




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


ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

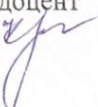
**Подвижные игры как средство развития двигательных способностей  
учащихся младшего школьного возраста**

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

Проверка на объем заимствований:  
61,52 % авторского текста

Работа рекомендована к защите  
« 1 » марта 2023 г.  
Директор института  
 Гнатышина Е.А.

Выполнила:  
Студентка группы ЗФ-409-106-3-10р  
Клименкова Тамара Сергеевна 

Научный руководитель:  
кандидат педагогических наук, доцент  
Кравцова Лариса Михайловна 

Челябинск  
2023

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	3
ГЛАВА 1. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР И ИГРОВЫХ ЗАДАНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ УЧАЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА .....	7
1.1 Особенности применения игрового метода для формирования и совершенствования двигательных способностей .....	7
1.2 Психофизиологические особенности организма детей младшего возраста.....	10
1.3 Развитие физических качеств детей младшего школьного возраста.....	13
Выводы по первой главе .....	18
ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ УЧАЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПОСРЕДСТВОМ ПОДВИЖНЫХ ИГР .....	19
2.1. Цель, задачи и организация экспериментальной работы по развитию двигательных способностей, учащихся младшего школьного возраста посредством подвижных игр .....	19
2.2. Реализация модернизированной методики физического развития учащихся младшего школьного возраста посредством подвижных игр.....	29
2.3. Оценка эффективности развития двигательных способностей учащихся младшего школьного возраста посредством подвижных игр.....	33
Выводы по второй главе .....	48
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	50
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ .....	52

## ВВЕДЕНИЕ

Средствами физического воспитания младших школьников являются физические упражнения, физический труд, использование гигиенических факторов, оздоровительных сил природы. Физические упражнения являются основным средством физического воспитания в школе. С помощью их осуществляются задания, направленные на всестороннее физическое развитие детей, формирование двигательных навыков, развитие основных физических качеств (ловкости, скорости, силы, выносливости), воспитание позитивных морально-волевых качеств и полезных привычек. Основными задачами физического воспитания в школе являются укрепление здоровья, содействие правильному развитию, обучение учащихся жизненно необходимым двигательным навыкам, воспитание физических и моральных качеств. Решению этих задач активно содействует игра, выступая как основное средство и метод физического воспитания. Младший школьный возраст – наиболее благоприятное время для включения игры в процесс воспитания [2].

Большие возможности, представляемые школьной программой, а с другой стороны, требования к уровню педагогического руководства, плановость и систематичность применения средств физического воспитания учащихся младшего школьного возраста предопределяет ожидаемый педагогический эффект. С помощью игрового метода учитель может быстро создать радостную атмосферу общения, побудить у детей желание скорее включиться в предложенную деятельность. При этом неверно думать, что в игровой ситуации, когда задания выполняются на игровой основе, не решаются нравственные проблемы. В подвижной игре, особенно коллективной или групповой, всегда подразумевается выполнение долга. Чувство чести, межличностные отношения выступают в игре наиболее темпераментно и ярко [2].

**Актуальность исследования.** Младший школьный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в этом возрастном периоде закладываются основы здоровья, правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к проявлению двигательной активности в физической культуре, воспитываются личностные, морально-волевые и поведенческие качества. В этой связи решающее значение имеет оптимальное использование подвижных игр и игровых заданий в формировании двигательных навыков и умений младших школьников. Учитывая важность использования подвижных игр и игровых заданий как одних из основных средств физического воспитания учащихся младшего школьного возраста для успешного освоения школьного программного материала, мы считаем изучение данной проблемы актуальной, что приводит к необходимости проведения педагогического эксперимента.

**Объект исследования:** урок физической культуры в начальной школе.

**Предмет исследования:** методика развития двигательных способностей учащихся младшего школьного возраста.

**Цель исследования:** изучить и обосновать методику развития двигательных способностей учащихся младшего школьного возраста посредством подвижных игр.

В основу исследования положена **гипотеза:** предполагается, что целенаправленная комплексная методика с использованием подвижных игр и игровых заданий позволит повысить эффективность развития двигательных способностей на уроках физической культуры в начальной школе.

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

1. Осуществить анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования.

2. Выявить особенности организации физического воспитания в младшем школьном возрасте.

3. Разработать и оценить эффективность предложенной методики развития двигательных способностей учащихся младшего школьного возраста посредством подвижных игр.

**Методы исследования:** теоретический анализ психолого-педагогической литературы, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, методы статистической обработки результатов.

**База исследования:** Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 4 п. Переволоцкий» (МБОУ СОШ № 4 п. Переволоцкий).

**Этапы исследования:**

Констатирующий (сентябрь 2022 г. – октябрь 2022 г.)

В него входят: изучение научно-методической литературы по проблеме исследования, анализ первичных результатов, обобщение полученных данных, разработка гипотезы, определение требований методики, отбор материала и накопление практического опыта.

Формирующий (октябрь 2022 г. – декабрь 2022 г.)

Состоит из разработки программы, определения аппарата исследования, работы над базовыми понятиями, разработки методики, организации исследования.

Контрольный (январь 2023– февраль 2023 г.)

Включает в себя получение и анализ конечных данных, подтверждение достоверности выдвигаемой гипотезы, разработку методических рекомендаций для успешной работы с детьми младшего школьного возраста, направленных на развитие и совершенствование их двигательных способностей.

**Объем и структура работы.** Работа состоит из введения, двух глав (теоретической и практической) и выводов по ним, заключения, списка использованной литературы, включающего 48 источников. Текст работы

изложен на 56 страницах. Работа иллюстрирована 12 рисунками и 26 таблицами.

# ГЛАВА 1. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР И ИГРОВЫХ ЗАДАНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ УЧАЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

## 1.1 Особенности применения игрового метода для формирования и совершенствования двигательных способностей

В процессе формирования двигательного действия принято выделять три этапа:

Первый этап - этап начального разучивания. Обучение на этом этапе направлено на формирование основ умения выполнять разучиваемое действие.

Второй этап – этап углубленного разучивания, целью которого является формирование двигательного умения.

Третий этап – этап закрепления и совершенствования, характеризуется формированием двигательного навыка, является конечной целью обучения двигательному действию.

**Первый этап обучения.** Целью первого этапа обучения, как уже было сказано, является формирование умения выполнять основу двигательного действия. Задачи заключаются в создании представления о двигательном действии и установки на их освоение; восстановлении предыдущего опыта двигательных действий, близких по технике к вновь изучаемому; разучивании основы техники нового двигательного действия и проверки и оценки основы двигательного действия.

Какова же роль игрового метода на этом этапе?

Очевидно, что для непосредственного изучения двигательного действия игровой метод применять нецелесообразно, так как у занимающихся еще не сформирована основа двигательного действия и применение данного метода может только повредить процессу обучения, поскольку игровой метод предполагает достаточно высокий эмоциональный фон, который может мешать сосредоточиться над

поставленной преподавателем задачей. Кроме того, игровой метод позволяет проявлять занимающимся индивидуальность и творческое мышление, что так же будет мешать формированию основы двигательного действия.

Но, необходимо помнить, что в связи с тем, что при освоении новых двигательных координаций происходит быстрое утомление нервной системы, не следует на начальном этапе обучения длительно работать над двигательными действиями. Необходимо давать организму паузу, которая позволит ему отдохнуть и восстановить работоспособность. В данном пункте может довольно успешно применяться игровой метод: проведение подвижной игры, действия в которой абсолютно не связаны с изучаемым двигательным действием.

Использование игрового метода возможно так же при восстановлении предыдущего опыта двигательных действий, близких по техники к вновь изучаемому, то есть выполнение действий в игровой форме (в процессе подвижной игры, эстафеты и т.д.).

Игровой метод может успешно применяться на последней стадии данного этапа – стадии проверки и оценки основы двигательного действия. То есть, результат обучения может быть проверен не простыми упражнениями или тестами, а в форме подвижной игры, которая требует владения основой техники того или иного двигательного действия. Конечно, такой способ проверки подходит не для всех движений, но в большинстве случаев возможно подобрать такую игру, которая будет отвечать поставленным требованиям [14].

В целом же на первом этапе обучения задачей игрового метода является обеспечение повышенной заинтересованности занимающихся в двигательной деятельности, повышение их эмоционального состояния и снижение психической утомляемости.

**Второй этап обучения.** Целевая установка на втором этапе разучивания двигательного действия - завершить его формирование в



качестве двигательного умения, обеспечив относительно законченное освоение его этом качестве как в деталях, так и в целом.

На втором этапе двигательное умение постепенно начинает переходить в двигательный навык. По мере углубленного разучивания действия на первый план все больше выдвигаются задачи дальнейшего совершенствования его уже в качестве двигательного навыка.

Возрастает удельный вес методов, требующих самостоятельного углубленного осмысливания действия в единстве с уточнением представлений о нем и поиском вариантов решения двигательной задачи. Таким образом, появляется возможность все большего внедрения игрового метода в процесс обучения. Здесь он может использоваться не только как средство улучшения эмоционального состояния занимающихся, но и как средство изучения техники двигательного действия. При помощи игрового метода можно достаточно успешно решить задачу обучения основным вариантам техники и выявления индивидуальных особенностей владения техникой.

В игре занимающиеся проявляют свою индивидуальность и на основе этого у них формируются детали техники, в сочетании с действиями преподавателя, устраняющего ошибки, эти детали превращаются в индивидуальную технику каждого.

Игровой метод способствует формированию двигательных способностей при использовании специальных игровых заданий. Его огромный плюс заключается в том, что он позволяет мотивировать занимающихся и снизить нагрузку на нервную систему. В процессе игры, дети, сами того не замечая, выполняют данной двигательное действие, добавляя немного «от себя», таким образом развивая индивидуальные детали техники. Но при этом необходимо обращать пристальное внимание на устранение ошибок и соблюдения основ техники.

**Третий этап обучения.** На третьем этапе реализуется конечная цель обучения двигательному действию, т.е. достигается итоговый целевой

результат, намеченный в пределах относительно завершённого цикла обучения отдельно взятому действию; происходит формирование двигательных способностей. Одним из ведущих методов обучения на данном этапе является игровой и соревновательный метод. Они способны решать практически все задачи, поставленные перед данным этапом: продолжается формирование индивидуальных деталей техники – эту задачу позволяют решать подвижные игры и игровые задания, требующие от занимающихся проявления индивидуальности.

Совершенствование техники в условиях повышенной эмоциональной и психической напряженности возможно только при помощи игрового метода – различных эстафет и игр, требующих выполнения упражнения с давлением груза ответственности за личный или командный результат.

Успешно применяются разного рода подвижные игры, требующие от занимающихся умения выполнять то или иное двигательное действие. В таких играх происходит закрепление и совершенствование двигательных навыков. Кроме того, в процессе игры можно создать усложнённые условия для выполнения данного действия, что будет способствовать его совершенствованию и укреплению навыка.

## 1.2 Психофизиологические особенности организма детей младшего возраста

Границы младшего школьного возраста, совпадающие с периодом обучения в начальной школе, устанавливаются в настоящее время с 6–7 до 9–10 лет. В этот период происходит дальнейшее физическое и психофизиологическое развитие ребенка, обеспечивающее возможность систематического обучения в школе [27].

Младший школьный возраст это не только начало обучения в школе, но и период активной перестройки организма.

В этот период активно развивается нервная система, увеличивается интенсивность работы многих внутренних органов. В нервной системе процессы возбуждения преобладают над процессами торможения, дети младшего школьного возраста очень эмоциональны и непоседливы.

К 7 годам созревают отделы лобной доли головного мозга, это основа для формирования произвольного поведения в будущем.

Младший школьный возраст характеризуется ростом физической выносливости, работоспособности, но этот рост весьма относительный, потому что для этого возраста нормальна повышенная утомляемость, эмоциональная чувствительность и ранимость. Учителя начальных классов знают, что работоспособность детей через 20–25 минут урока значительно снижается, дети младшего школьного возраста устают при посещении группы продленного дня, после шумных мероприятий, требующих активного включения.

Не может не отражаться на психологическом состоянии и здоровье школьников и принципиально новая ситуация, необходимость учиться, быть дисциплинированным, сдержанным, организованным, налаживать отношения с новым коллективом.

Здоровье школьников в этот ответственный период вещь хрупкая, но поддающаяся усовершенствованию.

И что не может не радовать, по сравнению с дошкольниками дети младшего школьного возраста болеют реже. Если для здорового дошкольника нормальное количество ОРВИ и простудных заболеваний 5–6 в год, то младший школьный возраст уменьшает это число "болячек" до 4.

Дети младшего школьного возраста также имеют особенности в развитии костно-мышечной системы и организации движений. Крупные мышцы развиваются быстрее, чем мелкие, поэтому детям сложно выполнять мелкие точные движения, необходимые при письме.

К 7 годам активно развивается двигательный организатор, дети легко выполняют размашистые и широкие движения. Спектр движений, которые младший школьный возраст делает доступными, становится более широким. Развивается координация, поэтому обучение новым видам движений проходит успешно и приносит детям искреннюю радость и удовольствие. Многие родители стараются подобрать для ребенка спортивную секцию в надежде укрепить здоровье школьника, и это правильное решение.

Дети младшего школьного возраста предпочитают те виды спорта, которые легче освоить, лучше, если занятия проходят в подвижной, игровой форме. Хуже дети справляются с однообразными упражнениями, с упражнениями, где требуется фиксация отдельных частей тела в определенных положениях [18].

Младший школьный возраст – время, когда спорт призван развить и укрепить мышечную систему, увеличить эффективность работы дыхательной мускулатуры, усовершенствовать координацию движений, развить навыки владения телом. Упражнения для наращивания мышечной массы и силовые виды спорта в этом возрасте неэффективны. Выбор достаточно широк: младший школьный возраст принимают на плавание и на танцы, в секции гимнастики, легкой атлетики, боевых искусств, тенниса и многие другие.

Чтобы вы не выбрали, если эти занятия нравятся ребенку, они окажут только благотворное влияние на здоровье школьника.

Не секрет, что малоподвижный образ жизни, необходимость много времени проводить в классах, а не на свежем воздухе, запрет на подвижные игры и беготню на переменах, высокая зрительная нагрузка, стрессы – все это негативно отражается на здоровье школьника. Это одна из причин, по которой дети младшего школьного возраста должны уделять время прогулкам и занятиям спортом. Физическая активность укрепляет работу всех систем органов, в том числе и нервной системы.

### 1.3 Развитие физических качеств учащихся младшего школьного возраста

Выдающийся педагог В.О. Сухомлинский большое значение придавал деятельности школы, учителей, направленной на улучшение здоровья школьников, особенно учеников младших классов. Он считал, что заботиться о здоровье детей - важнейшее задание учителя [22].

Задача укрепления здоровья ребенка предусматривает закаливание его организма. С этой целью занятие физкультурой по возможности следует проводить на воздухе, а проводя их в помещении, придерживаться гигиенических требований.

Важным показателем нормального физического развития ребенка является правильная осанка, которая предопределяет нормальное положение и функционирование внутренних органов. Формирование правильной осанки зависит от многих условий, а именно от того, как ученик ходит, стоит, сидит, выполняет ли ежедневно утреннюю гимнастику, физкультминутки на уроках, игры и упражнения на переменах. Физические упражнения являются основным средством формирования правильной осанки [33].

Двигательная активность, которую ребенок осуществляет в процессе физического воспитания, является необходимым условием нормального развития его центральной нервной системы, средством совершенствования анализаторов и развития взаимодействия их. Недаром говорят, что мышца воспитала мозг, нервную систему. Существует тесная взаимосвязь между двигательной деятельностью ребенка и ее умственным развитием.

Выполнение целеустремленных двигательных действий занимает важное место в жизни детей младшего школьного возраста и является одним из действенных факторов развития их эмоционально-волевой

сферы, источником позитивных эмоций. И.И. Павлов назвал удовольствие, которое получает человек от двигательной деятельности, «мышечной радостью». Формирование двигательных умений и навыков в начальных классах проводится согласно с учебной программой, которая предусматривает обучение учеников упражнениям основной гимнастики, легкой атлетики, игр, лыжной подготовки, плавания.

Эффективность обучения двигательным действиям зависит от методики проведения уроков, от того, как в процессе обучения активизируется познавательная деятельность учеников, включается в этот процесс язык и мышление, насколько сознательно относятся они к усвоению двигательных действий.

Овладение правильной техникой выполнения упражнений является важным заданием физического воспитания. Как известно, упражнения положительно влияют на организм лишь при условии, что они правильно выполняются. К тому же, рациональная техника исполнения упражнений способствует формированию правильных навыков жизненно важных движений, развивает у детей умения целесообразно распределять усилие и эффективно осуществлять разные движения, воспитывает у них готовность быстро усваивать новые двигательные действия [39].

Формируя у учеников жизненно важные умения и навыки, следует уделять надлежащее внимание выработке у них умения быстро и точно выполнять мелкие движения пальцами рук, умело взаимодействовать обеими руками, быстро перестраивать движения в соответствии с условиями. Развитие у школьников движений руки, этого основного органа предметных действий человека, является важным заданием начальной обучения. На развитие движений руки ученика влияют разные виды деятельности: письмо, рисование, ручной труд, самообслуживание, занятие физической культурой. Следует подчеркнуть, что занятия физкультурой играют специфическую роль в развитии движений руки и, в частности, в развитии произвольной регуляции их. Именно на этих

занятиях ставятся и выполняются задания развития у учеников точных и согласованных между собой движений рук с помощью упражнений с предметами (с большими и малыми мячами, со скакалкой, с палками, флажками и др.), а также с помощью специальных упражнений для развития дифференцированных движений пальцев рук.

Основатель научно обоснованной теории физического воспитания П.Ф. Лесгафт одним из основных заданий физического воспитания считал формирование у детей умения с наименьшей затратой усилий и в наименьший промежуток времени сознательно выполнять наибольшую работу. Совокупность названных выше качеств и определяет уровень «двигательной культуры» ребенка. Высокое развитие таких умений и качеств необходимо для обучения, для многих современных профессий, а также для бытовых действий и военного дела. Развитие умения эффективно осуществлять двигательные действия является важным компонентом всестороннего гармоничного развития личности.

В начальных классах ученики должны иметь представление о правильном двигательном режиме, осознавать значение утренней гигиенической гимнастики, физической культуры, активного отдыха во внеурочное время, знать, какая одежда и обувь нужны для занятий физическими упражнениями, следить за правильностью осанки, знать правила закаливания.

Получение учениками знаний по физической культуре является необходимым условием сознательного овладения учебным материалом по этому предмету, привитие интереса и привычки систематически заниматься физическими упражнениями. Особенную роль играют знания учеников по физической культуре в формировании у них умений самостоятельно выполнять физические упражнения, в выработке у учеников убеждения о необходимости систематически заниматься физкультурой, закалять организм с помощью использования естественных факторов (солнца, воздуха, воды). Все это содействует не только

физическому развитию и укреплению здоровья учеников, но и воспитывает у них правильное отношение к своему здоровью и к здоровью других людей, способствует предотвращению или искоренению вредных для здоровья привычек.

Развитие двигательных (физических) качеств заключается в том, чтобы в процессе занятий физкультурой развивать у учеников гибкость, скорость, силу, ловкость, выносливость. Этот процесс тесно связан с формированием двигательных навыков и обусловлен объемом и характером двигательной активности ребенка. От уровня развития двигательных качеств зависят результаты выполнения таких естественных движений, как бег, прыжки, метание, плавание и др. [22].

В младшем школьном возрасте естественное физиологическое развитие двигательных качеств имеет свои особенности: ловкость и скорость движений развиваются интенсивнее, чем сила и выносливость. Для методики физического воспитания важно учитывать то, что мышца как орган ощущения созревает раньше, чем как рабочий орган. У детей с 7 до 13 лет наблюдаются наибольшие сдвиги в развитии координации движений. Учитывая это, важно правильно определить содержание и методы физического воспитания, которые бы содействовали развитию у детей двигательных качеств в соответствии с их возрастными особенностями.

Формирование интереса и привычки к занятиям физкультурой - необходимое условие успешного осуществления физического воспитания школьников. В младшем школьном возрасте активно развиваются интересы и привычки.

Большое значение для привития школьникам интереса к физкультуре имеет позиция семьи в этом вопросе. Интерес возникает и станет стойким, если родители привлекают детей младшего школьного возраста к занятиям физкультурой, создают для этого необходимые условия.



Специфика влияния занятий физкультуры на воспитание морально-волевых качеств заключается в том, что ученики для достижения успехов в выполнении физических упражнений выявляют целенаправленность и волю, дисциплинированность, умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы. В то же время на занятиях физкультурой преобладает коллективная деятельность. Ученики приучаются выявлять чувство дружбы, приобретают навыки культуры поведения, коллективизма и тому подобное. Следует стремиться достичь такого уровня сознания, чтобы в процессе занятий, соревнований между командами, классами ученик получал моральное удовольствие не только от своей ловкости, но и от того, что он сделал это в интересах коллектива, во имя коллектива. В процессе совместной практической деятельности дети приучаются к правильному поведению в соответствии с нормами морали. Правильно организованное выполнение упражнений группами, командные игры, участие в соревнованиях способствуют входу ребенка в коллектив и воспитанию у него привычки жить интересами коллектива.

При выполнении физических упражнений ученикам часто приходится выявлять волевые усилия, чтобы преодолевать неуверенность и даже страх. В результате постоянной тренировки у учеников воспитываются смелость, решительность, настойчивость. Вместе с волевыми качествами одновременно воспитываются моральные черты личности, а моральное воспитание невозможно без проявления волевых усилий.

Постоянное выполнение физических упражнений приводит к выработке системы привычных действий и эмоционально-психических состояний. Когда ученик начинает изучать какое-то упражнение, особенно сложное, он часто чувствует неуверенность, страх. В процессе освоения упражнения эти чувства проходят, вместо этого появляется удовольствие от умения выполнять усвоенные действия. Однако сама система привычных действий и эмоционально-психических состояний еще не

обеспечивает морального развития личности. Для достижения этого у учеников формируют моральное сознание, которое определяет направленность их деятельности. Используя приобретенные знания и умения во время соревнований между командами, классами или школами, ученик переживает удовольствие не только от своих эффективных практических действий, но и от сделанного им в интересах коллектива. Такая организация дела ставит всех учеников в условия личной ответственности за успех коллектива.

### Выводы по первой главе

Анализируя литературные источники, мы раскрыли теоретические аспекты физического воспитания учащихся младшего школьного возраста. Используя опыт ученых-педагогов, мы проанализировали особенности развития физических и двигательных качеств учащихся и их адаптацию к физическим нагрузкам. По данным литературных источников мы доказали, что подвижные игры и игровые задания являются одним из основных средств формирования двигательных способностей, учащихся младшего школьного возраста.

Специфика воспитания младших школьников обусловлена их анатомо-физиологическими и психологическими особенностями. В младшем школьном возрасте ведущий вид деятельности – это игра, поэтому уроки по физическому воспитанию необходимо планировать с учетом этой очень важной особенности.

Одно из ведущих мест в системе средств физического воспитания и обучения детей младшего школьного возраста принадлежит игре. Именно игры способствуют усвоению самых различных знаний, умений, развитию двигательных способностей.

Содержание уроков физической культуры в младших классах должно быть наполнено сказочными и игровыми сюжетами, что дает

возможность поддерживать высокий эмоциональный настрой учащихся, повышать интерес к двигательной деятельности на занятиях и во внеурочное время, легко и успешно адаптироваться к школьной жизни.

## **ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ УЧАЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПОСРЕДСТВОМ ПОДВИЖНЫХ ИГР**

2.1. Цель, задачи и организация экспериментальной работы по развитию двигательных способностей, учащихся младшего школьного возраста посредством подвижных игр

В первой главе мы рассмотрели теоретические аспекты проблемы влияния подвижных игр на физическое развитие детей младшего школьного возраста.

**Цель эксперимента:** экспериментальным путем проверить возможности влияния подвижных игр на физическое развитие детей младшего школьного возраста.

### **Задачи педагогического эксперимента:**

1. Подобрать диагностические методики для выявления уровня физического развития у младших школьников.
2. Проанализировать результаты диагностики уровня физического развития у младших школьников.
3. Модернизировать программу физического развития детей младшего школьного возраста посредством подвижных игр.
4. Провести повторное диагностическое обследование физического развития с целью выявления эффективности предложенной методики.

База исследования МБОУ «СОШ №4 п. Переволоцкий», Оренбургская область. В исследовании принимали участие две группы

младших школьников – учащиеся 4 «а» и 4 «б» класса в количестве 25 человек в каждой группе, примерно с одинаковым уровнем физической подготовленности на начальном этапе.

В каждом классе проводилась диагностика уровня развития двигательных способностей с помощью следующих тестов:

Метание мяча в цель, метание набивного мяча, подтягивание на перекладине, Бег на 10 м с разбега, 30 м. с высокого старта, челночный бег 3x10м, бег на 300 метров.

Организация эксперимента проходила по следующей схеме: предварительное тестирование – реализация методики и контрольное тестирование.

Проводилось тестирование уровня физической подготовленности по контрольным испытаниям, предусмотренным программой физического воспитания в школе для учащихся 4-х классов. На основании изучения особенностей развития учащихся и определения их уровня физической подготовленности для учащихся была разработана методика занятий подвижными играми различной направленности на уроках физической культуры у учащихся младшего школьного возраста.

Разработанная экспериментальная методика занятий подвижными играми различной направленности была применена в процессе уроков физической культуры учащихся экспериментальной группы. В контрольной группе данная методика не проводилась с целью определения эффективности разработанной нами экспериментальной программы занятий подвижными играми различной направленности у учащихся, а также ее экспериментального обоснования. Подвижные игры, используемые на уроках физической культуры в экспериментальной группе, подбирались с учетом функциональных возможностей, уровня физической подготовленности учащихся. Разработанная экспериментальная методика включалась в уроки физической культуры три раза в неделю.

В конце педагогического эксперимента учащимся экспериментальной и контрольной группы были предложены контрольные испытания, определяющие уровень физической подготовленности. Проводился полный анализ и обобщение полученных результатов исследования с целью обоснования экспериментальной программы занятий подвижными играми различной направленности у учащихся младших классов.

Для выявления уровня физического развития у детей младшего школьного возраста мы обследовали их физические качества. В исследовании для изучения уровня развития физических качеств мы использовали методику М.А. Руновой.

Для выявления уровня сформированности физических качеств у младших школьников мы выделили критерии и показатели. Критерии и показатели мы выделили, основываясь на основных физических качествах и их характеристиках (таблица 1).

Таблица 1 – Характеристика критериев и показателей физического развития детей младшего школьного возраста (физические качества)

№ п/п	Критерии	Показатели	Тесты
1	Сила	Концентрация нервных процессов, регулирующих деятельность мышечного аппарата, проявление быстрой силы, в сочетании с концентрацией нервно-мышечного усилия	1. Подтягивание на перекладине (кол-во раз) 2. Метание набивного мяча (см)
2	Ловкость	Пластичность нервной системы, способность ощущения и восприятия собственных движений и окружающей обстановки	1. Метание мяча в цель, (кол-во раз)
3	Быстрота	Быстрота ответного движения на какой-либо внешний раздражитель; быстрота одиночного движения; частота движений в единицу времени	1. Бег на 10 м. с разбега, секунда 2. Бег на 30 м. с высокого старта, секунда 3. «Челночный бег» 3×10м., секунда

4	Выносливость	Функциональная устойчивость нервных центров, координация функций двигательного аппарата и внутренних органов	1. Бег на 300 метров без учета времени 2. Вставание в сед из положения лежа (кол-во раз)
5	Гибкость	Максимальная амплитуда, с которой может быть выполнено движение, эластичность мышц и связок	1. Наклоны туловища вперед, (см) 2. Поднимание рук вверх в положении лежа на животе (см)

На основе выделенных критериев, а также для аналитической обработки результатов исследования и получения количественных показателей были выделены уровни физического развития младших школьников.

Таблица 2 – Уровни физического развития детей младшего школьного возраста

№ п/п	Уровни	Характеристика
1	Высокий	Согласованность движений рук и ног. Выполняет самостоятельно. В движении проявляет четкость, переменный шаг. Дети эффективно, уверенно, мягко, выразительно и точно выполняют физические упражнения. Самоконтроль и самооценка неизменны. Школьники проявляют элементы творчества и двигательной деятельности, без помощи взрослого составляют простые варианты из уже освоенных физических упражнений и игр, через движения передают разнообразие конкретного образа, стремятся к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях. Ярко выражена заинтересованность к физическим упражнениям.
2	Средний	Слегка заметное отставание движение рук от движения ног, и наоборот. Выполняют движения с небольшой помощью педагога. В движении наблюдается скованность, не всегда переменный шаг. Дети со средним уровнем физического развития технически грамотно выполняют большую часть физических упражнений, проявляют при этом должные усилия, активность и интерес, способность оценить движения других детей, они упорны в достижении своей цели и положительного результата, однако самодисциплина и самооценка непостоянны (эпизодически проявляются)

3	Низкий	<p>Полное несоответствие согласования движения рук и ног. Выполняют с помощью воспитателя или не выполняют. Ошибки в движении, нет переменного шага. Дети с низким уровнем физического развития допускают погрешности в основных элементах сложных физических упражнениях. В недостаточной степени осуществляют контроль за выполнением движений, а также затрудняются в их оценке и допускают несоблюдение правил в подвижных и спортивных играх, как правило, в силу недостаточной физической подготовленности. У некоторых детей снижена заинтересованность к физическим упражнениям</p>
---	--------	---

В диагностических таблицах представлены результаты первичного обследования уровня физического развития детей младшего школьного возраста в контрольной и экспериментальной группе (приложение 1).

Таблица 3 – Данные первичной диагностики силы у младших школьников

№ п/п	Тесты	Группы	
		Экспериментальная группа	Контрольная группа
1	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	6,2±0,6	6,4±0,4
2	Метание набивного мяча (см)	270,7±24,2	280,6±26,8

Далее мы обобщили результаты диагностики силы на констатирующем этапе эксперимента в соответствии с уровнями (таблица 4).

Таблица 4 – Результаты диагностики силы у детей исследуемых групп на констатирующем этапе эксперимента

Группа	Уровни		
	Низкий	Средний	Высокий
Экспериментальная группа	52 %, 13 чел.	40 %, 10 чел.	8 %, 2 чел.
Контрольная группа	56 %, 14 чел.	40 %, 10 чел.	4 %, 1 чел.

Таким образом, полученные нами результаты показывают, что значительная часть детей (52 % в экспериментальной группе и 56 % в контрольной группе) не освоили метание набивного мяча, при этом они не проявляют самостоятельности в выполнении задания. В то же время детей со средним уровнем развития навыков силы 40 % в обеих группах, что говорит о том, что эта часть детей обладает достаточным уровнем развития навыков силы в соответствии со своим возрастом.

Второе направление проведения констатирующего этапа экспериментальной работы было связано с изучением уровня развития ловкости у детей младшего школьного возраста. В таблице 5 представлены данные нулевого среза по данному критерию.

Таблица 5 – Данные первичной диагностики ловкости у младших

№ п/п	Тесты	Группы	
		Экспериментальная группа	Контрольная группа
1	Метание мяча в цель (кол-во раз)	3,5±0,2	3,4±0,1

Далее мы обобщили результаты диагностики ловкости на констатирующем этапе эксперимента в соответствии с уровнями.

Таблица 6 – Результаты диагностики ловкости на констатирующем этапе эксперимента

Группа	Уровни		
	Низкий	Средний	Высокий
Экспериментальная группа	40 %, 10 чел.	52 %, 13 чел.	8 %, 2 чел.
Контрольная группа	40 %, 10 чел.	56 %, 14 чел.	4 %, 1 чел.

Таким образом, проведенный анализ результатов исследования ловкости показывает, что у значительной части детей (40 % в контрольной



и экспериментальной групп) развитие навыков ловкости находится на низком уровне.

Третье направление проведения констатирующего этапа экспериментальной работы было связано с изучением уровня развития быстроты у детей младшего школьного возраста. В таблице 7 представлены данные нулевого среза, отображающие уровень развития быстроты у детей младшего школьного возраста.

Таблица 7 – Данные первичной диагностики быстроты у младших

№ п/п	Тесты	Группы	
		Экспериментальная группа	Контрольная группа
1	Бег на 10 м с разбега (с)	4,7 ± 0,2	4,6 ± 0,3
2	Бег на 30 м. с высокого старта (с)	12,2 ± 0,2	11,8 ± 0,3
3	«Челночный бег» 3×10 м (с)	11,4 ± 0,3	11,5 ± 0,4

Далее мы обобщили результаты диагностики быстроты на констатирующем этапе эксперимента в соответствии с уровнями.

Таблица 8 – Результаты диагностики быстроты на констатирующем этапе эксперимента

Группа	Уровни		
	Низкий	Средний	Высокий
Экспериментальная группа	48 %, 12 чел.	48 %, 12 чел.	4 %, 1 чел.
Контрольная группа	44 %, 11 чел.	52 %, 13 чел.	4 %, 1 чел.

Таким образом, совокупные результаты использованных методик по изучению быстроты показали, что показатели критерия «Развитие быстроты» на низком уровне у 48 % от общего количества детей младшего

школьного возраста экспериментальной группы и 44 % от общего количества детей младшего школьного возраста контрольной группы.

Четвертое направление проведения констатирующего этапа экспериментальной работы было связано с изучением уровня развития выносливости у детей младшего школьного возраста. В таблице 9

представлены данные нулевого среза, отображающие уровень развития навыков выносливости.

Таблица 9 – Данные первичной диагностики выносливости у младших школьников

№ п/п	Тесты	Группы	
		Экспериментальная группа	Контрольная группа
1	Бег на 300 метров без учета времени	245, 5 ± 0,9	246,4 ± 0,8
2	Вставание в сед из положения лежа (кол-во раз);	24,6±1,9	21,2±1,8

Далее мы обобщили результаты диагностики выносливости на констатирующем этапе эксперимента в соответствии с уровнями.

Таблица 10 – Результаты диагностики выносливости на констатирующем этапе эксперимента

Группа	Уровни		
	Низкий	Средний	Высокий
Экспериментальная группа	44 %, 11 чел.	48 %, 12 чел.	8 %, 2 чел.
Контрольная группа	40 %, 10 чел.	56 %, 14 чел.	4 %, 1 чел.

Таким образом, совокупные результаты использованных методик по изучению выносливости показали, что показатели критерия «Развитие выносливости» на низком уровне у около 44 % от общего количества детей экспериментальной группы и 40 % от общего количества детей контрольной группы, что более сформировано в отличие от других критериев.

Пятое направление проведения констатирующего этапа экспериментальной работы было связано с изучением уровня развития гибкости у детей младшего школьного возраста. В таблице 11

представлены данные нулевого среза, отображающие уровень развития гибкости у детей младшего школьного возраста.

Таблица 11 – Данные первичной диагностики гибкости у младших школьников

№ п/п	Тесты	Группы	
		Экспериментальная группа	Контрольная группа
1	Наклоны туловища вперед, (см)	6,1 ±0,4	7,2 ±0,6
2	Поднимание рук вверх в положении лежа на животе (см)	24,9±2,2	26,8±2,4

Далее мы обобщили результаты диагностики гибкости на констатирующем этапе эксперимента в соответствии с уровнями.

Таблица 12 – Результаты диагностики гибкости на констатирующем этапе эксперимента

Группа	Уровни		
	Низкий	Средний	Высокий
Экспериментальная группа	56 %, 14 чел.	44 %, 11 чел.	0 %, 0 чел.
Контрольная группа	52 %, 13 чел.	44 %, 11 чел.	4 %, 1 чел.

Таким образом, совокупные результаты использованных методик по диагностике гибкости показали, что показатели критерия «Развитие гибкости» на низком уровне у около 56 % от общего количества детей экспериментальной группы и 52 % от общего количества детей контрольной группы.

Обобщая выше сказанное, стоит обобщить полученные данные и представить сводную таблицу 13, в которой представлен общий уровень физического развития детей младшего школьного возраста.

Таблица 13 – Результаты диагностики уровня физического развития детей младшего школьного возраста

Группа	Уровни		
	Низкий	Средний	Высокий
Экспериментальная группа	56 %, 14 чел.	40 %, 10 чел.	4 %, 1 чел.
Контрольная группа	52 %, 13 чел.	44 %, 11 чел.	4%, 1 чел.

Количественный и качественный анализ результатов, полученных в ходе констатирующего эксперимента, показал, что в экспериментальной группе есть лишь один ребенок экспериментальной группы и один ребенок контрольной группы, которые принадлежат к высокому уровню

физического развития. Девочки справились со всеми заданиями правильно и самостоятельно.

К среднему уровню отнесено в экспериментальной группе 40 % от общего количества детей. Эти дети имеют слегка заметное отставание движение рук от движения ног, и наоборот, выполняют движения с небольшой помощью воспитателя, в их движении наблюдается скованность, не всегда переменный шаг. Согласованность движений рук и ног. Дети со средним уровнем физического развития технически грамотно выполняют большую часть физических упражнений, проявляют при этом должные усилия, активность и интерес, способность оценить движения других детей, они упорны в достижении своей цели и положительного результата, однако самодисциплина и самооценка непостоянны (эпизодически проявляются).

К низкому уровню к экспериментальной группе относятся 56 % от общего количества детей и 52 % от общего количества детей в контрольной группе. Такие дети имеют полное несоответствие согласования движения рук и ног, выполняют с помощью воспитателя или не выполняют, имеют ошибки в движении, нет переменного шага. Дети с

низким уровнем физического развития допускают погрешности в основных элементах сложных физических упражнениях. В недостаточной степени осуществляют контроль за выполнением движений, а также затрудняются в их оценке и допускают несоблюдение правил в подвижных и спортивных играх, как правило, в силу недостаточной физической подготовленности. У некоторых детей снижена заинтересованность к физическим упражнениям

Для большей наглядности полученные результаты на этапе констатирующего эксперимента представлены на рисунке (рисунок 1).

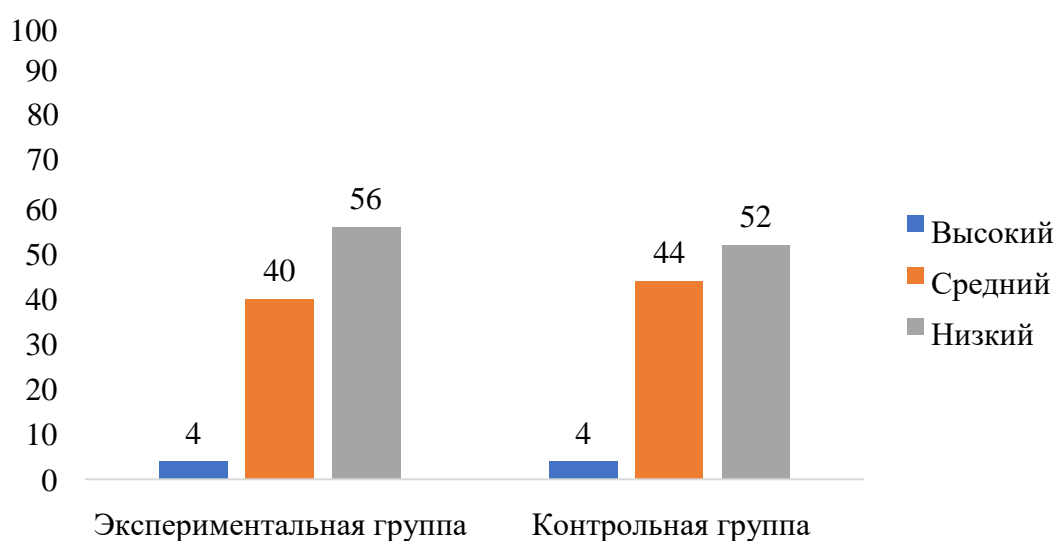


Рисунок 1 – Диаграмма результатов констатирующего этапа исследования по выявлению уровня физического развития у детей младшего школьного возраста

Результаты констатирующего этапа исследования будут учтены при реализации модернизированной программы физического развития детей младшего школьного возраста посредством подвижных игр на формирующем этапе экспериментальной работы.

2.2. Реализация модернизированной методики физического развития учащихся младшего школьного возраста посредством подвижных игр

Для модернизации методики физического развития детей младшего школьного возраста посредством подвижных игр мы выбрали комплексную программу физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича» для учащихся 1-4 классов. В рамках темы нашего исследования мы взяли за основу раздел методики физического воспитания – подвижные игры.

В ходе модернизации методики физического развития мы учитывали результаты диагностического обследования.

В первую очередь представим тематическое планирование модернизированной методики физического развития детей младшего школьного возраста посредством подвижных игр (таблица 14).

Таблица 14 – Тематическое планирование модернизированной методики по физическому развитию младших школьников посредством подвижных игр

№ п/п	Направление	Количество часов
1	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве	4
2	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	4
3	Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно- силовых способностей	4
4	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча (ловля и передача мяча в движении, броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч), ведение мяча (правой, левой в движении по прямой (шагом и бегом))	4
5	Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве	4
6	Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями	4
Общее количество часов		24

Каждое направление физического развития младших школьников посредством подвижных игр мы модернизировали, обогатив содержание новыми подвижными играми по каждому направлению.

Далее представим модернизированный нами комплекс подвижных игр к программе физического развития младших школьников, который необходимо использовать на уроках по физической культуре (таблица 15).

Таблица 15 – Комплекс подвижных игр для младших школьников, используемых для реализации модернизированной методики по физическому развитию младших школьников

№ п/п	Направление	Название подвижной игры	Задачи
1	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности ориентированию в пространстве	«Собери флажки»	Закрепление техники бега по дистанции с выполнением стартового положения.
		«Убегай – догоняй»	Развитие быстроты двигательной реакции; закрепление навыка бега по повороту и умения быстро реагировать на сигнал.
		«Черные и белые»	Развитие скоростной выносливости, ловкости, внимательности; совершенствование быстроты двигательной реакции.
		«Пятнашки»	Развитие способности к ориентированию в пространстве; формирование скорости, быстроты реакции, ловкости.
2	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростносиловых способностей, ориентирование в пространстве	«Перетягивания каната»	Развитие у детей силы и силовой выносливости; воспитание навыка коллективных взаимодействий в соревновательной обстановке.
		«Смена мест»	Развитие у детей скоростносиловой выносливости, быстроты реакции, ловкости; обучение простейшим действиям вратаря, нападающих и защитников.



Продолжение таблицы 15

		«Скакалка – подсекалка»	Закрепление у детей навыка владения скакалкой; развитие силовой выносливости (для брюшного пресса) в игровой обстановке.
		«Футбольные салки»	Развитие у детей скоростносиловой выносливости, быстроты реакции, ловкости; обучение простейшим действиям вратаря, нападающих и защитников.
3	Закрепление совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей	«У кого дальше отскочит мяч»	Развитие скоростно-силовых качеств; совершенствование техники броска при метании в игровой обстановке.
		«Снайперы»	Совершенствование у детей умения метаний на дальность.
		«Кто дальше бросит»	Совершенствовать технику метания малого мяча на дальность; развивать быстроту реакции, ловкость и внимание; воспитать уважение и доброжелательное отношение друг к другу.
		«Метко в цель»	Развитие способности метания на дальность и в цель.
4	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча (ловля и передача мяча в движении, броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч), ведение мяча (правой, левой в движении по прямой (шагом и бегом))	«Передай лови»	Отработка у детей техники передачи и ловли мяча.
		«Внимание – мяч»	Освоение техники передач мяча на месте и при встречном движении в условиях игры; развитие быстроты двигательной реакции.
		«Подбрось – поймай»	Формирование навыка правильного подбрасывания мяча и ловли его; развитие координации и точности движений.
		«Не давай мяч водящему»	Отработка передачи мяча, а также совершенствование защитных действий детей.
5	Закрепление совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве	«Наседка и ястребы»	Отработка у детей техники передачи мяча.
		«Сторож»	Совершенствование у детей ведения мяча в движении.
		«Передача мяча в колонне, снизу»	Совершенствование передачи мяча.
		«Повтори лидера»	Совершенствование у детей ведения мяча в движении.

## Окончание Таблицы 15

6	Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными техникотактическими взаимодействиями	«Перебежки»	Совершенствование у детей умения занять выгодную позицию для приема и удара по мячу в игровой ситуации.
		«Удочка»	Развитие у детей скоростносиловых физических качеств; совершенствование прыгучести как одного из элементов техники игры в волейбол.
		«Мяч в круге»	Совершенствование у детей навыка остановки и удара ногой по мячу; овладение умением скрывать направление паса; развитие внимания, сообразительности, точности и быстроты движений.
		«Охотники с мячом»	Закрепление у детей техники передач мяча; воспитание ловкости, точности, маневренности, быстроты реакции, правильного отношения к действиям своих товарищей в игровых условиях.

### 2.3. Оценка эффективности развития двигательных способностей учащихся младшего школьного возраста посредством подвижных игр

С целью выявления эффективности предложенной модернизированной методики по физическому развитию детей младшего школьного возраста посредством подвижных игр проводился контрольный этап нашей экспериментальной работы.

Основная задача контрольного этапа заключалась в выявлении динамики уровня физического развития у детей младшего школьного возраста после реализации, проведенной модернизированной программы.

В связи с этим на контрольном этапе проводилась повторная диагностика уровня физического развития у детей младшего школьного возраста в контрольной и экспериментальной группе по тем же заданиям, что и на первом этапе нашего исследования.

В диагностических таблицах представлены результаты повторного обследования уровня физического развития детей младшего школьного возраста в контрольной и экспериментальной группе (приложение 3).

В первую очередь представим результаты повторного диагностического обследования силы у детей младшего школьного возраста с помощью таблиц 16,17 и рисунков 2,3.

Таблица 16 – Сравнительные данные диагностики силы у младших школьников на констатирующем и контрольном этапах исследования

№ п/п	Тест	Группа			
		Экспериментальная группа		Контрольная группа	
		Констатирующий этап	Контрольный этап	Констатирующий этап	Контрольный этап
1	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	8,2±0,6	12,4±0,8 158,9	6,4±0,4	7,8±0,5 100 %
2	Метание набивного мяча (см)	260,7±24,2	310,2±28,6 112,7 %	280,6±26,8	275,3±25,4 100 %

В таблице 16 представлены результаты оценки влияния подвижных игр на развитие силы у младших школьников. В динамике учебного процесса наблюдалась тенденция к улучшению результативности метание набивного мяча, подтягивание на перекладине. Школьники экспериментальной группы по дальности метания набивного мяча были лучше на 12,7 % ( $p < 0,05$ ); подтягивание на перекладине – на 58,9 % ( $p < 0,001$ ) по сравнению с контрольной группой.

Таблица 17 – Сравнительные результаты диагностики силы у детей младшего школьного возраста на констатирующем и контрольном этапах эксперимента

Этапы	Уровни		
	Низкий	Средний	Высокий
Экспериментальная группа			
Констатирующий этап	52 %, 13 чел.	40 %, 10 чел.	8 %, 2 чел.
Контрольный этап	32 %, 8 чел.	13 чел., 52 %	16 %, 4 чел.
Контрольная группа			
Констатирующий этап	56 %, 14 чел.	40 %, 10 чел.	4 %, 1 чел.
Контрольный этап	56 %, 14 чел.	40 %, 10 чел.	4 %, 1 чел.

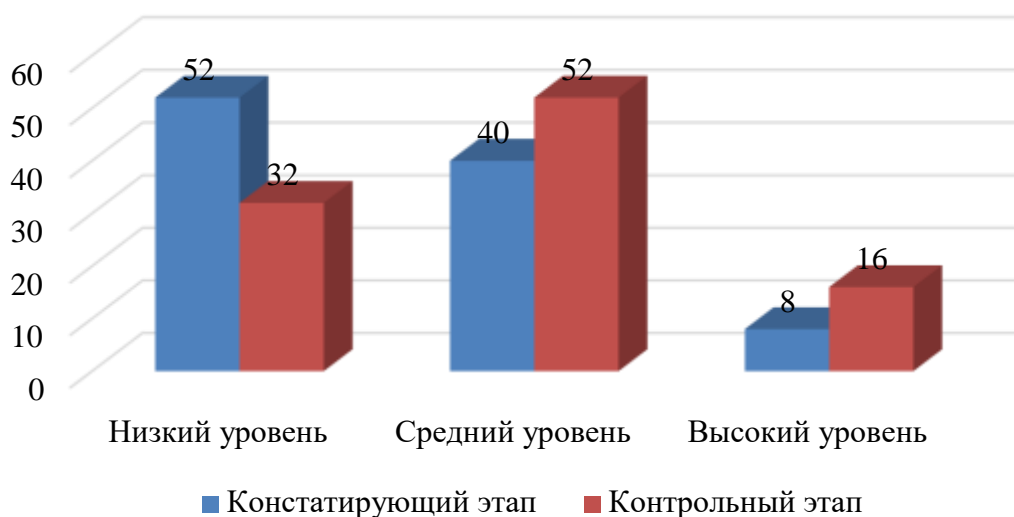


Рисунок 2 – Диаграмма результатов диагностики силы у детей младшего школьного возраста в экспериментальной группе на констатирующем и контрольном этапах эксперимента

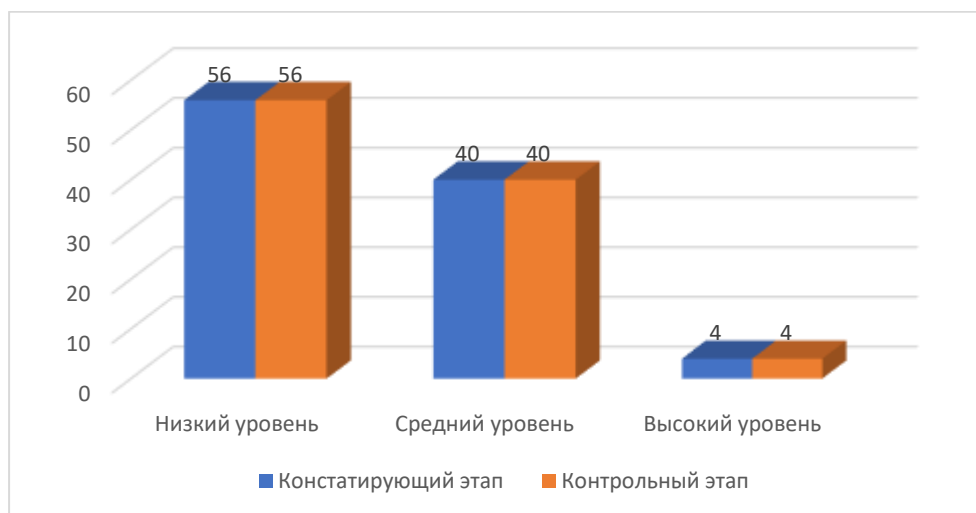


Рисунок 3 – Диаграмма результатов диагностики силы у детей младшего школьного возраста в контрольной группе на констатирующем и контрольном этапах эксперимента

Рассматривая рисунки, мы видим, что уменьшилось количество детей с низким уровнем развития силы на 20 %, в то время как количество детей со средним и высоким уровнем увеличилось на 12 % и 8 % соответственно. В контрольной группе значительных изменений не наблюдается. Это доказывает эффективность проведенной работы на формирующем этапе эксперимента.

Далее необходимо отследить эффективность влияния проведенной работы на следующий критерий, такой как «развитие ловкости». Результаты этого исследования мы представим в таблицах 18, 19 и рисунках 4,5.

Таблица 18 – Сравнительные данные диагностики ловкости у младших школьников на констатирующем и контрольном этапах исследования

№ п/п	Тест	Группа			
		Экспериментальная группа		Контрольная группа	
		Констатирующий этап	Контрольный этап	Констатирующий этап	Контрольный этап

1	Метание мяча в цель, (кол-во раз)	4,3±0,2	5,7±0,3 158,3 %	3,4±0,1	3,6±0,1 100 %
---	-----------------------------------	---------	--------------------	---------	------------------

В таблице 18 представлены результаты оценки влияния подвижных игр на ловкость школьников младших классов. В динамике учебного процесса наблюдалась тенденция к улучшению метания мяча в цель. Школьники экспериментальной группы результаты упражнения метания мяча в цель увеличили на 58,3 % ( $p < 0,001$ ) по сравнению с контрольной группой.

Таблица 19 – Сравнительные результаты диагностики ловкости на констатирующем и контрольном этапах эксперимента

Этапы	Уровни		
	Низкий	Средний	Высокий
Экспериментальная группа			
Констатирующий этап	40 %, 10 чел.	52 %, 13 чел.	8 %, 2 чел.
Контрольный этап	24 %, 6 чел.	56 %, 14 чел.	20 %, 5 чел.
Контрольная группа			
Констатирующий этап	40 %, 10 чел.	56 %, 14 чел.	4 %, 1 чел.
Контрольный этап	36 %, 9 чел.	56 %, 14 чел.	8 %, 2 чел.

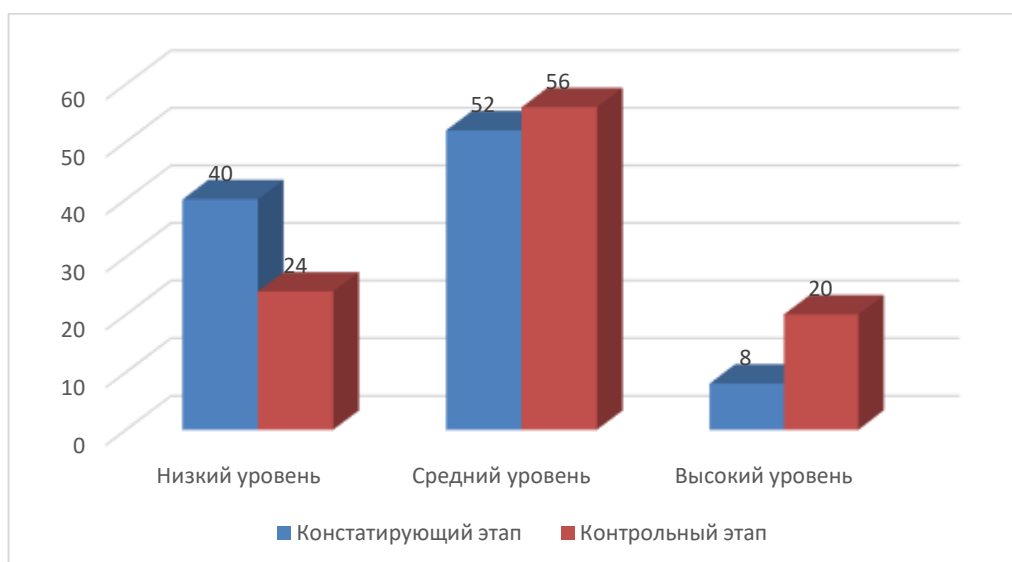


Рисунок 4 – Диаграмма результатов диагностики ловкости у детей младшего школьного возраста в экспериментальной группе на констатирующем и контрольном этапах эксперимента

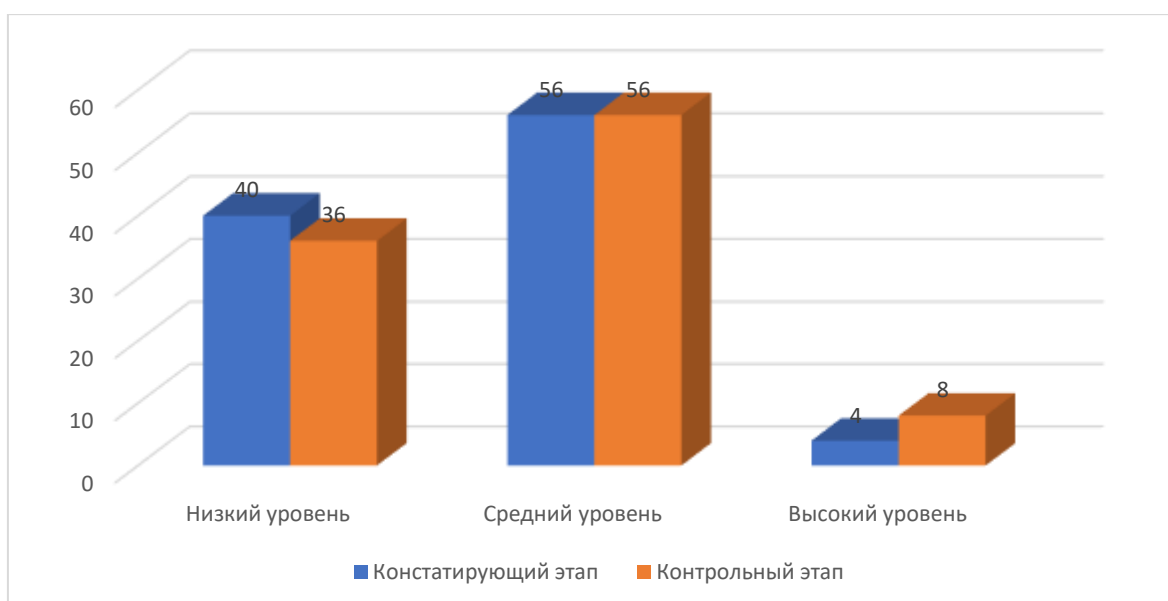


Рисунок 5 – Диаграмма результатов диагностики ловкости у детей младшего школьного возраста в контрольной группе на констатирующем и контрольном этапах эксперимента

Исходя из полученных данных, мы видим, что низкий уровень развития ловкости в экспериментальной группе значительно снизился (на 24 %), в то время как средний и высокий уровень повысился на 4 % и 12 %

соответственно, что говорит о том, что, несмотря на сложности с детьми низкого уровня развития ловкости, все же общая часть детей прогрессировала. В контрольной группе значительных изменений не наблюдалось.

Далее целесообразно рассмотреть критерий – «развитие быстроты» в системе физического развития детей младшего школьного возраста. Проведя контрольный этап экспериментальной работы по обозначенному критерию, мы пришли к выводам, обозначенным в таблицах 20, 21 и отраженным на рисунках 6 и 7.

Таблица 20 – Сравнительные данные диагностики быстроты у младших школьников на констатирующем и контрольном этапах исследования

№ п/п	Тест	Группа			
		Экспериментальная группа		Контрольная группа	
		Констатирующий этап	Контрольный этап	Констатирующий этап	Контрольный этап
1	Бег на 10 м. с разбега, секунда	4,7 ± 0,2	3,9 ± 0,09 84,7 %	4,6 ± 0,3	4,6 ± 0,2 100 %
2	Бег на 30 м. с высокого старта, секунда	12,2 ± 0,2	10,6 ± 0,04 93,8 %	11,8 ± 0,3	11,3 ± 0,2 100 %
3	«Челночный бег» 3×10м., секунда	11,4 ± 0,3	10,8 ± 0,3 95,6	11,5 ± 0,4	11,3 ± 0,3 100 %

В таблице 20 представлены результаты оценки влияния подвижных игр на развитие быстроты младших школьников. В динамике учебного процесса наблюдалась тенденция к улучшению результативности бега на 10 и 30 м, а также челночного бега 3 х 10 м. Младшие школьники экспериментальной группы пробегали дистанцию в 10 м быстрее на 13,5 % ( $p < 0,05$ ); 30 м – на 6,2 %; челночный бег 3 х 10 м – на 4,4 % ( $p < 0,05$ ) по сравнению с контрольной группой.



Таблица 21 – Сравнительные результаты диагностики быстроты на констатирующем и контрольном этапах эксперимента

Этапы	Уровни		
	Низкий	Средний	Высокий
Экспериментальная группа			
Констатирующий этап	48 %, 12 чел.	48 %, 12 чел.	4 %, 1 чел.
Контрольный этап	32 %, 8 чел.	48 %, 12 чел.	20 %, 5 чел.
Контрольная группа			
Констатирующий этап	44 %, 11 чел.	52 %, 13 чел.	4 %, 1 чел.
Контрольный этап	40 %, 10 чел.	52 %, 13 чел.	8 %, 2 чел.

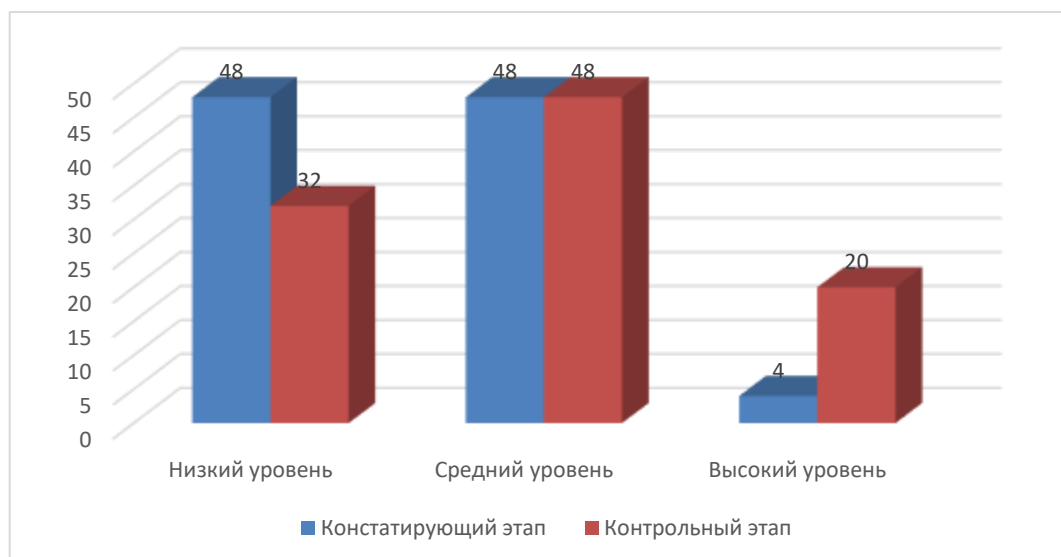


Рисунок 6 – Диаграмма результатов диагностики быстроты у детей младшего школьного возраста в экспериментальной группе на констатирующем и контрольном этапах эксперимента

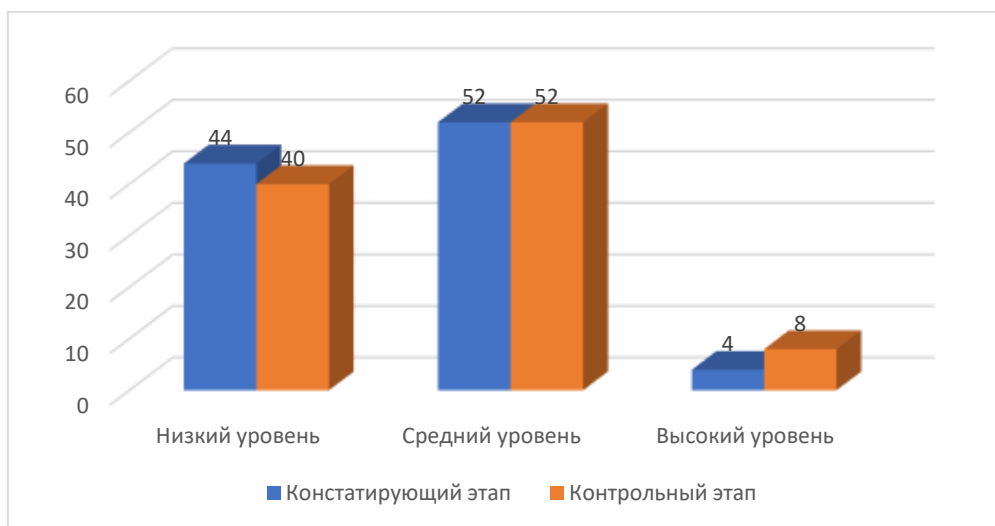


Рисунок 7 – Диаграмма результатов диагностики быстроты у детей младшего школьного возраста в контрольной группе на констатирующем и контрольном этапах эксперимента

Исходя из полученных данных, мы видим, что низкий уровень развития быстроты значительно снизился (на 14 %), в то время как высокий уровень повысился на 16 % соответственно, что говорит об эффективности проведенной работы на формирующем этапе эксперимента.

В таблицах 22, 23 и на рисунках 8,9 представлены результаты контрольного среза повторного изучения уровня развития выносливости детей младшего школьного возраста.

Таблица 22 – Сравнительные данные диагностики выносливости у младших школьников на констатирующем и контрольном этапах исследования

№ п/п	Тест	Группа			
		Экспериментальная группа		Контрольная группа	
		Констатирующий этап	Контрольный этап	Констатирующий этап	Контрольный этап
1	Бег на 300 метров без учета времени	245,5 ± 0,9	241,9 ± 1,0 98,5 %	246,4 ± 0,8	245,5 ± 0,9 100 %

2	Вставание в сед из положения лежа (кол-во раз);	24,6±1,9	30,2±2,6 144,5 %	21,2±1,8	20,9±1,7 100 %
---	---	----------	---------------------	----------	----------------

В таблице 22 представлены результаты оценки влияния подвижных игр на выносливость младших школьников. В динамике учебного процесса наблюдалась тенденция к улучшению результативности бега на 300 метров без учета времени, вставания в сед из положения лежа. Школьники экспериментальной группы упражнение шестиминутный бег увеличили на 1,5 % ( $p < 0,001$ ); вставание в сед из положения лежа на спине на 44,5 % ( $p < 0,001$ ); по сравнению с контрольной группой.

Таблица 23 – Сравнительные результаты диагностики выносливости на констатирующем и контрольном этапах эксперимента

Этапы	Уровни		
	Низкий	Средний	Высокий
Экспериментальная группа			
Констатирующий этап	44 %, 11 чел.	48 %, 12 чел.	8 %, 2 чел.
Контрольный этап	20 %, 5 чел.	60 %, 15 чел.	20 %, 5 чел.
Контрольная группа			

Продолжение Таблицы 23

Констатирующий этап	40 %, 10 чел.	56 %, 14 чел.	4 %, 1 чел.
Контрольный этап	36 %, 9 чел.	60 %, 15 чел.	4 %, 1 чел.

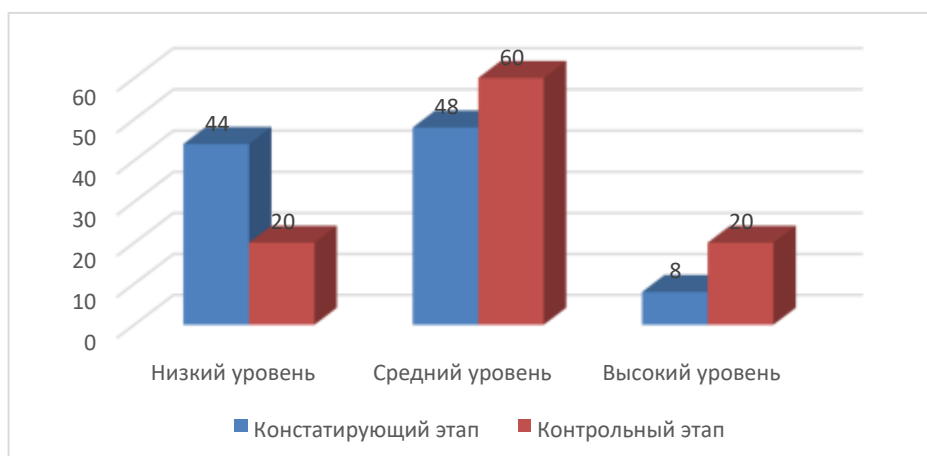


Рисунок 8 – Диаграмма результатов диагностики выносливости у детей младшего школьного возраста в экспериментальной группе на констатирующем и контрольном этапах эксперимента

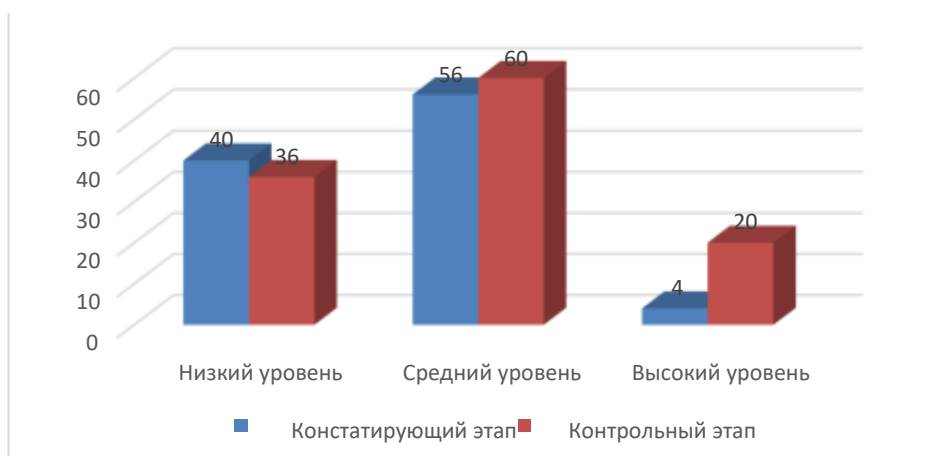


Рисунок 9 – Диаграмма результатов диагностики выносливости у детей младшего школьного возраста в контрольной группе на констатирующем и контрольном этапах эксперимента

Рассматривая рисунок, мы видим, что уменьшилось количество детей с низким уровнем развития выносливости на 24 %, в то время как

количество детей со средним и высоким уровнем увеличилось на 12 % и 12 % соответственно. В контрольной группе значительных изменений не наблюдается. Это доказывает эффективность проведенной работы на формирующем этапе эксперимента.

Целесообразным представляется рассмотреть критерий – «развитие гибкости» в системе физического развития у детей младшего школьного возраста. Проведя контрольный этап экспериментальной работы по обозначенному критерию, мы пришли к выводам, обозначенным в таблицах 24, 25 и отраженным на рисунках 10, 11.

Таблица 24 – Сравнительные данные диагностики гибкости у младших школьников на констатирующем и контрольном этапах исследования

№ п/п	Тест	Группа			
		Экспериментальная группа		Контрольная группа	
		Констатирующий этап	Контрольный этап	Констатирующий этап	Контрольный этап
1	Наклоны туловища вперед, (см)	6,1 ±2,14	1,1±2,41 122,2 %	1,7 ±1,6	2,9±2,14 100 %
2	Поднимание рук вверх в положении лежа на животе (см)	26,8±2,4	31,6±2,8* 125,4%	24,9±2,2	25,2±2,3 100%

В таблице 24 представлены результаты оценки влияния подвижных игр на гибкость младших школьников. В динамике учебного процесса наблюдалась тенденция к улучшению наклона вперед, поднимание рук вверх в положении лежа на животе. Школьники экспериментальной группы по следующим тестам справились лучше: упражнение наклон вперед на 22,2 % ( $p < 0,05$ ); поднимание рук вверх в положении лежа на животе на 25,4 % ( $p < 0,05$ ) по сравнению с контрольной группой.

Таблица 25 – Сравнительные результаты диагностики гибкости на констатирующем и контрольном этапах эксперимента

Этапы	Уровни		
	Низкий	Средний	Высокий
Экспериментальная группа			
Констатирующий этап	56 %, 14 чел.	44 %, 11 чел.	0 %, 0 чел.
Контрольный этап	40 %, 16 чел.	44 %, 11 чел.	16 %, 4 чел.
Контрольная группа			
Констатирующий этап	52 %, 13 чел.	44 %, 11 чел.	4 %, 1 чел.
Контрольный этап	52 %, 13 чел.	44 %, 11 чел.	4 %, 1 чел.

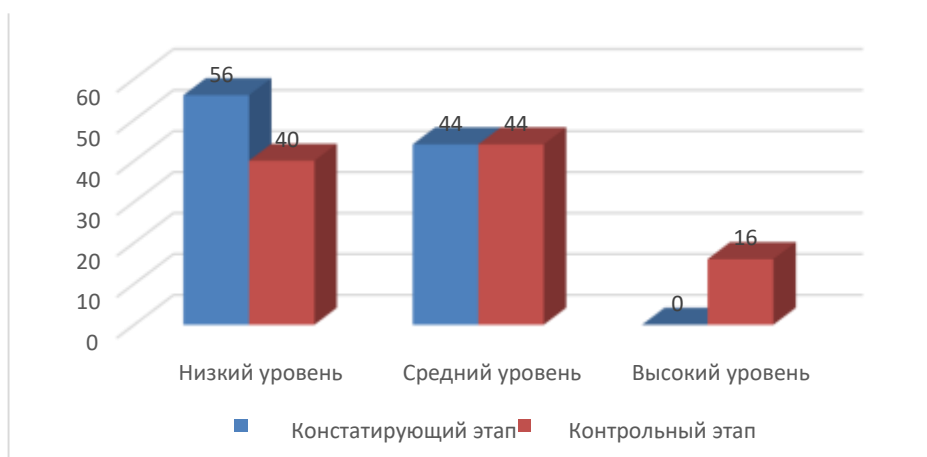


Рисунок 10 – Диаграмма результатов диагностики гибкости у детей младшего школьного возраста в экспериментальной группе на констатирующем и контрольном этапах эксперимента

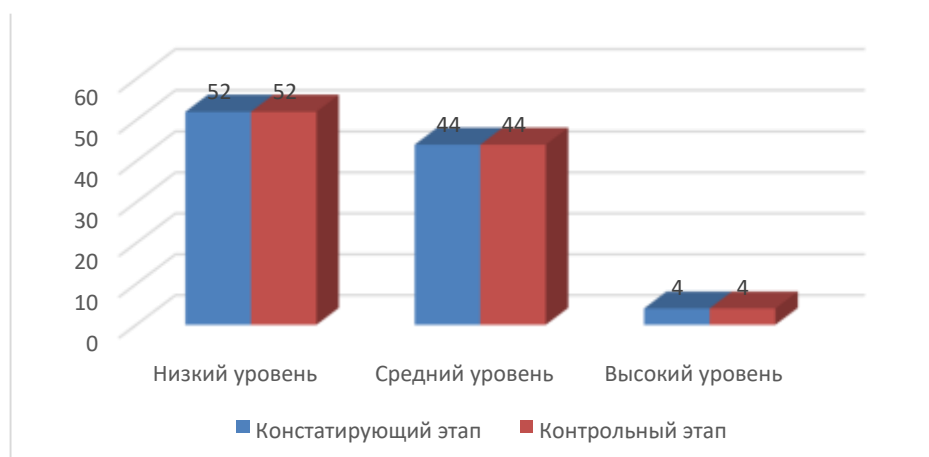


Рисунок 11 – Диаграмма результатов диагностики гибкости у детей младшего школьного возраста в контрольной группе на констатирующем и контрольном этапах эксперимента

Проанализировав полученные данные по критерию, мы получили изменения по количеству детей низкого уровня развития гибкости на 16 %, в то время как на высоком уровне наблюдается тенденция повышения уровня освоенности умениями на 16 %, говорит о том, что, несмотря на сложности с детьми низкого уровня развития навыков гибкости, все же общая часть детей прогрессировала.

Для того, чтобы отследить динамику общего уровня физического развития детей младшего школьного возраста после формирующего этапа экспериментальной работы проведем сравнительный анализ и представим его в таблице 26.

Таблица 26 – Сравнительный анализ результатов уровня физического развития экспериментальной работы

Этапы	Уровни		
	Низкий	Средний	Высокий
Экспериментальная группа			
Констатирующий этап	56 %, 14 чел.	40 %, 10 чел.	4 %, 1 чел.
Контрольный этап	28 %, 7 чел.	56 %, 14 чел.	16 %, 4 чел.
Контрольная группа			

Констатирующий этап	52 %, 13 чел.	44 %, 11 чел.	4 %, 1 чел.
Контрольный этап	48 %, 12 чел.	48 %, 12 чел.	4 %, 1 чел.

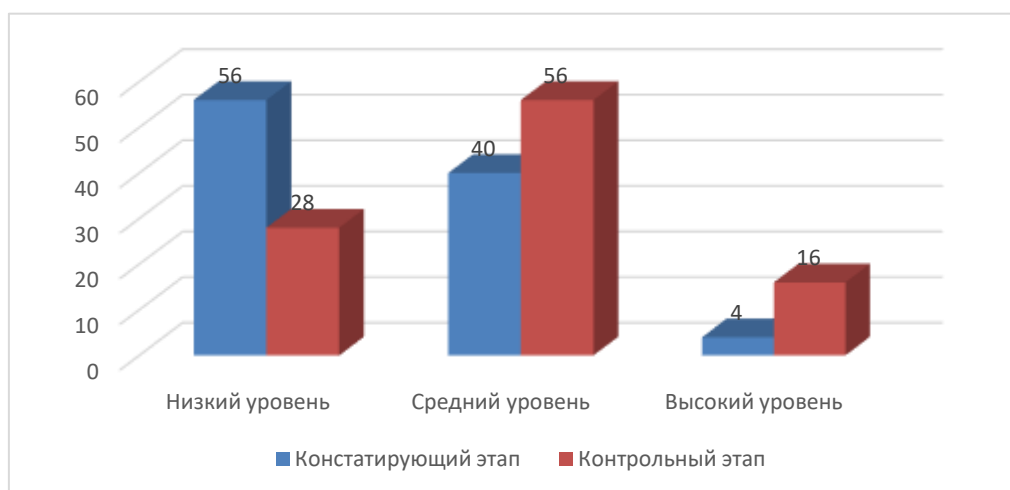


Рисунок 12 – Диаграмма результатов диагностики уровня физического развития у детей младшего школьного возраста в экспериментальной группе на констатирующем и контрольном этапах эксперимента

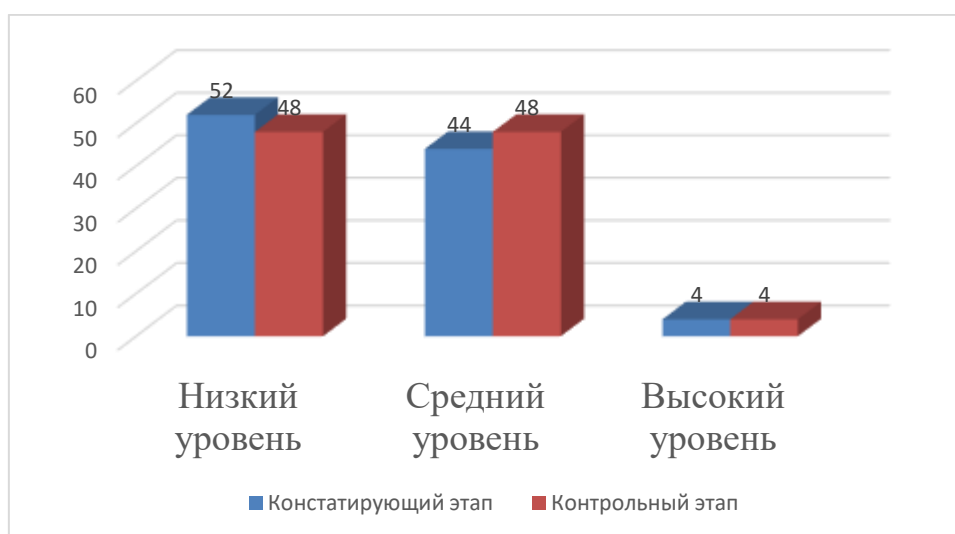


Рисунок 13 – Диаграмма результатов диагностики уровня физического развития у детей младшего школьного возраста в экспериментальной группе на констатирующем и контрольном этапах эксперимента



развития у детей младшего школьного возраста в контрольной группе на констатирующем и контрольном этапах эксперимента

Таким образом, мы видим, что в экспериментальной группе произошли значительные изменения в уровне физического развития. В контрольной группе значительных изменений не наблюдалось. Анализ количественных данных, приведенных в таблице 26 и рисунках 12 и 13, позволил нам сделать следующие выводы относительно детей младшего школьного возраста в экспериментальной группе.

- К низкому уровню отнесено 28 % детей младшего школьного возраста в экспериментальной группе: Руслан Л., Лилия Л., Софья М., Руслан Н., Лина О., Сева П., Каролина С. По сравнению с констатирующим экспериментом количество уменьшилось на 28 %. Эти дети имеют слегка заметное отставание движение рук от движения ног, и наоборот, выполняют движения с небольшой помощью педагога, в их движении наблюдается скованность, не всегда переменный шаг. Такие дети имеют полное несоответствие согласования движения рук и ног, выполняют с помощью педагога или не выполняют, имеют ошибки в движении, нет переменного шага. Дети с низким уровнем физического развития допускают погрешности в основных элементах сложных физических упражнениях. В недостаточной степени осуществляют контроль за выполнением движений, а также затрудняются в их оценке и допускают несоблюдение правил в подвижных и спортивных играх, как правило, в силу недостаточной физической подготовленности. У некоторых детей снижена заинтересованность к физическим упражнениям.

- К среднему уровню отнесено 56 % детей младшего школьного возраста экспериментальной группы. По сравнению с констатирующим экспериментом количество увеличилось на 16 %. На данный уровень перешли Степан Ж., Кира И., Надя К., Света К., Артемий О., Катя Р., Софа Т., Ира Т., Диана У., Тома Ф., Рустам Х., Дана Ч., Александр Я., Коля Я.

Эти дети имеют слегка заметное отставание движение рук от движения ног, и наоборот, выполняют движения с небольшой помощью воспитателя, в их движении наблюдается скованность, не всегда переменный шаг. Дети со средним уровнем физического развития технически грамотно выполняют большую часть физических упражнений, проявляют при этом должные усилия, активность и интерес, способность оценить движения других детей, они упорны в достижении своей цели и положительного результата, однако самодисциплина и самооценка непостоянны (эпизодически проявляются).

- К высокому уровню отнесено 16 % детей. По сравнению с констатирующим экспериментом количество увеличилось на 12%. По уровню развития физических качеств на высоком уровне находятся Таня А., Рустам В., Лина В., Арсен Г. В движении детей этой группы присутствуют согласованность движений рук и ног. Они выполняют все задания самостоятельно. В движении проявляет четкость, переменный шаг. Дети эффективно, уверенно, мягко, выразительно и точно выполняют физические упражнения. Самоконтроль и самооценка неизменны. Школьники проявляют элементы творчества и двигательной деятельности, без помощи взрослого составляют простые варианты из уже освоенных физических упражнений и игр, через движения передают разнообразие конкретного образа, стремятся к неповторимости в своих движениях. Ярко выражена заинтересованность к физическим упражнениям.

Анализ уровней показал увеличение количества испытуемых в экспериментальной группе на высоком и среднем уровне и уменьшение на низком уровне. Таким образом, контрольный срез выявил повышение уровня физического развития детей младшего школьного возраста, позволил установить позитивные изменения в их развитии, что подтверждает нашу гипотезу.

## Выводы по второй главе

Экспериментальное изучение проблемы влияния подвижных игр на физическое развитие детей младшего школьного возраста позволило нам сделать следующие выводы:

1. Мы провели диагностическое обследование по определению уровня физического развития у детей младшего школьного возраста по методике

М.А. Руновой и выявили следующие уровни физического развития: в экспериментальной группе: высокий уровень – 4 %, средний уровень – 40 %, низкий уровень – 56 %; в контрольной группе: высокий уровень – 4 %, 44 % - средний уровень, 52 % - низкий уровень.

2. Мы составили и экспериментально апробировали методику развития двигательных способностей детей младшего школьного возраста посредством подвижных игр, в которую включили следующие направления: закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве; закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве; закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно- силовых способностей; овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча; закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве; комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.

3. Мы провели повторную диагностику на предмет оценки уровня физического развития у детей младшего школьного возраста и

выяснили, что в экспериментальной группе наблюдается положительная динамика развития двигательных способностей, в контрольной группе значительных изменений не установлено.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

В результате теоретического и экспериментального изучения проблемы влияния подвижных игр на физическое развитие детей младшего школьного возраста позволило нам сделать следующие выводы:

1. Физическое развитие – процесс формирования и последующего изменения на протяжении индивидуальной жизни естественных морфофункциональных свойств организма ребенка и основанных на них психофизических качеств. Для детей младшего школьного возраста естественной является потребность в высокой двигательной активности. На занятиях физическим развитием с детьми младшего школьного возраста необходимо строго учитывать все вышеперечисленные особенности психологического характера для адекватного подбора средств и методов подготовки. Подвижная игра – это игра, построенная на движениях. Целевая установка и виды деятельности играющих определяются сюжетом замыслом, темой данной игры. Правила уточняют права и обязанности участников, определяют способы ведения и учёта результатов игры. Для подвижных игр характерны самостоятельные, творческие двигательные действия с предметами или без них, выполняемые в рамках правил.

2. Мы провели диагностическое обследование по определению уровня физического развития у детей младшего школьного возраста по методике М.А. Руновой и выявили следующие уровни физического развития: в экспериментальной группе: высокий уровень – 4 %, средний уровень – 40 %, низкий уровень – 56 %; в контрольной группе: высокий уровень – 4 %, 44 % - средний уровень, 52 % - низкий уровень.

3. Мы составили и экспериментально апробировали модернизированную методику физического развития детей младшего школьного возраста посредством подвижных игр, в которую включили следующие направления: закрепление и совершенствование навыков бега, способности к ориентированию в пространстве; закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча, комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.

Таким образом, цель нашего исследования достигнута, задачи решены, гипотеза подтверждена.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Апанасенко, Г.А. Физическое развитие детей и подростков [Текст] / Г.А.Апанасенко. — М. : ИЦ Киев : Здоровье, 2010. — 80 с.
2. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания [Текст] учебн. для студ. фак. физ. культуры пед ин-тов. / Б.А. Ашмарин, — М. : ИЦ: Просвещение, 2011. — 287 с.
3. Барчуков, И.С. Физическая культура: Учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования [Текст] / И.С. Барчуков; Под общ. ред. Н.Н. Маликов, — М. : ИЦ Академия, 2013. — 528 с.
4. Былеева, Л.В., Подвижные игры [Текст] Учебн. пособие для ин-тов физической культуры. 4-е изд., перераб. и дополн. /Л.В. Былеева, И.М. Коротков, В.Г. Яковлев. — М. : ИЦ Физкультура и спорт, 2015. — 208 с.
5. Головина, Л.Л. Физиологические особенности некоторых функций и мышечной деятельности школьников [Текст] /Л.Л. Головина. — М. : ИЦ 2014. — 197 с.
6. Годик, М.А. Спортивная метрология [Текст] Учебник для институтов физической культуры. — М. : ИЦ Физкультура и спорт, 2017. — 192 с.
7. Годик, М.А., Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека [Текст] / В.К. Бальсевич, В.Н. Тимошкин, // — М. : ИЦ Теория и практика физической культуры. — 2012. — № 5-6. — С.24-32.
8. Гужаловский, А.А. Развитие двигательных качеств у школьников [Текст] /А.А. Гужаловский. — М. : ИЦ Нар.асвета, 2013. — 88 с.
9. Дианов, Д.В. Физическая культура. Педагогические основы ценностного отношения к здоровью [Текст] / Д.В. Дианов, Е.А. Радугина, Е. Степанян. — М. : ИЦ КноРус, 2012. - 184 с.

10. Евсеев, Ю.И. Физическая культура [Текст] Учебное пособие / Ю.И. Евсеев. – М. : ИЦ Феникс, 2012. - 444 с.
11. Елизарова, Е.М. Физическая культура 2-4 классы. Уроки двигательной активности [Текст] / Е.М. Елизарова. – М. : ИЦ Советский спорт, 2013. - 95 с.
12. Ермолаев, Ю.А. Возрастная физиология [Текст] Учеб.пособие для студентов ВУЗов. – М. : ИЦ 2010. — 80 с.
13. Каинов, А.Н. Физическая культура 1-11классы: комплексная программа физического воспитания учащихся [Текст] /А.Н. Каинов, В.И. Лях, А.А. Зданевича . – М. : ИЦ Советский спорт, 2013. - 171 с.
14. Коняхина, Г.П. Подвижные игры и игровые упражнения как средство развития физических качеств школьников в учебном процессе [Текст] Учебное пособие / Челябинск: – М. : ИЦ Издательский центр «Уральская академия», 2013. – 520 с.
15. Коняхина, Г.П. Методика проведения круговой тренировки в избранном виде спорта [Текст] учебно-методическое пособие / Г.П. Коняхина, Е.В.Черная, О.С.Сайранова //Челябинск: – М. : ИЦ Издательский центр «Уральская академия», 2017. – 94 с.
16. Коняхина, Г.П. Организационно-методические основы проведения эстафет в учебном процессе [Текст] Учебное пособие / Челябинск: – М. : ИЦ Издательский центр «Уральская академия», 2017. – 266 с.
17. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов [Текст] / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М. : ИЦ Просвещение, 2011. – 123 с.
18. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни [Текст] Учебное пособие / Ю.П. Кобяков. – М. : ИЦ Феникс, 2012. - 252 с.

19. Коротков, И.М. Подвижные игры в занятиях спортом [Текст] – М. : ИЦ Физкультура и спорт, 2008. — 116 с.
20. Коледа, В.А. Физическая культура [Текст] учебник / В.А. Коледа. - М. : ИЦ Минск: РИВШ, 2010. — 59 с.
21. Лаптев, А.П. Возрастные особенности организма [Текст]– М. : ИЦ // Физическая культура и спорт. — 2011. — №8. – 67 с.
22. Ломейко, В.Ф. Развитие двигательных качеств на уроках физической культуры в I-X классах [Текст] – М. : ИЦ Народная света, 2012. - 128 с.
23. Лях, В.И. Координационные способности школьников [Текст] М. : ИЦ Полымя, 2011. — 159 с.
24. Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании школьников [Текст]: пособие для учителя / В.И. Лях. – М. : ИЦ АСТ, 2012. – 94 с
25. Лях, В. И. О концепциях, задачах, месте и основных положениях координационной подготовки в спорте [Текст] / В. И. Лях, Е. Садовский // – М. : ИЦ Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 5. – С. 40–46.
26. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры [Текст] Учебн. для ин-тов физической культуры. – М. : ИЦ Физкультура и спорт, 2013. - 543 с.
27. Митяева, А. М. Здоровье сберегающие педагогические технологии [Текст] / А.М. Митяева. – М. : ИЦ Академия, 2012. - 208 с.
28. Мельников, П.П. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров) / П.П. Мельников. – М. : ИЦ КноРус, 2013. - 240 с.
29. Муллер, А.Б. Физическая культура [Текст] Учебник для вузов / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. – М. : ИЦ Юрайт, 2013. - 424 с.
30. Патрикеев, А. Ю. Гимнастика и подвижные игры в начальной школе [Текст] / А.Ю. Патрикеев. – М. : ИЦ Феникс, 2014. - 95 с.



31. Патрикеев, А. Ю. Летние подвижные игры для детей [Текст] / А.Ю. Патрикеев. – М. : ИЦ Феникс, 2014. - 224 с.
32. Патрикеев, А.Ю. Физическая культура. 3 класс: рабочая программа по учебнику А.П. Матвеева. / А.Ю. Патрикеев. – М. : ИЦ Советский спорт, 2013. – 52 с.
33. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура [Текст] Учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасева. - М.: ИЦ Академия, 2013. - 342 с.
34. Середина, Л.В. Психологическая комфортность урока – элемент здоровьесберегающей педагогической технологии /Л.В. – М. : ИЦ Середина //Начальная школа.- 2010.-№ 11.
35. Смирнова, В.З., Подвижные игры и игровые упражнения как средство развития двигательных способностей в учебном процессе [Текст] Учебное пособие /В.З.Смирнова, Г.П.Коняхина - Челябинск: – М. : ИЦ Издательский центр «Уральская академия», 2013.- 162 с.
36. Ситник, Б. А. Летние забавы. Энциклопедия подвижных игр [Текст] / Б.А. Ситник. – М. : ИЦ Суфлер, Феникс, 2013. - 567 с
37. Степаненкова, Э. Я. Методика проведения подвижных игр [Текст] / Э.Я. Степаненкова – М. : ИЦ Мозаика-Синтез, 2009. - 859 с
38. Секерин, В.Д. Физическая культура (для бакалавров) [Текст] / В.Д. Секерин. – М. : ИЦ КноРус, 2013. - 424 с
39. Теория и методика обучения предмету "Физическая культура":учеб. пособие для студ. вузов, обучающихся по спец. 033100 - Физ. культ./под ред. Ю. Д. Железняк.-4-е изд., перераб– М. : ИЦ Академия,2010.-272 с.- (Высш. проф. образование).
40. Фарбер, Д.А. Физиология школьника [Текст] / И.А. Корниенко, В.Д Сонькин – М. : ИЦ Педагогика, 2016. – 63 с.
41. Чеснова, Е.Л. Физическая культура: учебное пособие [Текст] / Е.Л. Чеснова. – М. : ИЦ Директ-Медиа, 2013. – 160 с.

42. Яковлев, В.Г. Игры для детей [Текст] /В.Г.Яковлев. – М. : ИЦ Физкультура и спорт, 2013. — 158 с.
43. <http://www.prosv.ru> – сайт издательства «Просвещение».
44. <http://dic.academic.ru> – словари и энциклопедии.
45. <http://www.poiskknig.ru> – возможность поиска электронных книг.
46. <http://studentam.net/> - электронная библиотека учебников.
47. <http://window.edu.ru/> - единое окно образовательных ресурсов.
48. <http://www.iprbookshop.ru>. ЭБС “IPRbooks”.