

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

ЛЕСОСИБИРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ –  
филиал Сибирского федерального университета

Базовых дисциплин  
кафедра

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий кафедрой  
С.В. С.В. Мамаева  
подпись      инициалы, фамилия  
« 23 » июня 2022 г.

## БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.01 Физическая культура  
код-наименование направления

НАРОДНЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО  
РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Руководитель Л.С. Л.С. Шмульская  
подпись, дата      должность, ученая степень      инициалы, фамилия

Выпускник С.Б. С.Б. Федоров  
подпись, дата      инициалы, фамилия

Лесосибирск 2022

Продолжение титульного листа БР по теме: «Народные подвижные игры как средство физического развития детей младшего школьного возраста»

СПРАВКА

Консультанты по  
разделам:

_____	_____	_____
наименование раздела	подпись, дата	инициалы, фамилия
_____	_____	_____
наименование раздела	подпись, дата	инициалы, фамилия

Нормоконтролер

С.С. - 23.06.2022      С.В. Машаев  
подпись, дата                      инициалы, фамилия

## РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа по теме «Народные подвижные игры как средство физического развития детей младшего школьного возраста» содержит 58 страниц текстового документа, 37 использованных источников.

НАРОДНЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ, ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС, УЧИТЕЛЬ, ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ, МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ, ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ОПЫТ, ДЕТИ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.

Объект исследования – общественные отношения, которые возникают в процессе физического развития младших школьников путем применения на уроках физической культуры различных народных подвижных игр.

Цель исследования – рассмотрение народных подвижных игр в качестве важнейшего средства физического воспитания детей в начальных классах.

Задачи исследования:

- рассмотрение особенностей физического развития младших школьников;
- определение основных методов и приемов физического воспитания детей;
- анализ роли народных подвижных игр на уроках физической культуры в младших классах;
- рассмотрение опыта применения народных подвижных игр на уроках физкультуры;
- определение методических рекомендаций по применению народных подвижных игр на уроках физкультуры.

Актуальность работы обуславливается тем, что народные подвижные игры, представляя из себя один из способов физического развития детей на уроках физкультуры, являются важнейшим элементом совершенствования движений, скорости, быстроты, выносливости и координации движений, а их специфика в полной мере проявляется в форме воспроизведения всех особенностей народа, его мировоззрения, норм, традиций и обычаев.

В результате проведения теоретического исследования было подтверждено, что народные подвижные игры являются элементом системы физического развития детей младшего школьного возраста и оказывают непосредственное влияние не только на физическое развитие, но и на укрепление детского коллектива, а также на развитие творчества, воображения, фантазии и самостоятельности детей. Обобщенные результаты исследования и рассмотрения педагогического опыта могут быть полезны в работе учителей физической культуры с учениками младшего школьного возраста.

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	6
1 Теоретические основы развития физического воспитания детей младшего школьного возраста.....	9
1.1 Особенности физического развития детей младшего школьного возраста 6-10 лет.....	9
1.2 Основные методы и приемы физического воспитания детей младшего школьного возраста.....	17
2 Методика применения народных подвижных игр в работе с детьми младшего школьного возраста.....	29
2.1 Роль народных подвижных игр на уроках физической культуры.....	29
2.2 Обобщение опыта применения народных подвижных игр на уроках физической культуры.....	37
2.3 Методические рекомендации применения народных подвижных игр на уроках физической культуры.....	44
Заключение.....	51
Список использованных источников.....	53

## ВВЕДЕНИЕ

Актуальность данного исследования объясняется тем, что физическое развитие детей во все времена стояло во главе всей педагогической работы образовательных учреждений. При этом, особенно важно физическое воспитание в младшем школьном возрасте, когда и закладывается базовый фундамент развития человека не только в личностном и умственном, но и в физическом плане.

Безусловно то, что наиболее эффективным методом физического развития в рассматриваемом возрасте являются подвижные игры. Игры в целом представляют из себя наиболее естественный образ жизни детей. Именно поэтому они отвечают всем законам, которые закладываются природой в развивающихся организмах детей, то есть, в фактически безграничной потребности в движении.

Одними из самых действенных видов подвижных игр в процессе физического развития детей младшего школьного возраста являются народные подвижные игры, которые, по результатам многочисленных исследований, позволяют достичь положительной динамики в развитии. При этом, детей интересует не только возможность двигаться, но и сама суть игр, позволяющих связывать многие поколения людей уже долгие годы.

По сути, народные подвижные игры очень своеобразны, потому как основываясь на географическом расположении, на местном колорите, на основе различных социально-экономических условий каждый народ так или иначе создавал свои собственные виды подвижных игр. Постепенно эти игры становились элементом системы физического развития народов и перетекали в образовательный процесс.

Таким образом, значимость рассматриваемой тематики состоит в том, что народные подвижные игры, представляя из себя один из способов физического развития детей на уроках физкультуры, являются важнейшим элементом совершенствования движений, скорости, быстроты, выносливости и

координации движений, а их специфика в полной мере проявляется в форме воспроизведения всех особенностей народа, его мировоззрения, норм, традиций и обычаев.

Размышляя над проблематикой данной выпускной работы, видится целесообразным изучить народные подвижные игры в качестве средств и форм физического развития младших школьников.

Теоретическая значимость данной работы состоит в обобщении имеющихся в научной литературе сведений по выбранной проблеме. Практическая значимость работы состоит в том, что обобщенные результаты теоретического исследования могут быть полезны в работе учителей физической культуры, перед которыми образовательные учреждения ставят цель повышения уровня физического развития детей младшего школьного возраста.

Степень разработанности темы определяется работами многих авторов-исследователей, среди которых: М. В. Абрамова, Е. Р. Андриянов, Н. Н. Гайдученко, О. А. Гелашвили, А. В. Горбатова, И. В. Горев, И. В. Демидов, Р. А. Забродин, С. М. Зайцева, В. В. Иващенко, Н. В. Игошин, Л. И. Коленкина, З. М. Кузнецова, Л. В. Литовкина, Р. А. Ляпченкова, Л. А. Пляка, И. В. Ярославцева, и так далее.

Безусловно, невозможно изучение данной темы и без обращения к Федеральным государственным образовательным стандартам, к разного рода интернет-источникам, словарям и энциклопедиям.

Объект данной выпускной квалификационной работы: физическое развитие детей младшего школьного возраста.

Предмет: народные подвижные игры как средство физического воспитания и развития детей младшего школьного.

Цель данной выпускной квалификационной работы: рассмотреть народные подвижные игры в качестве средства физического воспитания младших школьников.

Для достижения указанной цели необходимо решить ряд задач:

- рассмотреть особенности физического развития детей младшего школьного возраста 6-10 лет;
- описать на основе методической литературы основные методы и приемы физического воспитания;
- изучить роль народных подвижных игр на уроках физической культуры в младших классах;
- рассмотреть опыт применения народных подвижных игр на уроках физической культуры;
- составить методические рекомендации применения народных подвижных игр на уроках физкультуры в младших классах;

В ходе выполнения данной выпускной квалификационной работы были использованы такие методы обработки информации, как: анализ, синтез, анкетирование, статистические методы, исследование источников, обобщение.

Структура ВКР обусловлена целью и задачами исследования и включает в себя: введение, две главы, заключение, список использованных источников.

# **1 Теоретические основы развития физического воспитания детей младшего школьного возраста**

## **1.1 Особенности физического развития детей младшего школьного возраста 6-10 лет**

Для того, чтобы всесторонне рассмотреть роль и методы применения народных подвижных игр при работе с детьми младшего школьного возраста, необходимо в полной мере проанализировать характерные черты физического развития таких детей, а также базовые методы и приемы их физического воспитания.

Как известно, одним из базовых направлений по реформированию системы физического воспитания в школьных образовательных учреждениях в настоящее время представляется введение мониторинга динамики состояния здоровья детей, развития их физических качеств и их физической готовности.

По сути, физическое здоровье детей представляет из себя последовательный рост и развитие организма, включающий в себя: темпы, стадии и критические периоды его становления, какие-либо генетические особенности, индивидуальную изменчивость, зрелость и взаимосвязь с воздействием на организм внутренней и внешней среды.

Ключевыми характеристиками физического развития детей являются:

- разного рода антропометрия, включая рост и вес;
- скорость изменения антропометрических данных;
- гармоничность общего развития;
- одинаковость календарного и биологического возраста;
- особенности склада, комплекции человека;

Оценивание уровня физического развития детей – это ключевой параметр, присущий медицинским обследованиям, который имеет важнейшее значение для:

- врачей-педиатров;
- врачей общей практики;

– педагогов.

Как известно, в последние годы все чаще отмечается склонность показателей к ухудшению уровня физического здоровья школьников, что особенно проявляется в экологически проблемных регионах России. Следствием этого является то, что у детей развиваются разного рода патологии внутренних органов и даже целых систем органов, а также происходят различные изменения в психоэмоциональной сфере.

Такие нарушения у детей младшего школьного возраста в большей степени проявляются в связи с ростом физических и психических нагрузок в школе [4].

При этом самый большой эффект в процессе формирования физических качеств у детей достигается в момент их пикового естественного развития, как раз в младшем школьном возрасте. Таким образом, эффективность различных педагогических воздействий на развитие физических качеств в другие периоды жизни детей может быть не просто бесполезной, но и даже вредоносной.

Именно поэтому в процессе развития каких-либо физических качеств немаловажным является соблюдение возрастных показателей детей, потому как в более позднем возрасте (после 10 лет) сделать это будет на порядок сложнее [18].

Важно отметить, что рамки младшего школьного возраста в настоящее время ограничиваются периодом с 6-7 лет до 9-10 лет. Именно поэтому, за основу возьмем период с 6 до 10 лет, потому как именно в этот промежуток времени и происходит основное физическое и психическое развитие детей, которое дает им возможность нормально обучаться в школе.

Таким образом, младший школьный возраст представляет из себя не только время для начала школьной, более взрослой жизни, но и период, которому характерна активная перестройка многих систем детского организма.

По сути, с 6 до 10 лет максимально активно формируется и развивается нервная система, когда процессы возбуждения начинают преобладать над процессами торможения, а дети становятся очень эмоциональными, также возрастает интенсивность работы внутренних систем органов [15].

Также в период младшего школьного возраста входит несколько этапов развития, характеризующихся своими особенностями. Так, например, в 7-8 лет дети более активно растут, а их тазовые кости заканчивают свое формирование. К 8-9 годам, даже несмотря на то, что навыки ходьбы детей уже практически совершенны, взаимосвязь между темпом и длиной шага еще не наблюдается. Именно в этом возрасте и происходит совершенствование различных моторных функций организма.

С 6 до 10 лет наиболее активно развивается и растет мышечная масса детей. Так, к примеру, если рассматривать показатели объемов мышечной массы новорожденных детей с детьми 7-10 лет, становится очевидно, что она возрастает более, чем на 30%.

Также в данный период жизни динамично развиваются мелкие мышцы рук, а их движения становятся еще более отточенными, четкими. «На глаз» более заметной кажется перестройка мышечных тканей в 7-8 лет, потому как именно в этом возрасте движения конечностей приобретают более координированный характер.

Очевидным признаком функциональной зрелости детских мышц является более высокая их возбудимость, когда возбуждающие стимулы от нерва к определенной мышце тела передаются с максимально быстрой скоростью, темп ее сокращения также становится на порядок выше.

По сути, с 6 до 8 лет физическое развитие детей отличается совершенствованием рецепторного аппарата суставов, потому как дети ходят почти также координировано, как взрослые, а все «лишние движения», которые характерны детям до 6 лет, полностью пропадают [8].

Таким образом, следует подытожить, что в период 6-10 лет организм детей максимально интенсивно развивается. Это касается и длины тела и ее массы, а также окружности грудной клетки, которые постепенно начинают расти.

Так, в среднем за каждый год с 6 до 10 лет, рост детей увеличивается на 4-5 сантиметров, вес – на 2-3 килограмма, а окружность грудной клетки – на 2-3

сантиметра. Момент минимального роста всех указанных параметров наблюдается в возрасте 7-8 лет у девочек и 8-9 лет у мальчиков.

По сути, и мальчики и девочки растут практически одинаково, но, при этом, рост у мальчиков увеличивается, по большей части, путем роста длины ног, а у девочек – за счет роста увеличения длины туловища.

Кости детей в этот период времени содержат в себе очень большое количество хрящевой ткани, позвоночник сохраняет такую же гибкость, как и до 6 лет, а мускулатура, как было оговорено ранее, только начинает расти. Также отмечается весьма большая высота межпозвоночных дисков, что позволяет достаточно быстро и эффективно исправлять искривление самого позвоночника у детей.

Кости таза к 7 годам жизни переходят в стадию срастания и при какие-либо резких их сотрясениях или иных травмах, происходит их смещение. Именно поэтому в данный период жизни на уроках физической культуры не рекомендуется выполнение упражнений, где необходимо прыгать с приземлением на твердую поверхность. Окостенение фаланг пальцев у детей заканчивается к концу младшего школьного возраста.

Мышцы у детей 6-10 лет эластичны и богаты водой, но, при этом, содержат в себе меньше белковых веществ, жиров и неорганических солей, в отличии от взрослых. Из-за этого мышцы не выдерживают сильное напряжение и очень склоны к растягиванию.

По сути, рост мышечных волокон осуществляется очень неравномерно: гораздо быстрее растут крупные мышцы ног, туловища и плеч, тогда, как более мелкие мышцы начинают расти позднее. Из-за этого у детей 6-10 лет не очень развиты точные мелкие движения.

Как известно, двигательный аппарат у младших школьников в большей степени приспособлен к динамическим нагрузкам, тогда, как статические нагрузки детьми переносятся на порядок хуже.

Также в этом период жизни дети более успешно приспосабливаются к простым по координации движениям, которые состоят из одного или двух

последовательных элементов, не требующих от себя большой точности выполнения и задействования больших мышечных движений [3].

Так, очевидно, что в 6-7 лет заметно лучше становится координация точных мелких движений, именно поэтому в этот период времени дети начинают намного лучше справляться навыками письма, с игрой на музыкальных инструментах и так далее [8].

Безусловно то, что базовые силовые умения и возможности у детей обоих полов в рассматриваемом возрасте фактически не отличаются. Связано это с тем, что все без исключения дети 6-10 лет имеют весьма низкий показатель развитости мышечной системы. Исходя из этого, практически любые как силовые, так и статические упражнения при работе с детьми младших классов ведут к достаточно быстрому переутомлению.

Важно помнить и то, что в возрасте 6-10 лет дети могут справляться лишь с кратковременными скоростно-силовыми заданиями динамической направленности.

Именно поэтому все те упражнения, которые необходимы для развития силы, нужно делать только при помощи собственного веса тела детей или же при помощи отягощения за счет набивных мячей или гантелей. Уже после того, как дети заканчивают подобные силовые упражнения, важно включать в программу их занятий упражнения в висе или на растяжку позвоночника.

Учителю физкультуры необходимо фиксировать любую динамику развития любых физических качеств детей, даже при условии, что в целом картина меняется незначительно и отмечаются достаточно скромные изменения. Только в этом случае у детей младшего школьного возраста появляется стимул развиваться дальше, тогда, как незаинтересованность учителя, наоборот, тормозит все процессы физического развития детей [7, с. 186-188].

Безусловно, важно отметить и то, что между мальчиками и девочками в период 6-10 лет существуют определенные различия, которые заключаются по характеру управления движениями в пространстве, а также по осуществлению

мышечных усилий. Таким образом, данные различия важно учитывать при составлении программы занятий по физкультуре.

Следующее, что необходимо рассмотреть, это то, что в процессе развития двигательных качеств у детей 6-10 лет отмечаются периоды времени, в которые разного рода педагогические воздействия имеют наилучшие результаты. Исследователями установлено, что у детей от 7 до 12 лет идет динамичное нарастание двигательных способностей.

Таким образом, задачей педагогов, занимающихся обучением детей 7-10 лет, является необходимость успеть заложить в детях двигательные умения и навыки. При этом, немаловажным является то, что более успешно развивают свои двигательные качества те дети, которые больше двигаются и используют намного больше различных движений.

В вопросе развития двигательных качеств у девочек и мальчиков также существуют определенные отличия, которые заключаются в том, что развиваются они неодинакового [3].

Безусловно и то, что физическое развитие детей младшего школьного возраста касается всех ключевых систем их организма, включая дыхательную и сердечно-сосудистую системы. Так, в 6-9 лет у младших школьников стабилизируется частота дыхания и наблюдаются определенные изменения в системе кровообращения, которые в определенной степени вызывают потребность в большем количестве потребляемого кислорода, а также в учащении сердечного ритма.

В процессе физического развития детей 6-10 лет важнейшим для их организмов представляется обмен веществ. Так, к примеру, белковый обмен людей в возрасте 20 лет по интенсивности ровняется 100%, у детей 10 лет – 190%, а у детей 6 лет – 230 %.

Ключевые перемены происходят в развитии нервной системы. Так, к примеру, часть черепа, в которой располагается мозг, продолжает расти до 10-11 лет, после чего уже происходит совершенствование всей нервной системы.

Также в 7-9 лет достаточно интенсивно развивается корковый отдел полушарий мозга, а в период 6-7 лет отмечается снижение возбудимости нервных центров, которое происходит путем усиления тормозных процессов. Более активным становится двигательный участок коры мозга, что приводит к тому, что дети получают гораздо больше удовольствия от новых возможностей, появляющихся у них в процессе движения.

Таким образом, следует отметить, что у младших школьников физическое развитие происходит весьма активно и динамично, что, по итогу, дает им возможность реализовывать все сложнейшие психомоторные акты.

При этом, не стоит забывать и о существенном влиянии разного рода социальных факторов на общее развитие детей младшего школьного возраста, потому как даже на их физическое развитие не могут не влиять социальные причины.

Так, к примеру, дети, поступающие в первый класс школы, весьма часто натываются на проблему, связанную с недобором массы тела. Основная причина влияния социальных факторов состоит в сложном адаптационном периоде детей, которые из детских садов переходят в школу.

Помимо прочего, на физическое состояние детей 6-10 лет существенное отрицательное влияние оказывает необходимость обучения в школе с 6 лет, при том, что многие из детей еще не в полной мере готовы к этому по своей функциональной зрелости.

Таким образом, важно отметить, что к основным отрицательным последствиям раннего поступления в школу обычно относят:

- ухудшение зрения;
- стремительное падение уровня гемоглобина в крови;
- рост астении;
- проблемы в работе сердечно-сосудистой системы (ССС);
- проблемы в работе органов пищеварения;
- искривление осанки и проблемы с развитием стопы;
- разного рода нервно-психические расстройства;

– и так далее.

Исходя из этого, ключевой причиной всех основных проблем раннего поступления в школу является то, что большинство детей вынуждены очень долго находиться в школе, в том числе и после основных уроков, на продленке, в кружках и так далее, что вытекает из-за загруженности родителей. Все это, в определенной степени, сказывается не только на психическом и моральном состоянии детей, но и на физическом.

Ключевая проблема всех сбоев в организме, которые присущи младшеклассникам из групп продленного дня, заключается в нарушении режима дня, а также в нарушении графика питания. Помимо этого, стоит обратить внимание и на то, что у таких детей часто возникает переохлаждение в результате длительных прогулок.

Также следует отметить, что отрицательное воздействие на организм детей 6-10 лет может исходить из необходимости очень долгого пребывания в положении сидя, что, в конечном итоге, приводит к сбоям в обмене веществ и нервным срывам, если у детей имеется переизбыток энергии [8].

Таким образом, здоровье и физическое состояние детей младшего дошкольного возраста – это весьма хрупкая субстанция, которая поддается естественному развитию.

При этом, важно отметить, что заболевают дети 6-10 лет намного реже, чем это бывает у дошкольников. Если, например, для здорового ребенка дошкольного возраста заболеть ОРВИ порядка 5-6 раз за год – это нормально, то для ребенка 6-10 лет нормально болеть не более 4 раз за год [15].

Младший школьный возраст – это важнейший период жизни детей, во время которого можно развить творческие и коммуникативные навыки, а также заложить базу для последующего физического развития [7, с. 186-188].

## **1.2 Основные методы и приемы физического воспитания детей младшего школьного возраста**

Как известно, существенное разнообразие методов и приемов физического воспитания детей младшего школьного возраста предполагает в своей основе учет все ключевых положений, отраженных в общих принципах системы физического воспитания в России.

Так, к примеру, одним из принципов воспитания является принцип всестороннего развития личности, который предполагает использование методов, в полной мере обеспечивающих эффект всеобъемлющего физического развития детей, включая:

- пропорциональное развитие всех частей тела;
- пропорциональное развитие всех групп мышц;
- пропорциональное развитие всех основных физических качеств детей.

Еще один принцип – это принцип полной взаимосвязи физического воспитания с последующей трудовой практикой, который направлен на применение в ходе физического воспитания школьников методов, наиболее эффективно готовящих детей к будущей трудовой деятельности.

Третий принцип – принцип оздоровительной направленности, который предполагает использование методов, обладающих максимальной оздоровительной, гигиенической и профилактической эффективностью.

По сути, этот принцип содержит в себе самые эффективные методы, которые направлены на укрепление здоровья, а также на обеспечение нормальной, полноценной работы всех систем организма детей. К таким методам чаще всего относят разного рода циклические упражнения, оздоровительные силы природы и различные гигиенические факторы.

К ключевым средствам физического воспитания младшеклассников принято относить физические упражнения, потому как именно они дают ту самую возможность формировать все жизненно важные навыки и умения, а также развивать физические качества, приспособлять организм к новым

условиям среды, восстанавливать все утраченные ранее функции организма и так далее.

Важно отметить, что на практике учителями физической культуры очень часто применяются физические упражнения из отдельных разделов школьной программы, включая:

1. Гимнастику, которая в большей степени обеспечивает общую физическую готовность детей, а также закладывает базис всей двигательной культуры, потому как развивает в детях способность управлять своими собственными движениями, формирует координацию и точность этих движений.

Большое число различных упражнений, относящихся к школьной гимнастике, дают возможность наиболее успешно осуществлять все образовательные, оздоровительные и воспитательные задачи школы.

По сути, абсолютно любое упражнения из раздела «гимнастика» можно без проблем дозировать по ключевым параметрам нагрузки на детей: по объему; по интенсивности; по времени отдыха между подходами. Именно эта возможность и позволяет гимнастике обладать огромным запасом педагогических возможностей.

2. Легкую атлетику, которая представляет из себя набор средств и упражнений, направленных на развитие всех самых распространенных и жизненно важных движений при ходьбе, беге, прыжках и метаниях.

Все основные средства из раздела «легкая атлетика» зарекомендовали себя как всесторонне развивающие факторы, потому как при их применении существует возможность совершенствовать все детские физические качества, а также многие функции организма, среди которых дыхательная и сердечно-сосудистая системы.

Помимо этого, упражнения из данного раздела также легко поддаются точной дозировке в плане нагрузок, как и гимнастические упражнения.

3. Ходьба на лыжах, которая является очень эффективным прикладным, оздоровительным и, главное, развивающим методом физического воспитания детей.

По сути, в процессе ходьбы на лыжах совместно работают практически все группы мышц, а также такие системы организма, как дыхательная и сердечно-сосудистая системы.

При использовании упражнений из раздела «ходьба на лыжах» можно без проблем дозировать нагрузки по их объему и интенсивности, что, по большому счету, и позволяет общим образовательным учреждениям включать лыжную подготовку в свои программы физического воспитания.

4. Плавание, имеющее существенное воздействие на организм за счет внешней среды в виде воды.

По сути, в процессе плавания в воде человек вынужден осуществлять физические движения лишь в горизонтальном положении, а также находясь в состоянии невесомости. Такие необычные условия, отличные от стандартных, дают возможность полностью разгрузить позвоночник, снять физическое и нервное перенапряжение, расслабить большое число мышц, а также придают легкость многочисленным движениям. С иной стороны: постоянные движения рук в процессе плавания активизируют абсолютно все мышцы тела, в частности те мышцы, которые в обычных условиях человек практически не использует. Все указанное, в совокупности, запускает работу различных органов и систем организма. Необходимо отметить и то, что плавание – это основное средство для тренировки дыхания.

Среда в виде воды, в которой осуществляется плавание, чаще всего имеет более низкую температуру, нежели тело человека, что дает ему возможность закаливаться в этой среде.

5. Игры, важнейшим элементом которых является выраженная роль различных движений. Например, бег, прыжки, сопротивление, отталкивание, ловля мяча и так далее.

Все двигательные действия в процессе игры направлены на преодоление разного рода барьеров и препятствий, которые стоят на пути к достижению поставленной задачи, которую, в свою очередь, необходимо решить для победы.

Кроме того, при помощи игр происходит закрепление и совершенствование всех естественных движений человека, определенных умений и навыков, приобретаемых за счет гимнастических, легкоатлетических, плавательных и лыжных упражнений. Таким образом, игровая деятельность представляется неким суммирующим средством для развития физического состояния детей.

Ключевая педагогическая ценность игр на уроках физической культуры в школе заключается в том, что они способствуют не только развитию физических, но и духовных функций человека.

Главный минус игры как средства физического развития детей младшего школьного возраста заключается в том, что физическая нагрузка не контролируется и не поддается точной дозировке, в отличие от всех остальных средств физического воспитания. Именно поэтому игры чаще всего подбираются исходя из возраста и физической готовности всех детей в классе, независимо от пола [2].

Говоря более конкретно, для мальчиков 6-7 лет более эффективными являются уроки по физкультуре, в основании которых содержатся упражнения на развитие быстроты. Позднее, в возрасте 7-10 лет, лучше всего подходят занятия, на которых происходит развитие выносливости, гибкости, координации.

У девочек важнейшим элементом урока является развитие быстроты, при чем это характерно для всей начальной школы, от 6 до 10 лет. Выносливость у девочек лучше всего развивается с 7 лет.

Также в программу занятий девочек принято включать упражнения, которые направлены на развитие статической, динамической и общей выносливости, на координацию. С 9 лет девочки могут постепенно приступать к выполнению силовых упражнений, направленных на развитие крупных мышц тела.

Стоит отметить, что большая подвижность позвоночника, а также весьма высокая растяжимость связок в младшем школьном возрасте способствуют

развитию гибкости у детей. Именно поэтому ключевыми методами развития гибкости принято считать динамические и статические упражнения на растягивание.

Доступный уровень гибкости детей 6-10 лет важно поддерживать на постоянной основе. Именно поэтому упражнения на развитие гибкости должны выполняться детьми не только на уроках, но и дома.

Постоянные, запланированные по всем нормам занятия физкультурой в школе способствуют укреплению мышечного корсета, а также развитию и формированию правильной, прямой осанки. Окрепшие с возрастом и с постоянным развитием мышцы постепенно берут на себя новую нагрузку и удерживают позвоночник в прямом положении.

Важно отметить и то, что в процессе выполнения специальных оздоровительных, коррекционных упражнений следует менять исходное положение тела так, чтобы не перенапрягать мышечный корсет и разгружать позвоночник.

В ходе применения различных физических упражнений на уроках в младших классах школы важно учитывать и особенности эмоционально-психического состояния детей. Лучше всего физическое развитие происходит тогда, когда дети с неподдельным интересом, в свое удовольствие выполняют задания учителя, внимательно и дисциплинировано слушают новые задачи.

При этом, не стоит забывать и о том, что в силу своей весьма высокой эмоциональности дети младшего школьного возраста очень часто находятся в состоянии повышенного возбуждения. [26]

Именно это и ставит перед учителем ключевую задачу, направленную на формирование положительного эмоционального фона для всех детей, чтобы занятия по физкультуре приносили им радость, но не переутомляли их.

По сути, формирование в детях необходимых навыков и умений, а также физических качеств и здоровья в младшем школьном возрасте – это своеобразный залог успеха для их последующего развития в подростковом возрасте. Учитывая то, что уже с 11 лет у детей начинают максимально быстро

расти кости, а мышцы, из-за физиологических особенностей, наоборот, отстают в своем развитии, то важнейшей задачей учителя на уроках физкультуры становится укрепление мышечного корсета и формирование прямой осанки [3].

Еще одним из средств физического воспитания, о которых упоминалось ранее, являются естественные силы природы, а также различные гигиенические факторы, используемые в совокупности с физическими упражнениями.

Так, закаливание водой, солнцем или воздухом способствует благоприятному воздействию на физическое развитие детей, а также укреплению здоровья и повышению работоспособности организма.

К числу основных гигиенических факторов, которые помогают укреплению здоровья детей, а также способствуют развитию адаптивных свойств организма, принято причислять:

- грамотно выстроенное чередование разного рода видов деятельности, включая: труд, учебу, физкультуру, отдых, сон, питание и так далее;
- соблюдение всех основных правил не только личной, но и общественной гигиены, включая: уход за собственным телом, поддержание санитарно-гигиенического состояния мест, где занимаются дети, уход за инвентарем, и так далее [2].

Исходя из всего вышесказанного можно подвести логичный итог о том, что важнейшей формой занятий физическими упражнениями в условиях начальной школы является урок физкультуры, строящийся по всем ключевым педагогическим положениям, по Федеральному государственному образовательному стандарту, а также по всем методическим правилам общего физического воспитания детей.

Специфичность поставленных задач перед программой по физическому воспитанию определяет некоторые характерные особенности уроков физкультуры с учетом возраста детей. Так, например,

- для младшекласников ключевыми на уроках физкультуры являются задачи по развитию двигательных умений, среди которых ходьба, бег, прыжки, лазание и так далее;

– на каждом из уроков более правильно решать только 2-3 основные задачи, которые связаны с усвоением или совершенствованием учебного материала;

– с возрастом, все вопросы по укреплению мышц корсета и стоп, а также по формированию прямой осанки, – необходимо решать в меньшей степени, делая упор на то, что эта задача должна решаться в самых первых классах школы;

– на каждом уроке физкультуры обязательно должны проводиться подвижные игры: у детей 6-10 лет около половины времени от урока должно уходить на игровые задания;

– в ходе обучения детей ключевым видам движений необходимо как можно больше внимания уделять правильности и точности выполнения упражнений, а также включать в этот процесс воспитание двигательных качеств детей.

По большому счету, в возрасте от 7 лет у детей развивается способность к запоминанию движений, что указывает на то, что для развития данного качества у детей младшего школьного возраста базовым методом является целостный метод, тогда, как расчлененный метод выступает лишь в роли вспомогательного.

В процессе объяснения двигательных заданий в этом возрасте необходимо делать это так, чтобы все дети понимали, что и как правильно нужно выполнять. Именно поэтому двигательные задачи должны даваться учителем в конкретной, упрощенной форме. К примеру, поймать мяч или догнать одноклассника, и так далее.

После 8 лет на занятиях физкультуры более логично использовать методы, направленные на развитие частоты движений, путем внедрения кратковременных упражнений (по 6-8 секунд) на скорость.

Также на уроках у детей 6-10 лет лучше всего исключать какие-либо тяжелые и продолжительные статические упражнения, которые, в первую очередь, основываются на натуживании.

Важным средством активизации двигательных действий являются уроки, на которых дети выполняют различные упражнения под дидактические рассказы

учителя. Происходит это таким образом: учитель описывает какой-либо определенный сюжет, а дети, в это время, выполняют соответствующие словам движения. Именно поэтому очень важно, чтобы рассказы учителя были наполнены каким-то сюжетом с внедрением в него словесных движений и были написаны в форме стихотворения.

По сути, такие сюжетные занятия дают возможность сблизить содержание учебного материала с возрастом детей, а описание абсолютно каждого упражнения может носить сюжетный характер, который позволяет ученикам совершать те или иные движения в свойственной им манере. Таким образом физические упражнения плавно перетекают в игру.

Всевозможные игры, входящие в такой урок, должны иметь разноплановый характер и решать разного рода задачи, стоящие перед учителем, в числе которых:

- обучение детей правильным движениям;
- формирование в детях элементарных, базовых знаний о здоровом образе жизни, о собственном теле, а также об основах физкультуры и спорта.

Безусловно то, что физическое воспитание детей 6-10 лет невозможно исключительно на уроках физкультуры. Именно поэтому очень многие дети уже с ранних лет идут в различные спортивные кружки или секции, а также выполняют домашние задания от учителя.

По сути, за счет специальных домашних заданий учитель может решить следующие учебно-воспитательные задачи:

- повысить двигательную активность младшеклассников;
- заложить основу для укрепления основных групп мышц детей;
- заложить основу формирования правильной осанки;
- подготовить детей к сдаче учебных нормативов по общеобразовательной программе.

Таким образом, можно сказать, что неурочные формы занятий – это такие занятия, которые проводятся не только специалистами (тренерами, учителями), но и самими детьми в домашних условиях. Целью таких занятий является:

активный отдых, укрепление и восстановление здоровья, повышение работоспособности, а также развитие физических качеств детей младшего школьного возраста.

К таким занятиям принято относить:

– малые формы занятий, среди которых утренняя гимнастика, разминка, физкультминутка, микропауза и так далее. Такие формы занятий необходимы для оперативного управления физическим состоянием детей;

– крупные формы занятий, в числе которых аэробика, шейпинг и так далее. Данные формы занятий длятся дольше, чем малые формы, и направлены они на решение задач тренировочного, оздоровительного и восстановительного характера;

– соревновательные формы занятий, среди которых официальные соревнования, первенства, чемпионаты и так далее [1].

По большому счету, физическое развитие детей 6-10 лет – это динамический процесс роста и биологического развития в течение всего указанного периода жизни детей.

Под динамическим процессом в данном случае принято понимать увеличение массы и длины тела, а также развитие систем организма и органов, входящих в эти системы.

Оценка физического развития ребенка – это своего рода анализ соответствия всех элементов роста организма и созревания ребенка с теми показателями, которые характерны его возрастным нормам.

Для количественной оценки показателей чаще всего применяют абсолютные величины (например, рост – сантиметры, вес – килограммы), а также относительные (например, % жира).

По сути, здоровье детей 6-10 лет и их физическое развитие – это общее понятие, которое невозможно разделить и рассматривать отдельно друг от друга, потому как, например, какие-либо отклонения от нормы в физическом развитии чаще всего говорят о имеющихся нарушениях в здоровье.

При этом, необходимо отметить, что значительное опережение в физическом развитии, говорящее о гормональных нарушениях в организме, чаще всего является даже более опасным для дальнейшего развития, нежели отставание.

С целью того, чтобы даже в самых неблагоприятных социальных условиях физическое развитие детей 6-10 лет проходило без особых сбоев, важно правильно организовывать их день и грамотно расставлять в расписание уроки по физкультуре, заполняя дни, в которых этих уроков нет, домашними заданиями и спортивными секциями.

Как уже было определено ранее, в 6-10 лет дети лучше всего справляются с теми физическими заданиями, которые не требуют от них серьезных физических усилий и являются наиболее простыми для понимания.

Таким образом, физкультуре и спорту в жизни младших школьников уготована особая роль, потому как именно физическая культура способствует развитию мышечной массы, укреплению скелета, улучшению ловкости, гибкости, координации, а также более правильной работе всех систем организма.

В возрасте 6-10 лет наиболее актуальными являются такие виды спорта, как:

- танцы;
- легкая атлетика;
- плавание;
- теннис;
- боевые искусства;
- футбол;
- баскетбол;
- волейбол и пионербол;
- и так далее.

Не менее важно и то, чтобы выбранный для занятий вид спорта не только оказывал позитивное воздействие на физическое развитие детей, но и приносил

им радость, потому как занятия в тягость в таком возрасте чаще всего вредят психоэмоциональному здоровью.

Можно сказать, что нормальное физическое развитие детей 6-10 лет осуществимо лишь в условиях правильного режима дня, правильного питания, сна и отдыха, при грамотной мотивации по сохранению их собственного здоровья, при занятиях любимыми видами спорта [8].

Безусловно и то, что младшеклассники в большей степени предпочитают те виды спорта, которые им легче всего освоить и понять. И, наоборот, если какой-то вид спорта является для них сложным или однообразным, то для них он становится в тягость и не приносит радости.

Также, очевидно и то, что малоподвижный образ жизни детей; фактическая необходимость постоянного времяпрепровождения в классах за партой и дома за столом, а не на свежем воздухе; малое количество подвижных действий и невозможность бегать по коридорам школы; а также высокая зрительная нагрузка и постоянные стрессы, – все это отрицательно сказывается на здоровье и развитии младших школьников.

По сути, это одно из ключевых причин из-за которой дети 6-10 лет должны намного больше времени отводить на прогулки и на занятия спортом.

По сути, методами и средствами физического развития детей младшего школьного возраста выступают не только занятия на уроках физической культуры с применением разного рода упражнений, танцев и игр, но и правильная организация режима дня, мотивирование детей на охрану собственного здоровья, а также дополнительные занятия, которые предполагают активные движения и свежий воздух [15].

Подводя итоги данной главы, следует отметить, что к основным особенностям физического развития младших школьников относится то, что в этот период: максимально активно развивается нервная система; растет интенсивность работы многих внутренних органов; совершенствуются моторные функции; увеличивается мышечная масса; развиваются мелкие мышцы верхних конечностей, а движения рук становятся более отточенными;

происходит развитие всех основных систем организма. При этом, мальчики и девочки растут почти одинаково, хотя двигательные качества развиваются в разной степени. В общем виде, для детей начальных классов наиболее эффективными являются уроки физической культуры, на которых систематически развиваются: быстрота, выносливость, гибкость, равновесие через ходьбу, бег, прыжки, лазание. Важными средствами физического воспитания являются естественные силы природы, а также различные гигиенические факторы. К базовым формам занятий на уроках физкультуры относят: уроки с дидактическими играми; сюжетные уроки; различные домашние задания с применением необходимых упражнений; разного рода неурочные формы; спортивные игры (танцы, легкая атлетика, плавание, теннис, боевые искусства); подвижные игры (в том числе и народные).

## **2 Методика применения народных подвижных игр в работе с детьми младшего школьного возраста**

### **2.1 Роль народных подвижных игр на уроках физической культуры**

Рассмотрев особенности физического развития детей младшего школьного возраста, а также базовые методы и приемы их физического воспитания, можно перейти к рассмотрению роли народных подвижных игр в уроках физкультуры, к изучению опыта их применения, а также к определению основных методических рекомендаций их применения на уроках.

Как известно, ключевым элементом выражения своей культуры, своих традиций, своего менталитета каждого народа являются народные игры, передающиеся из поколения в поколение в виде средства воспитания, метода передачи накопленного опыта, взглядов и черт личности, а также средство адаптации к разного рода условиям жизни человека.

По сути, именно путем изучения и познания народных игр, через «игру» в них, люди демонстрировали свое культурное наследие, показывали положительное отношение к собственным традициям и обычаям. Так или иначе, но народные игры всегда выступали своеобразным символом мира между большим количеством народностей, которые принимают участие на мелких локальных и крупных международных соревнованиях.

Не стоит забывать и о том, что народные игры – это хорошее средство для развития физических качеств и умственных способностей для людей всех возрастов.

Исходя из того, что в настоящее время наблюдается серьезная необходимость в активизации двигательной активности детей, – именно народные игры представляют из себя одно из самых эффективных средств для этого.

В настоящий момент времени в науке подобран достаточно полный теоретический и практический материал, который содержит в себе всю картину

разного рода аспектов реализации средств физической культуры, а также значимости подвижных игр в общей системе физического развития государства.

Также из года в год в России на государственном и муниципальном уровнях проводятся разного рода пропагандистские мероприятия, которые связаны с вопросами масштабного и повсеместного внедрения физической культуры и спорта в повседневную жизнь всего населения, не зависимо от возраста, профессии и занятости. Это, в первую очередь, общенациональная и гуманитарная миссия всех основных современных программ развития физической культуры и спорта в российском государстве [13, с. 164-165].

Необходимо отметить, что одним из самых важных педагогических условий по реализации народных подвижных игр в учебном процессе является не только укрепление физического и эмоционально-психического здоровья детей, но и помощь в правильном росте физических сил, качеств, а также двигательных способностей.

При этом, следует понимать, что неправильно подобранная, неверно истолкованная или ошибочно организованная игра может привести детей к проявлению грубости, излишней жестокости или несправедливости, к выражению тщеславия или обиды. Таким образом, указанные последствия могут в значительной степени повлиять на нервную систему детей [13, с. 166].

Важным элементом системы воспитания детей в образовательных учреждениях является всестороннее развитие детей. Ученики младших классов школы, в процессе своего постепенного развития, с радостью и с удовольствием занимаются физкультурой, в том числе различными народными и спортивными играми.

Большая часть из списка игр, которые известны каждому человеку, приводит к постепенной активизации и развитию всех базовых систем организма, среди которых: нервная система, мышечная, дыхательная и сердечно-сосудистая система.

Они же, в полной мере, помогают развитию физических качеств детей 6-10 лет, способствуют воспитанию их личности, их общности, ответственности

друг перед другом. По сути, игры выступают отличным средством не только для физического воспитания, но и для развития характера, дружбы и взаимопомощи детей.

Народные игры могут проводиться абсолютно в любое время года, практически в любых погодных условиях, при которых детям можно находиться на улице. Проведение игр на улице способствует адаптации детей к непривычным условиям, является отличным методом для закаливания их организма.

Подвижные игры – это одно из немногих любимых и самых эффективных физических занятий у детей, которые выстраиваются на их постоянном движении, позволяют преодолевать трудности, имеют определенную правилами цель, обязанности, а также конкретные задачи, которые, в свою очередь, детям интересно решать. Все указанное приводит к укреплению силы воли детей, воспитанию в них выдержки, спокойствия и решительности, веры не только в свои силы, но и в способности других детей.

Необходимо добавить, что все перечисленные развивающие аспекты так или иначе постепенно усиливаются за счет специфики определенных народных игр. Таким образом, правильный подбор и организация народных игр на уроках физической культуры – это очень полезный и актуальный метод физического развития детей 6-10 лет, потому как применение народных игр, в совокупности со всеми их задачами, правилами и иными элементами, в процессе физического воспитания способствует не только развитию физических качеств и готовности детей, но и приводит к всеобъемлющему развитию личности [17].

Важно и то, что народные подвижные игры, при правильном их подборе, неотделимы от детского возраста и, по сути, заменяют детям однообразные физические упражнения[29].

Именно поэтому применение подвижных игр уже является традиционным и очень ценным методом современной педагогики, а также средством развития и воспитания детей.

Содержание, интенсивность и итоговая цель игр изменяется в соответствии с возрастом и уровнем развития детей. В подвижных играх содержится всесторонний информационный материал, знакомящий школьников с культурой определенного народа, с образом его жизни, с его бытом и традициями. В большем числе таких игр, которые соответствуют всем требованиям школьной программы, содержатся представления о чести и мужестве, о правильности поступков, о том, что настоящий человек должен быть не только личностью, но и физически развитым, сильным и быстрым[34].

Подвижные игры представляют из себя тот вид деятельности, в котором важная роль принадлежит движениям, мотивируемым за счет различных сюжетов и ограниченных правилами. Исходя из этого, игры на останавливаются и не концентрируются на какой-либо одной педагогической задаче, – они устремлены в сторону более масштабного развития физических и психических качеств.

Неотъемлемой чертой народных игр является возможность развития за счет них творческого потенциала детей, их воображения, внимания, а также самостоятельности, и умения правильно понимать и принимать общие для всех правила.

Таким образом, именно народные игры являются регулятором и создателем условий, в которых дети:

- проявляют свою активность;
- получают возможность выбора;
- получают возможность победить проблемные ситуации;
- могут придумывать и модернизировать игры;
- стремятся к решению задач;
- развивают своих духовные и культурные качества;
- ощущают дух соперничества, сладость победы и горечь поражения.

Рассматриваемая категория игр помогает становлению детского коллектива, способствуя содействию детей друг с другом, их общению, взаимопомощи и чувству дружеского соперничества. Они же учат детей

правильно мыслить, выстраивать логическую цепочку, контролировать свои действия и слова, а также следить за правильностью и логичностью действий своих товарищей.

По своей структуре и содержанию большинство народных подвижных игр очень близки детям, а также просты для их понимания. Помимо этого, сам процесс игры, в своем общем виде, оказывает на детей положительное влияние, вызывает положительные чувства.

В общем и целом, подвижная игровая деятельность на уроках физической культуры в начальных классах школы выполняет такие функции, как:

- развивающая;
- развлекательная;
- коммуникативная: освоение важности общения, социализации;
- самореализация;
- развитие творческих способностей;
- воспитательная;
- игротерапевтическая;
- диагностическая.

Многофункциональная интрига любой народной игры состоит в том, что дети, прежде всего, преодолевают себя и учатся наслаждаться этой победой. Именно этот критерий и делает все без исключения игры любимыми для людей всех возрастов [9, с. 77-79].

Как известно, путем применения на уроках физкультуры разного рода народных подвижных игр учитель может достичь таких задач физического воспитания, как:

- укрепление здоровья детей, улучшение их осанки, а также содействие гармоничному физическому развитию;
- формирование знаний и умений в сфере личной гигиены;
- приобщение детей к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;

– воспитание в детях дисциплинированности, отзывчивости, честности, смелости;

– обучение детей русским народным играм.

Решение всех выделенных выше задач возможно посредством осуществления таких организационно-положительных моментов, как:

– введение дополнительного часа занятий по физическому воспитанию в расписание;

– составление отдельной программы физического воспитания с включением в нее народных игр;

– контроль за эффективностью применения народных игр на уроках физкультуры в начальной школе;

– и так далее.

Не стоит забывать и от том, что через простоту и понятность, через огромное разнообразие народных игр мудрость и опыт предков, которые копились целыми веками, передается всем последующим поколениям. Именно поэтому народные игры должны обязательно входить в программу физического воспитания младших школьников.

По своему сущностному содержанию народные игры весьма лаконичны, выразительны и доступны каждому ученику 6-10 лет. Они способствуют развитию мысли, расширению кругозора детей, помогают пояснять ученикам многие аспекты окружающего мира, а также являются двигателем развития всех психических процессов и стимулом для перехода детского организма к последующим этапам его развития.

Посредством народных игр дети могут отражать все свои жизненные переживания в условно-игровой форме, способствующей их перевоплощению в определенные образы, перенесению в конкретное время и на конкретное место действия.

Все игровые ситуации, возникающие в ходе игры, увлекают и воспитывают детей, а диалоги или монологи, которые встречаются в народных играх,

обозначают характеры персонажей, их мотивы и действия, умело передаваемые детьми через образы, которые они примеряют на себя в игре.

В народных играх, намного больше, чем в каких-либо иных физических упражнениях, ученики могут задействовать разного рода двигательные действия так, как им этого хочется, как они их видят и как они могут их выполнить исходя из своих индивидуальных особенностей. Одной из самых действенных игр, в которой дети 6-10 лет могут задействовать огромное разнообразие движений, является игра «Совушка».

Как уже говорилось ранее, одним из самых увлекающих факторов в игре является возможность посоревноваться со сверстниками и друзьями. По сути, даже в весьма простых играх («Пустое место», «Лишний») имеется возможность победить: быстрее оббежать круг, занять место, догнать или убежать от одноклассника.

Те народные игры, в которых дети делятся на команды, присутствует гораздо больший соревновательный характер, потому как уже не каждый участник в отдельности стремится к победе, а вся команда - в целом. При этом, в одних народных подвижных играх двигательные действия совершаются сразу всей командой (например, в игре «День и ночь») и тогда личное участие и личный результат каждого ребенка не становится приоритетом и не выделяется из общей массы, тогда, как в иных играх (например, «Мяч капитану») общий результат зависит от действий каждого ученика в отдельности.

Таким образом, можно сказать, что народные подвижные игры в совокупности с иными элементами физического воспитания, которые присущи образовательным учреждениям, выступают определенной базой, необходимой для развития личности, которая сочетает в себе не только физические качества, но и нормы морали, и понимание мира. Также, за счет заложенного в младших классах базиса, учитель физкультуры в средних классах школы может и дальше развивать физические качества детей [17].

Целесообразность, правильность и логичность внедрения народных подвижных игр в уроки физкультуры в начальной школе основывается на необходимости:

- активизации физической нагрузки на занятиях;
- повышения уровня двигательной активности на уроках;
- повышения эмоциональности и интереса к урокам;
- привлечения к ценностям народной культуры, к традициям и опыту предков;
- включения в уроки новых средств, которые способствуют повышению уровня физической подготовленности детей;
- укрепления здоровья детей;
- повышения уровня физической культуры детей.

Исходя из всего вышесказанного, можно сделать вывод о том, что если у определенного народа в обиходе есть игра, которая уже очень долгое время привлекает его внимание, то, скорее всего, ее внедрение в школьную программу по физкультуре будет нести в себе какой-либо смысл. Это следует из того, что подобная народная игра будет не просто интересна детям любого возраста, но также и будет отличным способом по культурному обогащению детей.

Проведение народной игры не требует от ее участников какой-либо специальной подготовки, определенных развитых физических навыков и существенных затрат. При этом, создать определенный интерес к конкретной народной игре не всегда представляется простым занятием и практически невозможно без активного и грамотного участия в этом процессе со стороны учителя, которому, в свою очередь, необходимо:

- дать характеристику социально-культурным и историческим формам существования народных подвижных игр;
- проанализировать познавательный, деятельный и эмоционально-психический компоненты сущности народных игр;
- определить и охарактеризовать инновационный характер народных игр;

- определить общие принципы процесса воспитания игровой физической культуры в контексте развития духовности личности;
- обозначить спектр целевых ориентаций: расширение кругозора; формирование необходимых умений и навыков; воспитание самостоятельности, воли, творческих способностей, памяти, речи, мышления, умений сравнивать, сопоставлять, умения находить оптимальные решения; развитие мотивации учебной деятельности; и так далее [9, с. 77-79].

## **2.2 Обобщение опыта применения народных подвижных игр на уроках физической культуры**

Как известно, народные подвижные игры уже очень долго время являются традиционным средством педагогики. Именно поэтому важно рассмотреть педагогический опыт применения таких игр на уроках физкультуры.

Л. И. Коленкина, например, в общем ряду с народными играми, которые относятся к творческим и возникают в ходе самостоятельной двигательной деятельности учеников (например, «Салки», «Прятки», «Казачьи разбойники»), выделяет еще такие виды игр, как организованные, более целесообразные с точки зрения педагогики народные подвижные игры, имеющие четкую структуру, содержание и правила. Через свою педагогическую деятельность Л. И. Коленкина пришла к выводу о том, что подобные организованные игры более удобны для проведения их с группами учеников под непосредственным руководством со стороны учителя, наблюдающего за соблюдением всех правил.

Народные подвижные игры очень разнообразны по своей структуре и содержанию. Одни игры, например, имеют роли и правила, которые напрямую взаимосвязаны с сюжетом, а все игровые действия в них выстраиваются в полном соответствии с требованиями, которые прописаны в правилах и которые соответствуют избранным ролям. В иных играх сюжет и роли могут отсутствовать совсем – их заменяют определенные двигательные задания и упражнения, которые регулируются правилами. Еще одни игры могут содержать

сюжет и действия, которые строго регламентированы текстом, определяющим скорость, время, быстроту движений и правильность их порядка.

При подборе народных подвижных игр, которые оказывают непосредственное влияние на физическое воспитание младшеклассников, Л. И. Коленкина ориентируется на особенности их содержания, под которыми она понимает, прежде всего:

- сюжет;
- тему игры;
- правила игры;
- двигательные действия детей в процессе игре.

Таким образом, именно содержание народной игры и определяет ее целенаправленность в образовательном и воспитательном плане, а также игровые действия учеников, потому как именно от содержания и структуры игры напрямую зависит порядок организации и характер выполнения всех двигательных заданий.

Используя народные подвижные игры на уроках физкультуры Л. И. Коленкина достигает поставленной перед ней цели, которая заключается в создании всех необходимых условий для наиболее успешного психофизического развития детей 6-10 лет.

Заинтересовав детей народными играми, по мнению автора, можно не только поддерживать их в хорошей физической форме, но и приучить их задавать множество вопросов об истоках, об истории, традициях, обычаях народов России и родного края.

Важно и то, что в своем личном опыте Л. И. Коленкина использует все виды народных подвижных игр календарного цикла (зимние народные подвижные игры, летние дворовые игры и так далее) [12].

Р. И. Садыков, например, в своих исследованиях достаточно убедительно смог доказать изменение отношения к уроку физкультуры со стороны детей после включения в него народных подвижных игр.

В общем и целом, реализация средств народных подвижных игр отмечается в работах многих авторов-исследователей: чаще всего – как некое условие для повышения эмоциональности, развития физических качеств, формирования положительных черт характера школьников, коллективизма, командного духа, чувства справедливости, радости за достижения товарища [13, с. 165].

И. В. Горев, к примеру, отмечает, что полученные в ходе проведенного им эксперимента результаты дают возможность утверждать, что занятия с применением народных подвижных игр дают больший эффект в развитии основных физических качеств у школьников. Также он делает несколько ключевых выводов:

- игровой материал является ценным средством занятий с учащимися;
- систематическое использование народных подвижных игр позволяет оживить урок, сделать детей более эмоциональными и эффективными, а, следовательно, добиться полного и всестороннего развития физических качеств у школьников; [25]
- в тех, случаях, когда учащиеся имеют недостаточный уровень развития определенных двигательных качеств, им рекомендуется специальные упражнения, направленные на развитие этих качеств;
- учащиеся охотно выполняют игровые упражнения, так как наглядно видят свои результаты и возможности;
- в результате целенаправленности работы по развитию двигательных качеств у учащихся заметно повысился уровень физической подготовленности [6].

Приобщая младших школьников к той или иной игровой деятельности на уроках физической культуры Л. В. Литовкина стремится идти по дидактическому принципу: от простых форм к сложным.

Для того, чтобы определить степень сложности той или иной народной игры для конкретной группы детей, Л. В. Литовкина учитывает количество и сложность элементов, которые входят в ее состав (бег, прыжки и так далее). На

самых первых этапах урока автор выбирает игры, которые не требуют большой подвижности от детей и не представляются сложными для их понимания, но успевают захватить их внимание и повысить сосредоточенность. Самыми удачными движениями в таких играх обычно являются ходьба и бег с небольшим вкраплением каких-либо дополнительных упражнений. Далее, ближе к середине урока, автор включает игры, в которых присутствует бег на скорость или с преодолением препятствий, а также метание, прыжки и иные виды движений, требующие большей подвижности, чем на начальных этапах урока. Таким образом, народные игры в этой части занятия должны быть подобраны так, чтобы в детях усвершенствовалась техника выполнения тех или иных движений. На финальном этапе занятия Л. В. Литовкина использует малоподвижные игры, способствующие постепенному понижению физических нагрузок на детей и плавному перетеканию в активный отдых с хорошим, позитивным настроением. [21]

Для того, чтобы в ходе урока заинтересованность к народной подвижной игре у детей не пропадала, и, одновременно с этим, выполнялись все поставленные задачи, по мнению автора необходимо:

- из списка популярных игр выбрать ту, что в большей степени соответствует конкретной задаче;
- проанализировать доступность игр и использовать ту, которая соответствует физическому и умственному развитию играющих;
- правильно подготовить место для игры, будь то площадка на улице или спортзал.

Таким образом, педагогический опыт работы с детьми Л. В. Литовкиной дает возможность утверждать, что народные подвижные игры позволяют раскрывать физические качества, потенциальные возможности и творческую инициативу детей, потому как они:

- создают условия для их активности;
- предоставляют возможность выбора;
- создают проблемные ситуации, из которых дети ищут выход сами;

- предлагают придумывать новые игры, эстафеты, мини-соревнования, упражнения для своих товарищей;
- нацеливают на способ достижения результата;
- учат осмысливать, контролировать и оценивать собственные действия и действия своих товарищей;
- развивают учебно-познавательные мотивы.

Автор предполагает, что в процессе подбора народных подвижных игр стоит обращать пристальное внимание тем играм, которые можно провести на улице. Следует это из логики о том, что именно в ходе таких игры решается задача по адаптации детей к не самым благоприятным условиям обитания.

Также, например, игры, которые включают в себя разного рода упражнения (бег, прыжки, метание) в ответ на идущие друг за другом сигналы, могут наиболее эффективно применяться при развитии у детей реактивности и резкости, а также быстроты.

При подборе таких игр, по мнению Л. В. Литовкиной, учитель физкультуры должен уметь анализировать их содержание, правильно соотносить с физическими и психоэмоциональными возможностями детей. С учетом того, что при использовании подвижных игр очень сложно дозировать физическую нагрузку, педагогу, все же, необходимо, с одной стороны, регулировать эту нагрузку в зависимости от здоровья детей, уровня их физической готовности, их возраста, пола и индивидуальных особенностей; а с другой стороны, – пытаться обеспечивать проведение врачебного и педагогического контроля.

По сути, даже не самая плохая организация игры может привести к появлению у детей отрицательных эмоций, к нарушению нормального течения нервных процессов и возникновению нежелательных в этом возрасте различных стрессовых ситуаций [14].

Исходя из своего собственного опыта, В. В. Иващенко делает вывод о том, что русские народные игры заставляют детей много двигаться и требуют находчивости, смекалки, ловкости и упорства. Проводятся они обычно на свежем воздухе на открытой площадке, а правила их просты и понятны.

Из многообразия народных подвижных игр, которые могут использоваться на уроках физической культуры в младших классах школы, автор выделяет сразу несколько основных, но мы рассмотрим только три самых известных:

1. «Два Мороза». Суть игры: на разных сторонах спортзала учитель чертит два «дома», в одном из которых располагаются дети, а два выбранных «Мороза» стоят посередине спортзала.

Когда игра начинается – Морозы говорят: «Мы два брата молодые, два Мороза удалые: я Мороз-Красный нос, я Мороз-Синий нос. Кто из вас решится в путь-дороженьку пуститься?». Дети из дома на это отвечают: «Не боимся мы угроз, и не страшен нам Мороз». После этих слов дети бегут во второй «дом». Те игроки, до которых Морозы успели дотронуться во время перемещения из дома в дом, останавливаются на месте до следующей перебежки. Затем, в таком же порядке, совершаются и последующие перебежки. Перебегающие игроки могут выручать остановленных Морозами товарищей, касаясь их рукой. Вырученные дети убегают за черту вместе с остальными. Через каждую перебежку назначаются новые Морозы. Лучшими Морозами признаются те, которые сумели остановить большее количество игроков. Дети, ни разу не остановленные Морозами, выигрывают.

Таким образом, данная игра не только приводит детей в движение, но и учит их взаимовыручке.

2. «Гуси-лебеди». Суть игры в следующем: дети самостоятельно выбирают персонажей игры, – один ребенок занимает роль волка и еще один – роль хозяина, остальные дети – это гуси-лебеди. На одной стороне спортзала учитель очерчивает «дом», в котором располагаются хозяин и гуси-лебеди, на другой стороне спортзала «живет» волк.

Игра начинается тогда, когда хозяин выпускает гусей погулять из дома, «зеленой травки пощипать». Гуси-лебеди отходят на максимально возможное расстояние от «дома». Через определенное правилами время хозяин зовет гусей через переключку с ними:

«– Гуси-гуси!

- Га-га-га.
- Есть хотите?
- Да, да, да.
- Гуси-лебеди! Домой!
- Серый волк под горой!
- Что он там делает?
- Рябчиков щиплет.
- Ну, бегите же домой!».

После переключки гуси-лебеди бегут обратно домой, а волк пытается их поймать. Пойманные волком гуси-лебеди покидают игру. Игра же заканчивается в тот момент, когда почти все гуси-лебеди оказываются пойманы волком: последний оставшийся гусь становится волком для следующей игры.

Правила игры: гуси должны «летать» (бегать) по всей площадке, а волк может поймать их только после слов: «Ну, бегите же домой!».

Эта игра позволяет развивать у детей быстроту реакции и ловкость.

3. «Кошки-мышки». Суть игры: учитель выбирает двух водящих – кошку и мышку, а остальные игроки встают в центр спортзала, берутся за руки как бы образуя между друг другом подобие ворот. Мышка находится в круге, а кошка – за кругом. Задача кошки заключается в том, чтобы любыми способами перепрыгнуть, проползти или прорваться в круг и поймать мышку. После того, как кошка попадает в круг – дети стараются сразу же выпустить мышку и запереть в круге кошку.

Игра заканчивается в тот момент, когда кошка ловит мышку.

Основные правила игры: детям, образующим круг, нельзя сдвигать плечи. Когда мышка выбегает за круг – ей нельзя уходить далеко от него.

Таким образом, данная народная подвижная игра хорошо развивает реакцию и выносливость играющих ребят [10].

Опыт работы и исследования Р. А. Ляпченковой показывают, что применение народных подвижных игр на уроках физической культуры в младших классах общеобразовательной школы оказывает положительное

воздействие на развитие двигательных способностей детей 8-9 лет, особенно среди девочек. Так, сравнивая показатели контрольной и экспериментальной групп, автор отмечает, что годовой прирост показателей в экспериментальной группе девочек превысил в челночном беге на 1,2%, в прыжках в длину с места на 2%, в 6-минутном беге на 4,3%, в наклоне вперед на 17,6%, в подтягивании на низкой перекладине на 4,2%.

В результате проведенного эксперимента в группе школьников 8-9 лет Р. А. Ляпченковой были выявлены достоверные показатели прироста двигательных способностей во всех изучаемых качествах. Значительный прирост наблюдался в развитии силы, выносливости и гибкости.

Таким образом, по мнению автора, применение народных подвижных игр на уроках физической культуры с учащимися начальных классов дает новые возможности для повышения эффективности физической подготовленности в целом и способствует построению более целесообразного урока физической культуры [15].

### **2.3 Методические рекомендации применения народных подвижных игр на уроках физической культуры**

Безусловно, нынешнее положение дел во многих образовательных учреждениях (по большей части – в региональных) требует быстрого и инновационного положения даже в отношении народных подвижных игр, к которым практически все современные педагоги прибегают как к основному виду деятельности детей для физического развития.

Также, народные подвижные игры являются не только средством физического развития, но и средством знакомства детей с традициями их предков, с культурными устоями других народов и национальностей.

По большому счету, воспитательное значение народных подвижных игр трудно переоценить, потому как от играющих детей требуется не только прилагать физические усилия, но и демонстрировать свои навыки,

сообразительность, хитрость, реакцию, коммуникабельность в быстро меняющихся условиях. Проведение занятий на открытом воздухе способствует дополнительной закалке детей, приучению их к далеко не самым приятным окружающим условиям [13, с. 166-167].

По сути, на смену привычному многим уроку физической культуры можно создать такой урок, на котором помимо общеобразовательных и оздоровительных задач будет внедрен раздел, посвященный народным играм.

Анализ большого числа исследовательских работ, рассматривающих данную проблему, позволяет утверждать о том, что успех внедрения народных подвижных игр в уроки физкультуры в значительной мере обуславливается сразу двумя ключевыми компонентами, среди которых:

- развитие уровня физической готовности и психоэмоционального здоровья детей 6-10 лет;
- эффективность приобщения детей к социальной сфере.

Реализация первого из указанных компонентов, при этом, достигается за счет двух путей:

- через создание специальной программы по развитию физической активности детей средствами народных игр;
- через поддержку администрации и руководителей проекта «Народные игры – связь поколений».

Ключевыми разделами стратегии управления процессом физического развития школьников путем внедрения народных игр в уроки физкультуры могут быть:

- анализ сущности и основных условий для проведения народных игр;
- планирование, организация и внедрение народных игр в уроки физкультуры;
- определение основных средств, методов и форм реализации игр;
- первоначальное и последующее распределение ролей, которые примеряют на себя дети в процессе игры, с учетом уровня их текущей готовности;

- планирование рационального режима игры;
- просмотр, демонстрация и анализ проведенных народных игр;
- планирование средств народных игр в системе физического воспитания;
- совместная с детьми отработка тактики ведения игр и условий их проведения;
- закупка, установка вспомогательного инвентаря и оборудования
- анализ ведения внедренных игр [13, с. 168-170].

По сути, внедрение народных подвижных игр на занятиях по физкультуре может быть эффективно только в тех условиях, когда в образовательном учреждении будут соблюдены следующие требования:

- составлен полный список народных подвижных игр по национальному и территориальному признакам (исходя из региона проведения), по условиям проведения;
- все подобранные игры распределены по видам с учетом их направленности на развитие конкретных физических качеств (скорость, ловкость, сила и так далее);
- возможность использования тех или иных игр определяется выраженностью положительных качеств личности, которые формируются в ходе проведения этих игр;
- при подборе игр учтено географическое положение региона, а также национальная политика в области туризма и отдыха;
- правильно определена роль игр в общей системе физического развития детей;
- проведение народных подвижных игр рассматривается как дополнение к остальным средствам физического воспитания детей на уроках [13, с. 166-167].

Важно, что в процессе организации подвижных игр различной направленности у детей 6-10 лет необходимо руководствоваться всеми базовыми требованиями, которые предъявляются к комплексному развитию физических качеств и навыков у учеников.

Так, например, для детей такого возраста необходимо подбирать игры, в которых четко отслеживается характер суммарного утомления [6].

Рассматривая вопрос методологических рекомендаций более глубоко, можно сказать, что ключевым условием по успешному и эффективному внедрению народных подвижных игр как средства развития младшеклассников является владение учителем обширным игровым репертуаром, пониманием сущности игр, а также методикой применения игр на уроках.

По большому счету, абсолютно каждый педагог должен уметь побуждать в детях интерес к игре, концентрировать их внимание на ее содержании, анализировать точность выполнения движений, которые, в свою очередь, должны соответствовать правилам игры. Также он должен следить за физическими нагрузками, подсказывать, поддерживать детей, регулировать их эмоционально-психическое состояние и разговоры, обучать их правильно менять свои действия в изменчивых условиях, поддерживать друг друга, стремиться к достижению конечной цели.

Таким образом, ключевая задача учителя физкультуры состоит в том, чтобы научить детей правильно, самостоятельно и с удовольствием играть.

Организация площадки для игры должна проводиться перед началом урока, совместно с детьми. Спортзал или поле на улице должны быть оформлены максимально приближено к содержанию игры (лес, дома, речки и так далее). Для проведения народных игр должен быть закуплен специальный инвентарь: мячи, ленты, стойки, сетки, флажки и так далее.

Перед началом игры учитель должен кратко, но информативно, а также максимально понятно объяснить ученикам условия и правила игры. Сначала, обычно, объясняются общие правила, после чего дети пробуют поиграть, а, затем, учитель дополняет игру новыми деталями.

Таким образом, при проведении большинства народных подвижных игр соблюдается принцип постепенного их усложнения.

Ключевым аспектом при организации игр представляется определение водящих, разделение детей на команды, назначение судей, если таковые

требуются в игре, а также распределение обязанностей среди всех участников игры.

Водящих детей лучше всего выбирать учителю, потому как именно он может правильно подобрать самых расторопных и ловких. Хотя иногда это делают и сами дети. Судьями или помощниками судей обычно выбирают детей, которые либо имеют ослабленное здоровье и не могут получать такую же нагрузку, как остальные дети, либо обладают наименьшей активностью в целом.

После освоения всех правил игры, водящих следует выбирать «считалками» или иными методами выбора. Например, нового водящего может выбрать прошлый водящий, или же новым водящим становится победитель/проигравший из прошлой игры.

Разделение детей на команды чаще всего производится по расчету (первый-второй-первый-второй), потому как это делается беспристрастно, случайно. Иные способы (например, по выбору самих детей) не представляются удачными, потому как могут образовать очень сильные и слабые команды.

Также, в процессе проведения игр, очень важна роль учителя, потому как от него зависит не только выбор игры, не только подготовка и ее организация, но и весь ее ход, а также подведение результатов.

Учитель физкультуры должен принимать максимально активное участие в играх, руководить ими, наблюдать и, иногда, участвовать в них в роли водящего, судьи или даже члена команды (если игра не носит соревновательный характер). Учитель должен быть мотиватором тех, у кого игра не задалась, и сдерживающим фактором для тех, кто демонстрирует свою доминацию над другими. [22]

На уроках в первых двух классах школы лучше всего использовать не более 1-2 игр, а в третьем и четвертом классах – 1 игру. Народные игры, в общем и целом, могут быть включены в любую часть занятия: в начале урока они должны быть направлены на организацию детей; в середине – на воспитание и развитие физических качеств; в конце – на расслабление, на переход к отдыху.

Игры, которые направлены на развитие каких-либо двигательных навыков, следует проводить после усвоения этих навыков, потому как преждевременное использование таких игр чаще всего влечет за собой развитие неправильного навыка.

Регулировать физическую нагрузку на детей в процессе проведения народных игр сложно, но можно, если использовать такие приемы, как:

- регулировка продолжительности игры;
- регулировка размеров спортивной площадки, обустроенной под игру;
- изменение веса применяемого инвентаря и оборудования;
- изменение правил игры;
- регулировка количества действий со стороны детей;
- контроль за количеством перерывов в игре;
- и так далее.

Немаловажным является и окончание игры, когда учитель должен подвести основные итоги, отметить победителей, поблагодарить проигравших, выделить положительные и отрицательные моменты из игры, дать рекомендации. К подведению итогов игры можно привлекать и самих учеников, чтобы они самостоятельно могли оценивать собственные действия и умения, а также умения одноклассников[27].

Оценивать эффективность влияния народных игр на физическое развитие детей можно по совершенно разным параметрам:

- по образовательным нормативам;
- по отношению результатов детей к своим прошлым результатам [5].

По сути, обобщая вышесказанное, можно сказать, что одно из важнейших условий успешного проведения подвижных игр – это умелое их проведение и организация. Проводить игры можно в любое время года, на открытом воздухе, в спортивном зале, на катке, в бассейне и так далее [10].

Таким образом, можно подытожить то, что игровая деятельность детей завязана на решении определенных задач, на выполнении определенных обязанностей, на преодолении разного рода трудностей и препятствий. Все

указанные развивающие аспекты в определенной степени усиливаются спецификой народных подвижных игр, ключевая роль которых заключается не только в физическом развитии детей, в укреплении их здоровья, но и в развитии и укреплении детского коллектива, в формировании творческого начала, воображения, внимания, в воспитании самостоятельности. Уже долгие годы народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики и именно поэтому учителям важно учитывать не только свой, но и чужой педагогический опыт применения таких игр на уроках физкультуры. Базовыми методическими рекомендациями применения народных подвижных игр чаще всего выступают: правильный подбор самих игр в зависимости от возраста детей, их навыков и физического состояния; грамотная организация игр (выбор места и оборудования, деление на команды, выбор ведущего); ознакомление учащихся с вариантами избранных игр и их правилами; участие самого учителя в процессе игры; правильная оценка результатов применения народных подвижных игр.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На основании изученного при выполнении выпускной квалификационной работы материала можно сделать следующие выводы.

И мальчики, и девочки растут примерно одинаково, но двигательные качества развиваются в разной степени. К ключевым характерным особенностям физического развития младших школьников относится то, что в этот период:

- максимально активно развивается нервная система;
- растет интенсивность работы многих внутренних органов;
- совершенствуются моторные функции;
- увеличивается мышечная масса;
- развиваются мелкие мышцы верхних конечностей;
- происходит развитие всех основных систем организма.

В младшей школе наиболее эффективными являются уроки физической культуры, на которых систематически развиваются: быстрота, выносливость, гибкость, равновесие через ходьбу, бег, прыжки, лазание. [23]

К наиболее эффективным формам занятий на уроках физкультуры относят: уроки с дидактическими играми; сюжетные уроки; разного рода неурочные формы; спортивные игры (танцы, легкая атлетика, плавание, футбол, пионербол); различные подвижные игры на улице и в зале;

Одним из самых действенных методов физического развития в младшем школьном возрасте являются подвижные игры, которые отвечают их безграничной потребности в движении.

Игровая деятельность детей всегда связана с решением каких-либо определенных задач, с выполнением конкретных обязанностей, с преодолением разного рода трудностей и препятствий.

Одними из самых действенных средств в процессе физического развития детей младшего школьного возраста являются народные подвижные игры,

которые, по результатам многочисленных исследований, позволяют достичь положительной динамики в развитии личности ребенка.

Основная задача народных подвижных игр состоит в физическом развитии детей, но, при этом, немаловажным является и укрепление здоровья детей, улучшение их осанки, развитие коллектива и чувства взаимной ответственности, формирование творческого начала, воображения, памяти, внимания, самостоятельности и иных качеств личности. [24]

На протяжении многих лет народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики и именно поэтому в наши дни существует огромный накопленный педагогический опыт, без рассмотрения которого невозможно определить истинный потенциал народных подвижных игр как метода физического развития детей.

Исходя из рассмотренного в работе опыта педагогов и исследователей, можно определить, что многие из них используют в своей работе все виды народных подвижных игр календарного цикла; чаще склоняются к наиболее популярным среди детей играм, которые заставляют детей много двигаться и требуют находчивости, смекалки, ловкости и упорства.

Таким образом, народные подвижные игры дают возможности для повышения эффективности физической подготовленности и способствуют построению более разнопланового урока физической культуры.

Базовыми методическими рекомендациями применения народных подвижных игр чаще всего выступают: правильный подбор самих игр в зависимости от возраста детей, их навыков и физического состояния; грамотная организация игр (выбор места и оборудования, деление на команды, выбор ведущего); ознакомление учащихся с вариантами избранных игр и их правилами; участие самого учителя в процессе игры; правильная оценка результатов применения народных подвижных игр.

В данной ВКР были решены все задачи в соответствии с целью, поставленной во введении.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абрамова, М. В. Методические особенности урока физической культуры в начальных классах (задачи, содержание) / М.В. Абрамова // ИНФОУРОК: [сайт]. – 2019. – URL: <https://infourok.ru/metodicheskie-osobennosti-uroka-fizicheskoy-kulturi-v-nachalnih-klassah-zadachi-soderzhanie-3667032.html> (дата обращения: 01.02.2022).
2. Андриянов, Е. Р. Физическое воспитание детей школьного возраста / Е.Р. Андриянов // ИНФОУРОК: [сайт]. – 2020. – URL: <https://infourok.ru/statuya-na-temu-fizicheskoe-vozpitanie-detej-shkolnogo-vozrasta-4293993.html> (дата обращения: 31.01.2022).
3. Гайдученко, Н. Н. Возрастные особенности физического развития у младших школьников / Н.Н. Гайдученко // ИНФОУРОК: [сайт]. – 2013. – URL: <https://infourok.ru/doklad-vorastnie-osobennosti-fizicheskogo-razvitiya-u-mladshih-shkolnikov-858372.html> (дата обращения: 29.01.2022).
4. Гелашвили, О. А. Физическое развитие детей и подростков / О. А. Гелашвили, Р. Р. Хисамов, И. Р. Шальнева // Современные проблемы науки и образования. – 2018. – № 3. – URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=27656> (дата обращения: 01.02.2022).
5. Горбатова, А. В. Русские народные игры на уроках физической культуры как средство развития детей / А.В. Горбатова // ИНФОУРОК: [сайт]. – 2019. – URL: <https://infourok.ru/russkie-narodnie-igri-na-urokah-fizicheskoy-kulturi-kak-sredstvo-razvitiya-detej-3931427.html> (дата обращения: 08.02.2022).
6. Горев, И. В. Обобщение педагогического опыта по теме «Влияние подвижных игр и эстафет на физическое развитие младших школьников» / И.В. Горев // INTOLIMP.ORG: [сайт]. – 2017. – URL: <https://intolimp.org/publication/obobshchieniie-piedaghoghichieskogho-opyta-po-tiemie-vliianiie-podvizhnykh-ighr.html> (дата обращения: 04.02.2022).

7. Демидова, И. В. Возрастные особенности и развитие двигательных способностей младших школьников / И. В. Демидова // Молодой ученый. – 2020. – № 9 (299). – С. 186-188.
8. Забродин, Р. А. Особенности физического развития младших школьников / Р.А. Забродин // Журнал «Педагог»: [сайт]. – URL: <https://zhurnalpedagog.ru/servisy/publik/publ?id=8336> (дата обращения: 28.01.2022).
9. Зайцева, С. М. Народная подвижная игра как ценное педагогическое средство физической подготовки учащихся / С. М. Зайцева // Педагогическое мастерство (III): материалы международной научной конференции (г. Москва, июнь 2013 г.). — Москва: Буки-Веди, 2013. – С. 77-79.
10. Иващенко, В. В. Русские народные подвижные игры для формирования УУД на уроках физической культуры/ В.В. Иващенко // Образовательный портал «Prodlenka»: [сайт]. – 2022. – URL: <https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/478441-russkie-narodnye-podvizhnye-igry-dlja-formiro> (дата обращения: 07.02.2022).
11. Игошина, Н. В. Методика использования подвижных игр на уроках физической культуры/ Н.В. Игошина // Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»: [сайт]. – 2019. – URL: <https://urok.1sept.ru/articles/675664> (дата обращения: 08.02.2022).
12. Коленкина, Л. И. Использование народных подвижных игр на уроках физической культуры как средство развития основных физических качеств ребенка/ Л.И. Коленкина // Образовательная социальная сеть nsportal.ru: [сайт]. – 2014. – URL: <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/11/20/ispolzovanie-narodnykh-podvizhnykh-igr-na-urokakh-fk> (дата обращения: 02.02.2022).
13. Кузнецова, З. М. Народные игры на уроках физической культуры: факторы и перспективы развития / З. М. Кузнецова, И. Ш. Мутаева, А. С. Селиверстова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2021. – Т. 16. – № 1. – С. 163-171.

14. Литовкина, Л. В. Использование народных и подвижных игр на уроках физической культуры в начальной школе / Л. В. Литовкина, Е. В. Косоня // ИНФОУРОК: [сайт]. – 2021. – URL: <https://infourok.ru/ispolzovanie-narodnyh-i-podvizhnyh-igr-na-urokah-fizicheskoy-kultury-v-nachalnoj-shkole-5575618.html> (дата обращения: 05.02.2022).

15. Ляпченкова, Р. А. Эффективность использования народных игр на уроке физической культуры в начальных классах общеобразовательной школы / Р.А. Ляпченкова // Образовательная социальная сеть nsportal.ru: [сайт]. – 2021. – URL: <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/11/08/effektivnost-ispolzovaniya-narodnyh-igr-na-uroke> (дата обращения: 06.02.2022).

16. Особенности физического и психологического развития детей младшего школьного возраста // сайт Государственного учреждения образования «Приснянская базовая школа». – 2020. – URL: <https://prisno.schools.by/pages/osobennosti-fizicheskogo-i-psihologicheskogo-razvitiya-detej-mladshego-shkolnogo-vozrasta> (дата обращения: 28.01.2022).

17. Пляка, Л. А. Русские народные игры на уроках физической культуры как средство развития детей / Л.А. Пляка // Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»: [сайт]. – 2009. – URL: <https://urok.1sept.ru/articles/549323> (дата обращения: 03.02.2022).

18. Ярославцева, И. В. Особенности развития физических качеств у младших школьников / И.В. Ярославцева // Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»: [сайт]. – 2012. – URL: <https://urok.1sept.ru/articles/609931> (дата обращения: 31.01.2022).

19. Зайцева, С.М. Роль народных подвижных игр на уроках физической культуры / С.М. Зайцева // Педагогика и психология: актуальные вопросы теории и практики. Сборник материалов V Международной научно-практической конференции. Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова, Харьковский государственный педагогический университет имени Г.С. Сковороды, Актюбинский региональный государственный университет имени

К. Жубанова, Центр научного сотрудничества «Интерактив плюс». – Чебоксары, 2015. С. 141-143.

20. Зайцева, С.М. Использование народных подвижных игр на уроках физической культуры в начальной школе / С.М. Зайцева // Педагогический опыт: от теории к практике. сборник материалов VIII Международной научно-практической конференции. – Чебоксары, 2019. С. 272-274.

21. Тарасова, М.В. Актуальность применения народных подвижных игр на уроке физической культуры / М.В. Тарасова, Л.М. Матвеева // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма. Материалы Международной научно-практической конференции, посвященной зимним Олимпийским и Паралимпийским играм в Сочи в 2014 году. – Уфа, 2014. С. 191-193.

22. Абрашина, И.В. Русские народные подвижные игры на уроках физической культуры в школе в рамках раздела «Лёгкая атлетика» // И.В.Абрашина, И.Н. Бруслова, С.В. Бульбанович. – Санкт-Петербург, 2016.

23. Темерева, В.Е. Народные подвижные игры – эффективное средство всестороннего развития детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры / В.Е. Темерева // XXV научная конференция студентов и молодых ученых МГАФК. – Москва, 2001. С. 32-35.

24. Булдашева, О.В. Использование народных подвижных игр на уроках физической культуры в начальной школе / О.В. Булдашева // Этнопедагогика в контексте современной культуры : Материалы Международной научно-практической конференции. – Шадринск, 2021. С. 325-331.

25. Монтус М.В. Физическое и психоэмоциональное развитие личности обучающихся через спортивные, подвижные, народные игры на уроках физической культуры и во внеурочное время / М.В. Монтус, Е.В. Нягу, Г.И. Пархоменко // Наука и образование: отечественный и зарубежный опыт : сборник статей. – Белгород, 2019. С. 134-138.

26. Мусикова, И.И. Подвижные игры с элементами спортивных и народных игр на уроках физической культуры, как средство повышения уровня подготовленности младших школьников /И.И. Мусикова // Концепция

«Общества Знаний» как новая форма научной организации общества : сборник статей по итогам Всероссийской научно-практической конференции. – Воронеж, 2020. С. 22-24.

27. Кузнецова, З.М. Народные игры на уроках физической культуры: факторы и перспективы развития / З.М. Кузнецова, И.Ш. Мутаева, А.С. Селиверстова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2021. – № 1. – С. 163-171.

28. Шаталов, С.А. Применение народных игр на уроках физической культуры / Шаталов С.А. // Региональное образование и культура: история, современность, перспективы. материалы XIX Межрегиональной научно-практической конференции, посвященной 65-летию Белгородчины. – Старый Оскол, 2018. С. 245-247.

29. Попова, Л.А. Развитие интереса к физической культуре у младших школьников с помощью народных подвижных игр / Л.А. Попова // Актуальные вопросы реализации ФГОС дошкольного и начального общего образования : сборник статей по материалам Всероссийской научно-практической конференции. – Нижний Новгород, 2017. С. 420-424.

30. Григорьев, О.А. Внедрение русских народных подвижных игр в учебный процесс по физической культуре младших школьников / О.А.Григорьев, Е.А. Стеблецов, Г.В.Бармин // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях. Сборник статей XVIII Международной научной конференции. В 2-х частях. – Белгород, 2022. С. 42-46.

31. Григорьев, О.А. Русские народные подвижные игры как средство физического воспитания младших школьников / О.А. Григорьев, К.В. Сахненко // Вопросы современной науки: новые достижения. Материалы Международной (заочной) научно-практической конференции. под общей редакцией А.И. Вострецова. – София, 2020. С. 96-100.

32. Попова, Л.А. Развитие интереса к физической культуре и спорту у младших школьников посредством народных подвижных игр / Л.А. Попова, В.Е. Летавина // Научное творчество молодежи как ресурс развития современного

общества : Сборник статей по материалам XIV Всероссийской научно-практической конференции молодых исследователей. – Минск, 2019. С. 160-163.

33. Коняхина, Г.П. Народные игры в учебном процессе школы : Учебно-методическое пособие /Г.П. Коняхина Г.П. – Челябинск, 2021.

34. Коняхина, Г.П. Народные игры для детей школьного возраста /Коняхина Г.П. – Челябинск, 2014.

35. Абрашина И.В. Русские народные подвижные игры как средство воспитания нравственного поведения в процессе обучения : специальность 13.00.01 «Общая педагогика, история педагогики и образования» : диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Ирина Владимировна Абрашина ; Ленинградский государственный областной университет им. А.С. Пушкина. Санкт-Петербург, 2005

36. Аслаханов, С.А.М. Народные игры и физические упражнения в процессе формирования двигательной культуры учащейся молодежи / С.А.М Аслаханов // Ярославский педагогический вестник. - 2012. - № 1. – С. 117-121.

37. Имангаликова, И.Б. Национальные игры - основа физкультурного воспитания молодёжи / И.Б. Имангаликова // Наука о человеке: гуманитарные исследования. – 2017.– № 3 (29). – С. 144-149.