



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:
84,9 % авторского текста

Работа рекомендована к защите
«12» февраля 2025 г.
Директор института
А.Р. Сибиркина Сибиркина А.Р.

Выполнил:
Студент группы ЗФ-409-106-3-1
Алиев Махамедали Асиф Оглы

Научный руководитель:
кандидат педагогических наук, доцент
Рихтер Виталий Владимирович

Челябинск
2025

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОДВИЖНЫХ ИГР.....	6
1.1 Предмет теории двигательного развития и его основные понятия	6
1.2 Возникновение и развитие физического воспитания ребенка.....	10
1.3 Влияние подвижных игр на двигательные способности учащихся младшего школьного возраста.....	15
Выводы по первой главе.....	22
ГЛАВА 2 ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	24
2.1. Организация проведения исследования и оценка развития двигательных способностей.....	24
2.2. Программа развития двигательных способностей младших школьников.....	29
2.3. Результаты экспериментальной работы по развитию двигательных способностей у младших школьников	31
Выводы по второй главе.....	36
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	37
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	39

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. В условиях современного общества наблюдается значительный рост объема информации, постоянные изменения в учебных планах и активное использование различных технических средств и транспорта, что приводит к снижению физической активности школьников. В результате, возникает заметный разрыв между потребностями детей в движении и их образом жизни, что существенно ограничивает возможности для полноценного развития двигательных способностей. Ограничение двигательной активности в школьных условиях, а также влияние природных факторов, таких как погодные условия, ведет к недостаточному развитию необходимых физических качеств, что делает актуальной задачу поиска эффективных методов и средств для повышения уровня физической подготовки учащихся.

Школьный возраст является важным периодом для формирования физического здоровья и культурных навыков, что в дальнейшем способствует укреплению здоровья и поддержанию физической активности в более зрелом возрасте. Правильная организация физического воспитания в школе создает основу для формирования здорового образа жизни и физической культуры у будущего взрослого человека. При этом важно учитывать, что существуют различные возрастные группы школьников (младший, средний и старший школьный возраст), каждая из которых имеет свои психологические и физиологические особенности. Эти особенности должны быть учтены при постановке целей и задач физического воспитания, а также при выборе методов, направленных на развитие двигательных способностей учащихся.

Игра является неотъемлемой частью жизни ребенка и играет ключевую роль в удовлетворении его физических и духовных потребностей. Подвижные игры, являясь важным элементом детской активности, формируют не только физическое здоровье, но и способствуют развитию

умственных и волевых качеств. Важным преимуществом подвижных игр является их универсальность: они не требуют значительных затрат на оборудование и сложной подготовки, но при этом эффективно развивают физические качества детей. В условиях ограниченного времени и ресурсов, подвижные игры становятся важным средством для развития двигательных способностей младших школьников.

Исследования в области физической подготовки детей подтверждают необходимость дальнейшего изучения подвижных игр как метода повышения физической активности и развития двигательных способностей школьников. В связи с этим, настоящая работа посвящена исследованию подвижных игр как средства развития двигательных способностей учащихся младшего школьного возраста. В ходе исследования будет проанализирован эффект подвижных игр на физическую подготовленность детей, а также рассмотрены возможности интеграции этих игр в образовательный процесс с целью повышения уровня физической активности и улучшения двигательных навыков школьников.

Цель исследования – определить воздействия подвижных игр на развитие двигательных способностей у школьников младшего возраста.

Объект исследования – развитие двигательных способностей младших школьников.

Предмет исследования – подвижные игры на занятиях физической культурой, подвижных переменах, физических минутках у младших школьников.

Гипотеза - предполагалось, что организация и проведение подвижных игр будет способствовать развитию физических качеств у учащихся младшего школьного возраста.

Задачи исследования:

1. Изучить научно–методическую литературу по проблеме развития физического развития двигательных способностей у младших школьников.

2. Разработать и апробировать программу, направленную на развитие двигательных способностей младших школьников.

3. Оценить эффективность предложенной программы по результатам контрольных испытаний.

При работе будут использованы следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент.

База исследования: МАУ «ЦСМ и ФМР» г. Ноябрьск

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников.

ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОДВИЖНЫХ ИГР

1.1 Предмет теории двигательного развития и его основные понятия

Теория двигательного развития — это научная дисциплина, изучающая закономерности формирования и совершенствования двигательных способностей человека на разных этапах его жизни. Она охватывает широкий спектр вопросов, связанных с развитием двигательной активности, координации движений, формированием двигательных навыков и их влиянием на общее физическое развитие [3, с.45].

Двигательная активность играет ключевую роль в жизнедеятельности человека. С момента рождения и до глубокой старости процессы движения обеспечивают адаптацию организма к окружающей среде, способствуют укреплению здоровья, повышению физической работоспособности и развитию когнитивных функций [9, с.120]. Рассмотрим предмет теории двигательного развития, ее основные понятия, а также ключевые этапы и факторы, влияющие на этот процесс.

Предметом теории двигательного развития является изучение закономерностей и механизмов формирования двигательных навыков и физических качеств человека [35, с.88]. Основное внимание уделяется следующему:

1. Возрастные особенности двигательного развития. Изучение того, как формируются и совершенствуются движения на разных этапах жизни.
2. Закономерности формирования двигательных навыков. Определение механизмов, способствующих обучению новым движениям и улучшению их выполнения.
3. Физические качества человека. Развитие силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости.
4. Факторы, влияющие на двигательное развитие. Исследование роли наследственности, окружающей среды, физической активности и обучения.

5. Адаптация организма к физическим нагрузкам. Изучение реакций организма на различные виды двигательной деятельности [20, с.77].

Таким образом, теория двигательного развития направлена на всестороннее исследование двигательных процессов, их физиологических, биомеханических и психологических аспектов.

Основные аспекты двигательного развития:

1. Физическое развитие:

– рост и укрепление мышц: в первые годы жизни происходит активный рост мышечной массы и силы. Мышцы становятся более развитыми, что позволяет выполнять более сложные движения [32, с. 78];

– координация движений: двигательное развитие включает в себя улучшение координации, что позволяет человеку выполнять более сложные двигательные задачи, такие как бег, прыжки, лазание и другие виды активности [30, с. 54].

2. Развитие нервной системы:

– созревание нервной системы: двигательные навыки зависят от созревания центральной и периферической нервной системы. Развитие нейронных связей способствует улучшению реакций и координации [25, с.62];

– моторное планирование: способность планировать и осуществлять движения также развивается с возрастом. Дети учатся предвидеть свои действия и корректировать их в зависимости от обстоятельств [23, с.92].

Основные понятия теории двигательного развития:

1. Двигательное развитие – это процесс формирования и совершенствования двигательных способностей человека на протяжении жизни. Оно включает в себя как спонтанные двигательные реакции, так и целенаправленное освоение различных двигательных действий [15, с.96].

Данный процесс происходит под влиянием внутренних (генетических, физиологических) и внешних (социальных, экологических, образовательных) факторов [15, с.98].

2. Двигательная активность – это совокупность движений, выполняемых человеком в течение дня. Она может быть:

- спонтанной – естественные движения, возникающие в процессе жизнедеятельности;

- целенаправленной – движения, направленные на выполнение конкретных задач, например, спортивные тренировки или учебные упражнения [31, с.130].

Регулярная двигательная активность играет важную роль в поддержании физического и психического здоровья, развитии опорно-двигательного аппарата и функциональных систем организма [25, с.92].

3. Двигательные навыки.

Двигательные навыки – это закрепленные способы выполнения двигательных действий, сформированные в процессе обучения и практики [28, с.99]. Они бывают:

- простые (например, ходьба, бег, прыжки);

- сложные (например, спортивные приемы, танцевальные движения).

Формирование двигательных навыков происходит через повторение и совершенствование техники движений, а также благодаря сенсомоторному контролю [23, с.111].

4. Двигательные способности – это врожденные или приобретенные качества, определяющие эффективность выполнения движений. К ним относятся:

- сила – способность мышц преодолевать сопротивление;

- выносливость – способность длительно выполнять физическую нагрузку без значительного снижения эффективности;

– быстрота – способность выполнять движения за минимальное время.

– ловкость – способность точно и координированно выполнять движения;

– гибкость – способность выполнять движения с большой амплитудой [23, с.114].

Эти способности развиваются под влиянием регулярных тренировок и возраста человека.

5. Координация – это способность управлять движениями, обеспечивая их точность, ритмичность и согласованность [29, с.123]. Хорошая координация способствует более эффективному выполнению движений и снижает риск травм.

6. Физическое воспитание – это процесс целенаправленного развития двигательных качеств, физической подготовленности и формирования здорового образа жизни. Оно является важной частью образовательных программ и направлено на всестороннее развитие человека [32, с.135].

7. Биомеханика – это наука, изучающая механические законы движений человека. Она помогает понять, как функционируют мышцы, суставы и кости в процессе выполнения различных движений, что важно для оптимизации двигательной активности и предотвращения травм [25, с.86].

На двигательное развитие человека влияет множество факторов, среди которых:

1. Генетические особенности – предрасположенность к определенному типу телосложения, физическим качествам.

2. Возраст – разные этапы жизни характеризуются различными возможностями для двигательного развития.

3. Физическая активность – регулярные упражнения способствуют развитию двигательных навыков и способностей.

4. Социальная среда – семейное воспитание, школа, окружение играют важную роль в формировании двигательной активности.

5. Психологические факторы – мотивация, интерес к физической активности, эмоциональное состояние [17, с.105].

Теория двигательного развития – это комплексная дисциплина, изучающая процессы формирования и совершенствования движений человека. Она рассматривает широкий круг вопросов, связанных с развитием двигательной активности, формированием физических качеств и совершенствованием координации движений [9, с.86].

Понимание ключевых понятий этой теории позволяет эффективно разрабатывать методики физического воспитания, способствующие укреплению здоровья и повышению качества жизни. Регулярная двигательная активность, правильно организованные тренировки и учет индивидуальных особенностей человека играют важную роль в формировании гармонично развитой личности [22, с. 113].

1.2 Возникновение и развитие физического воспитания ребенка

Физическое воспитание является важной составляющей гармоничного развития ребенка. Оно не только укрепляет здоровье и развивает двигательные навыки, но и способствует формированию характера, дисциплины и социализации. Вопросы физического воспитания волновали человечество на протяжении всей истории, начиная с первобытных времен и заканчивая современными образовательными системами [24, с.36].

В первобытные времена физическая активность была неотъемлемой частью жизни человека. Выживание требовало от детей и взрослых высокой двигательной активности: охота, собирательство, бег, лазание и борьба были необходимыми навыками для добычи пищи и защиты от врагов [14, с.98].

Дети перенимали двигательные умения через подражание старшим, а игры носили характер подготовки к будущей взрослой жизни. Например, мальчики упражнялись в метании копья, беге и борьбе, что в будущем помогало им становиться успешными охотниками и воинами.

С развитием общества появилось организованное обучение, и физическое воспитание стало частью образовательных систем [14, с.100].

1. Древний Египет.

В Египте физическая активность была связана с военной подготовкой. Дети знати обучались верховой езде, стрельбе из лука и борьбе. Однако массового физического воспитания не существовало – обучение ограничивалось элитными слоями общества [14, 102].

2. Древняя Греция.

В Греции физическое воспитание получило особое развитие. Греки считали, что гармоничное развитие тела и ума – залог воспитания совершенной личности [18, с.34].

В Спарте физическое воспитание носило милитаризированный характер. С 7 лет мальчиков отправляли в агелы – специальные школы, где они проходили суровую военную подготовку, включающую бег, борьбу, метание копья и военные игры [18, с.36].

В Афинах физическое воспитание носило более сбалансированный характер. Дети посещали палестры – школы, где они занимались гимнастикой, бегом, прыжками и единоборствами. Обучение строилось на принципе калокагии – сочетания физического и умственного совершенства [18, с.37].

3. Древний Рим.

В Риме физическое воспитание носило утилитарный характер и было связано с подготовкой к военной службе. Мальчики с детства обучались плаванию, верховой езде, метанию копья и фехтованию. Однако в отличие

от Греции, в Риме не придавали особого значения гармоничному развитию тела и ума [14, с. 117].

В Средневековье в Европе физическое воспитание потеряло свое значение из-за доминирования религиозных представлений, утверждающих приоритет духовного развития над телесным. Тем не менее, военное обучение рыцарей включало физическую подготовку: фехтование, верховую езду, стрельбу из лука [14, с. 120].

Возрождение возродило идеи античной Греции, и интерес к физическому воспитанию детей снова вырос. Итальянские гуманисты (например, Витторино да Фельтре) выступали за гармоничное развитие личности, включая гимнастические упражнения в образовательные программы.

XVIII–XIX века: формирование систем физического воспитания. В этот период физическое воспитание стало организованной дисциплиной [14, с.122]. Появились первые методики и школы:

1. Шведская система Пер Генрика Линга (гимнастика, основанная на научных принципах физиологии).

2. Немецкая система Фридриха Яна (акцент на развитие силы и дисциплины).

3. Английская система Томаса Арнольда (развитие физических и моральных качеств через спорт) [16, с.65].

В XIX веке физическое воспитание стало обязательной частью школьного образования в Европе и США.

XX век стал периодом расцвета массового спорта. Появление Олимпийского движения способствовало популяризации физической культуры.

На Западе также активно развивались школьные программы физического воспитания, ориентированные на здоровье и физическое развитие детей [22, с.34].

В СССР была создана система массового физического воспитания, включающая обязательные уроки физкультуры в школах, спортивные секции и нормы ГТО [18, с.78].

Отечественная теория физического воспитания складывалась на протяжении нескольких десятилетий на основе исследований многих наук о человеке (педагогики, теории и методики физического воспитания, анатомии и физиологии, медицины, гигиены, биологии, психологии и т.д.). Она несет в себе огромный научно-методический потенциал [15, с.42].

Золотой век развития теории для дошкольного возраста пришёлся на 50-е – 80-е годы XX века. В данный период были заложены основополагающие научные принципы, определяющие роль и виды физических упражнений, методы формирования двигательных умений и способностей у детей, а также разработаны оптимальные подходы к решению оздоровительных задач [27, с.42].

В 70-90 годы специалисты научно-исследовательских институтов СССР активно изучали вопросы развития физических качеств и двигательной сферы. Их работы привели к пересмотру целей в области физвоспитания, внедрению инновационных методик обучения и созданию специальных пособий для занятий [26, с.95]. Исследования возрастного потенциала движения позволили существенно повысить требования к формированию двигательных навыков. Значительное число научных исследований посвящено в это время подвижным играм. Научными исследованиями установлено положительное

воздействие подвижных игр на формирование основных движений, развитие творческих способностей детей [28, с.97].

Сегодня физическое воспитание – обязательная часть школьных программ во всем мире. Оно включает:

- уроки физической культуры (гимнастика, легкая атлетика, игровые виды спорта);

- внеклассные спортивные секции и кружки;
- интеграцию современных технологий (фитнес-трекеры, онлайн-тренировки) [34, с.38].

Современные исследования доказывают, что регулярная физическая активность:

- укрепляет сердечно-сосудистую систему;
- развивает опорно-двигательный аппарат;
- улучшает когнитивные способности;
- способствует психологическому благополучию [22, с.34].

Новые тенденции в физическом воспитании:

-Игровые методы обучения – физические упражнения в игровой форме делают занятия более увлекательными.

-Индивидуальный подход – учет особенностей каждого ребенка (спортивные предпочтения, уровень подготовки).

-Цифровые технологии – использование приложений, VR- и AR-технологий для обучения и мотивации.

-Инклюзивное образование – разработка программ для детей с ограниченными возможностями [16, с.88].

Физическое воспитание ребенка прошло долгий путь от спонтанных игр первобытных людей до современных научно обоснованных методик. На каждом этапе истории оно отражало социальные, культурные и экономические реалии общества [32, с. 59].

Сегодня физическое воспитание остается важнейшей частью общего развития ребенка. Оно не только улучшает здоровье и физическую подготовку, но и формирует личностные качества, такие как дисциплина, целеустремленность и командный дух [21, с.67].

В будущем дальнейшее развитие технологий, индивидуальный подход и интеграция новых научных знаний позволят сделать физическое воспитание еще более эффективным и доступным для всех детей.

1.3 Влияние подвижных игр на двигательные способности учащихся младшего школьного возраста

Здоровье - это не только отсутствие болезней, определенный уровень физической тренированности, подготовленности, функционального состояния организма, который является физиологической основой физического и психического благополучия. Исходя из концепции физического (соматического) здоровья Г.Л. Апанасенко, основным его критерием следует считать энергопотенциал биосистемы, поскольку жизнедеятельность любого живого организма зависит от возможности потребления энергии из окружающей среды, ее аккумуляции и мобилизации для обеспечения физиологических функций. Организм представляет собой открытую термодинамическую систему, устойчивость которой (жизнеспособность) определяется ее энергопотенциалом [31, с.102].

Анализ научно-методической литературы, многочисленные педагогические наблюдения показывают, что важнейший результат игры — это радость и эмоциональный подъем детей. Благодаря этому свойству игры, в значительной степени игрового и соревновательного характера, больше, чем другие формы и средства физической культуры, соответствуют воспитанию двигательных способностей у учащихся [15, с.178].

Игровые виды и действия требуют от обучающегося всего комплекса скоростных способностей в связи с тем, что для стимулирования развития быстроты необходимо многократное повторение движений с максимальной скоростью, а также учет функциональных возможностей обучающегося, от которых зависит скорость движений [28, с.112].

Необходимо также учитывать и сочетать методы относительно стандартного повторения движений с максимальной скоростью и методы достаточно широкого варьирования скоростных упражнений.

Уровень развития двигательных качеств в настоящее время находится на невысоком уровне, который не может быть удовлетворен современным

требованиям, предъявляемым к физическому воспитанию в школе. Поэтому, проблема воспитания двигательных качеств весьма актуальна и требует дальнейшего ее совершенствования [10, с.167].

Подвижные игры различной направленности являются очень эффективным средством комплексного совершенствования двигательных качеств. Они же в наибольшей степени позволяют совершенствовать такие качества как ловкость, быстрота, сила, координация и др. При рациональном использовании игра становится эффективным методом физического воспитания [23, с.192]. Использование подвижных игр предусматривает не только применение каких-либо конкретных средств, но может осуществляться путем включения методических особенностей игры в любые физические упражнения.

Возрастающий объем информации, постоянная модернизация учебных программ, широкое использование транспорта, других технических средств оказывают неблагоприятное воздействие на двигательную деятельность учащихся. В современном обществе проявляется противоречие между требованиями физической подготовленности детей и образом жизни [18, с.182]. Естественные условия и обучение в школе ограничивают двигательную деятельность и не обеспечивают необходимого режима, позволяющего более значительно повысить результаты жизненно необходимых двигательных качеств. Поэтому возникает необходимость поиска наиболее целесообразных средств и методов повышения физической подготовленности учащихся [25, с.58].

Для большинства учащихся, занимающихся умственным трудом, характерны нервно-эмоциональные перегрузки, это является основной причиной снижения работоспособности и высокой заболеваемости среди них. Следует подчеркнуть, что в современных условиях в профилактике болезней, укреплении здоровья и повышении работоспособности учащихся

первостепенную роль играет широкое использование средств и методов физической подготовки [33, с.72].

Физическая активность играет ключевую роль в процессе физического воспитания, оказывая всестороннее влияние на развитие двигательных способностей человека. Среди них можно выделить такие важные качества, как скорость, сила, выносливость, гибкость и координация движений [25, с.114]. Каждое из этих качеств требует системного подхода к тренировке и последовательного усложнения упражнений. В этом контексте подвижные игры становятся не просто эффективным инструментом развития двигательных возможностей, но и мощным мотивирующим фактором, способствующим формированию у детей интереса к физической активности [8, с.122]. Игровая форма занятий делает процесс тренировки более увлекательным, снимает излишнее напряжение, способствует эмоциональному подъему и укрепляет стремление к самосовершенствованию.

Развитие быстроты – одно из приоритетных направлений физического воспитания, поскольку это качество непосредственно связано с общей двигательной активностью и реакцией на внешние раздражители. Оно формируется в условиях высокой работоспособности организма, в сочетании с положительным эмоциональным состоянием и внутренней мотивацией к движению [35, с.82]. Наибольшие темпы развития быстроты наблюдаются у детей в возрасте 9–11 лет, когда нервно-мышечная система наиболее восприимчива к тренировочным воздействиям. Для совершенствования этого качества активно применяются упражнения, направленные на ускорение реакции, мгновенное принятие решений в условиях изменяющейся игровой ситуации, а также выполнение резких движений с максимальной скоростью. Например, игры с элементами соревнований, требующие быстрого старта, смены направления движения

или мгновенного реагирования на сигнал, способствуют значительному повышению быстроты движений [27, с.119].

Сила – это физическое качество, которое проявляется в способности человека преодолевать внешнее сопротивление или удерживать тело в статическом положении. Её развитие зависит от уровня физической подготовки и возраста ребёнка. Наиболее благоприятный период для формирования силовых качеств приходится на 9–12 лет у мальчиков и 10–12 лет у девочек, когда активно развиваются мышцы и связки, увеличивается плотность костной ткани [23, с.117]. Подвижные игры, направленные на укрепление силы, включают в себя элементы сопротивления, например, перетягивание каната, удержание определённой позы, преодоление препятствий, поднятие и перемещение предметов. Важно, чтобы такие нагрузки подбирались с учётом индивидуальных возможностей ребёнка, обеспечивая постепенное увеличение сложности заданий без риска травм [5, с.132].

Выносливость представляет собой способность организма противостоять утомлению и длительное время поддерживать двигательную активность на высоком уровне. Развитие этого качества особенно важно в детском возрасте, так как оно влияет не только на спортивные результаты, но и на общее физическое состояние, работоспособность и выносливость сердечно-сосудистой и дыхательной системы [19, с.145]. Совершенствование выносливости достигается за счёт использования упражнений, предполагающих выполнение продолжительной нагрузки с постепенным увеличением её интенсивности. В игровой практике это могут быть эстафеты, многократные повторения определённых движений, длительные беговые упражнения или спортивные игры, требующие постоянного движения в течение всего занятия [7, с.156].

Гибкость, или подвижность суставов, является неотъемлемым компонентом физической подготовки. Это качество определяет

способность человека выполнять движения с максимально возможной амплитудой. Развитие гибкости особенно важно в раннем возрасте, так как в этот период суставы обладают наибольшей эластичностью [29, с.188]. Регулярное выполнение упражнений на растяжку позволяет сохранить высокий уровень гибкости, улучшает осанку, снижает риск травм и повышает общую пластичность движений. В подвижных играх элементы растяжки могут включаться в разминку или быть частью игровой деятельности, например, в заданиях, требующих выполнения наклонов, выпадов, поднимания ног, перекатов и других движений, способствующих улучшению подвижности суставов [17, с.142].

Младший школьный возраст (от 6 до 10 лет) – это период интенсивного роста и развития организма. В этот период происходит активное формирование нервно-мышечных связей, совершенствуется координация движений, развивается ловкость, быстрота, сила и выносливость [9, с.55]. Регулярная двигательная активность способствует гармоничному физическому развитию ребенка, укрепляет его здоровье, повышает работоспособность и снижает уровень утомляемости [9, 58].

Недостаток двигательной активности в младшем школьном возрасте может привести к следующим негативным последствиям:

- ухудшению осанки и нарушению работы опорно-двигательного аппарата;
- снижению общей выносливости и работоспособности;
- ослаблению иммунной системы;
- ухудшению концентрации внимания и снижению учебной мотивации [15, с.78].

Организация эффективных методов двигательной активности в школе является важной задачей, способствующей укреплению здоровья детей и развитию их физических качеств.

Подвижные игры представляют собой специально организованную двигательную деятельность, включающую игровые элементы, элементы соревнования и направленную на развитие физических качеств и координации движений [31, с.67].

В зависимости от характера двигательной активности подвижные игры можно классифицировать следующим образом:

1. Игры на скорость и быстроту реакции:

- «салки»;
- «молния»;
- «кто быстрее добежит».

2. Игры на ловкость и координацию движений:

- «перепрыгни через линию»;
- «змейка»;
- «лабиринт».

3. Игры на силу и выносливость:

- «перетягивание каната»;
- «кто дольше удержится на одной ноге»;
- «эстафеты с утяжелителями».

4. Игры на меткость и точность движений:

- «попади в цель»;
- «кольцеброс»;
- «метание мешочков с песком» [26, с.43].

Каждая группа игр способствует развитию определенных двигательных способностей и может быть использована в образовательном процессе с учетом возраста и уровня подготовки детей.

Подвижные игры оказывают комплексное влияние на физическое развитие ребенка:

1. Быстрота развивается в играх, требующих мгновенной реакции и быстрого передвижения. Игры с бегом, например «Салки», способствуют увеличению скорости передвижения и улучшению реакции [17, с.65].

2. Ловкость совершенствуется за счет игр с резкой сменой направлений движения, таких как «Змейка» или «Лабиринт». Дети учатся координировать свои движения и точно выполнять задания.

3. Сила формируется в играх с сопротивлением, например «Перетягивание каната». Такие упражнения способствуют укреплению мышц рук, ног и спины [17, с. 67].

4. Выносливость развивается в играх с длительными физическими нагрузками, например в «Эстафетах». Длительное выполнение движений повышает общую работоспособность организма.

5. Координация движений улучшается в играх, требующих точности выполнения движений, например «Попади в кольцо».

Подвижные игры способствуют всестороннему физическому развитию ребенка, формируя у него важные двигательные навыки [23, с.63].

Для эффективного использования подвижных игр в образовательном процессе необходимо соблюдать ряд принципов:

1. Соответствие возрастным и физическим возможностям детей – игры должны быть адаптированы к уровню физической подготовки учащихся.

2. Постепенное усложнение – сначала применяются простые игры, затем – более сложные с увеличением координационной нагрузки.

3. Разнообразие – регулярное изменение видов игр помогает поддерживать интерес детей к занятиям.

4. Соревновательный элемент – стимулирует активность и повышает мотивацию детей к участию в играх.

5. Безопасность – необходимо контролировать условия проведения игр, чтобы избежать травм [29, с.98].

На уроках физической культуры подвижные игры могут быть включены в разные части занятия:

- разминка – игры на внимание и активизацию («Повторяй за мной», «Эстафеты»);
- основная часть – игры, направленные на развитие конкретных двигательных качеств («Перетягивание каната», «Бег с препятствиями»);
- заключительная часть – игры на расслабление и восстановление («Передай предмет», «Поймай мяч») [31, с.56].

Подвижные игры могут быть использованы не только на уроках, но и во внеурочной деятельности:

- во время подвижных перемен;
- на школьных спортивных праздниках;
- в группах продленного дня;
- в семейных занятиях на свежем воздухе [22, с.78].

Регулярное использование игр во внеурочное время способствует укреплению здоровья детей и повышению их двигательной активности.

Подвижные игры являются эффективным средством развития двигательных способностей младших школьников. Они способствуют формированию ловкости, быстроты, выносливости и силы, а также улучшают мотивацию детей к занятиям физической культурой [1, с.65]. Регулярное включение подвижных игр в образовательный процесс и во внеурочную деятельность положительно влияет на физическое и психоэмоциональное развитие детей.

Выводы по первой главе

Физическое воспитание и двигательное развитие играют ключевую роль в формировании здоровой и гармонично развитой личности. Исторический анализ показывает, что на протяжении веков представления о физическом воспитании эволюционировали: от спонтанных движений

первобытных людей до систематизированных программ, основанных на научных принципах.

Современная теория двигательного развития исследует механизмы формирования двигательных навыков и физических качеств, что позволяет разрабатывать эффективные методики обучения. В свою очередь, физическое воспитание ребенка охватывает не только развитие двигательных способностей, но и укрепление здоровья, формирование дисциплины, улучшение когнитивных функций и социализацию.

На сегодняшний день физическое воспитание претерпевает значительные изменения под влиянием технологического прогресса и новых педагогических подходов. Активное внедрение игровых методик, цифровых технологий, индивидуализированных программ и инклюзивного образования делает его более доступным и эффективным.

Таким образом, интеграция знаний о двигательном развитии и исторического опыта физического воспитания позволяет выстраивать современные образовательные системы, которые помогают детям становиться не только физически развитыми, но и социально адаптированными, уверенными в себе и готовыми к вызовам будущего.

ГЛАВА 2 ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Организация проведения исследования и оценка развития двигательных способностей

Исследование было проведено в краткосрочный период - с 13.01.2025 по 26.01.2025 - на базе МАУ «ЦСМ и ФМР», что накладывало определенные ограничения на выбор методов, форм и содержания программы. Поскольку исследование было ориентировано на краткосрочное воздействие подвижных игр, целью было не только измерить первоначальные изменения в физическом состоянии детей, но и создать условия для их вовлеченности в процесс, стимулируя интерес к физической активности и формированию двигательных навыков. Это был важный момент, поскольку за короткий период времени невозможно ожидать радикальных изменений в физической подготовленности учащихся. Однако можно было наблюдать первые результаты, которые свидетельствуют о потенциальной эффективности подвижных игр как инструмента для развития физических способностей младших школьников.

В исследовании принимали участие 6 учащихся младшего школьного возраста, разделенных на две группы: экспериментальную (ребенок 1, ребенок 2, ребенок 3) и контрольную (ребенок 4, ребенок 5, ребенок 6). Возраст участников варьировался от 9 до 10 лет, что соответствовало возрастной категории для проведения исследований в области физического воспитания. Стандартное распределение детей на группы позволило исключить влияние возраста и пола на результаты исследования, обеспечив таким образом объективность и репрезентативность данных.

В процессе проведения исследования использовалась спортивное учреждение, где учащиеся обычно проходят тренировочные занятия. Важно отметить, что исследование было организовано в рамках тренировочного процесса, что позволило соблюдать типовые условия для школьников, не

создавая дополнительных факторов стресса или перегрузки. Занятия проводились в спортивном зале, что обеспечивало необходимую безопасность и комфорт для детей, а также позволяло эффективно проводить упражнения в помещении, защищенном от погодных условий.

В рамках исследования проводилась диагностика физических качеств младших школьников, включающая силу, скорость и выносливость.

Сила оценивалась с помощью теста на сгибание и разгибания рук в упоре лежа, где фиксировалось количество выполненных повторений. Данный показатель отражает уровень развития мышечной силы верхних конечностей и корпуса.

Результаты исследования показали, что ребенок 1 выполнил 9 повторений, ребенок 2 - 7 повторений, ребенок 3 - 12 повторений, ребенок 4 – 10 повторений, ребенок 5 – 12 повторений, ребенок 6 – 6 повторений (Рисунок 1).

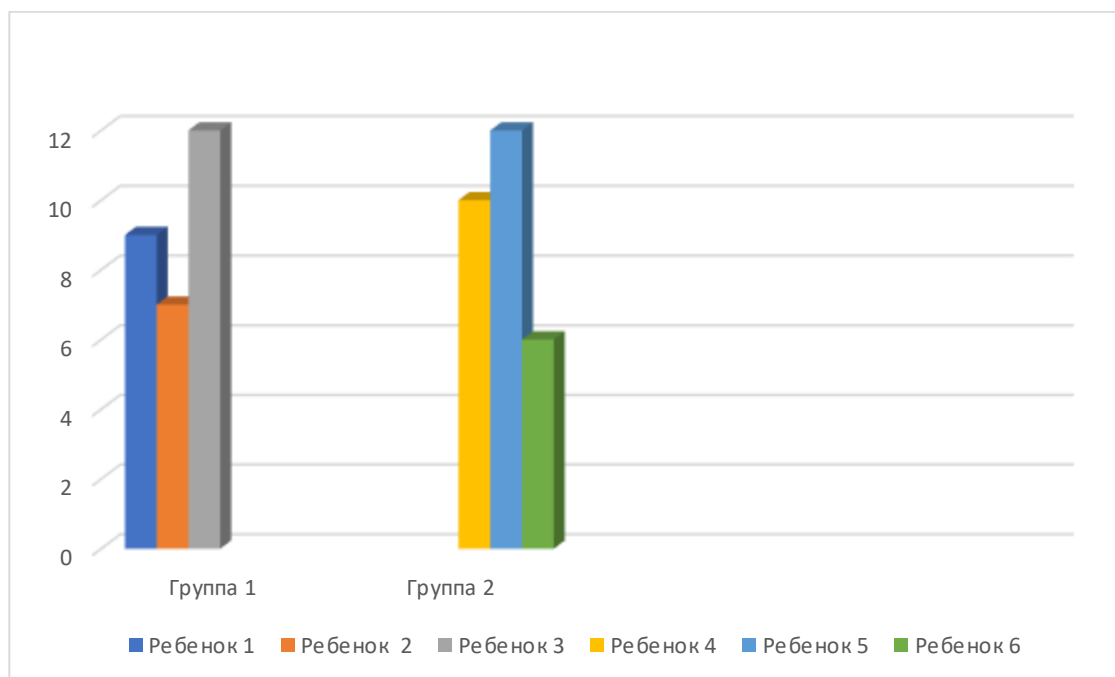


Рисунок 1 - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Для исследования скоростных качеств был выбран норматив «Челночный бег», который позволяет оценить быстроту реакции, динамику разгона и способность к резкому изменению направления движения.

Анализ результатов показал, что ребенок 1 пробежал за 11.02 секунд, ребенок 2 – за 9.5 секунд, ребенок 3 – за 10.02 секунд, ребенок 4 – за 9.3 секунд, ребенок 5 – за 10.5 секунд, ребенок 6 – за 10.2 секунд (Рисунок 2).

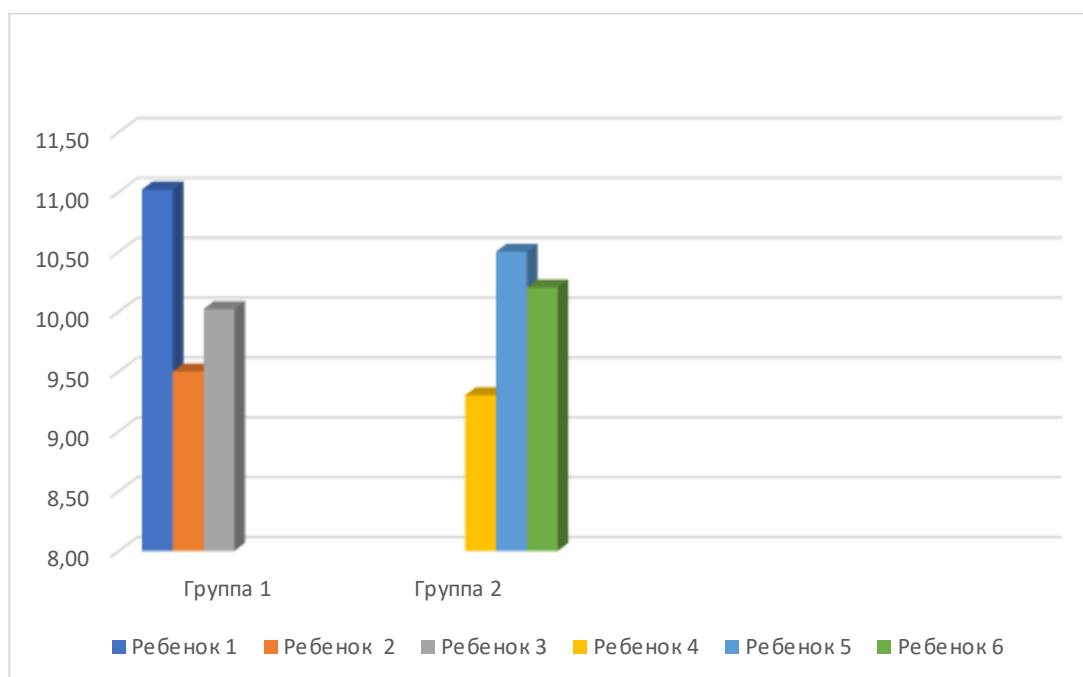


Рисунок 2 - Челночный бег

Выносливость измерялась по результатам бега на дистанцию 1000 метров, что позволяет выявить общий уровень физической подготовленности, устойчивость к продолжительным нагрузкам и эффективность работы сердечно-сосудистой системы.

Результаты исследования показали, что ребенок 1 прошел дистанцию за 6.55 минут, ребенок 2 – за 7.24 минуты, ребенок 3 – за 6.12 минут, ребенок 4 – за 7.36 минут, ребенок 5 – за 6.10 минут, ребенок 6 – за 6.58 минут (Рисунок 3).

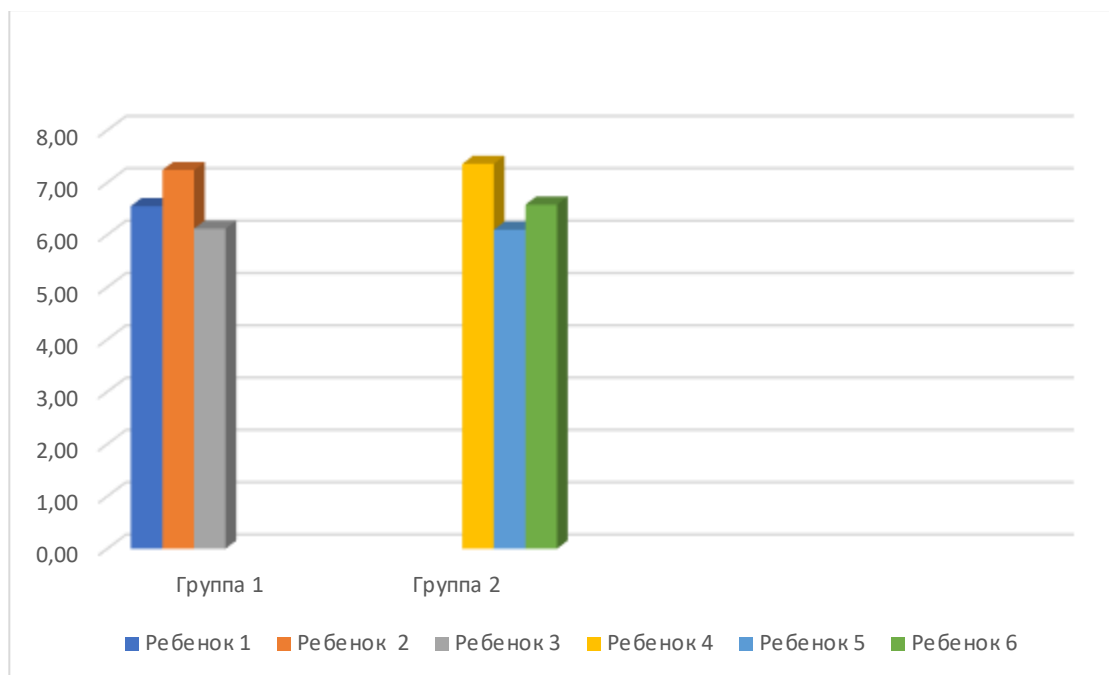


Рисунок 3 - Бег 1000 метров

Анализ полученных данных показал, что у большинства младших школьников уровень развития физических качеств находится на среднем уровне. Это свидетельствует о недостаточной двигательной активности детей и указывает на необходимость внедрения дополнительных форм физического воспитания, таких как подвижные игры, направленные на развитие силы, скорости и выносливости.

В процессе организации исследований была разработана специальная программа, которая была адаптирована для двухнедельного периода и включала в себя регулярные занятия физической культурой, состоящие из подвижных игр, направленных на развитие конкретных двигательных способностей. Важно подчеркнуть, что для данного исследования была выбрана не слишком сложная программа, чтобы обеспечить доступность и интерес для детей. В то же время, занятия были достаточно интенсивными, чтобы стимулировать развитие ключевых двигательных качеств, таких как ловкость, скорость, сила и координация.

Исследование проводилось в период учебного года, когда дети имели уже определенный уровень физической подготовки. При этом важно

отметить, что в ходе исследования было важно учитывать не только физические аспекты, но и психологический настрой участников. Дети должны были чувствовать себя комфортно и уверенно в процессе занятий, что позволило им проявить максимум своих возможностей. Это также было связано с особенностями краткосрочного исследования, где важно было не только измерить физические изменения, но и обеспечить высокий уровень мотивации у детей.

Исследование длилось два полных учебных периода (две недели), в течение которых дети из экспериментальной группы занимались подвижными играми три раза в неделю, в то время как дети из контрольной группы продолжали занятия по стандартной программе общефизической подготовки. Таким образом, каждый ребенок в экспериментальной группе прошел через 6 занятий, посвященных подвижным играм, что составило общее количество времени в 240 минут. Это позволило собрать достаточное количество данных о реакции детей на такие игры и оценить, как они влияют на развитие двигательных способностей.

Рассматривая условия проведения исследования, важно отметить, что в ходе эксперимента не предусматривалось использования дополнительных внешних факторов, таких как спортивные снаряды или оборудование, которое могло бы повлиять на результаты.

Все занятия проводились с использованием минимального инвентаря, что позволяло сосредоточиться исключительно на развитии двигательных навыков с помощью подвижных игр, где основной акцент делался на активности самих детей.

Одним из основных элементов, влияющих на организацию исследования, была краткосрочность: в условиях двухнедельного периода не было времени на проведение долгосрочных наблюдений или глубоких исследований, поэтому основное внимание было сосредоточено на первичных, но заметных изменениях в двигательных способностях. В связи

с этим, оценка результатов была выполнена через диагностику начальных и конечных тестов, которые были проведены до и после применения программы подвижных игр. Результаты этих тестов дали возможность судить о краткосрочных изменениях в уровне физической активности и двигательных способностей детей.

Программа исследовательских занятий была направлена на развитие трех ключевых физических качеств: скорости, сила и выносливости. Для этого были выбраны игры, которые затрагивали разные аспекты физической активности. Важно, что эти игры сочетали в себе элементы командной работы и соревновательности, что повышало уровень вовлеченности детей и стимулировало их интерес к занятиям физической культурой.

Исследование было организовано таким образом, чтобы максимально эффективно использовать короткий период времени. В результате наблюдения удалось собрать данные, которые демонстрируют позитивные изменения в физических способностях детей, а также подчеркнуть важность подвижных игр для формирования интереса к физической активности.

2.2. Программа развития двигательных способностей младших школьников

Программа развития двигательных способностей младших школьников была специально разработана для исследования, целью которого было изучение первичных изменений в физических способностях детей за два недели. В связи с этим программа включала такие игры, которые позволяли за короткий промежуток времени развивать основные двигательные качества, такие как скорость, ловкость, координация, сила и выносливость. Занятия проводились в спортивном зале, что позволяло детям активно участвовать в играх, не зависимо от погодных условий, обеспечивая безопасность и комфорт на протяжении всего исследования.

Программа включала в себя три занятия в неделю, и каждое занятие продолжалось 40 минут. Это время было разделено на несколько этапов: разминку, основную часть и заминку. Важно отметить, что каждое занятие начиналось с разминки, которая включала легкие упражнения на растяжку и разогрев мышц, что уменьшало риск травм и помогало детям подготовиться к более интенсивной физической активности. Заминка в конце каждого занятия способствовала восстановлению и расслаблению мышц, что также было важным аспектом в условиях интенсивной физической нагрузки.

Подвижные игры были разнообразными, чтобы охватить несколько аспектов физической активности. Ключевыми играми, включенными в программу, были:

1. “Таг” — игра на развитие ловкости и скорости, которая требовала от детей быстрой реакции, умения менять направления движения и поддержания высокой физической активности. В этой игре дети имитировали движения, схожие с реальной физической активностью в реальных жизненных ситуациях, что способствовало развитию гибкости и реакции.

2. “Перетягивание каната” — игра, развивающая силу и командное взаимодействие. Эта игра была ориентирована на работу в паре или группах, что добавляло элемент социализации и командного взаимодействия. Кроме того, эта игра оказывала влияние на развитие мышц верхней части тела, особенно на силу рук и спины.

3. “Эстафеты” — игры с преодолением препятствий, беговыми и прыжковыми элементами, которые способствовали развитию выносливости, скорости и координации. В процессе эстафет дети выполняли задания, включающие бег на скорость, прыжки через препятствия, что позволяло им развивать различные виды двигательных навыков в рамках одного упражнения.

4. “Салки с элементами прыжков” — игра, ориентированная на улучшение реакций и развития силы ног. В этой игре дети должны были быстро реагировать на действия других участников, а также использовать силу ног для прыжков и быстрого перемещения.

Каждая игра была построена таким образом, чтобы стимулировать развитие не только отдельных физических качеств, но и общей двигательной активности детей, что соответствовало целям исследования. Важно, что игры в программе были достаточно простыми для восприятия детьми младшего школьного возраста, но при этом эффективными для улучшения физической подготовки.

Кроме того, каждое занятие включало в себя элементы командного взаимодействия и соревновательности, что повышало мотивацию детей к активному участию и позволяло развивать социальные навыки, такие как умение работать в группе, поддерживать друг друга и достигать общих целей.

Таким образом, программа развития двигательных способностей была адаптирована для краткосрочного периода исследования и обеспечивала эффективное развитие двигательных способностей младших школьников. Важно отметить, что подвижные игры, несмотря на свою кажущуюся простоту, оказались эффективным инструментом для стимуляции интереса к физической активности и улучшения физических навыков даже в условиях двухнедельного эксперимента.

2.3. Результаты экспериментальной работы по развитию двигательных способностей у младших школьников

Проанализировав результаты повторной диагностики двигательных способностей младших школьников, было выявлено, что показатели развития силовых качеств, скоростных качеств, выносливости возросли. Результаты повторного исследования силовых качеств показали, что

ребенок 1 выполнил 12 повторений, ребенок 2 - 11 повторений, ребенок 3 - 14 повторений, ребенок 4 – 11 повторений, ребенок 5 – 13 повторений, ребенок 6 – 7 повторений (Рисунок 4).

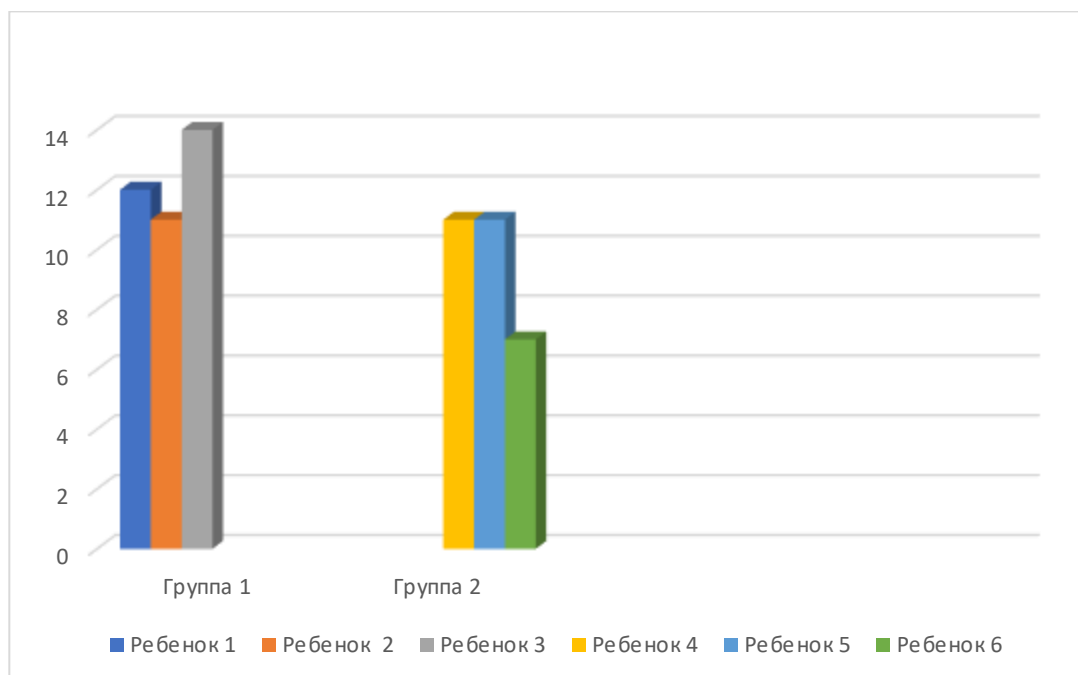


Рисунок 4 - Повторный норматив «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа»

Анализ результатов исследования скоростных качеств показал, что ребенок 1 пробежал за 9.8 секунд, ребенок 2 – за 8.8 секунд, ребенок 3 – за 9.3 секунд, ребенок 4 – за 8.9 секунд, ребенок 5 – за 9.8 секунд, ребенок 6 – за 9.9 секунд (Рисунок 5).

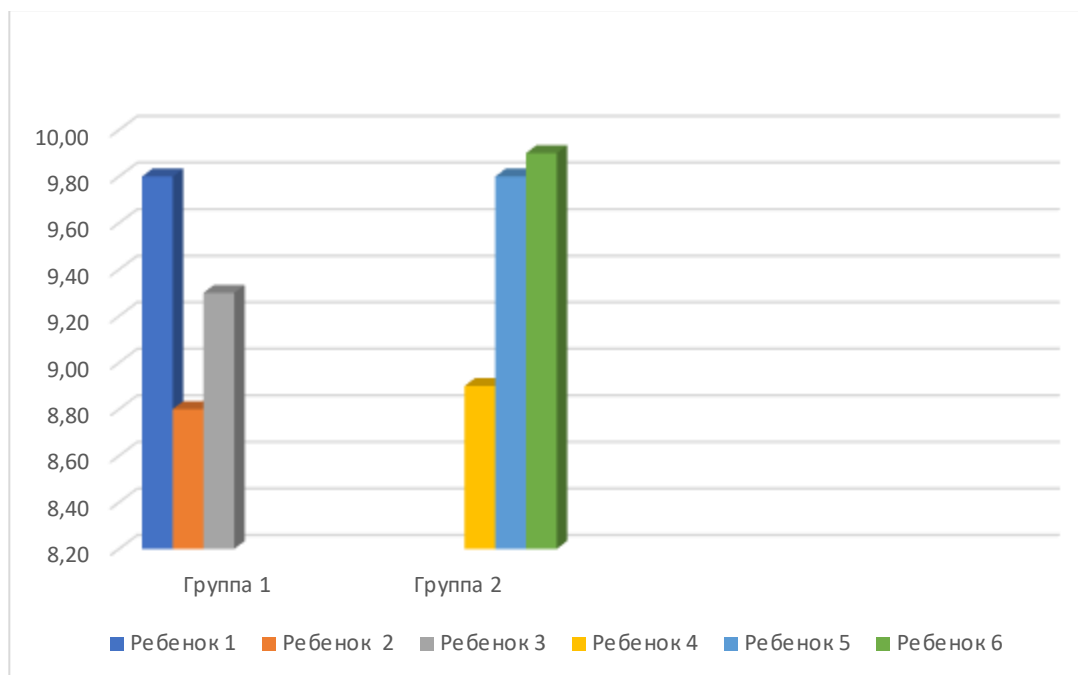


Рисунок 5 - Повторный норматив «Челночный бег»

Результаты исследования показали, что ребенок 1 прошел дистанцию за 6.08 минут, ребенок 2 – за 6.22 минуты, ребенок 3 – за 5.45 минут, ребенок 4 – за 7.10 минут, ребенок 5 – за 6.02 минут, ребенок 6 – за 6.45 минут (Рисунок 6).

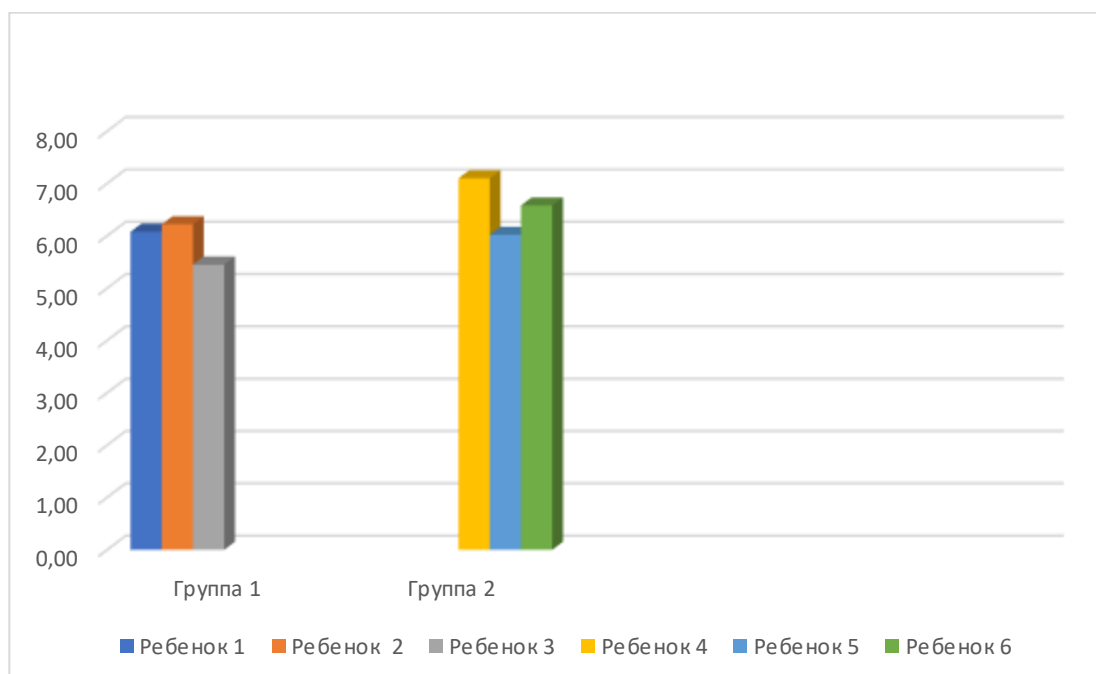


Рисунок 6 - Повторный норматив «Бег 1000 метров»

Ниже представлен сравнительный анализ исследования экспериментальной группы до и после развития двигательных способностей.

По результатам выполнения проб при повторном исследовании становится очевидно, что у ребенка 1 улучшились показатели силовых качеств на 33,3%, у ребенка 2 - на 57,14%, у ребенка 3 - на 16,67% (Рисунок 7).

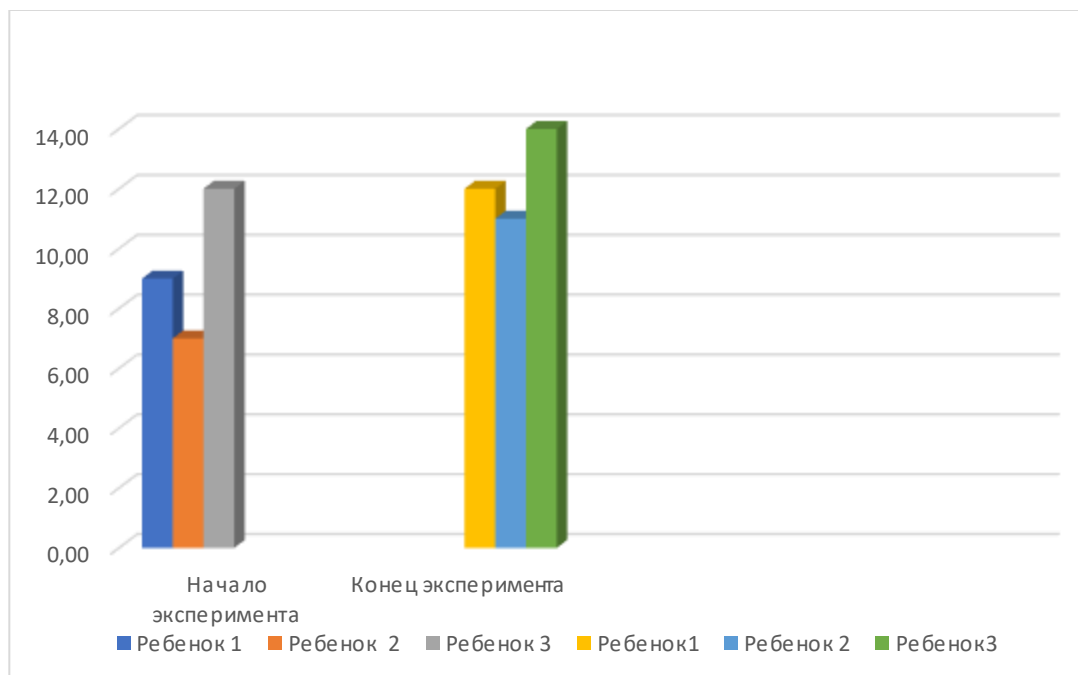


Рисунок 7 - Уровень развития силовых качеств на начало и конец эксперимента

Проанализировав результаты повторной диагностики, отмечается, что у ребенка 1 улучшились показатели скоростных качеств на 6,34%, у ребенка 2 - на 10,72%, у ребенка 3 - на 9,72% (Рисунок 8).

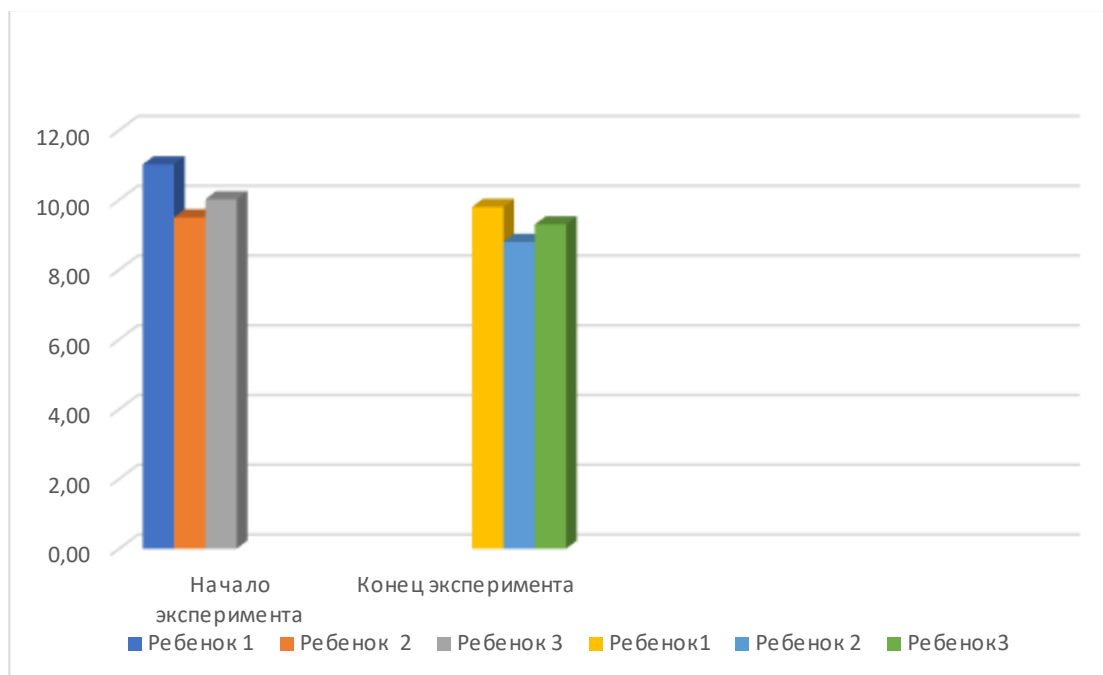


Рисунок 8 - Уровень развития скоростных качеств на начало и конец эксперимента

По результатам выполнения проб при повторном исследовании становится очевидно, что у ребенка 1 улучшились показатели выносливости на 11,33%, у ребенка 2 - на 13,96%, у ребенка 3 - на 7,26% (Рисунок 9).

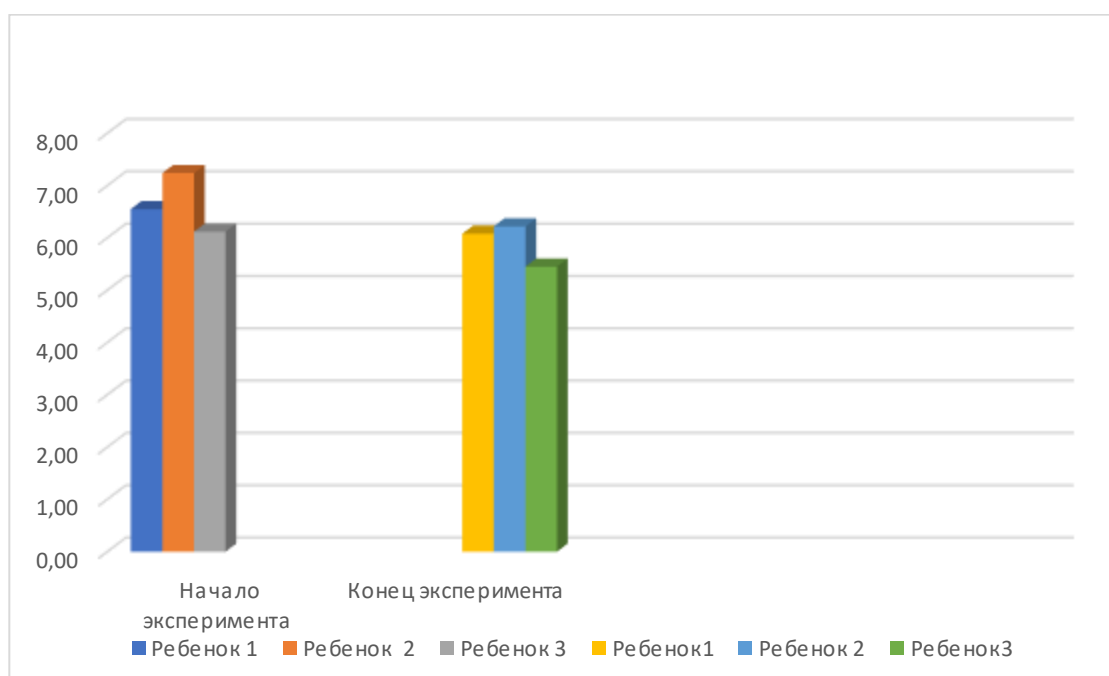


Рисунок 9 - Уровень развития выносливости на начало и конец эксперимента

Таким образом, можно сделать вывод о том, что ожидаемые результаты программы развития двигательных способностей у младших школьников были достигнуты.

Выводы по второй главе

В ходе проведенного исследования на базе МАУ «ЦСМиФМР» были получены результаты, подтверждающие эффективность подвижных игр как средства для развития двигательных способностей учащихся младшего школьного возраста. Программа развития двигательных способностей, разработанная в рамках исследования, была адаптирована под краткосрочные условия и направлена на развитие ключевых физических качеств детей. В ходе занятия проводились игры, такие как “Таг”, “Перетягивание каната”, “Эстафеты” и “Салки с элементами прыжков”, которые оказали положительное влияние на развитие силовых качеств, скорости и выносливости, способствуя улучшению двигательных навыков.

Дети в экспериментальной группе продемонстрировали высокий уровень мотивации и заинтересованности в занятиях физической культурой. Большинство участников выразили желание продолжить занятия подвижными играми, что подчеркивает важность создания увлекательной и разнообразной программы для поддержания интереса детей к физической активности.

Исследование показало, что подвижные игры могут стать эффективным инструментом для повышения двигательной активности школьников, способствуя их всестороннему физическому развитию. Краткосрочные занятия помогли не только улучшить физические показатели, но и повысить общий уровень мотивации учащихся к занятиям физической культурой.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Данная работа посвящена исследованию использования подвижных игр как средства развития двигательных способностей учащихся младшего школьного возраста. В ходе работы было установлено, что подвижные игры являются эффективным инструментом для развития ключевых физических качеств у детей начальной школы. Проведенное исследование подтвердило, что подвижные игры могут существенно улучшить такие показатели, как скорость, сила и выносливость.

Были рассмотрены теоретические аспекты физического воспитания. Раскрыты основные понятия, связанные с развитием двигательных способностей у детей, а также их роль в общем физическом воспитании школьников. Был рассмотрен исторический аспект, начиная с ранних представлений о физическом воспитании, до современных тенденций и методик.

Был проведен анализ практической части исследования, в рамках которого была разработана программа развития двигательных способностей, направленная на развитие двигательных способностей младших школьников. Программа включала игры, способствующие развитию скорости, силы, выносливости. Также в этой главе были представлены результаты эксперимента, которые показали положительное влияние подвижных игр на физическое развитие детей.

Таким образом, важно подчеркнуть необходимость использования подвижных игр в рамках программы физического воспитания. Разработанная программа имеет потенциал для внедрения в другие учреждения, поскольку она направлена не только на улучшение физической подготовки детей, но и на повышение их интереса к физической активности.

Также стоит отметить, что результаты эксперимента показали, что даже за короткий промежуток времени можно достичь заметных улучшений в двигательных способностях младших школьников.

В результате исследования были подтверждены основные гипотезы о том, что подвижные игры способствуют развитию двигательных способностей и могут быть эффективно использованы в школьной практике для активизации двигательной активности учащихся. Полученные данные могут служить основой для дальнейших исследований в этой области, а также быть полезными для разработки новых программ физического воспитания, ориентированных на развитие физических качеств у детей.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Агапова, Н.В. Физическая культура в начальной школе: современные технологии и методики. — М.: Академкнига, 2019. — 280 с.
2. Алексеева, Л.П. Игровые технологии в физическом воспитании младших школьников. — СПб.: Лань, 2018. — 220 с.
3. Байкова, Н.А. Физическое воспитание школьников: теория и методика. — М.: Академия, 2015. — 256 с.
4. Бенашвили, В.А., Мельничук, В. П. Подвижные игры в школе. — М.: Просвещение, 2012. — 188 с.
5. Блинов, А. А. Подвижные игры и их роль в физическом воспитании детей. — М.: Советский спорт, 2018. — 320 с.
6. Борисова, Е.С. Развитие координационных способностей у детей младшего школьного возраста через подвижные игры. — Казань: Физкультура и спорт, 2018. — 210 с.
7. Власов, В.И. Физическая культура в школе: учебное пособие для педагогов и студентов. — М.: Издательство РАО, 2016. — 290 с.
8. Волкова, Л.И. Теория и методика физического воспитания школьников. — М.: Академия, 2014. — 280 с.
9. Герасимов, А.И. Двигательные способности детей младшего школьного возраста. — СПб.: Лань, 2017. — 240 с.
10. Гончарова, Т.В. Методика организации подвижных игр в образовательном процессе. — Екатеринбург: УралГАФК, 2021. — 230 с.
11. Гурьев, Ю. П. Основы физической культуры в школьном возрасте. — М.: Просвещение, 2013. — 220 с.
12. Данилов, В.А. Методика преподавания физической культуры в школе. — М.: Просвещение, 2014. — 350 с.
13. Дмитриева, О.Н. Игровые формы занятий физической культурой в школе. — М.: Академия, 2017. — 220 с.

14. Егорова, С. Л. Методика физического воспитания детей младшего школьного возраста. — М.: Юрайт, 2015. — 200 с.
15. Жуков, С.П. Физическое развитие школьников: методики, технологии, инновации. — СПб.: Питер, 2020. — 300 с.
16. Зайцева, И.А. Игровая деятельность в процессе физического воспитания детей. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. — 240 с.
17. Кузнецова, Т. С. Подвижные игры в образовательном процессе. — М.: Аванта, 2016. — 150 с.
18. Ляпина, В.И. Физическое воспитание детей: теоретические основы и практика. — СПб.: Гуманитарное агентство, 2019. — 250 с.
19. Миронова, Е.В. Подвижные игры для детей 6–10 лет: теория и практика. — Челябинск: Южно-Уральское издательство, 2019. — 230 с.
20. Михайлов, В.П. Подвижные игры и их значение в образовательном процессе. — М.: Физкультура и спорт, 2017. — 210 с.
21. Морозова, О.В. Физическое воспитание в школе: теория и практика. — М.: Просвещение, 2018. — 300 с.
22. Никифорова, Н.В. Подвижные игры как средство физического воспитания. — М.: Издательство МГУ, 2015. — 192 с.
23. Новикова, Л. Н. Методика преподавания физической культуры в школе. — М.: Высшая школа, 2017. — 280 с.
24. Орлов, В. И. Физическая культура и здоровье школьников. — М.: Библиотека физической культуры, 2013. — 200 с.
25. Панова, Т.С. Современные игровые методики в физическом воспитании детей. — СПб.: Издательство РГПУ, 2021. — 240 с.
26. Петрова, И.И. Подвижные игры для детей младшего школьного возраста. — М.: Просвещение, 2014. — 180 с.
27. Попов, А.Н. Развитие двигательных способностей детей младшего школьного возраста через подвижные игры. — СПб.: Академия, 2017. — 230 с.

28. Рогов, Е. В. Теория и методика физического воспитания в школе. — М.: Педагогика, 2015. — 270 с.
29. Савина, Т. В. Физическая активность и здоровье детей младшего школьного возраста. — М.: Редакция РГУФКС, 2016. — 220 с.
30. Селиванова, Е.М. Методы и формы физического воспитания школьников. — СПб.: Лань, 2018. — 210 с.
31. Симонова, Н.И. Подвижные игры как средство физического развития детей младшего школьного возраста. — М.: ИТМО, 2014. — 200 с.
32. Сухомлинская, В. А. О воспитании в подвижных играх. — М.: Полярная звезда, 2016. — 180 с.
33. Тихонова, К.П. Игровые методы обучения в физическом воспитании. — Новосибирск: Наука, 2022. — 260 с.
34. Ушакова, Н.С. Физическая культура и здоровье школьников: новые подходы. — М.: Издательство МПГУ, 2021. — 230 с.
35. Черников, В.В. Здоровье и физическое воспитание школьников: как поднимать мотивацию. — М.: Научное издательство, 2017. — 250 с.
36. Шмидт, О.П. Физическое воспитание в школе: новый взгляд на традиции и инновации. — СПб.: Питер, 2015. — 260 с.