

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

Балашовский институт (филиал)

Кафедра физической культуры и безопасности жизнедеятельности

**НАПРАВЛЕННОЕ ВОСПИТАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ
МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ПОМОЩЬЮ
ПОДВИЖНЫХ ИГР
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
Тищенко Дениса Андреевича

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

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

Балашов 2026

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Физическая активность в младшем школьном возрасте играет ключевую роль в формировании здоровья и физической подготовленности ребёнка.

Подвижные игры способствуют гармоничному развитию всех групп мышц, улучшению координации движений, повышению выносливости и укреплению сердечно-сосудистой системы.

Подвижные игры действительно играют ключевую роль в развитии физических качеств у детей и подростков. Они способствуют:

- развитию ловкости — умению быстро и точно выполнять движения;
- формированию силы — укреплению мышц и развитию выносливости;
- повышению гибкости — увеличению подвижности суставов и эластичности мышц;

Играя вместе, дети учатся взаимодействовать друг с другом, сотрудничать, разрешать конфликты мирным путем. Такие игры также положительно влияют на психоэмоциональное состояние ребенка, способствуя снижению уровня стресса и тревоги.

Регулярные занятия физическими упражнениями в игровой форме способствуют выработке привычки вести активный образ жизни, что является профилактикой гиподинамии и ожирения среди современных детей.

Таким образом, направленное использование подвижных игр для воспитания физических качеств у детей младшего школьного возраста имеет большое значение для формирования здорового образа жизни, развития личностных качеств и социальной адаптации подрастающего поколения.

Цель исследования: теоретическое и практическое обоснование направленного воспитания физических качеств детей младшего школьного возраста с использованием подвижных игр.

Объект исследований: учебно-воспитательный процесс по учебной

дисциплине «Физическая культура».

Предмет исследований: направленное воспитание физических качеств детей младшего школьного возраста с помощью подвижных игр.

Задачи исследования:

1. Показать особенности процесса физического воспитания детей младшего школьного возраста.
2. Подобрать диагностический инструментарий для оценки физической подготовленности детей младшего школьного возраста.
3. Составить комплекс подвижных игр для направленного воспитания физических качеств детей младшего школьного возраста и показать эффективность их включения в учебно-воспитательный процесс по физической культуре.

Методы исследования:

- анализ, синтез и обобщение данных литературного поиска педагогической научной и методической литературы по проблеме исследования;
- метод планирования научных исследований.
- педагогическое тестирование;
- педагогический эксперимент;
- математико-статистические методы обработки полученных данных.

Теоретико-методологические основы исследования:

- теории о сущности физического воспитания детей младшего школьного возраста представленные в работах А. П. Матвеева, Ж. К. Холодова и др.;
- теоретико-методологические основы использования подвижных игр на уроке физической культуры в работах Л. В. Былеевой, О. Е. Громовой, М. Н. Жукова и др.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В **первой главе** нашего исследования был проведен анализ организации физического воспитания детей младшего школьного возраста, рассмот-

рено направленное воспитание физических качеств, дана характеристика подвижным играм, используемым в физическом воспитании детей младшего школьного возраста.

Успешное решение задач физического воспитания возможно только при условии его интеграции в весь учебно-воспитательный процесс школы, при совместной работе педагогического коллектива, родителей и общественности.

Направленное физическое воспитание — это вид физического воспитания, направленный на формирование двигательных умений и навыков, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях. Направленное воспитание физических качеств открывает суть развития двигательных качеств, которое сводится к созданию условий для воплощения важнейших двигательных потребностей школьника через последовательное гармоничное воздействие на весь комплекс физических качеств человека: силу, ловкость, выносливость, быстроту, скоростно-силовые, гибкость, через совокупность средств и методов физической культуры.

Подвижные игры — это эффективное средство комплексного физического воспитания младших школьников, которое способствует развитию двигательных навыков.

Во второй главе нашего исследования представлено исследование, которое проводилось в период с сентября 2025 г. по апрель 2026 г. на базе муниципального общеобразовательного учреждения Лицей г. Балашова Саратовской области. В исследовании приняли участие младшие школьники 3 класса в количестве 17 человек (9 девочек и 8 мальчиков).

Исследование проводили в три этапа:

1 этап — проведение предварительной диагностики уровня физических качеств испытуемых (сентябрь 2025 года).

2 этап — проведение занятий по физической культуре для учащихся

младших классов (сентябрь 2025 года - март 2026 года).

3 этап — проведение повторной диагностики уровня физических качеств испытуемых (апрель 2026 года).

Для оценки уровня физических качеств учащихся 4 класса, был использован комплекс тестов:

- 1) Прыжок в длину с места, см. — скоростно-силовые способности;
- 2) Челночный бег 3х10 метров, сек. — ловкость, быстрота;
- 3) Приседание, к-во мин. — силовая выносливость;
- 4) Прыжки через скакалку, к-во/мин — прыжковая выносливость;
- 5) Наклон вперед сидя ноги вместе, см. — гибкость.

Результаты исходного тестирования девочек, позволяют оценить уровень их физической подготовленности по пяти различным тестам.

1. Прыжок в длину с места: большинство девочек показали результаты, близкие к среднему, однако у одной из участниц (М.Н.) результат значительно выше остальных, что говорит о её лучшей взрывной силе ног.

2. Челночный бег 3×10 метров: результаты в этом тесте достаточно однородны, что свидетельствует о схожем уровне быстроты и координации у большинства девочек.

3. Приседания (количество за минуту): выносливость мышц ног у девочек находится примерно на одном уровне, с небольшими индивидуальными различиями.

4. Прыжки через скакалку (количество за минуту): в этом тесте также наблюдается схожий уровень развития выносливости и координации, однако у М.Н. результат заметно выше.

5. Наклон вперёд сидя, ноги вместе: гибкость у девочек различается, но в целом показатели находятся в узком диапазоне. Лучший результат у Д.О. (9 см), что говорит о её лучшей растяжке.

Таким образом, уровень физической подготовленности девочек в целом можно охарактеризовать как средний и достаточно однородный по большин-

ству показателей. Исключение составляют отдельные тесты, где отдельные участницы (например, М.Н. и Д.О.) показали заметно лучшие результаты, что может быть связано с их индивидуальными особенностями или более высоким уровнем тренированности.

Индивидуальные показатели мальчиков по пяти физическим тестам, а также средние значения (\bar{X}) и стандартные отклонения (σ) по каждому тесту:

1. Прыжок в длину с места: разброс результатов умеренный, большинство мальчиков показали результат в диапазоне 134—154 см. Лучший результат — 158 см (Ч.С.), худший — 138 см (П.А. и Р.О.).

2. Челночный бег 3×10 метров: результаты достаточно однородны, разница между участниками невелика. Лучшее время — 8,8 сек. (М.Д. и Ч.С.), худшее — 9,7 сек. (Р.О.).

3. Приседание: разброс показателей небольшой, большинство мальчиков выполнили 37—42 приседания. Лучший результат — 42 (Р.О.), худший — 37 (М.Д.).

4. Прыжки через скакалку за 60 секунд: среднее значение выше индивидуального максимума, что может быть связано с особенностями расчёта или округления. В целом, результаты очень близки друг к другу, разброс незначительный. Лучший результат — 73 (Ч.С.), худший — 68 (З.А.).

5. Наклон вперёд сидя, ноги вместе: показатели гибкости различаются: у С.А. — лучший результат (8 см), у Р.О. — худший (4 см). Средний уровень гибкости — умеренный.

Таким образом, уровень физической подготовленности мальчиков в целом средний, с небольшими индивидуальными различиями. Наибольший разброс наблюдается в прыжке в длину и наклоне вперёд, а по челночному бегу и приседаниям результаты наиболее однородны. В прыжках через скакалку все участники показали близкие результаты, что говорит о схожем уровне выносливости и координации.

Нами составлен комплекс подвижных игр, направленный на воспита-

ние физических качеств обучающихся начальных классов. В комплекс включены 15 подвижных игр, направленных на воспитание различных физических качеств обучающихся начальных классов.

Игры включаются в процесс урока, не исключая основной деятельности в рамках школьной программы по физической культуре. Игры включаются во вторую треть урока и занимают 3-10 минут.

На заключительном этапе представлены индивидуальные и средние результаты девочек по итогам заключительного тестирования физической подготовки. Для каждого теста указаны исходные (исх.) и заключительные (закл.) значения, а также средние показатели по группе (\bar{X}) и стандартное отклонение (σ).

По всем показателям наблюдается положительная динамика: девочки стали сильнее, быстрее и гибче. Особенно заметен прогресс в челночном беге и наклоне вперед.

Так, у девочек наиболее выраженные положительные изменения отмечались в тесте «Наклон вперед сидя» (превышает исходные данные на 24,6% ($P < 0,05$)). Менее выраженный положительный эффект в тесте прыжки через скакалку (превышает исходные данные на 1,5% ($P < 0,05$)).

Так, среднегрупповые результаты заключительного тестирования, средне выраженные, однако статистически достоверные, положительные изменения отмечали в челночном беге (превышает исходные данные на 5,5% ($P < 0,05$)), в приседании (превышает исходные данные на 7,0% ($P < 0,05$)).

Достоверность различий определяли с помощью t-критерия Стьюдента:

По тесту «Прыжок в длину с места» полученное эмпирическое значение $t_{эмп}(1,4)$ (при $P \leq 0,05$) находится в зоне незначимости, это свидетельствует о том, что по данному тесту у девочек не выявлено значительных положительных изменений после проведения разработанного нами комплекса упражнений.

По тесту «Челночный бег» 3x10 метров полученное эмпирическое зна-

чение $t_{эмп}(3,1)$ (при $p \leq 0,05$) находится в зоне значимости, это свидетельствует о положительных изменениях по данному тесту после проведения разработанного нами комплекса упражнений.

По тесту «Приседание» полученное эмпирическое значение $t_{эмп}(3,2)$ (при $p \leq 0,05$) находится в зоне значимости, это свидетельствует о положительных изменениях по данному тесту после проведения разработанного нами комплекса упражнений.

По тесту «Прыжки через скакалку» полученное эмпирическое значение $t_{эмп}(0,7)$ (при $P \leq 0,05$) находится в зоне незначимости, это свидетельствует о том, что по данному тесту у девочек не выявлено значительных положительных изменений после проведения разработанного нами комплекса упражнений.

По тесту «Наклон вперед сидя ноги» вместе $t_{эмп}(2,5)$ (при $p \leq 0,05$) находится в зоне значимости, это свидетельствует о положительных изменениях по данному тесту после проведения разработанного нами комплекса упражнений.

Результаты заключительного тестирования показали положительные изменения во всех тестовых упражнениях, характеризующих уровень физических качеств мальчиков. Результаты исследований представлены в таблицах 5,6.

Так, у мальчиков наиболее выраженные положительные изменения отмечались в тесте, наклон вперед сидя (превышает исходные данные на 23,3% ($P < 0,05$)). Менее выраженный положительный эффект в тесте прыжок в длину с места (превышает исходные данные на 3,6% ($P < 0,05$)).

Так среднегрупповые результаты заключительного тестирования средне выраженные, однако статистически достоверные, положительные изменения отмечали в прыжках через скакалку (превышает исходные данные на 10,2% ($P < 0,05$)), в челночном беге (превышает исходные данные на 4,3% ($P < 0,05$)), в приседании (превышает исходные данные на 4,3% ($P < 0,05$)).

Достоверность различий определяли с помощью t-критерия Стьюдента:

По тесту Прыжок в длину с места полученное эмпирическое значение $t_{эмп}(1,4)$ (при $P \leq 0,05$) находится в зоне незначимости, это свидетельствует о том, что по данному тесту у мальчиков не выявлено значительных положительных изменений после проведения разработанного нами комплекса упражнений.

По тесту Челночный бег 3x10 метров полученное эмпирическое значение $t_{эмп}(2,2)$ (при $p \leq 0,05$) находится в зоне значимости, это свидетельствует о положительных изменениях по данному тесту после проведения разработанного нами комплекса упражнений.

По тесту Приседание полученное эмпирическое значение $t_{эмп}(1,9)$ (при $P \leq 0,05$) находится в зоне незначимости, это свидетельствует о том, что по данному тесту у мальчиков не выявлено значительных положительных изменений после проведения разработанного нами комплекса упражнений.

По тесту «Прыжки через скакалку» полученное эмпирическое значение $t_{эмп}(3,0)$ (при $P \leq 0,05$) находится в зоне значимости, это свидетельствует о положительных изменениях по данному тесту после проведения разработанного нами комплекса упражнений.

По тесту «Наклон вперед» сидя ноги вместе $t_{эмп}(2,3)$ (при $P \leq 0,05$) находится в зоне значимости, это свидетельствует о положительных изменениях по данному тесту после проведения разработанного нами комплекса упражнений.

В результате повторной диагностики были получены наиболее выраженные положительные изменения у девочек в тесте — наклон вперед сидя. Менее выраженный положительный эффект в тесте — прыжки через скакалку. Среднегрупповые результаты заключительного тестирования наименее выраженные, однако статистически достоверные, положительные изменения отмечены в челночном беге, в приседании.

У мальчиков наиболее выраженные положительные изменения отмеча-

лись в тесте — наклон вперед сидя. Менее выраженный положительный эффект в тесте — прыжок в длину с места. Среднегрупповые результаты заключительного тестирования наименее выраженные, однако статистически достоверные, положительные изменения отмечены в прыжках через скакалку, в челночном беге, в приседании.

Таким образом, в результате проведения составленного нами комплекса подвижных игр, направленного на воспитание физических качеств обучающихся начальных классов, нами зафиксированы положительные изменения во всех тестовых упражнениях, характеризующих уровень физических качеств обучаемых.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Подвижные игры — это одно из наиболее эффективных средств физического воспитания младших школьников. Они способствуют гармоничному развитию всех основных физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости и гибкости. В этом возрасте дети особенно восприимчивы к разнообразным двигательным заданиям, а игровая форма позволяет поддерживать высокий интерес и эмоциональный подъём, что положительно сказывается на усвоении движений и формировании устойчивых двигательных навыков

Эффективное решение задач физического воспитания возможно исключительно при условии его всесторонней интеграции в образовательный и воспитательный процесс образовательного учреждения, что требует скоординированной деятельности педагогического состава, родителей и представителей общественности.

Направленное физическое воспитание представляет собой форму физического развития, целью которой является формирование двигательных умений и навыков, совершенствование физических качеств, освоение специфических знаний в области физической культуры, а также формирование осознанного интереса к занятиям физической культурой.

Направленное совершенствование физических качеств раскрывает потенциал развития двигательных характеристик, что достигается путём создания условий для реализации ключевых двигательных потребностей учащегося посредством последовательного и гармоничного воздействия на весь спектр физических качеств человека — силу, ловкость, выносливость, быстроту, скоростно-силовые параметры и гибкость — с использованием комплекса средств и методик физической культуры.

Подвижные игры признаются действенным инструментом комплексного физического воспитания младших школьников, способствующим развитию их двигательных компетенций.

Исследование проводилось в период с сентября 2025 г. по апрель 2026 г.

Экспериментальную работу проводили на базе Муниципального общеобразовательного учреждения Лицей г. Балашова Саратовской области. В исследовании приняли участие младшие школьники 3 класса в количестве 17 человек (9 девочек и 8 мальчиков).

Для оценки физических качеств 4-классников нами был использован комплекс тестов: прыжок в длину, челночный бег, приседания, прыжки на скакалке и наклон вперёд, который позволил проанализировать исходное тестирование.

На основании проведенного исходного тестирования, нами составлен комплекс подвижных игр, направленный на воспитание физических качеств обучающихся начальных классов. В комплекс включены 15 подвижных игр, направленных на воспитание различных физических качеств обучающихся начальных классов. В основной части каждого урока в течение 5-10 минут проводятся 1-2 игры в зависимости от необходимого времени для каждой игры.

В результате повторной диагностики были получены наиболее выраженные положительные изменения у девочек в тесте — наклон вперед сидя.

Менее выраженный положительный эффект в тесте — прыжки через скакалку. Среднегрупповые результаты заключительного тестирования наименее выраженные, однако статистически достоверные, положительные изменения отмечены в челночном беге, в приседании.

У мальчиков наиболее выраженные положительные изменения отмечались в тесте — наклон вперед сидя. Менее выраженный положительный эффект в тесте — прыжок в длину с места. Среднегрупповые результаты заключительного тестирования наименее выраженные, однако статистически достоверные, положительные изменения отмечены в прыжках через скакалку, в челночном беге, в приседании.

Таким образом, в результате проведения составленного нами комплекса подвижных игр, направленного на воспитание физических качеств обучающихся начальных классов, нами зафиксированы положительные изменения во всех тестовых упражнениях, характеризующих уровень физических качеств обучаемых.