

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования

«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Балашовский институт (филиал)

Кафедра физической культуры и спорта

**ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР В
ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

название темы выпускной квалификационной работы полужирным шрифтом

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 5 курса 54 группы
направления (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование»
код и наименование направления (специальности)
психолого-педагогического факультета
наименование факультета, института, колледжа

Шафеева Вильдама Рушановича

фамилия, имя, отчество

Научный руководитель

профессор, доктор пед.наук, профессор

должность, уч. степень, уч. звание
фамилия

дата, подпись

Тимушкин А.В.

инициалы,

Заведующий кафедрой

доцент, кандидат педагогических наук

должность, уч. степень, уч. звание
фамилия

дата, подпись

Викулов А.В.

инициалы,

Балашов 2022

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Физическое воспитание способствует формированию осознанной потребности человека в занятиях физической культурой. Эту потребность необходимо формировать у детей с раннего возраста. Основные задачи физического воспитания в школе направлены на обучение детей жизненно необходимым двигательным умениям, содействию разностороннему физическому развитию, укреплению здоровья, воспитанию физических качеств, умственному, эстетическому, нравственному воспитанию.

Одной из основных сторон физического воспитания является воспитание физических качеств. Целенаправленное управление процессом воспитания физических качеств способствует совершенствованию функциональных возможностей организма.

Физические качества человека являются врожденными, однако в процессе жизни их необходимо развивать и совершенствовать. Период обучения в школе является наиболее эффективным для дальнейшего развития физических качеств и обучения жизненно важным двигательным умениям. В процессе обучения в школе проявляются сенситивные периоды, которые необходимо учитывать в процессе воспитания физических качеств. Основной формой физического воспитания в школе являются уроки физической культуры. В то же время, важную роль в физическом воспитании детей младшего школьного возраста играют подвижные игры. Подвижные игры способствуют повышению интереса к занятиям физической культурой, помогают воспитывать физические качества в процессе игровой деятельности, повышают эмоциональный фон занятий. Важным аспектом педагогической деятельности учителя физической культуры является подбор подвижных игр для целенаправленного воздействия на избранные физические качества.

Таким образом, поиск эффективных путей применения подвижных игр в

уроке физической культуры для совершенствования физических качеств детей младшего школьного возраста является необходимым и актуальным.

Цель исследования - показать эффективность применения подвижных игр в процессе воспитания физических качеств младших школьников.

Объект исследования - процесс физического воспитания младших школьников.

Предмет исследования - воспитание физических качеств младших школьников с помощью подвижных игр.

Задачи исследования:

- показать анатомо-физиологические особенности детей младшего школьного возраста;

- определить роль подвижных игр в воспитании физических качеств младших школьников;

- подобрать подвижные игры, способствующие воспитанию физических качеств младших школьников;

- показать эффективность применения подобранных подвижных игр в процессе воспитания физических качеств младших школьников.

Методы исследования: анализ, синтез и обобщение данных педагогической, научной, методической литературы по проблеме исследования; планирование и разработка программы исследования; педагогическое тестирование; педагогический эксперимент; количественный и качественный анализ результатов эксперимента; математико-статистические методы обработки эмпирических данных.

Структурно бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, выводов по каждой главе, заключения и списка использованных источников.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе «Игры в физическом воспитании детей младшего школьного возраста» показаны анатомо-физиологические особенности детей младшего школьного возраста, роль игры в физическом воспитании школьников и функции игры в процессе физического воспитания. Отмечена

гетерохронность развития физических качеств, связанная с наличием сенситивных периодов в процессе роста и развития детей. Большие нагрузки могут привести к различным деформациям скелета детей младшего школьного возраста, при этом наиболее утомительными являются статические упражнения, упражнения на выносливость, длительные интенсивные нагрузки. Это связано с особенностями сердечно-сосудистой и дыхательной систем детей в этом возрасте. Кратковременные скоростные упражнения переносятся детьми достаточно легко, но длительные нагрузки большой мощности вызывают большое напряжение в функциональных системах организма.

В системе школьного образования значительное место занимают игры, являющиеся одним из важных средств физического воспитания школьников. Подвижные игры представляют большую группу игр, способствующих оздоровлению и физическому развитию детей. Подвижная игра имеет большое значение в воспитательном процессе детей так как более понятна ребенку, чем реалии социума и поэтому более интересна и притягательна. В игре ребенок познает окружающий мир во многих его проявлениях, пробует свои силы в различных моделируемых ситуациях, самостоятельно выполняет различные действия с предметами и без них, проявляет самостоятельность, развивает память и воображение. Игры являются важным средством в подготовке ребенка к будущей жизни, способствуя формированию его личности. В связи с этим роль подвижной игры в физическом, умственном, эстетическом, нравственном воспитании трудно переоценить. Подвижные игры необходимо рассматривать как важное средство социализации ребенка и подготовки к жизни и наибольшую ценность при этом, представляют игры, включающие активную двигательную деятельность.

Подвижные игры широко применяются в школе на уроках физической культуры и во внеурочной деятельности. В соответствии с программой по физической культуре для учащихся 1–4 классов подвижные игры должны проводится совместно с упражнениями лёгкой атлетики, гимнастики,

лыжной подготовкой. Игре может отводиться до 50 процентов времени урока. Подвижные игры могут включаться во вводно-подготовительную, основную и заключительную части урока. Подвижные игры позволяют повысить общую и моторную плотность урока и сохранять необходимую функциональную нагрузку в течение длительного времени.

В процессе физического воспитания используют различные игры. Единой классификации игр нет. Игры можно разделить на три большие группы: подвижные, спортивные и оздоровительные. Подвижные игры просты по содержанию, основаны на выполнении разнообразных простых движений, требующих, как правило, вовлечения в работу крупных мышечных групп. Подвижная игра может быть формой двигательной активности, подготавливающей детей к переходу к занятиям более сложными спортивными играми.

В процессе игровой деятельности можно осуществлять эффективное воспитание физических качеств ребенка: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также совершенствовать двигательные умения и навыки. Игра способствует гармоническому развитию опорно-двигательного аппарата и позволяет закрепить ранее приобретенные двигательные умения и навыки в естественных условиях.

Подвижные игры, как средство физического воспитания выполняют ряд социальных и педагогических функций. Среди социальных функций выделяют: социокультурную, коммуникативную; диагностическую; игротерапевтическую; коррекционную; развлекательную.

В педагогике подвижные игры принято считать формой воспитательных воздействий, в процессе реализации которой осуществляется всестороннее и гармоничное развитие ребенка. Подвижная игра является важным звеном и формой деятельности, способствующей развитию физических и умственных способностей, приобретению знаний о нормах и правилах поведения, приобщения к этическим ценностям общества. Неопределима значимость подвижных игр в умственном, нравственном и

морально-волевым воспитании ребенка. Подвижные игры являются прекрасным средством воспитания физических качеств детей, профилактики различных заболеваний, укрепления и закаливания организма.

Во второй главе «Воспитание физических качеств детей с использованием подвижных игр» показана методика проведения подвижных игр с детьми младшего школьного возраста, дана классификация подвижных игр по задачам уроков физической культуры и представлены результаты исследований, выполненных в соответствии с целевой установкой.

Исследование, проведенное нами, состояло из трех этапов.

На первом этапе (май 2021 г. – сентябрь 2021 г.) проводили анализ литературы по исследуемой проблеме, уточняли исходные теоретические позиции, изучали школьную документацию, формулировали цель и задачи исследования, определяли его объект и предмет, подбирали методы исследования, составляли батарею тестов для оценки уровня физических качеств школьников.

На втором этапе (сентябрь 2021 г. – апрель 2022 г.) определяли состав участников эксперимента, проводили опытно-экспериментальную работу по оценке влияния целенаправленного включения подвижных игр в уроки физической культуры на динамику физических качеств детей младшего школьного возраста.

На третьем этапе (апрель 2022 г.) проводили заключительную диагностику уровня физических качеств школьников, осуществляли математико-статистическую обработку цифрового материала, полученного в ходе экспериментального исследования и на этой основе систематизировали, анализировали и обобщали результаты экспериментальной работы, формулировали выводы и завершали литературное оформление дипломной работы.

Экспериментальное исследование проводили на базе МОУ СОШ №4 имени П.И.Климука г.о. Щёлково. Эксперимент проводился с сентября

2021г. по апрель 2022 г. В эксперименте приняли участие 19 учеников 4 класса, из них 10 мальчиков и 9 девочек. Возраст учащихся 10 лет. Перед началом эксперимента, в сентябре, на уроке физической культуры учащиеся выполняли тесты для определения уровня общей физической подготовленности. Для тестирования использовались контрольные упражнения программы по физической культуре для детей этой возрастной группы – бег 30м с высокого старта, челночный бег 3x10 м, прыжок в длину с места, 6-минутный бег, поднимание туловища за 30 с, метание малого мяча весом 150 грамм. По каждому тесту рассчитывали среднегрупповые показатели (\bar{X}) и среднее квадратическое отклонение (σ).

В соответствии с учебным планом и рабочей учебной программой, уроки физической культуры в наблюдаемом классе проводили три раза в неделю. В каждый урок физической культуры включали подвижные игры, способствующие воспитанию физических качеств. Как правило, в недельном цикле направленность содержания игр была следующей: в первый в неделе урок включались игры на воспитание скоростных способностей, с ускорениями; во втором уроке подбирались, преимущественно, игры на совершенствование координационных способностей; в третьем – игры с прыжками, метаниями и эстафеты. Игровой метод применялся в основной, подготовительной и заключительной частях урока. Подвижные игры, применяемые для воспитания физических качеств, выполнялись, преимущественно, в основной части урока.

В уроке применялись такие игры и игровые задания, как: «Эстафеты с мячом», «Линейные эстафеты с бегом», «Салки маршем», «Бросай далеко, собирай быстро», «Бег с флажками», «Вызов номеров», «Убегающие и догоняющие», «Прыжки по кочкам», «Попади в мяч», «Перетягивание через линию», «Бой петухов», «Капканы», «Гуси-лебеди», «Прыгуны», «Волк во рву», «Лисы и куры», «Удочка», «Зайцы, сторож и Жучка» и другие. Не реже одного раза в неделю в урок включали сюжетные игры: «Поиск секретного пакета» «Космонавты», «Переправа», «Метко в цель», «Юные разведчики»,

«Сбей укрепление», «Меткий снайпер», которые также способствовали развитию физических качеств, развивали воображение и расширяли кругозор школьников.

В заключительную часть урока включали мало интенсивные игры для снижения функционального и эмоционального напряжения, такие как «Запрещенное движение», «Кто подходил», «Минутка», «Чей голосок».

В заключительной части экспериментального исследования, в апреле 2022 года, вновь провели тестирование с использованием выбранных тестовых упражнений.

Анализ результатов заключительного тестирования школьников показал, что занятия физической культурой и включение в учебный процесс подвижных игр, содержащих двигательные действия, направленные на воспитание физических качеств, оказали положительное влияние на динамику уровня физической подготовленности. Однонаправленные положительные изменения наблюдались во всех тестовых упражнениях, как у мальчиков, так и у девочек (таблицы 1, 2).

Таблица 1. Динамика уровня физических качеств мальчиков

Этап	Тесты						
	бег 30 м, с	челночный бег 3x10 м, с	Прыжки в длину (см)	б-минутный бег, м	поднимание туловища за 30 с (кол-во раз)	Метание мяча (м)	
Исходный	6,43±0,23	9,55±0,32	149,0±7,8	950,0±53,6	17,5±1,9	19,4±2,9	
Заключительный	6,27±0,13	9,1±0,26	164,7±7,1	1018,5±40,6	19,3±1,9	22,5±2,9	
Различие	абсол.	0,16	0,45	15,7	68,5	1,6	3,1
	%	2,5	4,7	10,5	7,2	9,1	16,0
Достоверность различий	<0,05	<0,05	<0,01	<0,01	<0,01	<0,01	

У мальчиков наиболее выраженный положительный эффект определился в метании мяча. Среднегрупповой результат заключительного тестирования в этом упражнении превысил исходный на 16,0% (P<0,01). Анализ индивидуальных результатов показал улучшение у всех школьников в пределах от 1 до 5 метров (таблица 1).

Менее выраженный положительный эффект определен в прыжках в длину (10,5%, $P < 0,01$) и в поднимании туловища за 30 секунд (9,1%, $P < 0,01$). Анализ индивидуальных данных показал улучшение результатов в прыжках в длину у всех школьников в пределах от 4 до 21 см. В поднимании туловища наблюдали разнонаправленные изменения. Так, у трех школьников результаты исходного теста остались без изменений, а у остальных улучшение составило от 1 до 4 подниманий туловища. В 6-минутном беге школьники смогли улучшить среднегрупповые данные на 7,2% ($P < 0,01$). Индивидуальные результаты при этом были улучшены в пределах от 45 до 110 метров. В челночном беге результаты исходного тестирования были улучшены на 4,7% ($P < 0,05$) с пределом индивидуальных колебаний от 0,3 до 0,7 секунды. Наименьший положительный эффект в динамике результатов тестирования наблюдали в беге на 30 м. Среднегрупповой результат в этом упражнении был улучшен на 2,5% ($P < 0,05$) и при этом у одного школьника не наблюдали улучшения исходных данных, а у всех остальных улучшение составило от 0,1 до 0,3 секунды.

Анализ результатов тестирования девочек показал сходную динамику (таблица 2).

Таблица 2. Динамика уровня физических качеств девочек

Этап	Тесты						
	бег 30 м, с	челночный бег 3x10 м, с	Прыжки в длину (см)	6-минутный бег, м	поднимание туловища за 30 с (кол-во раз)	Метание мяча (м)	
Исходный	6,63±0,24	9,97±0,34	129,9±7,4	727,2±67,3	14,3±2,4	14,6±2,4	
Заключительный	6,41±0,13	9,47±0,3	147,8±9,4	770,6±62,3	17,0±2,0	17,0±2,0	
Различие	абсол.	0,16	0,45	17,9	43,4	2,7	2,4
	%	2,4	4,5	13,8	6,0	18,9	16,4
Достоверность различий	<0,05	<0,05	<0,01	<0,05	<0,01	<0,01	

Наиболее выраженные положительные изменения наблюдались в поднимании туловища за 30 секунд (18,9%, $P < 0,01$), метании мяча (16,4%, $P < 0,01$) и в прыжках в длину с места (13,8%, $P < 0,01$). В 6-минутном беге среднегрупповое улучшение исходных данных составило 6,0%, ($P < 0,05$) с

пределами индивидуальных колебаний от 35 до 55 метров. В челночном беге 3x10 м среднегрупповой показатель был улучшен на 4,5%, при этом все девочки превысили свои исходные результаты в пределах от 0,4 до 0,7 % ($P < 0,05$).

Также, как и у мальчиков, наименее выраженный статистически значимый эффект от выполненной двигательной программы наблюдали в результатах теста, характеризующего скоростные качества. Среднегрупповое улучшение исходных результатов в беге на 30 м составило 2,4% ($P < 0,05$) с пределами индивидуальных улучшений от 0,1 до 0,4 секунды.

Таким образом, предложенный школьникам двигательный режим, особенностью которого являлось включение в урок физической культуры подвижных игр, специально подобранных для улучшения физических кондиций обучаемых, является эффективным для решения задач повышения уровня физической подготовленности детей младшего школьного возраста.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Младший школьный возраст характеризуется активными процессами в организме, направленными на совершенствование функциональных систем организма, увеличение длины тела и рост мышечной массы. В этом возрасте активная двигательная деятельность способствует совершенствованию функциональных систем организма школьников, определяющих уровень здоровья, физической и умственной работоспособности. Большое внимание в младшем школьном возрасте необходимо уделять сердечно-сосудистой, дыхательной и нервно-мышечной системам организма, на состояние которых негативно влияет гиподинамия. Поиск новых форм занятий физической культурой с детьми, широкое использование подвижных игр и самостоятельные занятия физическим воспитанием могут способствовать улучшению физических кондиций, сохранению и укреплению здоровья.

Подвижные игры являются важным средством в процессе воспитания и развития ребенка. В процессе игровой деятельности можно целенаправленно

воздействовать на физическое, умственное, эстетическое, трудовое воспитание, способствовать совершенствованию психических процессов. Включая в урок физической культуры подвижные игры различной направленности можно не только поддерживать интерес к занятиям, но и способствовать целенаправленному воспитанию различных физических качеств.

В процессе воспитания физических качеств у детей младшего школьного возраста в основной части урока целесообразно включать в игры, в которых необходимо проявлять быстроту реакции, выполнять прыжки, ускорения, метания. К таким играм можно отнести: «Вызов номеров», «День и ночь», «Точный удар», «Перемена мест», «Удочка», «Три, тринадцать, тридцать», «Попрыгунчики – воробушки», «Кто дальше бросит», «Заяц в логове», «Охотники и утки», «Метатели», «Перебежки с прыжками и переменной мест», «Эстафета с бегом, прыжками и метанием» и др.

В заключительной части урока для снятия функционального и психического напряжения, снижения эмоционального фона целесообразно давать детям игры на внимание и малой интенсивностью, такие как «Запрещенное движение», «Делай, как я», «Кто подходил», «Чей голосок», «Минутка» и т.п.

Результаты исследования, проведенного с участием школьников, обучающихся в четвертом классе общеобразовательной школы, в течение одного учебного года, позволили сделать заключение о том, что включение в урок физической культуры подвижных игр способствует повышению уровня физической подготовленности детей. В результатах тестовых упражнений отмечается однонаправленная положительная динамика, однако степень её выраженности в различных упражнениях различна. У мальчиков наиболее выраженные положительные сдвиги отмечались в метании малого мяча весом 150 грамм. Среднегрупповые результаты в этом упражнении были улучшены на 16,0% ($P < 0,01$) по сравнению с исходными данными. Существенные улучшения наблюдались также в прыжках в длину с места

(10,5%, $P < 0,01$) и в поднимании туловища за 30 секунд (9,1%, $P < 0,01$). В 6-минутном беге среднегрупповое улучшение исходных данных составило 7,2% ($P < 0,01$). Менее выраженные положительные изменения отмечали в результатах челночного бега 3x10 м (4,7%, $P < 0,05$) и в беге на 30 м (2,5%, $P < 0,05$).

В динамике результатов тестовых упражнений у девочек наблюдали сходную динамику. Наибольший положительный эффект определился в поднимании туловища за 30 секунд (18,9%, $P < 0,01$), метании малого мяча (16,4%, $P < 0,01$) и в прыжках в длину с места (13,8%, $P < 0,01$). В 6-минутном беге среднегрупповые результаты возросли на 6,0% ($P < 0,05$). В упражнениях, характеризующих скоростные качества девочек, также как и у мальчиков, были наименее выраженные положительные сдвиги. В челночном беге среднегрупповые исходные результаты были улучшены на 4,5% ($P < 0,05$), а в беге на 30 м – на 2,4% ($P < 0,05$).

Таким образом, включение в урок физической культуры подвижных игр, подобранных для избирательного воздействия на физические качества обучаемых, позволяет повысить уровень физической подготовленности детей младшего школьного возраста. Изученный нами методический подход в организации и проведении занятий физической культурой является эффективным и может быть рекомендован к использованию в процессе работы с детьми младшего школьного возраста.

По теме выпускной квалификационной работы опубликована одна печатная работа.

Шафеев, В. Р. Возможности воспитания скоростных и скоростно-силовых способностей школьников с помощью подвижных игр /В.Р.Шафеев //Актуальные проблемы экопрофилактики в образовательной среде: сб. науч. ст. Всерос. науч.-практич. конф., посвященной 10-летию научно-практической концепции «Экопрофилактика» / под ред. А. В. Викулова, Д. В. Воробьева. - Саратов: Саратовский источник, 2021. – С. 279–285.

Получен **Диплом I степени** в I Всероссийском конкурсе научных работ «Мы за экопрофилактику».

Направление: Физкультурно-оздоровительная работа и спортивная экопрофилактика в образовательной организации».

Наименование конкурсной работы: Возможности воспитания скоростных и скоростно-силовых способностей школьников с помощью подвижных игр.