

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

«ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ
ДЕТЕЙ»

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

Студентки 3 курса 332 группы

Направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Клочковой Анны Михайловны

Научный руководитель

доцент, к. мед. н., доцент

_____ Н.М. Царева
подпись, дата

Заведующий кафедрой

к. мед. н., доцент

_____ Т.А. Беспалова
подпись, дата

Саратов 2024

ВВЕДЕНИЕ

Школьный возраст является ответственным периодом жизни учащегося в формировании физического компонента здоровья и культурных навыков, обеспечивающих его укрепление, совершенствование и сохранение в будущем. Для того чтобы обеспечить высокий уровень здоровья и сформировать фундамент физической культуры будущего взрослого человека, необходимо проводить физическое воспитание школьников.

Игра является видом деятельности ребенка, который имеет сознательный характер и направлен на достижение целей, которые он сам себе определяет. Игровой процесс позволяет детям удовлетворять их физические и духовные потребности. Кроме того, он способствует формированию у них интеллекта и волевых качеств. Игру можно назвать единственной формой деятельности детей в силу того, что она всегда соответствует их внутренней организации.

Игра является важным фактором в интеллектуальном развитии школьника. Ребенок, используя предметы, начинает оперировать в воображаемом, условном пространстве. Медленно и постепенно игровое время сокращается, и ребенок начинает выполнять свои действия в более внутреннем плане, в сфере своего сознания. В процессе развития ребенок начинает использовать образы и представления в своих мыслях. Для того чтобы ребенок развивался и совершенствовался, среда, в которой он проживает, должна стимулировать его к взаимодействию с ее различными составляющими, вызывать желание двигаться, создавать условия для разнообразных игр и быть комфортной.

Актуальность исследования: последние статистические данные свидетельствуют о том, что за период обучения детей в школе состояние их здоровья ухудшается в 4-5 раз, поэтому проблемы сохранения и укрепления здоровья учащихся и привития им навыков здорового образа жизни, сегодня очень актуальны. Дети младшего школьного возраста нуждаются в охране и

укреплении здоровья, так как именно в этом возрасте закладывается «фундамент» физических качеств.

Объект исследования: методика занятий подвижными играми на уроках физической культуры.

Предмет исследования: процесс обучения учащихся младших классов.

Цель исследования: изучение и внедрения наиболее эффективной методики развития физических качеств у детей 7-9 лет с помощью подвижных игр.

Гипотеза исследования: предполагается, что уровень развития физических качеств у детей младшего школьного возраста будет развиваться наиболее эффективно при использовании на занятиях физической культурой подвижных игр как основного средства обучения.

Задачи исследования:

1. Изучить научно - методическую литературу по данной проблеме.
2. Разработать методику обучения занятий подвижными играми на уроках физической культуры детей 7-9 лет.
3. Проверить эффективность разработанной методики в ходе педагогического эксперимента.

При проведении эксперимента применялись следующие **методы:**

1. Анализ научно-методической литературы;
2. Тестирование физической подготовленности;
3. Педагогический эксперимент;
4. Методы математической статистики.

Организация и методы исследования

Проведение эксперимента было осуществлено с использованием следующих методов:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Тестирование физической подготовленности.
3. Педагогический эксперимент.
4. Методы математической статистики.

Анализ научно - методической литературы по теме исследования - для получения объективных данных было проанализировано 37 литературных источника.

Ключевым вопросом исследования стало изучение литературы, которая посвящена понятию и сущности влияния подвижных игр на развитие физических качеств у детей младшего школьного возраста и ее историческое развитие. Были проанализированы особенности воспитания, анатомо-физические особенности учеников начальных классов, а также классифицированы и составлены подвижные игры. Путем анализа и сопоставления специальной литературы были сформулированы цель и задачи исследования, а также сформулирована тема.

Для определения эффективности предложенной методики в эксперименте применялось тестирование физической подготовленности:

- 1) Общая выносливость (Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.));
- 2) Координационные способности (Челночный бег 3x10 м, сек);
- 3) Скоростно-силовые способности (Прыжок в длину с места, см);
- 4) Скоростно-силовые способности (Метание набивного мяча (1 кг), из положения сидя (см);
- 5) Активная гибкость (Наклон вперед сидя, см);
- 6) Силовые способности (Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин));
- 7) Скоростные способности (Бег 30 м, сек).

Педагогический эксперимент - это специально организуемое исследование, проводимое с целью выяснения эффективности применения тех

или иных методов, средств, форм, видов, приемов обучения и совершенствования.

Методы математической статистики основаны на математических расчетах и получении данных в ходе эксперимента. Весь материал педагогического эксперимента был подвергнут математическому анализу.

Написание магистерской работы выполнялось в 3 этапа. В соответствии с поставленными задачами исследование проводилось поэтапно с сентября 2022 по май 2023 г. Каждый из этапов решал специфические задачи и имел свои особенности.

1 ЭТАП - ТЕОРЕТИКО-ПОИСКОВЫЙ (сентябрь 2022 г. - декабрь 2022 г.).

На этом этапе изучили и проанализировали научно-методическую литературу по теме исследования. На основании анализа литературных источников была сформулирована тема работы, определена актуальность проблемы, гипотеза, поставлена цель и задачи эксперимента. На этом же этапе выполнено ознакомление с методикой проведения эксперимента.

2 ЭТАП - ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫЙ (январь 2023 г.- март 2023 г.).

На данном этапе выделены контрольная и экспериментальная группы, а также отобраны методы статистического анализа результатов эксперимента. Было проведено первичное тестирование.

Суть педагогического эксперимента заключалась в том, чтобы обосновать эффективность проведения подвижных игр у учащихся младших классов на развитие физических качеств и повышение их уровня физической подготовленности. Эксперимент проводился на базе МОУ «Гимназия № 34 им. Г.Д. Ермолаева» г. Саратова. В исследовании приняли участие 20 учеников 3-го класса общеобразовательной школы, из которых 10 человек составили экспериментальную группу и 10 человек контрольную группу.

Разработанная экспериментальная методика включалась в уроки физической культуры три раза в неделю (понедельник, среда, пятница).

После окончания эксперимента с целью определения эффективности педагогического эксперимента так же выполнялось повторное тестирование. В эксперименте доказывалась эффективность занятий подвижными играми у учащихся младших классов.

3 ЭТАП - АНАЛИТИЧЕСКИЙ (апрель 2023 г. - май 2023 г.).

На третьем этапе выполняется оформление выпускной квалификационной работы, строили диаграммы, обосновывали вывод по поставленным в работе задачам.

Обсуждение результатов исследования

В начале эксперимента было проведено первичное тестирование обеих групп (Приложение А) для определения уровня физических качеств у детей младшего школьного возраста, данные представлены в таблице 1.

В таблице 1 представлены сравнительные результаты тестирования контрольной и экспериментальной группы до эксперимента. Вычисление значения t-критерия Стьюдента, среднегрупповой результат (сравнение контрольной и экспериментальной групп до эксперимента).

Таблица 1 - Исследуемые показатели контрольной и экспериментальной групп до педагогического эксперимента

№ п/п	Контрольные тесты	Контрольная группа	Экспериментальная группа
		$\bar{x} \pm m$	$\bar{x} \pm m$
1.	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.);	54,44±0,3	53,6±0,2
2.	Челночный бег 3x10 м, (сек)	9,87±0,9	9,55±0,5
3.	Прыжок в длину с места, (см)	145,7±0,8	144,2±0,1
4.	Метание набивного мяча (1 кг), из положения сидя (см)	266,7±0,9	267,1±0,4
5.	Наклон вперед сидя, (см)	2,7±0,8	2,8±0,9

6.	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	19,9±0,7	20,9±0,8
7.	Бег 30 м, (сек)	6,27±0,6	6,3±0,8

На предварительном этапе педагогического эксперимента было выявлено, что дети младшего школьного возраста контрольной и экспериментальной группы по своим показателям практически не отличались друг от друга. Так, среднегрупповые результаты прохождения – теста «Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)» – у испытуемых контрольной группы составила $54,44 \pm 0,3$ раз., в экспериментальной – $53,6 \pm 0,2$ раз.

В тесте «Челночный бег 3x10 м, (сек)» получили следующие результаты: в контрольной группе составила $9,87 \pm 0,9$ сек., в экспериментальной – $9,55 \pm 0,5$ сек.

Скоростно-силовые способности используется тест «Прыжок в длину с места, см». Среднегрупповое время прохождения у испытуемых контрольной группы составила $145,7 \pm 0,8$ см., в экспериментальной – $144,2 \pm 0,1$ см. «Метание набивного мяча (1 кг), из положения сидя (см)» - этот тест является базовым — именно с него начинается освоение навыков метания, развитие силы, ловкости, умения правильно распределять усилия - в контрольной группе составила $266,7 \pm 0,9$ м., в экспериментальной – $267,1 \pm 0,4$ м.

Чтобы узнать гибкость в младшем школьном возрасте у 3-го класса, используется тест «Наклон вперед сидя, см» у испытуемых контрольной группы составила $2,7 \pm 0,8$ см., в экспериментальной – $2,8 \pm 0,9$ см

В тесте «Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)» получили следующие результаты: в контрольной группе составила $19,9 \pm 0,9$ раз., в экспериментальной – $20,9 \pm 0,8$ раз.

Среднегрупповое время прохождения – теста «Бег 30 м, (сек)» – у испытуемых контрольной группы составила $6,27 \pm 0,6$ сек., в экспериментальной – $6,3 \pm 0,8$ сек.

Следует отметить, что средние показатели, характеризующие развитие двигательных способностей до проведения основного исследования не отличаются друг от друга в экспериментальных и контрольных группах, что указывает на равномерное их развитие. Это свидетельствует об однородности состава испытуемых.

Это позволило приступить к экспериментальной части исследования.

Контрольная группа занималась по общепринятой методике. Занятия в экспериментальной группе велись по разработанным особенностям методики, которая подразумевала применение подвижных игр (таблица 2) на развитие физических качеств.

Таблица 2 - Подвижные игры различной направленности, применяемые в экспериментальной группе

Выносливость	Скоростно-силовые	Быстрота	Координационные	Комплексные
Мяч от стены	Создавай круг	Накорми птиц	Загони шайбу	Косарь
Опасная прогулка	Отними ленту!	Угадай погоду	Бросай первым	Карусели
Прыжок за прыжком	Кто больше осилит!	Кому, что надо	Попади в цель	Конек-горбунок
Догони!	Помоги, друг!	Чего не бывает	Два капитана	Нора лисы
Кто быстрее!	Создавай пару!	Угадай, что это	Кто первый	Дровосек
Колобок	Салки в круге	Хитрый лис	Попади в корзину	Радуга Силач
Казачьи разбойники	Лабиринт	Снегири	Мяч водящему	Пружинка
Кто найдет	Борьба за мячами	Кто быстрее	Мячи в корзину	Лестница
Кит	Занимай место!	Лучший снайпер	Прогулка с мячом	Стоп
Гуси-лебеди	Гонка мячей	Лишний в кругу	С горки вниз	Горячий мяч
Заблудились	Передачи по кругу	Партизаны	Лови комара	Большие-маленькие
Охота за мячом	Передача мяча	Картошка	Медведь	Ель, елка, елочка

После проведения основного педагогического эксперимента проводилось повторное контрольное тестирование (Приложение Б) спортсменов экспериментальной и контрольной групп (таблица 3).

Таблица 3 – Исследуемые показатели контрольной и экспериментальной групп после педагогического эксперимента

№ п/п	Контрольные тесты	Контрольная группа	Экспериментальная группа
		$\bar{x} \pm m$	$\bar{x} \pm m$
1.	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	55,69±0,6	66,85±0,9
2.	Челночный бег 3x10 м, (сек)	9,28±0,4	8,41±0,4
3.	Прыжок в длину с места, (см)	147,5±0,3	155,7±0,2
4.	Метание набивного мяча (1 кг) из положения сидя, (см)	269,5±0,5	277,5±0,7
5.	Наклон вперед сидя, (см)	4,5±0,2	5,6±0,4
6.	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	21,9±0,5	27,8±0,6
7.	Бег 30 м, (сек)	6,2±0,1	5,75±0,3

После метода математической обработки по t критерию Стьюдента в тесте «Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)» получили следующие результаты: в контрольной группе 55,69±0,6 раз, в экспериментальной группе 66,85±0,9 раз.

В тесте «Челночный бег 3x10 м, (сек)» получили следующие результаты: в контрольной группе 9,28±0,4 сек., в экспериментальной группе 8,41±0,4 сек.

Скоростно-силовые способности использовали тест «Прыжок в длину с места, см». Средне групповое время прохождения у испытуемых контрольной группы составила 147,5±0,3 см., в экспериментальной – 155,7±0,2 см. «Метание набивного мяча (1 кг), из положения сидя, (см)» - этот тест является

базовым — именно с него начинается освоение навыков метания, развитие силы, ловкости, умения правильно распределять усилия - в контрольной группе составила $269,5 \pm 0,5$ м., в экспериментальной – $277,5 \pm 0,7$ м.

Чтобы узнать гибкость в младшем школьном возрасте у 3-го класса, использовали тест «Наклон вперед сидя, см» у испытуемых контрольной группы составила $4,5 \pm 0,2$ см., в экспериментальной – $5,6 \pm 0,4$ см.

В тесте «Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)» получили следующие результаты: в контрольной группе составила $21,9 \pm 0,5$ раз., в экспериментальной – $27,8 \pm 0,6$ раз.

Средне групповое время прохождения – теста «Бег 30 м, (сек)» – у испытуемых контрольной группы составила $6,2 \pm 0,1$ сек., в экспериментальной – $5,75 \pm 0,3$ сек.

Таким образом, по истечению срока проведения педагогического эксперимента учащиеся 3-го класса контрольной группы не смогли статистически достоверно улучшить свои показатели в контрольных тестированиях.

В таблице 4 представлен сравнительный анализ результатов исследуемых показателей контрольной и экспериментальной групп в период педагогического эксперимента.

Таблица 4 – Динамика исследуемых показателей контрольной и экспериментальной групп в период педагогического эксперимента

№ п/п	Контрольные тесты	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
		до, $\bar{x} \pm m$	после, $\bar{x} \pm m$	до, $\bar{x} \pm m$	после, $\bar{x} \pm m$
1.	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	$54,44 \pm 0,3$	$55,69 \pm 0,6$	$53,6 \pm 0,2$	$66,85 \pm 0,9$
2.	Челночный бег 3x10 м, (сек)	$9,87 \pm 0,9$	$9,28 \pm 0,4$	$9,55 \pm 0,5$	$8,41 \pm 0,4$

3.	Прыжок в длину с места, (см)	145,7±0,8	147,5±0,3	144,2±0,1	155,7±0,2
4.	Метание набивного мяча (1 кг), из положения сидя (см)	266,7±0,9	269,5±0,5	267,1±0,4	277,5±0,7
5.	Наклон вперед сидя, (см)	2,7±0,8	4,5±0,2	2,8±0,9	5,6±0,4
6.	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	19,9±0,7	21,9±0,5	20,9±0,8	27,8±0,6
7.	Бег 30 м, (сек)	6,27±0,6	6,2±0,1	6,3±0,8	5,75±0,3

Таким образом, следует отметить положительное влияние занятий подвижными играми на развитие физических качеств и показатели, характеризующие физическую подготовленность учащихся 3-х классов. Наблюдаемые положительные изменения, очевидно, связаны с тем, что учащимся экспериментальных групп были предоставлены подвижные игры, способствующие более рационально повысить уровень физической подготовленности детей.

Таким образом, проведенное исследование показало эффективность применения подобранной методики по влиянию подвижных игр на развитие физических качеств у детей младшего школьного возраста, что говорит о достоверности отличий результатов до и после эксперимента.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Изучив литературу, можно сделать вывод о том, что подвижные игры являются эффективным способом развития физических качеств физической подготовленности. Проведение подвижных игр способствует физическому развитию детей, но в то же время не представлена методика формирования у обучающихся умения и навыков по самостоятельному проведению этих игр за пределами школы.

2. В ходе исследования было установлено, что различия в показателях развития двигательных способностей у детей до проведения основного исследования незначительны по сравнению с показателями, которые были получены в ходе опыта в опытных группах, что свидетельствует о том, что они имеют одинаковый уровень развития.

3. В ходе эксперимента было установлено, что подвижные игры положительно влияют на физические качества и показатели, которые характеризуют физическую подготовленность учеников 3-х классов. Существуют определенные позитивные изменения, которые можно наблюдать в ходе эксперимента. Это происходит благодаря тому, что детям из экспериментальных групп были предоставлены подвижные игры, которые помогают более рационально использовать их физические возможности.

