

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

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

Кафедра теоретических основ физического воспитания

«ВЛИЯНИЕ ИГРОВОГО МЕТОДА НА ФИЗИЧЕСКУЮ
ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ШКОЛЬНИКОВ В УСЛОВИЯХ
СОВРЕМЕННОЙ ШКОЛЫ»

АВТОРЕФЕРАТ

Андропова Никиты Романовича

студента 4 курса 414 группы

Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки «Физическая культура»

Факультета физической культуры и спорта

Научный руководитель:

к.п.н., доцент

Е.А. Щербакова

Зав. Кафедрой:

к.м.н., доцент

Т.А. Беспалова

Саратов 2026

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. В современном обществе проблема физического развития и физической подготовленности школьников приобретает особую значимость. Негативное влияние ухудшающейся экологической ситуации и неблагоприятных условий повседневной жизни сказывается на здоровье детей и подростков, что ведет к снижению их физической подготовленности. Особенно уязвимы в этом плане дети школьного возраста, поскольку именно в этот период активно формируются основные системы организма, и недостаточное физическое развитие может негативно отразиться на здоровье и дальнейшем качестве жизни.

Одним из ключевых направлений теории и практики физической культуры является улучшение методик физического воспитания младших школьников [8]. Это обусловлено тем, что в данном возрасте закладываются основные умения и навыки, формируется фундамент двигательной активности, который впоследствии влияет на уровень физической активности взрослого человека.

Повышенный интерес к поиску эффективных педагогических методов воздействия на детский организм объясняется двумя основными причинами: во-первых, детский организм особенно восприимчив к внешним воздействиям, а во-вторых, именно в этот период формируются базовые характеристики, которые определяют физическое состояние взрослого человека. Известно, что в сенситивные возрастные периоды специфические воздействия приводят к устойчивым функциональным изменениям в организме, создавая благоприятные условия для целенаправленного развития физических качеств.

Младший школьный возраст предоставляет хорошие возможности для развития быстроты движений, причем наиболее восприимчивым считается возраст 9–10 лет.

Физическое воспитание подрастающего поколения является неотъемлемой частью общего воспитательного процесса. Оно тесно связано с нравственным, интеллектуальным и эстетическим развитием, поскольку цель образования – подготовить всесторонне развитых, физически здоровых людей, способных успешно трудиться в различных сферах.

Основные задачи физического воспитания в общеобразовательных школах – укрепление здоровья учащихся и обеспечение их правильного физического развития. Вместе с тем, важно своевременно обучить детей жизненно важным двигательным навыкам, среди которых ключевыми являются умения ходьбы, бега, прыжков и метаний, то есть упражнения, входящие в программу легкой атлетики.

Легкая атлетика занимает ведущую роль в системе физического воспитания школьников [4]. Разнообразные формы занятий позволяют педагогам выбирать наиболее интересные методы работы, что способствует вовлечению большого числа учеников в занятия легкой атлетикой.

Трудно не согласиться с мнением норвежского тренера по легкой атлетике Брюнема Э., который говорил: «Физические упражнения должны приносить не только ощутимую пользу, но и доставлять детям радость». Добиться этого можно, следуя дидактическим принципам обучения и используя разнообразные методы педагогического воздействия, ориентированные на конкретные цели.

Несомненно, легкая атлетика играет ключевую роль в образовании школьников. Она вооружает их жизненно важными знаниями и навыками: от организации режима дня и правильного питания до мастерства планирования тренировок. Именно эти фундаментальные аспекты делают легкую атлетику неотъемлемой частью государственной программы по физической культуре, охватывающей всех учащихся с 1 по 11 класс.

Исходя из этого мы выбрали тему нашей выпускной квалификационной работы: влияние игрового метода на физическую подготовленность

школьников в условиях современной школы.

Цель исследования. Определить влияние игрового метода на уровень физической подготовленности школьников в условиях современной школы.

Гипотеза исследования. Предполагается, что систематическое применение игрового метода на уроках физической культуры в общеобразовательной школе будет способствовать комплексному развитию физических качеств, а так же повысит мотивацию и интерес к занятиям физической культурой.

Объект исследования – учебный процесс по физической культуре в условиях современной школы.

Предмет исследования – эффективные средства и методы физической подготовки школьников в условиях современной школы.

Практическая значимость. Результаты исследования могут быть использованы:

- при отборе в группы начальной подготовки учащихся для занятий единоборствами в средней школе;
- при составлении программно-нормативных документов, регламентирующих работу образовательной организации;
- при организации внеклассных, внешкольных занятий и составлении учебных планов по физической культуре общеобразовательных школ и методических кабинетов.

Задачи исследования:

- проанализировать психолого-педагогическую и методическую литературу по проблеме исследования.
- изучить теоретические аспекты влияния подвижных игр на физическую подготовку школьников младшего школьного возраста;
- провести и описать результаты влияния подвижных игр на физическую подготовку школьников младшего школьного возраста.

Для решения поставленных задач и проверки гипотезы были использованы следующие методы педагогического исследования:

теоретические (теоретический анализ психолого-педагогической, методической литературы по проблеме исследования); эмпирические (наблюдение за учебным процессом, эксперимент); статистический метод обработки данных, графическое представление экспериментальных данных; диагностические: задание.

Исследовательская работа проводилась с января 2025г. по июнь 2025г. года на базе МАОУ ОЦ №1 г. Вольска Саратовской области.

В исследовании принимали участие 20 школьников начальных классов, посещающих уроки физической культуры.

Все обследуемые школьники были распределены на 2 группы: контрольную (1 группа) и экспериментальную (2 группа). Контрольную группу (КГ) составили 10 детей, занимающихся физической культурой, с акцентом на технику выполнения двигательных действий. В экспериментальную группу (ЭГ) вошли 10 детей, с которыми воспитание физических качеств проводили с использованием подвижных игр.

Целью формирующего этапа эксперимента включает в себя апробацию и внедрение системы разнообразных методов для повышения уровня физической подготовки и в процессе проведения уроков физической культуры и дополнительных занятий физической подготовки, повышения уровня работоспособности, отслеживание результатов в процессе эксперимента и первоначальная коррекция деятельности.

Педагогическое исследование состояло из трех этапов:

1. Констатирующий этап – диагностика уровня физической подготовки учащихся 4х классов на уроках ФЗК.

2. Формирующий этап – внедрение вариативной части физического воспитания – подвижных игр, как средство повышения уровня физической подготовки школьников в экспериментальной группе.

3. Заключительный этап – повторная диагностика уровня физической подготовки учащихся 4х классов на уроках ФЗК.

Для решения поставленных задач исследования, при определении исходного уровня физического развития у занимающихся использовалась авторская методика.

При определении уровня физической подготовки у учащихся использовался комплекс тестов, взятых из «ГТО» 1. бег 30 м. 2. 6 мин. бег. 3. прыжок в длину с места. 4. сгибание разгибание рук в упоре лежа. 5. наклон вперед из положения сидя. 6. метание мяча в цель.

Результаты диагностики уровня физической подготовки учащихся 4х классов на уроках ФЗК:

Так, среднее время выполнения теста «Бег 30 м» составило у детей КГ 6,6, у детей ЭГ – 6,9 с.

На выполнение теста «6-ти минутный бег» дети КГ затрачивали в среднем 6,43 мин, а дети ЭГ – 7.26 мин.

Результаты тестов «Прыжок в длину с места» были следующими: в КГ – 128 см, а в ЭГ – 125 см.

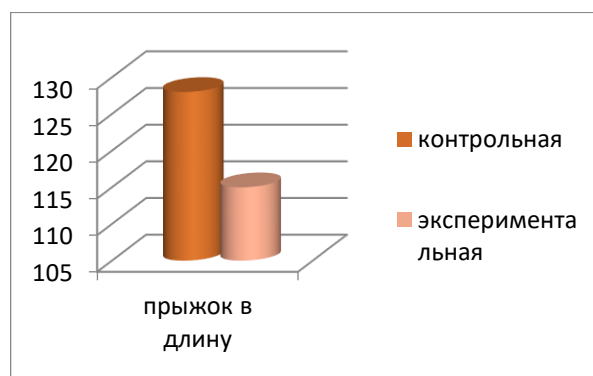
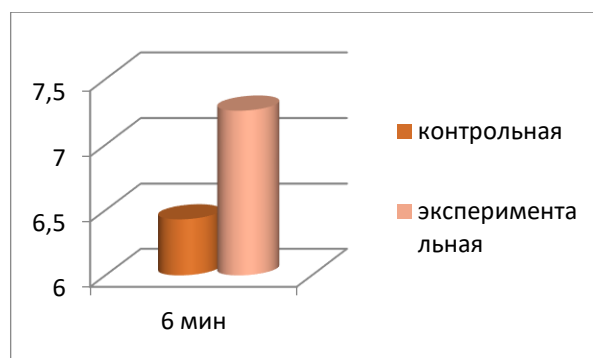
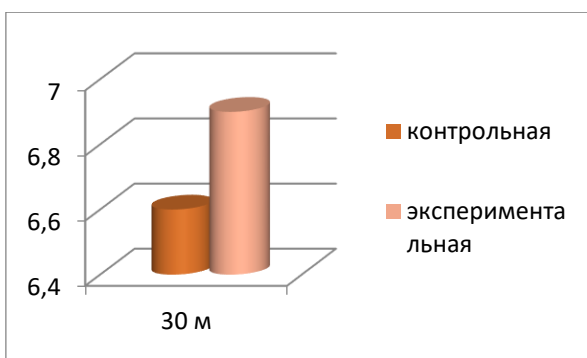
Результаты тестов «наклон вперед из положения сидя» были следующими: в КГ – 5 см, а в ЭГ – 2 см.

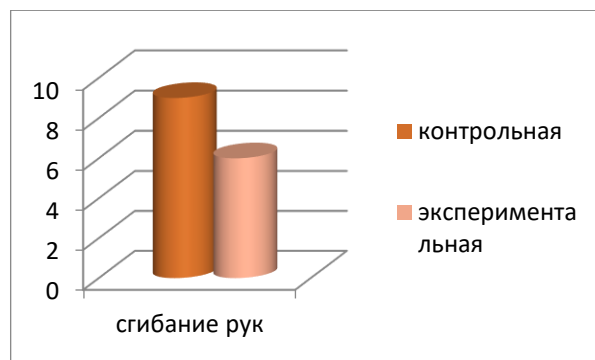
Результаты теста «Метание малого мяча в цель, раз» не имели принципиальных отличий и составили 2 раза в КГ и 2 раза в ЭГ.

Результаты теста «сгибание разгибание рук в упоре лежа», не имели принципиальных отличий и составили 9 раз в КГ и 6 раз в ЭГ.

Наглядно результаты начального этапа исследования показаны таблицей и диаграммой (Приложение 2).

Показатели физической подготовленности детей в начале эксперимента			
Показатели	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Разница показателей
«Бег 30 м», с	6,6	6,9	0,3
«6-ти минутный бег», мин	6,43	7,26	0,83
«Прыжок в длину с места», см	128	115	13
«наклон вперед из положения сидя», см	5	2	3
«Метание малого мяча в цель», раз	2	2	0
«Сгибание и разгибание рук в упоре лежа», раз	9	6	3





По итогам первичного тестирования, уровень физической подготовки в контрольной и экспериментальной группах оказался средним.

После проведенного формирующего эксперимента проведено повторное исследование уровня физической подготовки (Приложение 3).

Так, среднее время выполнения теста «Бег 30 м» составило у детей КГ 6,4, у детей ЭГ – 6,1 с.

На выполнение теста «6-ти минутный бег» дети КГ затрачивали в среднем 6,38 мин, а дети ЭГ – 6,20 мин.

Результаты тестов «Прыжок в длину с места» были следующими: в КГ – 131 см, а в ЭГ – 132 см.

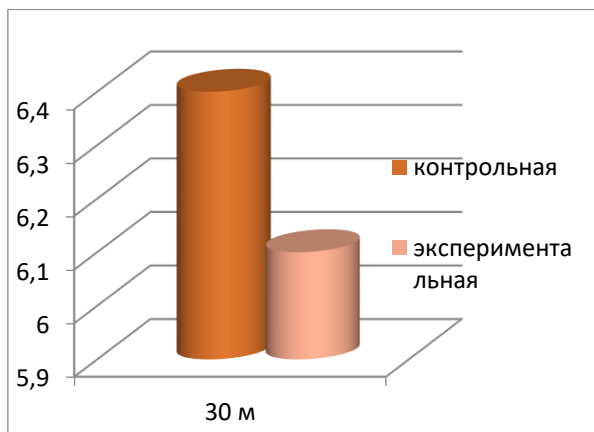
Результаты тестов «наклон вперед из положения сидя» были следующими: в КГ – 6 см, а в ЭГ – 5 см.

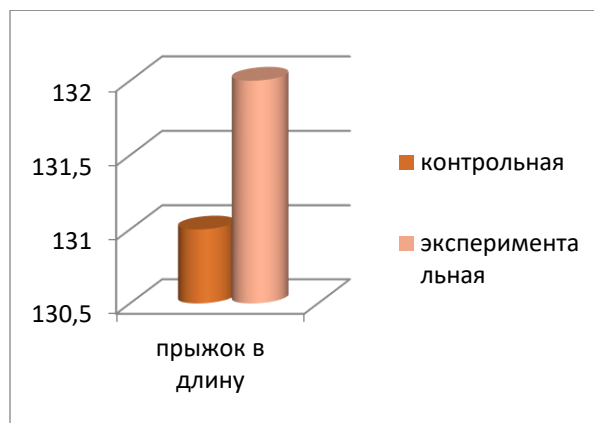
Результаты теста «Метание малого мяча в цель, раз» составили 3 раза в КГ и 3 раза в ЭГ.

Результаты теста «сгибание разгибание рук в упоре лежа», не имели принципиальных отличий и составили 10 раз в КГ и 10 раз в ЭГ.

Наглядно результаты начального этапа исследования показаны таблицей и диаграммой.

Показатели физической подготовленности Детей 9-11 лет в конце эксперимента			
Показатели	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Разница показателей
«Бег 30 м», с	6,4	6,1	0,3
«6-ти минутный бег», мин	6,38	6,20	0,18
«Прыжок в длину с места», см	131	132	1
«наклон вперед из положения сидя», см	6	5	1
«Метание малого мяча в цель», раз	3	3	0
«Сгибание и разгибание рук в упоре лежа», раз	10	10	0





Из таблицы и диаграмм видно, что по многим показателям произошел прирост результатов в контрольной и экспериментальной группах.

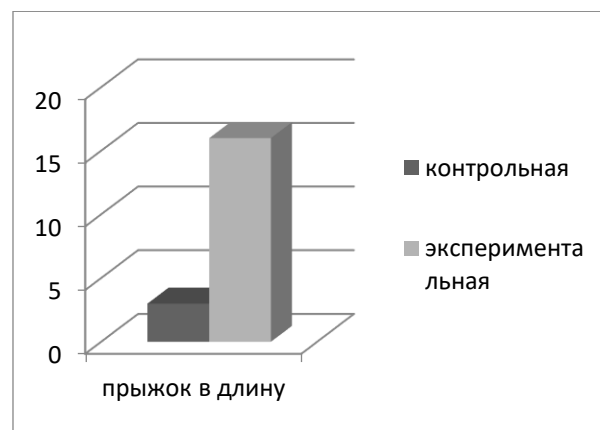
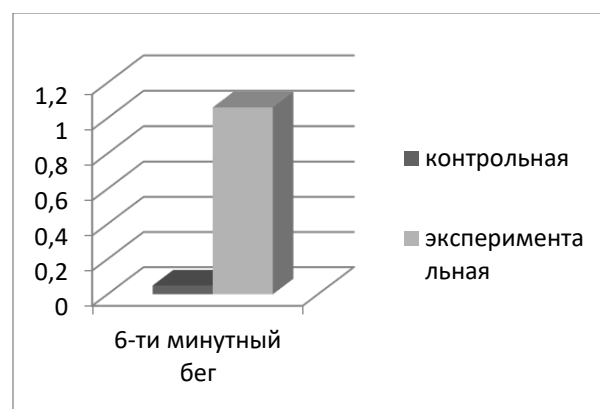
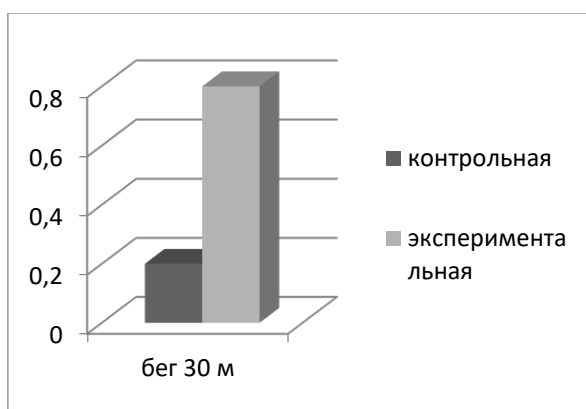
Однако, по многим испытаниям контрольная группа доминирует над экспериментальной.

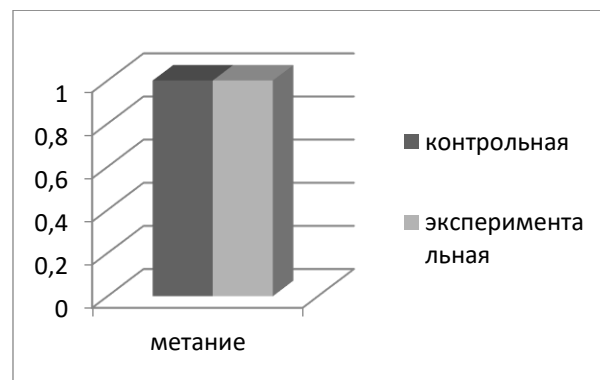
Появилась необходимость проверить, в какой группе прирост показателей произошел больше, а в какой меньше.

Динамика показателей уровня физической подготовленности в ходе эксперимента						
Показатели	Контрольная группа			Экспериментальная группа		
	Начало эксперимента	Конец эксперимента	Прирост	Начало эксперимента	Конец эксперимента	Прирост
«Бег 30 м», с	6,6	6,4	0,2	6,9	6,1	0,8
«6-ти минутный	6,43	6,38	0,05	7,26	6,20	1,06

бег», мин						
«Прыжок в длину с места», см	128	131	3	115	132	17
«наклон вперед из положения стоя», см	5	6	1	2	5	3
«Метание малого мяча в цель», раз	2	3	1	2	3	1
«Сгибание и разгибание рук в упоре лежа», раз	9	10	1	6	10	4

Наглядно разница показателей продемонстрирована в диаграммах.





Исходя из полученных данных, очевидно, что именно экспериментальная группа достигла наилучших результатов. Заметный прирост был зафиксирован по таким показателям, как скорость (бег 30 м), сила и координация (прыжок в длину с места), а также выносливость (6-ти минутный бег). Это неоспоримо свидетельствует об улучшении общей физической подготовленности школьников в экспериментальной группе и подтверждает, что включение подвижных игр в программу физического воспитания является эффективным инструментом для достижения этой цели.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Исследование показало, что подвижные игры являются незаменимым элементом физического воспитания в начальной школе, оказывая положительное влияние как на физическое, так и на эмоциональное развитие учащихся. Грамотно организованные игры и спортивные мероприятия способствуют вовлечению большого числа детей, формируют устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом, и предоставляют возможность для самореализации ученикам с любым уровнем физической подготовки.

Таким образом, подвижные игры являются эффективным средством для повышения уровня физической подготовленности, развития двигательных навыков и формирования физических способностей.

Подводя итог, можно с уверенностью утверждать, что подвижная игра является высокоэффективным методом физической подготовки младших школьников. Она способствует развитию творческого потенциала, формированию замысла, улучшению ритмичности и выразительности движений, а также закреплению полученных знаний, навыков и поведенческих норм.