группе:  $14/184 * 100 \% = 7,6 \%$ .

Таблица 4 – Социоматрица

№	Кто выбирает	Кого выбирают															Количество выборов			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Сделан		Взаимн	
																	+	-	+	-
1	Сергей А.	0							-				-	-		+	1	3	0	2
2	Виктория В.	+	0	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	14	0	4	0
3	Данил Г.	-	-	0	-	-	+	+	+	-	+	+	+	-	+	+	8	6	5	0
4	Виктория З.	+	+	+	0	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	14	0	4	0
5	Анжела К.	+	+	+	+	0	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	14	0	3	0
6	Дмитрий К.	-	-	+	-	-	0	-	+	+	+	-	+	-	+	+	7	7	6	1
7	Кирилл К.	+	-	-	-	-	+	0	+			+		+	+	+	6	4	1	0
8	Кирилл М.	-	-	-	-	-	-	-	0	-	+	-	-	-	-	+	2	12	2	5
9	Анастасия М.	-	+	+	+	+	+	-	-	0	+	+	+	+	+	+	11	3	9	1
10	Арсений М.	+	-	+	-	-	+	+	+	+	0	-	+	-	+	+	9	5	7	0
11	Артем П.	+	-	-	-	-	-	+	+	-		0	+	-	+	+	5	7	1	1
12	Семен Т.		+	+		-	+	-	-	+	+	-	0	-	+	+	7	5	7	1
13	Александра Т.	-	+	+	+	-	+	+	-	+	+	+	+	0	+	+	11	3	4	2
14	Руслан Т.	-		+			+	-	-	+	+	-	+		0	+	6	4	6	1
15	Максим Ш.			+			+	+	+	+	+	+	+	+	+	0	10	0	10	0
Итого: количество полученных ответов		+	6	5	10	4	5	11	8	9	9	11	7	12	5	11	12		69	
		-	6	6	3	6	8	2	5	5	3	0	5	2	7	1	0		59	

Анализируя данные констатирующего и контрольного этапов эксперимента приходим к следующим результатам:

Экспериментальная группа (данные представлены в таблице 5)  
Социовалентность (гистограмма 1)

Гистограмма 1. Сравнительная характеристика данных эксперимента по статусной структуре на констатирующем и контрольном этапах (в количестве учащихся)

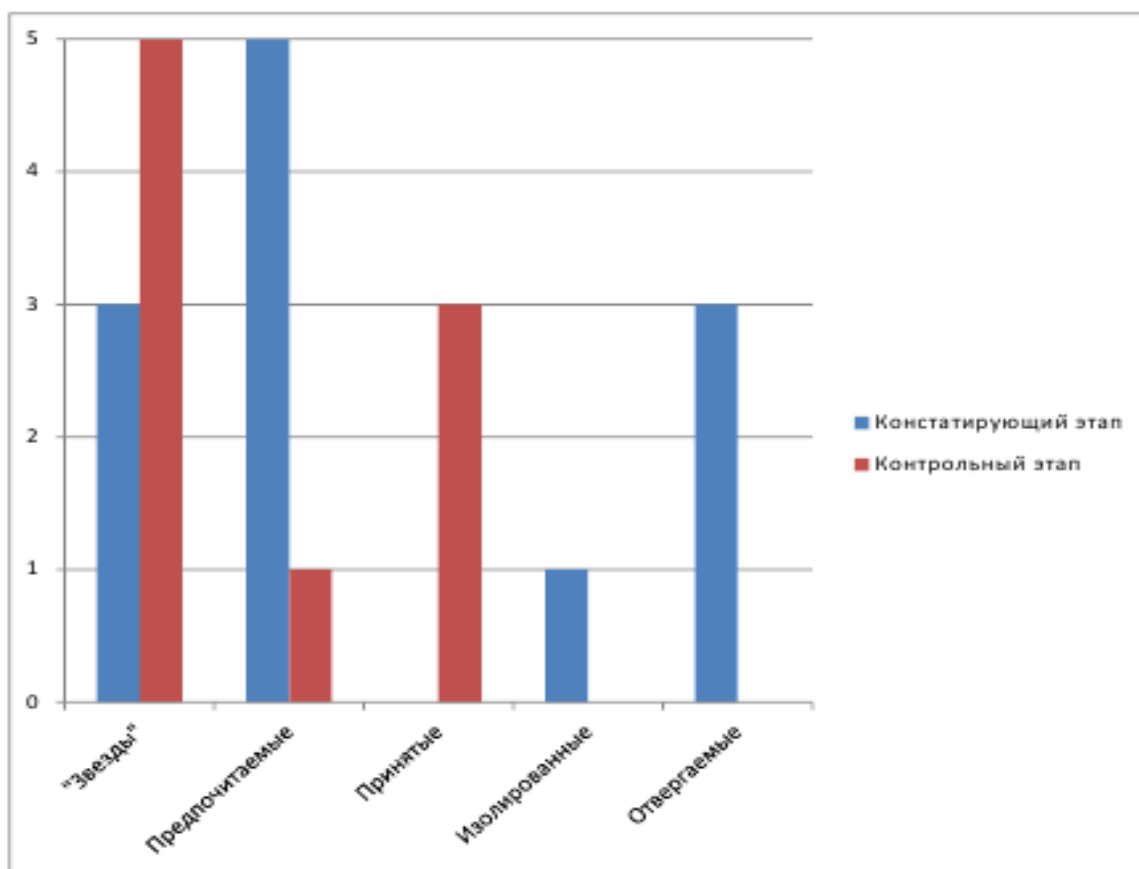


Таблица 5 – Сравнительная характеристика данных экспериментальной группы на констатирующем и контрольном этапах эксперимента

№ п/п	Социально-психологические характеристики взаимоотношений со сверстниками	Констатирующий этап	Контрольный этап
В абсолютных числах			
1.	Социовалентность		
	Преобладание положительных выборов	6	8
	Преобладание отрицательных выборов	1	1
	Двойственные выборы	5	3
2.	Статусная структура группы		
	Группа «звезд»	3	8
	Группа предпочитаемых	5	1
	Группа принятых	0	3
	Группа изолированных	1	0
	Группа отвергаемых	3	0
В %			
3.	Уровень положительной взаимности	54,5	87,7
4.	Уровень конфликтности (агрессивности)	32	15,5

## Выводы по главе 2

Внедренные в традиционные уроки физической культуры подвижные игры доставляют школьникам радость, вызывают эмоциональный подъем, повышают доброжелательную атмосферу в классе и желание школьников больше общаться друг с другом.

Основными принципиальными особенностями предложенной методики являются следующие:

- сознательные и активные отношения к занятиям формировались с помощью создания во время занятий благоприятного психологического климата, основанного на доброжелательности, заинтересованном отношении к детям;
- сотрудничество учителя и классного коллектива, формирующее в детском коллективе дух товарищества и веры в свои силы;
- индивидуальный и дифференцированный подход к учащимся при проведении занятий

Анализ результатов до и после педагогического эксперимента свидетельствует об эффективности применяемых методик. На это указывают достоверные различия в показателях экспериментальной и контрольной групп в конце исследования, а также положительная динамика результатов в экспериментальной группе за период исследования, достигшая степени достоверности. Таким образом, наша гипотеза нашла свое подтверждение. Подвижные игры способствовали повышению формированию здорового гармоничного развития детей младшего школьного возраста.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Главная задача методики развития двигательных качеств у детей младшего школьного возраста – обеспечить всестороннюю физическую подготовленность каждого ребенка, помочь приобрести запас прочных умений и двигательных навыков, необходимых человеку на протяжении всей его жизни для труда и активного отдыха. Полезны также подвижные игры, которые вызывают положительные эмоции и снижают ощущение усталости.

Главная задача методики развития двигательных качеств у детей младшего школьного возраста – обеспечить всестороннюю физическую подготовленность каждого ребенка, помочь приобрести запас прочных умений и двигательных навыков, необходимых человеку на протяжении всей его жизни для труда и активного отдыха.

Обогащение двигательного опыта ребенка осуществляется последовательно – от одного возрастного этапа к другому. При этом особое значение имеет своевременное усвоение тех видов двигательных действий, формирование которых обуславливается возрастным и индивидуальным развитием. Задержка двигательного развития также, как и его искусственное ускорение, неблагоприятны для общего развития ребенка младшего школьного возраста.

Всестороннее физическое развитие предполагает развитие двигательных качеств. Играя, двигаясь, ребенок становится более крепким, ловким, выносливым, уверенным в своих силах, возрастает его самостоятельность. Достигнутый уровень развития двигательных качеств, психологическая готовность к большей концентрации волевых усилий обуславливает новый виток физического развития, дальнейший рост физических возможностей детей, усвоение более сложных двигательных действий, овладение их техникой. Так постепенно достигается уровень физического совершенства, необходимый для определенного возрастного этапа.



Вместе с тем в процессе занятий физической культурой необходимо постоянно заботиться о единстве всех сторон воспитания, о приобретении детьми определенного круга знаний, умений и навыков, их эмоциональном развитии, формировании коллективизма, сплоченности.

Таким образом, в методике развития двигательных качеств детей младшего школьного возраста должны быть слиты воедино средства, методы и приемы обучения движениям, развития двигательных качеств и способностей, а также нравственного, умственного, трудового и эстетического воспитания. Она основывается на принципах сознательности и активности, наглядности, доступности, учета индивидуальных возможностей детей, систематичности, постепенности повышения требований.

Игровой метод характеризуется организацией двигательной деятельности детей в соответствии с игровым сюжетом, относительно большой их свободой и самостоятельностью (в связи, с чем ограничивается заданность способов действий и нагрузки), педагогическим руководством взаимоотношениями детей, высокой эмоциональностью детской деятельности. Соревновательный метод используется в играх с правилами и состязаниях для сопоставления сил участников, борющихся за возможно более высокие качественные и количественные показатели.

При развитии двигательных качеств детей младшего школьного возраста широко применяются словесный метод (рассказ, беседа, объяснение, указание, команда, распоряжение, оценка и др.) и наглядный (имитация, поддержка и помощь, использование ориентиров и др.).

На основе современных представлений о путях и методах воспитания двигательных качеств у учащихся, можно предположить, что достаточно высокий эффект может быть достигнут путем применения определенного круга специальных физических упражнений, подвижных игр с так называемой "преимущественной направленностью". Подвижные игры

направлены на воспитание двигательных качеств, поэтому степень преимущественной направленности обуславливается характером выполнения игр. Поэтому, проблема воспитания двигательных качеств через подвижные игры весьма актуальна и требует дальнейшего ее совершенствования.

## **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

1. Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки приказ М-ва спорта Рос. Федерации от 31.10.2022 № 885 // Рос. газ. – 2022. – 21 декабря. – С. 11.
2. Аганянц Е. К. Очерки по физиологии спорта: учеб. пособие для высших учебных заведений физической культуры / Е. К. Аганянц, Е. М. Бердичевская, А. Б. Трембач. – Краснодар, 2001. – 204 с. – ISBN 5-94215-006-0
3. Ашмарин Б. М. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б. М. Ашмарин. – Москва : Физкультура и спорт, 1978. – 22 с.
4. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта / И. С. Барчуков. – Москва : КноРус, 2016. – ISBN 978-5-406-05216-7
5. Баканов Ю.В. Подвижные игры / Ю. В. Баканов // Моделирование тренировочно-соревновательной деятельности в боксе. – Красноярск : Сибирский федеральный ун-т, 2010. – ISBN 978-5-7638-1983-0
6. Бутенко Б. И. Подвижные игры / Б.И. Бутенко. – Москва : Физкультура и спорт, 1997. – 177 с.
7. Быховская И. М. Физическая культура Подвижные игры: методологические проблемы / И.М. Быховская // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 2. – С. 33-37.
8. Гавердовский Ю.К. Программное обучение младших школьников / Ю.К. Гавердовский, В.Н. Лисицкий // Теория и практика физкультуры. – 1981. – № 8. – С. 12-16.
9. Гайдамак И.И. Обучение и тренировка / И. И. Гайдамак, В. Н. Остьянов. – Киев : Олимпийская литература, 2001. – 246 с.

10. Гаськов А. В. Планирование и управление тренировочным процессом в спортивных играх / А. В. Гаськов. – Улан-Удэ : Изд. БГУ, 1998. – 133 с. – ISBN 5-85213-143-1
11. Гаськов А. В. Моделирование тренировочно-соревновательной деятельности / А. В. Гаськов, В. А. Кузьмин. – Красноярск : Сибирский федеральный ун-т, 2010. – 118 с. – ISBN 978-5-7638-1983-0.
12. Гелецкий В. М. Теория физической культуры и спорта : учебное пособие / В. М. Гелецкий. – Красноярск : ИПК СФУ, 2008. – 342 с. – ISBN 978-5-502-01160-0
13. Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта / Г. Д. Горбунов. – Москва : Советский спорт, 2012. – 311 с. – ISBN 978-5-9718-0572-4
14. Готовцев Е. В. Круговая тренировка в системе физического воспитания студентов : учебно-методическое пособие для студентов и преподавателей / сост. Е. В. Готовцев, И. А. Анохина, В. И. Козлов. – Воронеж, 2017. – 94 с. – ISBN 978-5-7731-0505-3
15. Григорович Е. С. Исследование эффективности подвижных игр / Е. С. Григорович, В. Н. Кряж. – Минск : Высшая школа, 1977. – 98 с. – ISBN 978-985-06-1979-2
16. Гугин А. А. Организация урока физической культуры в школе / А. А. Гугин // Теория и практика физкультуры. – 1951. – № 8. – С. 18.
17. Гульянц А. Е. Использование методов подвижных игр на уроках в начальной школе. – Москва : МГУП, 2007. – 114 с. – ISBN 978-5-89231-206-6
18. Гужаловский А. А. Развитие физических качеств у младших школьников / А. А. Гужаловский. – Минск : Народная асвета, 2010. – 98 с. – ISBN 978-5-8038-1261-6

19. Гуревич И. А. 1500 упражнений для моделирования подвижных игр. — Минск : Высшая школа, 1987. — ISBN 5-9669-0142-2
20. Гуревич И. А. Подвижные игры на свежем воздухе : учебно-методическое пособие для преподавателей / В. Ф. Горелова, С. А. Копылов. — Москва : Издательство МЭИ, 2020. — 35 с. — ISBN 978-5-7046-2370-0
21. Гуревич И. А. Подвижные игры при развитии физических качеств. — Минск : Высшая школа, 1985. — 280 с.
22. Дегтярев И. П. Подвижные игры для детей школьного возраста / И. П. Дегтярев // Киселев, В. А. Физическая подготовка боксера: учебное пособие. — Москва, 2009. — 159 с. — ISBN 978-5-98724-114-1
23. Дьячков В. М. Проблемы спортивной тренировки / В. М. Дьячков. — Москва : Физкультура и спорт, 1961. — 224 с. — ISBN 978-5-9718-0589-2
24. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. — Москва : Издательский центр «Академия», 2002. — 265 с. — ISBN 5-7695-2490-1
25. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена / В. М. Зациорский. — Москва : Советский спорт, 2009. — 199 с. — ISBN 978-5-9718-0340-9 200
26. Земцова И. И. Спортивная физиология: учебное пособие для студентов вузов / И. И. Земцова. — Смоленск : Принт-Экспресс, 2018. — 126 с. — ISBN 978-5-94578-148-1
27. Калмыков С. В. Двигательная подготовка. — Омск : Омский государственный технический университет, 2022. — ISBN 978-5-8149-3435-2.

28. Качурин А. И. Подвижные игры: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / А. И. Качурин. – Москва : Физкультура и спорт, 2006. – 341 с. – ISBN 5-278-00804-0
29. Киселев В. А. Совершенствование спортивной подготовки школьников / В. А. Киселев. – Москва : Физическая культура, 2006. – 127 с. – ISBN 5-9746-0026-6
30. Копцев К. Н. Основы построения общей и специальной физической подготовки / К. Н. Копцев, А. В. Гаськов, И. П. Дегтярев // Бокс : Ежегодник. – Москва : ФиС, 1985. – С. 16 - 18.
31. Коц Я. М. Спортивная физиология: учебник для институтов физической культуры / Я. М. Коц. – Москва : Человек, 2011. – 655 с. – ISBN 978-5-903639-26-7
32. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры / Ю. Ф. Курамшин. – Москва : Советский спорт, 2010. – 463 с. – ISBN 978-5-9718-0431-4
33. Купчинов Р. И. Физическое воспитание / Р. И. Купчинов // Альманах молодой науки. – 2021. – № 3 (42). – С. 154-160
34. Кряж В. Н. Подвижные игры / В. Н. Кряж. – Минск : Высшая школа, 1982. – 120 с.
35. Лаптев Л. А. Подвижные игры / Л.А. Лаптев, П. И. Лавров, П. К. Левитан. – Москва : Физкультура и спорт, 1983. – 225 с.
36. Лях В.И. Двигательные способности // Физическая культура в школе. – 1996. – № 2. – С. 2 – 4.
37. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. – Санкт-Петербург : Лань. 2005. – 384 с. – ISBN 5-8114-0585-5

38. Морган Р. Е. Подвижные игры / Р. Е. Морган, Д. Т. Адамсон. – Лондон, 1958. – 78 с.
39. Муртазин Х. М. Применение подвижных игр/ Х. М. Муртазин // Физвоспитание студентов. – Казань, 1967. – вып.1. – С. 113-115
40. Наумов Б.А. Физическое воспитание/ Гос. ордена Ленина и ордена Красного Знамени ин-т физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. – Ленинград, 1962. – 148 с. ....
41. Никифоров Ю. Б. Эффективность тренировки / Ю. Б. Никифоров. – Москва : ФиС,1987. – 420 с.
42. Никифоров Ю. Б. Построение и планирование тренировки/ Ю. Б. Никифоров, И. Б. Викторов. – Москва : Физкультура и спорт, 1998. – 228 с.
43. Новиков А. М. Педагогика: словарь системы основных понятий. – Москва : Эгвес, 2013. - 267 с. – ISBN 978-5-906-29401-2
44. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера / Н. Г. Озолин. – Москва : АСТ, 2010. – 863 с. – ISBN 978-5-17-012478-7
45. Поляков М. И. О развитии физических качеств // Физическая культура в школе. – 2002. – № 1. – С. 18.
46. Решетников Н. В. Физическая культура: учебник / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич, Г. И. Погадаев. – Москва : Academia, 2015. – 148 с. – ISBN 5-7695-1638-0
47. Романенко В. А. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой / В. А. Романенко, В. А. Максимович. – Москва : Физкультура и спорт, 1986. – 143 с.

48. Романцов А. В. Подвижные игры в школьной практике / А. В. Романцов. – Воронеж, 2006. – 142 с. – ISBN 5-222-09314-X
49. Роскамм Х. Физиологические основы методов тренировки / Х. Роскамм, Х. Рейнделл, И. Койль // Уилт Ф. Бег, бег, бег. – Москва : Физкультура и спорт, 1967. – С. 304-318.
50. Стрельников В.А. Учебно-тренировочный процесс / В. А. Стрельников, В. А. Толстиков, В. А. Кузьмин. – Москва : ИНФРА-М ; Красноярск : СФУ, 2013. – 110 с. – ISBN 978-5-16-006378-2
51. Судаков К.В. Нормальная физиология : учеб. для студентов мед. вузов / К. В. Судаков. – Москва : Мед. информ. агентство (МИА), 2006. – 918 с. – ISBN 5-89481-294-1
52. Теория и методика физической культуры: учебник / под. ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. – Москва : Советский спорт, 2003. – 464 с. – ISBN 5-85009-747-3
53. Тер-Ованесян, А. А. Педагогика спорта / А. А. Тер- Ованесян, И. А. Тер-Ованесян. – Киев, 1986.
54. Травин Ю. Г. Круговая тренировка в общей всесторонней физической подготовке/ Ю. Г. Травин, Н. Л. Кондратьева, С. П. Норкус // Методич. разработки для слушателей ФПК. – Москва, 1993. – 43 с.
55. Фарфель В. С. Физиология человека. Физическая культура и спорт / В. С. Фарфель. – Москва, 1970. – 342 с.
56. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – Москва : Академия. 2001. – 480 с. – ISBN 5-7695-0853-1
57. Чепик В. Д. Оптимизация спортивной тренировки / В. Д. Чепик. – Москва : МОГИФК, 1982.



58. Чернов К. Л. Теория индивидуального управления процессом спортивной подготовки / К. Л. Чернов, Ю. Ф. Юдин, С. В. Брянкин. – Смоленск, 1980. – 129 с.
59. Чунин В. В. Структура и содержание учебных занятий / В. В. Чунин // Теория и практика физ. культуры и спорта. – Москва, 2001. – № 10 – 46 с.
60. Шолих М. Подвижные игры основы использования физических упражнений в спортивном развитии / М. Шолих. – Москва : Физкультура и спорт, 1980. – 230 с.
61. Медведев В. В. Метод круговой тренировки как форма физической подготовки студентов / В. В. Медведев. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2019. – № 44 (282). – С. 312-313. – URL: <https://moluch.ru/archive/282/63577/> (дата обращения : 12.09.2022).
62. Павлов В. А. Методические рекомендации для тренеров-преподавателей. – URL: <https://pandia.ru/text/81/017/19644.php> (дата обращения : 25.01.2023).
63. Серебрянская О. Д. Подвижные игры как эффективное средство повышения уровня физической подготовленности учащихся на уроках физической культуры / О. Д. Серебрянская // Образование и воспитание. – 2015. – № 5 – С. 34-38. – URL: <https://moluch.ru/th/4/archive/18/503/> (дата обращения : 17.02.2023).