



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)


Высшая школа физической культуры и спорта
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ ИГРОВОГО МЕТОДА НА УРОКАХ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СО ШКОЛЬНИКАМИ 7-10 ЛЕТ

Выпускная квалификационная работа
Направление 44.03.01 Педагогическое образование
Направленность программы бакалавриата
«Физическая культура»
Форма обучения заочная

Проверка на объем заимствований:
74% авторского текста

Работа рекомендована к защите
« 3 » 07 2023г.

Зав. Кафедрой ТИМФКиС
 Жабиков В.Е.

Выполнил:
Студент группы ЗФ-514/106-5-2
Голощапов Илья Михайлович
Проверил:
Доцент кафедры
Степанов Константин Сергеевич

Челябинск

2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ОБЗОР ПО ТЕМЕ И ПРОБЛЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ	
1.1 Роль и содержание игрового метода в физическом воспитании.....	6
1.2 Особенности физического воспитания детей 7-11 лет.....	16
1.3 Организация урока физической культуры в начальных классах.....	21
Выводы по первой главе	29
ГЛАВА 2 ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ ПРИМЕНЕНИЯ ИГРОВОГО МЕТОДА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В НАЧАЛЬНЫХ КЛАССАХ	
2.1 Цели, задачи опытно-экспериментальной работы.....	31
2.2 Реализация методики применения игрового метода на уроках физической культуры в начальных классах.....	35
2.3 Результаты опытно-экспериментальной работы.....	47
Выводы по второй главе	53
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	55
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	57
ПРИЛОЖЕНИЯ	64
Приложение А.....	64

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования определяется тем, что осуществление воспитания физических качеств младших школьников игровым методом затруднено, что связано с отсутствием перечня оптимальных методов, учитывающих особенности физического, психологического развития, особенности моторики, потребности и желания учащихся начальных классов.

Проблема воспитания физических качеств у младших школьников на занятиях по физической культуре по-прежнему актуальна. Для эффективной реализации образовательных программ по физической культуре необходимо выбирать современные средства и методы физического воспитания. Многие школьники не могут добиться хорошего результата в беге, прыжках, других видах физических упражнений, потому что не обладают хорошо развитыми двигательными качествами.

Вопросы воспитания физических качеств у школьников на уроках физической культуры рассматривались ранее многими учеными (Т. Е. Виленская, О. В. Головин, Д. И. Дегтярева, В. И. Кузнецов, В. К. Спириин и др.). На сегодняшний день благодаря этим исследованиям существует уверенность в заинтересованности школьников при применении игрового метода. Но по-прежнему недостаточно исследована эффективность этого метода при воспитании физических качеств.

Изучение процесса оптимизации физического воспитания детей младшего школьного возраста определяет Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 30.12.2021), где указано, что целью начальной школы является формирование характера учащегося, развитие его личностных способностей, положительной мотивации и компетентности в учебной деятельности.

Цель исследования – разработать методiku применения игрового метода на уроках физической культуры в начальных классах.

Объект исследования – процесс физического воспитания на уроке физической культуры в начальной школе.

Предмет исследования – методика применения игрового метода на уроках физической культуры в начальных классах.

Гипотеза исследования: предполагается, что методика применения игрового метода на уроках физической культуры в начальных классах будет способствовать развитию силовых качеств, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости школьников.

Исходя из сформулированных целей и гипотезы исследования, были выявлены **задачи исследования:**

1. Провести теоретический обзор по теме и проблеме исследования с раскрытием особенностей процесса физического воспитания на уроке физической культуры в начальной школе.
2. Определить содержание методики применения игрового метода на уроках физической культуры в начальных классах.
3. Опытным-экспериментальным путем проверить эффективность предложенной методики физического воспитания.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение литературных источников, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, педагогические тестирования, математическая и статистическая обработка результатов исследования.

Организация исследования

Исследование проводилось в три этапа:

На первом этапе (сентябрь – октябрь 2022 года) проведен анализ и обобщение литературных источников по теме и проблеме исследования. Разработан план исследовательской работы согласно поставленным задачам.

На втором этапе (ноябрь 2022 года – май 2023 года) проведено педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, применен метод педагогического тестирования. Осуществлялось проведение уроков в контрольной и экспериментальной группе.

На третьем этапе (июнь – сентябрь 2023 года) был повторно применен метод педагогического тестирования, проведена обработка полученных данных, систематизация, анализ и описание результатов исследования.

Структура работы. Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, выводов по ним, заключения, списка использованных источников, приложений.

ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ОБЗОР ПО ТЕМЕ И ПРОБЛЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

1.1 Роль и содержание игрового метода в физическом воспитании

Игра – это естественный вид живой и непосредственной деятельности, любовь и привычка к которой закладывается с раннего детства. Занятие играми обогащают участников новыми ощущениями, представлениями и понятиями, поэтому при физическом воспитании детей популярен метод на основе игры – игровой метод [25].

Техническая сущность метода заключается в том, что двигательные действия участников организуются по правилам, положениям и правилам игры. Игровой метод не всегда соответствует утвержденным играм, его можно использовать с физкультурными средствами, если они могут быть адаптированы в соответствии с условиями этого метода [44].

Игровой метод реализуется с помощью игровых приемов и ситуаций, которые служат для детей интересным и стимулирующим способом занятия мыслительной деятельностью. Роль и место игрового метода в физическом воспитании, сочетание игрового и обучающего компонентов во многом зависят от понимания учителем деятельности и классификации учебных игр. Этот метод может создавать основу для новой деятельности школьников - образования. Поэтому важнейшей педагогической задачей является улучшение и подготовка специальной среды в начальной школе для реализации, активизации и обогащения спортивной деятельности младших школьников [29].

Игровой метод в физическом воспитании может решать следующие задачи:

1. Образовательные задачи. Осуществляется обучение правильным движениям. Продвижение здорового образа жизни - с помощью игр, где ученики узнают о правильном питании, о важности сна и уходе за телом. Развитие стратегического мышления и тактических умений - с помощью игр

в командном формате, где нужно принимать решения в коллективе и соблюдать роли. Обучение правильному дыханию и контролю за дыханием - с помощью игр, где нужно управлять дыханием

2. Оздоровительные задачи игрового метода благотворно влияют на рост, развитие костно-связочного аппарата, нервной системы. Основной целью занятий с применением игрового метода является разнообразие движений и занятий для спортсменов, которые повышают работоспособность и задействуют большие и малые мышцы тела в разнообразных динамических действиях. Игровая деятельность на открытом воздухе положительно влияет на легкие, сердце и нервную систему. Важнейшим фактором укрепления здоровья являются занятия в рамках игрового метода на открытом воздухе, которые способствуют укреплению организма. Игровые занятия спортом на свежем воздухе – это активный отдых после долгой умственной работы.

3. Воспитательные задачи. Игровая деятельность воспитывает в детях положительные, целеустремленные, нравственные качества. Воспитательное значение занятия с применением игрового метода на открытом воздухе различно. Воспитание социальных навыков - с помощью игр с мячом или настольных игр, где нужно сотрудничать с другими участниками и следить за их действиями. С их помощью двигательные навыки приобретаются в играх, легко развиваются при разучивании после игровых движений и так далее. Воспитание координации, скорости, выносливости и силы - через игры на месте или беговые старты, где ученики соревнуются в скорости и выносливости. Повышение гибкости и ловкости - с помощью игр, где требуется выполнять различные акробатические элементы или прыжки [18].

Обширна типология педагогических игр по характеру игровой методики, но наиболее популярными в физическом воспитании являются подвижные игры. Подвижные игры занимают особое место в физическом воспитании детей благодаря своей артистичности, эмоциональной продолжительности и красоте [47].

Подвижная игра – это вид деятельности, характеризующийся творческой двигательной активностью, стимулирующей его влечение. Применение подвижных игр в физическом воспитании имеет большое значение для развития физических и психических функций у детей и взрослых. Различные типы игровых ситуаций выполняют множество различных задач. Эти игры не только помогают улучшить координацию движений, гибкость, выносливость, силу и быстроту, но и развивают такие важные навыки, как коммуникация, сотрудничество, руководство, принятие решений и т.д. В движении удовлетворяется и творческая потребность человека, но не менее важным аспектом является и улучшение психологического состояния участников подвижных игр: их эмоциональное состояние становится более позитивным, позволяет им лучше концентрироваться и бороться со стрессом.

Кроме того, подвижные игры могут быть применены для достижения разных целей - для развития спортивных навыков, для улучшения здоровья, для создания командного духа, улучшения общего благополучия и многое другое. Также игры могут быть адаптированы к любому возрасту, что позволяет применять их в разных условиях - в саду, школе, на работе, в туристических походах и т.д.

В итоге, подвижные игры в физическом воспитании являются не только забавным и интересным способом проведения времени, но и эффективным средством для развития у детей и взрослых важных физических и психических функций [17].

Благодаря этому занятия, включающие подвижные игры, особенно соревновательные, в большей степени, чем другие виды двигательной активности младших школьников, идеально подходят для удовлетворения физических потребностей активных детей. Организуются тренировки на отдельные группы мышц, а также занятия, включающие подвижные игры, которые можно использовать для естественных занятий (например, в эстафетах).

Динамические занятия, включающие подвижные игры, несущие в себе основы спорта, очень полезны и необходимы для правильного развития психической и эмоциональной среды ребенка и личностных качеств, для социального взаимодействия.

Занятия, включающие подвижные игры, — это пример игрового метода, где четко видно действие движения. Эти шаги регулируются правилами (принимаемыми ведущим или игроком), которыми руководствуется другая область игры для преодоления различных препятствий на пути к достижению цели [33].

Подвижные игры группируются по сходным определенным признакам с учетом условий работы:

- по видам движений, преимущественно входящим в игры (игры с элементами общеразвивающих упражнений, игры с бегом, игры с прыжками в высоту, в длину с места и с разбега, игры с метанием в подвижную и неподвижную цель, игры с броском и ловлей мяча, игры с передвижением на лыжах, коньках [7];

- в зависимости от взаимоотношений играющих:

- а) с непосредственной борьбой «соперников»;

- б) с ограниченным вступлением в соприкосновение с «противником»;

- в) в которых игроки не вступают в соприкосновение с «противником»;

- с учетом сезона и места работы (игры летние, зимние, в помещении, на открытом воздухе, снеговой площадке, льду и др.) [13];

- по физическим качествам, проявляемым в игре (игры, способствующие проявлению силы выносливости, ловкости, быстроты, гибкости) [1];

- по характеру моторной плотности (игры с большой, средней подвижностью и малоподвижные);

- подготовительные к отдельным видам спорта (использование игр с целью закрепления и совершенствования отдельных элементов техники и тактики, воспитания физических качеств, необходимых для того или другого вида спорта) [42];
- по возрасту детей с учетом возрастных особенностей (игры для детей 7-9,10-12,13-15 лет) [27];
- по форме проведения занятий (игры на уроке, перемене, сборе отряда, празднике и др.);
- по степени сложности их содержания; от самых простых к более сложным (полуспортивным) [49].

По характеру организации игроков Н. В. Луткова, Л. Н. Минина и И. Г. Фейгель дифференцируют подвижные игры согласно классификации, представленной на рисунке 1 [26].

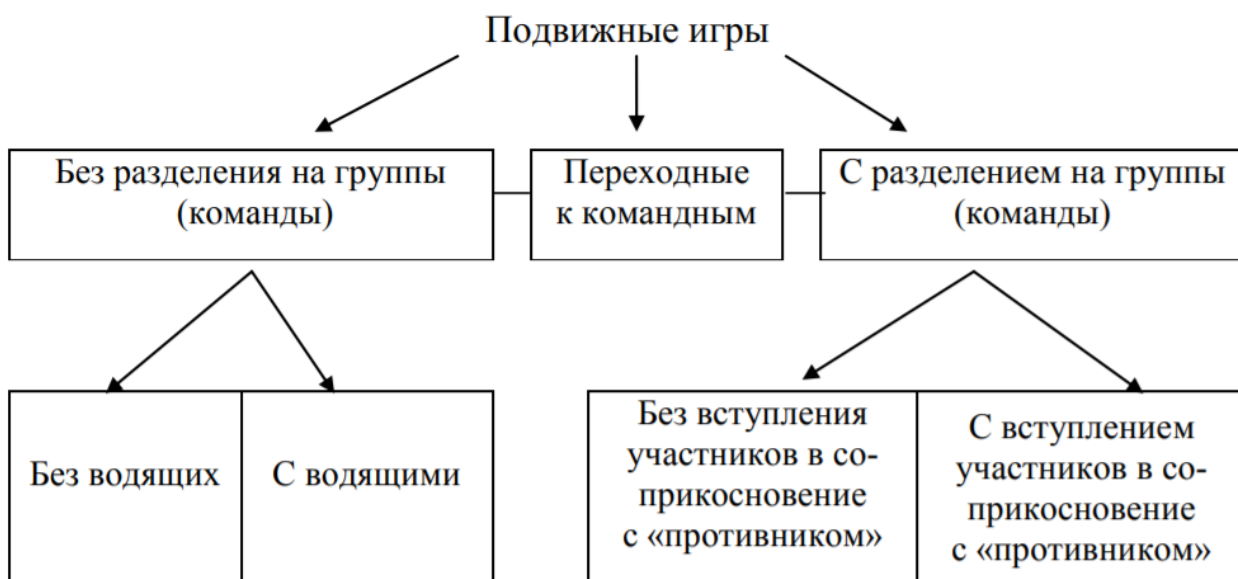


Рисунок 1 – Классификация подвижных игр по Н. В. Лутковой и др.

Е. А. Буданова, В. М. Селиванов, А. М. Долгушин указывают, что зачастую на занятиях в общеобразовательных учреждениях используются два основных вида подвижных игр, представленных на рисунке 2 [3].

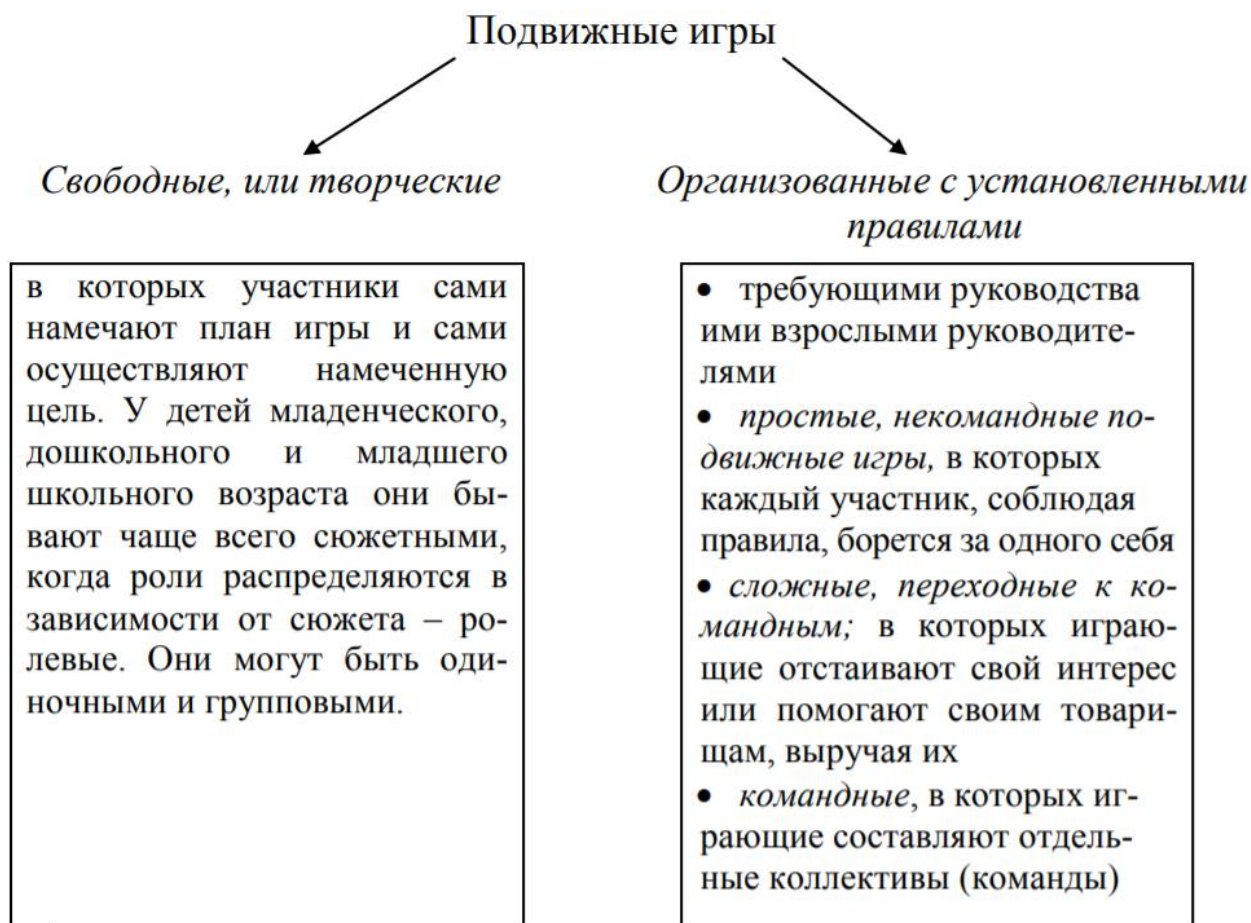


Рисунок 2 – Классификация подвижных игр по Е. А. Будановой и др.

Использование подвижных игр на уроках физической культуры очень важно, поскольку они являются эффективным средством развития физических качеств у учащихся и способствуют их основной цели – привитию интереса к занятиям физической культурой. Подвижные игры помогают ученикам улучшить координацию движений, силу, выносливость и гибкость. Они также могут стимулировать социальные взаимодействия между детьми, такие как командная работа, сотрудничество и спортивный дух. Помимо этого, такие игры помогают развивать память, концентрацию и реакцию, что влияет на успех в других учебных предметах.

В целом, использование подвижных игр на уроках физической культуры является полезным и эффективным способом повышения интереса и мотивации учеников к занятиям физической культурой и спортом, а также привлечения их внимания к здоровому и активному образу жизни.

Согласно программе физической культуры занятия, включающие подвижные игры, чаще проводятся в 1-9 классах, в 10-11 классах занятия, включающие подвижные игры, проводятся реже, но используются как для укрепления физического здоровья, так и для специализированной подготовки к детско-юношескому спорту [32].

Использование подвижных игр на уроках физической культуры в первом и втором классах имеет множество преимуществ, включая: формирование значимости физической культуры, развитие физических качеств, повышение уровня социальной адаптации, снижение уровня стресса, улучшение психоэмоционального состояния. Так подвижные игры позволяют детям активно двигаться и тренироваться, что помогает развивать физическую подготовленность и формирует здоровый образ жизни. При игровой деятельности дети учатся контролировать свое тело, улучшают координацию движений, а также развивают быстроту и ловкость. Подвижные игры помогают детям научиться работать в команде и сотрудничать друг с другом, что полезно для их социальной адаптации.

Дети часто испытывают стресс в школе или дома, и подвижные игры могут помочь справиться с этим. При игре они могут выразить свои эмоции и отдохнуть от учебной нагрузки. Подвижные игры призваны развивать у детей ритм, музыкальный слух, координацию. Ряд игр помогает улучшить индивидуальное внимание и внимание. Таким образом, применение подвижных игр на уроке физической культуры в первом и втором классе является важным элементом развития ребенка. Оно не только улучшает его физическое здоровье, но и способствует социальной адаптации, психологическому комфорту и общей развитости личности [45].

Только занятия на контроль не рекомендуется проводить в первых и вторых классах на уроке физической культуры. Но если есть возможность добавить и эти функции в игру, то можно использовать в играх и контроль, но в большинстве случаев это невозможно. Необходимо указать, что это повысит интенсивность исследования уровня подготовленности школьников,

повысит плотность урока, а значит, и результаты будут лучше. При применении контрольных упражнений в рамках подвижной игры важно, чтобы урок был правильно организован, чтобы большинство учеников вели однообразно, а это затруднительно при работе с детьми младшего школьного возраста [22].

Хорошо организованный урок, полностью состоящий из игрового процесса, имеет высокую воспитательную ценность, но образовательная ценность низка, потому что трудно иметь правильный ракурс на формирование навыков для каждого участника. Такие уроки, полностью состоящие из игрового процесса, рекомендуется проводить в конце каждого семестра перед переменной для определения количества школьников, успешно завершивших семестровую деятельность при подготовке к управлению ею и игровой дисциплиной, а также для того чтобы определить, как действовали определенные игроки и как сформировались индивидуальные навыки поведения команд [46].

Применение подвижных игр на уроке физической культуры в третьем и четвертом классе имеет большую значимость для развития физических, когнитивных и социальных навыков учащихся. Во-первых, игры помогают развивать координацию, баланс, гибкость, ловкость, выносливость и силу у детей. При выполнении различных упражнений и движений в играх, ученики активно используют различные группы мышц, что положительно влияет на их физическое развитие и здоровье.

Во-вторых, игры способствуют развитию когнитивных навыков у детей. В играх требуется быстро принимать решения, оценивать ситуацию, анализировать свои действия и действия других участников игры. Это помогает развивать логическое мышление, внимание, память и реакцию у детей.

В-третьих, подвижные игры на уроке физической культуры в третьем и четвертом классе способствуют развитию социальных навыков у детей. В играх ученики учатся работать в команде, сотрудничать, помогать друг другу

и уважать правила игры. Это способствует формированию навыков общения и развитию социальной компетентности у детей. Таким образом, применение подвижных игр на уроке физической культуры в третьем и четвертом классе является важным элементом физического и развивающего образования детей, способствующим их всестороннему развитию.

Для развития быстроты и выносливости школьников 3-4 классов чаще используются игры, в которых учащиеся бегают с высокой скоростью («Салки», «Поймай пару»). Такие игры рекомендуется проводить по 15 минут, чтобы участники, которым еще в среднем 9-10 лет, не переутомлялись, что не рекомендуется в указанном возрасте. Тем более, что благодаря этому плотность урока только увеличится.

Акцент следует делать на развитии координации в играх, где учащиеся приучаются вести себя в соответствии с действиями своих сверстников, чтобы научиться действовать против планов противника [31].

С помощью занятий, на которых применяется подвижная игра, детям также объясняется важность соблюдения субординации - им становится понятно, что арбитру нужно подчиняться и нужно принимать его решения. В целях развития данной субординации следует привлекать каждого школьника в качестве арбитра, помощника педагога и т.п.; а в конце учебного года учащиеся 3-4 классов должны научиться проводить некоторые подвижные игры самостоятельно [34].

Игры также используются как дополнение при занятиях физической культурой и спортом. Чаще всего игры используются во второй части урока физической культуры в общеобразовательном учреждении, после изучения соответствующих компонентов. Для 3-4 классов игровой курс может использоваться как в отдельной части занятия, так и занимать все занятие в целом. Например, для укрепления и улучшения двигательных навыков и общей подготовленности школьников подвижные игры могут полностью занять всю основную часть урока. В то же время уроки физической культуры

должны включать разнообразные мероприятия, соответствующие образовательной программе учреждения [41].

При проведении подвижных игр с учащимися 3-4 классов решаются следующие задачи:

- воспитание силы, общей выносливости;
- воспитание творческой активности;
- воспитание быстроты;
- воспитание способности точно перемещаться в пространстве за ограниченное количество времени;
- воспитание взаимопомощи;
- совершенствование технической подготовленности школьников в элементах гимнастики и легкой атлетики;
- воспитание ловкости и координации движений [20].

Фактически, дети младшего школьного возраста чаще занимаются спортом, предпочитая энергичные подвижные игры и спортивные игры (бейсбол, волейбол, футбол). Серия подвижных игр дает педагогу возможность оценить не только уровень развития физических качеств, но и качество двигательной деятельности (техническую составляющую подготовленности). Например, в эстафетах и спортивно-гимнастических компонентах игрового метода можно оценивать не только скорость, но и качество выполнения, определяющее успех двигательного действия [2].

Итак, использование спортивной стратегии учителями физической культуры в начальной школе позволяет повысить мощность обучающего воздействия на формирование двигательных навыков и умений и позволяет заниматься созданием и воспитанием творческих людей. Подвижные игры относятся к эмоциональной деятельности, поэтому интересны для детей младшего школьного возраста. Игровой метод связан с полезными для детей физическими и двигательными навыками, в игре сохраняется элемент нового, неизведанного.

1.2 Особенности физического воспитания детей 7-11 лет

Возраст детей младшего школьного возраста от 7 до 11 лет. Для выявления оптимальных методов и стратегий физического воспитания младших школьников необходимо хорошее представление о возрастном уровне, особенностях физического и психического развития [23].

По большинству показателей физической зрелости достоверных различий между мальчиками и девочками начальной школы ни кем не было выявлено. Поэтому, можно констатировать, что до 12 лет мальчики и девочки имеют одинаковый внешний вид. В это время продолжается формирование тканей и продолжается рост. Скорость роста снижается по сравнению с предыдущим годом, но увеличивается масса тела. Так, ежегодно прирост составляет 4,5 см, а прирост веса 2,5 кг [19].

Функциональные особенности легочной системы сохраняются: из-за слабости дыхательной мускулатуры дыхание становится учащенным и поверхностным. Другими словами, дыхательная система менее активна, чем у взрослого человека. На каждую единицу выдыхаемого воздуха организм поглощает меньше кислорода (около 2%), чем у детей старшего возраста (около 4%). Замедление и урежение дыхания у детей при напряженном труде может привести к быстрому снижению артериального давления [10].

Мышцы туловища слишком слабы, чтобы длительное время удерживать позвоночник в статических положениях. Следовательно, у детей в младших классах общеобразовательной школы, как правило, легче развивается плохая осанка. Также, у молодых испытуемых можно наблюдать искривление позвоночника из-за длительного стресса. Активный образ жизни, занятия физической культурой и спортом всегда имеют возможность благотворно влиять на эту возрастную особенность младших школьников [35].

В период роста и формирования организма младшего школьника отсутствие подвижности негативно сказывается на физическом и

психическом развитии. Это очень важно помнить, ведь у многих современных школьников много хронических заболеваний, а их физическое и психическое развитие не поспевает за возрастными нормами. В то же время регулярное движение стимулирует рост, способствует развитию мышц, органов, нервной системы, предотвращает проблемы с осанкой и стопами, повышает работоспособность младших школьников [28].

Нами рассмотрены некоторые психологические особенности детей 7-11 лет. Дети в возрасте от 7 до 11 лет переживают важные изменения в своем развитии. Они начинают проявлять большую самостоятельность и интерес к исследованию мира вокруг себя. В этом возрасте они могут быть социально активными и тяготеть к социальной игре. Психологические особенности детей в этом возрасте включают:

- Развитие способности к рассуждению: дети начинают рассуждать и делать выводы на основе логических обоснований.
- Память в первую очередь механическая, основанная на способности думать или повторять когнитивную задачу
- Развитие социальной и эмоциональной компетенции: дети научаются контролировать свои эмоции, понимать эмоции других людей и взаимодействовать с ними.
- Развитие самооценки: дети начинают оценивать свои старания и достижения. Это может привести к повышению самоуверенности или, наоборот, к сомнениям в себе.
- Развитие желания быть независимыми: дети начинают проявлять желание контролировать свою жизнь и принимать решения самостоятельно.
- Развитие социальных навыков: дети активно участвуют в играх и социальной активности, что помогает им развивать социальные навыки и взаимодействовать с другими людьми. Но также дети могут стремиться диктовать свою волю другим или проявлять нездоровую конкуренцию [15].

Родители и педагоги могут помочь детям в этом возрасте, поддерживая их самостоятельность, развивая социальные навыки и помогая им осваивать

новые навыки. Также важно создать подходящую атмосферу, в которой дети будут чувствовать себя комфортно и самоуверенно, что поможет им развиваться и расти в здоровом темпе [40].

Дети в возрасте от 7 до 11 лет находятся на этапе развития, когда их внимание начинает становиться более устойчивым и концентрированным. Однако, они все еще имеют ограниченные возможности для поддержания внимания в течение длительного времени и требуют регулярных перерывов и изменения деятельности, чтобы избежать усталости.

Дети начинают использовать свои когнитивные способности для анализа и решения задач. Внимание становится более целенаправленным и ориентированным на выполнение определенных задач. Школьники этого возраста начинают учиться игнорировать внешние отвлекающие факторы и оставаться внимательными, когда это необходимо. Они все еще могут испытывать трудности с поддержанием внимания в течение длительного времени. Возможно, им потребуется регулярные перерывы и изменение деятельности, чтобы избежать усталости и отвлекающих факторов.

Внимание детей 7-11 лет все еще может быть легко отвлечено внешними стимулами, такими как звук или движение. В целом, дети 7-11 лет нуждаются в регулярной тренировке своего внимания и контроля внимания, чтобы улучшать свои навыки и повышать свою эффективность. Вот почему в возрасте, когда вербальные смысловые системы малоэффективны, они оторваны от зрительных представлений о лежащих в их основе обстоятельствах и закономерностях, их определяющих. В этом возрасте большое значение имеет наглядный метод обучения [51].

Интерес детей к игровому методу связан с эмоциональными переживаниями. Выделяют следующие виды эмоций: непосредственность, внешний вид в мимике, движениях, приветствиях. Знания о том, что дети не могут регулировать и поддерживать эмоции, когда этого требуют обстоятельства, важны для работающего с ними педагога [11].

В начальной школе формируются и культивируются нравственно-волевые качества школьников. В своей деятельности они зачастую руководствуются личными целями, на что необходимо обращать внимание и переводить фокус с себя на других участников действий. Дети должны быть в состоянии развивать чувство терпения, инициативу, независимость и решительность.

Учебная деятельность ставит ребенка в новую позицию относительно взрослых и сверстников, меняет его самооценку, перестраивает взаимоотношения в семье. Новая социальная ситуация вводит ребенка в мир строго нормативных отношений и требует от него осуществления посредничества, ответственности за обучение, за развитие деятельности, связанной с приобретением компетентности в учебной деятельности [50].

При физическом воспитании детей 7-11 лет соблюдаются основы теории и практики физической культуры и спорта. Поскольку данная работа посвящена воспитанию физических качеств детей нами были рассмотрены основные термины «физические способности» и «физические качества».

Физические способности – это комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека, которые отвечают требованиям любого вида мышечной деятельности и обеспечивают эффективность их реализации.

Физические качества – сложный комплекс морфофункциональных, биологических и психологических свойств организма, которые определяют силовые, скоростные, скоростно-силовые и временные характеристики движения учащихся. Физические качества, безусловно, являются проявлением степени физической силы индивида, их происхождения и значения. Физические качества относятся к физическим возможностям человека, которые определяются особенностями его выражения в различных движениях [22].

Общепринято считать, что существует пять физических качеств: сила, быстрота, ловкость (координация и равновесие), выносливость и гибкость. Ниже мы рассмотрели особенности их воспитания у детей 7-11 лет.

Сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление или сопротивляться внешним силам за счет мышечного напряжения. Средства воспитания у детей 7-11 лет: упражнения с повышенной сопротивляемостью [14]. Быстрота – способность человека совершать действия в минимальный для данных условий отрезок времени [5]. Ловкость (координация движений) – способность быстро овладевать новыми движениями и их сочетаниями, а также умение перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки [14]. Выносливость – способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее интенсивности, способность организма противостоять утомлению при какой-либо деятельности [22]. Гибкость – способность выполнять движения с большой амплитудой. Это свойство организма человека, характеризующееся подвижностью звеньев опорно-двигательного аппарата [14].

При воспитании и совершенствовании физических качеств важно не упускать благоприятные факторы, расширяющие возможности. Так для каждого организма существуют разные периоды устойчивого развития физического качества, то есть у каждого качества есть свой период. Эти возможности неодинаковы для мальчиков и девочек, как правило, девочки отстают от мальчиков на 1-2 года.

Следует отметить, что в научной литературе разные авторы называют разные периоды устойчивого развития физического качества. Отсутствие единого мнения в данном вопросе также является актуальной проблемой физического воспитания. Эти различия могут быть обусловлены использованием разных тестов для измерения силы, использованием разных методов и моделей для определения скорости развития физических навыков, различиями в размерах выборки и т.п. и чем-то еще.

Из теоретического анализа мы выяснили, что начальные школьные годы являются лучшими для развития гибкости и координации. Однако необходимо уделять внимание общему развитию ловкости, скорости (реакция и количество движений), скорости передачи мощности и выносливости в условиях стресса. Координационные способности включают в себя пространственно-пространственное исполнение, точность движений, равновесие, ритмичность, скорость и точность реакции на сигналы, координацию движений и ориентацию в пространстве [5].

Таким образом, младший школьный возраст является периодом интенсивного физического, психического и личностного развития. Все возрастные особенности младших школьников необходимо учитывать в процессе физического воспитания. Естественное развитие физических качеств в возрасте 7-11 лет имеет свои особенности: гибкость, ловкость и скорость движений развиваются интенсивнее, чем сила и выносливость.

1.3 Организация урока физической культуры в начальных классах

Физическое воспитание в школе является составной частью российской системы физического воспитания и выполняет единую цель для всех возрастных групп - формирование всесторонне развитой личности.

Виды физической подготовки в общеобразовательной школе очень разнообразны. Основной формой является - урок физической культуры, содержание которого зависит от государственных программ образовательных учреждений [8].

К физическому воспитанию предъявляются системные требования, так как физическое воспитание в школе представляет собой хорошо организованный процесс физического, нравственного и духовного развития учащихся. Исходя из различных стратегий и методов, используемых в физическом воспитании детей в школе, уроки физической культуры должны иметь направленность: тренировочную, образовательную, познавательную.

Необходимо понимать, что физическая культура является предметом содержательных педагогических исследований с целью формирования физически и психически здоровой личности, социально активной и способной к саморазвитию. В настоящее время цель физического воспитания в системе образования в целом состоит в том, чтобы обучить людей навыкам и способностям, связанным с физической активностью в жизни после школы [21].

Основными задачами физического воспитания в школе являются физическое развитие, воспитание и укрепление здоровья учащихся. На современном этапе образования школьные занятия проводятся три раза в неделю. В этом случае одни из часов можно заменить на ритмические, танцевальные или хореографические. Возможны также занятия в детских физкультурных классах.

Физическое воспитание школьников начальной школы является частью учебной программы. Школьные уроки физкультуры вне зависимости от возраста учеников решают следующие задачи:

1. **Общеобразовательные.** Общая учебная деятельность включает в себя изучение знаний по физической культуре, а также моторики и умений. Детей не только обучают методам физического развития, но и учат применять полученные знания в повседневной жизни. Здесь учат любви к спорту и важности физической активности для поддержания хорошего здоровья;

2. **Воспитательные.** Детей учат независимости, а также уважению к руководителю и обучают навыкам командной работы. Регулярные занятия позволяют воспитывать в школьниках ответственность, смелость, честность, терпение, а также стремление к успехам;

3. **Оздоровительные.** Физическое воспитание позволяет детям избежать многих проблем со здоровьем. Во-первых, упражнения помогают укрепить общее состояние здоровья, создать правильную форму, улучшить и предотвратить плоскостопие, а также улучшить умственную функцию.

Занятия также помогают улучшить такие качества, как выносливость, скорость, гибкость и др. [38]

При планировании курса элементарного физического воспитания учитель разработает план урока, соответствующий учебной программе, учебному году и состоянию здоровья учащихся. Для младших школьников занятия физкультурой начинаются с организации. Ученики должны переодеться, пойти на занятия физкультурой или на детскую площадку и прислушаться к учителю. Сам урок можно разделить на две части: теоретическую и практическую. В разделе видения инструктор описывает характеристики упражнения и определяет цели. Теоретический раздел также позволяет детям изучить правила вида спорта. Текущий компонент состоит из непосредственного выполнения упражнения, и также на этом этапе оценивается физическая активность и физическая точность ребенка. Эффективная часть должна начинаться с разминки, это то, что подготавливает тело ребенка к физическим упражнениям, и это часть мер предосторожности [6].

Сегодняшние требования к физическому воспитанию отличаются от тех, что были несколько лет назад. Сегодня физическая культура – это дисциплина, которая ставит и решает ряд задач. Образование должно быть доступным, устойчивым, систематическим и тесно связанным с обучением в сообществе. В классе важно обеспечить осведомленность, мобильность детей, а также интеграцию учебных материалов с учащимися. Учителям рекомендуется сочетать визуальные, практические и устные методы обучения. Образование должно гарантировать социальное обучение и физическое развитие учеников в школе, а также силу взаимодействия с усвоенным материалом.

Основываясь на этих требованиях, учитель физкультуры должен планировать учебные, развивающие мероприятия для каждого урока. Кроме того, план тренировок должен быть последовательным и систематическим, а это означает, что каждый урок должен проходить упорядоченно.

Основные элементы организации начального физического воспитания находят отражение на государственном уровне общего образования. В частности, федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования требует, чтобы на уроках физкультуры учащиеся овладевали навыками организации своей спортивной деятельности, совместной работы для достижения общей цели (чему в частности способствуют различные групповые виды спорта) [36].

В рамках физкультурного образования в школе реализуются и развиваются многие подходы: физкультурно-спортивная деятельность, спорт, акробатика, плавание, гимнастика, легкая атлетика и др. Кроме того, в каждой школе имеется специальная спортивная секция. Фактически в начальных классах закладывается основа будущей физической активности.

При обучении моторике младших школьников необходимо рассматривать весь процесс, ориентируясь на понимание школы движения, поэтому чаще рекомендуется использовать метод целостного упражнения. При ведении занятий с младшими школьниками важно правильно называть задачи, правильно их представлять, своевременно исправлять ошибки.

Для эффективного использования метода целостного упражнения (все функциональное обучение, используемое при обучении простым действиям или сложным действиям, которые нельзя разделить на отдельные части) используются следующие приемы:

- оказать дополнительную помощь;
- использовать подводящие упражнения и моделирование;
- строить простые и понятные конструкции;
- обучение должно начинаться с простых движений.

Важной частью этого процесса является процесс, поддерживающий постоянное взаимодействие частей упражнения, благодаря чему можно восстановить ритм работы и общую структуру. Недостатком такого подхода является то, что педагог не может сразу исправить все ошибки, а повторение

всех двигательных действий во время начального обучения может быстро привести к утомлению [52].

Метод расчлененного упражнения имеет практическое вспомогательное значение. Методика обучения двигательным навыкам младших школьников посредством метода расчлененного упражнения характеризуется тем, что изучаемая задача разделяется на отдельные самостоятельные компоненты без существенных изменений их характеристик. После разучивания этих элементов осуществляется весь двигательный процесс, где проверяется создание согласия между элементами.

При описании двигательного задания младшим школьникам необходимо точно доносить, что и как нужно делать. Поэтому двигательная задача должна быть приспособлена к определенной форме: например, хватание, лазание по кольцу и т. д. В возрасте 7-11 лет необходимо использовать учебные инструменты и стратегии, которые развивают диапазон движений в классе. Быстрые движения следует выполнять в течение короткого времени (6-8 секунд) [9].

Методы целостного и расчлененного упражнения в физическом воспитании детей младшего школьного возраста должны обеспечивать рутинное выполнение тренировочных мероприятий по методам аэробно-анаэробной передачи энергии. А отдых следует предоставлять после регулярных тренировок и между повторениями, а также во время игры, чтобы обеспечить полное восстановление после тренировки. Кроме того, должно быть обеспечено снижение тяжелых или высоких весовых объемов нагрузок [8].

Целесообразно, как мы упоминали выше, использовать игровой метод на уроке физической культуры в начальной школы. Стратегии проведения урока физической культуры с использованием игрового метода соответствуют общим требованиям, но имеют свои особенности, связанные с необходимостью сохранения определенной плотности урока. В рамках урока

можно проводить подвижные игры, а можно адаптировать средства физической культуры и спорта в игровую форму. В подготовительной части урока основная задача игрового метода – подготовить внимание, разогреть тело, улучшить различные позы.

В основной части урока с помощью игрового метода можно определить различные образовательные мероприятия, связанные с совершенствованием двигательных навыков. Например, в одной игре нужно бегать, в другой — прыгать, блокировать и так далее. Это решает проблему распределения нагрузки в курсе физической подготовки [43].

Каждая подвижная игра имеет свое содержание, форму (построение) и методические особенности (рисунок 3) [38].



Рисунок 3 – Особенности организации подвижных игр

Функция последней части занятия - заключительной - приведение организма в спокойное состояние, окончание занятия. Поэтому игры здесь проходят без лишнего волнения. Можно использовать все игры, в том числе и с минимальной физической активностью [43].

При выборе игры нужно учитывать учебные задания, учебные материалы, виды движений в игре, условия работы (состав детей, расположение занятий, место обучения в расписание учебного дня).

Благодаря объективному выбору наилучшего способа проведения занятий достигается максимальная плотность урока.

Важно, чтобы все ученики получали примерно одинаковый уровень нагрузки, для этого необходимо суметь создать равные условия для активного участия всех школьников [21].

Младшие школьные годы характеризуются достаточным развитием кардио-респираторной системы. Это позволяет играть в более динамичные игры. Несмотря на большую активность, дети быстро устают, настроение у них неустойчивое. Поэтому во время занятий спортом необходимы короткие перерывы.

Учащиеся в этом возрасте чаще задумываются на эту тему – например, подвижные игры, как правило, даются с трудом. Относительно слабое развитие мышечной системы не позволяет владеть искусством борьбы, взятия и передачи мячей. Поэтому характер занятий для младших школьников иной, но успешны коллективные игры с руководителем и командные игры без контакта с противником.

Важным навыком, согласно государственному стандарту основного общего образования, который должен быть доступен учащимся начальных классов в системе физического воспитания, является умение оценивать допустимый уровень физической активности (по частоте пульса). Рекомендуются развивать эти навыки, когда младшие школьники изучают теорию – например, по учебнику. При этом теоретическое изучение таких тем должно сопровождаться очередным эффективным применением изучаемой темы (например, можно предложить учащимся несколько раз замерить пульс в течение урока, записать результаты и проанализировать их). Такой подход помогает не только в освоении предмета, но и в результатах профессионального образования, что очень важно в обучении в начальной школе в целом, а также в контексте государственного уровня общебазового образования [6].

Физическое воспитание в начальной школе – это не только образование и укрепление здоровья, это способ дать детям младшего школьного возраста возможность отдохнуть от новой еще непривычной для них системы школьного образования. Это требует несколько иного подхода к организации уроков физического воспитания в начальной школе. Во-первых, это организация таких занятий в игровой форме, использование большого количества различных игровых интерпретаций и приемов. При организации занятий физкультурой детям младшего школьного возраста также важно создать условия для постоянной смены занятий [36].

По мнению Д. И. Дегтярева, Г. А. Чикалова и М. А. Терехова, ключом к изучению физической культуры является предоставление младшим школьникам в некоторых случаях возможность организовать части урока. Например, учащимся предлагается выбрать игру, стиль урока, место проведения (например, проводить урок в дороге – подходящие погодные условия). Этот метод делегирования ответственности за физическое воспитание для учащихся начальных классов также очень актуален на государственном уровне общего образования, так как позволяет осваивать учащимся предметы в учебной программе. Рекомендуется предоставлять возможности и условия выбора самостоятельной организации учебной и спортивной деятельности.

В связи с современным уровнем образования также важно научить детей ставить цели урока (которые ученики должны определять самостоятельно с учителем), добиваться этой цели, а также оценивать успешность (результаты) в конце урока. Также важно, чтобы во время урока учебные мероприятия были организованы в виде серии учебных мероприятий, при этом каждое действие должно быть продемонстрировано и оценено учащимися после того, как они его завершили. Рекомендуется предоставить учащемуся (с учетом возрастных характеристик) выбор методов и способов решения учебной задачи, что также позволяет ставить больше целей [9].

Подводя итог, можно с уверенностью сказать, что урок физической культуры в начальной школе – незаменимая и полезная дисциплина. Существующие уроки физического воспитания помогают детям поддерживать здоровье тела, а также снимать стресс, полученный во время других занятий, в частности их учебной деятельности. Благодаря новым стандартам уроки физического воспитания не только обучают физическим упражнениям, но и способствуют развитию патриотизма и таких качеств как работоспособность, дисциплинированность, сплоченность.

Выводы по первой главе

1. Сущность игрового метода заключается в том, что двигательная деятельность занимающихся организуется на основе содержания, условий и правил игры. Игровые методы имеют преимущества перед другими методами воспитания физических качеств, поскольку они интересны детям младшего школьного возраста и привлекают к себе большее внимание. С помощью подвижных игр возможно воспитание всех физических качеств, но большее влияние подвижные игры оказывают на воспитание быстроты, выносливости и ловкости. Игровой метод необязательно связан с подвижными или спортивными играми, он может быть применен на базе любых физических упражнений.

2. Возрастной интервал от 7 до 11 лет относится к младшему школьному возрасту. Этот возраст является периодом интенсивного физического, психического и личностного развития. Все возрастные особенности как физиологического, так и психологического характера необходимо учитывать в процессе физического воспитания младших школьников. Воспитание различных физических качеств школьников начальных классов имеет свои особенности, а именно в большей степени используются определенные средства и методы, наиболее подходящие этому возрастному периоду.

3. Физическое воспитание школьников начальной школы является частью учебной программы. Основными задачами физического воспитания в школе являются физическое развитие, воспитание и укрепление здоровья учащихся. Для младших школьников занятия физкультурой начинаются с организации. Образование должно быть доступным, устойчивым, систематическим и тесно связанным с обучением в сообществе. В классе важно обеспечить осведомленность, мобильность детей, а также интеграцию учебных материалов с учащимися.

ГЛАВА 2 ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ ПРИМЕНЕНИЯ ИГРОВОГО МЕТОДА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В НАЧАЛЬНЫХ КЛАССАХ

2.1 Цели, задачи опытно-экспериментальной работы

Исходя из теоретического обзора по теме исследования, была проведена экспериментальная работа в данном направлении. Педагогический эксперимент проводился на базе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №107 г. Челябинска» с сентября 2022 года по май 2023 года. В исследовании принимали участие четыре начальных класса общеобразовательного учреждения. Из учащихся этих классов были сформированы контрольная (1 «Б», 2 «Б» классы) и экспериментальная группы (1 «А», 2 «А» классы). Таким образом, в контрольную и экспериментальную группу вошли по 43 школьника (по 22 девочки и 21 мальчику) в возрасте от 7 до 9 лет.

Педагогический эксперимент состоял из трех этапов:

На первом этапе (сентябрь 2022 г.) выявлено современное состояние исследуемой проблемы воспитания физических качеств у школьников на уроках физической культуры с помощью игрового метода. проведен анализ и обобщение литературных источников по теме и проблеме исследования. На этом этапе была определена структура и организация исследования. Были сформулированы исходные позиции исследования: цель, гипотеза, задачи, методология и методика экспериментального исследования.

На втором этапе (октябрь 2022 г. – апрель 2023 г.) проведено педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент. На констатирующем этапе проведено первичное обследование испытуемых согласно подобранным нами методам оценки развития физических качеств у испытуемых контрольной и экспериментальной групп. На формирующем этапе осуществлялось проведение уроков в контрольной и экспериментальной группе. Организовано проведение систематических

занятий экспериментальной группы на основе разработанной методики применения игрового метода на уроках физической культуры в начальных классах. Урок физической культуры в контрольной группе проходил по рабочей программе по физической культуре «Средней общеобразовательной школы №107 г. Челябинска».

На третьем этапе (май 2023 г.) происходило повторное выявление уровня показателей развития физических качеств у испытуемых контрольной и экспериментальной групп. Также на контрольном этапе исследования происходила обработка полученных данных, систематизация, анализ и описание результатов экспериментального исследования. Сформированы методические рекомендации.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы:

- теоретический анализ и обобщение литературных источников;
- педагогическое наблюдение;
- педагогический эксперимент;
- педагогические тестирования;
- математическая и статистическая обработка результатов

исследования.

В результате анализа и обобщения литературных источников установлено, что применение игрового метода учителями физической культуры, воспитателями, тренерами позволяет повысить возможности педагогических воздействий в формировании двигательных навыков. А с помощью подвижных игр возможно воспитание всех физических качеств, но большее влияние подвижные игры оказывают на воспитание быстроты, выносливости и ловкости. Также установлено, что необходимо учитывать в процессе физического воспитания младших школьников их возрастные особенности как физиологического, так и психологического характера. А на уроке физической культуры важно обеспечить осведомленность, мобильность детей, а также интеграцию учебных материалов с учащимися.

При применении метода исследования – педагогическое наблюдение,

произошло целенаправленное восприятие педагогического явления, изучение разнообразных вопросов физической подготовки школьников начальных классов на уроке физической культуры. Мы проводили педагогическое наблюдение за процессом физической подготовки испытуемых контрольной и экспериментальной групп. В процессе наблюдения велись протоколы, в которых фиксировались методические рекомендации для каждого испытуемого, в содержание текста работы они не вошли, но легли в основу методики применения игрового метода на уроках физической культуры в начальных классах.

Педагогический эксперимент происходил с учетом специфики возрастных характеристик испытуемых 7-9 лет и с учетом уровня физической подготовленности. Главной целью педагогического эксперимента являлось определение эффективности методики применения игрового метода на уроках физической культуры в начальных классах.

Педагогические тестирования включали в себя оценку уровня развития физических качеств: быстрота, сила, выносливость, ловкость и гибкость. Показатели контрольных тестов служили средством получения изначальных данных и отслеживания динамики показателей физической подготовленности испытуемых контрольной и экспериментальной групп. Педагогическое тестирование производилось при помощи контрольных тестов, представленных в таблице 1.

Таблица 1 – Контрольные педагогические тесты для выявления уровня развития физических качеств испытуемых 7-10 лет

Физические качества	Тест	Ед. измерения
Быстрота	Бег 30 м с высокого старта	сек
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	см
Сила и выносливость	Подтягивание из виса на низкой перекладине	количество раз
Выносливость	Бег 6 мин.	м
Ловкость	Челночный бег 3x10 м	сек

2. Методика выполнения теста «Бег 30 м с высокого старта»

Цель: определение уровня развития быстроты.

Ход: Испытуемые становятся группами до 3 человек на линию старта, педагог с секундомером стоит на финише. Принять исходное положение: сильнейшую ногу поставить вплотную к стартовой линии; немного повернуть носок внутрь; другая нога на 1,5–2 стопы сзади; тяжесть тела равномерно распределяется на обе ноги; туловище выпрямлено; руки свободно опущены. По команде помощника «Марш» бегун резко бросается вперед и бежит с максимальной скоростью к финишу [22].

2. Методика выполнения теста «Наклон вперед из положения сидя»

Цель: определение уровня развития гибкости.

Ход: из положения сидя на полу с прямыми ногами выполняются три предварительных наклона, на четвертый осуществляется замер [14].

3. Методика выполнения теста «Подтягивание из виса на низкой перекладине»

Цель: определение уровня развития силы и выносливости.

Ход: Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду и продолжает выполнение испытания. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом педагога вслух [22].

4. Методика выполнения теста «Бег 6 минут»

Цель: определение уровня развития выносливости.

Ход: С общего старта, с количеством бегущих в 10 человек осуществляется бег. Ровно через 6 минут подается сигнал для остановки. Определяется пройденное расстояние [5].

5. Методика выполнения теста «Челночный бег 3x10 м»

Цель: определение уровня развития ловкости.

Ход: упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров. По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека. Педагог останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш» [14].

Методы математической и статистической обработки результатов исследования служили средством проверки достоверности выводов по результатам констатирующего и контрольного этапа в обеих группах.

Вычислялись среднее арифметическое, стандартное отклонение и разность. Для выявления эффективности методики использовалась формула, с помощью которой вычислялся темп прироста результатов (%) на повторном тестировании:

$$T_{\Pi} = \Delta * 2 / \Sigma * 100, \quad (1)$$

где Δ (дельта) – это разность показателей между констатирующим и формирующим этапом;

Σ (сумма) – сумма показателей между констатирующим и формирующим этапом.

Проверка равенства средних значений в двух выборках осуществлялась с помощью t-критерия Стьюдента, который вычислялся с помощью специальной программы «СТЮДЕНТ.ТЕСТ».

2.2 Реализация методики применения игрового метода на уроках физической культуры в начальных классах

Поскольку игровой метод предполагает не только подвижные игры, но также и применение методических особенностей игры в любых физических

упражнениях, нами было определено содержание методики применения игрового метода на уроках физической культуры в начальных классах по схеме, представленной на рисунке 4.



Рисунок 4 – Содержание методики применения игрового метода на уроках физической культуры в начальных классах

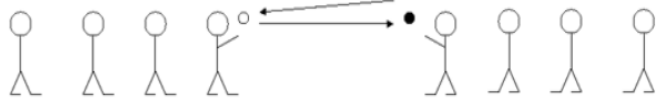
Содержание было определено таким образом, поскольку при теоретическом анализе и обобщении литературных источников было установлено, что с помощью подвижных игр действительно можно воспитывать физические качества учащихся младших классов, но их влияние на некоторые из них больше, чем на другие. Так с помощью теоретического анализа литературных источников установлено, что большее влияние подвижные игры оказывают на воспитание быстроты, выносливости и ловкости. Поэтому нами было запланировано, в рамках методики применения игрового метода на уроках физической культуры в начальных классах, использовать подвижные игры именно с целью воспитания быстроты, выносливости и ловкости.

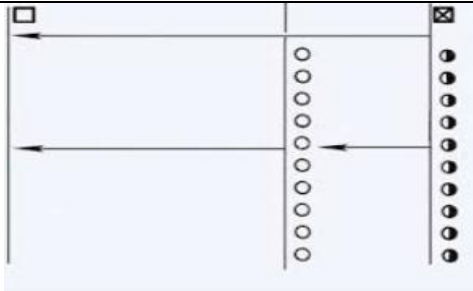
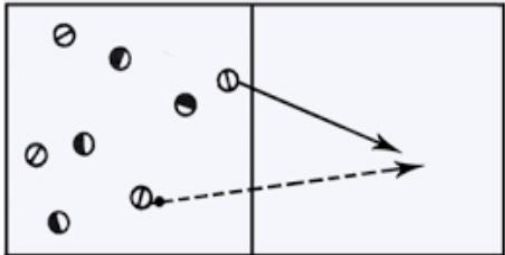
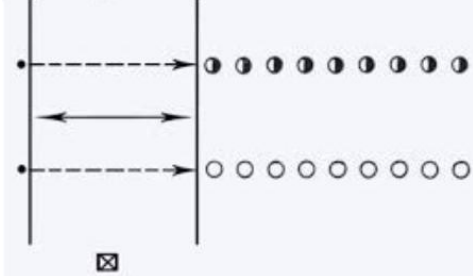
Для воспитания силы и ловкости нами были составлены специальные упражнения в игровой форме, подходящие для учащихся начальных классов (соответствующие их психофизиологическим характеристикам).

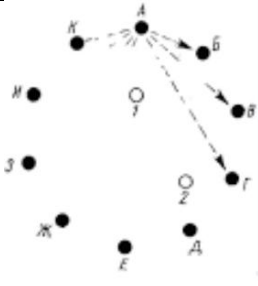
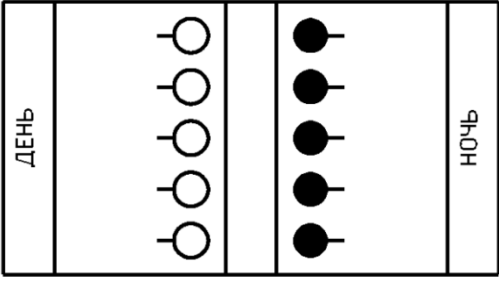
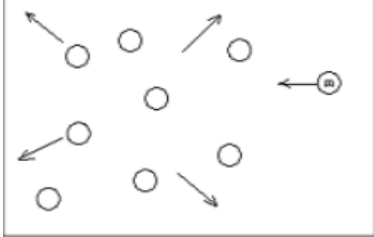
Реализация методики применения игрового метода на уроках физической культуры в начальных классах осуществлялась на базе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №107 г. Челябинска» с октября 2022 года по апрель 2023 года (формирующий этап педагогического эксперимента). Занятия по методике применения игрового метода проводились на уроках физической культуры в 1 и 2 классах (в экспериментальной группе), два раза в неделю. Продолжительность занятий была различная, в зависимости от поставленных задач на уроке согласно учебному плану общеобразовательного учреждения (от 10 до 40 минут).

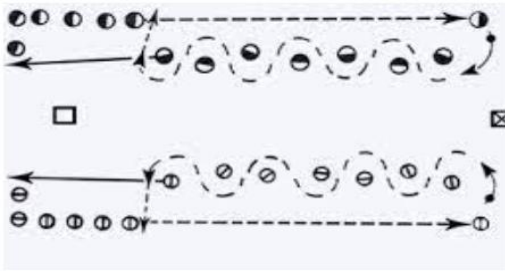
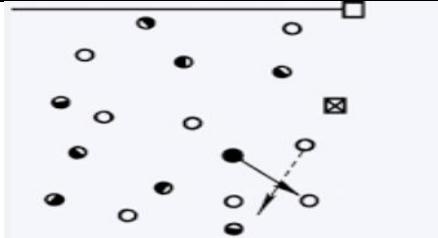
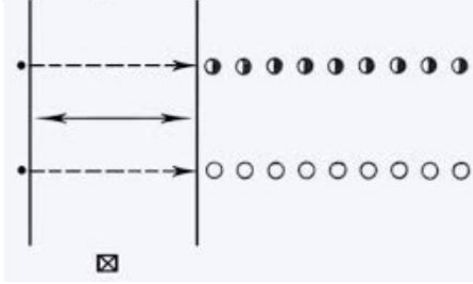
Ниже, в таблице 2, представлены подвижные игры (их полное содержание в приложении А), вошедшие в методику применения игрового метода на уроках физической культуры в начальных классах [4; 12; 16; 37]. Они были нами классифицированы по влиянию на физические качества учащихся.

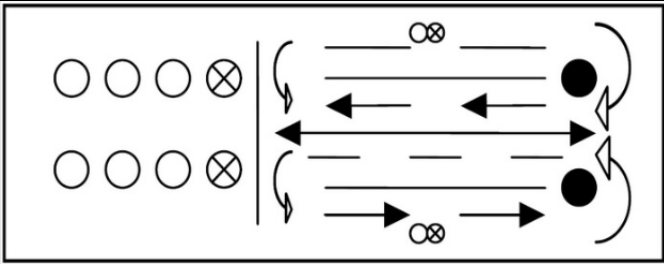
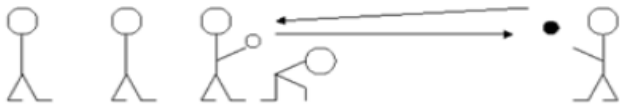

Таблица 2 – Подвижные игры в рамках методики применения игрового метода на уроках физической культуры в начальных классах


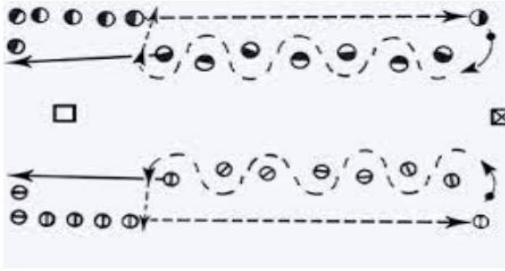
Физическое качество (основная направленность)	Подвижные игры	Краткое содержание
Быстрота	«Из деревни в город»	 <p>Игра на две команды. Участники каждой делятся на тех, кто из города, и кто из деревни. Выигрывает команда быстрее всех перебравшаяся в другой населенный пункт.</p>

<p>Быстрота</p>	<p>«Наступление»</p>	 <p>Игра на две команды. Участники выстроены в шеренги по разным сторонам зала. Одна команда «наступает», а после сигнала педагога начинается ее «отступление». Игроки другой команды, стартуя с низкого старта, пытаются осалить игроков.</p>
<p>Быстрота</p>	<p>«Бегуны»</p>	 <p>Игра на две команды. Одна в квадрате 10x10 м. Руководитель называет номер, игрок, его имеющий, вбегает в квадрат и пытается осалить разбежавшихся по нему участников команды противника. Убегающим игрокам нельзя выходить из границы квадрата, а ловящим находиться в нем двоим одновременно.</p>
<p>Быстрота</p>	<p>«Кто скорей?»</p>	 <p>Игра на несколько команд. Участники в одну шеренгу на линии старта. По сигналу преподавателя стоящие на старте бегут к линии финиша. Продолжается игра на победителя.</p>

<p>Быстрота</p>	<p>«Разведка»</p>	 <p>Игра на две команды. Ребята из команды «разведчиков» должны постараться вынести мяч за круг, из команды «часовых» – не дать вынести мяч, осалив «разведчика», пока тот не вышел с мячом за круг.</p>
<p>Быстрота</p>	<p>«День и ночь»</p>	 <p>Игра на две команды: «День!» и «Ночь!». Преподаватель произносит: «День!» или «Ночь!». Игроки названной команды поворачиваются и начинают догонять других игроков, которые убегают в свой «дом». Победительницей считается та команда, у которой будет больше пойманных.</p>
<p>Выносливость</p>	<p>«Чай – чай, выручай»</p>	 <p>Выбирается водящий. Он догоняет играющих и осаливает их. Осаленные произносят «чай – чай, выручай». Игроки, которых не поймали могут «выручить» пойманных, дотронувшись до них рукой. Задача водящего поймать как можно больше игроков и не подпустить остальных к уже пойманным.</p>

Выносливость	«Поезда»	 <p>Игра на две команды. По сигналу первые номера команд обегают флажки и возвращаются на стартовую линию. Там к ним присоединяются, обхватив их за пояс, вторые номера. Игра заканчивается, когда вся команда, займет исходное положение.</p>
Выносливость	«Северный и южный ветер»	 <p>Выбирается два водящих. Одному одевается синяя лента – он северный ветер, а другому – красная – он южный ветер. «Северный ветер» «замораживает» осаливая. Игрок, должен замереть. «Южный» ветер наоборот размораживает игроков. Задача северного ветра «заморозить» как можно больше игрока и не дать южному ветру «разморозить» участников игры.</p>
Выносливость	«Паучки»	 <p>Игра на две команды. По сигналу игрок каждой команды в положении «паучка» бежит до флажка и обратно с мячом на животе. Выигрывает команда, первая прошедшая дистанцию.</p>

Выносливость	«Кенгуру»	 <p>Игра на две команды. Первый участник каждой команды зажимает мяч между коленями. По сигналу ведущего игроки прыжками передвигаются до флажка и обратно. На старте они передают мяч следующему участнику.</p>
Выносливость	«Салки»	<p>Среди играющих выбирается водящий. Водящий по сигналу стартует, стараясь осалить кого-нибудь из играющих. Осаленный становится водящим</p>
Ловкость	«Передал садись»	 <p>Игра на две и более команды. По сигналу капитаны команд передают мяч первым игрокам своей команды. Те, поймав мяч, передают обратно и тотчас приседают. Затем передача следующему игроку и т. д. После того как капитан поймал мяч от последнего присевшего в колонне игрока, место капитана занимает игрок, стоящий в колонне первым, а капитан встает в конец колонны</p>
Ловкость	«Хвосты»	<p>Игроки прикрепляют сзади к поясу ленты. Задача каждого участника – сорвать ленту любого игрока и при этом сохранить свою.</p>
Ловкость	«Ловкая пара»	 <p>Игроки становятся парами на расстоянии 2-м. По сигналу они начинают передавать мяч. Уронившие мяч пары</p>

		выходят из игры. Выигрывает пара, которая дольше удерживает мяч.
Ловкость	«Гонка мячей»	 <p>Игра на две команды. Образуют два разных круга, которые пересекаются в одном месте, где стоит педагог с двумя мячами. Педагог запускает мячи в каждый круг одновременно. Команды передают мяч внутри своей команды. Задача: выполняя быстрые и точные передачи, обогнать мяч команды соперника.</p>
Ловкость	«Море волнуется»	Участники, раскачиваются из стороны в сторону, как морские волны, и повторяют вслед за ведущим хором речитатив. После замирают на месте в любой фигуре. Ведущий проверяет на движение.
Ловкость	«Вокруг пункта»	 <p>Игра на две и более команды. По сигналу преподавателя сразу все играющие начинают бег, оббегают поворотные пункты и возвращаются обратно. Побеждает та команда, игроки которой вернутся раньше и примут исходное положение.</p>

В таблице 2 классифицированы подвижные игры по физическим качествам, преимущественно (основная направленность) воспитываемым в данной подвижной игре. Но это деление условно, поскольку невозможно разграничить одно физическое качество от другого в одной подвижной игре, зачастую они созависимы и развиваются комплексно.

Ниже, в таблице 3, представлены физические упражнения в игровой форме, вошедшие в методику применения игрового метода на уроках физической культуры в начальных классах.

Они были нами классифицированы по влиянию на физические качества учащихся.

Таблица 3 – Физические упражнения в игровой форме в рамках методики применения игрового метода на уроках физической культуры в начальных классах

Физическое качество (основная направленность)	Физические упражнения	Содержание
Сила	Борьба на руках	Учащимся предлагается выявить самого сильного на сегодня спортсмена. Упражнение выполняется в парах, на мате. И.П.: Лежа на животе, захват рук друг друга. Осуществляется борьба на руках по правилам армрестлинга. Выполняется на обе руки. Дети сами меняют соперника, переходя к более сильному ученику.
Сила	Планка	Учащимся предлагается построить самый крепкий мост, чтобы автомобиль, военная машина, пешеход могли по нему пересечь реку и не упасть. Дети располагаются на одной прямой, возле стены. И.П.: упор лежа, туловище прямое. Длительно удерживать. Упражнение в дальнейшем усложняется размещением «груза» на «мосту».
Сила	Подтягивание	Учащимся предлагается наблюдать за действиями противника, выглядывая из своей крепости. При этом ребенок осуществляет подтягивание. Для повышения интереса педагог

		пытается поймать разведчиков, которые очень хорошо и часто выглядывают, как наиболее опасных.
Сила	Уголок на турнике	Учащиеся размещаются на максимально близком расстоянии на турнике, как клавиши на пианино, и делают подъем ног, образуя угол в 90 градусов. Педагог подходит и задевает ноги. Педагог «играет» только на тех «клавишах», которые удерживаются в уголке 90 градусов.
Сила	Поднимание и опускание ног до угла 180 градусов	Учащимся представляется упражнение как открывание и закрывание цветка в зависимости о времени суток. И.П.: вис на турнике. На ночь цветок закрывается, учащиеся поднимают ноги до угла 180 градусов и закрепляют за турник. Днем бутон открывается и учащиеся возвращаются в исходное положение.
Сила	Отжимание от скамьи	Учащимся представляется упражнение как кормление птиц. И.П: упор лежа. Выполняется сгибание разгибание рук в упоре на скамье, благодаря чему птицы могут поклевать много зерен. Обращается внимание на то, что грудь должна касаться скамьи
Сила	Сгибание разгибание рук в упоре сидя сзади	Учащимся предлагается стать их любимыми горками в парке или возле дома, возле школы. И.П.: сидя упор руками сзади за скамью. Выполняя разгибание учащиеся превращаются в горку и могут скатить с нее воображаемого малыша. При выполнении не рекомендуется выпрямлять тело. Движение осуществляется только в

		суставах верхних конечностей.
Сила	Уголок сидя	Учащимся предлагается построить башню. Она может быть прямой, может быть под наклоном, как Пизанская. И.П.: упор сидя сзади. Выполняется сед углом.
Сила	Лазание по шведской стенке с помощью рук	Учащимся предлагается попробовать себя в скалолазании. И.П.: вис на шведской стенке. Нужно подтягиваясь подняться до верха (кто быстрее).
Гибкость	Глубокий выпад	Учащимся предлагается принять позу похожую на позу всадника на коне. И.П.: глубокий выпад, руки по обеим сторонам передней ноги на полу. Когда всадник «скачет», происходят покачивания его вверх и вниз
Гибкость	Наклон к одной ноге	Учащимся задается вопрос о том, знают ли они, что такое рогатка и как она стреляет. При необходимости уточняется. И.П. сидя на полу, одна нога прямая, вторая согнута в колене и стопа упирается в бедро. Нужно дотянуться до стопы, чтобы «стрельнуть».
Гибкость	Наклон вперед стоя	Учащимся предлагается стать своей любимой постиранной одеждой заботливо повешенной мамой на бельевую веревку. И.П. стоя ноги на ширине плеч, руки в локтевом замке. Осуществляется наклон. Можно совершать покачивания сохнущей одежды на ветру, или ее прыжки вверх и вниз, когда кто-то задевает бельевую веревку.
Гибкость	Поднимание ног из положения лежа на спине	Учащимся предлагается спрятаться от дождя, накрыв свою голову ногами, как крышей. И.П.: лежа на спине.

		Ноги поднять вверх и опустить их за голову, стараясь коснуться носками пола
Гибкость	Наклоны головы в стороны	Учащимся предлагается выполнять достать рукой до мочки противоположного уха, перекинув при этом руку через голову
Гибкость	Растяжка мышц груди и верхних конечностей	Учащимся рассказывается, кто такие бурлаки и что они делали. Предлагается попробовать свои силы в их труде. И.П.: стоя спиной к шведской стенке, хват руками за поручень на высоте плеч. Проговаривается, что лодка в этот раз тяжелая, много рыбы, нужно все это вытянуть на берег
Гибкость	Наклон вперед стоя, перебор ногами	Учащимся предлагается ощутить как камнепад действует на большую крутую гору. И.П.: упор лежа. Затем отвести таз назад и вверх, чтобы тело напоминало угол. Руки и спина должны вытянуться в одну линию, пятки получатся оторванными от пола. Совершать попеременное опускание пяток до пола. Важно, чтобы гора оставалась прямой, то есть спина была без округления в пояснице.
Гибкость	Растяжка задней поверхности бедра сидя	Учащимся предлагается покачать плачущего малыша. И.П.: сидя на полу, ноги прямые. Согнув правую ногу, притянуть ее к груди и покачать, как плачущего малыша. Повторить на другую ногу
Гибкость	Упражнение «Коробочка»	Учащимся предлагается для перевозки котика или собачки сделать специальную переноску, но такую, чтобы животному было внутри достаточно места. И.П.: стоя на коленях. Перейти в упор рук сзади о стопы, стараясь

		прогибаться в грудном отделе. Голову не запрокидывать, смотреть вверх.
--	--	--

Таким образом, нами было определено содержание методики применения игрового метода на уроках физической культуры в начальных классах в состав которой вошли подвижные игры и физические упражнения в игровой форме.

2.3 Результаты опытно-экспериментальной работы

Физические качества участников педагогического эксперимента тестировали в начале и по окончании педагогического эксперимента. Результаты тестирования испытуемых обеих групп в начале педагогического эксперимента представлены в таблице 4. Сравнение результатов контрольной и экспериментальной групп, полученных до эксперимента, показало статистически не достоверную разницу показателей развития физических качеств ($p > 0,05$). Показатели физической подготовленности контрольной и экспериментальной группы на констатирующем этапе эксперимента были примерно одинаковы.

Таблица 4 – Показатели физической подготовленности испытуемых обеих групп в начале эксперимента

Контрольные упражнения	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Разница, Δ	p
Бег 30м с высокого старта, сек	7,4 \pm 0,5	7,2 \pm 0,6	0,1	P>0,05
Наклон вперед из положения сидя, см	7,2 \pm 0,6	6,9 \pm 0,6	0,3	P>0,05
Подтягивание из виса на низкой перекладине,	6,3 \pm 0,4	6,2 \pm 0,5	0,1	P>0,05

кол-во раз				
Бег 6 мин, м	734,5±43,3	746,8±60,8	2,3	P>0,05
Челночный бег 3x10 м, с	10,7±0,9	10,8±1	0,1	P>0,05

Из результатов, отраженных в таблице 4 следует, что разница между показателями контрольной и экспериментальной групп на констатирующем этапе исследования по контрольному упражнению «Бег 30 м с высокого старта» составляла 0,2 сек., что соответственно является статистически недостоверной разницей по критерию Стьюдента. Разница между показателями контрольной и экспериментальной групп по контрольному упражнению «Наклон вперед из положения сидя» составляла 0,3 см., что также является статистически недостоверной разницей (P>0,05). В контрольном упражнении «Подтягивание из виса на низкой перекладине» средний результат экспериментальной группы на одну 0,1 раз больше результата контрольной группы, что также является статистически недостоверной разницей по критерию Стьюдента. Разница между показателями контрольной и экспериментальной групп по контрольному упражнению «Бег 6 мин» составляла 2,3 м, что является статистически недостоверной разницей (P>0,05). В контрольном упражнении «Челночный бег 3x10 м» также выявлена статистически недостоверная разница по критерию Стьюдента, разница средних показателей между группами была в 0,1 секунду.

Таким образом, в начале педагогического эксперимента уровень развития физических качеств испытуемых контрольной и экспериментальной групп достоверно не различался. Это подтверждает то, что для проведения педагогического эксперимента были сформированы однородные группы.

В конце педагогического эксперимента было проведено итоговое тестирование физических качеств младших школьников. В таблице 5 представлены показатели развития физических качеств испытуемых обеих групп в конце эксперимента.

Таблица 5 – Показатели физической подготовленности испытуемых обеих групп в конце эксперимента

Контрольные упражнения	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Показатель	Темп прироста	Показатель	Темп прироста
Бег 30м с высокого старта, сек	6,3±0,6	16 %	6,7±0,6	7,2%
Наклон вперед из положения сидя, см	10,1±0,7	33,5%	7,6±0,5	9,7%
Подтягивание из виса на низкой перекладине, кол-во раз	9,1±0,8	36,4%	6,8±0,4	9,2%
Бег 6 мин, м	896,4±64,8	19,9%	805,8±18	7,6%
Челночный бег 3x10 м, с	9,1±0,3	16,2%	9,7±0,5	10,7%

Исходя из данных таблицы 5 установлено, что в конце эксперимента в тесте «Бег 30м с высокого старта», характеризующем быстроту, в экспериментальной группе средний результат 6,3 сек, а в контрольной – 6,7 сек. При этом темп прироста показателей в экспериментальной группе 16%, тогда как в контрольной группе только 7,2%, разница между ними статистически достоверна ($p < 0,05$).

В тесте «наклон вперед из положения сидя», характеризующем гибкость, в экспериментальной группе средний результат 10,1 см, а в контрольной – 7,6 см. При этом темп прироста показателей в экспериментальной группе 33,5 %, тогда как в контрольной группе только 9,7 %, разница между ними статистически достоверна ($p < 0,05$).

В тесте «подтягивание из виса на низкой перекладине», характеризующем силу и выносливость, в экспериментальной группе средний результат 9,1 раз, а в контрольной – 6,8 раза. При этом темп

прироста показателей в экспериментальной группе 36,4 %, тогда как в контрольной группе только 9,2 %, разница между ними статистически достоверна ($p < 0,05$).

В тесте «Бег 6 мин», характеризующем общую выносливость, в экспериментальной группе средний результат 896,4 м, а в контрольной – 805,8 м. При этом темп прироста показателей в экспериментальной группе 16,2%, тогда как в контрольной группе только 10,7%, разница между ними статистически достоверна ($p < 0,05$).

В тесте «челночный бег 3x10 м», характеризующем ловкость, в экспериментальной группе средний результат 9,1 сек, а в контрольной – 9,7 сек. При этом темп прироста показателей в экспериментальной группе 16,2%, тогда как в контрольной группе только 10,7%, разница между ними статистически достоверна ($p < 0,05$).

Наглядно разница между темпами прироста контрольной и экспериментальной групп на различных контрольных тестированиях представлена на рисунке 5. Из рисунка видно преимущество занятий по представленной методике, перед занятиями, проходившими по рабочей программе по физической культуре «Средней общеобразовательной школы №107 г. Челябинска». Наибольший темп прироста показателей наблюдается в контрольных тестах «Наклон вперед из положения сидя» и «Подтягивание из виса на низкой перекладине». Таким образом, наибольший прирост получили физические качества: гибкость и силовые качества.

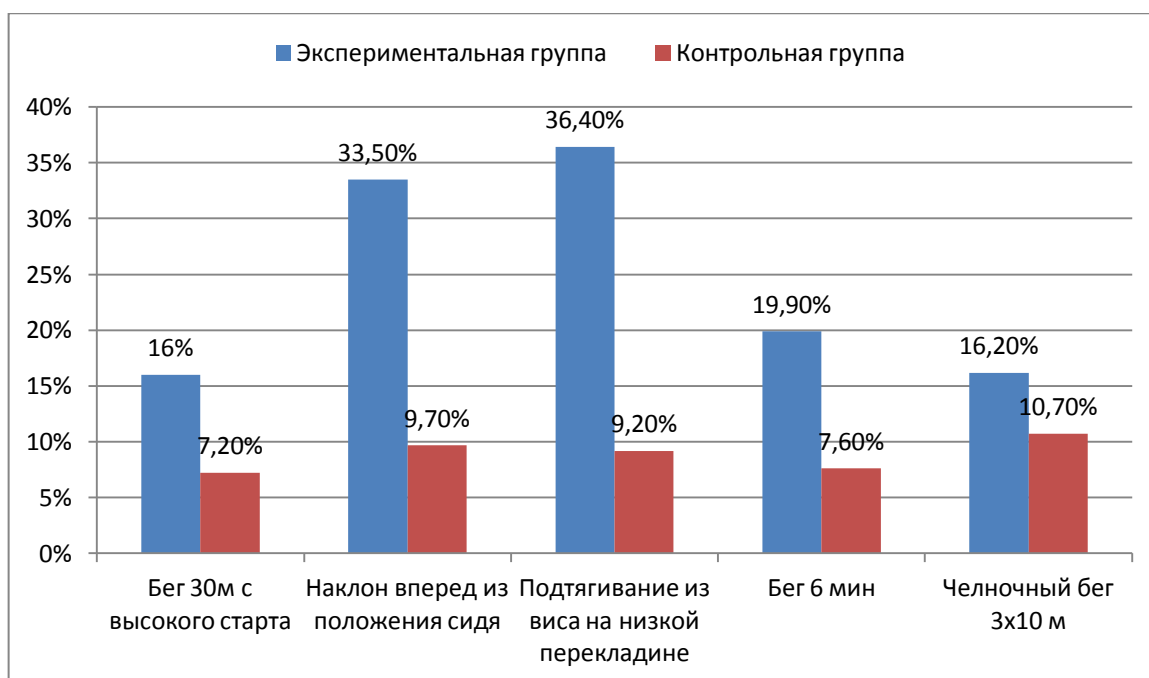


Рисунок 5 – Гистограмма темпов прироста показателей контрольных упражнений обеих групп (%)

Оба этих показателя (гибкость и силовые качества) совершенствовались с помощью физических упражнений в игровой форме в рамках методики применения игрового метода на уроках физической культуры в начальных классах. С помощью подвижных игр также удалось повысить уровень физических качеств школьников (быстрота, ловкость и выносливость), но в меньшей степени. Тем не менее, это не уменьшает эффективности предложенной методики применения игрового метода на уроках физической культуры в начальных классах, поскольку все показатели экспериментальной группы увеличились на статистически значимом уровне по критерию Стьюдента (таблица 6).

Таблица 6 – Показатели результатов контрольных упражнений экспериментальной группы в течение эксперимента

Контрольное упражнение	До	После	P
Бег 30м с высокого старта, сек	7,4±0,5	6,3±0,6	P <0,05
Наклон	7,2±0,6	10,1±0,7	P <0,05

вперед из положения сидя, см			
Подтягивание из виса на низкой перекладине, кол-во раз	6,3±0,4	9,1±0,8	P <0,05
Бег 6 мин, м	734,5±43,3	896,4±64,8	P <0,05
Челночный бег 3x10 м, с	10,7±0,9	9,1±0,3	P <0,01

Из таблицы 6 следует, что показатели всех контрольных упражнений в экспериментальной группе имеют достоверный прирост ($P < 0,05$). Таким образом, в ходе работы по представленной методике применения игрового метода на уроках физической культуры в начальных классах удалось добиться достоверного изменения показателей быстроты, ловкости, гибкости, силовых качеств и выносливости.

На основе полученных результатов исследования нами были даны следующие *практические рекомендации по дальнейшей реализации методики применения игрового метода на уроках физической культуры в начальных классах*:

1. Рекомендуем использовать нашу экспериментальную методику для эффективного повышения физических качеств детей от 7 до 11 лет, как на уроках физической культуры, так и во внеурочной деятельности. Методика может быть реализована в системе дополнительного образования детей младшего школьного возраста.

2. Особенно важное общегигиеническое значение могут иметь занятия по методике применения игрового метода на уроках физической культуры в начальных классах на открытых спортивных площадках.

3. При проведении занятий по методике применения игрового метода на уроках физической культуры в начальных классах необходимо

стремиться к тому, чтобы они были интересными и разнообразными, а также вызывали у детей младшего школьного возраста положительные эмоции.

Выводы по второй главе

1. Педагогический эксперимент проводился на базе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №107 г. Челябинска» с сентября 2022 года по май 2023 года. В контрольную и экспериментальную группу вошли по 43 школьника в возрасте от 7 до 9 лет. Педагогический эксперимент состоял из трех этапов. Педагогические тестирования включали в себя оценку уровня развития физических качеств: быстрота, сила, выносливость, ловкость и гибкость. Педагогическое тестирование производилось при помощи контрольных тестов: бег 30 м с высокого старта, наклон вперед из положения сидя, подтягивание из виса на низкой перекладине, бег 6 мин., челночный бег 3x10 м.

2. Было определено содержание методики применения игрового метода на уроках физической культуры в начальных классах в состав которой вошли подвижные игры и физические упражнения в игровой форме. В рамках методики применения игрового метода на уроках физической культуры в начальных классах, использовать подвижные игры именно с целью воспитания быстроты, выносливости и ловкости. Для воспитания силы и ловкости нами были составлены специальные упражнения в игровой форме, подходящие для учащихся начальных классов. Занятия по методике применения игрового метода проводились на уроках физической культуры в 1 и 2 классах (в экспериментальной группе), два раза в неделю.

3. В начале педагогического эксперимента уровень развития физических качеств испытуемых контрольной и экспериментальной групп достоверно не различался. Это подтверждает то, что для проведения педагогического эксперимента были сформированы однородные группы. В

конце педагогического эксперимента было проведено итоговое тестирование физических качеств младших школьников. Установлено, что в ходе работы по представленной методике применения игрового метода на уроках физической культуры в начальных классах удалось добиться достоверного изменения показателей быстроты, ловкости, гибкости, силовых качеств и выносливости.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В соответствии с целью и задачами исследования было изучено и проанализировано состояние проблемы в научно-методической литературе. Выявлено, что особую актуальность обретает разработка и научное обоснование методик применения игрового метода на уроках физической культуры в начальных классах.

Нами была проанализирована научно-методическая литература по теме «Игровой метод воспитания физических качеств у школьников на уроках физической культуры». В результате анализа и обобщения литературных источников установлено, что применение игрового метода учителями физической культуры, воспитателями, тренерами позволяет повысить возможности педагогических воздействий в формировании двигательных навыков. А с помощью подвижных игр возможно воспитание всех физических качеств, но большее влияние подвижные игры оказывают на воспитание быстроты, выносливости и ловкости. Также установлено, что необходимо учитывать в процессе физического воспитания младших школьников их возрастные особенности как физиологического, так и психологического характера. А на уроке физической культуры важно обеспечить осведомленность, мобильность детей, а также интеграцию учебных материалов с учащимися.

Исходя из анализа и обобщения научно-методической литературы по данной теме, нами было определено содержание методики применения игрового метода на уроках физической культуры в начальных классах. В рамках методики применения игрового метода на уроках физической культуры в начальных классах, использовать подвижные игры именно с целью воспитания быстроты, выносливости и ловкости. Для воспитания силы и ловкости нами были составлены специальные упражнения в игровой форме, подходящие для учащихся начальных классов.

Для получения достоверных результатов экспериментального

исследования были выявлены организационные условия проведения констатирующего, формирующего и контрольного этапов педагогического эксперимента, который проводился на базе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №107 г. Челябинска» с сентября 2022 года по май 2023 года.

Результаты, полученные на констатирующем этапе эксперимента, позволили оценить уровень развития основных физических качеств девочек 7-10 лет и убедиться в равнозначности показателей контрольной и экспериментальной групп. На контрольном этапе исследования мы выявили, что экспериментальная методика положительно сказывается на показателях быстроты, ловкости, гибкости, силовых качеств и выносливости детей 7-9 лет. Это было подтверждено результатами используемых методов исследования, судя по которым к концу эксперимента уровень показателей экспериментальной группы был выше уровня показателей контрольной группы.

Таким образом, обобщая вышеизложенное можно сделать вывод, что полностью подтверждена выдвинутая гипотеза и выполнены задачи исследования.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Развитие физических качеств у школьников младших классов с применением подвижных игр / Ю. В. Аляева // Экологическая безопасность, экология и здоровье: сборник научных трудов X Всероссийской (очно-заочной) науч.- практ. конф. молодых ученых, аспирантов, студентов. – Челябинск: Цицеро, 2017. – С. 10-13.
2. Индивидуализация средств и методических подходов на уроках физической культуры как условие эффективного развития физических качеств и психических процессов школьников: дис. ... канд. пед. наук / М. П. Бандаков. – СПб., 2017. – 211 с.
3. Игровой метод обучения в обучении плаванию детей дошкольного возраста / Е.А. Буданова, В.М. Селиванов, А.М. Долгушин // Вестник Кемеровского государственного университета. – 2014 – № 4-2 – С. 79-82.
4. Подвижные игры / Л. В. Былеева, И. М. Коротков. – М.: «ФиС», 2017. – С. 14-35.
5. Развитие физических качеств детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры подвижными играми / Н. В. Вахнина, В. С. Солгалов // Актуальные проблемы физической культуры и спорта и пути их решения: Материалы II Всероссийской науч.- практ. конф. с международным участием (22 июня 2017). – Киров: Вятский государственный университет, 2017. – С. 48-52.
6. Эффективность уроков физической культуры в начальной школе // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2005. – № 1. – С. 2-6.
7. Применение игрового метода для совершенствования скоростно-силовых способностей волейболистов / К. С. Герасименко, А. Н. Болгов, А. М. Карагодина // Теоретические и методологические аспекты подготовки специалистов для сферы физической культуры, спорта и туризма: сборник

материалов I-й Международной научно-практической конференции, Волгоград, 20–21 октября 2021 года. Том 1. – Волгоград: Волгоградская, 2021. – С. 62-68.

8. Альтернативная модель организации урока физической культуры на основе системного подхода / О.В. Головин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2005. – №6. – С. 10-15.

9. Построение процесса подготовки младших школьников к массовым спортивно-художественным представлениям в рамках третьего урока физической культуры / Д. И. Дегтярева, Г. А. Чикалова, М. А. Терехова // Фундаментальные исследования. – 2015. – №2-1. – С. 125-130.

10. Оценка показателей состояния здоровья и адаптационных возможностей организма детей города Магнитогорска / Н. А. Долгушина, И. А. Кувшинова, Н. А. Антипанова, Н. Н. Котляр, М. В. Линькова // Вестник новых медицинских технологий. – 2019. – №5. – С. 80-85.

11. Психология общих способностей: учеб. пособие для бакалавриата, специалитета и магистратуры / В.Н. Дружинин. – 3-е изд. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 350 с.

12. Подвижные игры: учеб. для студ. пед. вузов / М. Н. Жуков. – М.: Академия, 2017. – 160 с.

13. Игровой метод при обучении гимнастическим упражнениям на уроках физической культуры в 5-6 классах: диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / О.В. Загрядская. - Санкт-Петербург, 1999. – 157 с.

14. Подвижные игры – универсальный метод физического воспитания детей / С. М. Зайцева, О. К. Кужелева // Наука, образование, общество: сборник материалов VII Международной науч.- практ. конф. – М.: Общество с ограниченной ответственностью «ЦНС «Интерактив плюс». – 2017. – С. 61-62.

15. Психология чемпиона. Работа спортсмена над собой / А.А. Иванов.- М.: Спорт, 2018. – 116 с.

16. Большая энциклопедия детских игр / Н. Игрунов. – М.: Рипол Классик, 2017. – 384 с.
17. Игровой метод обучению плаванию детей 8-9 лет на этапе начальной подготовки / В.Ю. Карпов, И.В. Зворыкин, В.А. Ляшенко // Наука и образование в XXI веке : сб. науч. тр. по материалам междунаро. науч.-практ. конф. – М. : АР-Консалт, 2015. – С. 106-109.
18. Эффективность применения игрового метода в обучении плаванию детей дошкольного возраста / Н. А. Качковская // Молодой ученый. – 2017. – № 8 (142). – С. 335-337.
19. Физическое развитие и состояние здоровья современных школьников / Л. Н. Коданева, В. А. Белокринкина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – №10 (164). – С. 124-128.
20. Роль подвижных игр в повышении интереса к занятиям по физической культуре / В. Ф. Костычаков, А. Ю. Бордачев // Аллея науки. – 2017. – Т.2 – С. 594-597.
21. Формирование культуры здоровья в процессе уроков физической культуры в начальной школе / В.И. Кузнецов // учеб.-метод. пособие- Чита: ЗабГГПУ, 2009.- 168 с.
22. Теория и методика физического воспитания: учебник / Ю. Ф. Курамшин; под ред. Ю. Ф. Курамшина. – М.: Сов. спорт, 2017. – 464 с.
23. Показатели функционального состояния сердечно-сосудистой системы детей 6-11 лет / О. Г. Литовченко, А. А. Уханова // Медико-фармакологический журнал «Пульс». – 2018. – Т. 21, №3. – С. 27-31.
24. Изучение физического развития и оценка состояния здоровья детского населения г. Курска / В. А. Лопухова, И. В. Тарасенко, Н. В. Шестакина // Вестник новых медицинских технологий. – 2018. – №3. – С. 77-82.
25. Роль игры в формировании волевых качеств личности ребенка старшего дошкольного возраста / О.Л. Лукьянова, О.С. Пасечник // Научное обозрение. Педагогические науки. – 2019. – № 6 – С. 4347.

26. Теория и методика обучения подвижным играм: учебно-методическое пособие / Н. В. Луткова, Л. Н. Минина, И. Г. Фейгель. –СПб.: ФГБОУ ВПО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта», 2018. – 93 с.
27. Игровая терапия, искусство отношений / Г.Л. Лэндрет. – Москва : Международная педагогическая академия, 1994. – 368 с.
28. Анализ антропометрических и функциональных показателей детей 7-12 лет, жителей г. Сургута / О. А. Мальков, М. А. Аслаханов // Здоровье населения и среда обитания. – 2019. – №3 (312). – С. 11-15.
29. Беседы по методике и теории игры: учеб. пособие / В. Г. Марц – М.: СпортАкадемПресс, 2018. –185 с.
30. Влияние показателей физического развития на формирование мышечной силы у мальчиков-подростков / О. Ю. Милушкина, Н. А. Скоблина, П. К. Прусов, Н. А. Бокарева, А. А. Татаринчик, С. В. Маркелов, В. В. Королик, А. М. А. Аль-Сабунчи // Тихоокеанский медицинский журнал – 2018. – №2. – С. 66-69.
31. Подвижные игры: учебное пособие / В. Ф. Мишенькина, О. С. Шалаев, Т. А. Колупаева. – Красноярск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – 2017. – 92 с.
32. Место подвижных игр в учебном процессе по физической культуре / Ю. Б. Мордвинова // Россия и СанктПетербург: экономика и образование в XXI веке XXXVIII науч. конфер. СПб.: Спб гос.экон.ун-т. – 2017. – С. 358-359.
33. Совершенствование методики обучения плаванию детей 5-6 лет на основе использования игрового метода / Л.В. Мосолова // Студенческая наука и XXI век. – 2013. – № 10. – С. 136-138.
34. Игровой метод как средство повышения интереса школьников к сдаче норм ГТО / Ж. Ю. Мотовилова, Н. В. Андрейко // Молодой ученый. – 2016. – № 13.3 (117.3). – С. 62-63.

35. Оценка физического развития детей среднего и младшего школьного возраста: анализ результатов одномоментного исследования / Л. С. Намазова – Баранова, К. А. Елецкая, Е. В. Кайтукова, С. Г. Макарова // Педиатрическая фармакология. – 2018. – №15 (4). – С. 333-342.
36. Повышение эффективности уроков спортивно-оздоровительной направленности у школьников 7-11 лет / А.И. Наумов// автореф. дис. канд.пед.наук Улан-Удэ, 2005. – 23 с.
37. Картотека подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики / Н.В. Нищева. – Санкт-Петербург: Детство-Пресс, 2008. -64 с.
38. Организация и содержание уроков физической культуры с оздоровительной направленностью / Л.Ю. Романов //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2004. – №1. – С. 6-9.
39. Двигательная активность ребенка / М. А. Рунова. – М.: Мозаика-Синтез, 2018. – 256 с.
40. Границы «Я» у детей младшего школьного возраста [Текст] / О. В. Силина // Актуальные проблемы психологического знания. – 2018. – № 3 (48). – С. 54 – 75.
41. Педагогическая технология игрового тренинга в физическом воспитании детей с легкой степенью умственной отсталости : диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Н.Н. Снесарь. – Красноярск, 2012. – 197 с.
42. Подвижные игры и игровые упражнения как средство развития двигательных способностей в учебном процессе / В. З. Смирнова. – Екатеринбург: «Уральская Академия». – 2021. – 160 с.
43. Спортизация уроков физической культуры в качестве ведущего условия реализации здоровьесформирующей функции отечественной системы физкультурного образования / В. К. Спирын, Д. Н. Болдышев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2015. – №2. – С. 49-52.

44. Теория и методика игры: учебник и практикум для среднего профессионального образования / О. А. Степанова, М. Э. Вайнер, Н. Я. Чутко; под редакцией Г. Ф. Кумариной, О. А. Степановой. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2022. – 265 с.

45. Подвижные игры и физические качества / В. Е. Темерева, Ю. А. Ермолаев // Теоретико-методологические основы спортивных и подвижных игр: сборник лекций. – М.: Московская государственная академия физической культуры, 2020. – С. 120-139.

46. Игровые методы в физическом воспитании / А. Ш. Ториев // Педагогика: традиции и инновации : материалы III Междунар. науч. конф. (г. Челябинск, апрель 2013 г.). – Т. 0. – Челябинск : Два комсомольца, 2013. – С. 102-103.

47. Развитие движений детей в подвижных играх / Г. И. Федюкина, В. П. Стрельцов // Современное общество: глобальные и региональные процессы: материалы II Международной науч. конф. – М.: CreateSpace. – 2018. – С. 98-101.

48. Соревновательно-игровой метод – ведущий метод всестороннего воспитания и оздоровления детей школьного возраста / С. Л. Фетисова, Р. В. Киселев // Научное наследие Галины Ивановны Щукиной и современность : сб. науч. ст. – Санкт-Петербург: Астерион, 2008. – С. 191-194.

49. Технологии и подходы к организации учебного процесса по физической культуре в современной системе физкультурного образования / Н. В. Фомичева // Сибирский педагогический журнал. – 2018. – № 6. – С. 61–64.

50. Психология интеллекта. Парадоксы исследования: учеб. пособие для бакалавриата и магистратуры / М.А. Холодная. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 334 с.

51. Психология идентичности : учебник и практикум для бакалавриата и магистратуры / Л. Б. Шнейдер. – М. : Юрайт. – 2019. – 328 с.

52. Уроки физической культуры в школе. Новые педагогические технологии / Ю. А. Янсон. Ростов н/Д: Феникс, 2005. – 432 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

Подвижные игры в рамках методики применения игрового метода на уроках физической культуры в начальных классах

Подвижная игра «Из деревни в город».

Инвентарь. 4 набивных мяча весом 3–5 кг.

Подготовка. Играющие делятся на две равные команды и строятся в 2 колонны. Каждая команда делится пополам. Каждая половина поворачивается лицом к другой и отступает одна от другой на расстояние 80–100 шагов (одни из деревни, другие из города). Расстояние между командами – 3–4 шага. Перед игроками, стоящими впереди, чертятся линии. Двум игрокам, стоящим впереди колонны на одной стороне, дается по 2 набивных мяча.

Проведение. По сигналу преподавателя игроки из деревни с мячом бегут вперед, подбегают к впереди стоящим игрокам из города на противоположной стороне и отдают им мяч, а сами становятся сзади этой половины команды. Получившие мячи бегут вперед к противоположной половине своей команды и т. д. Передачу можно повторять поточно, без перерыва, 3–4 раза всеми игроками команды, после чего определяется победитель, т. е. команда, раньше закончившая перебежку.

Подвижная игра «Наступление».

Подготовка. Участники разделяются на две команды выстраиваются за лицевыми линиями на противоположных сторонах лицом к середине.

Проведение. По указанию руководителя игроки одной команды принимают положение низкого старта, а игроки второй команды, взявшись за руки, идут вперед, соблюдая равнение. Когда до стоящих на старте остается 2–3 шага или в любой другой момент (что создает эффект неожиданности), руководитель дает свисток. «Наступавшие» расцепляют руки и бегом устремляются за линию своего дома. Игроки другой команды преследуют их,

стараясь осалить. После подсчета осаленных игра повторяется, но наступление ведет другая команда. После 3-4 перебежек подсчитывается общее число пойманных и объявляются лучшие спринтеры.

Подвижная игра «Бегуны».

Подготовка. Разделяются на две команды, одна из которых находится в квадрате 10x10 м. Игроки, стоящие за пределами квадрата, рассчитываются по порядку.

Проведение. Руководитель называет номер, игрок, его имеющий, вбегает в квадрат и пытается осалить разбежавшихся по нему участников команды противника. По сигналу «Домой!» (через 15 сек.) игрок выходит из квадрата, и его место занимает партнер по команде. Осаленные игроки не выходят из квадрата, а остаются в нем до тех пор, пока там не побывают все игроки команды соперника в конце игры. Подсчитывается, сколько занимающихся осалено за отведенное время. Затем команды меняются ролями и игра повторяется. Отмечаются те игроки, которые больше осалили соперников, а сами были осалены меньшее число раз. Убегающим игрокам нельзя выходить из границы квадрата, а ловящим находиться в нем двоим одновременно.

Подвижная игра «Кто скорей?»

Подготовка. Играющие делятся на несколько команд по 4–6 участников в команде. Участники одной из команд становятся в одну шеренгу на линии старта. На расстоянии 100-200 м от линии старта чертится финишная линия.

Проведение. По сигналу преподавателя стоящие на старте бегут к линии финиша. Участник, первым пересекший финишную черту, считается сильнейшим в команде. Так же пробегают все команды. Затем победители и занявшие вторые, третьи и четвертые места в каждой группе соревнуются между собой. Начинать игру можно только по сигналу, выступать за линию старта нельзя.

Подвижная игра «Разведка»

Инвентарь: волейбольный мяч.

Подготовка. Начертить круг диаметром 2 м. В центр круга положить волейбольный мяч. Все игроки делятся на две команды – «разведчиков» и «часовых».

Проведение. Ребята из команды «разведчиков» должны постараться вынести мяч за круг, из команды «часовых» – не дать вынести мяч, осалив «разведчика», пока тот не вышел с мячом за круг. К мячу вызывают одновременно по игроку из каждой команды. «Разведчик», отвлекая «часового» выполнением различных движений (приседания, прыжки, повороты, махи ногами или руками и др.), которые «часовой» обязан повторять, должен схватить мяч и вынести его за пределы круга. «Часовой» должен успеть осалить «разведчика», пока тот еще находится в круге.

Подвижная игра «День и ночь».

Подготовка. Посередине площадки проводится линия. Параллельно ей по обе стороны на расстоянии 20-30 шагов чертятся линии «домов». Играющие делятся на 2 равные команды, которые становятся у средней линии, отступив от нее на полшага, и поворачиваются лицом к своим «домам». По жребию одна команда «день», другая – «ночь».

Проведение. Преподаватель становится сбоку средней линии и неожиданно произносит: «День!». Игроки команды «день» поворачиваются и начинают догонять игроков команды «ночь», которые убегают в свой «дом». Пойманных игроков пересчитать и отпустить к своим. Затем команды снова выстраиваются у средней линии спиной к ней, и преподаватель опять начинает игру возгласом: «День!» или «Ночь!», стараясь, чтобы он всегда был неожиданным для игроков. Каждый раз пойманных пересчитывают и отпускают. Игра проводится несколько раз, после чего подсчитывается общее количество пойманных игроков в той и другой команде. Победительницей считается та команда, у которой будет больше пойманных.

Подвижная игра «Чай – чай, выручай»

Подготовка. Среди играющих выбирается водящий, скорее всего с помощью считалочки. Водящий остается в центре игровой площадки, а остальные игроки разбегаются в разные стороны.

Проведение. Водящий догоняет играющих и осаливает их. Осаленные игроки останавливаются на том месте, где были осалены, раскидывают в стороны руки и произносят «чай – чай, выручай». Игроки, которых не поймали могут «выручить» пойманных, дотронувшись до них рукой. Задача водящего поймать как можно больше игроков и не подпустить остальных к уже пойманному.

Подвижная игра «Поезда»

Инвентарь: флажки

Подготовка. Все игроки делятся на две команды. В 10-20 метрах (чем меньше участников, тем больше) перед командами располагают флажок.

Проведение. По сигналу первые номера команд обегают флажки и возвращаются на стартовую линию. Там к ним присоединяются, обхватив их за пояс, вторые номера. Игроки вдвоем обегают кегли и бегут к старту, где к ним присоединяются третьи номера, и так далее. Игра заканчивается, когда вся команда, не расцепляя рук, закончит перебежку и займет исходное положение.

Подвижная игра «Северный и южный ветер»

Инвентарь: красная и синяя ленты

Подготовка. Среди играющих выбирается два водящих (скорее всего с помощью считалочки) – одному одевается синяя лента – он северный ветер, а другому – красная – он южный ветер.

Проведение. «Северный ветер» по правилам игры догоняет играющих и «замораживает» их, осаливая. Игрок, до которого дотронулся северный ветер, должен замереть как вкопанный. «Южный» же ветер наоборот размораживает игроков, дотрагиваясь до «замороженных». Тот, до кого дотронулся южный ветер, продолжает двигаться по площадке. Задача

северного ветра «заморозить» как можно больше игрока и не дать южному ветру «разморозить» участников игры.

Подвижная игра «Паучки»

Инвентарь: флажки

Подготовка. Играющие делятся на две команды и выстраиваются в колонны в одном конце зала. А в другом конце зала ставится флажок. Исходное положение из приседа опор на руки сзади, а на животе зажимается мяч.

Проведение. По сигналу игрок бежит до флажка и обратно. Если мяч потерян, то он возвращается на место и начинается движение с того места откуда произошло потеря предмета. Выигрывает команда, первая прошедшая дистанцию.

Подвижная игра «Кенгуру»

Инвентарь: два волейбольных мяча, флажки.

Подготовка. Играющие делятся на две команды и выстраиваются в колонны в одном конце зала. А в другом конце зала ставится флажок. Первый участник каждой команды зажимает мяч между коленями.

Проведение. По сигналу ведущего игроки прыжками передвигаются по игровой площадке до флажка и обратно. На старте они передают мяч следующему участнику. Выигрывает команда, первая прошедшая дистанцию.

Подвижная игра «Салки»

Подготовка. Среди играющих выбирается водящий, скорее всего с помощью считалочки. На одной половине зала занимающиеся расходятся в разные стороны.

Проведение. Водящий по сигналу стартует в заранее выбранном направлении, стараясь осалить кого-нибудь из играющих. Играющие убегают, стараясь не дать до себя дотронуться. Осаленный становится водящим и игра продолжается.

Подвижная игра «Передал – садись»

Инвентарь: два волейбольных мяча.

Подготовка. Равные команды в колоннах за чертой. Капитаны впереди на расстоянии 4–5 метров лицом к командам с мячом.

Проведение. По сигналу капитаны команд передают мяч первым игрокам своей команды. Те, поймав мяч, передают обратно и тотчас приседают. Затем передача следующему игроку и т. д. Игра завершается в тот момент, когда последний игрок, передав мяч капитану, приседает, а капитан, поймав мяч, поднимает его вверх. После того как капитан поймал мяч от последнего присевшего в колонне игрока, место капитана занимает игрок, стоящий в колонне первым, а капитан встает в конец колонны и т. д. Игра заканчивается, когда капитан вновь займет свое место.

Подвижная игра «Хвосты»

Инвентарь: ленты по количеству игроков до 50 см.

Подготовка. Игроки прикрепляют сзади к поясу ленты. Задача каждого участника – сорвать ленту любого игрока и при этом сохранить свою.

Подвижная игра «Ловкая пара»

Инвентарь: волейбольные мячи.

Подготовка. Дети становятся парами на расстоянии 2-м один от другого, у каждой пары по мячу.

Проведение. По сигналу они начинают передавать мяч друг другу заданным способом, стараясь не уронить мяч на пол. Уронившие мяч пары выходят из игры. Выигрывают те дети, которые дольше удерживают мяч. Внимание детей обращается на то, что мяч необходимо ловить, не касаясь им груди, бросать его партнеру на уровне груди.

Подвижная игра «Гонка мячей».

Инвентарь. 2 волейбольных мяча

Подготовка. Участники разделяются на две команды. Две команды образуют два разных круга, которые пересекаются в одном месте, где стоит педагог с двумя мячами.

Проведение. Педагог запускает мячи в каждый круг одновременно. Команды передают мяч внутри своей команды. Задача: выполняя быстрые и точные передачи, обогнать мяч команды соперника. Счет ведет педагог по количеству быстрее прошедших мячей в командах.

Подвижная игра «Море волнуется».

Подготовка. Дети встают так, чтобы занять весь спортивный зал, ведущий поворачивается к ним лицом.

Проведение. Участники, раскачиваются из стороны в сторону, как морские волны, и повторяют вслед за ведущим хором:

Подвижная игра «Море волнуется раз,
море волнуется два,
море волнуется три,
морская фигура, на месте замри!»

Учащиеся должны после этих слов замереть на месте в той фигуре, которую они придумали на морскую тематику. Ведущий проверяет в течение 10 секунд не шевелится ли какая-то фигура. Пошевелившийся – выбывает.

Подвижная игра «Вокруг пункта».

Инвентарь: флажки.

Подготовка. Посередине площадки чертится линия. По обе стороны от нее, параллельно ей, на расстоянии 25–30 шагов ставятся флажки – указатели поворотов – по количеству участников в команде. Группа разбивается на команды, которые выстраиваются в колонну по одному у средней линии. Преподаватель становится сбоку средней линии.

Проведение. По сигналу преподавателя сразу все играющие начинают бег, оббегают поворотные пункты (флажки) и возвращаются обратно. Побеждает та команда, игроки которой вернутся раньше и примут исходное положение.