

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования

**«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**ЛЕСОСИБИРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ –  
филиал Сибирского федерального университета**

Кафедра базовых дисциплин

кафедра

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

СВ С.В.Мамаева  
подпись инициалы, фамилия

«26» мая 2023г.

## БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.01 Физическая культура

код и наименование направления подготовки

## ИГРА КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Руководитель СВ  
подпись, дата

зав. кафедрой  
должность, учёная степень

С.В. Мамаева  
инициалы, фамилия

Выпускник СВ  
подпись, дата

С.В. Лупенко  
инициалы, фамилия

## Введение

Введение.....	2
Глава 1. Влияние подвижных игр на развитие физических качеств младших школьников в научной и педагогической литературе.....	5
1. 1. Анатомо-физиологические особенности детей в период младшего школьного возраста .....	5
1. 2. Особенности физического развития учащихся младших классов .....	11
1. 3. Игра как способ развития физических качеств младших школьников ...	17
Глава 2. Исследование развития физических качеств младших школьников на уроках физической культуры посредством игр .....	22
2. 1 Методика проведения подвижных игр с целью развития физических качеств младших школьников .....	22
2. 2 Анализ полученных данных.....	28
2. 3 Рекомендации проведения подвижных игр в младших классах .....	35
Заключение .....	45
Список литературы .....	47

**Актуальность** исследования: в настоящее время можно выделить такие проблемы как: здоровье детей и общее развитие их организма. Во многих случаях для большинства неуспевающих учеников слабость по здоровью является опорной причиной отсутствия образования. В следствии этого забота о здоровье детей все больше становится приоритетом по всему миру. Не составило труда доказать, что благодаря подвижным играм можно оказывают достаточное влияние на полноценный рост и развитие ребенка, а также укрепление его иммунной системы.

В последние годы модно заметить, как физическая и двигательная активность, а также показатели здоровья детей младших школьных классов становятся все ниже и ниже.

Можно также заметить, что почти половина школьников младших классов имеют достаточно низкие показатели в двигательной активности. Можно суверенно сказать, что причиной этого служит сегодняшний образ жизни.

**Объект** исследования: особенности влияния подвижных игр с целью развития физических качеств младших школьников.

**Предмет** исследования: физическое воспитание детей в период младшего школьного возраста.

**Цель** исследования: перечислить особенности воздействия подвижных игр с целью развития физических качеств младших школьников, доказать эффективность применения подвижных игр, составить рекомендации по их использованию в начальных классах.

В соответствии с целью исследования, нами были выражены следующие **задачи**:

1. Установить воздействие подвижных игр на развитие физических качеств младших школьников в научной и педагогической литературе.

2. Провести экспериментальную работу с целью развития физических качеств младших школьников посредством подвижных игр.

3. На основе экспериментальных данных разработать методические рекомендации проведения подвижных игр с целью развития физических качеств младшеклассников.

Работа состоит из введения, двух глав, заключения и библиографического списка.

# **Глава 1. Влияние подвижных игр на развитие физических качеств младших школьников в научной и педагогической литературе**

## **1. 1. Анатомо-физиологические особенности детей в период младшего школьного возраста**

В школьном возрасте меняются образ и стиль жизни: новые требования, новая социальная роль учащегося, новый вид основной деятельности – учебная деятельность. В школе он получает не только новые знания и навыки, но и особый социальный статус.

Как можно заметить дети младшего школьного возраста, а это от 7 до 12 лет по показателям физиологии и психологии между мальчиками и девочками нет существенной разницы (до 11-12лет). В эти годы структура организма у мальчиков и девочек претерпевает такие изменения, что они становятся практически одинаковыми по строению организма. У них начинает гораздо быстрее расти и развиваться тело, но при этом они становятся более худыми и подтянутыми. В среднем рост ребенка может увеличиться на 4-6см за год, а масса на 2-3кг.

Форма грудной клетки начинает претерпевать значительные изменения приобретая конусообразную форму перевернутыми вверх основанием. В следствии этого можно заметить увеличение емкости легких. Их средние показатели:

1) для мальчиков: 7 лет-1400мл; 12 лет- 2200мл.

2) для девочек: 7 лет – 1200мл; 12 лет- 2000мл.

За 1год прирост емкости легких может составлять в среднем 160мл, как для мальчиков, так и для девочек.

Органы кровообращения тесно связаны с системой дыхания. Кровь, доставляя питательные вещества и кислород по всему организму и выводя все отходы, жизнедеятельности организма, выполняет такую функцию как газообмен. По мере увеличения возраста, так же уваливается и давление на

сердце до такого состояния, что достигает уровня взрослого человека (4кг/кг массы тела). При этом показатели пульса остаются неизменными и могут достигать до 85-90 уд/мин, у взрослого человек эта цифра колеблется в пределах 70-72 уд/мин. В следствии этого можно заметить, что укоренному кровотоку, кровообращение в органах почти в 2 раза выше по сравнению со взрослым человеком.

В следствии того, что просвет артерий у детей этого возраста намного шире, сердце функционирует намного лучше, а давление в кровяном канале немного ниже, если сравнить со взрослыми. После быстрых и подвижных игр у младших школьников можно наблюдать очень повышенный ритм частоты сердечных сокращений до 270 раз в мин. Из-за достаточного небольшого размера сердца может возникнуть аритмия. Плановые занятия спортом и другими оздоровительными мероприятиями помогут улучшить функциональные способности сердечной системы.

Одну из важнейших функций в организме выполняется за счет обмена веществ, в результате которого происходит расщепление белков, жиров и углеводов, способствуя увеличению вырабатываемой энергии, нужной для полноценной деятельности организма. Как известно, доля этой энергии идет на преобразование новых веществ в организме детей. По пропорциям объем тела ребенка в этом возрасте довольно велик по сравнению с самой массой тела, что сказывается на более выраженном теплообмене, выделяемом в окружающую среду.

В виду большей активности ребенку требуется достаточно много энергии для обеспечения тепла тела, достаточного роста и энергетическую функцию мышц. Также нужно следить за правильным уровнем окислительных процессов, которое появляются при больших затратах энергии. В отличие от школьников старшего возраста детям для выполнения интенсивных физических упражнений требуется намного больше энергии, особенно при приеме участия в соревнованиях.

Следовательно, необходимо принимать во внимание высокую стоимость рабочей силы и очень высокий основной метаболизм, связанный с ростом тела. Имейте в виду, что при организации занятий с учениками начальной школы детям приходится иметь дело с "пластичным" процессом ручного труда, терморегуляцией и затратами энергии. Благодаря систематическим физическим упражнениям организм детей станет лучше, потому что процесс "пластики" пройдет успешнее и будет осуществляться более полно. Но только самые лучшие средства оказывают такое положительное влияние на обмен веществ. Слишком много работы или недостаток отдыха могут отрицательно сказаться на обмене веществ и замедлить рост и развитие детей. Поэтому спортивный директор должен уделять большое внимание графику нагрузок и расписанию занятий с юными учениками. Формирование двигательных органов – скелета из костей, мышц, сухожилий и связок – суставной системы - очень важно для роста детского организма.

У детей данного возраста можно наблюдать довольно слабый корсет мышц спины, который недостаточно функционален для удержания тела ребенка в течении дня при интенсивной активности. Недостаточно сформированные мышцы груди, пресса и спины не могут достаточно зафиксировать позвоночник в не статичном положении.

Кости ребенка еще недостаточно окрепли и имеют риск деформации, в большей степени это относится к позвоночнику, на котором лежит достаточно большая нагрузка. Это может привести к таким болезням как искривление позвоночника, что зачастую происходит в основном из-за несимметричного положения организма и перегрузки в конкретной точке больше, чем в противоположной. Все это происходит не сразу, а за счет длительного воздействия.

Можно заметить, что у детей правшей больше выражена правая мышечная активность, по сравнению с левой стороной тела и конечностей. Но достигая определенного уровня развития эта проблема постепенно становится менее заметной, а зачастую и вовсе пропадает благодаря правильным упражнениям и

тренировкам. В основном у детей наблюдается частичная асимметрия тела, которую можно подконтрольно исправить, но также может встретиться полная асимметрия, с которой очень сложно бороться.

Во время тренировочных занятий следует уделить большое внимание на симметричное развитие всех структур организма, чтобы предотвратить еще большее ухудшение состояния ребенка.

Для того, чтобы создать правильный и функциональный мышечный корсет, нужно правильно подобрать индивидуальную программу для каждого ребенка. Мышечный корсет поможет предотвратить и избежать нежелательные травмы в позвоночном отделе, а также укрепит общее физическое состояние ребенка, что позволит ему в большей мере заниматься спортом.

. В возрасте 8-9 лет анатомическое формирование структуры мозга завершается, но дальнейшее функциональное развитие все еще необходимо. В этом возрасте постепенно формируется основной тип "замыкающей функции коры головного мозга" (типы: неустойчивость, инертность, заторможенность, возбудимость и т.д.). психологической и эмоциональной активности ребенка).

После периода первого физиологического влечения (6-7 лет) скорость роста относительно стабильна. Для 8-летнего ребенка она составляет 130 см, а для 11-летнего около 145 см.

Дети 7 лет имеют массу тела около 24-26кг, при планомерном наборе массы к 11 годам они достигают около 36-38 кг. В это возрасте детям требуется достаточная физическая активность, чтобы избежать большого скопления подкожного жира, при это недостаточное питание может только усугубить ситуацию.

Окончательное формирование потовых желез позволяет охлаждать тело, но также это может привести как к переохлаждения, так и перегреванию.

Мышечная сила увеличивается, а работоспособность восстанавливается очень быстро. Пальцы подвергаются более тонким работам - письму, лепке.



Костная система. Процесс роста и формирования костей не остановится. Продолжительность работы, сидения в школе и выполнения домашних заданий означает, что риск искривления позвоночника очень огромен. Грудная клетка все больше вовлекается в дыхание, и ее объем увеличивается. До 11 лет наблюдается разница в форме таза - у девочек он шире и имеет тенденцию раздвигать ягодицы.

Дыхательный. Наконец, к 7 годам формируется структура легочной ткани, увеличивается диаметр дыхательных путей (трахеи, бронхов), и воспаление слизистых оболочек при респираторных заболеваниях уже не представляет большой опасности.

Кровообращение. С 5 до 11 лет в среднем час может упасть с 110-100 до 90-80 уд/мин. Среднее кровяное давление 11-летнего ребенка составляет 110/70 мм рт. ст.

Органы обеззараживания. Пищеварительные железы хорошо развиты, действуют энергично, пищеварение почти не отличается от такового как у зрелых людей. Частота дефекации 1-2 раза в сутки.

Мочевые органы. Строение почек как у взрослых. Суточный объем мочи постепенно увеличивается. В 5-8 лет она составляет 700 мл, а в 8-11 лет – 850 мл.

Иммунитет ребенка. Защитные силы организма хорошо развиты. Лабораторные симптомы практически идентичны таковым у взрослых.

Эндокринная система. Его развитие заканчивается, под влиянием гормонов происходит постепенное появление признаков полового созревания. У девочек в 9-10 лет бедра округлые, у мальчиков в 10-11 лет.

Нервная система. Возможности аналитики расширяются. Ребенок размышляет о том, что он сделал, и о том, что его окружает. Тем не менее в сложных играх, где много элементов и правил им достаточно сложно долго концентрировать свое внимание. Им трудно прижиться в коллективе, что впоследствии может сказаться на их типе психики.

В их возрасте организм старается как можно больше сделать запас питательных веществ, что вызвано непрерывным и насыщенным обменом

веществ. Он приводит к набору массы тела, интенсивному росту и укреплению строения скелета и мышц. Кроме того, чем младше ребенок, тем более выражены эти процессы и тем больше связанные с ними затраты энергии и питательных веществ.

Младший школьный возраст – это период развития ребенка, который начинается примерно в 6 лет и продолжается до 9-10 лет. В этот период происходят значительные изменения в анатомических и физиологических особенностях ребенка.

Таким образом, анатомо-физическое развитие детей младшего школьного возраста обусловлено следующими особенностями:

1. Рост и масса тела: В начальных классах продолжает активно расти и набирать вес. Рост и вес у детей в этом возрасте могут значительно отличаться друг от друга, что является нормой.

2. Моторика: В этом возрасте дети становятся более ловкими и координированными. Они могут бегать, прыгать, лазить и играть в спортивные игры с большей легкостью.

3. Сердечно-сосудистая система: Сердечно-сосудистая система у детей в этом возрасте продолжает развиваться, и частота сердечных сокращений может быть выше, чем у взрослых.

4. Дыхательная система: Дети в младшем школьном возрасте могут легко запыхаться при физических нагрузках, так как их дыхательная система еще не полностью развита.

5. Мозг и нервная система: В этом возрасте происходят значительные изменения в мозге и нервной системе. Дети становятся более способными к абстрактному мышлению и улучшают свои когнитивные способности.

6. Зрение: В младшем школьном возрасте многие дети начинают носить очки из-за дальнозоркости или близорукости.

7. Система пищеварения: В этом возрасте дети могут часто жаловаться на боли в животе из-за несбалансированного питания или неправильного режима питания.

8. Иммунная система: Иммунная система у детей в младшем школьном возрасте продолжает развиваться, и дети становятся более устойчивыми к инфекциям.

9. Эндокринная система: В этом возрасте у детей начинают развиваться половые железы, и происходят значительные изменения в эндокринной системе.

В целом, младший школьный возраст – это период значительных изменений в анатомических и физиологических особенностях ребенка, который требует особого внимания и заботы со стороны родителей и педагогов.

## **1. 2. Особенности физического развития учащихся младших классов**

Младший школьный возраст – это этап в развитии ребенка, соответствующий периоду обучения в начальной школе. Хронологические границы этого разные в разных странах и в разных исторических условиях. Эти границы могут быть ограничены интервалом от 0 до 7 лет, их уточнение зависит от времени обучения [13].

Физическую подготовку можно воспринять как совокупность всех полезных качеств, требуемых для качественного выполнения физической работы, а статика на том или другом периоде онтогенеза выражается достоверными восхождениями. Связанные этими показателями системы и функции коллектива должны быть направлены на результат про активного воспитания.

Точка зрения В. П. Филина [22] о отличии результатов разных исследований подтвердилась, что объяснялось либо неточностью данных из-за недостаточного количества испытуемых и неполнотой методов измерения, либо различиями в социальных условиях, в которых были обнаружены определенные предметы.

Л. С. Выготский [15] писал об ожидаемом обучении: «Только такое обучение – это хорошо, оно опережает развитие и зависит от прилегающей зоны развития».

В литературных источниках отмечается, что естественное развитие школьников по физической подготовке можно разделить на следующие периоды:

- 1) периоды интенсивного развития (в течение нескольких месяцев);
- 2) периоды постепенного (плавного) и длительного (в течение нескольких лет) развития;
- 3) периоды относительного «затишья»; время втягивания.

Актуальность и изложенные выше суждения определили исследовательскую задачу, которая предполагает изучение возрастных особенностей в развитии основных и сложных форм выражения дистанционных способностей у детей школьного возраста.

Физическое развитие человека – это совокупность морфофункциональных показателей, характеризующих состояние организма. Физическое развитие – важный показатель здоровья населения.

Физическое развитие растущего организма – один из главных показателей здоровья ребенка. Чем значительнее отклонения в физическом развитии, тем больше вероятность заболеваний.

Врожденный сколиоз возникает в результате врожденных аномалий развития позвонков (добавочные позвонки, добавочные ребра, уменьшение или увеличение количества позвонков – так называемые переходные позвонки). Врожденный сколиоз может развиваться на любом уровне позвоночника, но чаще всего возникает в грудном отделе. Этот сколиоз проявляется в раннем возрасте, иногда сразу после рождения. Течение врожденных сколиозов неблагоприятное, часто прогрессируют.

Диспластический сколиоз вызывается аномалиями в части позвоночника. Позвонки часто срастаются, образуя массивные костные блоки. Иногда бывает недоразвитие задних отделов позвонков, то есть часть позвоночного столба на определенном участке имеет разрыв.

При разных видах двигательной активности, по данным исследователей [28], основные формы скоростных способностей проявляются в нескольких

соединениях в сочетании с другими физическими способностями и техническими функциями. В этом случае происходит комплексное проявление скоростных возможностей.

К сложным формам относятся: скорость выполнения основных двигательных функций; способность максимально быстро набирать скорость и способность выдерживать длительное время.

Исследователи отмечают, что скорость выполнения человеком двигательных функций, а не основные формы первостепенной важности. Однако это расстояние косвенно указывает на скорость человека, поскольку определяется не только степенью развития скорости, но и другими факторами, способностью овладеть действием, способностями к координации, мотивацией, различными характеристиками. Сложность структуры дистанции и ее компонентов может до некоторой степени объяснить, что те, кто изучал проблему естественной основы дистанции, на сегодняшний день нет единого мнения.

Мышцы маленьких школьников состоят из тонких волокон, в них содержится очень мало белка и жира. В то же время мышцы больших конечностей более развиты, чем мышцы маленьких.

К концу начальной школы объем легких будет вдвое меньше, чем у взрослого человека. Значительный объем легких увеличился с 1200 мл за 7 лет.

Для детей младшего школьного возраста естественно требовать высокой физической активности. Спортивная активность относится к общему количеству спортивных занятий, которые человек выполняет в своей повседневной жизни. В летнем свободном режиме дети в возрасте от 7 до 10 лет выполняют 1-12 упражнений за 16 000 дней. Естественная дневная активность девочек на 16-30% ниже, чем у мальчиков. Сама девочка имеет меньшую физическую активность и нуждается в более организованной форме физического воспитания.

По сравнению с весной и осенью этого года физическая активность детей зимой снизилась на 30-45%, в то время как у детей в северных широтах и районах крайнего Севера она снизилась на 50-70%.

В переходный период у детей в возрасте 6-7 лет от начального образования к систематическим тренировкам физическая активность снизилась на половину. Очень важно обеспечить достаточную ежедневную физическую активность, в зависимости от возраста и состояния здоровья ребенка.

Младший школьный возраст наиболее благоприятен для развития физических способностей (скорости и координации, способности выполнять длительные круговые движения в режимах средней и высокой интенсивности).

В возрасте 0-7 лет начинают формироваться интерес и склонности к определенным видам физической активности, проявляются особенности индивидуальных спортивных результатов и склонность к определенным видам спорта. Это определяет наилучший путь физического совершенствования для каждого из них, создавая условия, способствующие успешной физической культуре и физической ориентации детей школьного возраста.

На определенных этапах онтогенеза в коре головного мозга развивается зрительно-моторная связь, регулируемая повторяющимися движениями правой руки, которая помогает выбрать правую руку в качестве доминирующей.

Дальнейшая дифференциация правой и левой сторон тела происходит благодаря способности правой руки различать. В этот период различение левой руки ребенка производится только правой. При длительном ощущении движения рук ребенок начинает различать левую и правую части тела.

В структуре пространственного представления А. В. Семенович выделяет 4 основных уровня, каждый из которых, в свою очередь, состоит из нескольких подуровней. Выбор уровней в структурах пространственного представления основан на порядке, в котором ребенок усваивает информацию.[24]

- 1) пространственные характеристики собственного тела человека.
- 2) пространственное проявление взаимосвязи между внешними объектами и телом (с собственным телом).
- 3) вербализации пространственных изображений. У ребенка сначала впечатляюще, а потом и выразительно появляется возможность вербализировать представления второго уровня.

4) Этот уровень самый сложный и поздний по формированию. Понимание пространственно-временных и причинно-следственных связей и взаимосвязей также является важным компонентом умственного развития.

При изучении индивидуальных особенностей школьника учитываются следующие показатели: психофизическое состояние и развитие ребенка, особенности и уровень развития познавательной сферы, особенности усвоения знаний, умений, навыков, обеспечиваемых программами.

Групповые развивающие занятия могут быть включены в программы внеклассных занятий. Проведение индивидуальных развивающих занятий (их место в режиме образовательной организации) определяется организацией самостоятельно, в соответствии с действующими нормативными документами и локальными актами образовательной организации.

Продолжительность групповых и индивидуальных занятий до 25-30 минут, уроков – до 45 минут.

При изучении в соответствии с адаптированной основной образовательной программы начального общего образования, школьники с младшего школьного возраста обучаются в специальном маленьком классе для детей с аналогичными образовательными потребностями. В комплексной терапии сколиотической болезни в основном используются асимметричные и симметричные упражнения. [9].

Предметы (курсы) развивающей направленности (индивидуальные и групповые занятия логопедом, а также занятия, направленные на развитие осознания, ощущений, развития двигательных способностей) являются основой развития.

Работа проводится в рамках целостного подхода к воспитанию и развитию ребенка. Исходным принципом определения целей и задач, а также способов их решения является принцип единства диагностики и развития. Также важно создать условия, максимально способствующие развитию ребенка.

С детьми проводятся развивающие занятия по мере того, как педагог, психолог, дефектолог выявляют индивидуальные пробелы в их развитии и обучении.

При изучении индивидуальных особенностей школьника учитываются следующие показатели: психофизическое состояние и развитие ребенка, особенности и уровень развития познавательной сферы, особенности усвоения знаний, умений, навыков, обеспечиваемых программа.

При подготовке и проведении развивающих занятий учитываются индивидуальные особенности каждого ученика.

Групповые развивающие занятия могут быть включены в программы внеклассных занятий. Проведение индивидуальных развивающих занятий (их место в режиме образовательной организации) определяется организацией самостоятельно, в соответствии с действующими нормативными документами и локальными актами образовательной организации [7].

Компенсаторный подход реализуется всеми участниками образовательного процесса. При этом ведущими специалистами являются педагоги, которые проводят диагностику, определяют программу развития ребенка и проводят занятия. Кроме того, специалисты дают рекомендации по включению компонентов во все формы учебного процесса.

В развивающем направлении учитывается специфика контингента детей, его содержание направлено на развитие психофизического развития личности, создание компенсаторных и социально-адаптивных способов деятельности. Развивающее направление может быть представлено курсами, направленными на развитие ощущений, двигательных способностей.

Большинство детей младшего школьного возраста имеет выраженный диссонанс в их способности освоить различные циклы научных дисциплин. При хорошем (и даже высоком) уровне усвоения некоторых предметов они могут испытывать значительные трудности в преподавании других предметов. Это также связано с направленностью личности ребенка, но чаще – со спецификой познавательной деятельности из-за поражения центральной нервной системы.



Ежедневные занятия чередуются с общеобразовательными. Это связано с необходимостью ежедневной организации динамических и / или релаксационных пауз между занятиями в зависимости от структуры и степени тяжести индивидуального двигательного дефекта.

Индивидуальные занятия предусматривают исправление индивидуального двигательного дефекта. Количество часов для каждого ребёнка определяется медицинской службой в зависимости от степени тяжести двигательного расстройства (от 2 до 5 часов в неделю).

### **1. 3. Игра как способ развития физических качеств младших школьников**

В процессе наблюдения за окружающим миром человек начал задумываться над игровой теорией. Игровая теория была разработана английскими математиками Джоном фон Нейманом и Оскаром Моргенштерном в 1944 году. Они создали модель, которая позволяет исследовать принятие решений в условиях конфликта или сотрудничества между двумя или более участниками. Эта теория имеет множество применений в экономике, политике, социологии и других областях. Английские философы Г. Спенсер и Ф. Шиллер на рубеже XIX и XX столетий утверждали, что человек, подобно животному играет, бежит, прыгает, потому что избыток сил, имеющийся у него, необходимо израсходовать.

Игровая теория – это математическая теория принятия решений в условиях конфликта интересов. Она изучает стратегии и результаты взаимодействия между двумя или более игроками, которые могут выбирать из различных вариантов действий, влияющих на исход игры.

Игровая теория может применяться в различных областях, таких как экономика, политика, бизнес, психология, социология и др. В экономике, например, она может использоваться для изучения конкуренции на рынке, принятия решений о ценообразовании, а также для анализа механизмов аукционов. В политике игровая теория может помочь в изучении взаимодействия

между государствами, в принятии решений о войне и мире, а также в анализе выборов и политических кампаний.

Одним из ключевых понятий игровой теории является равновесие по Нэшу, которое представляет собой такой набор стратегий, при котором ни один игрок не может улучшить свое положение, не изменяя своей стратегии, при условии, что все остальные игроки делают то же самое. Это понятие имеет важное значение в анализе стратегий взаимодействия игроков.

В целом, игровая теория представляет собой важный инструмент в анализе принятия решений в условиях конфликта интересов и может быть полезна в различных областях человеческой деятельности.

Игра в период развитого социалистического общества была организована в различных формах, включая спортивные соревнования, игры на свежем воздухе, театральные постановки и др. Она стала неотъемлемой частью образовательной системы и была направлена на развитие физических, интеллектуальных и эмоциональных способностей детей.

В период развитого социалистического общества игра получила новый смысл и значение. Она стала не только средством развлечения, но и средством формирования здорового образа жизни, укрепления духовных и моральных ценностей, развития творческих способностей и формирования личности.

Таким образом, в период развитого социалистического общества игра получила новое значение и стала неотъемлемой частью воспитания подрастающего поколения. Она была направлена на развитие различных аспектов личности и была организована в различных формах, чтобы удовлетворить потребности детей и молодежи.

Подвижная игра – естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий большой воспитательной силой.

Игры изучаются и применяются в различных областях знаний, таких как экономика, политика, бизнес, психология, социология и другие. Например, в экономике игры используются для моделирования рыночных ситуаций и принятия решений в условиях конкуренции. В политике игры могут

использоваться для анализа стратегических действий государств и международных организаций. В психологии игры используются для изучения различных аспектов поведения и мотивации людей [19].

С древних времен. Они помогали детям и взрослым учиться различным навыкам, таким как коммуникация, сотрудничество, стратегическое мышление и решение проблем. В древних цивилизациях игры использовались для обучения воинскому делу, ремеслу, земледелию и другим практическим навыкам. В период развитого социалистического общества в СССР игры и физические упражнения играли важную роль в образовании и развитии детей и молодежи. В настоящее время игры продолжают использоваться в образовании и воспитании, как форма активного и интерактивного обучения [19].

Игра имеет множество преимуществ для детей в период физического развития. Во-первых, игра позволяет детям развивать физические навыки и улучшать координацию движений. Во-вторых, игра способствует укреплению мышц, улучшению кровообращения и дыхания, а также развитию выносливости и гибкости. В-третьих, игра помогает детям улучшить свои психологические навыки, такие как концентрация внимания, управление эмоциями, общение с другими детьми и взрослыми, а также развивает креативное мышление и воображение.

Игра также может помочь детям укрепить свою самооценку и уверенность в себе, что может иметь положительное влияние на их психологическое благополучие и социальную адаптацию. Кроме того, игра может быть эффективным способом борьбы с ожирением и другими проблемами, связанными с недостатком физической активности.

В целом, игра является важным аспектом развития детей в период физического развития, и ее использование в образовании и воспитании детей может привести к множеству положительных результатов.

В процессе игры дети учатся контролировать свое тело и движения, а также улучшать свои навыки баланса и координации. Некоторые игры могут также

помочь детям улучшить свою экономность движений, то есть научиться выполнять движения более эффективно и с меньшими затратами энергии.

Игры, которые требуют от детей согласованности движений, также могут быть полезны для их развития. Например, игры с мячом могут помочь детям улучшить свои навыки передачи и приема мяча, а также научиться работать в команде и согласовывать свои действия с другими игроками.

Кроме того, игры могут помочь детям улучшить свою моторику и развить свои навыки движения. Например, игры с препятствиями могут помочь детям научиться преодолевать препятствия и улучшить свои навыки бега, прыжков и ползания.

В целом, игра может быть очень полезным средством для развития координации, экономности и согласованности движений у детей, а также для развития их физических, психологических и социальных навыков [12].

В ходе игры дети и взрослые могут развивать различные навыки и качества, такие как коммуникативные навыки, творческое мышление, лидерские качества, умение работать в команде, принимать решения и т. д. Игры также могут помочь людям развивать свои эмоциональные навыки, такие как умение управлять своими эмоциями, узнавать и понимать эмоции других людей, а также развивать эмпатию и сочувствие. Кроме того, игры могут помочь людям развивать свои физические навыки, такие как силу, гибкость и выносливость, что в свою очередь может оказать положительное влияние на их здоровье и самочувствие.

Они помогают детям и взрослым развивать свои физические навыки, такие как координация движений, гибкость, баланс, выносливость и силу. Кроме того, подвижные игры могут помочь развивать социальные навыки, такие как умение работать в команде, уважение к другим, доверие и сотрудничество. Они также могут помочь развить когнитивные навыки, такие как стратегическое мышление, принятие решений и решение проблем. Подвижные игры могут быть очень разнообразными и включать в себя такие виды деятельности, как бег, прыжки, метание, игры в мяч и многое другое. В целом, подвижные игры могут быть

очень полезны для физического, социального и когнитивного развития людей всех возрастов [6].

## **Глава 2. Исследование развития физических качеств младших школьников на уроках физической культуры посредством игр**

### **2. 1 Методика проведения подвижных игр с целью развития физических качеств младших школьников**

Исследование проводилось на базе средней общеобразовательной школы №1 и включало в себя 3 этапа:

- 1) Изучение и анализ научно-методической и специальной литературы по теме исследования, тестирования и оформления протоколов, отбор контрольных испытаний.
- 2) На основе полученных данных нами были разработаны серии учебных заданий, определена приоритетная последовательность их применения с учетом развития физических качеств младших школьников.
- 3) Проводилась статистическая обработка полученных данных, оценка эффективности последовательного применения серий учебных заданий, их содержания и количества в тренировочном процессе, а также внедрение результатов исследования в практику.

В исследовании приняло участие 2 группы детей (экспериментальная и контрольная) общим количеством 30 человек в возрасте 9-10 лет.

Было сформировано 2 группы:

- экспериментальная группа (15 детей).
- контрольная группа (15 детей).

Были созданы две равноценные группы детей – контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ). Следует отметить, что КГ занималась в соответствии со стандартом РФ на подготовку по модифицированной методике. Экспериментальная группа представляет собой юных спортсменов, чей уровень физической подготовки находится на стабильном уровне.

Юноши 9-10 лет, прошедших углубленное медицинское обследование, имевших примерно одинаковые физические показатели, группа здоровья–

первая основная и занимающихся бегом на короткие дистанции, в обеих группах применялся принцип «постепенно повышающейся нагрузки». По заключению врачей физическое развитие и функциональные показатели юношей соответствовали их возрасту.

Контрольная группа занималась по традиционной программе, а экспериментальная группа по той же, но с добавлением в данной программу игровых упражнений.

В нашей методике были использованы следующие игры:

#### 1. Игра «Шишки, ягоды, орехи»

Описание игры Дети встают по трое и, взявшись за руки, образуют круг. Каждая из трех имеет название: «шишки», «ягодки», «орешки». Ведущий находится вне круга. Ведущий произносит слово «орешки» (или «шишечки», «ягодки»), и все игроки, имеющие это имя, меняются местами, а ведущий пытается занять место кого-нибудь. Если ему это удастся, он становится орехом («ягодкой», «шишкой»), а оставшийся без места становится боссом.

Правила игры:

Дети встают по трое и, взявшись за руки, образуют круг. Каждая из трех имеет название: «шишки», «ягодки», «орешки». Ведущий находится вне круга.

Ведущий произносит слово «орешки» (или «шишечки», «ягодки»), и все игроки, имеющие это имя, меняются местами, а ведущий пытается занять место кого-нибудь. Если ему это удастся, он становится орехом («ягодкой», «шишкой»), а оставшийся без места становится боссом.

#### 2. Игра «Беги»

Описание игры. На расстоянии 40-50 м. друг от друга чертятся две линии (или выбираются два дерева/столбца) Игроки начинают бег со средней скоростью с одной линии (дерева). Дойдя до другой линии, игроки разворачиваются и бегут обратно к первой линии.

Правила игры:

Так они бегают от линии к линии, пока не останется самый стабильный игрок – он и побеждает. Постепенно более слабые участники будут выпадать из игры.

Объёмы работы в группах были равны. Использовался круговой метод в обеих группах.

Распределение общей и специальной физической подготовки, а также тренировочных средств на экспериментальный период в контрольной и экспериментальной группе было одинаковым. Экспериментальным фактором в группах являлась различная работа на проверку физических качеств.

Весь объем средств подготовки в экспериментальной группе распределялся следующим образом: 50% составляли беговых упражнений, 35% игровые и 15% – прыжковые упражнения, а в контрольной по традиционной программе (50% – беговых упражнений 20%– общефизические упражнения, 30% – прыжковые упражнения).

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

- 1) Анализ научной литературы.
- 2) Педагогическое наблюдение.
- 3) Контрольные испытания.
- 4) Анализ полученных результатов (t-критерий для проверки гипотезы о равенстве математических ожиданий).

При изучении и анализе научно-методической литературы по данной проблеме были выявлены основные составляющие физического здоровья и физической подготовленности, определяющие их развитие. Был определен возраст и формы проявления этих показателей у школьников.

Были проведены педагогические наблюдения, чтобы определить общее и выборочное воздействие использования различных весов на тренажеры и технику выполнения упражнений. Признаки усталости после тренировки. При определении оптимальной нагрузки образовательное наблюдение указало на



широкие возможности использования учебного оборудования для обучения молодежи и подтвердило правильность выбранного вида профессии. В начале и в конце образовательного эксперимента были проведены контрольные тесты для выявления изменений в развитии скорости, силы, массы тела и специальной выносливости от воздействия различных тренировочных программ с использованием игровых технологий.

Контролируемый эксперимент проводится в соответствии с тестом.

1. Для определения уровня качества скорости был использован 30-метровый забег.
2. Для определения уровня особой скоростной выносливости была использована операция на дистанции 60 м с низкого старта.
3. Физическая подготовка контролируется с корта с помощью тройного прыжка.
4. Прыжок в длину с места.

Проверим полученные данные по t-критерию.

Внесем данные по группам в таблицу:

№	Результаты экспериментальной группы №1 (сек. )	Результаты контрольной группы №2 (сек. )
1	30	46
2	45	49
3	41	52
4	38	55
5	34	56
6	36	40
7	31	47
8	30	51
9	49	58
10	50	46
11	51	46

12	46	56
13	41	53
14	37	57
15	36	44
16	34	42
17	33	40
18	49	58
19	32	54
20	46	53

На уровне применения методов развития двигательных качеств юных спортсменов 9-10 лет уделяют большое внимание изучению и овладению спортивной техникой бега.

Можно заметить, что основные функции организма у младших школьников могут развиваться также как и у взрослого человека, но следует обратить достаточное внимание на психологическое состояние ребенка, развитие которого имеет свои особенности. Так же нужно правильно подбирать дозировку физической нагрузки детей спортсменов. Это позволит контролировать процесс роста показателей своих воспитанников и при нужде вносить изменения в программу тренировочного процесса.

В ноябре было проведено первое тестирование физической подготовленности каждой группы испытуемых.

Упражнения в каждой группе основывались на стандартном комплексе упражнений, согласованном в начале учебного года.

Благодаря проведённому эксперименту мы смогли проверить правильность наших предположений о развитии физических качеств при использовании игровых технологий.

Результаты показывают, что комплекс дополнительных игровых упражнений положительно влияет на улучшение физических характеристик и способствует увеличению результатов.

Методика воспитания физических использованием неограниченных весов и установкой максимально возможной скорости или ускорения выполняемых действий.

При обучении следует соблюдать следующие рекомендации:

1. Во время тренировки необходимо соблюдать технику, ритм и схему движений, обращать внимание на амплитуду максимального мышечного напряжения, значения углов и время выполнения.

2. Наибольшее влияние на развитие физической формы оказывает достижение взрывной силы ее выполнения при проявлении сосредоточенной воли и усилий.

3. Большинство специальных упражнений позволяют нацеливаться на выбранные группы мышц (ступни, колени, бедра и лодыжки, мышцы живота и спины).

4. На практике необходимо использовать силу предварительно растянутых мышц и их эластичность, чтобы постоянно улучшать рефлекс растяжения, тренируясь с упругими и эластомерными движениями. Выполняя упражнение на прыжок, вы должны сосредоточиться на показе взрывной силы при изменении направления в начале упражнения или при выполнении упражнения. Чем быстрее происходит изменение направления движения и переход от сгибания к разгибанию, тем сильнее влияние упражнения на опорно-двигательный аппарат спортсмена.

5. При выполнении бега, прыжков, специальных беговых упражнений или прыжках с трамплина следует использовать меньшие веса по сравнению с подростками.

6. При выполнении много повторных упражнений количество повторений не должно превышать 20-25р за 1 подход для прыжковых упражняй, 10-16 для

упражнений с малыми весами, 4-6 для упражнений со средним весом и 2-3 с максимально допустимым весом.

7. По мере повторения упражнения темп должен постепенно увеличиваться (на максимальной скорости). Вы должны контролировать эффективность своих усилий и свободу передвижения. Напряжение и растяжение недопустимы.

8. При систематической нагрузке в периоде нескольких недель силовых тренировок, она должна плавно возрастать в объеме повторений и интенсивности тренировки. Фактором для этого служит увеличение такого показателя как собственный на 3-5%.

Скоростная силовая подготовка школьников проводится в течение всего учебного года с небольшим перерывом на зимний период, когда студенты проходят секцию лыжной подготовки.

Упражнения на развитие физических качеств необходимо вводить в первой половине основной части занятия. Эту роль могут выполнять упражнения на упражнения, станционные упражнения или дополнительные упражнения, а также подвижные игры и эстафеты со игровыми упражнениями.

## **2. 2 Анализ полученных данных**

Как мы уже сказали выше, в нашей методике были использованы следующие игры:

1. Игра «Шишки, ягоды, орехи»
2. Игра «Беги»
3. Игра «Бездомный заяц»
4. Игра «Лиса и цыплята»

Сравним t-критерий для проверки гипотезы о равенстве математических ожиданий в двух выборках.

Разбор всех контрольных упражнений в контрольной группе в тренировочном процессе показал следующие результаты:

1. Прыжок в длину с места (средний показатель) в группе увеличился на 0,03 м или 1,2% по сравнению с предыдущим результатом (Рис. 1).

2. Был больший увеличение скорости бега на 30 м. с места, что составило 1,6% от первого результата (время преодоления скорости сократилось в среднем на 0,05 с).

3. Затраченное время бега на 30 метров с места снизилось на 1,35% или 0,05 секунды.

Таким образом, при систематическом обучении по комплексной программе, согласованной на весь учебный год, есть положительные изменения в результатах.

По сравнению с данными контрольной группы, результаты экспериментальной группы также имеют положительную динамику, но по исходным данным и конечным результатам следует отметить, что темпы роста для каждого контрольного упражнения увеличились.

1. Прыжок в длину с места (средний показатель) в группе увеличился на 0,04 м или 2,02% по сравнению с предыдущим результатом (Рис. 1).

2. Время бега 30 метров (средний показатель) в группе уменьшилось на 3,45% от исходных результатов или на 0,05 с.

3. Время бега на дистанции 30 м из положения, стоя в среднем по группе уменьшилось на 0,11 секунды или 2,56% по сравнению с предыдущим результатом.

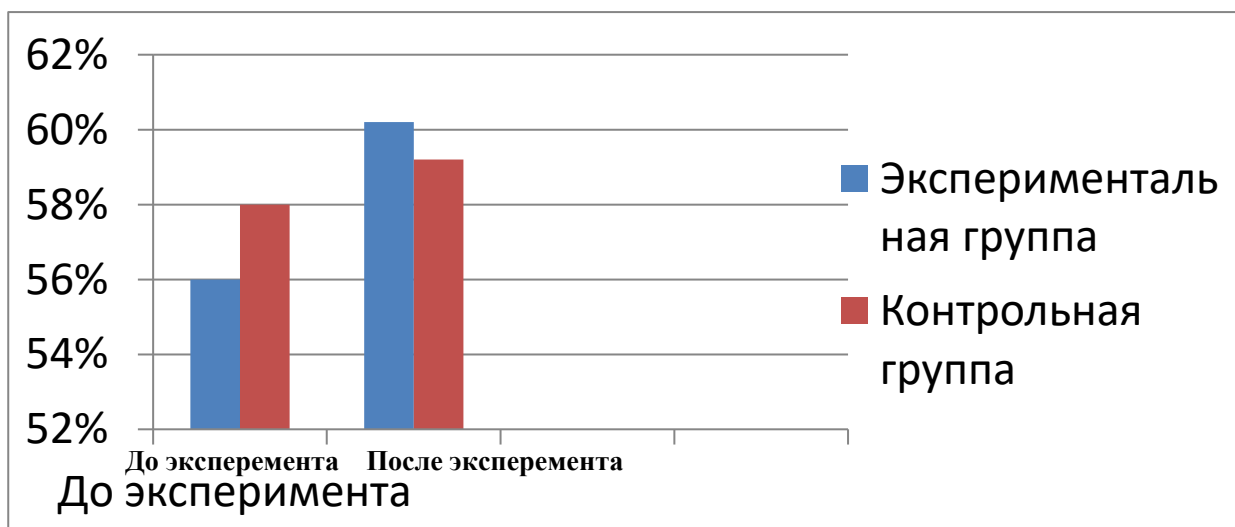


Рисунок 1. Результаты теста. Прыжок в длину с места

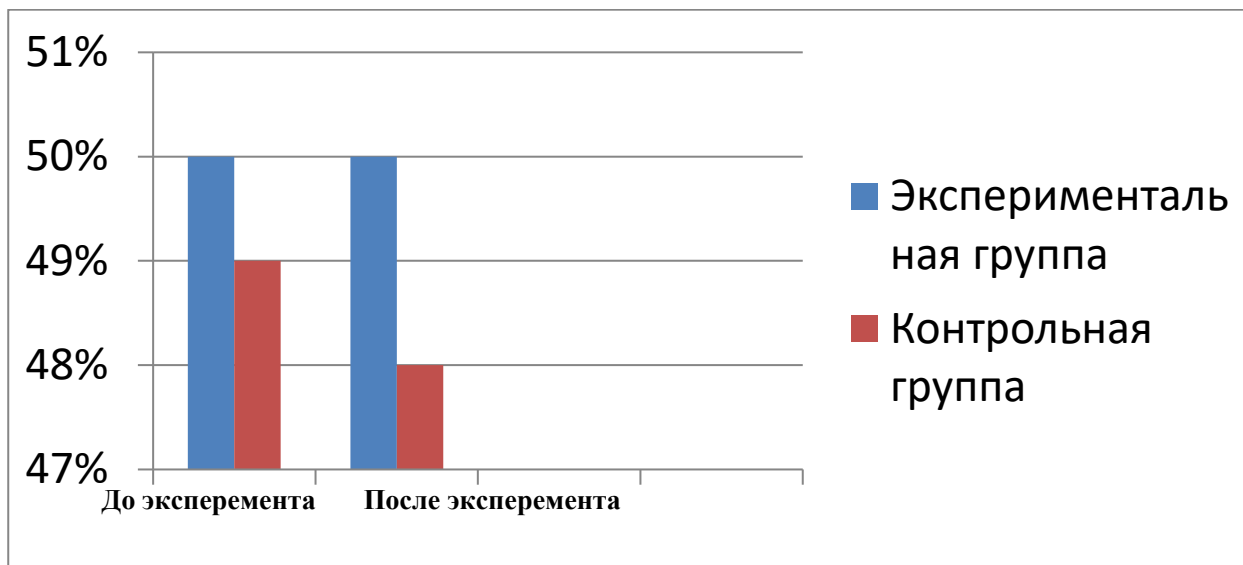


Рисунок 2. Результаты теста. Снижение времени при скорости бега на дистанцию 30 метров

Представленные данные демонстрируют эффективность введения дополнительных игровых упражнений в стандартную программу тренировок спортсменов, направленных на улучшение физических качеств.

К концу эксперимента мы также наблюдаем значительное увеличение результата в показателе физического здоровья. Процентный прирост за исследуемый период, составил: 7,8 %.

Что касается показателя физической подготовленности, то к концу периода можно наблюдать следующие результаты:

– в экспериментальной группе. Прыжок в длину увеличился на 2,02%, снижение времени при скорости бега на дистанцию 30 метров составило 2,56%.

– в контрольной группе. Прыжок в длину увеличился на 1,2%, снижение времени при скорости бега на дистанцию 30 метров составило 1,35%.

То есть в обоих случаях наблюдается значительный результат по повышению спортивных показателей.

Анализ литературных источников, посвященных проблеме подготовки спортсменов-спортсменок, показывает, что скоростно-силовая тренировка,

наряду с технической подготовкой, занимает особое место в тренировочном процессе спортсменов на короткие дистанции.

В то же время у экспертов нет единого мнения о том, какие методы силовых тренировок наиболее эффективны, и какую комбинацию лучше использовать. Как показал анализ литературных источников, прыжковые и тренажёрные упражнения являются основными в процессе подготовки и развития физических качеств юных спортсменов.

В годы начальной специализации юных спортсменов требуется особая осторожность в контроле за измерением интенсивности тренировочных нагрузок, потому что в это время происходит интенсивный рост и формирование в организме, что связано с активацией натуральной пластики, энергии и регуляторных процессов, что само по себе является серьезной нагрузкой для растущего организма.

Максимальное направление нагрузки за годы начальной специализации должно заключаться в увеличении объема без увеличения общей интенсивности тренировки.

В результате наших педагогических наблюдений установлено, что в течение учебного года преобладает аэробный характер тренировки, где используются однотипные общие и специальные беговые упражнения, характер и направленность которых не меняется в течение учебного года.

Это противоречит мнению исследователей. Они утверждают, что для роста результатов в беговых видах спорта важно систематически обращать внимание на силу мышц и скорость их роста, поэтому в основе педагогического процесса должны лежать разнообразные игровые упражнения.

В связи с этим мы предложили педагогическую технологию, которая реализуется в двух циклах годового обучения. Она представлена следующими блоками: подготовительным, формирующим и реализационным. Каждый блок включал модули, в которых особое внимание уделялось развитию отстающих компонентов в готовности.

Для проверки эффективности разработанной блочной технологии развития физических качеств у легкоатлетов был проведен педагогический эксперимент.

Для него характерен низкий уровень развития скоростной выносливости (снижение результативности в беге на средние и длинные дистанции). Экспериментальная группа спортсменов с низким уровнем силы и физических качеств (пониженная результативность в тестах спринтерского бега).

Подготовительный блок решил проблему повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы, общей выносливости, укрепления всех групп мышц и опорно-двигательный аппарат с помощью изометрических упражнений. Этот блок охватывает 2 модуля – общую аэробную выносливость и общую силовую статодинамическую выносливость.

На этапе формирования блока большая часть нагрузки была направлена на усиленное развитие слабых мест подготовленности. Работа включала специальные и общие силовые и беговые упражнения с отягощениями (снарядами). Студенты выполняли длительную силовую и беговую работу общей и специальной направленности с небольшим весом или без него.

В конце каждого подхода в упражнении показатели пульса достигли нижней границы максимальной интенсивности.

Блок реализации предполагал беговую тренировку по повышению специальной скоростной и силовой выносливости в максимальном и субмаксимальном режимах энергообеспечения мышечной деятельности с применением силовых анаэробных упражнений общей направленности. Блок был направлен на повышение специальной скоростной выносливости при беге в субмаксимальных условиях энергообеспечения, дополнительно применялись анаэробные силовые упражнения общей направленности для всех групп мышц.

Для определения динамики изучаемых показателей перед экспериментом (в начале учебного года) и после эксперимента (в конце учебного года) было проведено контрольное тестирование.

В результате проделанной работы можно сделать следующие выводы. Анализ данных, полученных в ходе эксперимента, показывает чёткую динамику



показателей, наблюдаемых в каждой группе. В то же время в экспериментальной группе по сравнению с контрольной был более высокий прирост результатов во всех контрольных упражнениях.

1. Применение прыжковых упражнений в каждой группе во время эксперимента проводилось примерно одинаково. Об этом свидетельствует аналогичная динамика результатов в прыжке в длину из упражнения прыжка с места (в контрольной группе прирост среднего значения составил 0,03 м, а в экспериментальной группе – 0,04 м).

2. Немного по-другому обстоят дела с упражнением бега с места. По обоим показателям, свидетельствующим об уровне готовности испытуемых, более высокий прирост результатов был достигнут в экспериментальной группе. Стоит обратить внимание, что при беге на 30 метров с места в контрольной группе показатель составляет 1,6% по сравнению с предыдущим результатом, что ниже, чем в контрольной группе.

3. При беге на 30 метров с места время прохождения дистанции сократилось на 1,35% в контрольной группе, что ниже, чем в экспериментальной группе – 2,56%.

Таблица 1. Результаты показателей исходных данных уровня от развития и физических способностей

Упражнения	До проведения эксперимента			После проведения эксперимента		
	среднее арифметическое значение	Средняя ошибка арифметического значения	Квадратная длина среднего отклонения	среднее арифметическое значение	Средняя ошибка арифметического значения	Квадратная длина среднего отклонения
Прыжок с места в длину						

	175,05	1,63	7,29	177,50	2,10	9,36
Высота подскока	29,05	1,69	7,57	30,30	1,71	7,66
Бег 15 м	2,40	0,28	1,26	2,47	0,26	1,17
Бег в течение 40 сек	114,75	3,16	14,12	117,70	3,89	17,40

По окончании эксперимента было проведено повторное тестирования участников эксперимента.

Один из важнейших этапов в тренировочном процессе спринтеров, для достижения высоких результатов и показателей является скоростно-силовая подготовленность организма, что является основой на таких дистанциях как 30-400м и в беге с барьерами.

Благодаря нашему эксперименту можно заметить, в группе с юными спортсменами, где были в большей степени включены упражнения на скоростные качества, наблюдается достаточно заметный прирост к физическим показателям, по сравнению со второй группой, где дозировка была значительно снижена.

За время эксперимента контрольная группа показала довольно неплохие показатели в контрольных испытаниях, по сравнению с начальным этапом. Это свидетельствует о том, что скоростно-силовые тренировки помогают улучшить основные показатели спринтера.

Рассматривая бег можно заметить следующие изменения в экспериментальной группе:

- 1) на 30м с ходу можно увидеть улучшения в показателях на 0,21с

- 2) в беге на дистанции 60м с низкого старта показатель улучшился на 0,53с
- 3) на дистанции 300м -на 1,7 с
- 4) при выполнении тройного прыжка показатель увеличился на 48см
- 5) в прыжках в длину с места результат вырос на 15см

результаты контрольной группы:

- 1) бег на 30м улучшился на 0,11с
- 2) бег на 60м со старта улучшился на 0,25с
- 3) в беге на 300м результат улучшился на 0,9с
- 4) в тройном прыжке с места на 25см
- 5) прыжки в длину на 10см

Из вышеперечисленных результатов видно, что спортсмены из экспериментальной группы значительно превосходят в физических показателях спортсменов их второй группы

### **2. 3 Рекомендации проведения подвижных игр в младших классах**

Если вы работаете с детьми младших классов и хотите проводить подвижные игры, следует учитывать несколько рекомендаций:

Первое. Безопасность – перед началом игры необходимо объяснить правила и инструкции, чтобы дети знали, как играть безопасно. Также необходимо обеспечить безопасное игровое пространство, проверить наличие травмоопасных предметов и убедиться, что дети надеты в спортивную одежду и обувь.

Безопасность – это очень важный аспект при проведении подвижных игр в младших классах. Вот несколько рекомендаций, которые помогут обеспечить безопасность детей при проведении физических игр:

1. Проводите игры на безопасной площадке: убедитесь, что игровое пространство не имеет острых предметов, опасных участков или других потенциально опасных элементов. Проверьте площадку на наличие препятствий, которые могут привести к травмам.

2. Объясните правила игры: перед началом игры объясните детям правила игры и убедитесь, что они их понимают. Объясните, как игра должна быть проведена и какие действия могут привести к травмам.

3. Проверьте экипировку: если игра требует использования специальной экипировки (например, мячей или других спортивных приспособлений), убедитесь, что она в хорошем состоянии и безопасна для использования. Проверьте, что экипировка соответствует возрасту и размеру детей.

4. Наблюдайте за детьми: во время игры оставайтесь рядом с детьми и наблюдайте за ними. Если увидите, что какой-то ребенок находится в опасности, немедленно вмешайтесь.

5. Организуйте командную работу: убедитесь, что дети работают в команде и помогают друг другу. Напомните им, что они должны быть внимательными и заботливыми друг к другу.

6. Предотвратите конфликты: если дети начинают конфликтовать друг с другом, немедленно вмешайтесь и разрешите проблему.

7. Помогите детям не переусердствовать: убедитесь, что дети не переусердствуют во время игры и не пытаются совершать опасные трюки или движения, которые могут привести к травмам.

8. Следите за погодными условиями: убедитесь, что игра проводится в безопасных погодных условиях. Если погода неблагоприятная (например, дождь или сильный ветер), отложите игру на другой день.

Второе. Разнообразие – важно, чтобы игры были разнообразными и включали в себя различные виды физической активности, такие как бег, прыжки, метание, балансирование и т. д. Это поможет развивать различные физические навыки и увлекательным образом занимать детей.

Разнообразие в проведении подвижных игр в младших классах очень важно, так как это помогает детям развивать различные физические навыки и способности. Вот несколько идей для разнообразия в проведении подвижных игр:

1. Игры с мячом: мячи являются универсальными спортивными приспособлениями, которые могут использоваться во многих играх. Например, можно проводить игры в баскетбол, волейбол, футбол, гандбол, хоккей и т. д.

2. Игры с препятствиями: игры с препятствиями помогают детям развивать ловкость, гибкость и координацию движений. Например, можно проводить игры в прыжках через скакалку, ползании под низкими брусками, беге через лесенки и т. д.

3. Игры на беговых дорожках: беговые дорожки являются отличным способом для проведения подвижных игр. Например, можно проводить игры в беге на время, игры на беговых реле, игры на прыжки с беговых дорожек и т. д.

4. Игры с музыкой: игры с музыкой помогают детям развивать ритм, чувство координации и синхронизацию движений. Например, можно проводить игры в танцах, в которых дети должны следовать за музыкой и выполнять определенные движения.

5. Игры на свежем воздухе: проведение игр на свежем воздухе помогает детям получить дополнительную порцию кислорода и укрепить свое здоровье. Например, можно проводить игры на площадках с газоном, игры на пляже, игры в парке и т. д.

6. Игры с использованием различных спортивных приспособлений: можно использовать различные спортивные приспособления, такие как скакалки, обручи, мячи, гантели и т. д. для проведения игр, которые помогут детям развивать различные физические способности.

7. Командные игры: игры, которые требуют взаимодействия и командной работы, помогают детям развивать социальные навыки, такие как коммуникация, лидерство, сотрудничество и т. д.

Третье. Личное участие – поощряйте участие всех детей в игре, включая тех, кто может быть менее физически активным. Для этого можно использовать игры, которые могут быть приспособлены к различным уровням физической подготовки.

Проведение подвижных игр в младших классах может быть очень эффективным способом помочь детям развивать физические и психологические навыки, а также укреплять их здоровье и самооценку. Личное участие учителя или родителей в проведении этих игр может быть очень полезным, так как они могут помочь детям понять правила игры, объяснить различные упражнения и убедиться, что дети исполняют их правильно и безопасно.

Кроме того, участие учителя или родителей может помочь создать положительную атмосферу и мотивацию у детей, что может сделать игры более интересными и веселыми. Важно помнить, что учителя и родители должны быть готовы к проведению игр, иметь достаточные знания о правилах и технике выполнения упражнений, а также уметь обеспечивать безопасность детей.

Кроме того, учителя и родители могут использовать личное участие в качестве возможности для укрепления отношений с детьми и создания доверительных отношений. Общение и сотрудничество во время игр могут помочь учителям и родителям лучше понимать потребности и интересы детей, а также помочь детям чувствовать себя более комфортно и уверенно в своих способностях.

В целом, личное участие учителя или родителей в проведении подвижных игр в младших классах может быть очень полезным для развития физических и психологических навыков детей, создания положительной атмосферы и укрепления отношений между учителями, родителями и детьми.

Четвёртое. Командная работа – многие подвижные игры могут быть проведены в форме командных соревнований. Это поможет детям развивать социальные навыки, такие как умение работать в команде, доверие и уважение к другим.

Командная работа является важным компонентом при проведении подвижных игр в младших классах. Работа в команде может помочь детям развивать навыки сотрудничества, коммуникации, лидерства и управления конфликтами, которые могут оказаться полезными в их будущей жизни.

Командная работа может быть организована разными способами. Например, дети могут быть разделены на команды и соревноваться друг с другом в различных играх. Каждая команда может иметь своего капитана, который будет координировать действия своей команды и принимать решения во время игры. Кроме того, учителя и родители могут давать детям задания, которые они должны выполнять вместе, чтобы достичь общей цели.

Важно помнить, что командная работа должна быть организована таким образом, чтобы каждый ребенок мог внести свой вклад в работу команды и чувствовать себя важным. Учителя и родители могут помочь детям развивать навыки сотрудничества, общения и лидерства, предоставляя им возможности для выражения своих идей и мнений, а также поддерживая их во время игры.

Кроме того, командная работа может помочь детям развивать чувство ответственности и уважения к другим. Например, каждый член команды может быть ответственным за выполнение определенной задачи, и в случае неудачи, команда может обсудить, что пошло не так и как можно исправить ошибки в будущем.

В целом, командная работа при проведении подвижных игр в младших классах может помочь детям развивать навыки сотрудничества, коммуникации, лидерства и управления конфликтами, а также помочь им чувствовать себя важными и ответственными в рамках команды.

5. Веселье – важно, чтобы игры были веселыми и увлекательными, чтобы дети получали удовольствие от физической активности. Это может помочь им развивать позитивное отношение к физической активности и спорту в целом.

Некоторые примеры подвижных игр для младших классов могут включать такие игры, как «Забег до линии», «Мяч на скорость», «Прыжки через скакалку», «Преодоление препятствий» и т. д. Важно помнить, что подвижные игры могут быть очень полезны для физического, социального и когнитивного развития детей, и их проведение должно быть регулярным и доступным для всех детей.

Существует несколько способов, которые могут помочь повысить интерес младших школьников к игровым упражнениям на уроке физкультуры:

1. Разнообразьте игры. Предлагайте детям разные виды игр, чтобы они могли выбирать те, которые им больше нравятся. Вы можете предложить им игры с мячом, игры на координацию движений, игры на бег и многое другое.

2. Используйте новые игрушки и оборудование. Покажите детям новые игрушки и оборудование, которые они могут использовать для игр на уроке физкультуры. Например, можно использовать новые мячики, скакалки, обручи и т. д.

3. Сделайте игры интерактивными. Предложите детям игры, в которых они могут взаимодействовать друг с другом. Например, игры на командную работу или игры, в которых дети должны помогать друг другу.

4. Играйте в игры с музыкой. Добавление музыки в игры может сделать их более интересными и веселыми. Вы можете использовать музыку, чтобы создать настроение или ритм для игр.

5. Дайте детям возможность выбирать. Предложите детям выбирать игры, которые они хотят играть. Это может помочь им чувствовать себя более активными в процессе их обучения.

6. Поощряйте детей. Поощряйте детей, которые участвуют в играх и делают успехи. Это может быть в виде похвалы, награды или дополнительного времени на игру.

В целом, важно создавать интересные и разнообразные игры на уроке физкультуры, чтобы дети могли получать удовольствие от участия в них и развивать свои физические и социальные навыки.

Быстрый свист может замедлить реакцию детей на правильные движения во время игры. По мере развития реакции ребенка его постепенно используют. Учитывая важность движений и чувствительности ребенка, не рекомендуется случайно выводить его из игры. Если проигравший уходит в отставку на короткое время из-за содержания игры, необходимо проверить позицию выбывшего игрока и удалить его на короткое время. Педагог должен помнить, что нарушение в основном связано с недостатком опыта, неумением играть в



совместные игры, недостаточным общим физическим развитием ребенка, а также нарушением внутриигрового поведения и правил.

Изображение истории этой эпохи больше не подходит, но сюжет некоторых игр все еще находится в разработке. Дети более способны воспроизводить знакомые понятия, чем копировать картинку, а творческое воображение связано с пониманием того, что от этого зависит все.

В детских играх этого возраста командные игры (особенно в 4-м классе) занимают особое место, поэтому необходимо научить учащихся делить их на равные команды.

Студенты очень эмоциональны, поэтому им трудно дождаться своей очереди во время эстафеты или бега. Лучше всего разделить их на команды по 6-7 человек. Учащиеся 3-4 классов больше заинтересованы в самом занятии. Они заинтересованы не только в конечном продукте, но и в качестве выполнения определенных задач.

План предусматривает, что учителя физкультуры придерживаются более строгого подхода к физической активности, аналогичного методам, преподаваемым на уроках гимнастики, занятиях по художественной гимнастике и т.д.

Особое внимание следует уделять развитию координации действий в командных играх, студентов следует обучить работать над поведением товарищей и научить их оценивать планы конкурентов.

Рассуждения должны быть серьезными. Учащиеся этой возрастной группы строго оценивают беспристрастность судьи. Чтобы развить логические и организаторские навыки, учащиеся сами участвуют в качестве помощников судей, а в конце учебного года учащимся предлагается самостоятельно оценить игру вместе с ними.

Гимнастика используется в дополнение к подвижным играм на занятиях. Эти игровые классы могут быть исключениями. Чтобы усвоить и развить общие двигательные и спортивные навыки, игра может стать основным компонентом всей учебной программы. Они должны состоять из различных упражнений,

которые помогут решить задачи учебной программы. После изучения отдельных элементов гимнастики и легкой атлетики вторую половину основной части курса занимают подвижные игры.

Иногда знакомая игра используется в качестве разминки подготовительной части курса (после уроков дисциплины в классе, в последнем учебном году, когда учащиеся отвлекаются и устают, особенно по выходным). В некоторых случаях в последней части встречи проводится игра сидя.

В мобильной игре 3-4 уровней были решены следующие задачи:

- 1) Непрерывность и улучшение спортивной игровой среды, развитие спортивного движения и скорости;
- 2) Оттачивать технику метания, паса и приема крупных и маленьких мячей;
- 3) развитие достаточной гибкости в суставах и улучшению скоростной выносливости;
- 4) следить за тем, чтобы поставленные задачи выполнялись технически верно;
- 5) развить навык виденья в пространстве в экстремальных условиях (соревнованиях), уметь творчески подойти к поставленной задаче.

В таких играх подвижных как баскетбол, волейбол и футбол оценивается не только твоя скорость, но и твои действия по ходу игры (передача, прием мяча и т.д.).

К примеру, в легкой атлетике есть такой вид программы как эстафетный бег, в котором важна не только твоя скорость, но и твоя внимательность, координация и правильное соотношение твоей скорости со скоростью твоего товарища, у которого ты передаешь или принимаешь эстафетную палочку. Зачастую от правильного приема эстафетной палочки может выиграть твоя команда забег или нет.

В младших классах детям очень интересен сам процесс занятия спортом, в частности подвижные игры с мячом.

При подборе игре к детям этого возраста нужно учитывать их скоростные, прыжковые и координационные способности. Лучше все если в игре будут

присутствовать элементы полосы препятствий, рассчитанные на данный возраст детей.

По предложению учителя, учащиеся должны уметь самостоятельно готовить оборудование для игровых площадок и, при необходимости, форму для разных команд.

В команде используются все методы, включая выбор капитана, но это не должно быть доведено до конца. Оставшиеся 6-8 человек следует считать первыми или вторыми, или разделить на самих учителей, чтобы не задеть гордость молодежи. Водитель выбирается самим игроком. Вам просто нужно убедиться, что водители ходят по очереди и все игроки выполняют эту роль. Отдельных студентов можно рекомендовать на руководящие должности, капитанов, но обычно водителя выбирают сами студенты.

При играх на открытом воздухе в основном используются спортивные снаряды и экипировка. При хорошей организации игры медицинский мяч можно использовать не только для передачи, но и для броска. Кроме того, для девочек и мальчиков, согласно инструкции к процедуре, вес медицинского мяча должен быть разным.

Процесс возбуждения и подавления у детей в этом возрасте еще не установлен, и возбуждение часто лучше, чем подавление, поэтому эмоциональный тонус всей игры может быть улучшен, особенно у мальчиков.

Внутреннее благополучие в подростковом возрасте связано с желанием быстрее достичь конечной цели. В этом случае вам следует обратить внимание на игровой процесс, который требует качественной работы. Чтобы предотвратить превышение, рекомендуется остановить игру, объяснить приемы и тактику, использовать соответствующие комплименты и наказания, чтобы игроки не вели себя неподобающим образом, а в некоторых случаях выводить преступников из игры.

Чрезмерно эмоциональным игрокам можно доверить роль заместителя менеджера, рефери или непосредственное руководство самой игрой. Дети 3-4 классов очень гордые, поэтому тренеру не следует обращать внимание на

неудачи отдельных игроков. Лучше всего помогать другим неосознанно исправлять их ошибки и овладевать приемами и тактикой игры. Девочки особенно чувствительны к осуждающим комментариям мальчиков, когда у них есть мальчики.

Дети любят работать самостоятельно и проявляют активность. Учащимся предлагается разработать свои собственные планы действий в игре или выбрать внутриигровые действия. В сельских школах вы можете играть на природе в последний учебный год повседневной жизни, и особенно интересно играть на природе в последний учебный год семестра и в день здоровья.

У подростков все еще нет чувства меры по отношению к игре. Они часто переоценивают свои возможности, поэтому очень важно следить за нагрузкой и распределением мощности в игре. Учитывая разные физические способности мальчиков и девочек, им нужно давать разные задания в одной и той же игре. Это проще всего сделать в эстафетах, но вы можете увеличить или уменьшить нагрузку на отдельных спортсменов и на других соревнованиях.

В 3-4 классах рекомендуется организовывать внеклассные соревнования от школы к школе. Запланированные игры проводятся в классе для отбора участников соревнования между классами, а затем и между школами.

Молодым людям управлять играми на свежем воздухе должно быть сложнее, чем раньше. Учащиеся должны быть активно вовлечены в процесс оценивания. Подвижные игры используются в основной части курса, а иногда и в заключительной.

Спортивная гимнастика, катание на лыжах и игры на свежем воздухе редко включаются в последнюю часть курса. Иногда это выполняется в конце основной части, чтобы закрепить приобретенные навыки и увеличить физическую нагрузку на задействованный персонал.

Многие курсы посвящены легкой атлетике (особенно во 2-м классе). Четверть учебного года). Игры на свежем воздухе редко включаются в эти мероприятия.

## Заключение

Из всего этого можно сделать вывод, что подвижная игра способствует развитию этих физических качеств у детей младшего школьного возраста. Подтвердилась выдвинутая гипотеза о влиянии подвижных игр на развитие выносливости, быстроты и ловкости у детей младшего школьного возраста.

Поэтому подвижную игру можно назвать важнейшим воспитательным учреждением. Обоснованный подбор содержания и методов развития физических качеств является важной частью повышения эффективности физического воспитания.

Подвижные игры могут способствовать развитию различных физических качеств у детей младшего школьного возраста. Некоторые из них:

1. Координация движений: многие подвижные игры требуют от детей координации движений, например, бегать, прыгать, ловить мяч и т. д. Это помогает им развивать свою моторику и управление своим телом.

2. Выносливость: подвижные игры, такие как игры на бег, могут помочь детям развивать свою выносливость и укреплять их сердечно-сосудистую систему.

3. Баланс: некоторые игры, такие как игры на балансирование, могут помочь детям развивать свой баланс и уверенность в своих движениях.

4. Гибкость: многие игры требуют от детей гибкости, например, игры на растяжку. Это помогает им развивать свои мышцы и суставы и уменьшать риск получения травм.

5. Сила: некоторые игры, такие как игры на метание мяча, могут помочь детям развивать свою силу и укреплять мышцы.

Кроме того, подвижные игры могут помочь детям развивать свои социальные навыки, такие как сотрудничество, коммуникация и лидерство. Игры на командную работу могут помочь детям научиться работать в группе и достигать общей цели.

В процессе обучения физическому воспитанию младших школьников подвижная игра выступает не только как средство воспитания, но и как способ развития психофизических качеств. Подвижные игры могут не только укрепить здоровье детей, но и помочь развить их физические и психологические навыки. Например, игры на улице могут помочь развить координацию движений, гибкость, баланс и выносливость. Кроме того, игры могут способствовать развитию социальных навыков, таких как сотрудничество, коммуникация, лидерство и управление конфликтами. В целом, подвижные игры могут быть полезными для развития различных аспектов личности младших школьников.

Верный подбор, взвешенное совмещение и видоизменение игр многообразного содержания дает значительное процентное увеличение физических показателей и психофизических особенностей младших школьников.

В ходе экспериментальной работы было аргументировано, что подвижные игры в достаточной мере влияют на развитие таких качеств, как устойчивость и быстрота у детей младшего школьного возраста.

Действенность педагогического воздействия во многом зависит от уровня подготовки педагога, его практических навыков, от организации условий в школе.

## Список литературы

1. Ананьев, Б. Г. , Рыбалко, Е. Ф. Особенности восприятия пространства у детей. – М.
2. Ананьев, Б. Г. Пространственное различение Л. : Изд-во ЛГУ. 1955.
3. Бернштейн, Н. А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности / Бернштейн – М. : Медицина, 1966. -350с.
4. Боген М. М. Обучение двигательным действиям. М. : Физкультура и спорт, р 23. Бойко Е. И. Время реакции человека. М. : Медицина, 1984.
5. Бондаревский Е. Я. Возрастные особенности развития функции равновесия у детей школьного возраста. В кн. : «развитие двигательных качеств школьников». М. , «Просвещение», 1967.
6. Былеева Л. М. , Коротков И. М. Подвижные игры "Физкультура и спорт" / Л. М. Былеева. – М. , 1986. -154с.
7. Виленская Т. Е. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста педагог : учеб. пособие / Т. Е. Виленская. – Ростов н/Д : Феникс, 2006. – 160 с.
8. Виленская Т.Е. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста : учеб. пособие / Т.Е. Виленская. - Ростов н/Д : Феникс, 2006. - 160 с. Жуков М.Н. Подвижные игры педагог : учебник для студентов педагогических вузов. / М.Н. Жуков. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 160 с.
9. Делигишин А. А. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков [ Текст]/ А. А. Делигишин – Киев, 1989. – 235с.
10. Демчишин А. А. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков / А. А. Демчишин, В. Н. Мухин, Р. С. Мозола. – К. : Здоровья, 1998. – 168 с.

11. Дмитриев А. А. Коррекция двигательных нарушений у учащихся вспомогательных школ средствами физического воспитания. Красноярск: Изд-во Красноярского ун-та, 1987. – 152с.
12. Жуков М. Н. Подвижные игры педагог : учебник для студентов педагогических вузов. / М. Н. Жуков. – М. : Издательский центр «Академия», 2000. – 160 с.
13. Землянская, Е.Н. Теория и методика воспитания младших школьников: Учебник и практикум для академического бакалавриата / Е.Н. Землянская. - Люберцы: Юрайт, 2015. - 507 с.
14. Исанова, В. А. Новые методики коррекции двигательной сферы у детей с различной патологией нервной системы и опорно-двигательного аппарата. Развитие и коррекция. 2002. 12. 36-42.
15. Качашкин В. М. Методика физического воспитания: Учебное пособие для учащихся школьных пед. училищ педагог / В. М. Качашкин. – М. , Просвещение, 1980. -304с.
16. Качашкин В. М. Физическое воспитание в начальной школе: Пособие для учителей педагог / В. М. Качашкин. – М. : Просвещение, 1980. – 79 с.
17. Кенеман А. В. Детские подвижные игры народов СССР: Пособие для воспитателя детского сада / М. : Просвещение, 1988-239с.
18. Козленко Н. А. Особенности двигательных нарушений у учеников вспомогательной школы и коррекция их средствами физической культуры /на начальном этапе обучения/ : Дисс. . канд. пед. наук. Киев, 1962. – 23с.
19. Колесниченко Ю.Ю., Курдяева М.А. Теоретические основы организации подвижной игры как средства физического воспитания младшего школьника // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии: сб. ст. по матер. XIV междунар. науч.-практ. конф. Часть I. – Новосибирск: СибАК, 2012.
20. Колодницкий, Г. А. Физическая культура. 1–4 классы. Учебно– наглядное пособие для учащихся начальной школы / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов. – М.: Просвещение, 2018. – 222 с



- 21.Коротков И. М. , Былеева Л. В. Подвижные игры / Учебное пособие для студентов вузов и физической культуры / И. М. Коротков, Л. В. Былеева. – М. : Спорт Академ Пресс, 2002. – 40 с.
- 22.Кузнецов В. С. Физическое упражнения и подвижные игры. Методическое пособие / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – М. : НЦ ЭНАС, 2006. – 151 с.
- 23.Кузьмин Н. И. Подвижная игра как средство обучения и воспитания учащихся / Физическая культура в школе – 2008. – № 6. – 20 с.
- 24.Кукуев Л. А. Структура двигательного анализатора (эволюция, связи и роль в патологии мозгу). Л. , «Медицина», 1968.
- 25.Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Ю. Ф. Курамшин. – М. : Советский спорт, 2007. – 16 с.
- 26.Курамшина Ю. Ф. Теория и методика физической культуры. – 2-е изд. , исп. – М. : Советский спорт, 2004 г. – 464 с.
- 27.Литвинов Е. Н. Подвижные игры в физическом воспитании. Спорт в школе // Первое сентября – 2007 – № 14. – 42 с.
- 28.Лубовский В. И. Некоторые особенности совместной работы двух сигнальных систем в формирований двигательных реакций у детей-олигофренов. Канд. дисс. М. ,1955
- 29.Мастюкова Е. М. Двигательные нарушения и их оценка в структуре аномального развития // Дефектология. 1987. – №5. – С. 3-9.
- 30.Матвеев А. П. , Мельников С. Б. Методика физического воспитания с основами теории: Учебное пособие для студентов пед. Институтов и учащихся пед. Училищ педагог / А. П. Матвеев, С. Б. Мельников. – М. : Просвещение, 1991. -191с.
- 31.Матвеев Л. П. – Теория и методика физического воспитания / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1976. -173с.
- 32.Осипова Е. А. К вопросу о конституциональных типах и особенностях двигательной сферы умственно отсталых детей. «Вопросы дефектологии», 1928, №2

- 33.Осокина Т. Н. Детские подвижные игры народов СССР Т. Н. Осокина – Просвещение, 1988-231с.
- 34.Петров, В. Механика спортивных движений / Петров В. , Гагин Ю. -- М. : Физкультура и спорт, 1974. – 231 с.
- 35.Плешаков А. Н. Исследование физического развития и двигательной функции детей вспомогательной школы и коррекционная работа на уроках физической культуры. Дисс. . . канд. пед4 наук. – Воронеж,1975. – 21с.
- 36.Портных Ю. И. – Спортивные игры и методика преподавания педагог : учеб. пособие / Ю. И. Портных. – М. : Физкультура и спорт, 1986. -219с.
- 37.Ратов, И. П. Сравнительный анализ движений здоровой и травмированной ноги в беге на тредбане / Ратов И. П. , Кряжев В. Д. , Павлов Я1. В. // Теория и практика физкультуры. – 1983. -№ 5. – С. 20-22.
- 38.Русские народные подвижные игры: Пособие для воспитателя детского сада педагог / под ред. Л. В. Руссковой. – Москва» «Просвещение»,1986. - 79с.
- 39.Самыличев А. С. О воспитании двигательных способностей учащихся вспомогательной школы на уроках физической культуры // Дефектология. -1985. -№3. – с. 25-31.
- 40.Сермеев Б. В. Методика воспитания двигательных качеств у аномальных детей. Горький: Горьковский пединститут, 1976. – 84с.
- 41.Соловьёв, Н. И. Интегрированное обучение: «За» и «против». Народное образование. 2002. 2. 160.
- 42.Фролов В. Г. Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке: Пособие для воспитателя педагог / В. Г. Фролов. – М. : Просвещение, 1986. – 159с.
- 43.Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов. – М. : Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.
- 44.Худенко, Е. Д. Современные подходы к организации коррекционного обучения в образовательных учреждениях. Развитие и коррекция. М. 1998. -№1. -С. 3-8.

45. Шмаков С. А. Игры учащихся – феномен культуры / С. А. Шмаков – М. , 1994. -123с.
46. Штерн В. А. Основная единица развернутой формы игровой деятельности / Хрестоматия по возрастной и педагогической психологии – М. : Издательство МГУ, 1981-164с.