

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

**ВОСПИТАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО
ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИГРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 5 курса 354 группы
направления подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование» (с двумя
профилями подготовки),
профилей «Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности»,
психолого-педагогического факультета
Воробьева Никиты Михайловича

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

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

Балашов 2026

ВВЕДЕНИЕ

Современная система образования ориентирована не только на усвоение обучающимися определённого объёма знаний, но и на формирование гармонично развитой личности. Одним из важнейших направлений развития ребёнка является физическое воспитание. В условиях снижения двигательной активности школьников, увеличения времени использования цифровых устройств и уменьшения объёма самостоятельной физической активности проблема развития физических качеств детей приобретает особую значимость.

Младший школьный возраст является важным периодом в формировании двигательных способностей ребёнка. В этот период активно развиваются быстрота, ловкость, координация движений, гибкость, сила и выносливость. Именно в данном возрасте закладываются основы физической подготовленности и формируется устойчивое отношение к занятиям физической культурой.

Особое значение приобретает использование игровых технологий на уроках физической культуры. Игра выступает естественным видом деятельности ребёнка, способствует повышению мотивации к занятиям, развитию эмоциональной вовлеченности и более эффективному усвоению двигательных действий.

Использование подвижных игр позволяет не только повысить интерес школьников к занятиям физической культурой, но и целенаправленно воздействовать на развитие физических качеств. В связи с этим исследование особенностей использования игровых технологий на уроках физической культуры является актуальным.

Объект исследования: учебно-образовательный процесс по физической культуре.

Предмет исследования: использование подвижных игр в воспитании физических качеств детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры.

Цель исследования: показать возможность специально подобранных игр в направленном воспитании физических качеств детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры.

Задачами исследования являются следующие:

1. показать особенности организации процесса физического воспитания детей младшего школьного возраста в общеобразовательной школе;
2. подобрать комплекс тестовых упражнений для определения физической подготовленности детей младшего школьного возраста;
3. составить комплексы подвижных игр для направленного воспитания физических качеств школьников и показать эффективность их использования на уроках физической культуры.

Методы исследования: анализ, синтез, обобщение результатов информационного поиска в научной педагогической и методической литературе по проблеме исследования, метод планирования научных исследований, педагогический эксперимент, педагогическое тестирование, математико-статистические методы обработки полученных данных.

Практическая значимость исследования заключается в возможности применения разработанного комплекса подвижных игр в практике работы учителей физической культуры.

Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, заключения и списка использованных источников, насчитывающего 21 наименование. В работе представлено 18 таблиц.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе исследования **«Теоретические основы воспитания физических качеств детей младшего школьного возраста с использованием игровых технологий»** была изучена научно-методическая литература по проблеме воспитания физических качеств детей младшего школьного возраста. Были рассмотрены особенности физического

воспитания детей, определены возрастные особенности, формы организации физического воспитания в общеобразовательной школе, а также педагогическое значение игровой деятельности. При этом в теоретической части исследования была выявлена роль игровых технологий в образовательном процессе.

Показаны подходы различных авторов к игровой деятельности. В педагогической науке игра рассматривается как особый вид деятельности, в процессе которого ребёнок познаёт окружающий мир, приобретает социальный опыт, развивает двигательные способности и формирует личностные качества. Существенный вклад в изучение данной проблемы внесли Л.С. Выготский, Д.Б. Эльконин, А.С. Макаренко, К.Д. Ушинский, П.Ф. Лесгафт и другие исследователи.

Авторы отмечают, что для детей младшего школьного возраста игра сохраняет особую значимость. Во время игровой деятельности ребёнок испытывает эмоциональный подъём, что способствует более активному включению в работу. Важной особенностью игры является её высокая мотивационная ценность.

Особую роль игровая деятельность играет на уроках физической культуры. Подвижные игры способствуют развитию основных физических качеств ребёнка и одновременно решают образовательные и воспитательные задачи. Систематическое применение игр способствует развитию быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости.

Одной из наиболее результативных технологий в физическом воспитании детей младшего школьного возраста являются игровые технологии. Установлено, что использование игровых технологий способствует повышению двигательной активности обучающихся, развитию физических качеств и формированию устойчивого интереса к занятиям физической культурой.

Ловкость проявляется в способности быстро осваивать новые движения и перестраивать двигательную деятельность в изменяющихся условиях.

Игровые технологии позволяют развивать мышечную систему без чрезмерных нагрузок. Использование игровых технологий позволяет увеличить продолжительность двигательной активности за счёт эмоциональной вовлеченности детей. Игровая форма способствует более свободному выполнению движений и уменьшает эмоциональное напряжение детей.

Было выявлено, что игровые технологии создают благоприятную эмоциональную атмосферу на уроках физической культуры и способствуют формированию положительных личностных качеств обучающихся. Применение игровых технологий на уроках физической культуры является эффективным средством воспитания физических качеств детей младшего школьного возраста и требует дальнейшего практического изучения.

Во второй главе **«Организация и методика исследования эффективности использования игровых технологий на уроках физической культуры»** раскрывается практическая реализация целевой установки проведенного исследования. В соответствии с целью и задачами проводимого исследования был реализован формирующий этап педагогического эксперимента.

Исследование проводилось на базе муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза С. М. Иванова п. Турки Саратовской области». В исследовании приняли участие учащиеся 4 «А» класса в количестве 15 человек, из них 9 мальчиков и 6 девочек. Возраст обучающихся составлял 10—11 лет. Исследование проводилось в период с сентября 2025 года по май 2026 года.

Для оценки физической подготовленности обучающихся составили комплекс контрольных упражнений, включающий: бег на 30 м (с); челночный бег 3x10 м (с); поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (кол-во раз); бег 1000 метров (мин. сек); наклон вперед из положения сидя, ноги вместе (см).

Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры для учащихся 4 класса было рассчитано на 9 месяцев, в течение которых было предусмотрено выполнение 68 часов. Уроки проводились два раза в неделю продолжительностью 45 минут. Подвижные игры включались в структуру уроков физической культуры на протяжении всего учебного года и подбирались с учётом постепенного увеличения физической нагрузки и усложнения двигательных действий (таблица 1).

Таблица 1. — Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры для учащихся 4 класса

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1	Базовая часть	54
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Подвижные игры	16
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	8
1.4	Легкоатлетические упражнения	16
1.5	Кроссовая подготовка	14
2	Вариативная часть	14
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	14
	ИТОГО:	68

Учебный материал по физической культуре для обучающихся 4 класса распределялся по учебным четвертям с учётом сезонных условий, возрастных особенностей школьников и требований рабочей программы по физической культуре. Содержание учебного материала по четвертям было следующим:

— первая четверть — лёгкая атлетика (10 ч.), подвижные игры и элементы спортивных игр (7 ч.);

— вторая четверть — гимнастика с элементами акробатики (8 ч.), подвижные игры (8 ч);

— третья четверть — подвижные игры с элементами баскетбола (14 ч.), основы знаний о физической культуре (в процессе уроков), подвижные игры (1 ч.).

— четвёртая четверть — лёгкая атлетика (6 ч.), кроссовая подготовка (14 ч.).

Разработанное тематическое планирование было направлено на систематическое развитие основных физических качеств обучающихся: быстроты, ловкости, силы, выносливости и гибкости. В ходе педагогического эксперимента на уроках физической культуры систематически применялись игровые технологии и специально подобранные подвижные игры. Подвижные игры включались преимущественно в основную часть урока и были направлены на развитие физических качеств.

Анализ результатов заключительного тестирования показал положительную динамику по всем тестовым показателям как среди мальчиков, так и среди девочек. Полученные результаты свидетельствуют о том, что систематическое использование комплекса подвижных игр положительно влияет на развитие физических качеств детей младшего школьного возраста. Наиболее выраженные изменения наблюдались в показателях гибкости, силы и ловкости (таблицы 2 и 3).

Таблица 2. — Среднегрупповые результаты тестирования у мальчиков

Этап	Тесты					
	Бег 30 м, (с)	Челночный бег 3×10м (с)	Поднимание туловища за 1 мин (кол-во раз)	Бег 1000 метров (мин. сек)	Наклон вперед сидя (см)	
Исходный	6,7±0,6	9,3±0,6	25,9±4,8	5.59±0,5	4,3±1,6	
Заключительный	6,2±0,7	7,9±0,5	30,0±5,9	5.48±0,4	6,9±1,5	
Различие	абсол.	0,5	1,4	4,1	0,1	2,6
	%	7,6	14,4	15,9	2,0	59,1
Достоверность различий, P	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	

Средние показатели быстроты, определяемые при помощи бега на 30 метров, улучшились с 6,7 до 6,2 секунд, то есть результат изменился на 7,6%. Снижение времени выполнения упражнения свидетельствует о развитии скоростных способностей обучающихся. Полученные результаты позволяют сделать вывод о том, что систематическое использование эстафет, игровых

заданий на скорость и подвижных игр способствовало повышению быстроты движений и скорости двигательной реакции мальчиков.

Показатели ловкости, определяемые по результатам челночного бега 3×10 м, также значительно улучшились. Средний показатель снизился на 1,4 с, прирост составил 14,4%. Улучшение результатов свидетельствует о повышении способности обучающихся быстро изменять направление движения, координировать свои действия и эффективно ориентироваться в изменяющихся условиях двигательной деятельности. На развитие ловкости положительное влияние оказали игровые упражнения с изменением направления движения, игры с мячами и полосы препятствий.

Результаты упражнения «поднимание туловища за 1 минуту» показали значительное увеличение силовых возможностей обучающихся. Средний показатель увеличился с 26 до 30 раз, и здесь наблюдается максимальное улучшение в размере 15,9%. Полученные данные свидетельствуют о значительном развитии мышечной силы и силовой выносливости обучающихся. Использование игр с элементами сопротивления, эстафет и упражнений с собственным весом способствовало эффективному развитию данного физического качества.

Показатели выносливости, определяемые по результатам бега на 1000 метров, улучшились с 5.59 мин до 5.48 мин. Среднее время прохождения дистанции сократилось на 2,0%. Несмотря на менее выраженные изменения по сравнению с другими физическими качествами, результаты свидетельствуют о повышении общей работоспособности организма и улучшении функционального состояния сердечно-сосудистой системы обучающихся. Развитию выносливости способствовали длительные подвижные игры и игровые упражнения средней интенсивности.

Наиболее выраженные изменения у мальчиков наблюдались в показателях гибкости. Средние показатели наклона вперед из положения сидя улучшились с 4 см до 7 см. Улучшения в данном показателе составили 59,1%. Полученные результаты свидетельствуют о значительном увеличении

подвижности суставов и эластичности мышц. Игровые упражнения на растягивание, наклоны и подвижные задания способствовали эффективному развитию гибкости обучающихся.

Таблица 3. — Среднегрупповые результаты тестирования у девочек

Этап	Тесты					
	Бег 30 м, (с)	Челночный бег 3×10м (с)	Поднимание туловища за 1 мин (кол-во раз)	Бег 1000 метров (мин: сек)	Наклон вперед сидя (см)	
Исходный	6,5±0,6	9,8±0,6	22,2±2,3	6.29±0,1	6,8±1,5	
Заключительный	5,8±0,7	8,4±0,9	27,8±2,6	6.19±0,1	11,0±2,0	
Различие	абсол.	0,7	1,4	5,6	0,1	4,2
	%	9,8	14,2	25,5	1,6	61,1
Достоверность различий, P	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	

Средние показатели быстроты, определяемые по результатам бега на 30 метров, улучшились с 6,5 с до 5,8 с. Абсолютное изменение составило 0,7 с, прирост результата — 9,8%. Снижение времени выполнения дистанции свидетельствует о повышении скорости движений и быстроты двигательной реакции. Использование подвижных игр скоростной направленности положительно повлияло на развитие быстроты у девочек.

Показатели ловкости, определяемые при помощи челночного бега 3×10 м, также значительно улучшились. Средний результат снизился с 9,8 до 8,4 секунды, что соответствует 14,2%. Полученные результаты свидетельствуют о развитии способности быстро перестраивать двигательные действия и эффективно координировать движения в изменяющихся условиях. Наиболее эффективными для развития ловкости оказались игры с мячами, полосы препятствий и командные игровые упражнения.

Силовые способности девочек продемонстрировали значительное улучшение. Средние показатели упражнения «поднимание туловища за 1 минуту» увеличились с 22 раз до 28 раза. Здесь прирост результата составил 25,5%. Полученные данные свидетельствуют о развитии силы мышц брюшного пресса и силовой выносливости. Использование игровых упражнений с собственным весом и соревновательных элементов

способствовало повышению уровня силовой подготовленности обучающихся.

Средние показатели выносливости по результатам бега на 1000 метров улучшились с 6.29 мин до 6.19 мин. Здесь наблюдается улучшение результата в размере 1,6%. Несмотря на незначительное изменение показателей, наблюдается положительная динамика развития общей выносливости. Это связано с регулярным использованием длительных подвижных игр и упражнений средней интенсивности.

Наиболее выраженные изменения у девочек были выявлены в развитии гибкости. Средние показатели наклона вперед из положения сидя улучшились с 7 см до 11 см. (прирост результата — 61,1%). Полученные результаты свидетельствуют о значительном увеличении подвижности суставов и эластичности мышц. Игровые упражнения на растягивание и упражнения с элементами гимнастики способствовали эффективному развитию гибкости.

Сравнительный анализ результатов тестирования мальчиков и девочек показал, что использование подвижных игр на уроках физической культуры оказало положительное влияние на развитие всех исследуемых физических качеств обучающихся 10—11 лет. У мальчиков наиболее выраженные изменения были выявлены в развитии гибкости (59,1 %), силы (15,9 %) и ловкости (14,4 %). У девочек наиболее высокий прирост был выявлен в развитии гибкости (61,1 %), силы (25,5 %) и ловкости (14,2 %).

Следует отметить, что у девочек показатели прироста силы и гибкости оказались выше, чем у мальчиков, что может быть связано с высокой эмоциональной вовлеченностью в игровую деятельность и особенностями возрастного развития обучающихся.

В результате исследования были сделаны следующие выводы:

1. Младший школьный возраст является благоприятным периодом для развития физических качеств детей.

2. Игровые технологии являются эффективным средством организации двигательной деятельности обучающихся.

3. Систематическое использование подвижных игр способствует развитию быстроты, ловкости, силы, выносливости и гибкости у детей младшего школьного возраста.

4. Использование игровых технологий повышает интерес школьников к занятиям физической культурой и способствует формированию положительной мотивации к двигательной активности.

5. Результаты педагогического эксперимента подтвердили эффективность применения комплекса подвижных игр как у мальчиков, так и у девочек.

6. Наиболее выраженные изменения были выявлены в развитии гибкости, силы и ловкости, что свидетельствует о высокой эффективности игровых технологий в процессе физического воспитания младших школьников.

Таким образом, использование игровых технологий на уроках физической культуры является эффективным средством воспитания физических качеств детей младшего школьного возраста и может быть рекомендовано для широкого применения в общеобразовательных учреждениях.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проблема воспитания физических качеств детей младшего школьного возраста является одной из наиболее актуальных в современной системе физического воспитания. Это связано с тем, что в последние годы наблюдается снижение уровня двигательной активности школьников, ухудшение показателей физической подготовленности и увеличение количества детей с различными нарушениями состояния здоровья.

В условиях современной образовательной среды особое значение приобретает поиск эффективных средств и методов организации уроков

физической культуры, способствующих повышению интереса обучающихся к занятиям физическими упражнениями.

Одним из наиболее эффективных средств физического воспитания детей младшего школьного возраста являются игровые технологии. Игровая деятельность соответствует возрастным особенностям детей, способствует повышению мотивации к занятиям, создаёт положительную эмоциональную атмосферу и обеспечивает активное включение школьников в двигательную деятельность.

В ходе исследования была изучена научно-методическая литература по проблеме воспитания физических качеств детей младшего школьного возраста. Анализ литературных источников показал, что младший школьный возраст является благоприятным периодом для развития основных физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости и гибкости.

Было установлено, что именно в возрасте 10—11 лет организм ребёнка отличается высокой пластичностью нервной системы, интенсивным развитием двигательных функций и повышенной потребностью в двигательной активности. Установлено, что использование игровых технологий на уроках физической культуры позволяет значительно повысить двигательную активность обучающихся и эффективность образовательного процесса.

Кроме того, игровые технологии создают благоприятную эмоциональную атмосферу на уроках физической культуры и формируют положительное отношение школьников к занятиям спортом.

Педагогическое исследование проводилось на базе муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза С. М. Иванова п. Турки Саратовской области». В нём приняли участие обучающиеся 4 «А» класса в количестве 15 человек, из них 9 мальчиков и 6 девочек. Возраст обучающихся составлял 10—11 лет. Педагогический эксперимент проводился в период с сентября 2025 года по май 2026 года в рамках уроков физической культуры.

В ходе исследования был разработан и внедрён комплекс подвижных игр, направленных на развитие основных физических качеств обучающихся. Для оценки эффективности использования игровых технологий проводилось педагогическое тестирование.

В качестве контрольных упражнений использовались:

- бег на 30 метров;
- челночный бег 3×10 метров;
- поднимание туловища за 1 минуту;
- бег на 1000 метров;
- наклон вперёд из положения сидя, ноги вместе.

Полученные результаты были обработаны с использованием методов математической статистики. Анализ результатов исследования показал, что после проведения педагогического эксперимента у обучающихся наблюдалась положительная динамика по всем исследуемым показателям физической подготовленности.

Результаты контрольного тестирования мальчиков показали улучшение показателей быстроты на 7,6 %, ловкости — на 14,4 %, силы — на 15,9 %, выносливости — на 2,0 %, гибкости — на 59,1 %.

У девочек также была выявлена выраженная положительная динамика результатов. Показатели быстроты улучшились на 9,8 %, ловкости — на 14,2 %, силы — на 25,5 %, выносливости — на 1,6 %, гибкости — на 61,1 %.

Наиболее выраженные изменения как у мальчиков, так и у девочек были выявлены в развитии гибкости, силы и ловкости.

Полученные результаты подтверждают, что систематическое использование комплекса подвижных игр оказывает положительное влияние на уровень физической подготовленности детей младшего школьного возраста.

Материалы исследования могут быть использованы при организации уроков физической культуры, внеурочной деятельности и спортивно-оздоровительных мероприятий в начальной школе.