

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Тольяттинский государственный университет»

Институт физической культуры и спорта

(наименование института полностью)

Кафедра «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»

(наименование кафедры)

49.03.01 «Физическая культура»

(код и наименование направления подготовки, специальности)

«Физкультурное образование»

(направленность (профиль)/ специализация)

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

на тему: «Развитие двигательных качеств у младших школьников
на основе применения подвижных игр»

Студент

А.С. Мешкова

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

А.Н. Пиянзин

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Допустить к защите

Заведующий кафедрой к.п.н., доцент А.А. Подлубная

(ученая степень, звание, И.О. Фамилия)

(личная подпись)

«____» _____ 2019 г.

Тольятти 2019

АННОТАЦИЯ

на бакалаврскую работу Мешковой Алёны Сергеевны
по теме: «Развитие двигательных качеств у младших школьников на основе
применения подвижных игр»

Актуальность. В формировании координации движений детей младший школьный возраст - особо важный период. Как пишет Бальсевич В.К. и Бернштейн Н.А.: «В этом возрасте приобретаются основы культуры движений, успешно осваиваются новые, ранее не известные упражнения и действия, происходит закладка фундамента для развития этих способностей, а также приобретение знаний, умений и навыков при выполнении упражнений на координацию. Этот возрастной период называется золотым возрастом, имея в виду темп развития координационных способностей. Ведущую роль при физической трактовке координационных способностей отводят функциям центральной нервной системы - возможностям качественно координировать движения» [2, 34].

Органичным видом деятельности, абсолютно обязательным для сохранения и укрепления здоровья человека, является физическая активность. Прогрессирующую тенденцию имеет характерная особенность современного образа жизни - сокращение объемов двигательной активности и работы мышц в комбинации с психологическими перегрузками. Хорошая двигательная активность представляется важным условием гармоничного развития личности ребёнка. Сегодня злободневными являются вопросы поиска результативных средств и методов физического воспитания школьников, совершенствование их моторной деятельности [21].

Игра выступает в роли ведущей деятельности для детей младшего школьного возраста и значение её сегодня растёт. Для возмещения потребности школьника в двигательной деятельности педагогам следует включать подвижные игры в различные виды работ по физическому воспитанию младших школьников. Эффективным средством целостного развития двигательных качеств являются подвижные игры различной

ориентированности, в значительной мере позволяющие развивать силу, ловкость, координацию, быстроту. В процессе игры происходит не только тренировка, закрепление, совершенствование имеющихся навыков, а также формирование новых качеств личности [6, 10, 31].

При рациональном использовании игра становится эффективным методом физического воспитания. Поскольку игра остается главной деятельностью в жизни школьника младшего возраста, педагоги, подходящие к учебному процессу творчески, стараются активно включать элементы игры или саму игру в текущую жизнь учащихся.

Согласно гипотезе исследования предполагалось, что с учётом возрастных особенностей динамики двигательных действий младших школьников применение подвижных игр комплексного воздействия приведёт к эффективному развитию двигательных качеств.

Бакалаврская работа состоит из 54 страниц печатного текста и содержит в себе: введение, 3 главы, заключение, список используемой литературы, 2 таблицы, 4 рисунка.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	5
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	8
1.1. Значение и методы развития двигательных качеств	8
1.2. Психофизиологические особенности детей младшего школьного возраста	19
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ	24
2.1. Методы исследования.....	24
2.2. Организация исследования	27
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ	28
3.1. Первичная диагностика двигательных качеств у младших школьников .	28
3.2. Программа развития двигательных качеств у младших школьников на уроках физкультуры.....	30
3.3. Эффективность применения подвижных игр в развитии двигательных качеств у младших школьников	43
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	49
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	52

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Устойчивая тенденция последних десятилетий к снижению двигательной активности подрастающего поколения негативно сказывается на состоянии их здоровья, физическом развитии, общей и учебной работоспособности. Поэтому проблемы активного вовлечения детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом находятся среди приоритетных задач государственной политики, отраженным в различных нормативно-правовых актах.

В России реализуется федеральная целевая программа развития физической культуры и спорта до 2020 г; возрождён Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО; в целях вовлечения школьников в занятия физической культурой и спортом в учебных заведениях организуются спортивные секции, клубы, строятся новые спортивные сооружения [2].

Актуальность этой темы заключается в том, что в нашу информационную эпоху образ жизни человека сильно изменился, от него требуется мобильность, хорошее здоровье, высокий профессионализм, коммуникативность и креативность. Сегодня наша эпоха развития интернет-технологий позволяет черпать информацию из сети, общаться и сотрудничать, не выходя из дома.

Главным в сохранении здоровья является двигательная активность человека. Нехватка двигательной активности и свободного времени для самостоятельных занятий спортом, в виду большой загруженности детей школьной программой, становится важным фактором риска для здоровья. Негативные последствия недостаточной двигательной активности школьников, которые приводят к увеличению заболеваемости, нарушению процессов роста и развития, снижению адаптационных возможностей организма, вызывают особую обеспокоенность. Анализ современных исследований свидетельствует о том, что ежедневная двигательная активность школьников не закладывает основы для укрепления здоровья и не

гарантирует наилучшего функционирования основных физиологических систем организма [4, 12].

Укрепление детского здоровья, содействие правильному физическому воспитанию, своевременное обучение детей жизненно важным двигательным навыкам – это есть основные задачи физического воспитания. Среди прочих средств развития двигательных способностей доминантное положение остаётся за подвижными играми, так как игра сопряжена с творчеством, всегда протекает эмоционально, симулирует двигательную активность [8, 12].

Активное внедрение в ткань урока физической культуры подвижных игр, их комбинация с элементами различных упражнений позволит качественно повысить уровень уроков физической культуры в школе, поспособствует лучшему усвоению учебного материала, усилит интерес школьников к этим занятиям и будет выступать лучшим средством комплексного совершенствования двигательной деятельности [8, 11].

Проблематичность исследования заключается в имеющемся диссонансе между не в полной мере раскрытым в современной научной-литературе вопросе влияния подвижных игр на развитие двигательных качеств детей младшего школьного возраста и потенциала практического применения педагогами комплексов подвижных игр и специальных игровых упражнений, ориентированных на развитие двигательных качеств и повышение физической подготовленности учащихся младшего школьного возраста.

Это свидетельствует о своевременности поднятой нами темы: «Развитие двигательных качеств младших школьников на основе применения подвижных игр».

Объект исследования: педагогический процесс развития двигательных способностей учащихся на уроках физической культуры

Предмет исследования: особенности комплекса подвижных игр для развития двигательных способностей на уроках физической культуры

младших школьников.

Целью данной работы является изучение особенностей развития двигательных способностей детей младшего школьного звена на уроках физического воспитания с использованием подвижных игр.

Для достижения поставленной цели необходимо выполнить следующие **задачи**:

1. Выявить закономерности развития двигательных способностей;
2. Разработать комплекс подвижных игр, направленных на развитие двигательных качеств младших школьников, для последующего применения на уроках физической культуры;
3. Экспериментально обосновать эффективность комплекса подвижных игр для совершенствования физических качеств младших школьников.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что с учётом возрастных особенностей динамики двигательных действий младших школьников применение подвижных игр комплексного воздействия приведёт к эффективному развитию двигательных качеств.

Научная новизна. В результате исследования разработан комплекс подвижных игр, ориентированных на развитие двигательных качеств у школьников младшего возраста с целью применения на уроках физической культуры.

Практическая значимость Материалы исследования могут быть применены в школах при проведении уроков физической культуры, при разработке методических документов для школ, программного материала, а также в учебно-тренировочном процессе и на внеклассных занятиях.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

1.1. Значение и методы развития двигательных качеств

Возрастающий объем информации, высокий жизненный темп требуют от нас мобильности и в мыслительных операциях, и в движениях. Нужно признать, что от сверстников двадцатилетней давности нынешнее подрастающее поколение отличается большей информированностью и любознательностью, но при этом физически слабо развито, мало времени уделяет занятиям физической культурой, ведёт малоподвижный образ жизни, много времени проводя за компьютером, телефоном и прочими гаджетами, что накладывает отпечаток на его здоровье. При дефиците движений подрывается здоровье ребёнка. Малоподвижные дети не способны поддерживать тело в правильном положении, из-за слаборазвитых мышц у них формируется плохая осанка.

В подвижных играх развиваются способности быстро и правильно реагировать на сложившуюся ситуацию в постоянно меняющейся игровой обстановке, адекватно оценивать временные и пространственные отношения, искать новые пути решения возникающих задач. Увлечённые игрой, дети повторяют различные движения: прыжки, бег, метание, ползание много раз, не теряя к ним интерес. Это является важным условием развития и совершенствования движений. Активная моторная деятельность детей улучшает обменные процессы в детском организме, усиливает процесс кровообращения и дыхания, стимулирует функционирование различных мышечных групп, это ведет к оздоровлению детского организма и полноценному физическому развитию [6, 25].

По мнению Еремушкина М.А., к первостепенным задачам, решаемым в ходе физического воспитания, относится создание условий для оптимального развития всех физических качеств, которые присущи человеку. Под физическими качествами подразумевают морфофункциональные

врожденные качества, благодаря которым стала возможным у человека физическая активность, получающая полное проявление в моторной деятельности. Основные физические качества человека – это мышечная сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость [9].

Применительно к динамике перемены показателей вышперечисленных физических качеств принято употреблять термины «воспитание» и «развитие». Термином развитие характеризуют естественное протекание изменений физического качества, тогда как термином воспитание предусматривают направленное и активное воздействие на увеличение показателей физического качества.

Современная литература использует термины «физические способности» и «физические качества». Но эти термины не тождественны. Двигательные способности в общем виде вполне можно понимать в качестве индивидуальных особенностей, которые определяют уровень человеческих двигательных возможностей [19].

«Основу человеческих двигательных способностей, - пишет Холодов Ж.К., представляет, как физические качества, форму проявления - двигательные навыки и умения. К двигательным способностям силовые, скоростные, скоростно-силовые, двигательно-координационные способности, общую и специфическую выносливость» [30]. Следует помнить, когда речь идет о развитии быстроты либо силы мышц, под этим необходимо понимать ход развития соответствующих скоростных либо силовых способностей. Каждому человеку присуще свое развитие двигательных способностей. Основа различного развития способностей находится в иерархии врожденных задатков анатомио-физиологического характера: анатомио-морфологические особенности нервной системы и мозга; биологические; физиологические; хромосомные, телесные [26].

Развитие двигательных способностей также зависит от психодинамических задатков.

О способностях, имеющихся у человека, судят не только по достижениям этого человека в ходе обучения либо выполнения некоторой двигательной деятельности, но и по скорости и легкости, с которой он приобретает такие навыки и умения.

Некоторые исследователи полагают, что уровень развития (специфический) физических (двигательных) качеств зависит от множества внутренних и внешних факторов: пола, возраста, профессии, веса, наследства, образа жизни, времени суток, тренированности, вида спорта, среды обитания и прочих. В ходе индивидуального развития одни качества к периоду полового созревания человека достигают максимума, иные (сила, например) – к возрасту 25-30 лет. А выносливость до 30-35-летнего возраста поддерживается на одинаковом уровне, тогда как к 25 годам уровень скорости становится ниже [2, 22, 24].

Степенью развития основных физических качеств: ловкости, скорости, силы, выносливости, гибкости характеризуется физическая подготовленность школьника.

Ловкость. Ашмарин Б.А. пишет: «Под физическим качеством ловкости понимается единство взаимодействия функций центрального и периферического управления двигательной системой человека, позволяющих перестраивать биомеханическую структуру действий в соответствии с меняющимися условиями решения двигательной задачи. Ловкость выражается через совокупность координационных способностей, проявляющихся при условии сохранения устойчивости тела и необходимой амплитуды движений.

Ловкость воспитывается посредством обучения новым для ученика физическим упражнениям и решения двигательных задач, требующих постоянного изменения структуры двигательных действий» [1].

Холодов Ж.К. и Кузнецов В. характеризуют ловкость как: «способность человека быстро, оперативно, целесообразно, т.е. наиболее рационально, осваивать новые двигательные действия, успешно решать

двигательные задачи в изменяющихся условиях. Ловкость – сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами.... Основу ловкости составляют координационные способности» [30].

Ловкость отличается от координационных способностей тем, что проявляется в видах деятельности, как пишет Курамшин Ю.Ф.: «в тех, где есть не только регуляция движений, но и элементы неожиданности, внезапности, которые требуют находчивости, быстроты, переключаемости движений» [19]. Как считает Бернштейн Н.А.: «Ловкость поддается упражнению, её можно выработать в себе и, уж во всяком случае, добиться сильного повышения её уровня» [5].

С точки зрения Пихтова А.Д., характерной чертой ловкости является проявление находчивости при выборе приемлемого метода для выполнения задачи и путей двигательной реакции этой задачи. Условия проявления или не проявления ловкости, по его мнению, должны быть разделены на четыре ниженазванные категории:

1. Стандартные условия (к примеру, ходьба, ловкость в этом случае не проявляется).

2. Непривычные условия, однако, заранее установленные. Они характерны для обучения либо при совершенствовании двигательных навыков в ходе учебно-тренировочного процесса.

3. Вероятные, то есть такие условия, которые связаны непосредственно с необходимостью принимать альтернативные решения при остром дефиците времени. К примеру, это могут быть, применительно к практике спорта и физической культуры, условия соревнований.

4. Неожиданные ситуации, возникающие под воздействием экстремальных факторов внутренней и внешней стороны [27].

Особенностью физического качества ловкость является способность к быстрому овладению одними движениями, часто не связана со способностью обучаемости иным движениям. Это значит на практике, что способность к

ловкому управлению телом или отдельными частями тела жесткой связи между собой не имеет. Способность выполнять сложные координированные движения связана тесно с накопленным ранее двигательным опытом. Чем больше объем двигательных навыков, которыми располагает человек, тем меньше времени он потратит на освоение новых движений, т.е. всякое новое движение построено на наборе простых движений, которые освоены ранее [15]. Упражнения, связанные с элементами новизны и с преодолением координационных трудностей, – основное средство развития ловкости.

Всякое упражнение способствует развитию ловкости, однако по мере овладения техникой данного упражнения его влияние на развитие ловкости становится меньше. В практике, поэтому следует периодически менять или сами упражнения, или условия их выполнения.

Быстрота. Зациорский В.М. считает: «Под быстротой, как физическим качеством, мы понимаем способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. При этом предполагается, что выполнение задания длится небольшое время и утомления не возникает. Можно выделить три основные формы проявления быстроты: а) латентное время двигательной реакции, б) скорость одиночного движения (при малом внешнем сопротивлении), в) частота движений. Элементарные формы проявления быстроты относительно независимы друг от друга» [13]. По мнению Зациорского В.М., «Быстрота зависит от скорости перехода двигательных нервных центров из состояния возбуждения в состоянии торможения и обратно, т.е. от подвижности нервных процессов. В практике приходится обычно встречаться с комплексным проявлением быстроты» [13].

Относительную независимость составляющих быстроты можно объяснить специфичностью их биомеханических физиологических и биохимических механизмов. По этой причине элементарные формы быстроты анализируют, как правило, отдельно.

Прыжки с разбега в длину, теннис, баскетбол, плавание на короткие дистанции, спринтерский бег и т. п. служат средством воспитания быстроты всех форм. [31].

Сила. Зацюрский В.М. пишет: «Силу человека можно определить, как его способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий» [13].

Самым благоприятным периодом для развития силовых способностей является возрастной период с 6 до 18 лет, когда происходит колоссальное увеличение на 20-500 % абсолютных показателей силы основных групп мышц [3].

Целый ряд исследователей уверены, что нужно дифференцировать абсолютную и относительную силу. Ашмарин Б.А. считает: «Абсолютная сила определяется максимальными показателями мышечных напряжений без учёта массы тела человека, относительная сила – отношением величины абсолютной силы к собственной массе тела. У людей, имеющих примерно одинаковый уровень тренированности, повышение массы тела ведёт к увеличению абсолютной силы, но при этом величина относительной силы снижается. Связано это с тем, что у массы тела увеличивается пропорционально объёму тела, а сила действия – пропорционально физиологическому поперечнику мышцы. Выделение абсолютной и относительной силы действия имеет большое практическое значение» [1].

«Воспитание физического качества силы, как полагает Ашмарин Б.А., осуществляется через решение двигательных задач, в содержание которых входят двигательные действия, требующие акцентированных мышечных напряжений. Условия задач подбираются таким образом, чтобы они могли обеспечить постепенное вовлечение в работу крупных мышечных групп (например, мышцы спины и живота, верхних и нижних конечностей), а также мышечных групп, которые в обычной жизни развиваются слабо (косые мышцы туловища, отводящие мышцы конечностей, мышцы задней поверхности бедра и др.). Воспитание силы осуществляется, как правило, в

фазу декомпенсированного утомления, когда для достижения результата необходимо акцентированно проявлять физические и психические свойства. Утомление нарастает пропорционально величине отягощений, длительности напряжения мышечных групп и количеству вовлеченных в работу мышц. Акцентированное воздействие на мышечные группы создается двигательными действиями, выполняемыми с различными отягощениями.

В младшем школьном возрасте в виде отягощений целесообразно использовать вес собственного тела» [1]. Возраст, пол, профессия, образ жизни, наследственность, время года и суток являются детерминантами, определяющими мышечную силу.

Относительной силе в жизни любого современного человека отводится доминирующая роль. Неравномерность формирования отдельных мышечных групп прослеживается на протяжении индивидуального развития, так мелкие группы мышц совершенствуются медленнее, а мышцы, руководящие моторикой и осанкой - быстрее. Все вышесказанное относится к статической силе, которая проявляется при статических положениях человека. Ее развитие предусматривает такой режим, когда не изменяется сила мышц. Такой режим называют изометрическим [23].

Статическая сила проявляется при: а) напряжении мышц, происходящем за счёт волевых усилий индивида, так называемая активная статическая сила; б) при попытке внешних сил или под воздействием собственного веса человека принуждённо растянуть напряжённую мышцу, это так называемая пассивная статическая сила. Гораздо чаще проявление силы происходит в движении, называемом динамическая сила [1].

Динамическая мышечная работа совершается в преодолевающем режиме, когда происходит сокращение и укорачивание рабочих мышц или уступающем режиме, когда происходит растягивание и удлинение мышц, находящихся в напряженном состоянии.

Холодов Ж.К. и Кузнецов В.С. выделяют три вида по характеру усилий в динамической силе:

- «взрывную силу – проявление силы с максимальным ускорением, что характерно, например, для так называемых скоростно-силовых упражнений: прыжков, метаний, спринтерского бега, отдельных элементов борьбы, бокса, спортивных игр и пр.;

- быструю силу – проявление силы с не максимальным ускорением, например, при выполнении быстрых (но не предельно быстрых) движений в беге, плавании, велосипедном спорте и др.;

- медленную силу, проявляемую при сравнительно медленных движениях, практически без ускорения. Типичными примерами являются жим штанги, выход в упор силой на кольцах или перекладине. Оценивая величину усилия в том или ином упражнении или простом движении, применяют термины «абсолютная» и «относительная» сила» [30].

Развитие динамической силы совершается средствами, дифференцируемыми на упражнения с преодолением внешнего сопротивления. Этот вид упражнений может быть представлен предметами различного веса, противодействием партнера, амортизаторов, условиями внешней среды, а также упражнениями с отягощением, которое равно весу своего тела. Существенное различие содержится в величине этого отягощения, а не в том какое средство отягощения выбрано. Это основание является определяющим методом развития динамической силы [19, 29].

Выносливость как пишет Ашмарин Б.А.: «Под выносливостью понимается единство проявления психофизиологических и биоэнергетических функций организма человека, позволяющих длительно противостоять утомлению при механической работе. Выносливость характеризуется совокупностью физических способностей, обеспечивающих поддержание работы в зонах максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной нагрузок." Каждой зоне нагрузок присущ свой энергетический профиль, а вместе с ним и своеобразный комплекс реакций органов и структур организма» [1].

Определяется понятие «выносливость» как возможность долгого сохранения работоспособности при выполнении физической работы различных видов. [23].

По мнению ряда авторов, как Ашмарин Б.А., Холодов Ж.К., Курамшин Ю.Ф. и др.: «В теории и практике физического воспитания выделяют общую и специальную выносливость. Под общей выносливостью понимают длительное выполнение работы с оптимальной функциональной активностью основных жизнеобеспечивающих органов и структур организма. Данный режим работы обеспечивается преимущественно способностями выполнять упражнения в зоне умеренных нагрузок.

Специальной выносливостью обозначают продолжительность работы, которая определяется зависимостью характера утомления от содержания решения двигательной задачи. Специальная выносливость классифицируется: по признакам двигательного действия, с помощью которого решается двигательная задача (например, прыжковая выносливость); по признакам двигательной деятельности, в условиях которой решается двигательная задача (например, игровая выносливость); по признакам взаимодействия с другими физическими качествами (способностями), необходимыми для успешного решения двигательной задачи (например, силовая выносливость)» [1, 19, 22, 23, 30].

Общая выносливость - это способность организма на протяжении длительного времени работать в устойчивом состоянии, когда потребность в кислороде отвечает количеству его поглощения. Эта выносливость возможна при работе, в которой задействовано не меньше 70% всех групп мышц. Эффективная деятельность в лыжных гонках, плавании, беге на длинные дистанции связана со способностью организма доставлять нужное количество кислорода, потреблять его и усваивать.

Гибкость. Без совершенствования этого физического качества сложно поддерживать необходимую двигательную активность.

Определение этому физическому качеству Зациорский В.М. даёт следующее: «Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой. Измерителем гибкости является максимальная амплитуда движения» [13]. Разграничивают гибкость активную и пассивную.

Как отмечает Холодов Ж.К. и Кузнецов В.С.: «При активной гибкости движение с большой амплитудой выполняют за счет собственной активности соответствующих мышц. Под пассивной гибкостью понимают способность выполнять те же движения под воздействием внешних растягивающих сил: усилий партнера, внешнего отягощения, специальных приспособлений и т.п.» [30].

Цель активной гибкости – растягивание мышц, пассивная гибкость ориентирована на повышение эластичности суставно-связочного аппарата. Значительно увеличить амплитуду двигательных действий возможно при применении отягощений, разных амортизаторов, упражнений с помощью партнёра.

Существует динамическая гибкость, проявляющаяся во время движений и статическая гибкость – в позах, фиксированных положениях тела во время наклонов вперед, назад, в сторону, после взмаха ногой вперед в сторону, назад.

Гибкость разделяют на общую и специальную.

Общая гибкость – это подвижность во всех суставах человеческого тела, позволяющая выполнять разнообразные движения с максимальной амплитудой.

Специальная гибкость – это значительная или предельная подвижность лишь в отдельных суставах, соответствующая требованиям конкретного вида деятельности.

Как отмечает Холодов Ж.К. и Кузнецов В.С.: «Проявление гибкости зависит от ряда факторов. Главный фактор, обуславливающий подвижность суставов, — анатомический. Ограничителями движений являются кости. Форма костей во многом определяет направление и размах движений в

суставе (сгибание, разгибание, отведение, приведение, супинация, пронация, вращение)» [30].

Ряд авторов как Холодов Ж.К. и Кузнецов В.С., Курамшин Ю.Ф., Зациорский В.М., Пихтов А.Д отмечают влияние на гибкость ряда внешних условий: 1) температура воздуха; 2) время суток, в утренние часы гибкость меньше, нежели днём и вечером; 3) проведена ли разминка, при отсутствии разминки гибкость ниже и наоборот, гибкость выше, когда продолжительность разминки 20 мин.; 4) разогрето ли тело, после 10 минутного пребывания в сауне или в ванне с температурой воды +40 °С подвижность в суставах увеличивается) [13, 19, 27, 30]. Общее функциональное состояние организма в конкретный момент влияет на подвижность суставов.

Зациорский В.М. писал: «Под влиянием утомления активная гибкость уменьшается (за счет снижения способности мышцы к полному расслаблению после предшествующего сокращения), а пассивная увеличивается (за счет меньшего тонуса мышц, противодействующих растяжению). Положительные эмоции и мотивация улучшают гибкость, а противоположные личностно-психические факторы ухудшают. Результаты немногих генетических исследований говорят о высоком или среднем влиянии генотипа на подвижность тазобедренных и плечевых суставов и гибкость позвоночного столба» [13].

Назаренко Л.Д. видит: «Общее правило дозировки большей части упражнений, которые преимущественно развивают подвижность суставов, состоит в достижении такой амплитуды движений, при превышении которой продолжение упражнений делает затруднительным. В таких случаях упражнение следует прекратить, невзирая на то, что, преодолевая своеобразное (болевое) чувство усталости волевым усилием в работающих мышцах, можно продолжить его еще» [24].

Ежедневные упражнения необходимы для достижения большой подвижности суставов. Еще лучший эффект дадут двухразовые тренировки

(вечером и утром). Упражнения на растягивание необходимо включать в зарядку утром [17]. Подвижность в суставах в 10-14-летнем возрасте развивается практически в два раза эффективнее, нежели в школьном старшем возрасте [22].

Таким образом, суть развития двигательных качеств сводится к созданию условий для воплощения важнейших двигательных потребностей школьника через последовательное гармоничное воздействие на весь комплекс физических качеств человека: силу, ловкость, выносливость, быстроту, скоростно-силовые, гибкость, через совокупность средств и методов физической культуры.

1.2. Психофизиологические особенности детей младшего школьного возраста

Физическое развитие ребёнка в период младшего школьного возраста протекает относительно равномерно. В это время происходит увеличение росто-весовых показателей, развивается дыхательная и сердечнососудистая системы, повышается иммунитет [14, 31].

Масса тела у мальчиков за год увеличивается от 1,5 до 4 кг; у девочек – от 1,2 до 3,8 кг. Рост тела в длину достигает 3-6 см, при этом у девочек относительная скорость роста несколько выше, чем у мальчиков, но различий в росте между мальчиками и девочками в этом возрасте нет. У мальчиков рост происходит преимущественно за счет увеличения длины ног, у девочек – за счёт увеличения туловища [3, 19, 21].

Наличие в костном скелете большого количества хрящевой ткани обуславливает значительную подвижность костно-соединительного аппарата детей младшего школьного возраста, что необходимо учитывать для профилактики искривления позвоночника. В этом возрастном периоде продолжается процесс окостенения кисти и пальцев, он завершается к 12 годам, отсюда возникающие затруднения в мелких и точных движениях пальцев и кисти руки [3, 9].

Развитие костной ткани зависит от степени сформированности мышечных волокон. Мышцы детей младшего школьного возраста достаточно эластичны: при сокращении происходит значительное укорачивание мышц; при расслаблении – их существенное удлинение. В этом возрасте темпы прироста крупных мышц более высокие, чем прирост мелких мышечных групп [21].

В младшем школьном возрасте, с 9 лет до 11, прослеживаются существенные темпы возрастания относительной силы различных групп мышц. Интенсивно возрастает сила мышц спины и ног девочек с 9-10 лет и практически завершается после наступления менструации. У мальчиков с 9 до 11-12 лет происходит прирост силы мышц.

Резкий рост прыжковой выносливости выделяется у мальчиков в период с 8 до 11 лет, у девочек с 9 до 10 лет. Этот возрастной этап отмечен специалистами как наиболее поддающийся целенаправленным тренировочным воздействиям. От 7 до 10-11 лет ускоренными темпами улучшаются скоростные показатели [22, 24].

Незначительный объём сердца не обладает достаточной силой для эффективного функционирования сердечно-сосудистой системы. Однако, небольшой ударный объём сердца компенсируется повышенной частотой сердечных сокращений (90-96 уд/мин) и более широким, чем у взрослых просветом сосудов, что позволяет обеспечить необходимый минутный объём для кровоснабжения органов [15].

Более широкие, чем у взрослого, артерии ребёнка обуславливают особенности артериального давления, составляющие в этом возрасте 97-98/51-59 мм/рт. ст. [3].

Высокие показатели частоты сердечных сокращений в сочетании с пониженным артериальным давлением оказывают дополнительную нагрузку на сердечнососудистую систему, что необходимо учитывать при планировании нагрузки.

Увеличивается количество лёгочных альвеол, которое приближается к их числу у взрослых, что обуславливает повышение жизненной ёмкости детей к окончанию возрастного периода до 2,4-2,7 л. Увеличение жизненной ёмкости лёгких коррелирует с повышением окружности грудной клетки. У мальчиков окружность грудной клетки всегда больше, чем у девочек, что связано с гендерными особенностями пола [3, 21].

У младших школьников высокая частота дыхания при относительно небольших дыхательных объёмах обуславливает слабый эффект утилизации кислорода из вентилируемого воздуха и высокую энергетическую стоимость механической работы, что сказывается на продолжительности выполнения физических упражнений при напряжённой физической работе [30].

Особенностью детей этого возраста является недостаточное развитие областей коры головного мозга, отвечающих за программирование и контроль над произвольными движениями. Слабые функциональные связи отмечаются между двигательным, зрительным, и другими анализаторами [4, 18]. Данное обстоятельство необходимо учитывать при решении задач по овладению новыми двигательными действиями и воспроизведению движений, имеющих сложную двигательную структуру.

Высокая подвижность нервной системы, обусловленная её продолжающейся стадией формирования, находит выражение в быстрой смене возбуждения и торможения. Длительное воздействие высокой эмоциональной нагрузки приводит к включению охранительного рефлекса, психофизиологической основой которого является развитие процессов торможения в центральных зонах высших отделов нервной системы. Результатом этого процесса является быстрое утомление организма. Работоспособность детей обычно падает через 25-30 минут урока. Между тем, детский организм способен к быстрому восстановлению после нагрузки.

Поэтому планирование занятий физическими упражнениями для детей младшего школьного возраста должно строиться с учётом соблюдения принципа чередований нагрузки и отдыха [1, 3]. Дети младшего школьного

возраста подвижны. Выполнение однообразных движений, заданий требующих большой точности действий утомляет детей. Развитие двигательных качеств протекает неравномерно.

С 7 до 16 лет отмечается значительный рост скоростных свойств школьников младшего возраста, который зависит от состояния центральной нервной системы. Совершенствуется бег, прыжки в длину, высоту, на одной ноге, развивается глазомер. Младшим школьникам не хватает настойчивости, выдержки, у них слабо развиты волевые качества [4].

Средством, удовлетворяющим потребности детей в движениях, являются физические упражнения, вызывающие положительные эмоции, доставляющие большое удовлетворение. В процессе занятий физическими упражнениями приобретаются и совершенствуются различные навыки, развиваются физические качества (сила, быстрота, ловкость), улучшается деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной системы, совершенствуется способность сердца и легких к повышенной нагрузке [20, 29].

Основной деятельностью младшего школьника является получение новых знаний, умений, навыков, аккумуляция систематических сведений об окружающем мире, природе и обществе. Задача педагога: внушить ребёнку мысль, что учёба есть напряженная, серьёзная работа. В этот период у детей формируется интерес к учебе без осознания её значения. Немногим позже с появлением интереса к результатам своей учёбы формируется интерес к содержанию учебной деятельности, к приобретению знаний. Этот базис и является положительным для формирования у младшего школьника мотивов учения высокого общественного порядка [7].

Внимание детей отличается неустойчивостью, частое переключение внимания с одного объекта на другой. В младшем школьном возрасте отмечается слабость произвольного внимания, оно требует близкой мотивации, как получение отличной оценки, похвалы учителя. Непроизвольное внимание у них развито лучше, младшим школьникам

свойственно механическое запоминание учебного материала [14]. В этом возрасте важно развивать детское воображение путём представления, ранее воспринятого или создание образов согласно рисунку, описанию. Так происходит плавный переход от познания внешней стороны явления к их сущности.

Младшим школьникам присуща высокая эмоциональность.

При подборе средств и методов для младших школьников предпочтение следует отдавать игровому методу, избегая при этом не только однообразных циклических и ациклических упражнений, но и длительных эмоциональных нагрузок.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Методы исследования

Цель опытно-экспериментальной работы - проверить предположение о том, что подвижные игры могут повысить физическое развитие и физическую подготовленность младших школьников.

Нижеследующие заявленные в работе задачи, предопределили применение различных методов исследования.

1. Выявить закономерности развития двигательных способностей;
2. Разработать комплекс подвижных игр направленных на развитие физических качеств у младших школьников;
3. Экспериментально обосновать эффективность комплекса подвижных игр для совершенствования физических качеств у младших школьников.

Методы исследования:

- анализ литературных источников;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование;
- педагогический эксперимент;
- математической статистики.

Анализ и обобщение литературных источников

В процессе работы изучалась методическая литература по применению подвижных игр в младшей школе, литература по педагогической, общей и спортивной психологии, а также по методам исследования в указанных дисциплинах и смежных науках с помощью контент-анализа. Это позволило более точно определить цель работы, поставить конкретные задачи и интерпретировать полученные данные.

Педагогические наблюдения за динамикой младших школьников

С целью всестороннего изучения деятельности младших школьников с позиций анализа и оценки ее сторон, проводились педагогические наблюдения, в которых учитывались особенности физической

подготовленности действий младших школьников. Эффективность подготовки должна регулярно проверяться по контрольным показателям модельных характеристик. Эти показатели педагогические ориентиры, рычаги педагогического воздействия на младших школьников и средство их самоконтроля.

Тестирование. Определение уровней физической подготовленности, развития двигательных качеств младших школьников осуществлялось по следующим критериям: «Бег на 30 м», «Челночный бег 3 x 10 м», «Прыжок в длину с места», «Наклоны вперед из положения стоя», «Подтягивание на высокой перекладине из виса». Для оценки скоростных качеств использовался тест «Бег на 30 м». Тестирование проводилось по следующей схеме: испытуемые принимали положение низкого старта и по сигналу преподавателя начинали бег, стартовали парами. Учащимся давалось по две попытки, фиксировалась лучшая попытка.

Для определения координационных способностей использовался тест «Челночный бег 3 по 10 м». Этот тест проводился следующим образом: на расстоянии 10 м. от линии старта ставились 4 кубика из пенопласта, учащиеся по команде преподавателя начинали движение с линии старта, добежали до своих двух кубиков, брали один из них и возвращались обратно, аналогичная процедура со вторым кубиком. Стартовали учащиеся парами.

Для определения скоростно-силовых качеств использовался тест «Прыжок в длину с места». Тест «Прыжок в длину с места» проводился следующим образом: на полу нанесена разметка со шкалой результатов, учащийся подходил к началу разметки и вставал к линии, не наступая на нее, выполняя прыжок. Учащимся давалось три попытки, фиксировалась лучшая из попыток, результат попытки фиксировался по ближайшей точке приземления.

Для определения гибкости использовался тест «Наклон вперед из положения стоя»: учащийся вставал на стул, между ножек которого была закреплена планка со шкалой результатов. Затем ученик выполнял наклон

вперед до предела, не сгибая ног в коленях, пальцами рук касался планки, и задерживался в этом положении 3-4 секунды. Учащимся давалось три попытки, фиксировалась лучшая попытка.

Для выявления силовых способностей применялся тест *«Подтягивание на высокой перекладине из виса»*. Фиксировалось количество подтягиваний.

Перед выполнением каждого задания выполнялась соответственная разминка.

Педагогический эксперимент. Педагогический эксперимент проводился в естественных условиях школьных занятий на платформе АНО «Спортивный выбор» г. Тольятти. В состав экспериментальной группы входило 18 учащихся 4-х классов, столько же учащихся вошло в состав контрольной группы, в целом в педагогическом эксперименте было задействовано 36 школьников младшего возраста.

Экспериментальное обследование проводилось по параметрам, обеспечивающим динамику физической подготовленности младших школьников сенсомоторным, индивидуально-психологическим и специальным спортивно-психологическим. В течении педагогического эксперимента разработанный комплекс подвижных игр проводился только с учениками экспериментальной группы. Они занимались 2 раза в неделю дополнительным уроком по 45 минут в день.

Работа с контрольной группой осуществлялась на уроках физической культуры по программе общеобразовательной школы. Для развития двигательных качеств в контрольной группе использовались те же средства и методы физического воспитания, что и в экспериментальной группе, но только в рамках урока физической культуры два раза в неделю.

Математическая обработка полученных данных. Обработка результатов исследования осуществлялась с применением методов математической статистики. Рассчитывались основные статистические параметры: среднее арифметическое значение (\bar{x}); среднеквадратическое отклонение; достоверность различий средних арифметических (p).

2.2. Организация исследования

Исследование проводилось на базе АНО «Спортивный выбор». Испытуемые учащиеся 4-х классов составляли контрольную и экспериментальную группы, каждая группа численностью 18 человек. Исследования проводились в период 2018-2019 учебный год. Работа включала в себя 3 этапа.

Первый этап (февраль – октябрь 2018 г.) – аналитический. На данном этапе изучались, анализировались литературные источники, научные труды, материалы исследований, ставились задачи, выдвигалась гипотеза. Мы определяли эффективные методы исследования, тесты, устанавливающие степень сформированности разных видов координационных способностей. В этом нам помогли работы Зациорского В.М., Ашмарина Б.А., считающих возможным использовать метод моторных тестов в качестве основного метода диагностики координационных способностей.

В рамках этого периода проводился 1-й срез тестирования с целью установления первичной оценки уровня развития двигательных качеств школьников младшего возраста.

Второй этап (ноябрь 2018 г. - март 2019 г.) - формирующий. На этом этапе состоялся педагогический эксперимент и проводилось теоретическое обоснование применения подвижных игр комплексного воздействия как метода эффективного развития двигательных качеств.

Третий этап проходил с апреля 2019 г. по май 2019 г. Основным содержанием заключительного этапа явилось обобщение и систематизация полученных сведений, математическая обработка данных, формулирование заключения, оформление бакалаврской работы.

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

3.1. Первичная диагностика двигательных качеств у младших школьников

Комплексная программа тестирования сделала возможным объективно оценить уровень сформированности двигательных качеств у ребят.

Результаты первичного среза, проведенного на констатирующем этапе педагогического эксперимента представлены в виде таблицы (табл.1) и диаграмм (1, 2).

Результаты тестирования показывают низкий уровень развития двигательных качеств младших школьников КГ и ЭГ. Так не уложились в нормативы: бег на 30 м, челночный бег, наклоны - 50,3% учащиеся контрольной группы и 46,0% экспериментальной группы в тесте «Бег на 30 м», «Наклоны».

Таблица 1

Уровень двигательных качеств у младших школьников (первичный срез)

Уровень	Бег на 30 м		Челночный бег 3*10 м		Прыжок в длину с места		Наклоны		Подтягивание	
	К-во	%	К-во	%	К-во	%	К-во	%	К-во	%
	Контрольная группа									
Высокий	4	22,0	5	27,7	8	46,0	5	27,7	6	32,0
Средний	5	27,7	4	22,0	6	32,0	4	22,0	5	27,7
Низкий	9	50,3	9	50,3	4	22,0	9	50,3	7	40,3
	Экспериментальная группа									
Высокий	6	32,0	5	27,7	7	40,3	5	27,7	6	33,3
Средний	4	22,0	6	32,0	6	32,0	5	27,7	6	33,4
Низкий	8	46,0	7	40,3	5	27,7	8	44,6	6	33,3

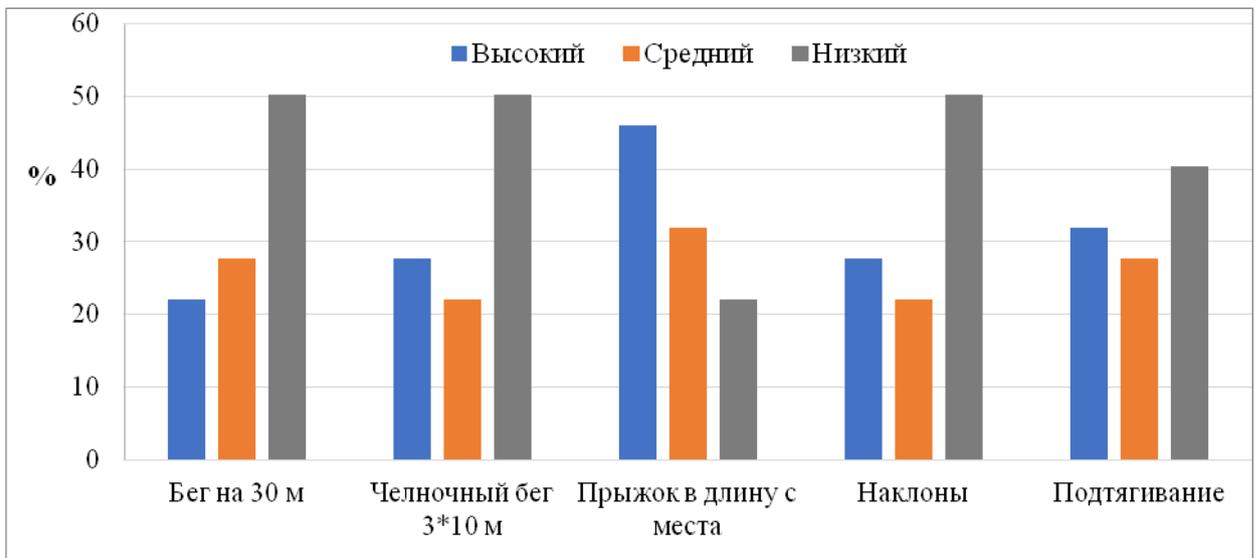


Рисунок 1. Уровень двигательных качеств у младших школьников КГ (до эксперимента)

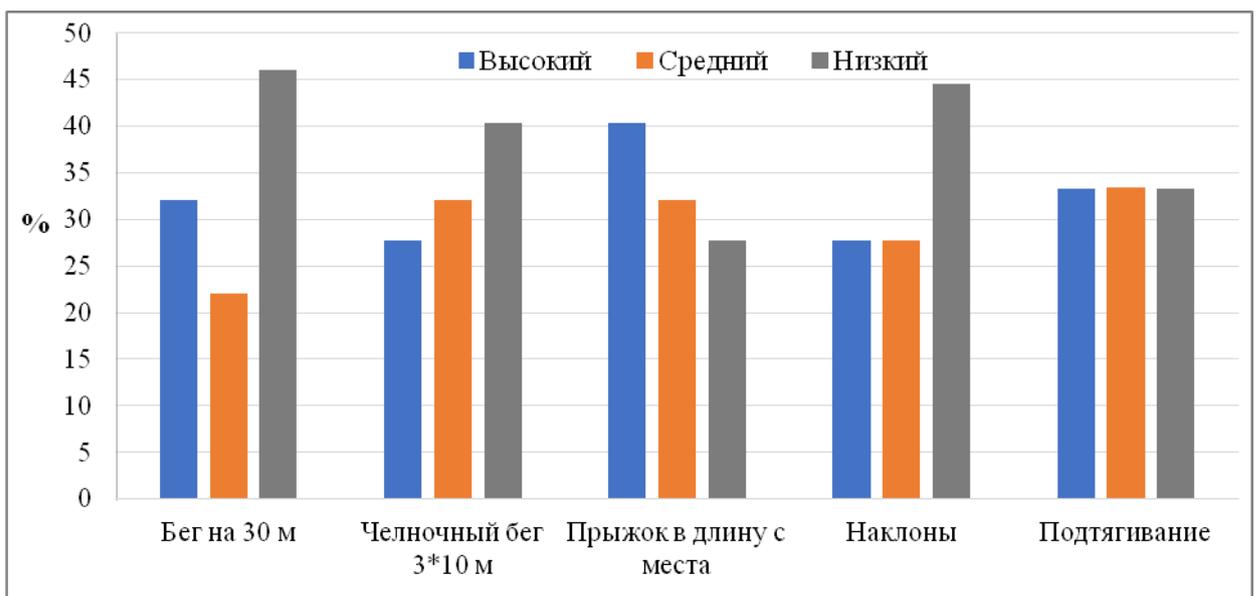


Рисунок 2. Уровень двигательных качеств у младших школьников ЭГ (до эксперимента)

Рисунки 1, 2 демонстрируют преобладание равнозначно низкого уровня развития двигательных качеств у младших школьников КГ и ЭГ, который отражается в тестовых показателях как бег на 30 м, челночный бег, наклоны. Сравнительный анализ полученных результатов первичного среза позволяет констатировать об отсутствии статистически значимых различий в исходных данных между участниками контрольной и экспериментальной

групп, поскольку разница значений по показателям не превышает 10%.

Результаты констатирующего эксперимента показывают преобладание недостаточного уровня двигательных качеств в КГ и ЭГ, что обуславливает необходимость внедрения подвижных игр для повышения уровня развития двигательных качеств у младших школьников.

3.2. Программа развития двигательных качеств у младших школьников на уроках физкультуры

Экспериментальная программа разрабатывалась на основе комплексной программы физического воспитания для учащихся 4 классов В.И. Ляха и А.А. Зданевича. Программа составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» от 13.01.1996 г. №12-ФЗ.

Программный материал вариативной части по формированию и повышению двигательных качеств составлен на основе анализа исследовательской работы по изучению природы потребности. Программа была проведена с учащимися младшего школьного возраста в рамках пяти месяцев с ноября 2018 г по март 2019 г. В программу вошли ряд лучших командных заданий, которые практикуются многие годы в школах, оздоровительных лагерях, слетах. Часть игр и упражнений были созданы в ходе составления программы и успешно использованы. В поурочный план программы развития двигательных качеств по физической культуре были включены следующие задания, упражнения и игры:

«Прыгуны и ползуны»

Игроки рассчитываются на 1-2 и легким бегом движутся по залу, соблюдая дистанцию в 4-5 шагов. Бегущий дает зрительный сигнал: если он поставил руки в стороны, первые номера останавливаются в положении ноги врозь, а вторые номера проползают у них под ногами, если же ведущий поднял руки вверх, вторые номера останавливаются и принимают положение упора стоя согнувшись с опорой на колени, а первые номера перепрыгивают через них с опорой о спину, толкаясь двумя ногами («Чехарда»).

«Схвати змею»

Участвуют 2-4 команды. Один из учеников приводит в движение канат (скакалку, веревку) по полу таким образом, что она извивается напоподобие змеи. Ученики небольшими группами пытаются придавить «змею» или схватить ее руками. Тот, кто схватит канат, становится владельцем «змеи». Игра начинается сначала.

«Перестроение»

Проводить это задание целесообразно в начале программы или занятий, отводимых на инициативные игры. Это одно из самых интересных заданий, с помощью которого можно завлечь и заинтересовать участников программы. Не требующее для подготовки много времени и технических средств, «Перестроение» всегда проходит на высоком эмоциональном уровне.

Перед началом выполнения этого задания дайте участникам возможность встать в одну шеренгу в таком порядке, как захотят, в большинстве случаев они выберут место у своего друга.

Задание. Сохраняя «великую» тишину, используя только невербальное общение, перестроиться в соответствии со своими днями рождения (январь, февраль, март и т.д.).

Некоторые советы:

1. Контролируйте ход выполнения задания (чем больше участников, тем больше желающих поговорить).
2. Определите сигнал, обозначающий нарушение правил.
3. Когда задание будет выполнено, проверьте его правильность.
4. Обязательно укажите, как они хорошо использовали жесты, мимику и знаки для достижения результата.
5. Задайте вопрос о трудности (лёгкости) выполнения.

Следи за сигналом

Две команды бегают туда и обратно, каждая по своей стороне зала, пока преподаватель не подаст сигнал (для каждой команды существует

определенный сигнал). По своему сигналу члены команды начинают ловить противников.

«Пропась»

Подготовка. В этом же порядке постройте участников на скамейке (двух, трёх) так, чтобы они не смогли дотянуться до ближайшей стенки (предметов). Перед тем, как объяснить задание обрисуйте воображаемую картинку, где участники находятся на узкой доске над пропастью. Любое неверное движение приведёт к падению. Каждый может воспользоваться только поддержкой и помощью класса. Максимум внимательности и ответственности друг перед другом - ключ к успеху.

Задание. Не сходя со скамьи и не задевая пол любой частью тела перестроиться в прежний порядок. При нарушении правил подать сигнал и начать сначала.

Некоторые советы:

1. Если группа большая и выполнение задания представляет большую трудность, поделите их на две-три группы.
2. Когда задание будет выполнено, обязательно укажите, как росла поддержка и ответственность с каждой новой попыткой.
3. Задайте вопрос о трудности задания.
4. Отметьте все идеи и инициативы, которые шли от участников.

Варианты:

1. Перестроиться по росту.
2. Перейти на другой конец скамьи (усложнённый вариант - взявшись за руки).

«Удочка»

Цель игры: развитие ловкости, координации движений. Из общего числа играющих выбирается водящий. Остальные игроки встают в круг диаметром 3—4 м. Водящий становится в центр круга. У него в руках веревочка длиной 2 м с привязанным к концу мешочком с песком. Водящий вращает веревочку так, чтобы мешочек с песком летел над уровнем пола на

высоте 5—10 см. Каждый из играющих должен подпрыгнуть и пропустить летящий мешочек. Тот, кого водящий задел летящим мешочком, получает штрафное очко. Подсчитывается общее число штрафных очков после того, как мешочек совершит 8—10 полных кругов. Побеждает тот, кого веревочка ни разу не задела по ногам. После смены водящего игра начинается сначала.

Туннель

Подготовка. Для подготовки следующего задания необходим обруч.

Постройте участников в одну шеренгу и попросите взяться за руки. Это будет одним из ключевых моментов в выполнении задания. Первому участнику дайте обруч.

Задание. По вашей команде участники друг за другом, не задевая обруч и не расцепляясь, должны пролезть через него.

Правила:

1. Участники не должны расцепляться.
2. Удерживать обруч могут участники, которые не выполняют задание, причём, не больше чем двух пролезающих
3. Задание считается выполненным, когда пролезет последний участник.
4. При нарушении правил начать сначала.

После выполнения отметить самые интересные моменты.

Варианты:

1. С двумя обручами разными по диаметру.
2. Обручи не должны касаться пола.
3. Вместо обруча одна, две верёвки со связанными концами.

С каждым выполненным заданием у участников растёт интерес, командная самооценка и желание выполнять более сложные задания. Старайтесь всегда увидеть реальные возможности команды и давать варианты в соответствии с ними.

Северные и южные ветры

Два игрока выполняют роль северных ветров, один – южного ветра. Северные ветры должны заморозить как можно больше учеников, дотронувшись до них рукой. Южный ветер освобождает замороженных, ударяя их рукой и восклицая «Свободен!».

Узел

Подготовка. Предложите участникам образовать круг. Протяните вдоль каждого участника верёвку и свяжите её концами в большой узел. Каждый держится за верёвку рукой.

Задание. По вашей команде участники должны пропустить узел через руки каждого в любом направлении. Когда узел вновь окажется у первого, остановите секундомер и объявите время, показанное командой в этом задании. Обязательно похвалите команду за то, как они быстро справились с этим заданием, и предложите им подумать и выполнить это задание снова. С каждой новой попыткой время выполнения будет сокращаться. Когда группа найдёт правильное решение, то включать секундомер будет бесполезно.

Некоторые советы:

1. Обязательно поддерживайте интерес группы своей уверенностью, верой в их наилучший результат, в росте их умения работать в команде.
2. Обязательно проведите анализ выполненного задания и отметьте все инициативные предложения.

«День и ночь»

Цель игры: развитие силовой выносливости, быстроты реакции. На игровой площадке на некотором расстоянии друг от друга проводятся две линии. У одной линии выстраиваются мальчики, у другой — девочки. Между ними находится ведущий. Команда мальчиков — «ночь», команда девочек — «день». По команде «Ночь!» мальчики ловят девочек, по команде «День!» девочки ловят мальчиков. Правила игры: «осаленные» переходят в команду соперника

Толкание мяча

Играющие разбиваются на 2-4 группы. На каждую группу 2-4 набивных мяча. Один из участников стоит в центре отмеченного участка и является мишенью. Кто попадет в него мячом, сам становится в круг. Преподаватель определяет время. Кто продержится в круге дольше всех, тот и победит. Следите за тем, чтобы толкание мяча выполнялось при высоко поднятом предплечье.

Не допускайте броска: толчковая нога должна начинать движение от нижней части шеи.

Закономерная последовательность

Задание. Участники становятся в круг. У одного - небольшой мяч.

Задание начинается с передачи мяча игроку - напротив. Далее выполняется то же, но другому участнику. Важно, чтобы мяч дважды не передавался одному игроку. Когда определится последний из принимающих, предложите участникам выполнить передачи в той же последовательности, но наоборот. Мяч вновь должен оказаться у последнего игрока. Обязательно отметьте выбранную ребятами тактику передач и хорошую зрительную память. Теперь дайте по одному мячу первому и последнему участнику. Предложите группе выполнить передачи в той же последовательности, но двумя мячами и в разных направлениях. Обычно группа при выборе определённой тактики передач, справится с этим заданием сразу.

Некоторые советы:

1. Если группа большая и задание представляет большую трудность, разделите их на две команды.
2. Если мяч упадёт на пол или будет нарушена последовательность передач, попросите участников начать сначала.
3. Если возникнут затруднения, наметните участникам, что залог любого успеха - в закономерности и системе. Каждый в ней - необходимое звено, без которого система работать не будет.

4. Постоянно поддерживайте группу своей уверенностью в ней, верой в успех и достижение результата.

Лабиринт

Подготовка. Группа образует круг. У каждого участника есть верёвка длиной не меньше диаметра круга. Правой рукой участник держит один конец верёвки, а левой - конец верёвки другого участника.

Из полученного переплетения нужно распутаться, не выпуская верёвки.

Правила.

1. Верёвки не должны образовывать пары.
2. Если участники отпустят верёвку, попросите их начать сначала.
3. Задание считается выполненным, когда участников будут соединять верёвки по бокам, а группа будет стоять в кругу.

Если группа большая, поделите её на две команды. При нечётном количестве участников попробуйте внести особый колорит в игру своим присутствием.

Обязательно отметьте самые интересные моменты и все инициативные предложения ребят.

Скакалка на бедрах

Играющие соревнуются в парах. Стоящий сзади оказывает сопротивление, не давая двигаться вперед партнеру. Пройдя дистанцию, равную длине зала, партнеры меняются местами. Если нет длинных скакалок, можно связать пару коротких.

Гребцы

Две половины команды садятся одна лицом к другой. Игроки кладут кисти рук на плечи впереди сидящих. Оба сидящих в центре участника крепко держат друг друга за руки или оба держатся за гимнастическую палку. Участники делают движения вперед-назад, как гребцы, сгибая и распрямляя корпус. Выигрывает команда, которая первой, не разорвав цепи гребцов, сделает установленное заранее количество «гребков» (20-25 движений).

Воздушный мяч

Подготовка. Предложите участникам встать в любом порядке и взяться за руки. Положите большой надувной мяч у первого.

Задание. Соблюдая определённые условия, участники должны отправить мяч, передавая друг другу, в конец команды.

Правила.

1. Мяч не должен касаться рук, пола, стен и подобных предметов.
2. Мяч должен пройти через каждого участника.
3. Это задание можно выполнять по времени.
4. Если будут нарушены правила, то участники должны начать сначала.

Некоторые советы:

1. В задании лучше использовать мяч с гладкой поверхностью.
2. Если группе тяжело справиться с этим заданием, поделите её на две команды или предложите им мяч меньших размеров.
3. Когда задание будет выполнено, обязательно отметьте все инициативы и предложения, их рост в командном смысле, растущую с каждым разом ответственность друг перед другом.

Переправа

Подготовка. Начертите на полу линию старта. От неё на расстоянии девяти метров линию финиша. Перед стартом на пол положите пару трёхметровых жердей со сторонами в ширину ступни. Рядом положите четыре прочные верёвки длиной не менее двух метров.

Задание. Участники, используя только предложенные предметы, должны переправиться за линию финиша.

Правила.

1. Запрещается задевать пол любой частью тела.
2. Задание считается выполненным, когда последний участник перейдёт за линию финиша.

3. При нарушении правил, группа должна начать сначала или участник, нарушивший правила, уходит на старт, когда основная группа закончит, капитан или другой участник должен вернуться за остальными.

Некоторые советы:

1. Когда будет нарушено правило, предложите группе самой выбрать вариант продолжения.
2. Если группа большая, поделите их.
3. Существует много вариантов выполнения этого задания, но, ни одно из них не получится, если группа не будет представлять единого целого.

Тарелка

Подготовка. Для этого задания вам потребуется «фризби» или другой предмет, напоминающий тарелку, много длинных веревок, небольшая ёмкость с водой и тряпка. Начертите круг диаметром чуть больше, чем диаметр тарелки и поставьте в него «фризби» с ёмкостью. Начертите вокруг малого круга большой круг диаметром три метра. Раздайте участникам верёвки, достаточно одну на пару.

Задание. Не заходя в круг, используя только верёвки, вынести «фризби» с ёмкостью из круга.

Правила:

1. Тарелку можно переносить только по воздуху.
2. Верёвками задевать ёмкость с водой запрещается.
3. Участники не должны заходить за линию круга.
4. При нарушении правил задание начать снова.

Некоторые советы:

1. В случае затруднений напомнить группе о командном взаимодействии, о чёткой слаженности.
2. Отмечайте любые предложения и идеи со стороны команды. Скажите им, что у вас достаточно воды и её хватит на все варианты.
3. Если группа легко справилась с этим заданием, усложните его, предложив участникам, не опуская «фризби», занести её в другой круг.

Опора

Подготовка. Часто в жизни приходится искать поддержку, опору со стороны друга, коллектива. Во многих случаях результат бывает успешным. Бесспорным фактом успеха является умение команды найти правильное решение, увидеть лучшие возможности каждого. Возникают ли у вас ситуации, в которых поддержка класса просто необходима? Часто ли вы становитесь тем, в кого верят и от кого ждут помощи?

Примерно с этих слов начните задание.

Задание. Попросите выйти из строя любых 6 добровольцев и встать в шеренгу. Уверенности в себе у них через край. Всё-таки это добровольцы!

Теперь предложите им согнуть одну ногу (любую). В строю появилось движение. Кто-то в состоянии поиска «чувства локтя». Далее предложите им, не опуская на пол ногу, через одного согнуть вторую. Возможно, после этого на вас посмотрят широко открытыми глазами. Но это именно то, что вам надо.

Переноска

Ученики делятся на несколько команд, каждой из которых принадлежат различные предметы в специальных ящиках. По сигналу преподавателя каждая команда должна захватить как можно больше предметов из ящика и перенести их в свой ящик. За одну перебежку разрешается брать только один предмет. Все команды в начале игры имеют равное количество предметов.

Платформа равновесия

Подготовка. Подготовить две длинные и широкие доски (длина 5 м, ширина 40 см, ширина 70 см (5 x 0,4 x 0,7). Обе доски положите серединой на невысокую опору, так, чтобы получилось что-то в виде качели.

Задание. Предложить участникам по очереди подниматься на разные стороны платформы. Когда это выполнит вся группа, объявите им задание - как можно дольше удержать равновесие.

Правила:

1. Во время выполнения нельзя сходить с платформы.
2. Участникам не разрешается стоять на середине.
3. Во время подготовки участники могут перемещаться с одной стороны на другую и время переключения - в момент касания пола (земли) одного из краёв платформы.

Некоторые советы:

1. Можно проводить это задание в виде соревнований, предварительно разделив большую группу на команды. Это усилит интерес, но в конце можете предложить выполнить это всем вместе.
2. В ходе выполнения объявите, что их группа растёт с каждым новым результатом.

Круг в круге

Подготовка. Попросите участников взяться за руки и встать в круг. На противоположных сторонах - обручи. Но они не должны быть большими. Это придаст больший интерес.

Задание. Накиньте обручи на сжатые руки участников. По вашей команде игроки по порядку пролезают через обруч и передают его следующему. Они должны как можно быстрее закончить круг. Когда каждый обруч опишет круг, спросите команды, кто выиграл. Это задание заставит многих задуматься, что все участники играли одной командой. Нет проигравших и выигравших.

Удав стягивает кольца

Играющие образуют длинную шеренгу, держась за руку или веревку. «Голова удава», т.е. первый в шеренге, пытается поймать игроков, свободно бегающих по залу. Очередной игрок становится в хвост шеренги, изображающей «удава».

Лестница доверия

Подготовка. Приготовьте 8-10 гладких, жёстких брусков длиной 120-

140 см и диаметром 3-5 см. Разбейте участников на пары и раздайте им бруски. Построив пары друг за другом, вы получите своеобразную лестницу на высоте 80-100 см от пола. Отметьте впереди линию финиша.

Задание. Предложите участникам, используя лестницу, перебраться до линии финиша.

Правила:

1. Задание считается выполненным, когда последний участник придёт до линии финиша.
2. Перелезть можно только по верху.
3. Расстояние между брусками участники определяют сами.
4. Пара, которая выполнила задание, становится вперёд.

После выполнения задания, задайте участникам вопросы:

1. Кто там наверху?
2. Была ли уверенность, что тебя не бросят?
3. Каково тем, кто был внизу?

Монстр

Подготовка. Разделите группу на команды по пять-семь человек. На полу начертите линию старта и финиша.

Задание. Команда, используя только 2 части тела в контакте с полом, должна перейти линию финиша. Опорой может служить нога, рука, колено и т.д.

Правила:

1. Все члены команды должны быть в постоянном физическом контакте друг с другом, пока выполняется задание.
2. Группа из пяти человек может использовать 3 опоры.

Некоторый совет. Если выполнение этого задания для группы представляет большую сложность, добавьте им ещё одну опору, но при этом добавьте расстояние до финиша.

Уверенное падение

Подготовка. Для этого задания можно использовать любую высоту 1-1,5 м (стол, столбик, перекладину на гимнастической стенке и т.д.). Постройте участников в шеренги лицом друг к другу на расстоянии вытянутой руки. Все должны стоять плотно плечо к плечу, с согнутыми руками, ладонями вверх так, чтобы получилась ровная платформа. Выбранная высота должна находиться с одного края построения.

Минное поле

Подготовка. Разделите команду на несколько групп (4-5 чел.) и раздайте каждой одну повязку. Раскидайте по полу огромное количество разных мячей. Разметка баскетбольной площадки может служить ограничительными линиями старта и финиша. Поставьте участников на линии старта, один из команды - с повязкой на глазах.

Задание. Группа, соблюдая правила, должна перевести участника с закрытыми глазами через поле, задев минимальное количество мячей.

Правила:

1. Не касаясь «слепого», группа использует речь, жесты, звуковые сигналы.
2. Задев мяч, группа набирает штрафные очки. Очки может принести зрячий.
3. Задание заканчивается, когда последний участник пересечёт линию финиша.
4. Во избежание столкновения «слепого» с кем-либо, команда ставит заслон на пути к возможному несчастному случаю.
5. Участникам нельзя выходить за разметку игрового поля.

После выполнения подсчитывается общее количество очков на команду и объявляется, что плохой результат для первой попытки. Предложите им сменить «слепого» и провести его обратно.

Попросите поделиться своими впечатлениями «слепых» и тех, кто был проводниками. Можно услышать много интересного. Полезно для дальнейшего проведения занятий.

Некоторые советы. С каждой новой попыткой можно менять состав группы, но «слепые» при этом должны быть новые. В некоторых случаях можно уменьшить состав группы (минимум до 3-х человек) Для более подготовленной команды препятствия могут быть другими.

Варианты: Группы собирают предмет (предметы): а) по времени; б) по особенностям предметов (форма, цвет, объём, материал); в) по количеству предметов; г) смешанный.

При выполнении различных вариантов единое условие сохраняется всегда. Результат должен быть для всей команды (класса).

Со скакалкой парами

Игроки двух команд располагаются по парам и встают в колонны. В 10-12 метрах перед командами ставятся стойки. Игроки в парах стоят плотно друг к другу. У одного из них в руках скакалка. По сигналу оба игрока устремляются вперед, перепрыгивая через скакалку. Добежав до поворотной стойки, они возвращаются назад, однако скакалку вращает другой игрок. Игра заканчивается после финиша последней пары.

3.3. Эффективность применения подвижных игр в развитии двигательных качеств у младших школьников

Второй срез по выявлению уровней двигательных качеств у младших школьников проводился уже в ходе опытно-экспериментальной работы. Его основной целью было установление динамики развития уровня двигательных качеств у младших школьников. Результаты второго среза представлены в таблице 2.

Уровень двигательных качеств у младших школьников (второй срез)

Уровень	Бег на 30 м		Челночный бег 3*10 м		Прыжок в длину с места		Наклоны		Подтягивание	
	К-во	%	К-во	%	К-во	%	К-во	%	К-во	%
	Контрольная группа									
Высокий	5	27,7	5	27,7	8	46,0	5	27,7	6	32,0
Средний	5	27,7	5	27,7	6	32,0	6	32,0	5	27,7
Низкий	8	44,6	8	44,6	4	22,0	7	40,3	7	40,3
	Экспериментальная группа									
Высокий	7	39,0	6	32,0	12	66,0	6	32,0	7	39,0
Средний	6	32,0	7	39,0	5	27,7	7	39,0	7	39,0
Низкий	5	29,0	5	29,0	1	6,3	5	29,0	4	22,0

Анализ результатов второго среза позволяют отметить изменение двигательных качеств младших школьников в КГ. Сравнение результатов первого среза в КГ позволяет говорить о небольшом улучшении показателей по выполненным тестам.

В тесте «Бег на 30 м» участники контрольной группы достигли высокого и среднего уровня развития, что в суммированном виде составляет 55,4%, а исходный результат этой группы – 49,7%.

В тесте «Челночный бег 3*10 м» небольшой успех участников контрольной группы, достигших высокого и среднего уровня развития, в суммированном виде составил 55,4% во втором срезе в отличии от первого среза – 49,7%.

В тесте «Наклоны» несколько вырос результат с 22,0% до 32,0%, т.е. количество участников контрольной группы, показатели которых соответствуют среднему уровню развития двигательных качеств равно 6 школьникам. В сумме высокого и среднего уровня развития двигательных

качеств в тесте «Наклоны» младшие школьники контрольной группы достигли 59,7%, а в первом срезе – 49,7%.

Исключением стали результаты в 2-х тестах: «Прыжок в длину с места» во втором срезе у испытуемых контрольной группы не зафиксировано улучшение результата и суммарный процент по достижению участниками высшего и среднего уровня остался прежним, равен 78%.

Также в тесте «Подтягивание» результаты не изменились в лучшую сторону и остались на первоначальном уровне – 59,7%. Это суммированный процент испытуемых, показавших высокий и средний уровень развития двигательных качеств.

За период эксперимента, длившегося 5 месяцев, развитие двигательных качеств у школьников контрольной группы осуществлялось только на уроках физической культуры по программе общеобразовательной школы и результаты, показанные участниками данной группы, существенно отстают от результатов учащихся экспериментальной группы, занимавшихся 2 раза в неделю дополнительным уроком продолжительностью 45 минут в день по экспериментальной программе, основу которой составлял комплекс подвижных игр.

Представим результаты опытно-экспериментальной работы в КГ в виде рисунков.

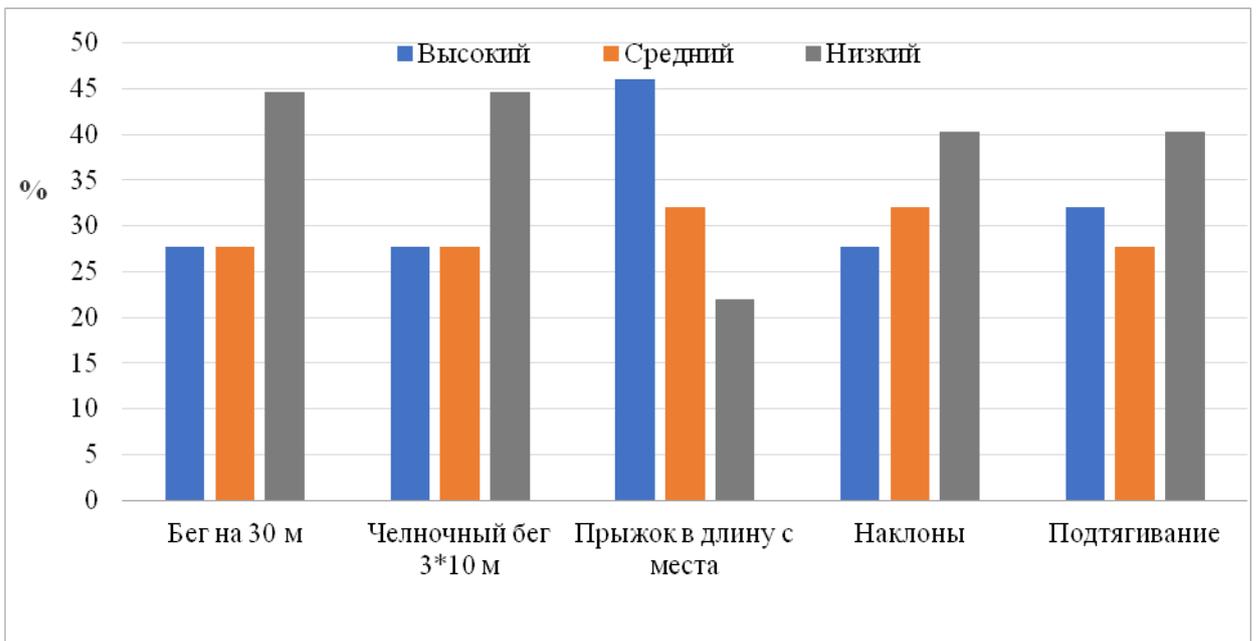


Рисунок 3. Уровень двигательных качеств у младших школьников КГ (после эксперимента)

Таким образом, изменение двигательных качеств учеников в КГ в ходе экспериментальной работы статистически значимых показателей не выявило.

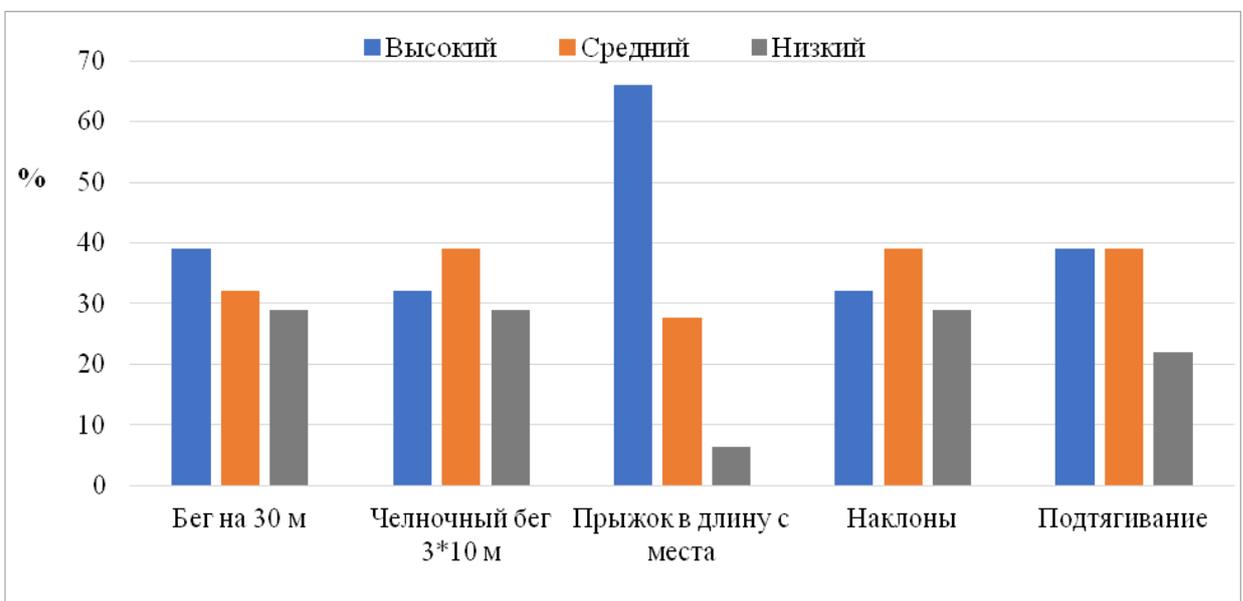


Рисунок 4. Уровень двигательных качеств у младших школьников ЭГ (после эксперимента)

Анализ результатов опытно-экспериментальной работы позволяет отметить значительные изменения уровня двигательных качеств у младших школьников в ЭГ по сравнению с КГ (рисунок 4).

Результаты констатирующего и формирующего этапа эксперимента показали положительную динамику двигательных качеств у младших школьников ЭГ, что свидетельствует об эффективности подвижных игр в развитии двигательных качеств. Так различия между КГ и ЭГ с преобладающим улучшением показателей у испытуемых экспериментальной группы составили 15,6% по критерию бег на 30 м, 15,6% по критерию челночный бег, 15,7% по критерию прыжок в длину с места, 11,3% - наклоны, 18,3% - подтягивание.

При сравнительном анализе полученных результатов обеих групп был подсчитан общий процент по достижению школьниками высокого и среднего уровня развития двигательных качеств по всем тестам. Участникам экспериментальной группы по сравнению с учащимися контрольной группы во втором срезе удалось улучшить свои показатели, соответствующие среднему и высокому уровню развития двигательных качеств по всем тестам на 76,5%. Зафиксирована высокая динамика в развитии двигательных качеств в экспериментальной группе благодаря эффективности занятий, в основе которых был положен комплекс подвижных игр, лучшие командные задания.

Младший школьный возраст с 7-11 лет наиболее приемлем для формирования первоначальной, направленной, спортивной подготовки. Подобная подготовка позволяет в абсолютной мере применять возрастающие физические и функциональные возможности организма детей, при освоении двигательных действий сложных в координационном отношении в течении совершенствования физических качеств.

Подвижные игры, способствуют не только улучшению физической подготовленности школьников младшего возраста, а также положительно воздействуют на динамику формирования ключевых физических качеств школьника 7-11 лет. В то же время изменения, проявленные в наибольшей

мере выявляются в показателях, определяющих координационные способности организма.

При тестировании двигательных качеств выявлено, что у большинства младших школьников так же значительно вырос их уровень, средние результаты стали значительно выше. Показатели в упражнениях, характеризующих уровень развития силы мышц, туловища и гибкости, достигли среднего уровня.

Таким образом, применение подвижных игр в работе с младшими школьниками способствует повышению их эффективности, что выражено в положительной динамике показателей двигательных качеств младших школьников и формировании интереса детей к занятиям физическими упражнениями. Результаты проведенного эксперимента подтверждают выдвинутую гипотезу исследования.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Возраст с 7 до 11 лет - комплиментарная фаза для развития всех двигательных качеств. Особый педагогический акцент следует сделать на всестороннее развитие двигательных способностей как согласование движений, равновесие, безошибочность воспроизведения и расчленения пространственных, временных и силовых параметров движений, ритм, скоростных способностей, скоростно-силовых и выносливости к умеренным нагрузкам, пространственное ориентирование.

Фактический материал, полученный в результате экспериментальной работы явился аподиктическим основанием о достижении достоверной разницы различий, выявленной между контрольной и экспериментальной группами в тестовых заданиях, а также дает основание утверждать, что поставленные задачи решены, достигнута цель исследования и подтверждена рабочая гипотеза применение подвижных игр комплексного воздействия с учётом возрастных особенностей динамики двигательных действий младших школьников приведёт к эффективному развитию двигательных качеств.

1. Выявлены закономерности развития двигательных способностей.

Изучение литературных источников позволило прийти к выводу, что в младшем школьном возрасте приобретаются основы культуры движений, успешно осваиваются новые, ранее не известные упражнения и действия, происходит закладка фундамента для развития этих способностей, а также приобретение знаний, умений и навыков при выполнении упражнений на координацию. Этот возрастной период называется золотым возрастом, имея в виду темп развития координационных способностей. Ведущую роль при физической трактовке координационных способностей отводят функциям центральной нервной системы - возможностям качественно координировать движения.

Уровень развития двигательных качеств зависит от множества внутренних и внешних факторов: пола, возраста, веса, наследства, образа жизни, времени суток, тренированности, вида спорта, среды обитания и

прочих. Каждому человеку присуще свое развитие двигательных способностей, которое зависит от психодинамических задатков. Основа различного развития способностей находится в иерархии врожденных задатков анатомо-физиологического характера: анатомо-морфологические особенности нервной системы и мозга; биологические; физиологические; телесные.

На основе подобранных тестовых заданий на этапе констатирующего эксперимента был установлен низкий уровень развития двигательных качеств испытуемых обеих групп. Участники КГ и ЭГ не уложились в нормативы. Низкий уровень развития двигательных качеств показали 50,3% школьников КГ в тестах «Бег на 30 м», «Челночный бег», «Наклоны» и 46,0% - учащиеся экспериментальной группы в тесте «Бег на 30 м», 40,3% - «Челночный бег», 44,6% - «Наклоны».

2. Разработан и применён в дополнительных занятиях по физической культуре с учащимися младшего школьного возраста экспериментальной группы комплекс подвижных игр, направленных на развитие двигательных качеств. В него вошли ряд лучших командных заданий, которые практикуются многие годы в школах, оздоровительных лагерях.

3. Экспериментально аргументирована положительная результативность комплекса подвижных игр для совершенствования физических качеств младших школьников.

Результаты экспериментального исследования показали положительную динамику роста двигательных качеств у младших школьников ЭГ, что свидетельствует об эффективности использования на занятиях по физической культуре подвижных игр, направленных на развитие двигательных качеств учащихся.

За период педагогического эксперимента получены конкретные количественно-качественные показатели, подтверждающие разную динамику развития двигательных качеств младших школьников КГ и ЭГ и успешность в развитии двигательных качеств участников ЭГ. Испытуемые ЭГ опередили в

росте уровня развития двигательных качеств испытуемых КГ на 15,6% по критерию бег на 30 м, 15,6% по критерию челночный бег, 23% по критерию прыжок в длину с места, 11,1% по критерию наклоны.

Итоги формирующего эксперимента свидетельствуют о хорошей результативности примененного комплекса подвижных игр, позволившего добиться значительных успешных изменений в росте уровня развития двигательных качеств у младших школьников экспериментальной группы по сравнению с контрольной.

Подвижные игры позволяют не только улучшить двигательные качества детей младшего школьного возраста, но и оказать положительное воздействие на динамику формирования ключевых физических качеств детей 7-11 лет. При этом максимально проявленные изменения обнаруживаются в параметрах, определяющих координационные способности организма.

Материалы исследования можно рекомендовать к применению в школах при проведении уроков физической культуры.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ашмарин Б.А. Теория и методики физического воспитания : пособие / Б.А. Ашмарин. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.
2. Балакирева А. А. Двигательная активность подростков в современном обществе // Актуальные задачи педагогики: материалы VIII Международная научная конференция. — М. : Буки-Веди, 2017. - С. 1-2.
3. Бальсевич В.К. Очерки по возрастной кинезиологии человека / В.К. Бальсевич. – М. : Советский спорт, 2009. – 220 с.
4. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / И.С. Барчуков ; под. общ. ред. Г.В. Барчуковой – 5-е изд. – М. : КНОРУС, 2017. – 366 с.
5. Берштейн Н.А. О ловкости и ее развитии / Н.А. Берштейн. – М. : Физкультура и спорт, 1991. - 288 с.
6. Былеева Л. Подвижные игры / Л. Былеева, И. Коротков, П. Яковлев. – М. : ФиС, 2002. - 390 с.
7. Виленский М. Я. Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 3-е изд., стер. - М. : Кнорус, 2018. - 213 с.
8. Дмитриенко И.С. Подвижные игры как средство развития физических качеств у младших школьников. / И.С. Дмитриенко. - М. : РГУ, 2001. - 56 с.
9. Еремушкин М.А. Двигательная активность и здоровье. От лечебной гимнастики до паркура / М.А. Еремушкин. – М. : Спорт, 2016. – 184 с.
10. Железняк Ю.Д. Спортивные игры: учебник / Ю.Д. Железняк. – М. : Академия, 2002. – 345 с.
11. Жуков М.Н. Подвижные игры: учеб. для студ. пед. вузов / М.Н. Жуков. – М. : Академия, 2000. – 160 с.
12. Закопаило С.А. Влияние подвижных игр на развитие физических качеств у детей младшего школьного возраста // Инновационные технологии в физическом воспитании, спорте и физической

реабилитации: материалы II Международная научно-практическая конференция. – Орехово-Зуево : ГГТУ, 2016. – С. 41-48.

13. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. – 3-е изд. – М. : Советский спорт, 2009. – 200 с.
14. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: учебник для институтов и факультетов физической культуры / Е.П. Ильин. – Спб. : РГПУ им. А.И. Герцена, 2000. – 368 с.
15. Кадыров Р.М. Теория и методика физической культуры: учебное пособие / Р.М. Кадыров, Д.В. Морщинина. – М. : КНОРУС, 2016. - 132 с.
16. Каинов А.Н., Курьерова Г.И. Физкультура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича / А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. - Волгоград : Учитель, 2019. – 169 с.
17. Кузнецов В.С. Физические упражнения и подвижные игры : методическое пособие / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М. : НЦ ЭНАС, 2006.– 49с.
18. Кузьмин Н.И. Подвижная игра как средство обучения и воспитания учащихся / Н.И. Кузьмин // Физическая культура в школе, 2008. – №6. – С. 19-20.
19. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры : учебник / Ю.Ф. Курамшин. – М. : Советский спорт, 2004. - 464 с.
20. Литвинов Е.Н. Подвижные игры в физическом воспитании. Спорт в школе / Е.Н. Литвинов // Первое сентября. – 2007 - №14. – С. 15-16.
21. Любимова З.В. Возрастная физиология : учеб. для студ. высш. учеб. заведений / З.В. Любимова, К.В. Маринова, А.А. Никитина. – М. : Владос, 2003. – 304 с.
22. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И. Лях. - М. : ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
23. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры : учеб для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. - М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

24. Назаренко Л.Д. Развитие двигательного-координационных качеств как фактор оздоровления детей и подростков / Л.Д. Назаренко. – М. : Теория и практика физической культуры, 2001. – 332 с.
25. Небывайло Г.Н. Подвижные игры и элементы спортивных игр как основа формирования личности и развития двигательных умений и навыков обучающихся начальной школы // Школьная педагогика. – 2016. - №2 (5) . – С. 30-32.
26. Обреимова Н.И. Основы анатомии, физиологии и гигиены детей и подростков / Н.И. Оберимова, А.С. Петрухин. – М. : Академия, 2000. – 373 с.
27. Пихтов А.Д. Координационные способности: определение, понятия, классификации форм проявления / А.Д. Пихтов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2008. - №1. - С. 35 - 38.
28. Портных Ю.И. Спортивные и подвижные игры / Ю.И. Портных. – М. : Ф и С, 1977. – 382 с.
29. Торочкова Т.Ю. Теория и методика физического воспитания детей младшего школьного возраста с практикумом : учебник / Т.Ю. Торочкова. – 4-е изд. – М. : Академия, 2017. – 272 с.
30. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособ. для институтов высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М. : Академия. – 2000. – 480 с.
31. Ярлыкова О. В., Чубукова В. В. Влияние подвижных игр на развитие физических качеств младших школьников во внеурочной деятельности // Таврический научный обозреватель. – 2016. - №1. – С. 98-99.