

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Институт физической культуры и спорта

(наименование института полностью)

Кафедра «Физическая культура и спорт»

(наименование кафедры)

49.03.01 «Физическая культура»

(код и наименование направления подготовки)

«Физкультурное образование»

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

на тему: «Увеличение двигательно-познавательной активности школьников начальных классов на основе использования подвижных игр»

Студент

А.В. Патрикеев

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

Н.Н. Назаренко

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Допустить к защите

Заведующий кафедрой к.п.н., доцент А.Н. Пиянзин

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

(личная подпись)

«_____» _____ 2017г.

Тольятти 2017

АННОТАЦИЯ

на бакалаврскую работу Патрикеева Александра Владимировича,
по теме: «Увеличение двигательно-познавательной активности школьников
начальных классов на основе использования подвижных игр»

Данная работа посвящена важнейшей части подготовки школьников начальных классов - двигательно-познавательной активности, которая оказывает разностороннее влияние на образовательно-воспитательный процесс детей.

Основную роль в организации двигательной деятельности школьников играют подвижные игры и игровые упражнения, используемые в определенных условиях, соответствующих задачам урока по физической культуре.

Исходя из этого, гипотеза исследования заключалась в том, что использование подвижных игр на уроках физической культуры будет способствовать увеличению двигательно-познавательной активности школьников начальных классов.

Для решения данной проблемы автором были разработаны подвижные игры, соответствующие задачам урока, направленные на совершенствование двигательных способностей.

Результаты проведенного опытно-экспериментального исследования подтвердили выдвинутую гипотезу и позволили обосновать практические рекомендации.

Бакалаврская работа состоит из 42 страниц печатного текста и включает в себя: введение, три главы, заключение, список используемой литературы, приложение, 11 таблиц, 5 рисунков и 2 схемы.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
 ГЛАВА 1. ОБЗОР НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ПРОБЛЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	 6
1.1. Социальная значимость и роль подвижных игр в физическом воспитании учеников начальной школы.....	6
1.2. Организационно-методические особенности проведения подвижных игр и игровых упражнений с детьми младшего школьного возраста.....	10
 ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	 15
2.1. Методы исследования	15
2.2. Организация исследования	17
 ГЛАВА 3. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ОПЫТНО- ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ	 19
3.1. Результаты констатирующего эксперимента	19
3.2. Методика увеличения двигательной-познавательной активности младших школьников на основе использования подвижных игр на уроках физической культуры.....	21
3.3. Обсуждение результатов опытно-экспериментального исследования	28
 ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	 35
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	37
ПРИЛОЖЕНИЕ	41

ВВЕДЕНИЕ

Здоровье детей, ценное развитие их организма - одна из основных задач современного общества. Двигательная активность - это мощный биологический стимул. Основная физиологическая особенность организма детей - постоянная потребность в движениях, это является одним из главных условий его нормального роста и развития.

В современных условиях развития общества большие требования предъявляются к эффективности и целесообразности средств и методов, используемых в физическом воспитании школьников. В Федеральных государственных образовательных стандартах общего образования написано: «Особое внимание надо обращать на развитие двигательной активности учащихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности» [4]. Таким образом, специалисты понимают, что необходим новый подход к физическому воспитанию, как школьному предмету. Эффективное содержание, методов и форм организации двигательной деятельности школьников будет способствовать привитию любви к движениям, осознанному отношению к собственному здоровью. Любые движения, соответствующие, физиологическим особенностям детей, имеют оздоровительный эффект - этим можно объяснить высокую эффективность самых разнообразных методик и форм проведения занятий.

Объект исследования: процесс физического воспитания детей начальных классов.

Предмет исследования: методика увеличения двигательно-познавательной активности младших школьников

Целью исследования является: увеличение двигательно-познавательной активности младших школьников на основе использования подвижных игр.

Гипотеза исследования состояла в том, что использование подвижных игр на уроках физической культуры будет способствовать увеличению двигательно-познавательной активности школьников начальных классов.

Задачи исследования:

1. Выявить уровень развития двигательных способностей детей начальной школы.
2. Разработать методику увеличения двигательно-познавательной активности младших школьников на основе использования подвижных игр.
3. С помощью экспериментального исследования проверить эффективность разработанной методики.

Практическая значимость. Методика увеличения двигательно-познавательной активности может быть рекомендована специалистам по физической культуре для использования на уроках, в секционной работе, в спортивно-массовой работе, организации досуга детей.

Базой для исследования являлась школа ГБОУСОШ № 14 «Центр образования» им. Н.Ф. ШUTOVA городского округа Сызрань, Самарской области.

ГЛАВА 1. ОБЗОР НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ПРОБЛЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

1.1. Социальная значимость и роль подвижных игр в физическом воспитании учеников начальной школы

Современное развитие общества существенно изменило характер требований к двигательным способностям человека и в связи с этим появляются новые задачи в сфере физического воспитания подрастающего поколения. Эффективность двигательной деятельности на производстве, повседневной жизни от умения рационально пользоваться имеющимся двигательным потенциалом.

Игра – исторически сложившаяся деятельность является относительно самостоятельной сферой деятельности детей различного возраста и взрослых. Игра способствует удовлетворению потребности людей в отдыхе, развлечениях, в развитии духовных и физических сил. Кроме этого игровая деятельность является для детей – основным видом деятельности, а для взрослых служит способом переключения внимания и зачастую используется как антистрессовое средство. В подвижной игре ярко выражена роль движений. Движения составляют основу человеческой жизни. Подвижные игры характеризуются активными творческими двигательными действиями. Действия в играх могут частично ограничиваться правилами (общепринятыми, установленными руководителем или играющими). Дети, в такой деятельности приобретают жизненный опыт, как двигательный, так и эстетический, творческий, социальный опыт общения и т.п. Игровая деятельность направлена на развитие творческого потенциала ребенка, его врожденных задатков, познавательного интереса.

Познавательный интерес – явление многозначное, поэтому оказывает разностороннее влияние на образовательно-воспитательный процесс. Интерес является стимулом для поиска новых знаний, умений, способов

решения различных ситуаций; он делает человека более инициативным и целеустремленным. Интерес содействует расширению границ познания окружающего мира, повышает качество работы, и помогает человеку творчески подходить к своей трудовой и повседневной деятельности. Интерес к знаниям проявляется в желании найти новую информацию, в стремлении к самостоятельным действиям. Повышение эффективности занятий по физической культуре с учениками начальной школы, возможно путем изменения содержания уроков. Комплексное применение различных средств и методов позволит усилить воздействие на психологические кондиции детей. Как показывает анализ литературных источников, главной проблемой физического воспитания является развитие физической культуры личности ребенка, от этого зависит успешность процесса формирования основ здорового образа жизни. В педагогическом процессе, особенно в начальной школе большое внимание уделяется требованиям к новому мышлению педагога и особым требованиям к организации обучения, которое должно способствовать формированию творческой личности ученика.

Подвижные игры и игровые упражнения – самое универсальное средство физического воспитания детей. Этот вид физических упражнений находится на высшей ступени интереса детей и может решить задачу оптимизации двигательного режима учеников начальной школы, развивать у них созидательно-нравственную деятельность.

На уроках по физической культуре в начальной школе комплексно решаются, взаимосвязанные задачи: образовательного, оздоровительного и воспитательного характера. Для управления учебным процессом, дифференцированного подхода в практической деятельности, учитель должен осуществлять контроль за физической подготовленностью школьников и процессами адаптации к требованиям школьной программы. Для активизации самостоятельной деятельности на уроке, учитель должен готовить себе помощников. Помощников можно выбрать на основании наблюдения за поведением учащихся в процессе подвижных игр. При

проведении подвижных игр учитель или тренер привлекает помощников, иногда это могут быть дети, которые по состоянию здоровья не могут выполнять двигательную нагрузку, они могут следить за соблюдением правил, подсчитывать очки, получаемые командами в игре, а также раздать и расставлять оборудование. В роли помощников, в течение учебного года должны побывать все ученики класса, так как, оказывая помощь учителю, они лучше запоминают правила и способствуют хорошей дисциплине.

Важную роль в работе с детьми младшего школьного возраста играют домашние задания. Домашним заданием может быть подбор подвижной игры. Учитывая огромный объем информации, который ученики могут найти самостоятельно это задание будет наиболее интересным для учеников начальной школы. Помимо этого, важным моментом является помощь родителей и тесное сотрудничество с семьей на начальном этапе обучения в школе. Домашнее задание должно быть: доступным, понятным, конкретным, легко запоминаемым для учеников. Задание может быть, как теоретического характера, например, подобрать определенную информацию; найти и подготовить подвижную игру; выполнить утреннюю зарядку; выучить комплекс; сделать комплекс силовых упражнений и т.п. Кроме этого домашнее задание должно соответствовать их подготовленности, безопасности выполнения в домашних условиях. Большую помощь в проведении урока, особенно с использованием подвижных игр уделяется применению карточек-заданий. Карточки позволяют учащимся проявить ответственность и самостоятельность. На уроках по физической культуре предлагаем использовать различные виды карточек: имеющих форму тестов; форму схем; рисунков; комбинированные формы. Карточка с домашним заданием должна указываться содержать название изучаемого материала, дозировку, графическое изображение упражнения и организационно-методические указания, особенности исходного положения, выполнения упражнения [21,27,28,29,42].

В каждой школе есть кружки по различным видам спорта: баскетболу, лёгкой атлетике, атлетической гимнастике, аэробике, черлидингу. Кроме этого организуются занятия по различным танцевальным направлениям. Так дети могут приобщиться к спорту, дает возможность участвовать в спортивных соревнованиях, а самое главное, способствует высокой мотивации для регулярных занятий двигательной деятельностью [1,5,8].

Учителям начальной школы в работе с детьми необходимо обращать особое внимание на содержание подвижных игр. Постепенно переходить от сюжетных игр с речитативом («Хитрая лиса», «Два Мороза», «Охотники и утки»), которые лучше применять в детских садах и в группах продленного дня, к играм с элементами спорта. В начальной школе детей надо обучать другим, более интересным и сложным играм. Поэтому разработать и внедрить программу подвижных игр является актуальной проблемой. Такие меры обеспечат эффективную подготовку детей к переходу от системы приема нормативов, к процессу развития двигательных качеств и повышению функциональных возможностей детского организма. Кроме того, включение в урок большого количества подвижных игр, будет способствовать развитию познавательной деятельности детей и способности самостоятельно организовывать подвижные игры. Дифференцированный подход на уроках физической культуры обеспечивает каждому ученику возможность получить необходимую нагрузку. Только такие уроки учитель могут дать учащимся знания по медицине, гигиене, профилактике различных заболеваний. На практике, только такие уроки физической культуры могут способствовать получению второй части предмета – культуры - физической, которая будет на протяжении всей дальнейшей жизни помогать сохранять, укреплять свое здоровье и передавать эти знания окружающим людям [16,24,38]. Помимо этого, включение в урок большого количества разнообразных подвижных игр, выстроенных в определенную структуру, поможет процессу социализации личности. Этот процесс приобретает первостепенное значение в начальной школе.

1.2. Организационно-методические особенности проведения подвижных игр и игровых упражнений с детьми младшего школьного возраста

Уроки физической культуры в начальной школе продолжают развивать у детей навыки и умения, заложенные в дошкольных учреждениях. Это основные двигательные способности, координационные, силовые, скоростные, подвижность суставов, умение играть в подвижные и командные игры. Например, уроки физической культуры в начальных классах должны способствовать обучению детей:

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

Помимо этого, учитель физической культуры на каждом уроке формирует потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями. Такие навыки легче всего заложить именно в начальной школе, когда дети всё воспринимают легко, с восторгом и удовольствием. Как «губка» дети «впитывают» любую информацию, и от тех, кто находится рядом зависят установки детей. Если в этом возрасте формировать негативное отношение к физической культуре, это восприятие учебного предмета и движений, как таковых, может остаться затем на всю жизнь.

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

Как и любой школьный предмет, физкультура имеет свои проблемы. В первую очередь, это наличие в каждом классе детей с имеющихся, отклонения в состоянии здоровья. Такие ученики, к сожалению, часто просто освобождаются от занятий, но эти дети ослаблены и еще в большей степени нуждаются в двигательной активности. Необходимо таким детям ограничить нагрузку, но не лишать удовольствия в двигательной активности. Самым неприятным для ребенка, является ограничение в движениях, лишение возможности играть вместе со всеми.

А ведь на урок физической культуры, помимо развития двигательных способностей и навыков формирует морально-волевые качества взаимопомощи, взаимовыручки, доброжелательности, «чувство локтя». Немаловажное качество уметь сопереживать, радоваться не только своим успехам, но и успехам других учеников. Воспитание таких важных для жизни качеств как - сила воли, умение преодолевать трудности, ответственность за себя и товарищей по команде, мужество и многие другие человеческие качества. Нет в школьной программе таких дисциплин, на которых можно решить такой спектр моральных качеств. Самое важное, что все эти качества воспитываются при помощи подвижных игр. Для детей начальной школы это самый доступный и приятный способ. Как только взрослые, преподаватели, учителя забывают об этом и сосредотачивают свое внимание только на двигательных способностях и навыках, эффект будет противоположный. Соревнования могут превратиться во вражду; неумение выполнить упражнение, может превратиться – в зависть, а у некоторых может укрепиться чувство превосходства и т.д. Так происходит, если спортивные достижения ставятся выше духовных ценностей.

Кроме того, уроки физической культуры — это развитие познавательной активности, на уроках передаются теоретические знания. Это

происходит одновременно с двигательной деятельностью, поэтому умения, подкрепленные практикой, усваиваются значительно быстрее и прочнее.

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

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

Схема 1



Коллективные — это игры, с участием нескольких небольших групп учеников, или целого класса, а в некоторых случаях и значительно большее количество играющих. Индивидуальные или одиночные подвижные игры могут организовываться детьми самостоятельно. В них каждый может установить или придумать свои правила, правила можно изменять постоянно, по договоренности. Игры, которые подводят к спортивной деятельности, — проводятся в стандартных условиях, организуются систематически, только тогда они будут способствовать успешному овладению элементами спортивной техники. Тактические действия, могут совершенствоваться за счет изменения правил подвижной игры. Деятельность в играх способствует развитию различных анализаторов, тем самым создаются благоприятные

условия – образуются новые временные связи, увеличивается подвижность нервных процессов.

Содержание любой подвижной игры состоит из сюжета (темы, идеи), правил и двигательных действий (схема 2).

Схема 2



Содержание игры — это передача опыта человечества, который передается от одного поколения к другому. На основе сюжета определяются действия играющих, характер взаимодействий. Сюжет отражает различные действия охоту, трудовые процессы, военные действия, бытовые движения. Сюжет в каждой игре оживляет действия участников и придает отдельным приемам целеустремленность, поэтому игра становится увлекательной. Двигательные действия в подвижных играх очень разнообразны. Движения могут иметь подражательный характер, образно-творческий, выполняться в определенном ритме. Подвижные игры требуют от участников проявления различных двигательных способностей. В играх сочетается много разнообразных движений, внезапное изменение направления, остановка движения, удерживание положения тела, преодоление препятствий и т.п. Все это выполняется в самых разных комбинациях.

В практической деятельности подвижные игры организуются в двух основных формах: урочной и внеурочной. Урочная форма проведения подвижных игр предусматривает руководящую роль учителя, регулярные

занятия в стабильном составе участников, регламент. Содержание игры взаимосвязано с темой и задачами урока.

Главной задачей в увеличении двигательно-познавательной активности учеников начальной школы является овладение новыми разнообразными упражнениями. Это способствует увеличению двигательного запаса детей и положительно влияет на развитие функций организма. Обогащение движениями должно происходить непрерывно, то есть на каждом уроке. Неизвестные, новые движения даются для того, чтобы дети испытывали новые двигательные ощущения. На уроках физической культуры «двигательные безделушки» состоящие из новых движений могут проводиться в игровой форме в процессе совершенствования определенных навыков.

Таким образом, подвижные игры, используемые в учебном процессе учеников начальных классов, будут способствовать познавательной активности, развитию двигательных способностей, высокой эмоциональной составляющей на уроке только в том случае, если будут выстроены в определенной последовательности, в зависимости от задач урока.

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Методы исследования

Для решения задач, стоящих в работе мы использовали нижеперечисленные методы исследования:

1. Изучение и анализ научно-методической литературы по теории и методике физической культуры, подвижных игр и т.п.
2. Педагогический эксперимент.
3. Наблюдение.
4. Тестирование
5. Методы математической статистики.

Анализируя и обобщая сведения из литературных источников, мы изучили материалы, касающиеся теории и методике физической культуры, требования ФГОС, особенности проведения уроков с детьми начальных классов. Анализ литературы дал нам возможность разработать методику, обучения двигательной-познавательной активности детей при помощи подвижных игр.

Для проведения эксперимента мы определили уровень развития физических качеств в начале и конце педагогического эксперимента на основании проведения следующих тестов:

- 1) тест определяющий уровень статической координации – «Проба Ромберга». Нами был использован один из вариантов. Испытуемый ставит ноги по одной линии (носком одной, касается пятки другой ноги), глаза закрывает, прямые руки, параллельно вперед. Тренер фиксирует время сохранения этого положение. Если испытуемый сходит с места, секундомер останавливается;
- 2) тест Бег 30 м с высокого старта. На старт вызываются два человека и принимают положение высокого старта. По команде «Марш!»

испытуемые бегут с максимальной скоростью по своей дорожке до линии финиша. Фиксируется точное время пробегания дистанции;

- 3) тест «Прыжки в длину с места». Испытуемый встает к нулевой отметке сантиметровой ленты, не наступая на линию отсчета. Перед прыжком испытуемый делает полуприсед, отводя руки назад. Отталкиваясь обеими ногами, делает резкий взмах руками вперед и прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется от контрольной линии до пятки сзади стоящей ноги. Из трех попыток засчитывается лучший результат;
- 4) тест Челночный бег 3x10 м. Тест можно выполнять одновременно нескольким учащимся. В положении высокого старта испытуемые встают на линии. Даются команды: «На старт!», «Внимание!» (испытуемые выполняют наклон), «Марш!» бегут к линии финиша, касаются рукой за линией, возвращаются к стартовой линии, касаются рукой за линией и бегут к линии финиша. Секундомер включается с начала пробегания дистанции и выключается в момент пересечения финишной линии. Фиксируется точное время пробегания трех отрезков дистанции;
- 5) Тест «Метание набивного мяча (1кг) из положения стоя». Испытуемый становится на линии, одна нога впереди, мяч держит двумя руками внизу. Делается замах за голову, и выполняется бросок вперед. Испытуемому дается три попытки, фиксируется лучший результат.

Методы математической статистики были связаны с определением среднего арифметического числа (χ), среднее квадратического отклонения (δ). Достоверность полученных данных определялась с помощью t- критерия Стьюдента по специальной таблице значений 5% уровня значимости.

Обработка результатов проводилась на компьютере при помощи программы «MS Excel 2016».

2.2. Организация исследования

Эксперимент проводился на базе школы ГБОУСОШ № 14 «Центр образования» им. Н.Ф. ШUTOVA городского округа Сызрань, Самарской области.

На первом этапе с мая 2015 - по май 2016 гг. нами была проведена работа по анализу и обобщению информации из литературных источников по различным направлениям теории и методике физической культуры, оздоровительного направления физической культуры, по физиологии и т.п. На этом этапе велась работа по изучению особенностей учебного процесса в начальной школе. Определены задачи, объект, предмет и гипотеза исследовательской работы.

На втором этапе с сентября 2016 – по декабрь 2016 года мы провели эксперимент; полученные результаты тестирования были сформулированы выводы по работе, подготовлены методические рекомендации.

На протяжении 4 месяцев (сентябрь, декабрь) мы проводили исследование. В исследовании приняли участие 2 группы: в экспериментальную группу вошли ученики 2-А класса (8-9 лет), которые занимались по специальной программе, в контрольную группу вошли ученики 2-Б класса, которые занимались по стандартной школьной программе.

В эксперименте приняли участие 50 детей – 25 человек из каждого класса.

Задача экспериментальной работы заключалась в выявлении более эффективной методики увеличения двигательно-познавательной активности у учеников начальных классов на основе использования подвижных игр, провести тестирование и сравнить результаты.

Третий этап продолжался с января - по июнь 2017 г. И был связан с завершением бакалаврской работы. В это период проводилась корректировка

результатов эксперимента, оформлялась бакалаврская работа в соответствии с требованиями ГАК.

Сравнивая исходные и контрольные показатели тестирования учеников вторых классов, мы определили, что разработанная нами методика, увеличения двигательно-познавательной активности на основе использования подвижных игр на уроках физической культуры является более эффективной, по сравнению со стандартной. Основываясь на анализе и обобщении экспериментальных данных, мы сформулировали выводы по работе и предложили практические рекомендации по использованию разработанной методики.

ГЛАВА 3. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ

3.1. Результаты констатирующего эксперимента

На начальном этапе эксперимента мы получили следующие результаты (табл.1).

Таблица 1

Тест – проба Ромберга (сек.)

Группы	До эксперимента	
	$x \pm m$	P
КГ	29,5±3,37	>0,05
ЭГ	27,24±3,26	

Сопоставив данные координационных способностей, полученные в результате исследования в экспериментальной и контрольной группах ($P > 0,05$), наблюдаем отсутствие достоверности. Это свидетельствует о том, что в обеих группах уровень развития координации находится, примерно на одинаковом уровне.

Ниже показаны результаты теста бег 30 м, тест направлен определение скорости реакции (табл.2).

Таблица 2

Тест «Бег 30 м»

Группы	До эксперимента	
	$x \pm m$	P
КГ	7,25±0,22	>0,05
ЭГ	7,22±0,22	

Сопоставив результаты двух групп, в тесте «Бег 30 м» до проведения эксперимента, видно (таблица 2), показанное время, примерно, одинаковое. Уровень развития скоростных способностей был одинаков ($P > 0,05$).

Результаты теста «Прыжок в длину с места», приведены в таблице 3.

Таблица 3

Тест «Прыжок в длину с места»

Группы	До эксперимента	
	$x \pm m$	P
КГ	142,3 $\pm$ 4,11	>0,05
ЭГ	143,6 $\pm$ 4,01	

Сопоставив средние результаты, полученные в результате исследования в экспериментальной и контрольной группах ($P > 0,05$), наблюдаем отсутствие достоверности. Это свидетельствует о том, что в обеих группах уровень подготовки находится примерно на одинаковом уровне.

Результаты теста «Челночный бег 3x10 метров» (табл.4).

Таблица 4

Тест «Челночный бег (3x10 м)»

Группы	До эксперимента	
	$x \pm m$	P
КГ	11,4 $\pm$ 0,41	>0,05
ЭГ	11,8 $\pm$ 0,73	

Сопоставив средние результаты, полученные в результате исследования в экспериментальной и контрольной группах ($P > 0,05$), наблюдаем отсутствие достоверности. Это свидетельствует о том, что в обеих группах уровень подготовки находится примерно на одинаковом уровне.

Результаты, показанные в метании набивного мяча (1 кг) из положения стоя, приведены в таблице 5.

Сопоставив средние результаты исследования в экспериментальной и контрольной группах ($P > 0,05$), наблюдаем отсутствие достоверности. Это свидетельствует о том, что в обеих группах уровень подготовки находится примерно на одинаковом уровне.

Тест «Метание н/м (1кг) из положения стоя»

Группы	До эксперимента	
	$x \pm m$	P
КГ	$3,8 \pm 0,24$	>0,05
ЭГ	$3,6 \pm 0,19$	

Таким образом, результаты показали тестов двух групп свидетельствуют о том, что обе группы находятся на примерно одинаковом уровне физической подготовленности. С целью улучшения показателей мы б разработали методику увеличения двигательно-познавательной активности младших школьников на основе использования подвижных игр, которую представляем в следующем параграфе данной работы.

3.2. Методика увеличения двигательно-познавательной активности младших школьников на основе использования подвижных игр на уроках физической культуры.

Нами было изучено более 300 различных подвижных игр и выбрано около ста, наиболее подходящих и доступных, на наш взгляд, для детей начальных классов.

Игровая деятельность – это любимое время препровождения детей. Для лучшей организации урока по физической культуре, в начальной школе изучаются строевые упражнения. Для детей это довольно скучный процесс. Поэтому, мы предлагаем проводить упражнения в игровой форме. Важным моментом, является знакомство детей с «Точками зала». Каждый спортивный школьный зал имеет форму прямоугольника, окна расположены, как правило, по одной стороне.

Мы предлагаем следующую классификацию подвижных игр в соответствии с задачами уроков физической культуры во втором классе (табл.6).

Классификация подвижных игр в соответствии с задачами уроков

Задачи урока	Название игр и игровых упражнений
Разучить строевые упражнения, построения (колонна, шеренга, круг)	«Построение по точкам зала», «Быстро на свои места», «Карусель», ОРУ в игре «Колонны и шеренги», ОРУ «Построение геометрических фигур», ОРУ в игре «Запрещенное движение», «Делай как я»
Развивать быстроту реакции на звуковой и визуальный сигнал. Развивать внимание и слух	«Три, тридцать, тридцать», «Слушай сигнал», «Ритмический эскиз»
Развивать умение ритмичной ходьбы и бега, уметь прекращать движения, и возобновлять их по сигналу	«Бег скороходов», «Быстрые и ловкие», «Совушка», «Пятнашки с приседанием», «День-ночь», «Паук и мухи», «Тише едешь – дальше будешь», «Стоп!», «Фигуры», «Мы физкультурники»
Выработать быстроту и прямолинейность бега	«Вызов номеров в шеренгах», «Вызов номеров в колоннах», «Воробьи и вороны»
Совершенствовать умения: ритмичной ходьбы; быстрого бега; выполнения пробежек с «увертыванием»	«Гуси-лебеди», «Космонавты», «Белые медведи», «Кто быстрее», «Бег командами», «Пустое место», «Пятнашки», «Пятнашки с домом», «Нидзя», «Повторюшка», «Челночок и догонялка», «Наступление»
Закреплять навыки организованного и быстрого выполнения перебежек группами	«Озеро, болото, лес», «Перемена мест», «Шишки, желуди, орехи»
Обучение и закрепление умений в бросании и ловле маленького мяча	«Мяч в стенку», «Семерочка», «Поймай мяч», «Волшебные мячики»

Существуют правила построения в зале, и дети должны в начальной школе изучить эти правила. В спортивном зале, есть определенные ориентиры:

-границы зала (верхняя граница, нижняя граница, правая граница, левая граница);

- углы зала (верхний правый угол и т.д.);
- середины зала (верхняя середина и т.д.);
- центр.

Для удобства и рационального размещения учащихся в зале используются эти точки. Например: класс делится на отделения и подается команда: «1 отделение к центру; 2 отделение к верхней середине; 3 отделение в правый верхний угол – «Шагом –МАРШ!», по этой команде направляющие в отделениях кратчайшим путем ведут свое отделение к указанной точке зала. Может быть 2 вариант этого задания – игровой – по этой же команде учащиеся должны бегом (без соблюдения строя) построиться в указанной точке зала, выигрывает команда, которая быстро и правильно выполнила команду. «Правильно» - означает, что в отделениях ученики должны построиться по росту, соблюдая заданный интервал в шеренге или дистанцию в колонне. Игровые задания такого формата дают возможность каждому ученику запомнить расположение точек зала, повышает дисциплину и ответственность каждого ученика, кроме этого формирует навыки работы в команде.

В процессе двигательной активности можно использовать различные методические приемы, которые стимулируют развитие координационных способностей.

Методические приемы для развития двигательной активности:

- использование нестандартных исходных положений;
- выполнение упражнений в «зеркальном отражении»;
- изменение скорости или темпа движений;
- изменение условий, выполнения упражнения;
- выполнение упражнений различными способами;
- усложнение упражнения дополнительными движениями;
- упражнения в парах.

Для увеличения интереса и концентрации внимания младших школьников мы включили в учебный процесс подвижные игры в каждую часть. В подготовительной части это игровые задания:

- строевые упражнения в игровой форме;
- сочетание различных видов ходьбы и бега выполняемых;
- задания в беге с использованием различных сигналов;
- подвижные игры с несколькими вариантами сложности;
- комплексы ОРУ с предметами,
- на предметах (шведская стенка).

В основную часть были включены: метод круговой тренировки, полоса препятствий, и подвижные игры, различной интенсивности.

В заключительную часть урока включили малоподвижные игры на внимание («запрещенное движение», «Повтори», «Колечко», «Рыцарь, дракон и принцесса»), упражнения на расслабление.

На основании вышеизложенного разработаны подвижные игры и игровые упражнения в нескольких вариантах сложности несколько заданий, направленных на совершенствование отдельных двигательных качеств.

Примерные игровые задания для обучения строевым упражнениям.

Это упражнения, выполняемые на 4 или 8 счетов, выполняются при начальном построении, после сообщения задач урока. Особенностью этих упражнений является то, что их выполняют в сомкнутом строю и только с использованием словесных команд, т.е. без показа. Во время проговаривания задания учителем, дети концентрируют внимание на умении мысленно (идеомоторно) программировать предстоящие движения. Упражнения выполняются на 4 или 8 счетов, говорить надо четко, все движения. В упражнение могут быть включены: строевые приемы; шаги, движения руками; приставные шаги и т.п. Например:

- 1-2 – шаг с правой ноги вперед-приставить левую ногу;
- 3-4- руки вперед, руки вниз;
- 5-6- шаг назад, с левой. Приставить правую ногу;

7-8- полуприсед –исходное положение.

Упражнение выполняется подряд не менее 4 раз. При освоении упражнения можно перейти к усложненным вариантам упражнения (добавить движение руками, перемещение, повороты).

Примерные упражнения для сложно координационных комплексов

I. И.П.-сомкнутая стойка

- 1-правая нога в сторону на носок, руки перед грудью
- 2-правая нога назад на носок, руки в сторону
- 3-приставить правую в стойку на носках, руки в верх
- 4- И.П. Руки дугами через стороны вниз
- 5-8 тоже с другой ноги

II. И.П.- сомкнутая стойка

- 1-руки дугами через стороны вверх
- 2-правая нога в сторону на носок, правая рука в сторону, левая рука перед грудью, наклон головы вправо
- 3-счет 1
- 4-левая нога в сторону на носок, левая рука в сторону, правая рука перед грудью, наклон головы влево
- 5-левая нога вперед на носок, руки перед собой, наклон головы вперед
- 6-сомкнутая стойка, руки в сторону
- 7-правая нога вперед на носок, руки за спину, наклон головы назад
- 8-И.П.

III. И.П.-сомкнутая стойка

- 1-шаг правой в стойку ноги врозь, круговое движение правым плечом назад
- 2- круговое движение левым плечом назад
- 3-круговые движение правой рукой назад
- 4-круговое движение левой рукой назад
- 5-6-рывковые движения руками в стороны
- 7-круговое движение в локтевом суставе внутрь

8-круговое движение руками скрестно в лицевой плоскости, приставив ногу в И.П.

IV. И.П.-О.С.

1-шаг правой, руки за голову

2-поворот туловища вправо, руки в стороны

3-счет 1

4-И.П.

5-8-тоже с другой ноги

V. И.П.-широкая стойка ноги врозь, руки на пояс

1-наклон вправо, левая рука в верх

2-поворот в наклон прогнувшись

3-круговое движение вниз-влево

4-И.П.

5-8-тоже влево

VI. И.П.-сомкнутая стойка

1-правое колено прижать к груди

2-мах правой ногой назад, правая рука в верх, левая в сторону

3-мах правой ногой вперед, левая рука вперед, правая рука в сторону

4-И.П.

5-8- тоже с другой ноги

VII. И.П.-широкая стойка ноги врозь, руки в стороны

1-присед на правой, опора руками на колено

2-поворот вправо, в глубокий выпад

3-счет 1

4-И.П.

5-8-тоже с другой ноги

VIII. И.П.-сомкнутая стойка

1-упор присев

2-упор лежа

3-упор присев на левой, правая в сторону на носок

4-смена положения ног

5-упор присев

6-стойка, руки в верх, хлопок над головой

7-наклон, хлопок под коленями

8-И.П.

IX. И.П.-сомкнутая стойка

1-прыжком в стойку ноги врозь правой, руки за голову

2-прыжком в стойку, руки вверх

3-прыжком в стойку ноги врозь левой, руки в стороны

4-прыжком И.П.

5-прыжком стойка ноги врозь, правая рука в сторону, левая перед грудью

6-прыжком в стойку, руки вверх

7-прыжком в стойку ноги врозь, левая рука в сторону, правая перед грудью

8-И.П.

Упражнения для полосы препятствий

Для полосы препятствий может быть использовано различное оборудование: мячи разных размеров, фишки, спортивные снаряды, обручи. Обегать различные предметы (флажки, стойки, фишки и т. п.).

1. Обегать различные предметы, расставленные в шахматном порядке.
2. Обегать различные предметы, расставленные в произвольном порядке.
3. Обегать различные предметы с определенным положением рук.
4. Обегать предметы, расставленные в шахматном порядке, только определенного цвета.

Особенностью применения предложенной методики:

- обязательное использование подвижных игр в каждом уроке в соответствии с задачами урока;
- распределение подвижных игр в структуре урока определялось в соответствии с их содержанием, интенсивностью и индивидуальными особенностями занимающихся;

- в каждый урок включалось не менее 3 подвижных игр определенной направленности и неременным требованием выполнения правил игры или условий игрового упражнения;
- использование в уроке определенных подвижных игр должно создавать благоприятные условия для закрепления базового программного материала;
- при внедрении экспериментальной методики использовать гибкие методы и средства обучения для детей с различным уровнем развития двигательных и психических способностей (игровые задания для мальчиков и девочек, индивидуальные домашние задания).

3.3. Обсуждение результатов опытно-экспериментального исследования

При внедрении экспериментальной методики в работу с детьми младшего школьного возраста использовать гибкие методы и средства обучения для детей с различным уровнем развития двигательных и психических способностей (игровые задания для мальчиков и девочек, индивидуальные домашние задания).

На уроках в контрольной группе для развития двигательных способностей применялись стандартные комплексы упражнений.

В ходе эксперимента нами были получены следующие результаты.

Таблица 7

Тест проба Ромберга (сек.)

Группы	До эксперимента	
	$x \pm m$	P
КГ	29,5±3,37	>0,05
ЭГ	27,24±3,26	
	После эксперимента	
КГ	34,1±4,7	<0,05
ЭГ	40,4±5,22	

Сопоставление результатов контрольной и экспериментальной групп, представленной в таблице 7, показывают, что применение методики увеличения двигательно-познавательной активности способствовало увеличению времени статического равновесия в экспериментальной группе на 32,5% по сравнению с контрольной, где результат увеличился только на 13,4% (при $P < 0,05$) (рисунок 1).

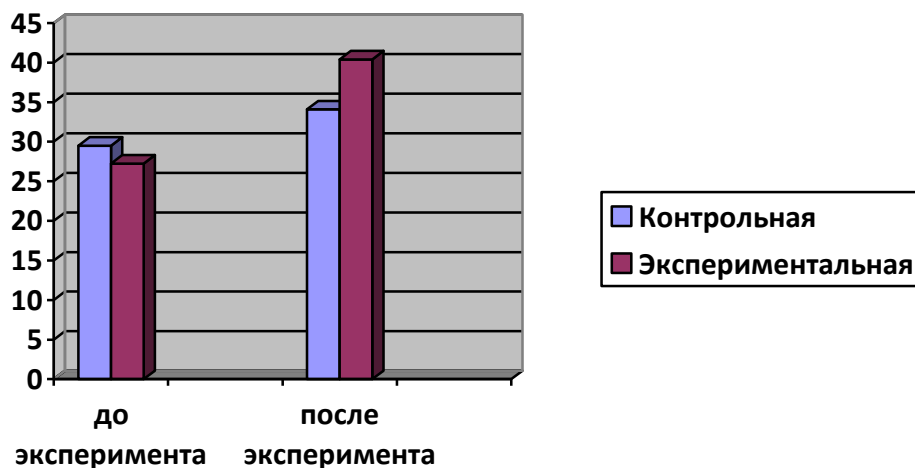


Рис. 1. Динамика результатов теста пробы Ромберга (сек.)

При сопоставлении данных диаграммы видим увеличение времени статического равновесия в экспериментальной группе в связи с использованием большого количества упражнений на ограниченной площади опоры.

Результаты теста «Бег 30 м» (табл.8).

Таблица 8

Тест « Бег 30 м»

Группы	До эксперимента	
	$x \pm m$	P
КГ	7,25±0,22	>0,05
ЭГ	7,22±0,22	
	После эксперимента	
КГ	7,11±0,24	<0,05
ЭГ	6,82±0,12	

Сопоставив результаты после и до эксперимента, мы наблюдаем положительную динамику как в экспериментальной, так и в контрольной группах, в то время как у контрольной группы изменения произошли незначительные - на 1,8%, а в экспериментальной показатели улучшились на 5,5% (рисунок 2).

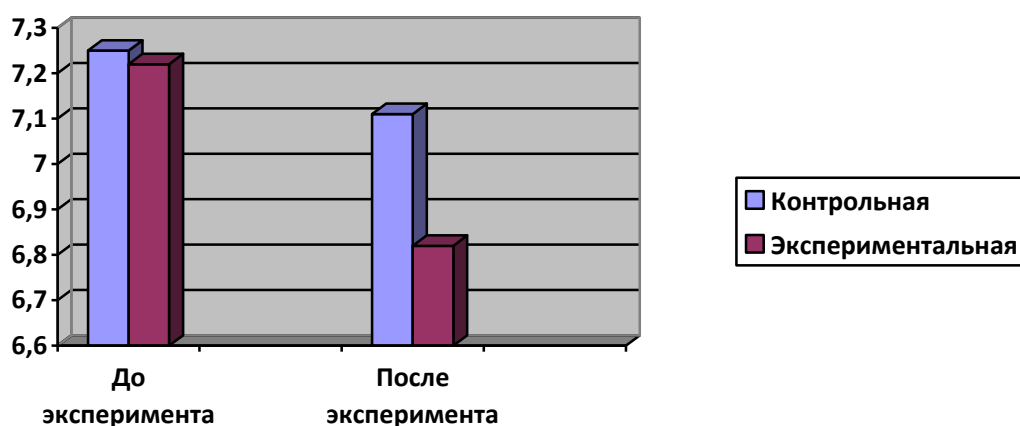


Рис.2. Динамика результатов теста «Бег 30 метров»

В таблице 9 показана динамика результатов тестирования прыжка в длину с места.

Таблица 9

Тест «Прыжок в длину с места»

Группы	До эксперимента	
	x±m	P
КГ	142,3±4,11	>0,05
ЭГ	143,6±4,01	
	После эксперимента	
КГ	147,24±5,31	<0,05
ЭГ	151,74±5,52	

Сопоставив результаты после и до эксперимента мы наблюдаем положительную тенденцию после применения специально подобранных игр. В экспериментальной группе наблюдается увеличение длины прыжка в тесте

на 5,3%, и контрольной группе - на 3,3%, (при $P < 0,05$), что показывает достоверность результатов и эффективность предложенной методики.

На рисунке 3 показана динамика показателей теста «прыжок в длину с места» в контрольной и экспериментальной группах до и после эксперимента.

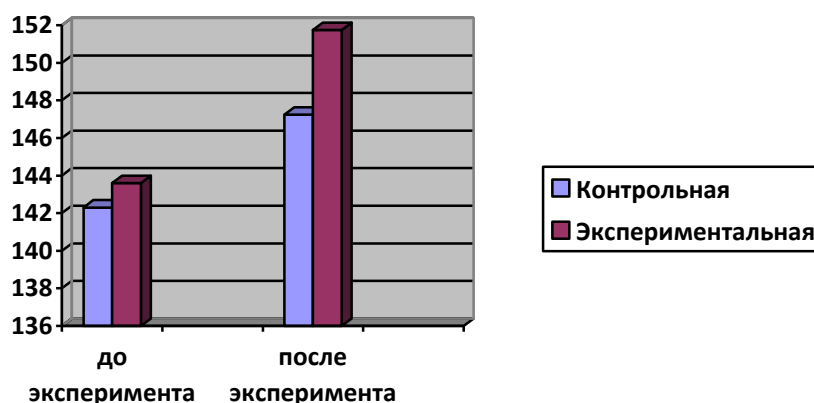


Рис.3. Динамика показателей теста «Прыжок в длину с места»

Результаты, полученные в тесте «челночный бег (3x10 м)» (таблица 10).

Таблица 10

Тест челночный бег (3x10 м)

Группы	До эксперимента	
	$x \pm m$	P
КГ	11,4±0,41	>0,05
ЭГ	11,8±0,73	
	После эксперимента	
КГ	11,3±0,4	<0,05
ЭГ	9,9±0,34	

Сопоставление результатов обнаруживает положительную тенденцию в экспериментальной группе после применения специальных упражнений в каждой части урока – результат улучшился на 16,1%. А в контрольной группе результаты остались на прежнем уровне (при $P < 0,05$), что показывает достоверность результатов и эффективность предложенной методики

На рисунке 4 показана динамика показателей теста «челночный бег (3х10 м)» в контрольной и экспериментальной группах до и после эксперимента.

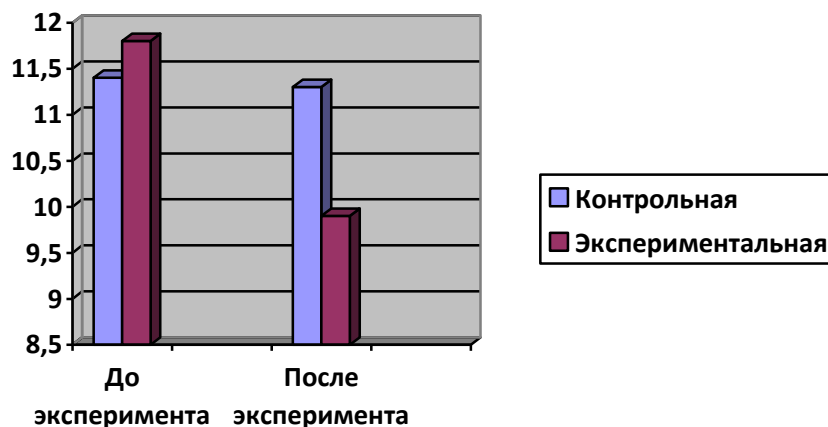


Рис.4. Динамика показателей теста «челночный бег (3х10 м)»

В таблице 11 показана динамика результатов тестирования метания н/м (1кг) из положения стоя.

Таблица 11.

Показатели результата в тесте метание н/м (1кг) из положения стоя

Группы	До эксперимента	
	$x \pm m$	P
КГ	$3,8 \pm 0,24$	$>0,05$
ЭГ	$3,6 \pm 0,19$	
	После эксперимента	
КГ	$4,1 \pm 0,22$	$<0,05$
ЭГ	$4,7 \pm 0,45$	

Повторный анализ результатов тестирования метания н/м (1кг) из положения стоя показал, что за период эксперимента произошли достоверные изменения ($P < 0,05$). Наибольший темп прироста отмечены в показателях экспериментальной группы и составил 23,4%, по сравнению с контрольной (7,3%) (рисунок 5).

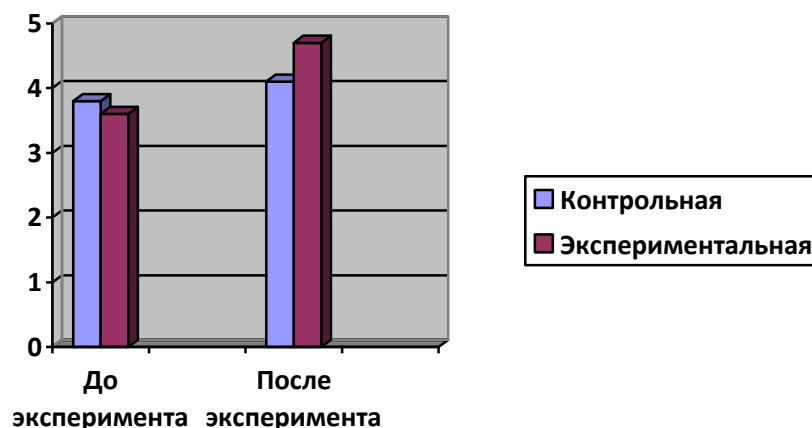


Рис.5. Динамика показателей теста «метание н/м (1 кг)»

В ходе педагогического эксперимента было установлено, что оптимальное увеличение двигательно-познавательной активности младших школьников возможно при систематическом использовании в каждой части урока разнообразных подвижных игр, подобранных в соответствии с задачами урока.

Особенностью применения предложенной методики:

- обязательное использование подвижных игр в каждом уроке в соответствии с задачами урока;
- распределение подвижных игр в структуре урока определялось в соответствии с их содержанием, интенсивностью и индивидуальными особенностями занимающихся;
- в каждый урок включалось не менее 3 подвижных игр определенной направленности и непременно требованием выполнения правил игры или условий игрового упражнения;
- использование в уроке определенных подвижных игр должно создавать благоприятные условия для закрепления базового программного материала;
- при внедрении экспериментальной методики использовать гибкие методы и средства обучения для детей с различным уровнем развития

двигательных и психических способностей (игровые задания для мальчиков и девочек, индивидуальные домашние задания).

Таким образом, результаты проведенного эксперимента подтверждают гипотезу о том, что использование подвижных игр на уроках физической культуры будет способствовать увеличению двигательно-познавательной активности детей младшего школьного возраста.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате проделанной работы нами были сформулированы следующие выводы:

1. Анализ литературных источников по теме исследования позволил нам определить необходимые методы и средства для увеличения двигательно-познавательной активности школьников начальных классов на основе использования подвижных игр.
2. Использование в школьном уроке методики увеличения двигательно-познавательной активности учеников начальных классов на основе использования подвижных игр и игровых упражнений обеспечивает более благоприятное воздействие, по сравнению с существующей методикой развития двигательных способностей.
3. Проверка эффективности предложенной методики показывает достоверный уровень ($p < 0,05$) развития двигательных способностей экспериментальной группы в тестах:
 - проба Ромберга – увеличение времени статического равновесия в среднем на 13,1 сек. в экспериментальной группе (32,5%).
 - «Бег 30 м с высокого старта» - снижение времени пробегания в среднем на 0,4 секунду (5,5%).
 - «Прыжок в длину с места» - увеличение длины прыжка в среднем на 8,14 см (5,3%).
 - «Челночный бег 3х10 м» – сокращение времени преодоления трех отрезков на 1,9 секунду (16,1%).
 - «Метание набивного мяча (1 кг) из положения стоя» - увеличился результат на 1,1 м (23,4%).

Разработанная нами методика увеличения двигательно-познавательной активности младших школьников на основе использования подвижных игр в

ходе экспериментальной проверки показала свою эффективность и может быть рекомендована для широкого использования в учебном процессе начальной школы.

По итогам проделанной работы можно дать следующие рекомендации:

Основной путь увеличения двигательно-познавательной активности на основе использования подвижных игр подразумевает:

а) овладение новыми разнообразными двигательными умениями и навыками в игровой форме «двигательные безделушки»;

б) совершенствование чувства времени и пространства по средствам использования упражнений типа задания в сомкнутом строю с использованием строевых приемов;

в) совершенствование тонкой дифференциации мышечных усилий, используя игры с инвентарем, имеющим различные весовые и пространственные характеристики;

г) совершенствование чувства равновесия, использование игр и игровых упражнений с остановками и удержанием определенного положения тела, упражнения из различных исходных положений.

С этой целью могут быть использованы любые упражнения, являющиеся в определенной степени новыми.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Вайцеховски С.М. Книга тренера. - М.: Физкультура и спорт, 2014г.
2. Водовозова Е. Н. Царство свободного ребенка / Е. Н. Водовозова. - Москва : Карапуз, 2010. - 287 с.
3. Гавердовский Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики. Том 2 [Электронный ресурс]: учебник/ Гавердовский Ю.К., Смолевский В.М.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2014.— 232 с.
4. Губа, В. П. Методы математической обработки результатов спортивно-педагогических исследований [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / В. П. Губа, В. В. Пресняков. - Москва : Человек, 2015. - 283 с.
5. Гуревич, П. С. Психология и педагогика [Электронный ресурс] : учебник / П. С. Гуревич. - Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2012. - 320 с.
6. Дубровский, В.И. Валеология. Здоровый образ жизни / В.И. Дубровский. – М. : Retorika-A, 2001. – 560 с.
7. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 2011г.
8. Иваницкий, М. Ф. Анатомия человека [Электронный ресурс] : [с основами динамической и спортивной морфологии] : учеб. для вузов физической культуры / М. Ф. Иваницкий. - 12-е изд. - Москва : Спорт, 2016. - 624 с.
9. Ишмухаметов, М. Г. Теория и методика оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта : йога в физической культуре и спорте [Электронный ресурс] : учеб. пособие / М. Г. Ишмухаметов ; Пермский гос. гуманитар.-пед. ун-т. - Пермь : ПГГПУ, 2013. - 159 с.
10. Ковалько В. И. Школа физкультминуток : 1-4 классы / В. И. Ковалько. - Москва : ВАКО, 2005. - 207 с. - (Мастерская учителя). - Библиогр.: с.

- 205-206.
- 11.Лях В.И. Двигательные способности // Физическая культура в школе. – 2005г.
 - 12.Лях, В. И. Физическая культура. 1–4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений. М., 2013.
 13. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки/ Л.П.Матвеев. - М.: ФиС, 2000. – 286 с.
 - 14.Менхин, Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. - Ростов н/Д: Феникс, 2002. - 384 с.
 - 15.Малыхина О.А. Оптимизация двигательной активности детей в дошкольных образовательных учреждениях [Электронный ресурс]: методическое пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми старшего дошкольного возраста/ Малыхина О.А.— Электрон. текстовые данные.— Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2008.— 170 с.
 - 16.Назарова А.Г. Игровой стретчинг. Методическое пособие для работы с детьми. – Спб., 2010 – 35 с.
 - 17.Никитушкин В. Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учебник / В. Г. Никитушкин. - Москва : Советский спорт, 2013. - 280 с.
 - 18.Наенко, Н.И. Психологическая напряженность/ Н.И.Наенко. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
 - 19.Немов А.Ю. Честная игра. Городец,2010г.
 - 20.Некрасов В.П. Психорегуляция в подготовке спортсменов/ В.П.Некрасов, Н.А. Худадов. - М.: Физкультура и спорт, 1995. - 190 с.
 - 21.Никитин Б. П. Резервы здоровья наших детей / Б. П. Никитин, Л. А. Никитина. - Москва : Физкультура и спорт, 1990. - 223 с.

- 22.Озолин Н.Г. Молодому коллеге. - М.: Физкультура и спорт, 2012г.
- 23.Палыга В.Д. Гимнастика. – М.: Просвещение, 2000г.
- 24.Пантелеева Е.В. Дыхательная гимнастика для детей [Электронный ресурс]/ Пантелеева Е.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Человек, 2012.— 160 с.
25. Психология физического воспитания и спорта: Учебник / Под общ. ред. Т.Т. Дзамгарова и А.Ц. Пуни. – М., 1980. - 268 с.
- 26.Подвижные игры : учебник / Л. В. Былеева [и др.]. - Гриф УМО. - Москва : Физическая культура, 2007. - 283 с.
- 27.Пономарев С. А. Растите малышей здоровыми : физическое воспитание детей до 6 лет / С. А. Пономарев. - 2-е изд. - Москва : МПП "Старт", 1992. - 95 с.
- 28.Селуянов, В. Н. Основы теории оздоровительной физической культуры Учебн. пос. для инструктор. оздоровит. физ. культ. / В. Н. Селуянов, Е. Б. Мякинченко. - М., 1994. - С. 25-37.
- 29.Семенов, Л. А. Введение в научно-исследовательскую деятельность в сфере физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. А. Семенов. - Москва : Советский спорт, 2011. - 199 с.
- 30.Силберг Дж. 300 трёхминутных развивающих игр : для детей от 2 до 5 лет / Силберг Дж. - Минск : Попурри, 2004. - 191 с.
- 31.Солодков, А. С. Физиология человека [Электронный ресурс] : Общая. Спортивная. Возрастная : учебник / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. - Изд. 4-е, испр. и доп. - Москва : Советский спорт, 2012. - 619 с.
- 32.Сотник, Ж.Г. Комплексное развитие физических качеств при выполнении упражнений из ритмической гимнастики / Ж.Г. Сотник, Л.А. Заричанская. – М., 2005. – 57 с.
33. Соколова Л.А. Физическое воспитание детей 3–4 лет [Электронный ресурс]/ Соколова Л.А.— Электрон. текстовые данные.— СПб.: КАРО,

- 2012.— 152 с.
34. Современная гимнастика. Проблемы, тенденции, перспективы [Электронный ресурс]: сборник материалов IX Международной научно-практической конференции/ А.Н. Дитятин [и др.].— Электрон. текстовые данные.— СПб.: Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2013.— 159 с.
 35. Статистика. Обработка спортивных данных на компьютере: учеб.пособие/ под ред. проф. М.П. Шестакова и проф. Г.И. Попова. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 278 с.
 36. Стретчинг как технология сохранения и стимулирования здоровья старших дошкольников/ Жердева С.Е., Ильина Г.В.// VII Международная студенческая электронная научная конференция «Студенческий научный форум» - 2015. [Электронный ресурс]
 37. Формирование системы непрерывного физического воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Н.Г. Михайлов [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский городской педагогический университет, 2011.— 132 с.
 38. Шальнов, В.А. Общая и специальная физическая подготовка футболистов в учебно-тренировочном процессе / В.А. Шальнов. - Ульяновск: УлГТУ, 2009. – 22 с.
 39. Швыков И.А. Футбол в школе. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2002. - 144 с.
 40. Шебеко, В.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — Минск : "Вышэйшая школа", 2015. — 287 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ

В данном приложении даны игры, игровые упражнения и эстафеты.

Игра «Волшебные мячи». Эта игра способствует воспитанию концентрации внимания и сосредоточенности, выдержки. Для организации игры необходимо иметь несколько теннисных мячей (на этапе обучения достаточно 2-3 мячей, на этапе совершенствования мячей должно быть по количеству играющих).

Расположение учащихся: дети строятся в круг. Для перестроения в круг. Подается команда на одной из середин спортивного зала (правой, левой, верхней или нижней): «По кругу «МАРШ!»» по этой команде, направляющий заводит класс по кругу делает шире шаг, замыкающий выполняет короче шаг и образует равномерный круг.

Содержание игры: Ведущий начинает передавать мяч (двумя руками) по определенной траектории таким образом, чтобы после того, как все играющие приняли и передали мяч друг другу, он возвратился к ведущему от игрока, стоящего напротив ведущего. Для этого, перед началом «движения мяча» по определенной траектории все поднимают правую руку вверх, после принятия передачи – рука опускается, таким образом, каждый игрок передает мяч только тому, у кого рука поднята. Задача каждого игрока запомнить из всего круга участников игры - двух игроков: ОТ КОГО МЯЧ ПРИНИМАЕТСЯ и КОМУ ПЕРЕДАЕТСЯ. Следить непрерывно и ждать передачи необходимо от «передающего» игрока. В самом начале необходимо разработать «удобную траекторию» - т.е. передающий и принимающий партнеры должны находить напротив, но не рядом друг с другом.

После отработки траектории движения мяча, ведущий, постепенно вводит в игру новые мячи.

Цель игры: без ошибок и потерь мяча одновременно передавать как можно большее количество мячей. Идеальным результатов считается игра с количеством мячей на один меньше, чем количество игроков команды.

Игра тем интереснее, чем больше участников. Для детей младшего школьного возраста на первых этапах необходимо давать подводящие упражнения: игровые упражнения – одновременной передачи теннисного мяча в парах, тройках, четверках и т.д. В тройках – одновременная передача мяча по часовой, и против часовой стрелки. В четверках – одновременная передача в парах по прямой и по диагонали. Можно самим придумать различные способы передачи и ловли мяча.