

Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт физической культуры, спорта и туризма
Кафедра теории и методики спортивных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ
Заведующей кафедрой
_____ А.Ю. Близневский
« _____ » _____ 2021

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.01 Физическая культура

**ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ВЛИЯНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР
НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО
ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Руководитель	_____	доцент Е. Н. Сидорова
Выпускник	_____	Е.А. Федчикова
Нормаконтролер	_____	М.А. Рульковская

Красноярск 2021

РЕФЕРАТ

Бакалаврская работа по теме «Обоснование эффективности влияния подвижных игр на развитие физических качеств у детей младшего школьного возраста» выполнена на 56 страницы, содержит 7 таблиц, 7 рисунка, 51 использованных источников, 3 приложения.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ, ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА, МЛАДШИЕ ШКОЛЬНИКИ.

Мы предполагаем, что используемый комплексы подвижных игр, положительно повлияет на развитие физических качеств.

Цель: обосновать эффективность разработанных комплексов подвижных игр для развития физических качеств у детей младшего школьного возраста.

Объект исследования: процесс развития физических качеств младших школьников.

Предмет исследования: комплексы подвижных игр для развития физических качеств младших школьников.

Задачи:

1. Рассмотреть влияние подвижных игр на развитие физических качеств у детей младшего школьного возраста».
2. Изучить методические особенности проведения подвижных игр для детей младшего школьного возраста.
3. Разработать и экспериментально проверить эффективность разработанных комплексов подвижных игр для развития физических качеств у детей младшего школьного возраста.

В работе использованы следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогический эксперимент, методы математической статистики, контрольное тестирование.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
1 Теоретические аспекты влияния подвижных игр на развитие физических качеств	6
1.1 Особенности физического воспитания и развития младших школьников... 6	
1.2 Роль и значение подвижных игр для физического развития младших школьников	10
1.3 Классификация и содержание подвижных игр.....	13
1.4 Методика проведения подвижных игр для детей младшего школьного возраста	16
2 Организация и методы исследований	20
2.1 Организация исследований.....	20
2.2 Методы исследований	21
3 Экспериментальное исследование влияния подвижных игр на развитие физических качеств учеников начальных классов на уроках по физической культуре посредством подвижных игр	26
3.1 Разработка комплексов подвижных игр для развития физических качеств у детей младшего школьного возраста	26
3.2 Результаты и анализ исследования	27
Заключение	35
Список использованных источников	37
Приложение А – В.....	43-56

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. В настоящее время специалисты отмечают значительный прирост отклонений в состоянии здоровья детей, особенно это касается детей младшего школьного возраста. Современные дети мало двигаются, меньше, чем раньше играют в подвижные игры из-за привязанности к телефонам и компьютерным играм. Вследствие этого уровень развития двигательных качеств в настоящее время находится на невысоком уровне.

При этом специалисты отмечают, что внутришкольная среда отрицательно влияет на здоровье младшего школьника. Это обосновывается возрастающей умственной нагрузкой, явление гиподинамии, неправильное питание, нехватка свободного времени – все это сказывается на здоровье младшего школьника и является одним из главных факторов, оказывающих отрицательное влияние на показатели функционального состояния различных систем организма школьников [7].

Игры в жизни младшем школьном возрасте занимают значительное место. Одним из важнейших средств развития двигательных качеств детей является подвижная игра [50].

Игры используются учителями в процессе обучения, но в основном в младших классах и для повышения двигательной активности учеников на уроке, а не как средство развития конкретных физических качеств.

В качестве эффективных средств сохранения и развитие физических качеств у учеников начальных классов могут стать подвижные и спортивные игры. Актуальность выбранной нами темы заключается в необходимости совершенствования процесса физического воспитания детей младшего школьного возраста с применением достаточно большого набора подвижных игр.

Объект исследования: процесс развития физических качеств младших школьников.

Предмет исследования: комплексы подвижных игр для развития физических качеств младших школьников.

Цель: обосновать эффективность разработанных комплексов подвижных игр для развития физических качеств у детей младшего школьного возраста.

Гипотеза: предполагаем, что разработанные нами комплексы подвижных игр будет способствовать более эффективному развитию физических качеств у младших школьников во время учебного процесса.

Практическая значимость: результаты исследования и подвижные игры, направленные на развитие физических качеств школьников, могут быть использованы в практике работы учителей физической культуры.

Задачи:

1. Рассмотреть влияние подвижных игр на развитие физических качеств у детей младшего школьного возраста.

2. Изучить методические особенности проведения подвижных игр для детей младшего школьного возраста.

3. Разработать и экспериментально проверить эффективность разработанных комплексов подвижных игр для развития физических качеств у детей младшего школьного возраста.

Методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.

2. Педагогический эксперимент.

3. Методы математической статистики.

4. Контрольное тестирование.

1 Теоретические аспекты влияния подвижных игр на развитие физических качеств

1.1 Особенности физического воспитания и развития младших школьников

В.М. Гелецкий утверждает, что младший школьный возраст (детский) охватывает детей с 6–7 до 11 лет. Данный возраст характеризуется завершением созревания основных систем организма, которые обеспечивают двигательную активность ребенка. При поступлении ребенка в школу процессы созревания протекают с высокой интенсивностью. Данный возраст можно охарактеризовать относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата. Однако стоит отметить, что интенсивность роста отдельных размерных признаков его различна. Отмечается, что в данном возрасте рост длины тела опережает увеличение массы тела.

Также в данном возрасте можно отметить значительное развитие биодинамики движений ребенка, и прежде всего их координационного компонента. Из этого можно сделать вывод, что возраст 7-10 лет является благоприятным для развития координационных способностей [40].

По мнению Е.В. Барышниковой, чаще всего в рамках учебно-тренировочной работы в общеобразовательных учреждениях, либо при групповых формах работы, учителям и тренерам по физической культуре удобней использовать метод так называемой «групповой индивидуализации». Если говорить о показателях развития выносливости у детей то эту группу критериев следует разделить на 3 отдельных подгруппы: сильный показатель, средний показатель и слабый показатель уровня выносливости. После этого необходимо говорить о том, что учителя физической культуры во время занятий должны осуществлять дозировку упражнений в зависимости от принципа доступности упражнения для каждого конкретного ребенка. Принцип

доступности в процессе проведения занятий по физической культуре необходимо использовать в соответствии с направленностью занятия [5].

Развивать процессы памяти можно посредством упражнений, потому что для каждого нового факта у ребенка уже будут в запасе всевозможные аналогии и ассоциации, с помощью которых он будет в состоянии его припомнить. Если же воспоминания младшего школьника обусловлены ассоциациями, а последние (как полагают сторонники физиологической психологии) зависят от организованных мозговых путей, тогда понятно, почему близость во времени и повторение имеют такое большое значение. Те пути, которыми мысль шла часто или недавно, легче всего доступны, и можно ожидать, что они, скорее всего, приведут к требуемым результатам [1;24].

Я.М. Коц отмечает, что данный возраст является, сенситивны для умственного развития детей. В процессе обучения в начальной школе становится довольно заметным прогресс умственного развития детей. От доминирования наглядно-действенного и элементарно образного мышления, понятийного уровня развития и бедного логикой размышления школьник поднимается до словесно – логического мышления на уровне конкретных понятий. Начало этого возраста связано с доминированием дооперационального мышления, а конец – с преобладанием операционального мышления в понятиях [22].

В младшем школьном возрасте идет комплексное развитие мышления, данное развитие идет по нескольким направлениям:

- 1) активное использование речи;
- 2) соединение влияние друг на друга всех видов мышления: наглядно-действенного, наглядно-образного и словесно-логического;
- 3) выделение, обособление и относительно независимое развитие в интеллектуальном процессе двух фаз: подготовительной и исполнительной [31].

В.А. Сальников считает, что в данном возрасте на первое место выходит готовность ребенка к запоминанию информации, данный возраст

характеризуется, тем что для этого есть большие возможности. Дело тут не только в свойствах памяти. Для учеников начальных классов характерно, что для них велик авторитет учителя, и очень заметен у них настрой на то, чтобы исполнять его указания, делать именно так, как надо. Такая доверчивая исполнительность во многом благоприятствует усвоению. При этом неизбежная подражательность в начальном учении опирается на интуицию ребенка и его своеобразную инициативу. В те же годы дети нередко обнаруживают склонность поговорить: рассказать обо всем, что видели и слышали в школе, на прогулке, по телевизору, прочли в книжке, в журнале. Потребность поделиться, снова оживить в сознании то, что было с ними недавно, может свидетельствовать о силе впечатлений; дети как бы стремятся с ними освоиться. Все это – неповторимые внутренние условия приобщения к учению.

В младшем школьном возрасте острота восприятия, наличие необходимых предпосылок словесного мышления, направленность умственной активности на то, чтобы повторить, внутренне принять, создают благоприятнейшие условия для обогащения и развития психики [38].

В исследованиях В.И. Черемных показано, что функциональное межполушарное различие формируется главным образом в процессе обучения и зависит как от особенностей индивида, так и от метода преподавания. К окончанию третьего класса у детей наблюдался сдвиг в сторону активации левого полушария по сравнению с их показателями в первом классе, так как в обычной школе обучение основано на логико-вербальном способе [46].

Н.А. Баева утверждает, что у учеников начальных классов необходимо проводить систематическую работу по развитию мышления и использовать при этом различные приемы и методы. С целью развития у учеников начальных классов мышления специалисты рекомендуют использовать следующие приемы:

1. «Четвертый лишний». Смысл задания заключается в исключении одного предмета, который не имеет общего признака для остальных трех предметов.

2. «Исключение лишнего». Берут любые три слова, например, «собака», «помидор», «солнце». Необходимо выбрать слова, которые обозначают сходные предметы.

3. Придумывание недостающих частей рассказа, когда одна из них пропущена (начало события, середина или конец) [4].

В данном возрасте формируются необходимые умения: анализ, рефлексия, планирование. Эти умения помогают младшему школьнику более опосредованное отражение окружающей действительности.

У учеников начальных классов мышление проявляется в трех основных формах:

- 1) наглядно-действенное;
- 2) наглядно-образное;
- 3) словесно-дискурсивное.

По сравнению с дошкольниками у младших школьников благодаря формированию анализа изменяется содержание мышления – ребенок может теперь выделять в предметах и явлениях существенные связи отношения [11;43].

Младший школьный возраст является ответственным периодом формирования двигательной координации ребенка. В начальной школе у ребенка закладывается основа культуры движений, идет освоение новых физкультурных знаний. В данном возрасте стоит уделять внимание воспитанию у ребенка интереса к расширению диапазона физических способностей посредством овладения основами техники спортивных упражнений, приемов и действий.

Развитие координации движений является главным направлением физической подготовки детей данного возраста. К окончанию начальной

школы необходимо помочь ребенку определить с выбором спорта, который наиболее подходит способностям и интересам ребенка [2].

И.В. Галкина считает, что для данного возраста характерна естественная потребность в движении и двигательной активности. Под двигательной активностью понимается суммарное количество двигательных действий, которые выполняет человек в течение дня. При свободном режиме в летнее время за сутки дети 7 – 10 лет совершают от 12 до 16 тыс. движений. Естественная суточная активность девочек на 16 – 30% ниже, чем мальчиков. Девочки меньшей мере проявляют двигательную активность самостоятельно и нуждаются в большей доле организованных форм физического воспитания [9].

1.2 Роль и значение подвижных игр для физического развития младших школьников

Е.Л. Колесник считает, что подвижной игрой можно назвать сознательную, активную деятельность человека, которая характеризуется точным и своевременным выполнением заданий, которые связаны с соблюдением определенных правил игры. В физическом воспитании детей начальных классов подвижные игры способствуют благоприятному всестороннему и гармоничному развитию физических качеств, способствуют укреплению здоровья, а также повышают уровень физической подготовленности [23].

П.Ф. Лесгафт рассматривает подвижные игры как одно из основных средств физического воспитания детей начальных классов. В своих работах он уделяет большое внимание применению игр на занятиях по физической культуре: в начальных классах подвижным играм необходимо уделять почти половину урока, в средней и старшей школе заключительную часть урока [24].

Ю.Е. Рыжкин в своей статье пишет о влиянии занятий подвижными играми на психоэмоциональное состояние детей. Его главной мыслью и идеей является то, что подвижные игры являются уникальным и единственным

средством физической культуры, которое способно оказывать комплексное воздействие на психоэмоциональное и физическое состояние занимающихся в течение одного конкретного занятия» [36;37].

В.В. Малков относит подвижную игру к видам деятельности в которых явно выражена роль двигательной активности. Подвижная игра характеризуется активной творческой двигательной деятельностью, наличием сюжета. Все эти действия регламентируются правилам игры. Подвижные игры направлены на преодоление различных трудностей («препятствий») по пути к достижению поставленной цели (выиграть, победить, овладеть определенными приемами). Еще одной важной особенностью подвижных игр является то, что от играющих не требуется необходимой физической подготовленности. Подвижные игры проводятся в различных условиях, количество участников игры может меняться [27].

Подвижные игры получили широкое распространение среди детей, гораздо реже подвижные игры применяются с детьми среднего и старшего возраста. При проведении уроков по физической культуре чаще всего применяют коллективные подвижные игры, в которых могут принимать участие различное количество участников [6;32].

Подвижная игра является одним из важных средств гармоничного развития детей в любом возрасте. Характерной особенностью игры является ее комплексное воздействие на организм и на все стороны развития ребенка: при проведении подвижных игр развиваются физические, умственные, нравственные качества.

Подбирать игры необходимо с учетом возрастных особенностей детей. В младшем школьном возрасте можно ограничиваться простыми групповыми играми, для детей старшего школьного возраста необходимо использовать игровые упражнения. Подвижные игры организуются в небольших по численности группах (не более 15–20 человек в каждой) [21].

О.В. Шиленко считает, что для организации подвижных игр на переменах нужно подбирать игры с простым сюжетом и возможностью войти в игру

ребенку в любое время. При выборе игр нужно учитывать, что игры должны быть непродолжительными.

Большой популярностью среди подвижных игр на переменах имеют игры по принципу игровых упражнений: задания на метания, набрасывания, упражнения на ловкость и координацию движений. В данных играх участвуют обычно по два человека, после завершения задания участники меняются. При выборе таких заданий необходимо учитывать, что для их проведения необходимо мало места и простое оборудование. Их можно проводить одновременно в разных местах рекреации, школьной площадки. Кто-либо из старших должен наблюдать за выполнением задания и устанавливать очерёдность. Под присмотром учителя старшеклассники на переменах могут проводить подвижные игры с учащимися 1-5-х классов. Таким образом, у инструкторов-старшеклассников повышается ответственность, развиваются организаторские навыки [48].

По мнению О.В. Ярлыковой, подвижная игра выступает в качестве важного средства развития ребенка младшего школьного возраста, характерной особенностью, которой является комплексность воздействия на организм ребенка. Чем в более творческой деятельности участвует воспитуемый, тем активнее развивается его личность, для которой характерен высокий уровень процессов самопознания, самообразования, самовоспитания, самооценки. Подвижные игры также можно использовать в качестве активного отдыха после длительной интеллектуальной нагрузки, так как их легко организовать во время перемены, после окончания уроков [50;51].

Как утверждают ученый Е.Н. Гогунев подвижные игры оказывают положительное влияние на физическое развитие детей начальных классов. Подвижные игры можно проводить, как во время проведения уроков, так и во время организации внеурочной деятельности, во время проведения соревнований, включать в проведения спортивных праздников [33].

1.3 Классификация и содержание подвижных игр

Игра – исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственной человеку. Игра может выступать в качестве средства самопознания, развлечения, отдыха. Игры являются сокровищницей человеческой культуры. Огромно их разнообразие. Игра является отражением материального и духовного мира человека. Игры изучают многие науки: история, этнография, антропология, педагогика, теория и методика физической культуры и др. [20;44].

По мнению В.П. Зайцева, игры удобнее разделять на две группы:

1) спортивные игры – являются высшей ступенью развития подвижных игр. Их отличает от подвижных наличие единых правил, определенный состав участников, время игры, поле для игры, спортивный инвентарь и другое. При проведении соревнований по спортивным играм участникам необходимо проявить максимум своих физических и волевых возможностей;

2) подвижная игра – средство всестороннего развития детей, средство формирования навыков здорового образа жизни [16;17]. На рисунке 1 представлена классификация подвижных игр.

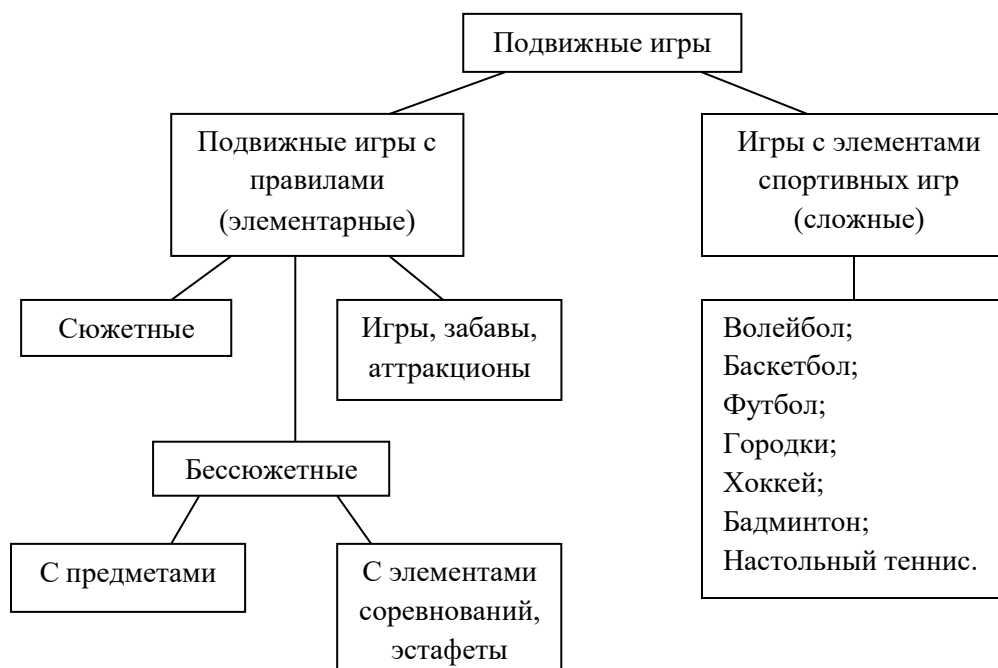


Рисунок 1 – Классификация подвижных игр

Специалисты рекомендуют делить игры на три основные группы:

1. Имитационные (подражательные) творческие, обусловленные правилами.
2. Элементарно-спортивные (некомандные, переходные, командные (полуспортивные)).
3. Спортивные игры.

Кроме того, можно встретить и другие классификации, в основании которых находятся:

- уровень сложности;
- возрастной контингент;
- основные виды движений, применяемые в игре
- физические качества, которые развиваются в игре;
- игры, которые являются подводящими к различным видам спорта [8;34].

И.А. Золотухина считает, что игровая деятельность является потребностью, которая обусловлена природой человека: необходимостью тренировать мышцы, получать определенную информацию, выполнять команды. Само действие игры связано с выполнением двигательных упражнений, также связано с интересом и усвоением новой информации. Подвижная игра является естественным спутником развития ребенка, источником радостных эмоций, обладает огромной воспитательной силой. Ребенок начинает играть еще, находясь в дошкольном возрасте, далее ребенок начинает играть на игровой площадке, далее круг игр увеличивается. Посещая детский сад, ребенок осваивает новые подвижные игры, далее при поступлении в школу ведущий вид деятельности у ребенка меняется на учебную. Поэтому для ребенка младшего школьного возраста подвижная игра так необходима, она помогает расслабиться после умственной нагрузки [19].

С.Н. Белявцева утверждает, что спортивные игры включают в себя все основные виды движений. К ним можно отнести: бадминтон, баскетбол, городки, настольный теннис и т.д. В медицинской энциклопедии спортивные игры рассматриваются как вид подвижных игр, разновидность спорта.

Спортивные игры разнообразны по содержанию и воздействию на организм. Как физическое упражнение они обладают рядом особенностей, которые позволяют сохранять здоровье [7].

Разнообразные вариации и сочетания движений и приемов в спортивных играх способствуют развитию мышечной силы, двигательной реакции (быстроты), координации движений (ловкости). Подвижные и спортивные игры способствуют развитию глазомера, повышают чувствительность двигательного и функциональную устойчивость вестибулярного анализатора.

Повышение мышечной деятельности при проведении спортивных игр помогает улучшить регуляторную деятельность нервной системы и повышает функциональные возможности дыхательной системы, улучшает обмен веществ, повышает выносливость организма. Любая спортивная игра по разнообразию приемов, темпу, физиологической нагрузке различна. Однако независимо от этого каждая игра всегда сохраняет присущие ей особенности воздействия на организм [12;29].

Подвижные игры различной направленности выступают в качестве эффективного средства повышения уровня развития физических качеств учеников начальных классов. Их применение способствует развитию всех основных физических качеств: скорость, сила, выносливость, гибкость. При грамотном их применении могут выступать в качестве эффективного средства сохранения здоровья [47].

По мнению Э.Я. Степаненковой, подвижная игра является эффективным средством укрепления здоровья учеников начальных классов. Подвижные игры позволяют совершенствовать координацию движений, совершенствовать технику бега, прыжков. Подвижную игру можно отнести к проявлению игровой деятельности, в игре четко прослеживается роль движений, в которых необходимо проявлять физические возможности, что улучшает обмен веществ, кровообращение и дыхание [41].

П. Ф. Лесгафт считал, что подвижные игры это упражнения, с помощью которых ребенок готовится к жизни. Игра является сознательной

деятельностью, направленной на достижение цели. При условии, что игра правильно подобрана и организована, игра может выступать в качестве сильного средства воспитания детей начальной школы.

Под яркой, забавной, привлекательной формой игр скрывается немало педагогических возможностей, которые проявляются через игры.

В процессе игры и соблюдения сюжета игры дети выполняют реальные и символические движения. В процессе игры ребенок не чувствует усталости, испытывает положительные эмоции. Игра способствует созданию защитных механизмов и осуществления эмоциональной разрядки [13;42].

1.4 Методика проведения подвижных игр для детей младшего школьного возраста

По мнению А.В. Гарцуева, главная функция подвижной игры педагогическая: игра является средством и методом воспитания ребенка. Применение игрового метода не всегда связано с соблюдением правил, как например при игре в футбол, волейбол или к примеру, при проведении элементарных подвижных игр. Игра может быть применена на основе выполнения любых физических упражнений.

При организации и проведении подвижных игр с детьми начальной школы можно решать следующие педагогические задачи:

- 1) разучивание и совершенствование основных видов движений, которые имеют в основном прикладное значение, такие как бег, ходьба, прыжки;
- 2) развитие основных мышечных групп и обучение механизмам напряжения и расслабления;
- 3) развитие основных физических качеств;
- 4) воспитание морально-волевых качеств [10;35].

Максимальная продолжительность игр – 10–15 минут. В основном в начальных классах подвижные игры организуются в основной части урока. В этой части урока необходимо проводить игры большой и средней

интенсивности. При проведении подвижных игр учителю предусмотреть, по какой системе будет определяться победитель и продумать уровень физической нагрузки.

При проведении подготовительной части урока необходимо использовать подвижные игры, в которых интенсивность малая и средняя. Длительность проведения игр в подготовительной части урока составляет 5-7 минут, эти игры должны включать в себя ОРУ и строевые упражнения. При проведении заключительной части урока рекомендуется использовать игры малой интенсивности [26].

С.М. Зайцева считает, организация и проведение подвижных игр имеет свои организационные особенности:

- 1) четкая организация игр в режимных моментах;
- 2) выбор подвижной игры в зависимости от контингента занимающихся;
- 3) в процессе освоения подвижной игры необходимо усложнять условия проведения игры;
- 4) необходимо осуществлять предварительную подготовку к каждой игре;
- 5) необходимо заранее подготовить условия для проведения игры [18].

Т.В. Дмитриева утверждает, что в начальной школе подвижные игры являются основным средством повышения уровня развития физической подготовленности.

Подвижная игра является эффективным средством повышения уровня двигательной активности ученика начальных классов. Подвижные игры состояются из физических упражнений, движений, при выполнении которых детям необходимо преодолевать ряд препятствий, чтобы достичь определенную цель

В процессе игры ребенку необходимо проявлять все свои физические качества, в большинстве же игр необходимо проявить свои скоростные

способности. К таким играм относятся игры, с мгновенными остановками, реагированием на сигнал, ускорениями [15].

Применение в ходе проведения урока по физической культуре подвижных игр способствует развитию основных физических качеств: быстрота, сила, выносливость, координация движений. Наличие игрового сюжета способствует выработке положительных эмоций, при этом у учеников проявляются морально-волевые качества.

Наличие соревновательного характера в подвижных играх способствует активизации действий игроков, способствует проявлению мужества и упорства. Кроме того занятия играми вырабатывают координированные, согласованные движения; игроки приобретают умение быстро входить в нужный темп и ритм работы, ловко и быстро выполнять разнообразные двигательные задачи, проявляя при этом необходимые усилия и настойчивость. Именно использование игровой технологии на уроке физической культуры может изменить к лучшему существующее порой у школьников безразличное и даже отрицательное отношение к физической культуре.

На уроках физической культуры в начальной школе необходимо учитывать анатомо-физиологические особенности детей. Подбирать игры с учетом развития ребенка. Поэтому необходимо подбирать такие игры, при которых бы не было длительных мышечных напряжений и игры не должны быть слишком продолжительными по времени. Так как внимание у младших школьников еще рассеянное, игры должны быть короткими, в которых большая подвижность чередуется с кратковременными передышками.

Дети 1 – 4-х классов очень активны. Если подвижная игра требует ведущего, то учителю нужно выбрать ребенка способного к этой роли или тот ребенок, который выиграл в предыдущей игре, станет ведущим и так далее. Поначалу дети все хотят ими быть, чтобы их не расстраивать, на первых занятиях, лучше, если ведущим был бы сам учитель. Если учитель видит, что ребенок слишком активен и может допустить толчок другого или обгон не по правилам, то необходимо скорректировать его поведение. Например,

чрезмерный уровень возбуждения можно легко снизить, попросив ребенка принять стойку на одной ноге. Но если ребенок сильно перевозбужден, то сделать ему это будет достаточно трудно [14;30].

По мнению А.И. Можарова, подвижные игры всегда связаны с проявлением инициативы у ребенка, игры всегда проходят на эмоциональном подъеме. Также специалисты отмечают высокий оздоровительный эффект от проведения подвижных игр. Подвижные игры, как одно из средств физического воспитания, способствуют переключению с умственной деятельности на физическую, повышают общую работоспособность, восполняют дефицит движений, обеспечивают правильное протекание физиологических функций [28;39].

Подвижная игра относится к тем проявлениям игровой деятельности, в которых ярко выражена роль движений. Для подвижной игры характерны активные творческие двигательные действия, мотивированные ее сюжетом. Эти действия частично ограничиваются правилами (общепринятыми, установленными руководителем или играющими), направленными на преодоление различных трудностей на пути к достижению поставленной цели [25;45;49].

2 Организация и методы исследований

2.1 Организация исследований

Данное исследование проводилось в г. Красноярске с сентября 2020 – по май 2021 года.

Исследование проводилось в 4 этапа:

Первый этап (сентябрь 2020) – теоретический – на данном этапе были проведены анализ и обобщение литературных источников, содержание которых содержало интересующие нас аспекты изучаемой темы. Нами изучалась тема: «Теоретические аспекты влияния подвижных игр на развитие физических качеств». В ходе проведения анализа и обобщения литературных источников нами была определена цель, задачи работы, сформулирована гипотеза исследования. При проведении анализа литературных источников нами выявлены анатомо-физиологические особенности развития детей младшего школьного возраста. Нами было собрано и проанализировано 51 литературный источников.

Второй этап (ноябрь 2020) – разработка комплексов подвижных игр для развития физических качеств у младших школьников, подбор контрольной и экспериментальной группы, поиск базы исследования.

Третий этап (январь 2021 – март 2021) – проведение педагогического эксперимента – на данном этапе работы нами был проведен педагогический эксперимент. Педагогический эксперимент проходил на базе МАОУ СШ № 8 в г. Красноярске. В качестве контрольной и экспериментальной группы нами были взяты 3 «А» класс – контрольная группа, 3 «Б» класс – экспериментальная группа, в каждом классе обучается по 23 учащихся. Эксперимент проходил в период с 11 января 2021 года по 31 марта 2021 года. Нами были разработаны комплексы подвижных игр для развития физических качеств и распределены в ходе проведения педагогического эксперимента в зависимости от задач урока.

Общая продолжительность эксперимента составила 3 месяца. В начале и в конце эксперимента было организовано тестирование развития физических качеств у младших школьников.

Четвертый этап (апрель - май 2021) – анализ, обобщение полученных данных, обработка полученных результатов с помощью методов математической статистики. Нами использовался в работе t-критерий Стьюдента. Далее мы приступили к анализу полученных результатов педагогического эксперимента и окончательное оформление выпускной квалификационной работы.

2.2 Методы исследований

Анализ литературных источников – данный метод нами использовался с целью сбора и обработки информации по интересующей нас теме исследования. В ходе проведения анализа литературных источников нами были проанализированы следующие вопросы: «Особенности физического воспитания и развития младших школьников», «Роль и значение подвижных игр для физического развития младших школьников», «Классификация и содержание подвижных игр» и «Методика проведения подвижных игр для детей младшего школьного возраста».

Педагогический эксперимент – данный метод заключался в составлении плана его проведения, формировании групп испытуемых (контрольной и экспериментальной) осуществление подготовки с применением разработанных комплексов подвижных игр, проведение тестирования и обработка результатов. Данный метод исследования мы применяли для проверки выдвинутой нами гипотезы.

Нами педагогический эксперимент проводился с целью изучения влияния подвижных игр на развитие физических качеств у детей младшего школьного возраста.

Педагогическое тестирование – данный метод исследования дает

возможность с помощью специально подобранных контрольных испытаний оценить уровень различных сторон подготовленности испытуемых, а также изменение этого уровня на различных этапах исследования. Кроме этого, контрольное тестирование позволяет вести объективный контроль за динамикой подготовленности, выявить преимущества или недостатки применяемых средств и методов. Педагогическое тестирование проводилось во время урока, в условиях спортивного зала. В качестве контрольных упражнений и для оценки их эффективности были взяты следующие контрольные тесты:

- челночный бег 3x10 м., с.;
- прыжок в длину с места, см.;
- прыжки на скакалке в течение 1 минуты, раз.

1. Челночный бег 3x10 м., с. Оборудование: секундомер, измерительная лента, мяч. Применяется для оценки координационных способностей в беге, быстрота, «взрывная сила». Процедура тестирования: ученик по команде «Марш!» бежит как можно быстрее до отметки 10 метров касается мяча, затем бежит в обратном направлении до другой линии и бежит назад к финишной линии, переходя ее стопами. Время, затраченное на прохождение дистанции вносится в протокол. На рисунке 2 представлен контрольный тест «челночный бег».

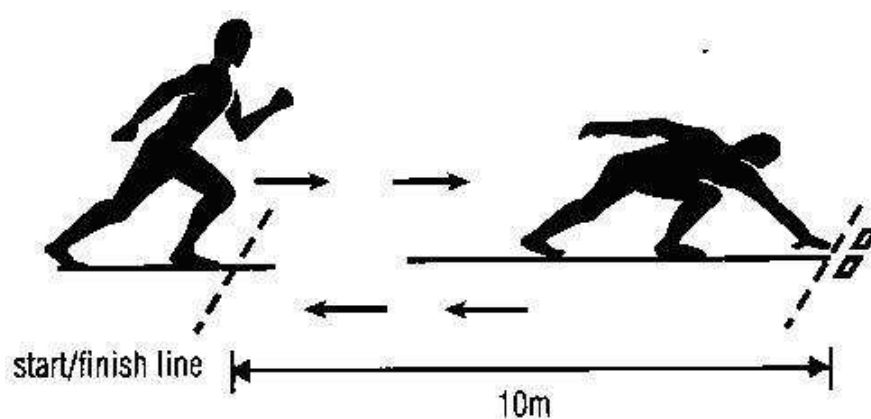


Рисунок 2 – Челночный бег

2. Прыжок в длину с места, см. Проведение теста в основной части урока. Тест используется для измерения скоростно-силовых способностей учащихся. Процедура тестирования: и.п. полуприсед, ступни параллельно, руки назад. Одновременно толчком двух ног выполняется отталкивание и прыжок вперед. Тест выполняется на резиновой дорожке или площадке. Отмечается мелом линия старта, откуда будут выполняться прыжки. Туда же прикрепляется начало рулетки. Ученик выполняет подряд три попытки, лучший результат вносится в протокол. На рисунки 3 представлен контрольный тест «прыжок в длину с места».

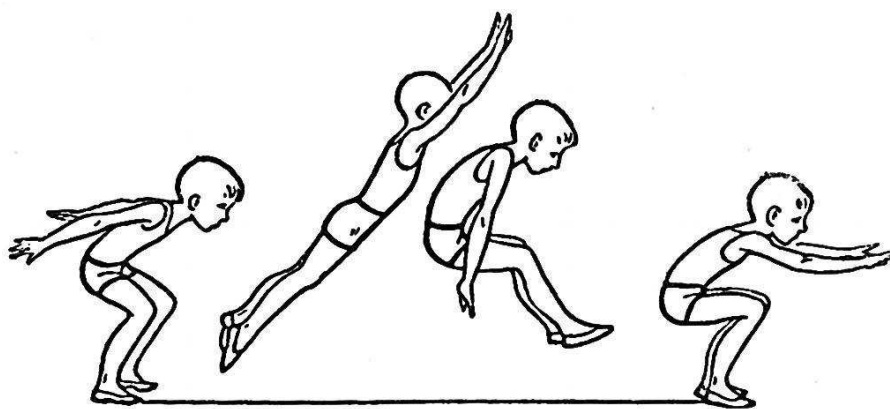


Рисунок 3 – Прыжок в длину с места

3. Прыжки на скакалке в течение 1 минуты, раз. Процедура тестирования: ученик по команде «Марш», начинает выполнять прыжки на скакалке в течение 1 минуты. Засчитывается количество выполненных прыжков и вносится в протокол. Тест используется для измерения скоростной выносливости. На рисунки 4 представлен контрольный тест «прыжки на скакалке».

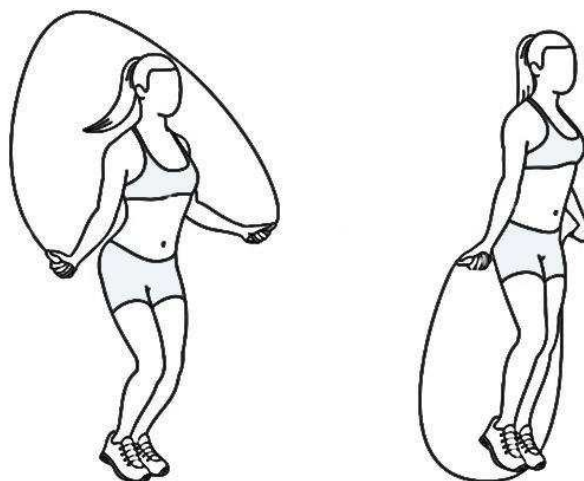


Рисунок 4 – Прыжки на скакалке

Статистическая обработка результатов – обработка полученных данных в ходе исследований при помощи методов математической статистики.

Обработка данных, полученных в ходе подсчета процента попаданий бросков в прыжке игроками контрольной и экспериментальной групп, осуществлялась методами математической статистики. Нами проводились вычисления достоверности, разности средних значений по t – критерию Стьюдента:

а) *Средняя арифметическая:*

$$\bar{X} = \frac{\sum \chi_{1,2}}{n} \quad (1)$$

где \bar{X} – средняя арифметическая,

Σ – знак суммирования;

χ – отдельные значения;

n – число испытуемых.

Средняя арифметическая величина позволяет сравнивать и оценивать группы изучаемых явлений в целом.

б) Среднее квадратичное отклонение:

$$\sigma = \sqrt{\frac{\sum x - \bar{X}^2}{n-1}} \quad (2)$$

в) Стандартное отклонение средне – арифметической:

$$\frac{m \cdot \sigma}{\sqrt{n}}; \bar{X} \quad (3)$$

г) Показатель достоверности различий Стьюдента

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{m_1^2 + m_2^2}{2}}} \quad (4)$$

где m_1 и m_2 – соответственно исходные и конечные ошибки среднеарифметической.

Далее достоверность различий определялись по распределению Стьюдента (P), которое показывает вероятность разницы между \bar{X}_1 и \bar{X}_2 .

1. $t =$ от 0,0 до 2,25 – нет достоверности различий по таблице Стьюдента ($P > 0,05$);

2. $t =$ от 2,26 до 3,25 – это значит, что есть достоверности различий по степени ($P < 0,05$);

3. $t =$ от 3,26 до 4,77 – достоверность средней степени ($P < 0,01$);

4. $t =$ от 4,78 и $>$ – достоверность очень высокая ($P < 0,001$).

t – критерий Стьюдента дает представление о том, насколько характеристики достоверно различны, т.е. установить статистически реальную значимость между ними.

3 Экспериментальное исследование влияния подвижных игр на развитие физических качеств учеников начальных классов на уроках по физической культуре посредством подвижных игр

3.1 Разработка комплексов подвижных игр для развития физических качеств у детей младшего школьного возраста

С целью организации более эффективного учебного процесса, направленного на развития физических качеств у детей младшего школьного возраста, во время урока физической культуры в экспериментальной группе были внесены изменения в общепринятую программу.

Нами были разработаны комплексы подвижных игр на основании контрольных тестов и их физических качеств и распределены в ходе проведения педагогического эксперимента. Комплексы подвижных игр для развития физических качеств применяемых в ходе проведения педагогического эксперимента, которые приведены в приложении А – В:

Комплекс подвижных игр для развития скоростной выносливости:

1. «Эстафетный бег»
2. «Цепочка»
3. «Черные и белые»
4. «Голова и хвост»
5. «Рыбак и рыбка»

Комплекс подвижных игр для развития координации:

1. «Охотник и зайцы»
2. «Вышибалы»
3. «Хромая лиса»
4. «Шишки, желуди, орехи»
5. «Белые медведи»

Комплекс подвижных игр для развития скоростно – силовых способностей:

1. «Гонка тачек»
2. «Не опоздай»
3. «Кенгуру»
4. «Салки»
5. «Волк и овцы»

Физическая культура в обеих группах проводилась три раза в неделю. Длительность каждого занятия составляла 45 минут. Общая продолжительность эксперимента составила 3 месяца.

Контрольная группа занималась по традиционной учебной программе. В учебный процесс экспериментальной группы были добавлены разработанные нами комплексы подвижных игр для развития физических качеств.

В нашем исследовании подвижные игры мы включали в основную и заключительную часть урока. В основной части с помощью подвижных игр мы стремились развить физические качества. В заключительной части подвижные игры использовались на внимание, чтобы восстановить дыхание и снизить общую нагрузку на организм.

3.2 Результаты и анализ исследования

С целью исследования эффективности применения подвижных игр для развития физических качеств у детей младшего школьного возраста, нами был проведен педагогический эксперимент.

В эксперименте принимали учащиеся МАОУ СШ № 8 г. Красноярск. В качестве контрольной и экспериментальной группы нами были взяты 3 «А» класс – контрольная группа, 3 «Б» класс – экспериментальная группа.

Для оценки эффективности, проведения педагогического эксперимента, нами в начале и конце педагогического эксперимента у обеих групп были приняты контрольные нормативы. Мы выбрали контрольные нормативы, которые отражают развитие: координационных способностей, скоростно-силовых качеств и скоростных способностей.

Перечень контрольных тестов:

- челночный бег 3x10 м., с.;
- прыжок в длину с места, см.;
- прыжки на скакалке в течение 1 минуты, раз.

Для определения развития физических качеств у младших школьников было проведено тестирование до эксперимента с целью определения однородности групп таблица 1 и таблица 2 и после внедрения комплексов подвижных игр в учебный процесс таблица 4 и таблица 5.

Таблица 1 – Результаты физической подготовленности в контрольной группе до проведения эксперимента

№	Челночный бег 3x10 м., с.	Прыжок в длину с места, см.	Прыжки на скакалке в течение 1 мин., раз
1	9,3	125	63
2	10,2	116	54
3	9,9	134	76
4	10,6	142с	58
5	9,1	128	68
6	10,9	118	72
7	10,4	115	54
8	9,6	117	61
9	10,5	140	50
10	9,9	135	62
11	10,8	129	55
12	10,2	134	70
13	9,6	140	52
14	10,1	135	64
15	10,5	120	72
16	9,8	115	61
17	10,3	110	54
18	9,5	127	70
19	10,8	136	69
20	11,1	145	56
21	9,5	140	50
22	9,9	125	67
23	10,7	120	71
Среднее значение	10,14±0,12	127,09±1,91	62,13±1,7

Таблица 2 – Результаты физической подготовленности в экспериментальной группе до проведения эксперимента

№	Челночный бег 3x10 м., с.	Прыжок в длину с места, см.	Прыжки на скакалке в течение 1 мин., раз
1	10,9	125	59
2	11,2	123	64
3	9,9	133	72
4	10,2	127	54
5	9,5	117	65
6	9,2	121	64
7	10,1	139	63
8	10,6	145	59
9	9,7	141	62
10	11,2	125	61
11	9,6	138	56
12	9,9	144	68
13	9,1	118	73
14	10,2	125	70
15	9,5	134	68
16	10,2	117	56
17	9,2	119	72
18	9,6	127	68
19	9,9	132	61
20	10,3	129	58
21	10,5	116	63
22	9,5	127	71
23	10,2	132	55
Среднее значение	10,01±0,13	128,43±1,87	63,56±1,25

Таблица 3 – Статистическая обработка данных до проведения педагогического эксперимента

Название теста	Результаты теста ($x \pm m$)		Достоверность		
	Контрольная группа	Экспериментальная группа	t расч	Tтабл	P
Челночный бег 3x10 м., с.	10,14±0,12	10,01±0,13	0,76	2,08	Не дост.
Прыжок в длину с места, см.	128,09±2,19	128,43±1,87	0,51	2,08	Не дост.
Прыжки на скакалке в течение 1 мин., раз	62,13±1,7	63,56±1,25	0,69	2,08	Не дост.

Сравнительный анализ результатов учащихся в исследуемых группах показал следующие особенности. Из таблицы 3 видно, что оценка результатов контрольных испытаний позволяет утверждать, что обследуемый контингент учащихся групп однороден в представленных показателях физического состояния.

Не наблюдалось преимуществ ни в одной из групп (экспериментальной и контрольной) по показателям физической подготовленности.

Это позволит нам наиболее объективно оценивать эффективность разработанных нами комплексов подвижных игр.

Таблица 4 – Результаты физической подготовленности в контрольной группе после проведения эксперимента

№	Челночный бег 3x10 м., с.	Прыжок в длину с места, см.	Прыжки на скакалке в течение 1 мин., раз
1	9,8	127	65
2	10,3	125	58
3	9,7	136	76
4	10,4	129	58
5	9,3	133	68
6	10,5	128	72
7	10,2	125	58
8	9,5	128	62
9	10,3	139	50
10	9,2	137	62
11	10,6	138	55
12	10,4	134	71
13	9,6	136	52
14	9,9	141	64
15	10,3	128	72
16	9,7	126	62
17	10,3	128	55
18	9,5	131	70
19	10,4	136	69
20	10,2	142	57
21	9,5	141	62
22	9,1	131	67
23	10,5	122	71
Среднее значение	9,96±0,10	132,22±1,25	63,30±1,52

Проведенное исследование физической подготовленности у участников контрольной группы показало, что в данной группе за время проведения эксперимента произошел не значительный прирост результатов во всех контрольных упражнениях. В контрольном упражнении «Челночный бег 3x10 м., с.» время выполнения задания сократилось на 0,2 секунды и прирост результатов составил – 1,77%. В контрольном упражнении «Прыжок в длину с места, см.» дальность прыжка увеличилась на 4,13 см., и прирост результатов составил – 3,22%. В контрольном упражнении «Прыжки на скакалке в течение 1 мин., раз» количество прыжков увеличилось на 1,07 раза и прирост результатов составил – 1,88%, данные представлены на рисунке 5.

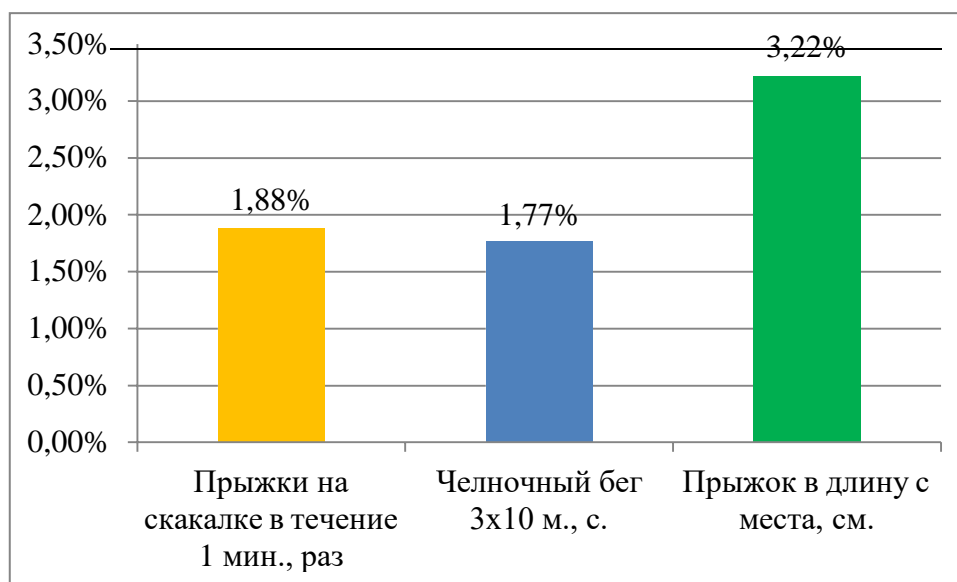


Рисунок 5 – Прирост результатов в контрольной группе

Таблица 5 – Результаты физической подготовленности в экспериментальной группе после проведения эксперимента

№	Челночный бег 3x10 м., с.	Прыжок в длину с места, см.	Прыжки на скакалке в течение 1 мин., раз
1	10,1	135	63
2	9,2	133	65
3	9,3	142	72
4	9,6	146	64
5	8,9	129	75
6	9,9	128	73

Продолжение таблицы 5

№	Челночный бег 3x10 м., с.	Прыжок в длину с места, см.	Прыжки на скакалке в течение 1 мин., раз
7	9,5	144	66
8	9,1	145	69
9	9,3	148	62
10	9,2	131	67
11	10,5	145	64
12	10,3	147	73
13	8,9	131	75
14	9,3	132	78
15	9,1	136	69
16	9,6	138	62
17	10,6	126	73
18	9,0	137	68
19	9,3	135	69
20	8,9	139	65
21	9,2	141	67
22	9,0	136	77
23	9,1	142	63
Среднее значение	9,43±0,11	137,65±1,39	68,65±1,06

Проведенное повторное исследование физической подготовленности в экспериментальной группе показало, что в данной группе прирост результатов оказался более очевидным. В контрольном упражнении «Челночный бег 3x10 м., с.» время выполнения упражнения сократилось на 0,58 секунды и прирост результатов составил – 5,79%. В контрольном упражнении «Прыжок в длину с места» дальность прыжка увеличилась на 9,22 см., прирост результатов составил – 7,18%. В контрольном упражнении «Прыжки на скакалке в течение 1 мин., раз» количество прыжков увеличилось на 5,09 раза и прирост результатов составил – 8,01%, данные на рисунке 6.

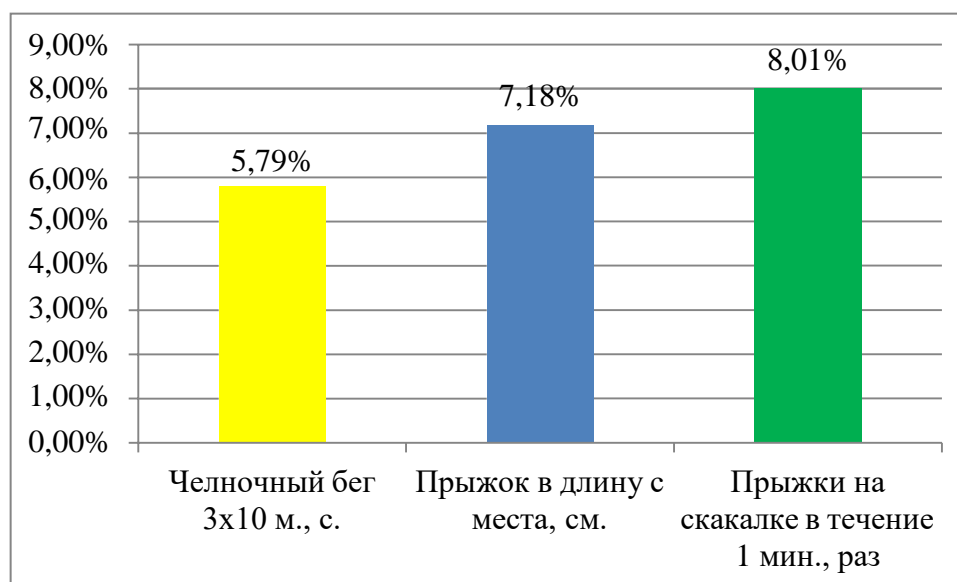


Рисунок 6 – Прирост результатов в экспериментальной группе

Таблица 6 – Статистическая обработка данных исследования после проведения педагогического эксперимента

Название теста	Результаты теста ($x \pm m$)		Достоверность		
	Контрольная группа	Экспериментальная группа	t расч	Tтабл	P
Челночный бег 3x10 м., с.	9,96±0,10	9,43±0,11	3,63	2,08	<0,05
Прыжок в длину с места, см.	132,22±1,25	137,65±1,39	2,97	2,08	<0,05
Прыжки на скакалке в течение 1 мин., раз	63,30±1,52	68,65±1,06	2,95	2,08	<0,05

После педагогического эксперимента было повторно проведено контрольное тестирование. Чтобы оценить произошедшие изменения, получившиеся в результате педагогического эксперимента, сравнивались средние групповые показатели, оценивалась достоверность полученных различий между экспериментальной и контрольной группой младших школьников до и после эксперимента.

По итогам проведения контрольного тестирования развития физических качеств в обеих группах показало, что прирост результатов между двумя группами оказался достоверным, результаты в таблице 6.

Проведенный педагогический эксперимент доказал, что разработанные нами комплексы подвижных игр, развивающие физические качества эффективны, об этом свидетельствует прирост результатов экспериментальной группы на рисунке 7.

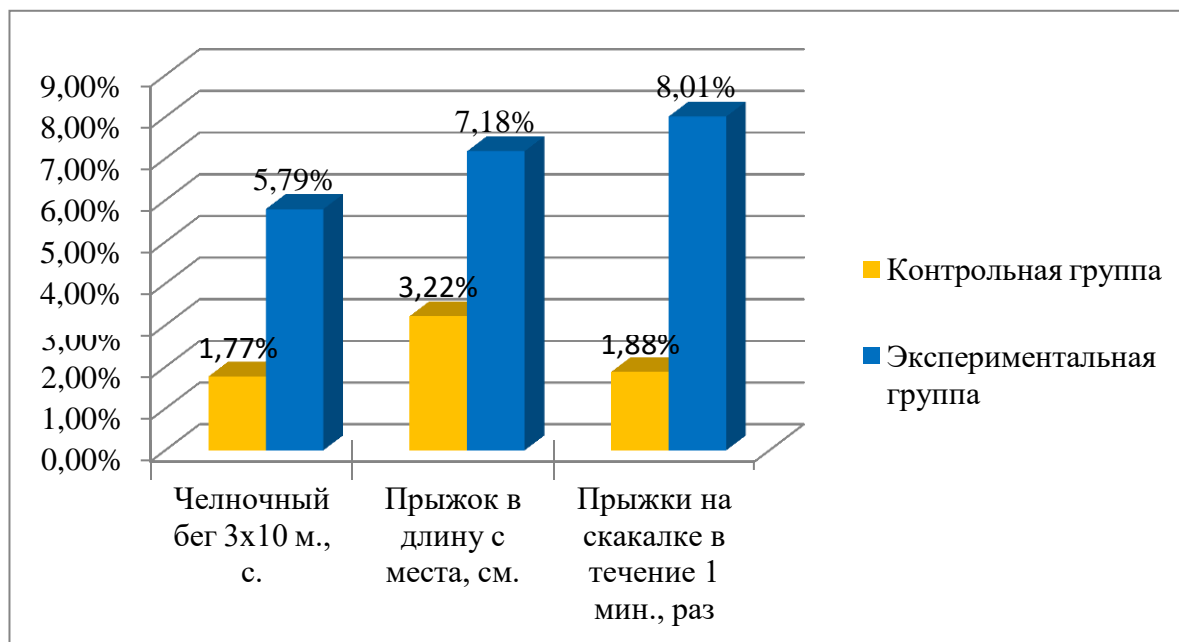


Рисунок 7 – Сравнительный анализ результатов контрольного тестирования физической подготовленности

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. В ходе рассмотрения научно-методической литературы по изучаемой теме нами выявлено, подвижные игры являются уникальным и единственным средством физической культуры, которое способно оказывать комплексное воздействие на психоэмоциональное и физическое состояние занимающихся в течение одного конкретного занятия. Подвижная игра характеризуется активной творческой двигательной деятельностью, наличием сюжета.

2. Изучены методические особенности проведения подвижных игр для детей младшего школьного возраста. Максимальная продолжительность игр – 10–15 минут. В основном в начальных классах подвижные игры организуются в основной части урока. В этой части урока необходимо проводить игры большой и средней интенсивности. При проведении подвижных игр учителю нужно предусмотреть, по какой системе будет определяться победитель и продумать уровень физической нагрузки.

При проведении подготовительной части урока необходимо использовать подвижные игры, в которых интенсивность малая и средняя. Длительность проведения игр в подготовительной части урока составляет 5-7 минут, эти игры должны включать в себя ОРУ и строевые упражнения. При проведении заключительной части урока рекомендуется использовать игры малой интенсивности.

3. Экспериментальным путем доказана эффективность влияния подвижных игр на развитие физических качеств у детей младшего школьного возраста. В ходе проведения педагогического эксперимента результаты контрольного тестирования развития физических качеств показали, что в экспериментальной группе показало, что в данной группе прирост результатов оказался более очевидным. В контрольном упражнении «Челночный бег 3x10 м., с.» время выполнения упражнения сократилось на 0,58 секунды и прирост результатов составил – 5,79%. В контрольном упражнении «Прыжок в длину с места» дальность прыжка увеличилась на 9,22 см., прирост результатов

составил – 7,18%. В контрольном упражнении «Прыжки на скакалке в течение 1 мин., раз» количество прыжков увеличилось на 5,09 раза и прирост результатов составил – 8,01%. В контрольной группе прирост результатов оказался менее очевидным.

Проведенный педагогический эксперимент доказал, что разработанные нами комплексы подвижных игр, развивающие физические качества эффективны, об этом свидетельствует большой прирост результатов экспериментальной группы.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Андреева, Е. Характеристика базовых категорий физической рекреации / Е. Андреева // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2009. - №9. – С. 31-35.
2. Бальсевич, В.К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи / В.К. Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 1996. - №1. - С. 23-25.
3. Бальсевич, В. К. Онтокинезиология человека / В.К. Бальсевич. - М.: Теория и практика физической культуры, 2000. - 274 с.
4. Баева, Н. А. Анатомия и физиология детей школьного возраста: Учебное пособие / Н.А. Баева. - Омск: СибГУФК, 2003. - 56 с.
5. Барышникова, Е.В. Психология детей младшего школьного возраста [Текст]: учебное пособие / Е.В. Барышникова. – Челябинск: Изд-во Южно-Урал. гос. гуман.-пед. ун-та, 2018. – 174 с.
6. Безруких, М.М. Возрастная физиология: (Физиология ребенка): Учебное пособие / М.М. Безруких. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 416 с.
7. Белявцева, С.Н. Спортивные и подвижные игры как основополагающий фактор сохранения здоровья младших школьников / С.Н. Белявцева // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. – 2016. - №10. – С. 49-53.
8. Вовк, Е.В. Народные подвижные игры как средство патриотического воспитания младших школьников / Е.В. Вовк // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. - №2. – С. 71-75.
9. Галкина, И.В. Возрастные особенности физического и психологического развития у детей 12-15 лет / И.В. Галкина // Теория и практика физического воспитания. – 2010. - №9. – С. 31-34.
10. Гарцуев, А.В. Влияние занятий подвижными играми на психо-эмоциональное состояние студентов / А.В. Гарцуев // Здоровье – основа

человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. – 2010. – №1. – 217-219.

11. Гаджимурадова, Р.Т. Особенности физического воспитания младших школьников с ослабленным здоровьем / Р.Т. Гаджимурадова // Современное педагогическое образование. – 2019. – №6. – С. 49-53.

12. Глазкова Г.Б., Парфенова Л.А. Физическое воспитание учащихся среднего школьного возраста с отклонениями в состоянии здоровья на основе компетентностного подхода: монография / Г.Б. Глазкова. – Казань: Отечество, 2019. – 175 с.

13. Горовой, В.А. Обоснование эффективности использования форм и средств физической рекреации студентами вузов / В.А. Горовой // Вестник Адыгейского государственного университета. – 2012. - №4. – С. 89-94.

14. Дорошенко, В.В. Рекреационная направленность профессионально-прикладной физической подготовки студентов ВУЗа / В.В. Дорошенко // Общество : социология, психология, педагогика. – 2016. - №7. – С. 34-39.

15. Дмитриева, Т.В. Методика развития скоростных способностей у обучаемых младшего школьного возраста средствами подвижных игр / Т.В. Дмитриева // Наука-2020. – 2020. - №12. – С. 78-83.

16. Зайцев, В.П. Рекреация как научная дисциплина и ее исторические аспекты / В.П. Зайцев // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2012. - №12. – С. 72-75.

17. Зайцев, В.П. Методология физической рекреации : взгляд на проблемы, опыт, рекомендации / В.П. Зайцев // Педагогика и психология. – 2013. - №4. – С. 13-18.

18. Зайцева, С.М. Народные подвижные игры как средство патриотического воспитания детей младшего школьного возраста / С.М. Зайцева // Социально-экономические явления и процессы. – 2012. - №8. – С. 121-125.

19. Золотухина, И.А. Подвижные игры на уроках физической культуры в начальной школе как фактор формирования мотивации к учебным занятиям /

И.А. Золотухина // Известия Тульского государственного университета. – 2018. - №2. – С. 145-149.

20. Карпов, В.Ю. Подвижные игры как средство решения задач плавательного всеобуча младших школьников / В.Ю. Карпов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. - №12. – С. 110-115.

21. Китаева, М.И. Физиологические и психологические особенности подростков 11-17 лет / М.И. Китаева // Филология и культура. – 2008. - №15. – С. 34-38.

22. Коц, Я.М. Спортивная физиология. Учебник для институтов физической культуры / Я.М. Коц. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 135 с.

23. Колесник, Е.Л. Социально-культурная сущность и основные функции рекреации / Е.Л. Колесник // Историческая и социально-образовательная мысль. – 2013. - №1. – С. 81-88.

24. Кузьмин, Н.И. Подвижная игра как средство обучения и воспитания / Н.И. Кузьмин // Физическая культура в школе. – 2008. – №6. – 20-22.

25. Махмутгири, А.Э. Об уточнении понятия физкультурно-рекреационная деятельность / А.Э. Махмутгири // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». – 2014. - №9. – С. 167-170.

26. Мукина, Е.Ю. Физическая рекреация как средство социально-педагогической реабилитации / Е.Ю. Мукина // Педагогические и психологические науки. – 2012. - №2. – С. 72-76.

27. Малков, В.В. Подвижная игра как форма и метод в физическом воспитании учащихся / В.В. Малков // Вестник Костромского государственного университета. – 2008. - №10. – С. 125-129.

28. Можаров, А.И. Здоровьесберегающие технологии в физическом воспитании младших школьников / А.И. Можаров // Международный научно-исследовательский журнал. – 2015. – №10. – С. 135-138.

29. Никитушкин, В.Г. Современная подготовка юных спортсменов. Методическое пособие / В.Г. Никитушкин. – Москва, 2009. – 116 с.

30. Оборин, М.С. Концептуальное содержание понятий «Рекреация» и «Туризм» : общее и различное / М.С. Оборин // Вестник Тюменского государственного университета. Социально-экономические и правовые исследования. – 2011. - №4. – С. 101-106.

31. Полынский, Ю.В. Особенности физического развития и физической подготовленности юных спортсменов на этапе начальной специализации / Ю.В. Полынский // Вестник спортивной науки. – 2011. - №6. – С. 54-57.

32. Пружинин, К.Н. Физическая рекреация как междисциплинарная область физкультурного образования: учебно-методическое пособие для самоподготовки студентов / К.Н. Пружинин. – Иркутск: «РГУФКСМиТ», 2011. – 120 с.

33. Подвижные игры как средство развития двигательной активности учащихся (методические рекомендации) / сост. Д.В. Суханов. – Хабаровск: КГБОУ ДОД ХКЦРТДиЮ, 2016. – 24 с.

34. Психология младшего школьника [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Урал.гос. пед. ун-т; авт.-сост. Ю. Е. Водяха, С. А. Водяха. – Электрон.дан. – Екатеринбург: [б. и.], 2018. – 124 с.

35. Рахматов, А.И. Подвижные игры как эффективное средство физического воспитания школьников младших классов / А.И. Рахматов // Образование и воспитание. – 2018. - №5. – С. 33-34.

36. Рыжкин, Ю.Е. Социально-психологические основы физической рекреации / Ю.Е. Рыжкин // Теория и практика физической культуры. – 2015. - №2. – С. 17-26.

37. Рыжкин, Ю.Е. К вопросу о понятии феномена «Физическая рекреация» / Ю.Е. Рыжкин // Теория и практика физической культуры. – 2001. - №4. – С. 55-57.

38. Сальников, В.А. Индивидуальные особенности возрастного развития: монография / В.А. Сальников. – Омск: СибАДИ, 2012. – 420 с.

39. Степанова, М.М. Подвижные игры как средство обучения элементам игры в баскетбол младших школьников / М.М. Степанова // Вестник Южно-

Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета. – 2016. - №4. – С. 69-73.

40. Теория физической культуры и спорта. Учебное пособие /Сиб. федер. ун-т. – Красноярск: ИПК СФУ, 2008. – 342 с.

41. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / [Ю.М.Макаров, Н.В. Луткова, Л.Н.Минина и др.]; под ред. Ю.М.Макарова. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 272 с.

42. Физическая рекреация: учебник / ред.: Г.П. Виноградов. – М.: Издательский центр Академия, 2015. – 240 с.

43. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для вузов/ Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - М.: Академия, 2008. - 479 с.

44. Чернышева, И.В. Физическая рекреация одна из форм здорового образа жизни / И.В. Чернышева // Известия Волгоградского государственного технического университета. – 2014. - №15. – С. 123-127.

45. Чернявский, М.В. Оптимизация физического воспитания младших школьников средствами рекреации / М.В. Чернявский // Pedagogics, psychology, medical-biologicalproblems of physical training and sports. – 2009. - №2. – С. 71-75.

46. Черемных, В.И. Программно-нормативное обеспечение процесса физического воспитания младших школьников / В.И. Черемных // Вестник науки и образования. – 2015. - №12. – С. 83-89.

47. Чернова, О.А. Влияние подвижных игр на развитие выносливости обучающихся 3-х классов / О.А. Чернова // Международный научно-исследовательский журнал. – 2019. - №4. – С. 94-98.

48. Шиленко, О.В. Применение средств художественной гимнастики в физическом воспитании младших школьников / О.В. Шиленко // Вестник Чувашского государственного педагогического университета. – 2019. - №2. – С. 93-98.

49. Эльмурзаев, М.А. О соотношении понятий активности и деятельности в сфере физической рекреации / М.А. Эльмурзаев // Царскосельские чтения. – 2010. - №5. – С. 82-87.

50. Ярлыкова, О.В. Влияние подвижных игр на развитие физических качеств младших школьников во внеурочной деятельности / О.В. Ярлыкова // Таврический научный обозреватель. – 2016. - №7. – С. 92-97.

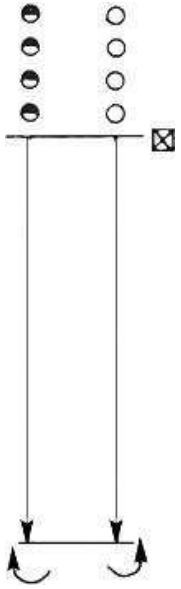
51. Ярлыкова, О.В. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста, имеющих разный уровень физической подготовленности / О.В. Ярлыкова // Гуманитарный научный журнал. – 2017. - №7. – С. 121-126.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

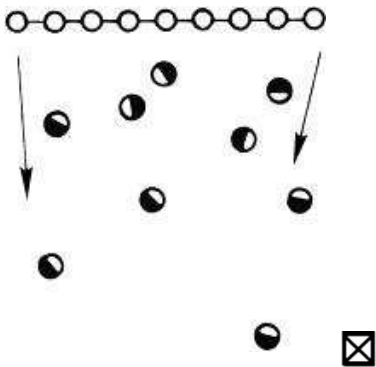


КОМПЛЕКС ПОДВИЖНЫХ ИГР ДЛЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ

ЭСТАФЕТНЫЙ БЕГ

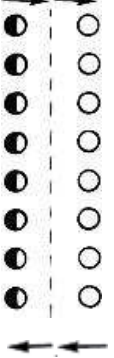
Инвентарь: флажки, набивные мячи.

Схема	Содержание	Правило	ОМУ
	<p>Команды соревнуются в эстафетном беге.</p> <p>Участники выстраиваются в колонны и стартуют по одному, соревнуясь между собой. Игрок пробегает до поворотной отметки и возвращается на свое место, после чего начинает бег другой.</p>	<p>Игроки команд стартуют отдельно или одновременно, пробегают установленную дистанцию и выстраиваются за финишной линией.</p> <p>Побеждает команда, быстрее выполнившая эстафету.</p>	<p>Четко разъяснить участникам правила игры.</p> <p>Если перебежки следуют одна за другой без перерыва, то конечная позиция служит исходной для следующего старта.</p> <p>☒ - Преподаватель ● ○ - Участники</p>

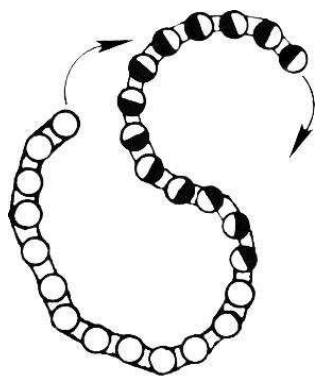
ЦЕПОЧКА

Схема	Содержание	Правило	ОМУ
	<p>В игре принимают участие две команды «ловцов» и «убегающих». Все «ловцы» берутся за руки, образуя цепочку, и преследуют остальных игроков, которые разбегаются по одиночке. Задевать имеют право только два крайних игрока в цепочке. "Запятнанные" игроки выбывают из игры.</p>	<p>Преследуемые игроки могут прорываться через цепочку или проскальзывать под руками игроков. Если цепочка разрывается, пятнать нельзя. Побеждает команда, сумевшая запятнать больше игроков за указанное время.</p>	<p>По истечении указанного времени команды должны поменяться ролями.</p> <p>  - Участники  - Преподаватель </p>

ЧЕРНЫЕ И БЕЛЫЕ

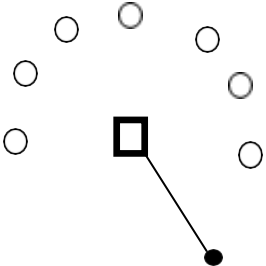
Схема	Содержание	Правило	ОМУ
	<p>В игре участвуют две команды: "Черные" и "Белые".</p> <p>По команде: "Черные!", "черные" становятся преследуемыми и убегают. "Белые" догоняют "черных". По команде: "Белые!" участники меняются ролями.</p>	<p>После каждой перебежки ловцы должны объявлять, кого они запятнали. Каждое пятнание приносит команде одно очко.</p> <p>Побеждает команда, запятнавшая больше участников во время игры.</p>	<p>Быть внимательным. Следить за водящими.</p> <p>● ○ - Участники</p> <p>☒ - Преподаватель</p>

ГОЛОВА И ХВОСТ

Схема	Содержание	Правило	ОМУ
	<p>Участники игры выстраиваются в колонну по одному. Каждый игрок берется руками за пояс предыдущего. Первый игрок — это "голова", а последний — "хвост". По сигналу преподавателя "голова" старается догнать "хвост".</p>	<p>Если "голове" удастся за определенное время догнать «хвост», то оба игрока переходят в середину цепочки, если же нет — то переходит только «голова».</p> <p>Побеждает команда, которая догнала большее количество раз.</p> <p>Через определенное время команды меняются местами.</p>	<p>Разрешено произвольно перемещаться, только не разрывать цепь.</p> <p>● ○ - Участники</p> <p>☒ - Преподаватель</p>

РЫБАК И РЫБКА

Инвентарь: веревка или скакалка

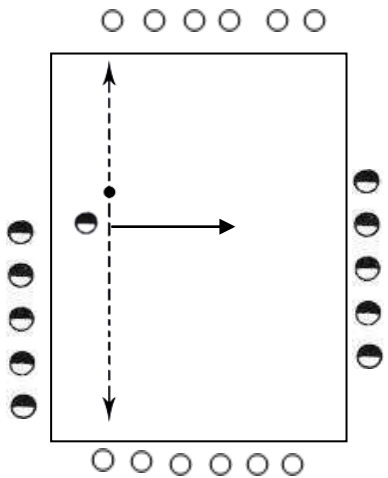



Схема	Содержание	Правило	ОМУ
	<p>Участники располагаются по кругу. В центре круга водящий вращает скакалку параллельно полу, в одноименном направлении.</p> <p>Варианты усложнения – вращение удочек в разных направлениях, вращение с различной скоростью.</p>	<p>Игра начинается только по сигналу преподавателя. Игрок, которого задела веревка, выбывает из круга.</p> <p>Побеждает игрок оставшийся последний.</p>	<p>Необходимо следить за правильностью выполнения задания.</p> <p>○ - Участники</p> <p>⊠ - Преподаватель</p>

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

КОМПЛЕКС ПОДВИЖНЫХ ИГР ДЛЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИИ

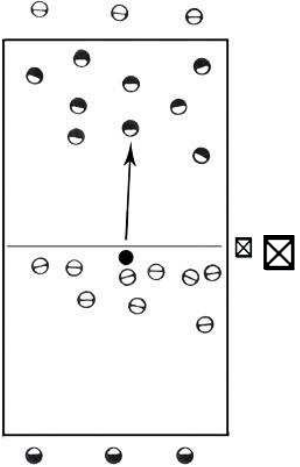
ОХОТНИКИ И ЗАЙЦЫ

Инвентарь: мяч.

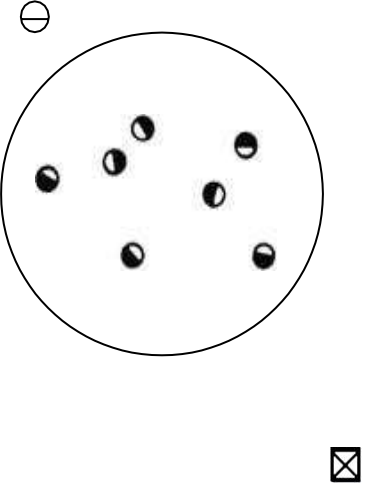



Схема	Содержание	Правило	ОМУ
	<p>Участники игры делятся на две команды — "охотников" и "зайцев".</p> <p>"Охотники" располагаются за лицевыми линиями поля.</p> <p>Они разыгрывают мяч и бросают его в "зайцев", которые от одной из боковых линий поля по одному перебегают на противоположную сторону и обратно.</p> <p>Как только вернется один "заяц", выбегает другой.</p>	<p>Засчитывается каждое прямое попадание.</p> <p>Побеждает команда, которая раньше (либо больше) выбила "зайцев".</p> <p>После одного круга игры участники должны меняться ролями.</p>	<p>Быть внимательным.</p> <p>   - Участники  - Преподаватель </p>

ВЫШИБАЛЫ

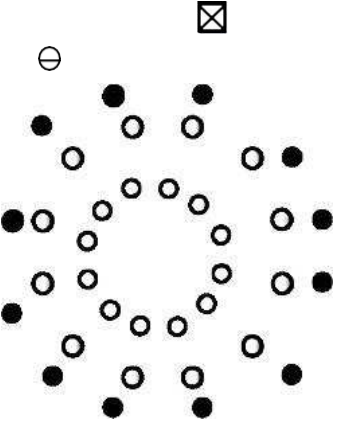
Инвентарь: волейбольный мяч

Схема	Содержание	Правило	ОМУ
	<p>Каждая команда находится на своем игровом поле.</p> <p>От команд выделяется по 3 участника, которые находятся за лицевой линией своих соперников.</p> <p>Задача команд — быстрее выбить соперника с поля.</p> <p>Для этого игроки должны попасть в соперников мячом.</p>	<p>Каждый игрок имеет право выбивать.</p> <p>Засчитывается только прямое попадание.</p> <p>Если игрок другой команды поймал мяч, попадание не засчитывается.</p> <p>Побеждает команда, сумевшая выбить за определенное время больше игроков из противоположной команды.</p>	<p>Разрешено произвольно перемещаться</p> <p>● ○ - Участники</p> <p>⊠ - Преподаватель</p>

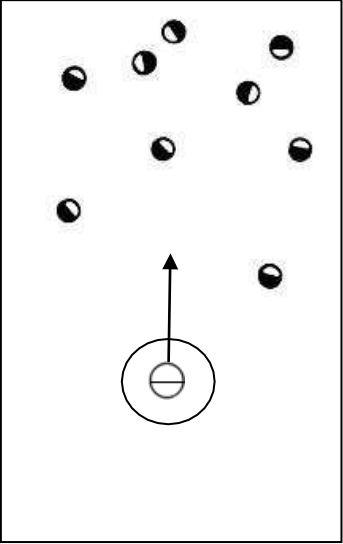




ХРОМАЯ ЛИСА

Схема	Содержание	Правило	ОМУ
	<p>Выбирается водящий – он будет хромой лисой. Все дети встают внутрь круга, а лиса остается снаружи. Водящий-лиса может прыгать вокруг круга только на одной ноге. Все дети бегают в кругу, лиса прыгает на одной ногу снаружи и старается кого-нибудь осалить. Как только ей это удастся, игроки меняются ролями.</p>	<p>Игра начинается по сигналу учителя.</p>	<p>Разрешено произвольно перемещаться. Не выходить за границу круга</p> <p>   - Участники  - Преподаватель </p>

ШИШКИ, ЖЕЛУДИ, ОРЕХИ

Схема	Содержание	Правило	ОМУ
	<p>Дети встают тройками и, взявшись за руки, образуют круг. Каждый из тройки имеет название: «шишки», «желуди», «орехи». Ведущий произносит слово «орехи» (или «шишки», «желуди»), и все игроки, которые имеют это название, меняются местами, а ведущий старается занять чье то место. Если это ему удастся, то он стает орехом («желудем», «шишкой»), а тот, кто остался без места, стает на место ведущего.</p>	<p>Дети встают тройками и, взявшись за руки, образуют круг. Каждый из тройки имеет название: «шишки», «желуди», «орехи». Ведущий находится за пределами круга. Ведущий произносит слово «орехи» (или «шишки», «желуди»), и все игроки, которые имеют это название, меняются местами, а ведущий старается занять чье то место.</p>	<p>Быть внимательным</p> <p>☒ - Преподаватель</p> <p>○ ● - Участники</p>

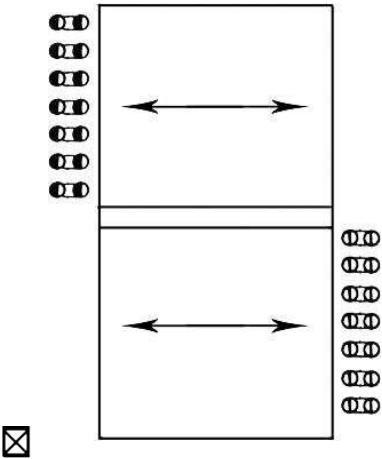
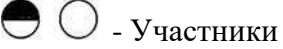

БЕЛЫЕ МЕДВЕДИ

Схема	Содержание	Правило	ОМУ
 <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">  </div>	<p>«Медведь» рычит: «Выхожу на ловлю!» — и устремляется ловить «медвежат». Сначала он ловит одного «медвежонка» (отводит на льдину), затем другого. После этого два пойманных «медвежонка» берутся за руки и начинают ловить остальных играющих. «Медведь» отходит на льдину. Поймав кого-нибудь два «медвежонка» кричат: «Медведь, на помощь!» «Медведь» подбегает, осаливает пойманного и отводит на льдину. Следующие двое пойманных также берутся за руки и ловят «медвежат».</p>	<p>Игра продолжается до тех пор, пока не будут переловлены все «медвежата».</p> <p>Последний пойманный становится «белым медведем».</p> <p>Побеждает последний пойманный игрок.</p>	<p>Разрешено произвольно перемещаться</p> <p>   - Участники  - Преподаватель </p>

ПРИЛОЖЕНИЕ В

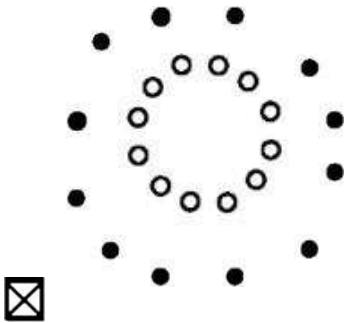
КОМПЛЕКС ПОДВИЖНЫХ ИГР ДЛЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

ГОНКА ТАЧЕК

Схема	Содержание	Правило	ОМУ
	<p>В команде должно быть четное количество игроков. Участники команд стартуют попарно.</p> <p>Один из них в упоре на руках, другой удерживает партнера за ноги, имитируя движение "тачки".</p> <p>По сигналу преподавателя игроки продвигаются вперед от одной боковой линии к другой.</p> <p>Как только первая пара игроков пересечет линию финиша, начинают передвижение вторая, третья пары и т. д.</p>	<p>Расстояние от старта до финиша – 5 метров.</p> <p>Побеждает команда, раньше закончившая гонку.</p>	<p>В зависимости от количества играющих можно образовать и большее количество команд.</p> <p>По мере освоения передвижения на руках можно задание усложнять, например, вводить извилистую дорожку.</p> <p>  - Участники  - Преподаватель </p>

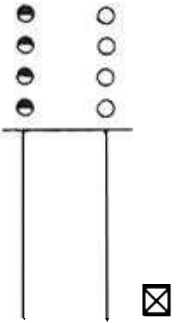



НЕ ОПОЗДАЙ

Инвентарь: обручи.

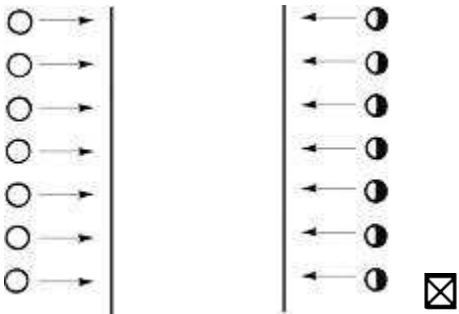
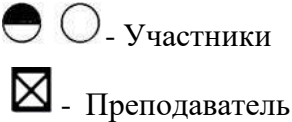



Схема	Содержание	Правило	ОМУ
	<p>В круг кладут обручи (на один меньше, чем число участников). Игроки встают рядом с обручами и по сигналу ведущего начинают ходить вокруг них. Внезапно ведущий подает сигнал - например, хлопает в ладоши. Как только игроки услышат этот сигнал, каждый должен встать в обруч.</p>	<p>Так как обручей меньше, чем игроков, один остается без обруча и выбывает из игры.</p>	<p>Участники могут передвигаться различными заранее условленными способами. Например: прыжки на одной ноге, на носках и др.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● - Участники ☒ - Преподаватель ○ - Обручи

КЕНГУРУ

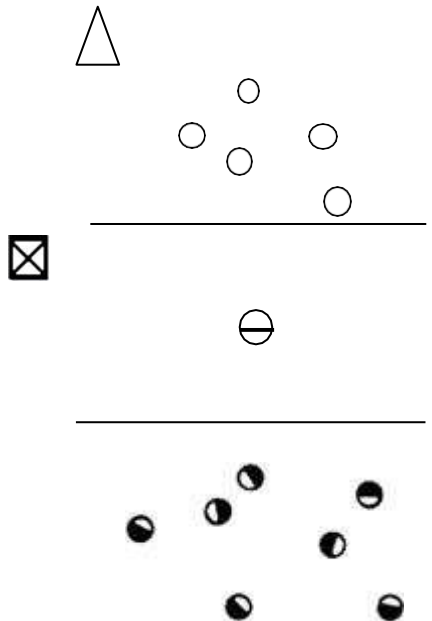
Инвентарь: мячи, фишки.

Схема	Содержание	Правило	ОМУ
	<p>Все играющие делятся на 2 команды, строятся в колонну по одному. Первый участник каждой команды зажимает мяч между коленями. На старте передают мяч другому участнику.</p>	<p>По сигналу ведущего игроки прыжками начинают передвигаться по игровой площадке до фишки и обратно. Выигрывает команда, первая прошедшая дистанцию.</p>	<p>Быть внимательным.</p> <p>  - Участники</p> <p> - Преподаватель</p>

САЛКИ

Схема	Содержание	Правило	ОМУ
	<p>Участники команд строятся в шеренги по одному с интервалом 9 м лицом друг к другу.</p> <p>По сигналу команды начинают сближаться, выполняя различные упражнения, когда расстояние между ними сокращается до 1 м, преподаватель громко говорит: "Первая!" (либо "Вторая!").</p> <p>Игроки названной команды поворачиваются и убегают за свою линию, а соперники стараются осалить убегающих.</p>	<p>Осаливание засчитывается, если оно выполнено до исходной позиции.</p> <p>Побеждает команда, сумевшая осалить большее количество игроков.</p>	<p>В начале игры следует определить способ построения и минимальное расстояние.</p> <p>Подсчет очков (т. е. игроков, осаленных каждой командой) лучше производить в конце игры.</p> <p>    - Участники  - Преподаватель </p>


ВОЛК И ОВЦЫ

Схема	Содержание	Правило	ОМУ
	<p>Играющие выбирают пастуха и волка, все остальные — овцы. Дом волка в середине площадки, а у овец два дома на противоположных концах площадки.</p> <p>Овцы громко зовут пастуха: Пастушок, пастушок, Заиграй во рожок! Травка мягкая. Гони стадо в поле. Погулять на воле! Пастух выгоняет овец на луг, они ходят, бегают, прыгают. По сигналу пастуха «Волк!» овцы бегут в дом — на противоположную сторону площадки.</p>	<p>Во время перебежки овцам нельзя возвращаться в тот дом, из которого они вышли.</p> <p>Волк овец не ловит, а салит рукой.</p> <p>Пастух встает на пути волка, защищает овец.</p> <p>Пастух только заслоняет овец от волка, но не должен задерживать его рукой.</p> <p>Все, кого поймал волк, выходят из игры.</p>	<p>Участники могут передвигаться различными способами заранее условленными способами. Например: прыжки на одной ноге, на носках и др.</p> <p>● ○ - Участники ☒ - Преподаватель</p> <p>△ - Пастух ⊖ - Волк</p>

Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт физической культуры, спорта и туризма
Кафедра теории и методики спортивных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ


Заведующей кафедрой
А.Ю. Близневский
« 18 » июне 2021

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.01 Физическая культура

**ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ВЛИЯНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР
НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО
ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Руководитель



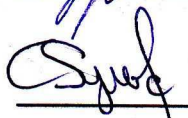
доцент Е. Н. Сидорова

Выпускник



Е.А. Федчикова

Нормаконтролер



М.А. Рутьковская

Красноярск 2021