

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

**«МЕТОДИКА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР С
ЭЛЕМЕНТАМИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ В НАЧАЛЬНЫХ КЛАССАХ»**

АВТОРЕФЕРАТ

Студента 4 курса 404 группы

направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Институт физической культуры и спорта

Вахабова Иззатбека Иброхим Угли

Научный руководитель
к.п.н., доцент

Д.В. Николаев

Зав. кафедрой
к. мед. н, доцент

Т.А. Беспалова

Саратов 2023

Актуальность исследования. Процесс обучения в каждом из начальных классов решает задачи по формированию у детей определенного запаса двигательных навыков, которые являются своего рода строительным материалом для освоения новых двигательных действий. Для достижения данных целей применяются различные методы и средства физического воспитания. Однако основным методом в данном возрасте все же является игровой метод, так как гибкость и вариативность игровой деятельности способствует повышению эффективности уроков физической культуры и заинтересованности младших школьников. Игра в младшем школьном возрасте вполне естественна, в связи с этим развивающие и обучающие возможности игры реализуются легко и естественно.

Объект исследования – урок физической культуры в начальных классах.

Предмет исследования – подвижные игры с элементами легкой атлетики как средство повышения уровня физического и технического развития детей младшего школьного возраста.

Целью исследования является повышение общего уровня физического и технического развития детей младшего школьного возраста посредством применения подвижных игр с элементами легкой атлетики на уроках физической культуры в начальных классах.

Гипотеза исследования заключалась в предположении, что значительного улучшения и повышения общего уровня физического развития и технического мастерства при выполнении упражнений у младших школьников можно достигнуть, если в процесс урока физической культуры внедрить подвижные игры с элементами легкой атлетики, которые нацелены на формирование культуры движения.

Для того, чтобы достичь поставленной цели исследования, были определены следующие **задачи**:

1. Провести теоретический анализ научно-методической литературы.

2. Разработать экспериментальную методику использования подвижных игр с элементами легкой атлетики на уроках физической культуры в начальных классах.

3. Посредством эксперимента проверить эффективность предложенной методики, направленной на повышение общего уровня физического и технического развития младших школьников.

Для решения поставленных задач в исследовании применялись следующие **методы** научной работы:

1. Теоретический анализ и обобщение литературных данных.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Тестирование уровня физической подготовленности младших школьников.
4. Педагогический эксперимент.
5. Математическая обработка полученных результатов исследования.

Практическая значимость заключается в том, что представленная методика использования подвижных игр может применяться в практической деятельности учителей физической культуры общеобразовательных школ при формировании у учащихся начальных классов школы движений. Результаты, полученные в процессе педагогического исследования, подтверждают эффективность представленного комплекса подвижных игр.

Педагогический эксперимент проходил на базе «Лицей № 3 имени А. С. Пушкина» г. Саратова. Период проведения непосредственно самого эксперимента: сентябрь 2022 года – апрель 2023 года.

В педагогическом эксперименте были задействованы учащиеся вторых классов в составе 43 человек. Возраст учащихся на момент исследования составлял 7-8 лет. В контрольную группу, численностью 21 человек, вошли учащиеся 2 «В» класса. Уроки физической культуры в нем проходили по стандартной программе школы.

В экспериментальную группу, численностью 22 человека, вошли учащиеся 2 «Б» класса. Учебный процесс в данной группе проводился по

предложенной методике, где 30-70% от урока отводилось на подвижные игры.

Занятия в обеих группах проводились в соответствии с программой по физическому воспитанию два раза в неделю продолжительностью 45 минут.

Для оценки уровня освоения техники выполнения упражнений в прыжках, беге и метании в педагогическом исследовании применялись следующие контрольные тестирования:

1. Прыжок в длину с места.
2. Челночный бег 4 раза по 9 метров.
3. Бег на дистанцию 30 метров с высокого старта.
4. Метание теннисного мяча с дистанции 6 метров в вертикальную цель.

В сентябре 2022 года перед началом эксперимента было проведено предварительное тестирование младших школьников контрольной и экспериментальной групп.

Таблица 5 - Показатели в контрольных тестированиях младших школьников (констатирующий эксперимент, сентябрь 2022 г.)

№ п/п	Название контрольного тестирования	Показатели		
		М	m	σ
КОНТРОЛЬНАЯ ГРУППА				
1	Прыжок в длину с места (см)	120,06	3,68	18,05
2	Челночный бег 4x9 (сек.)	12,44	0,12	0,55
3	Бег на дистанцию 30 м (сек.)	6,84	0,07	0,51
4	Метание мяча в вертикальную цель (кол-во попаданий)	1,8	0,12	0,34
ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ГРУППА				
5	Прыжок в длину с места (см)	120,15	3,36	15,54
6	Челночный бег 4x9 (сек.)	12,46	0,15	0,68
7	Бег на дистанцию 30 м (сек.)	6,85	0,11	0,44
8	Метание мяча в вертикальную цель (кол-во попаданий)	1,9	0,16	0,53

Результаты, представленные в Таблице 5, свидетельствуют об отсутствии достоверных различий между показателями тестирований контрольной и экспериментальной групп. Это является подтверждением того факта, что на начало эксперимента контингент испытуемых был практически одинаков.

В Таблице 6 приведено процентное соотношение оценки уровня подготовленности в контрольных тестированиях младших школьников контрольной и экспериментальной групп (согласно нормативным требованиям учебной программы).

Таблица 6 - Оценка уровня подготовленности младших школьников на этапе констатирующего эксперимента в процентах (сентябрь 2022 г.)

№ п/п	Название контрольного тестирования	Результат				
		низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
КОНТРОЛЬНАЯ ГРУППА						
1	Прыжок в длину с места	34,9	17,3	21,9	21,7	34,9
2	Челночный бег 4х9	21,6	34,6	17,5	17,5	21,6
3	Бег на дистанцию 30 м	21,6	56,8	8,6	8,6	21,6
4	Метание мяча в вертикальную цель	20,4	20,2	32,8	21,7	4,9
ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ГРУППА						
5	Прыжок в длину с места	34,7	43,4	8,7	12	1,2
6	Челночный бег 4х9	25,9	44,2	13	13,1	3,8
7	Бег на дистанцию 30 м	34,6	43,6	8,8	11,7	1,3
8	Метание мяча в вертикальную цель	32,3	46,4	9,5	9,7	2,1

Согласно данным Таблицы 6 в контрольном упражнении «Прыжок в длину с места» младшие школьники контрольной группы показали результат 34,9% и 17,3%, что соответствует низкому уровню и ниже среднего. В

экспериментальной группе преобладает оценка «ниже среднего», что в процентном соотношении соответствует 43,4%. 21,7% испытуемых контрольной группы и 12% экспериментальной группы показали результат «выше среднего».

В другом упражнении «Челночный бег 4 раза по 9 метров» испытуемые контрольной группы, а именно 34,6% ее представителей, показали результат ниже среднего. В экспериментальной группе такой же результат показали 44,2%. Средний результат показали 17,5% младших школьников в контрольной и 13% в экспериментальной группе.

В процессе констатирующего эксперимента было установлено, что результативно выполнили упражнение «Бег на дистанцию 30 метров с высокого старта» 8,6% («выше среднего») и 21,6% («высокий») школьников контрольной группы. Когда как представители экспериментальной группы уступают своим ровесникам. Их результат равен 11,7% («выше среднего») и 1,3% («высокий» уровень).

В контрольном упражнении «Метание теннисного мяча с дистанции 6 метров в вертикальную цель» полученные результаты представителей экспериментальной группы при сравнении с показателями контрольной оказались несколько ниже. Так, «средний» и «выше среднего» в контрольной группе показали 32,8% и 21,7% учащихся соответственно. А в экспериментальной группе данные показатели равнялись 9,5% и 9,7% соответственно.

В конце формирующего эксперимента (апрель 2023 г.) было проведено повторное тестирование младших школьников контрольной и экспериментальной групп.

Исходя из данных Таблицы 8, можно утверждать, что в обеих группах наблюдается положительная динамика. За период педагогического эксперимента произошли достоверные изменения в тестируемых показателях, которые представлены в Таблице 7.

Математическая обработка полученных результатов исследования в контрольном упражнении «Прыжок в длину с места» показала наличие статистически значимых различий. Исходные показатели в экспериментальной группе составили $120,15 \pm 3,36$ см, а к концу формирующего эксперимента они достигли значения $149,4 \pm 17,8$ см. Средний сдвиг данного показателя – $29,25$ см.

В контрольной группе в данном упражнении исходное значение равнялось $120,06 \pm 3,68$ см, к концу эксперимента оно имело сдвиг $17,54$ см. Школьники контрольной группы к концу исследования улучшили свои средние показатели до $137,6 \pm 2,71$ см.

Проведенный анализ показателей в тестировании «Челночный бег 4 раза по 9 метров» показал улучшение результата в обеих исследуемых группах. Так, в экспериментальной группе исходные показатели в среднем составили $12,46 \pm 0,15$ сек., а при повторном тестировании они были равны – $6,11 \pm 0,8$ сек. Средний сдвиг результата за весь период педагогического эксперимента составил $-0,88$ сек.

В контрольной группе также наблюдается рост результата, но в сравнении с экспериментальной группой он значительно ниже. Исходный результат в челночном беге у младших школьников контрольной группы в среднем составил $12,44 \pm 0,12$ сек., а результат в конце эксперимента был равен $12,12 \pm 0,13$ сек. Средний сдвиг $-0,32$ сек.

При сравнении внутригрупповых различий в тестировании «Бег на дистанцию 30 метров с высокого старта» динамики роста результата в экспериментальной группе показала, что исходные данные в среднем по группе составили $6,85 \pm 0,11$ сек., а в конце – $6,11 \pm 0,8$ сек. Таким образом, средний сдвиг результата равен $-0,74$ сек.

В контрольной группе в сентябре 2016 года испытуемые пробежали дистанцию 30 метров в среднем за $6,84 \pm 0,07$ сек., а при повторном тестировании в конце эксперимента – апреле 2016 года – за $6,50 \pm 0,33$ сек. Средний сдвиг результата составил $-0,34$ сек.

В заключительном контрольном тестировании «Метание теннисного мяча с дистанции 6 метров в вертикальную цель» также наблюдаются улучшения внутригрупповых показателей (диаграмма 4). В экспериментальной группе тестирование в сентябре 2022 года в среднем равнялось $1,9 \pm 0,16$ точных попаданий в цель, а в апреле 2023 года результат повысился до $4,1 \pm 0,11$ попаданий. Средний сдвиг составил 2,2 точных попаданий по вертикальной цели.

Математическая обработка полученных результатов исследования в контрольной группе показала исходное значение $1,8 \pm 0,12$ точных попаданий по цели, а в конце формирующего эксперимента результат улучшился до $2,8 \pm 1,2$ попаданий по вертикальной цели. Средний сдвиг в контрольной группе составил 1 попадание.

Результаты экспериментальной группы на этапе формирующего эксперимента показали целесообразность применения разработанной методики использования подвижных игр с элементами легкой атлетики на уроках физической культуры в начальных классах. Данный факт подтверждаются полученными результатами исследования, в которых наблюдается положительная динамика.

В Таблице 9 приведено процентное соотношение оценки уровня подготовленности в контрольных тестированиях младших школьников контрольной и экспериментальной групп (согласно нормативным требованиям учебной программы) в конце исследования.

Таблица 9 – Оценка уровня подготовленности младших школьников на этапе формирующего эксперимента в процентах (апрель 2022 г.)

№ п/п	Название контрольного тестирования	Результат				
		низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
КОНТРОЛЬНАЯ ГРУППА						
1	Прыжок в длину с места	8,2	13,5	30,4	37,8	10,1
2	Челночный бег 4х9	3,8	15,7	32,7	28	19,8

3	Бег на дистанцию 30 м	7,8	43,5	32,7	9,8	6,2
4	Метание мяча в вертикальную цель	7,5	23	40,9	22,8	5,8
ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ГРУППА						
5	Прыжок в длину с места	4	8,8	17,4	49	20,8
6	Челночный бег 4х9	0	2,1	23,9	50,5	23,5
7	Бег на дистанцию 30 м	1,3	10,3	18,7	40,6	29,1
8	Метание мяча в вертикальную цель	3,8	12,7	27,7	45,1	10,7

Данные Таблицы 9 свидетельствуют, что в контрольной и экспериментальной группах улучшилась результативность при выполнении контрольных упражнений. Так, оценка тестирования «Прыжок в длину с места» у представителей экспериментальной группы по преимуществу была «выше среднего» – 49% и «высокой» – 20,8%. Четыре представителя данной группы – 17,4% – показали «средний» результат.

Тем временем только 10,1% испытуемых контрольной группы справились с упражнением на высокую оценку. В основном уровень выполнения прыжка в длину с места младшими школьниками данной группы соответствовал «среднему» и «ниже среднего» результату – 43,9%.

Высокий рост показателей наблюдался в челночном беге 4 раза по 9 метров: 74% младших школьников экспериментальной группы и 47,8% учащихся контрольной группы показали результат, равный оценке «выше среднего» и «высокий». Тем не менее, преобладающее большинство испытуемых контрольной группы – 32,7% – выполнили упражнение на «средний» результат.

В другом упражнении, также направленном на оценку уровня технической подготовленности в беге, в экспериментальной группе наблюдается положительная динамика. 40,6% младших школьников в беге на

дистанцию 30 метров показали результат «выше среднего» и 29,1% – «высокий».

В контрольной группе только 6,2% учащихся достигли «высокого» результата, в основном, представители данной группы выполнили упражнение с результатом, соответствующим «среднему» и «ниже среднего» уровню – 76,2%.

В метании мяча в вертикальную цель 55,8% испытуемых экспериментальной группы и 28,6% контрольной группы показали результат «выше среднего» и «высокий». В контрольной группе преобладал «средний» результат – 40,9%.

Сравнение результатов констатирующего и формирующего этапов эксперимента показывает повышение уровня технической подготовленности младших школьников. Только в экспериментальной группе прогресс результатов виден более отчетливо. Анализ показателей педагогического эксперимента показывает, что имеются незначительные различия в исходных показателях младших классов контрольной и экспериментальной групп. А в конце исследования наблюдаются значительные различия в исследуемых показателях между группами.

Анализ показателей сдвигов результата (Таблица 8) показал достоверно значимые улучшения в исследуемых группах, но наиболее существенные сдвиги прослеживаются у младших школьников экспериментальной группы. Другими словами, в тестируемых упражнениях представители данной группы успешно освоили технику выполнения основных элементов легкой атлетики.

Разработанная методика с использованием подвижных игр с элементами легкой атлетики позволила учащимся вторых классов в короткие сроки освоить технику прыжков, бега и метаний. За счет применения специального комплекса упражнений учащиеся экспериментальной группы научились более точно распределять свои усилия (силовые параметры движений), согласовывать действия рук, ног и туловища в момент

выполнения заданий (дифференциация пространственных движений), более точно и четко, с большей выразительностью выполнять двигательные действия. Изучение статистических данных достоверно установило, что у учащихся экспериментальной группы уровень культуры исполнения и рациональности в беге, прыжках и метаниях был выше, чем у их одноклассников из контрольной группы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенный теоретический анализ литературы и экспериментальное исследование позволили сделать следующие заключения:

1. Посредством теоретического анализа и обобщения литературных данных были рассмотрены следующие вопросы:

- роли подвижных игр на уроках физической культуры в начальных классах;
- применения легкой атлетики в школьной программе по физическому воспитанию;
- применения игровой технологии как одной из форм обучения младших школьников.

Было установлено, что игры являются одним из наиболее эффективных методов и средств физического воспитания. Действия, входящие в структуру большинства подвижных игр, основаны на выполнении движений в прыжках, беге и метании. Многократное повторение данных движений в процессе игры способствует формированию у школьников техники легкоатлетических упражнений.

2. В связи с обозначенной проблемой исследования была разработана экспериментальная методика использования подвижных игр с элементами легкой атлетики на уроках физической культуры во вторых классах, которая была основана на увеличении количества часов, отводимых на подвижные игры, в каждой четверти учебного процесса за счет других тем учебной программы. При распределении подвижных игр по четвертям учитывалась

необходимость полного их соответствия согласно задачам учебного процесса и применяемым на уроках физкультуры упражнениям. В экспериментальной группе были использованы 3 вида игр с элементами легкой атлетики:

- направленные на освоение техники в прыжках;
- направленные на освоение техники бега;
- направленные на освоение техники метания.

4. Педагогический эксперимент имел цель доказать эффективность предложенной методики. Сравнение результатов констатирующего и формирующего этапов эксперимента позволило выявить динамику полученных показателей и провести оценку эффективности предложенной методики использования подвижных игр с элементами легкой атлетики на уроках физической культуры в начальных классах. Результаты экспериментальной группы на этапе формирующего эксперимента показали целесообразность применения разработанной методики использования подвижных игр с элементами легкой атлетики на уроках физической культуры в начальных классах.

При сравнении уровня овладения легкоатлетическими навыками учащимися контрольной и экспериментальной групп приоритетными были методы, используемые для формирования развитых двигательных навыков бега, прыжков и метаний. Благодаря предложенным играм на свежем воздухе повысился общий уровень физического развития и технических навыков младших школьников во время занятий по учебной программе.