

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

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ**

Кафедра спортивных игр

**«СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ТРАДИЦИОННЫХ И  
ИННОВАЦИОННЫХ МЕТОДОВ ПРОВЕДЕНИЯ УРОКА  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В 8 КЛАССЕ»**

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

студентки 4 курса 414 группы  
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование  
профиль «Физическая культура»  
Факультета физической культуры и спорта  
Кулаковой Арины Витальевны

**Научный руководитель**

к.филос.н., доцент

\_\_\_\_\_

**Р.С. Данилов**

**Зав. кафедрой**

к.филос.н., доцент

\_\_\_\_\_

**Р.С. Данилов**

Саратов 2026

## **ВВЕДЕНИЕ**

**Актуальность** - значимость использования традиционных и инновационных методов ведения уроков физической культуры в 8 классах для повышения уровня физической подготовленности школьников.

Новизна проблемы подтверждает актуальность темы исследования: «Использование традиционных и инновационных методов ведения уроков физической культуры в 8 классах».

**Объект исследования** - учебно-воспитательный процесс учащихся 8 класса.

**Предмет исследования** - методика организации и проведения уроков физической культуры в 8 классе с использованием традиционных и инновационных методов.

**Цель исследования:** обосновать и экспериментально проверить эффективность применения традиционных и инновационных методов в физическом воспитании с учащимися 8 классов.

**Гипотеза исследования:** если систематически и целенаправленно осуществлять процесс использования традиционных и инновационных методов проведения уроков физической культуры в 8 классе, то это позволит качественно улучшить теоретическую и физическую подготовленность учащихся.

В соответствии с целью, объектом, предметом и гипотезой были определены следующие **задачи:**

- изучить и проанализировать психолого-педагогическую и методическую литературу по проблеме исследования.
- Рассмотреть методику использования традиционных и инновационных методов на уроках физической культуры;
- Обосновать эффективность применения традиционных и инновационных методов на уроках физической культуры;

-Теоретически разработать и экспериментально проверить эффективность использования традиционных и инновационных методов проведения уроков физической культуры на уроках физической культуры.

-Провести сравнительный анализ результатов уровня знаний и умений подростков в начале и конце эксперимента.

Для проверки гипотезы и решения поставленных задач использована совокупность следующих **методов исследования**: теоретические: анализ и обобщение информации по проблеме исследования, представленной в учебно-методической и педагогической литературе, прогнозирование и систематизация. Эмпирические: тестирование, включенное наблюдение, констатирующий, формирующий и заключительный эксперимент.

На первом этапе была выбрана тема исследования, определены объект и предмет исследования, сформулированы цель и задачи исследования, изучена научно-методическая литература по проблеме исследования.

Вот вариант обобщающего текста для автореферата — кратко, научно и по смыслу вашего материала.

В ходе исследования были раскрыты особенности организации и содержания уроков физической культуры в условиях реализации требований ФГОС. Установлено, что современный урок физической культуры рассматривается как целостная дидактическая система, направленная на достижение образовательных, оздоровительных и воспитательных результатов. Его структура, цели и содержание ориентированы на системно-деятельностный подход, при котором приоритет смещается с передачи готовых знаний на развитие личности учащегося, формирование универсальных учебных действий и способности к самостоятельному обучению.

Выявлено, что эффективность урока физической культуры определяется его четкой структурой, последовательностью этапов, учетом индивидуальных особенностей учащихся, а также комплексным воздействием на физическое

развитие, здоровье, нравственные и волевые качества школьников. Особую роль играет создание образовательной среды, стимулирующей мотивацию к занятиям физической культурой и формирование устойчивого интереса к физической активности.

В работе проанализированы возрастные особенности физического развития детей среднего школьного возраста (12–15 лет). Установлено, что данный период характеризуется интенсивным ростом организма, развитием мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, формированием двигательных качеств и координации движений. Отмечена необходимость учета индивидуальных различий в темпах биологического развития подростков, что является важным условием рациональной организации физического воспитания и предотвращения перегрузок.

Также исследованы традиционные и инновационные методы проведения уроков физической культуры. Показано, что наряду с объяснительно-иллюстративными, наглядными, игровыми и соревновательными методами, современная педагогическая практика требует внедрения проблемно-поисковых, проектных, исследовательских и фитнес-технологий. Их применение способствует повышению познавательной активности учащихся, формированию мотивации к занятиям, развитию физических качеств и личностных характеристик.

В результате исследования установлено, что эффективная организация урока физической культуры возможна при комплексном использовании традиционных и инновационных методов обучения, учете возрастных и индивидуальных особенностей учащихся, а также ориентации образовательного процесса на развитие личности школьника. Это обеспечивает гармоничное физическое развитие, формирование устойчивого интереса к физической культуре и достижение современных образовательных результатов.

## Основное содержание работы

Экспериментальная работа проводилась в период преддипломной практики с 6.11.2025 по 27.11.2025 г. на базе МАОУ «ОЦ № 3 «Созвездие» г. Вольска Саратовской области. Целью эксперимента являлось исследование изменений уровня знаний и физической подготовленности учащихся при систематически организованной педагогической работе.

В соответствии с целью были поставлены следующие задачи: выявить исходный уровень знаний и физической подготовки подростков, проследить динамику их изменений при использовании специально подобранного теоретического и практического материала, а также апробировать систему заданий, бесед, информационных материалов и тестовых испытаний, направленных на повышение уровня знаний и физической подготовленности учащихся 8-х классов.

В исследовании приняли участие 30 учащихся 8-х классов (13–14 лет): по 15 человек в контрольной (8 «А») и экспериментальной (8 «Б») группах, среди них 8 девочек и 7 мальчиков в каждой группе.

На констатирующем этапе эксперимента нами было проведено тестирование теоретических знаний учащихся по разделу «Готов к труду и обороне» (ГТО). Результаты показали, что уровень теоретической подготовки учащихся контрольной и экспериментальной групп практически одинаков. Большинство учащихся успешно справились только с базовыми вопросами, а полный объем заданий выполнили лишь 10 человек, что свидетельствует о недостаточном уровне сформированности теоретических знаний у восьмиклассников.

Для определения исходного уровня физической подготовленности были проведены Гарвардский степ-тест и координационная проба Ромберга. Гарвардский степ-тест позволил оценить функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и уровень выносливости учащихся, а проба Ромберга —

уровень статического равновесия и вестибулярной устойчивости. Тестирование проводилось в обеих группах с соблюдением методики выполнения. Полученные результаты показали, что показатели физической подготовленности учащихся контрольной и экспериментальной групп на начальном этапе эксперимента существенно не различались и в целом соответствовали среднему уровню возрастных нормативов.

В ходе дальнейшей работы в экспериментальной группе была апробирована система педагогических воздействий, включающая использование разнообразных теоретических заданий, бесед, информационного материала, а также выполнение тестов и физических проб. Работа была направлена на повышение уровня знаний, развитие интереса к занятиям физической культурой и улучшение показателей физической подготовленности. Анализ полученных результатов показал положительную динамику у учащихся экспериментальной группы: повысился уровень теоретических знаний, улучшились показатели функционального состояния организма, выносливости и координационных способностей. В контрольной группе изменения носили менее выраженный характер.

Таким образом, проведённая опытно-экспериментальная работа подтвердила эффективность использования специально подобранного теоретического и практического материала, а также системы разнообразных заданий и тестовых испытаний в процессе обучения физической культуре. Сделан вывод о том, что комплексное педагогическое воздействие способствует повышению уровня знаний, физической подготовленности и формированию устойчивого интереса учащихся к занятиям физической культурой.

На формирующем этапе эксперимента была организована целенаправленная педагогическая работа, направленная на повышение уровня теоретических знаний и физической подготовленности учащихся. В контрольной группе (8 «А» класс) занятия проводились в соответствии с

тематическим планированием учителя школы, три раза в неделю, без внесения изменений в содержание уроков.

В экспериментальной группе (8 «Б» класс) в тематическое планирование были внесены коррективы, обусловленные задачами исследования. Нами были разработаны и реализованы конспекты уроков с применением инструктивных карт, обеспечивающих активное включение учащихся в учебный процесс.

В подготовительной части урока учащиеся измеряли частоту сердечных сокращений, сопоставляли её с индивидуальным тренировочным пульсом, отвечали на вопросы, выполняли коррегирующие упражнения, оздоровительный бег и комплекс общеразвивающих упражнений под музыкальное сопровождение. Основная часть урока проводилась методом круговой тренировки, в ходе которой учащиеся выполняли задания по тестированию физической подготовленности, фиксировали результаты и осуществляли самооценку своей деятельности. В заключительной части урока учащиеся анализировали полученные баллы и оценивали собственную работу. Новая тема урока формулировалась в проблемной форме. Создавалась учебная ситуация, в которой учащиеся осознавали недостаточность имеющихся знаний и в процессе выполнения заданий самостоятельно находили способы решения поставленной задачи. Такая организация занятий способствовала развитию познавательной активности, самостоятельности и умения применять знания на практике. По завершении уроков большинство учащихся успешно формулировали тему занятия и давали развернутые ответы на поставленные вопросы.

В ходе формирующего этапа были проведены два занятия с использованием элементов проблемного и исследовательского методов. Сравнение результатов, зафиксированных в инструктивных картах, показало заметный рост показателей учебной активности и физической подготовленности учащихся экспериментальной группы.

Дополнительно в раздел «Лёгкая атлетика» были включены комплексы упражнений степ-аэробики, направленные на развитие координации, выносливости и повышение интереса к занятиям физической культурой.

С целью популяризации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» учащимся экспериментальной группы были представлены презентационные материалы, организовано знакомство с историей комплекса, его нормативами и требованиями, а также просмотр видеоматериалов с техникой выполнения тестовых упражнений. В качестве домашнего задания учащиеся определяли свою возрастную ступень комплекса ГТО, изучали нормативы, выбирали интересующие их виды испытаний и соотносили их с требованиями на получение золотого знака отличия.

Анализ результатов формирующего этапа показал, что использование инструктивных карт, элементов проблемного и исследовательского обучения, круговой тренировки, а также включение теоретического материала и современных средств обучения способствует повышению уровня теоретических знаний, развитию навыков самоконтроля и самооценки, улучшению показателей физической подготовленности и формированию устойчивого интереса учащихся к занятиям физической культурой.

Таким образом, полученные результаты подтвердили эффективность внедрённых педагогических условий и показали, что целенаправленная организация учебного процесса способствует повышению качества знаний и физического развития школьников.

На заключительном этапе опытно-экспериментальной работы было проведено контрольное тестирование с целью выявления изменений, произошедших у учащихся контрольной и экспериментальной групп после реализации разработанной методики.

Первоначально был проведён анализ выполнения домашнего задания. В контрольной группе (8 «А» класс) задание выполнили 10 учащихся, тогда как в

экспериментальной группе (8 «Б» класс) — все участники эксперимента. Полученные данные свидетельствуют о формировании устойчивой учебной мотивации у учащихся экспериментальной группы, повышении их заинтересованности в изучении теоретических аспектов физической культуры и стремлении к достижению высоких результатов.

Далее было проведено повторное тестирование уровня теоретической подготовленности с использованием тех же вопросов по теме «ГТО», что и на констатирующем этапе. Условия выполнения заданий не изменялись. Результаты показали, что в контрольной группе уровень теоретической подготовленности остался практически без изменений. В экспериментальной группе, напротив, был зафиксирован значительный рост уровня знаний: ответы учащихся стали более точными, осмысленными и аргументированными.

Анализ полученных данных показал существенное повышение уровня знаний о комплексе ГТО у учащихся экспериментальной группы, расширение их кругозора в области физической культуры, что подтверждает эффективность реализованной методики. Положительная динамика была достигнута благодаря систематическому использованию проблемного обучения, самостоятельной работы учащихся и включению теоретического материала в структуру урока.

Следует отметить, что теоретическая подготовка является важным компонентом физического воспитания, однако она не может рассматриваться изолированно от двигательной деятельности. Только комплексное сочетание теоретических знаний и практической физической подготовки обеспечивает достижение целей физического воспитания и повышение его эффективности.

Использование современных информационных технологий и мультимедийных средств способствовало повышению интереса учащихся к занятиям, развитию познавательной активности, формированию информационной грамотности и коммуникативных навыков. Вместе с тем применение презентационных материалов ограничивалось спецификой урока

физической культуры, где приоритет отводится двигательной активности учащихся.

На заключительном этапе также было проведено повторное тестирование уровня физической подготовленности учащихся с использованием Гарвардского степ-теста и пробы Ромберга. Целью данного этапа являлась проверка эффективности внедрения инновационных методов обучения и выявление изменений показателей физической подготовки учащихся экспериментальной и контрольной групп на основе сравнительного математического анализа.

Результаты контрольных испытаний показали положительную динамику физической подготовленности учащихся экспериментальной группы: улучшились показатели функционального состояния сердечно-сосудистой системы, повысилась скорость восстановления после физической нагрузки, а также улучшились показатели статического равновесия и координационных способностей. В контрольной группе изменения носили незначительный характер.

### **Заключение**

Изучение проблемы применения традиционных и инновационных методов преподавания физической культуры в 8 классах показывает, что современные образовательные стандарты ориентированы прежде всего на личностный результат, а не только на предметные знания. В центре образовательного процесса должна находиться личность ученика, а задача школы — помочь каждому раскрыть свои способности с помощью инновационных технологий.

Современное общество требует совершенствования образования с учётом государственных, социальных и личностных потребностей. Важным условием урока является дифференцированный и индивидуальный подход с учётом здоровья, уровня физического развития и психологических особенностей учащихся. Содержание физического воспитания направлено не только на

физическое развитие, но и на формирование морально-волевых качеств и овладение техникой упражнений.

Современное преподавание предполагает использование нетрадиционных методов и информационных технологий, позволяющих развивать индивидуальные способности учащихся. Новые требования меняют подходы к планированию, содержанию, методам и формам обучения. Эффективными методами являются рассказ, беседа, демонстрация, проблемное обучение, ИКТ и система домашних заданий, которые способствуют усвоению знаний без снижения двигательной активности и активизируют познавательную деятельность.

Важное место в физкультурном образовании занимает формирование навыков самовоспитания и самосовершенствования. Инновационная деятельность способствует положительным изменениям в образовательном процессе, объединяя традиционные и новые подходы. Современные педагогические методы создают условия для развития физических и духовных качеств школьников, формирования личной физической культуры и здорового образа жизни.

Применение инновационных технологий и нестандартных форм урока (викторины, турниры, игры, олимпиады) способствует всестороннему развитию личности, её самореализации и успешной адаптации в обществе. Таким образом, инновационная деятельность выступает как прогрессивное преобразование, улучшающее качество образовательного процесса.