

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

Психолого-педагогический факультет

Кафедра физической культуры и безопасности жизнедеятельности

**ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ИГРОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ НА
ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО
ВОЗРАСТА**
АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 6 курса 64 группы
направления подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование» (с двумя
профилями подготовки),
профилей «Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности»
психолого-педагогического факультета
Фефеловой Юлии Викторовны

Научный руководитель:
профессор кафедры физической культуры
и безопасности жизнедеятельности,
доктор педагогических наук, _____ А.В. Тимушкин
(подпись, дата)

Зав. кафедрой физической культуры
и безопасности жизнедеятельности,
кандидат педагогических наук, доцент _____ А.В. Викулов
(подпись, дата)

Балашов 2025

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Хорошее здоровье – ценность для его обладателя, однако ответственность за его сохранение и укрепление несет, прежде всего, сам человек. Государство, семья, образовательные организации создают условия и предоставляют для этого возможности, но не могут заставить воспользоваться ими, если индивид сам не желает. Именно поэтому одной из задач школы является физическое воспитание учащихся.

Одним из важнейших показателей здоровья являются физические качества, значение которых в жизни сложно переоценить. Целенаправленное управление развитием силы, быстроты, выносливости и прочих физических качеств затрагивает комплекс естественных свойств организма, способствует повышению его функциональных возможностей. Это особенно важно, когда речь идет о младших школьниках, которые, в силу современного образа жизни, все меньше внимания уделяют физической активности. В результате уровень здоровья населения падает, а многие дети уже с дошкольного возраста страдают от ухудшения зрения, проблем с пищеварением, обменом веществ, ожирением, не говоря уже о более серьезных заболеваниях.

Следовательно, приобщать детей к физической культуре нужно с детства, с первого класса. Заинтересовав их занимательными спортивными упражнениями, заданиями, играми, можно сформировать у учащихся устойчивую мотивацию и интерес физической активности.

Это требует от педагога знаний не только из области анатомии, физиологии, биомеханики, но также психологии и методики физического воспитания. В связи с этим, при написании бакалаврской работы мы опирались, прежде всего, на учебники и учебные пособия по теории и методике физического воспитания (Б. А. Ашмарин, В. М. Гелецкий, Е. А. Короткова, Т. П. Завьялова, Л. А. Архипова, Л. П. Матвеев, Ж.К. Холодов и др.). Также на сегодняшний день существует немало учебных пособий и статей об особенностях воспитания физических качеств в младшем школьном возрасте (В. П. Губа, А. А. Красильников, М. П. Мухина,

К. М. Курдюкова). Вопросам применения упражнений и заданий игровой направленности на занятиях по физическому воспитанию посвящены статьи Л. В. Веркеевой, М. П. Бежанян, И. Ф. Нагайцевой, М. А. Даяновой, Л. А. Коробейниковой, М. А. Петровой и др.

Цель бакалаврской работы – показать влияние занятий физической культурой и специально подобранных подвижных игр и игровых заданий на физические качества детей младшего школьного возраста.

Объект исследования: учебно-тренировочные занятия по физической культуре в школе.

Предмет исследования: совершенствование физических качеств учащихся младшего школьного возраста.

Цель исследования конкретизируется в следующих **задачах**:

1. Показать особенности построения занятий по физической культуре с детьми младшего школьного возраста.
2. Составить батарею тестов для оценки физической подготовленности детей младшего школьного возраста.
3. Подобрать подвижные игры для совершенствования физических качеств детей младшего школьного возраста и оценить их эффективность.

В работе применялись следующие методы исследования:

- 1) Теоретические: анализ педагогической и методической литературы по теме исследования; мониторинг учебной деятельности.
- 2) Эмпирические: тестирование, планирование экспериментально-исследовательской работы, педагогический эксперимент.
- 3) Методы математико-статистической обработки полученных данных.

Структура работы: Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, включающего 30 наименований, и приложений. В работе представлено 5 таблиц, 4 рисунка. Общий объем работы – 64 страницы.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе «**Физическое воспитание детей младшего школьного возраста**» показаны особенности развития физических качеств у детей данной возрастной группы. Физические качества человека играют ключевую роль в его жизни по нескольким причинам. При хорошем уровне развития они способствуют улучшению общего состояния здоровья, укрепляют иммунную систему, снижают риск заболеваний, позволяют более эффективно выполнять повседневные задачи. К тому же хорошая физическая форма может влиять на уверенность в себе и способствовать активному и полноценному образу жизни, улучшая навыки общения и качество жизни. С психологической точки зрения физическая активность способствует выработке эндорфинов, что улучшает настроение и снижает уровень стресса. Физические качества заложены у ребенка с рождения, однако, уровень их развития зависит от таких факторов, как генетика, возраст, физическая активность, питание, образ жизни, мотивация и психология.

Чтобы выяснить, какова специфика развития физических качеств в младшем школьном возрасте, необходимо изучить особенности физического и психологического развития детей в данный период. Организм ребенка находится на этапе созревания, для которого характерны активный рост, развитие и формообразование. Развитие ребенка – это количественные и качественные изменения его организма. К количественным изменениям относятся увеличение количества клеток, массы и размеров тела. Качественные изменения включают в себя окостенение скелета, формирование мышц, нервной системы, изменение функций желез внутренней секреции, половое развитие.

В младшем школьном возрасте физическое развитие детей проходит через несколько ключевых этапов и характеризуется рядом особенностей:

1. Рост и вес: Дети растут довольно быстро, обычно прибавляя в высоте около 5–7 см и в весе 2–3 кг в год. При этом меняются пропорции

тела ребенка. Рост головы замедляется, а конечности, наоборот, растут быстрее других частей тела.

2. Развитие мышечной силы: Мышечная масса увеличивается, и дети становятся более ловкими. Они могут выполнять более сложные физические задания, однако мышечная система развита еще недостаточно хорошо, и мышцы не способны долго поддерживать тело в одном положении. Мышечная система способна интенсивно развиваться, но развитие не произойдет само по себе. Необходима высокая двигательная активность и достаточная нагрузка на мышцы.

3. Координация движений: В этом возрасте значительно улучшается координация, что позволяет детям легче осваивать спортивные навыки и разные виды физической активности. Дети проявляют большую двигательную активность, но довольно быстро устают, особенно при выполнении однообразных действий. Вот почему физическую нагрузку младших школьников необходимо строго регулировать и ограничивать.

4. Аэробная выносливость: Повышается уровень общей физической выносливости, что способствует большей активности на уроках физкультуры и в играх на свежем воздухе. Младший школьный возраст чувствителен для формирования способностей к целенаправленной длительной умственной и физической деятельности.

5. Психологические аспекты: К 8–9 годам завершается процесс анатомического формирования структуры головного мозга, однако, в функциональном отношении мозг развит еще не полностью. Постепенно формируются основные типы замыкательной деятельности коры больших полушарий головного мозга, лежащие в основе индивидуальных психологических особенностей интеллектуальной и эмоциональной деятельности детей. Развитие мозга сказывается на динамике всех психических процессов ребенка.

Занятия по физической культуре с детьми младшего школьного возраста имеют свою специфику. Так, основной формой физического

воспитания учащихся в образовательной организации является урок. В начальной школе объем времени урока, отводимый на вводную и заключительную части, распределяется по 20–25 % на каждую, а основная часть занимает около 50–60 % времени.

Моторная плотность урока физической культуры зависит от его типа. Наибольшей моторной плотностью отличаются уроки закрепления изученного материала и комбинированные (до 65–85%), а наименьшей – уроки открытия нового знания и контрольные (менее 65 %). Также стоит учитывать, что учащимся начальных классов требуется больше времени на подготовку к уроку и психологическую адаптацию к познавательной деятельности, связанной с выполнением физических упражнений. Объяснение и показ упражнений и двигательных действий для них следует проводить в замедленном темпе.

Физическое воспитание учащихся в современной школе происходит с применением разнообразных средств и методов работы. Термином «средства физического воспитания» обозначают приемы, используемые для развития и улучшения физических способностей человека. К ним относятся физические упражнения, спортивные игры, тренировки на развитие отдельных качеств и т.д.

К методам физического воспитания относятся:

1. Метод строго регламентированного упражнения, суть которого заключается в том, что определенные упражнения выполняются по строго установленным правилам и с четко определенной нагрузкой. Он предусматривает использование игровых, гимнастических, акробатических, легкоатлетических и прочих упражнений под контролем учителя физической культуры или тренера.

2. Соревновательный метод, основанный на включении в занятие состязательного компонента с тем, чтобы каждый участник стремился достичь лучших результатов и победить. Его используют для повышения мотивации занимающихся, развития их физических качеств и формирования

навыков соревновательной деятельности. Важно отметить, что применять его можно только относительно приемов и упражнений, которые уже хорошо усвоены занимающимися. Метод может применяться как элемент урока (для стимулирования интереса и активизации при выполнении отдельных упражнений) или как самостоятельная форма организации урока (контрольно-зачетные уроки, соревнования).

3. Игровой метод, подразумевающий использование для развития физических качеств игровых заданий, подвижных и спортивных игр. Он является одним из основных методов обучения и позволяет создать условия, максимально приближенные к реальной спортивной деятельности, что способствует развитию физических качеств. Одним из преимуществ игрового метода является то, что он позволяет вовлечь в процесс обучения всех учеников, независимо от их уровня физической подготовки. Кроме того, использование игр помогает разнообразить учебный процесс и сделать его более интересным. В процессе игры дети учатся работать в команде и принимать решения в условиях ограниченного времени.

Во второй главе **«Подвижные игры в физическом воспитании детей младшего школьного возраста»** приводятся результаты педагогического эксперимента, проведенного на базе Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №7 г. Балашова Саратовской области» с учащимися 4 «А» класса. В нем участвовали все ученики класса – 25 человек (14 мальчиков и 11 девочек). Цель эксперимента – выявить влияние подвижных игр и игровых заданий на физические качества детей младшего школьного возраста.

Этапы эксперимента:

1. Констатирующий – работа со школьной документацией и тестирование учащихся с целью определить уровень развития их физических качеств. Срок проведения этапа – сентябрь 2024 г.

2. Формирующий – подбор подвижных игр и игровых заданий, которые затем применялись на уроках физической культуры. Срок проведения этапа: сентябрь – декабрь 2024 г.

3. Контрольный – повторное тестирование обучающихся, анализ полученных результатов и их сравнение с данными констатирующего этапа.

Оценка уровня развития физических качеств проводилась с использованием комплекса тестов, соответствующих основным требованиям спортивной метрологии. Для проверки уровня развития физических качеств младших школьников были отобраны следующие упражнения: подъем и опускание туловища из положения лежа на спине; бег на 30 м; прыжки через скакалку; наклон туловища вперед сидя, ноги вместе и челночный бег 3×10 м.

Анализ результатов тестирования показал, что высокий уровень развития того или иного физического качества смогли продемонстрировать не более 29 % мальчиков и 46 % девочек. У учащихся преобладает средний уровень развития физических качеств. Однако отдельные упражнения вызвали у них затруднения. Например, гибкость в обеих группах развита хуже других качеств: 50 % мальчиков и 36 % девочек плохо справились с наклоном туловища. Также 50 % мальчиков показали низкий уровень в прыжках через скакалку.

На формирующем этапе эксперимента были подобраны подвижные игры для учащихся младшего школьного возраста, которые были включены в содержание уроков физической культуры. Такие уроки проводились в течение трех месяцев в соответствии с рабочей программой школы по физической культуре два раза в неделю.

В начальной школе на подвижные игры может выделяться до 50 % времени урока, и они могут проводиться в любой его части, однако стоит учитывать специфику построения уроков физической культуры. В подготовительной части урока, как правило, используются игры, направленные на развитие быстроты реакции, ориентировки, различных

двигательных качеств. Их продолжительность составляет 5–7 мин, а сами игры должны быть средней и малой интенсивности. Их содержание должно включать в себя общеразвивающие и строевые упражнения.

Для основной части урока подбираются игры, способствующие закреплению изучаемого материала. Как правило, их проводят в конце основной части урока, совпадая с вершиной физиологической кривой урока. Это игры средней и большой интенсивности, а их длительность составляет 10–15 мин. В заключительной части урока игры призваны помочь снизить нагрузку, подготовить учеников к следующим урокам. Это малоинтенсивные игры, продолжительностью 3–5 минут, направленные на снижение показателей эмоциональной и физической нагрузки в конце урока.

На контрольном этапе эксперимента было проведено повторное тестирование учащихся и сравнение его результатов с данными констатирующего этапа. Выявлено значительное сокращение количества учащихся с низким уровнем развития физических качеств и увеличение числа учащихся с высоким уровнем развития одного или нескольких физических качеств. Во многих случаях улучшения находились в пределах норматива, соответствующего одному уровню. Тем не менее, их тоже можно считать положительным результатом. У мальчиков наиболее заметные улучшения отмечены в упражнениях на быстроту – 57 % показали высокий уровень развития данного качества и координацию – высокий уровень у 43 % ребят. Менее заметный прогресс выявлен у них в развитии прыжковой выносливости. Число учащихся с высоким уровнем выросло незначительно (с 21 % до 29 %), зато с низким сократилось с 50 % до 14 %. Подобная картина наблюдается и в результатах тестового упражнения на гибкость. Здесь также процент учащихся с высоким уровнем вырос незначительно – с 14 % до 29 %, а с низким уровнем – уменьшился с 50 % до 21 %.

У девочек наиболее значимые результаты отмечены при выполнении упражнения на гибкость, где высокий уровень отмечен у 73 % учащихся (на констатирующем этапе было 46 %). Также высокий уровень преобладает в

результатах учениц при выполнении упражнений на скорость и прыжковую выносливость – по 46 %. Во всех упражнениях сократилось количество учениц, показавших низкий уровень, а при выполнении упражнения на силовую выносливость он не отмечен ни у кого.

Затем было проведено сравнение среднего арифметического значения и среднего квадратического отклонения, полученных на констатирующем и контрольном этапах эксперимента. Для среднего арифметического значения отдельно подсчитали абсолютное и относительное изменения.

Абсолютные изменения показывают, что по всем упражнениям в группе наблюдается положительная динамика. Данные относительных изменений показывают, что наибольший прирост результатов наблюдается при выполнении наклона туловища вперед (22 % у мальчиков и 21,2 % у девочек). Улучшение результатов по остальным упражнениям не превышает 5 %. Наименьшие изменения отмечены при выполнении беговых упражнений. Полагаем, это связано с кратковременностью выполнения упражнения. В беге улучшение даже на 0,1 сек – хороший результат.

Кроме того, значения среднего квадратического отклонения также уменьшились, либо в некоторых случаях остались без изменений. Это позволяет сделать вывод, что разрыв между учащимися, показывавшими лучший и худший результат, сократился, ведь чем меньше значение среднего квадратического отклонения, тем меньше разброс по группе.

Таким образом, после применения подвижных игр на уроках физической культуры в 4 классе было отмечено улучшение результатов по всем тестовым упражнениям. Можно говорить о положительной динамике развития физических качеств обучающихся. Следовательно, занятия игровой направленности, содержащие подвижные игры эффективны при работе с детьми младшего школьного возраста. Результаты, показанные испытуемыми неоднородны, однако у каждого из ребят результат улучшился хотя бы по одному упражнению.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Учебный процесс по физической культуре в школе на каждой ступени обучения имеет свои особенности. Они обусловлены требованиями к содержанию обучения, прописанными в Федеральном государственном образовательном стандарте, а также возрастными психологическими и физическими особенностями обучающихся.

Младший школьный возраст – это один из сенситивных периодов развития детского организма. Он благоприятен для развития физических качеств, и этому может помочь правильно рассчитанная физическая нагрузка. Однако качества развиваются не одновременно. Следует уделить внимание формированию скоростных качеств, ловкости, гибкости, координации, а воспитанием силы и выносливости следует заниматься с осторожностью. Учащимся начальных классов требуется больше времени на подготовку к уроку и к тому, чтобы настроиться на усвоение новых знаний через физкультурную деятельность. Выполнение однообразных монотонных упражнений неэффективно, так как учащиеся еще не способны долго произвольно удерживать внимание для выполнения задания, но они хорошо усваивают материал, представленный в игровой форме, поэтому стоит активно использовать на занятиях подвижные игры.

Нами был проведен педагогический эксперимент на базе Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №7 г. Балашова Саратовской области» с учащимися 4 «А» класса. В нем приняли участие 25 учеников 4 «А» класса. Цель эксперимента – определить влияние подвижных игр и игровых заданий на физические качества детей младшего школьного возраста.

Для определения уровня развития физических качеств младших школьников были использованы тестовые упражнения: подъем и опускание туловища из положения лежа; бег на 30 м; прыжки через скакалку; наклон туловища вперед сидя, ноги вместе; челночный бег 3×10 м. В качестве критериев выступали нормативы по физической культуре.

Анализ результатов тестирования показал, что высокий уровень развития какого-либо из физических качеств смогли продемонстрировать не более 29 % мальчиков и 46 % девочек. Преобладающим у учащихся является средний уровень, а в тестовых упражнениях на прыжковую выносливость и гибкость у 50 % мальчиков отмечен низкий уровень. Лучше других качеств у мальчиков развита быстрота – 29 % показали высокий уровень при выполнении соответствующего упражнения. Девочки лучше всего справились с упражнениями на гибкость (высокий уровень у 46 %) и прыжковую выносливость (36 %). Меньше всего девочек показали высокий уровень в упражнении, оценивающем координационные способности (21 %).

Было выдвинуто предположение, что повышению уровня физической подготовки будет способствовать включение в содержание уроков подвижных игр, направленных на воспитание физических качеств учащихся. На формирующем этапе эксперимента в течение трех месяцев в содержание уроков физической культуры целенаправленно добавлялось не менее двух подвижных игр.

Затем было проведено контрольное тестирование учащихся, и сравнительный анализ результатов показал положительную динамику. У большинства учащихся результаты выполнения тестовых упражнений улучшились. Так, результат, соответствующий высокому уровню увеличился следующим образом: подъем туловища – с 14 % до 36 % у мальчиков, с 27 % до 46 % у девочек; бег (30 м) – с 29 % до 57 % у мальчиков и с 27 % до 46 % у девочек; прыжки через скакалку – с 21 % до 29 % у мальчиков и с 36 % до 46 % у девочек; наклоны туловища – с 14 % до 29 % у мальчиков и с 46 % до 73 % у девочек; челночный бег – с 21 % до 43 % у мальчиков и с 18 % до 36 % у девочек. Также стоит отметить, что количество детей с низким уровнем развития отдельных физических качеств сократилось.

Таким образом, можно сделать вывод, что применение подвижных игр на уроках физической культуры в начальных классах является эффективным для развития физических качеств учащихся.