

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

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

Кафедра спортивных дисциплин

**«ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ
КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса 414 группы
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Факультета физической культуры и спорта

Гамаюновой Ольги Витальевны

Научный руководитель

Старший преподаватель

И.А. Суменков

Зав. кафедрой

Доцент, кандидат педагогических наук

В.Н. Мишагин

Саратов 2025

Экспериментальная часть методики физического воспитания с использованием подвижных игр

Организация и проведение педагогического эксперимента

С целью определения влияния подвижных игр на развитие скорости и ловкости у детей в возрасте от 6 до 7 лет было организовано и проведено исследование на базе МОУ «СОШ №18 г. Энгельса» Саратовской области. Рабочая программа по физической культуре составлена на основе нормативных документов:

- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2011);
- Примерной программы по физической культуре в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения», реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию (руководители проекта А.М. Кондаков, Л.П. Кезина. - М.: Просвещение, 2010).

В соответствии с учебным планом на занятие физической культурой в 1 классе отводится 3 часа в неделю всего 99 часов в год. Программа адаптирована к условиям нашей школы.

Задачи:

- укрепление здоровья школьников через развитие физических качеств и улучшения функциональных средств жизнеобеспечивающих системы организма;
- совершенствование наиболее важных навыков и умений через обучение подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

В МОУ «Средняя общеобразовательная школа № 18» проводится планомерная работа по оздоровлению детей доступными средствами и методами, проводятся следующие формы работы по физическому воспитанию: физкультура 3 раза в неделю, подвижные перемены каждый день, внеурочные занятия 1 раз в неделю, внеклассные спортивные мероприятия по плану. Есть все условия для реализации этого блока: есть спортзал, наличие оборудования и спортивного инвентаря.

В ходе проведения педагогического исследования принимали участие 12 детей определенной возрастной принадлежности (6-7 лет), из которых

были сформированы две группы: первая группа (6 детей) - экспериментальная (ЭГ), вторая группа - контрольная (КГ) - 6 детей.

Тестирование проводилось учителем физической культуры.

Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования:

1. теоретический анализ и обобщение литературы;
2. педагогическое контрольное исследование (тестирование);
3. метод сравнительного анализа;
4. математический метод.

Теоретический анализ и обобщение литературы включает в себя исследование различных источников, которое осуществляется в библиотеках. В ходе анализа были рассмотрены научные материалы из журналов, сборники трудов исследователей и множество других научных и методических изданий.

В результате этого анализа был выявлен смысл проводимой работы, а также определена ее актуальность в современном контексте.

Многие образовательные программы, направленные на оценку физической подготовленности школьников в возрасте 6-7 лет, предлагают достаточно разнообразную систему показателей, которая включает как основные параметры, так и дополнительные характеристики физической подготовки. Исследование научно-методической литературы и обобщение практического опыта работы с детьми этого возраста демонстрируют, что в области физического воспитания активно применяются контрольные упражнения и двигательные задания (тесты), результаты которых позволяют оценивать различные аспекты физической подготовленности детей.

Эти тесты получили широкое признание в учебных заведениях различного типа, были утверждены Министерством образования Российской Федерации и соответствуют анатомо-физиологическим особенностям школьников. Кроме того, они имеют минимальные медицинские противопоказания, не требуют значительных затрат времени и позволяют отслеживать динамику показателей, а также проводить сравнительный анализ результатов тестирования современных детей с данными прошлых лет.

Педагогическое контрольное испытание (тестирование). В педагогическом тестировании контрольные упражнения играют ключевую роль. Прежде чем приступить к тестированию, важно четко определить его цели и задачи.

Обследование следует проводить не ранее чем через 30 минут после приема пищи. Рекомендуется проводить тестирование в часы наибольшей биологической активности — с 9:00 до 13:00. Перед началом теста желательно организовать небольшую разминку, чтобы подготовить организм школьников к предстоящим физическим нагрузкам.

Целесообразно разделить показатели физической подготовленности на группы по возрасту и полу, указывая месяц и год рождения, а также то, являются ли дети мальчиками или девочками.

Место, где будет осуществляться физическая подготовка и тестирование, должно быть тщательно подготовлено: в нем не должно быть посторонних предметов, необходима хорошая вентиляция, а стандартное оборудование должно быть надежно закреплено и безопасно, без острых краев. Условия, в которых проводятся занятия, также должны соответствовать установленным требованиям, включая наличие специального оборудования, ям для прыжков и грунтовых трасс для беговых соревнований. Чтобы обеспечить объективность результатов, установочные и контрольные тесты следует проводить в одинаковых условиях.

Безопасность детей при выполнении двигательных задач имеет первостепенное значение, особенно во время бега, прыжков и упражнений на выносливость. Рекомендуются, чтобы дети были одеты в соответствующую спортивную форму, подходящую для сезона и тренировок. Важно строго придерживаться методологии тестирования, которая должна быть заранее проработана.

Результат теста считается действительным, если ребенок выполнил задание в соответствии с методикой. В процессе тестирования недопустимо комментировать и анализировать ошибки детей; эти аспекты следует учитывать в ходе обычных занятий.

На каждом тестировании должно присутствовать как минимум два человека: один записывает результаты, а другой объясняет задачи. Крайне важно, чтобы протокол испытаний заполнялся четко и корректно.

Метод сравнительного анализа применялся для более глубокого и качественного изучения проблемы, что позволило сравнить полученные результаты с контрольными мерами — основная задача моей работы. После сбора необходимого материала проведены математические расчеты.

Организация эксперимента проходила по следующей схеме:

- предварительное тестирование;
- проведение экспериментальных занятий с активным использованием подвижных игр;
- контрольное тестирование.

Методы и результаты педагогического эксперимента

Для выявления начального уровня физической подготовленности детей тестирование было выполнено в рамках занятий по физической культуре.

Перед выполнением упражнений была проведена разминка, которая включает ходьбу, бег, дыхательные подготавливающие упражнения. Ребенку предоставляется две пробные попытки, причем на последней из них акцентируется внимание на достижении наилучшего результата. В протоколах фиксируется именно этот лучший результат.

При оценивании двигательных навыков и физических качеств используются как количественные, так и качественные показатели. Наиболее распространенным методом оценки физической подготовленности является сопоставление средних значений по группе с данными оценочных таблиц,

учитывающих возрастные и половые характеристики детей.

Отмечаются и качественные показатели, такие как:

при беге - корпус и голова слегка отклонены назад, но не запрокинуты; движения рук и ног согласованны, бег с отрывом от почвы, движения ног равномерные, не семенящие.

при прыжке - четкий толчок при отрыве от почвы и мягкое приземление на полусогнутые ноги.

при метании - правильное исходное положение - при метании правой рукой левая нога выставлена вперед, тяжесть тела переносится на правую ногу; во время метания корпус поворачивается влево, тяжесть тела переносится на левую ногу (при метании левой рукой положение ног обратное). При броске учитывается хороший замах, соблюдение указанного направления.

Наиболее справедливыми показателями уровня развития физической подготовленности детей являются результаты выполнения определенных двигательных заданий.

1. Тесты для определения скоростных качеств

Бег на 30 метров с низкого старта (для оценки быстроты). Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина 3 м). На дорожке наносится линия старта и линия финиша. Тест проводят два экзаменатора: один располагается с флажком на линии старта, второй (с секундомером) - на линии финиша. За линией финиша на расстоянии 5-7 м находится яркий ориентир. По команде воспитателя «внимание» ученик подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Потом следует команда «марш» - взмах флажком (дается сбоку от ученика). В это время педагог, располагающийся на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3-5 минут) осуществляется умеренная ходьба с дыхательными упражнениями. Предоставляются 2 попытки, фиксируется максимальный результат. Внимание! Во время бега не давать комментарии и ни как не отвлекать ребенка от выполнения упражнения.

2. Тесты для определения скоростно-силовых качеств

Прыжок в длину с места с приземлением на обе ноги одновременно - это наиболее используемый тест для определения скоростно-силовых способностей мышц ног. Результаты выполнения прыжка имеют высокую информативность, что делает его приемлемым для проведения массового обследования физической подготовленности детей дошкольного возраста.

Тест нужно проводить в физкультурном зале на поролоновом мате, на котором отмечена разметка через каждые 10 см. Тест проводят два учителя – первый объясняет задание, наблюдает за тем, как ученик занял исходное положение для прыжка, дает команду «прыжок», второй измеряет длину прыжка (с помощью сантиметровой рулетки). Ребенок занимает позицию у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая резкий взмах руками, и делает прыжок на максимальное расстояние. При приземлении нельзя отходить назад и опираться руками сзади. Измеряется расстояние от линии старта до пятки «ближней ноги» с точностью до 1 см. Используются 2

попытки, в протокол вносится лучшая из них.

Следует давать качественную оценку прыжка по основным элементам движения: исходное положение, энергичное отталкивание ногами, взмах руками при отталкивании, группировка во время полета, мягкое приземление с перекатом с пятки на всю стопу. Если ребенок после приземления упал или сделал шаг назад, то нужно засчитывать попытку и фиксировать тот результат, который отмечается в момент постановки ног на опору. Для увеличения активности и интереса детей целесообразно разместить несколько ярких предметов на расстоянии 15-20 см за матом и предложить ребенку допрыгнуть до самого дальнего из них.

Бросок набивного мяча массой 1 кг (медбола) вдаль способом двумя руками из положения стоя (тестируется уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности). Ребенок занимает позицию у контрольной линии, берет в руки мяч и бросает его на максимальное расстояние; при этом одна нога впереди, другая сзади. Ступни ног не должны отрывать от поверхности пола при броске мяча. Осуществляется 2 броска подряд, фиксируется максимальный результат.

3. Тесты для определения ловкости и координационных способностей

Челночный бег 3 раза по 10 м (для оценки ловкости) - определяется способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Ребенок встает у контрольной линии, по сигналу «марш» (в этот момент воспитатель включает секундомер) трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, фиксируется общее время бега.

Прыжки через скакалку за 1 минуту (тестируются ловкость, гибкость, выносливость). Ребенок занимает исходное положение: ноги вместе, руки внизу, в руках скакалка. Затем прыгает вперед через скакалку. Педагог считает количество выполненных прыжков. Делаются две попытки, фиксируется лучший результат. Важно правильно выбрать скакалку для каждого ребенка. Если ребенок встает на середину скакалки обоими ногами и концы скакалки упираются в зону подмышек, то скакалка подобрана правильно.

Гибкость (тест характеризует подвижность всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичность мышц и связок). Тестирование проводится двумя воспитателями. Ребенок занимает позицию на гимнастической скамейке, где поверхность скамейки соответствует нулевой отметке. Задача заключается в том, чтобы наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости один из педагогов может поддерживать их). Второй педагог, используя линейку, установленную перпендикулярно скамейке, фиксирует уровень, до которого ребенок дотянулся кончиками пальцев. Если ребенок не достигает нулевой отметки (поверхности скамейки), результат фиксируется со знаком минус. При выполнении этого теста разрешается применять игровой момент «достань игрушку».

В нашем эксперименте, качестве тестовых упражнений предлагаю

следующие задания:

- на выявление быстроты бег на дистанцию 30 м со старта;
- скоростно-силовые способности плечевого пояса измерим по расстоянию, на которое ребенок бросает двумя руками набивной мяч (медбол) массой 1 кг стоя ноги врозь, без шага вперед;
- скоростно-силовые способности нижних конечностей определим по результатам в прыжках в длину с места.
- ловкость, в связи с широким понятием, можно определять как ловкость в беге 3 x 10 м (челночный бег) и 30 м.

На основании анализа особенностей развития детей был подобран разнообразный репертуар подвижных игр, ориентированный на различные направления. Эффективность предложенной методики оценивалась через сравнение показателей физического развития и физической подготовленности детей в экспериментальной и контрольной группах до и после проведения эксперимента.

Согласно составленному плану, в экспериментальной группе проводились занятия, направленные на повышение уровня развития психофизических качеств.

Двигательная активность как в контрольной, так и в экспериментальной группах в первой половине дня соответствовала распорядку дня, включая как учебные, так и внеучебные занятия.

В систему физической культуры в исследуемых группах в первую половину дня были включены: утренняя гимнастика – ежедневно, продолжительностью 15 мин; физкультурные занятия – 3 раза в неделю, продолжительностью 40 мин; внеурочная деятельность 1 раз в неделю продолжительностью 40 минут

Занятия по физической культуре в контрольной группе проводились по традиционной программе обучения в ООУ

Подвижные игры, способствующие развитию быстроты.

Успей поймать. Игроки встают в маленький круг, каждый держит мяч и камешек. После броска мяча нужно выбежать из круга, положить камешек на землю как можно дальше от круга и чтобы возвратиться в круг, успеть поймать отскакивающий от земли мяч. Побеждает тот, кому удастся поставить камешек дальше всех, но мяч не уронить. Осложнение: бросить мяч, положить камешек из круга, затем вернуться и быстро поймать мяч в полете (мяч не должен упасть на землю).

Озорные мы ребята. Дети, встают сбоку от детской площадки или у стены комнаты. Перед ними проводится линия. На противоположной стороне игрового пространства также проводится линия. Рядом с детьми, примерно на полпути между двумя линиями, находится ловушка, назначенная учителем или выбранная детьми. Дети произносят текст хором: Озорные мы ребята. Мы любим бегать и играть. Что ж, попробуй связаться с нами. Раз, два, три - пойми! После слова «ловушка» дети бегут на другую сторону площадки, и ловушка достигает бега. Любой, кого коснулась ловушка до того, как игрок пересек линию, считается пойманным и садится рядом с ловушкой.

Бери скорее. Участники игры располагаются в двух шеренгах, стоя друг напротив друга на расстоянии двух метров. Сбоку от площадки, на расстоянии 10-15 метров за каждой шеренгой, обозначены ограничительные линии. Между каждой парой игроков размещается небольшой предмет, такой как кубик, камешек или мешочек. Дети принимают одно из исходных положений: сидя, лёжа или в упоре на коленях. По сигналу воспитателя каждый участник стремится быстро подняться, схватить предмет и убежать за ограничительную линию. Тот, кто не успел взять предмет, начинает гонку за игроками. Побеждает тот, кто сумел легко схватить предмет и пересечь ограничительную линию.

Бабочки и стрекозы. Игроки в два ряда располагаются посередине площадки на расстоянии одного шага спиной друг к другу. Команды называются «Бабочки» и «Стрекозы». Преподаватель, стоя рядом с ним, вызывает одну из команд. Ваши игроки должны как можно быстрее убежать за указанную линию на 10 шагов впереди них. Игроки другой команды, развернувшись, бросаются в погоню. Сколько футболистов смогут обыграть на домашней линии, оба и наберут очки. Никто не выбывает из игры, и все участники снова проходят квалификацию. Учитель вызывает команды в случайном порядке. Побеждает команда, которой удалось убить больше противников за такое же количество раундов. Осложнение: дети принимают исходное положение, стоя на коленях, сидя, лежа.

Догони. На одной стороне площадки стоят друг за другом два ребёнка, между ними расстояние 2- 3 м. по сигналу бегут в прямом направлении на другую сторону, сзади стоящий старается догнать переднего. Расстояние для бега 20 – 30 м. Затем дети меняются местами.

Конь – огонь. Участники игры располагаются в кругу, один в центре круга с флажком. Идут подскоками по кругу под слова: «а у меня есть конь, этот конь – огонь! Но – но – но – но, но – но – но – но». Замирают, на месте делают движение согнутой ногой – конь бьёт копытом. Вада в это время подскоками огибает круг, говоря: «а я скачу на нём, на коне своём. Но – но – но – но, но – но – но – но». С окончанием слов останавливается и протягивает флажок между двумя играющими. Один бежит в правую сторону круга, другой – в левую, стараясь как можно быстрее добежать и взять флажок. Тот, кому это удалось, идёт в круг с флажком и становится вадой.

Подвижные игры, способствующие развитию ловкости.

Передай мяч. Дети делятся на две равные подгруппы, встают двумя колоннами и по сигналу передают резиновый или набивной мяч. Последний стоящий в каждой колонне, получив мяч, бежит, становится перед колонной и снова передает мяч. Игра заканчивается, когда лидер звена оказывается перед колонной с мячом. Варианты передачи: сверху, сбоку, снизу между ног, сидя на полу или скамейке.

Канатоходец. Две команды стоят в колоннах у линии старта, финиш на расстоянии 8 – 10 м. У игроков по одному бумажному или картонному колпаку. Первые в колонне ставят на голову колпак, разводят руки в стороны и по сигналу продвигаются вперёд. Повернув в условном месте, берут колпак

в руки и бегут к своей колонне. Выигрывает колонна, выполнившая задание первой.

Коршун и наседка. Дети (цыплятки), стоят друг за другом, держась друг за друга, тот кто стоит спереди – наседка. На другой стороне игровой зоны – коршун. По команде он вылетает и старается схватить цыплёнка, стоящего последним. Наседка оберегает цыплят, поднимая руки в стороны и не давая коршуну достать цыплёнка. Все цыплята дружно двигаются за наседкой, не разрывая сцепления, мешая коршуну. Коршун, для того чтобы поймать цыплёнка, часто меняет направление движения.

Перемени предмет. На одной стороне площадки в кружках 4 – 5 предметов (мешочки, кубики, кегли). На противоположной стороне за линией старта (расстояние 15 – 20 м) дети образуют 4 – 5 колонн. Первые получают по одному такому же предмету, но другого цвета. На сигнал «Беги» они бегут к кружкам напротив своей колонны, кладут предмет, берут лежащий, возвращаются с ним к своей колонне и поднимают над головой. Отмечается выигравший. Затем они передают предмет следующему из своего звена, а сами встают в конец колонны. Отмечается колонна, в которой оказалось больше выигравших. Усложнение: в каждом кружке находится по 3 – 4 предмета. На сигнал «Беги» играющие бегут, и в это время им называют предмет, который надо взять.

Кто скорей. В этой соревновательной игре можно преодолевать различные знакомые детям препятствия. Не стоит давать просто ползать на четвереньках, так как малыши, бегая за выполнением задания, могут травмировать коленный сустав.

– пройти по гимнастической скамейке и обежать змейкой мячи или кегли.

– подлезать под верёвку, перепрыгнуть канавку.

– провести мяч, ударами о пол по прямому направлению или огибая положенные предметы.

– пролезать в один обруч, затем прыгать из обруча в обруч на двух ногах.

После завершения экспериментальной работы, посвященной развитию быстроты и ловкости у детей, были зафиксированы заметные изменения. В конце эксперимента детям из экспериментальной и контрольной групп были предложены контрольные испытания для оценки уровня физической подготовленности.

Анализируя показатели физического развития и их изменения в течение педагогического эксперимента у детей 6-7 лет было замечено, что практически по всем проведенным контрольным измерениям к концу исследования в экспериментальной группе наблюдалась положительная тенденция. Изменения в показателях физической подготовленности подчеркивают положительное влияние подвижных игр на развитие двигательных качеств у детей. В ходе педагогического эксперимента уровень быстроты движений, мышечной силы, скоростно-силовых качеств и гибкости увеличился как в экспериментальной, так и в контрольной группе. Этот рост

свидетельствует о возрастных изменениях, связанных с совершенствованием функциональной деятельности детского организма в данном периоде.

Тем не менее, анализ результатов эксперимента показывает, что в экспериментальной группе наблюдаются более выраженные изменения по сравнению с контрольной. В экспериментальной группе активно использовались подвижные игры для целенаправленного развития двигательных качеств, что существенно сказалось на их результатах. Сравнительный анализ результатов обследуемых групп утверждает, что темпы прироста в экспериментальной группе значительно выше, чем в контрольной.

Следовательно, проведенное исследование позволило сделать вывод об эффективности использования предложенной методики физического воспитания с активным использованием подвижных игр.

Гипотеза о влиянии подвижных игр на развитие быстроты и ловкости у детей школьного возраста 6-7 лет нашла подтверждение. При планировании содержания физического воспитания учащихся следует отдать предпочтение подвижным играм, которые оказывают многогранное воздействие на организм и способствуют выраженному развитию указанных физических качеств.

Заключение

В системе образовательной работы Муниципальных Образовательных Учреждений физическому воспитанию детей отводится особая роль. Благодаря целенаправленному педагогическому воздействию значительно улучшается здоровье ребёнка, развиваются физиологические функции организма, а также формируются необходимые для гармоничного и многогранного развития двигательные навыки и физические качества.

Ключевым аспектом в этом процессе является развитие двигательных способностей. Практика показывает, что многие дети не могут продемонстрировать хорошее мастерство в беге, прыжках и метании не из-за слабой техники, а из-за недостаточного развития таких основных двигательных качеств, как сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость.

В этом контексте подвижные игры выступают важным инструментом для физической подготовки. Правильно организованное и методически обоснованное руководство такими играми значительно активизирует деятельность детей и содействует их физическому развитию.

1. Осуществленный анализ литературы указал на то, что подвижные игры, это очень хорошее средство развития физических качеств физической подготовленности.

2. При организации и проведении подвижных игр различной направленности у учеников, нужно опираться на основные требования, предъявляемые к всестороннему развитию двигательных качеств у учеников. При положительном их развитии у детей выявляются психофизиологические

и физические качества, которые нужно совершенствовать в наибольшей степени, так как они являются основными в достижении необходимого уровня физической подготовленности.

3. Полученные данные, в ходе педагогического эксперимента, говорят о том, что развитие организма происходит более эффективно на уроках, где используется подвижная игра с определенной направленностью.

4. Различные органы и система ребенка формируются более интенсивно с учетом личностных особенностей с усилением его мотивации.

5. В основе эксперимента, обнаружена огромная роль подвижной игры в формировании физических качеств.

В следствие чего, подвижную игру можно было бы назвать важным воспитательным институтом. Обоснованный выбор содержания и методов развития физических качеств – важная сторона повышения эффективности физического воспитания.