



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЮУрГПУ»)

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

**Игровой метод воспитания физических качеств у школьников на  
уроках физической культуры**

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

Проверка на объем заимствований:  
77.67% авторского текста

Работа рекомендована к защите  
«12» февраля 2025 г.  
Директор института  
А.Р. Сибиркина Сибиркина А.Р.

Выполнил:  
Студент группы ЗФ-409-106-3-1  
Мустаев Руслан Рамильевич

Научный руководитель:  
кандидат педагогических наук, доцент  
Хабибуллин Фаргат Хадиятович

Челябинск  
2025

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРИМЕНЕНИЯ ИГРОВОГО МЕТОДА В ВОСПИТАНИИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	7
1.1 Сущность игрового метода в педагогической теории и практике.....	7
1.2 Характеристика и особенности воспитания основных физических качеств детей младшего школьного возраста.....	13
1.3 Особенности включения игрового метода в урок физической культуры в младших классах.....	19
Выводы по первой главе.....	25
ГЛАВА 2 ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ИГРОВОГО МЕТОДА В ВОСПИТАНИИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	27
2.1 Организация, цель, задачи и методы исследования.....	27
2.2 Программно-содержательное обеспечение использования игрового метода как средство воспитания физических качеств у школьников на уроках физической культуры.....	30
2.3 Результаты и анализ исследования.....	34
Выводы по второй главе.....	39
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	41
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	43

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** Основными целями физического воспитания в школе являются укрепление здоровья, правильное развитие, обучение важным двигательным навыкам, развитие физических и моральных качеств.

Игра активно способствует решению этих задач и служит основным средством и методом физического воспитания. Младший школьный возраст - самое подходящее время для включения игры в образовательный процесс. С древних времен игра была неотъемлемой частью жизни детей и использовалась для воспитания и физического развития подрастающего поколения. Маленьким детям необходимо развивать самовыражение и самоконтроль, прежде чем они смогут получить пользу от формального обучения.

Игры с движением позволяют детям приобрести эти качества. В современной методике физического воспитания игровая деятельность как форма и метод обучения детей младшего возраста является наиболее продуктивным аспектом образовательного процесса.

Игры оказывают всестороннее и комплексное воздействие на организм ребенка и способствуют не только физическому, но и нравственному, духовному, трудовому и эстетическому воспитанию. Через различные движения и ситуации в играх дети познают мир, получают новые знания, овладевают языком. Движения в играх повышают уровень быстроты, развивают работоспособность и выносливость.

С помощью игрового метода педагоги могут быстро создать атмосферу приятного общения. В процессе физического становления, когда движения оттачиваются в увлекательной игровой среде, учащиеся обретают способность выполнять изученные действия не только точно, но и с максимальной эффективностью, словно сливаясь с ритмом игры. Подвижные игры, представленные в многообразии на уроках физкультуры,

становятся катализатором физического прогресса, разгоняя темпы развития до новых высот.

Игровой подход, будучи мощным инструментом развития, обретает свою уникальную направленность в зависимости от динамики и характера конкретной игры. Именно поэтому исследование потенциала игрового метода в развитии физических качеств – задача первостепенной важности, требующая пристального внимания и дальнейших научных изысканий.

Признавая ключевую роль подвижных игр и игровых заданий в физическом воспитании, как фундаментального инструмента для успешного освоения учебной программы, мы подчеркиваем актуальность данного исследования и необходимость проведения педагогического эксперимента для более глубокого понимания.

**Объект исследования:** процесс физического воспитания школьников.

**Предмет исследования:** игровой метод воспитания физических качеств у школьников на уроках физической культуры.

**Цель исследования:** изучить и обосновать методику воспитания физических качеств школьников с использованием игрового метода на уроках физической культуры.

**Гипотеза исследования:** процесс физического воспитания школьников может быть существенно улучшен, если на уроках физической культуры соблюдать следующие условия:

– вариативности использования содержания подвижных игр и игровых заданий;

– оптимальное включение подвижных игр и игровых заданий в структуру урока.

**Задачи исследования:**

1. Проанализировать сущность игрового метода в педагогической теории и практике.

2. Рассмотреть особенности включения игрового метода в урок

физической культуры в младших классах.

3. Разработать программно-содержательное обеспечение использования игрового метода как средство воспитания физических качеств у школьников на уроках физической культуры

4. Экспериментально проверить эффективность разработанного программно-содержательного обеспечения использования игрового метода как средство воспитания физических качеств у школьников на уроках физической культуры.

**Теоретико-методологической основой исследования** послужили работы по:

– проблеме воспитания физических качеств школьников (Б.А. Ашмарин, Л.П. Горчакова, В.И. Лях, Л.П. Матвеев и др.);

– проблеме применения игрового метода в физическом воспитании (В.А. Барков, Ю.Д. Железняк, М.Н. Журов, И.М. Коротков, Е.А. Орлов и др.).

В процессе исследования использовались **следующие методы:**

– теоретические методы – изучение данных литературных и нормативно-правовых источников; синтез и анализ полученной информации; обобщение полученных сведений и моделирование построения образовательных процессов, постановка проблемы, построение гипотезы;

– эмпирические методы: педагогическое тестирование, педагогический эксперимент и наблюдение, методы математической статистики.

Организация исследования. Исследование проводилось в течение 2024–2025 гг. на базе Муниципального общеобразовательного бюджетного учреждения Линёвская средняя общеобразовательная школа Соль - Илецкого муниципального округа Оренбургской области. В ходе исследования на разных этапах эксперимента приняли участие учащиеся 4-ых классов, из числа которых были сформированы две исследовательские

группы: контрольная (n=10) и экспериментальная (n=10).

**Практическая значимость исследования** работы отражена в подборе и апробации подобранных игр и игровых заданий, направленных на воспитание физических качеств школьников.

**Объем и структура работы.** Выпускная квалификационная работа изложена на 48 страницах, состоит из введения, двух глав, выводов к ним, заключения, библиографического списка, включающего 51 источник.

# **ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРИМЕНЕНИЯ ИГРОВОГО МЕТОДА В ВОСПИТАНИИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

## **1.1 Сущность игрового метода в педагогической теории и практике**

В современном образовании, где акцент всё больше смещается на активное вовлечение учащихся в процесс обучения, игры становятся мощным инструментом для достижения образовательных целей. Игровые методики перестали быть просто развлечением и превратились в эффективный способ мотивации, обучения и развития.

Использование игр в образовательной практике основывается на нескольких ключевых принципах.

Во-первых, игра создает естественную и непринужденную среду для обучения. Учащиеся не воспринимают процесс как скучную обязанность, а, наоборот, погружаются в увлекательное занятие, что способствует более легкому усвоению материала.

Во-вторых, игры активизируют познавательную деятельность. Задачи, представленные в игровой форме, требуют от учащихся анализа, принятия решений и применения полученных знаний на практике.

В-третьих, игра способствует развитию социальных навыков, таких как умение работать в команде, общаться, договариваться и разрешать конфликты.

Недостаточно просто предоставить учащимся игру, необходимо четко определить цели и задачи, которые должны быть достигнуты в ходе игры, а также обеспечить обратную связь и анализ полученных результатов.

Игры для детей – это не просто развлечение, это мощный инструмент, способствующий всестороннему развитию личности. Словно волшебный ключ, они открывают двери в мир творчества, интеллекта, эмоциональной чуткости и самостоятельности. В процессе игры дети учатся не просто видеть, но и глубоко понимать окружающий мир, воспринимая его во всем

многообразии.

Неиссякаемым источником познания точно можно считать игры. Каждая тематическая группа игр – это своеобразный урок, наполненный уникальной информацией о мире вокруг нас. Благодаря играм, дети не только получают знания, но и развивают навыки наблюдения, учатся анализировать и систематизировать полученную информацию, закрепляя свои знания на практике.

Для ребенка это не просто занятие, а захватывающее интеллектуальное состязание, где каждый шаг и каждый ход – это возможность для развития и самовыражения. Игра оттачивает ум, приучая к четкости и логике, развивает способность рассуждать и доказывать свою точку зрения. Это своего рода тренировка для ума, которая учит детей анализировать, обобщать и делать собственные выводы.

В мировой педагогике игры рассматриваются не только как соревнования или состязания, но и как многогранный инструмент обучения и развития. Хотя соревновательный аспект, безусловно, присутствует во многих играх и имеет свои педагогические цели, это лишь одна из граней. Целью игры является развитие мотивации, стремления к победе, умения работать в команде (в командных играх), навыков стратегического мышления и реакции на перемены, она учит справляться с поражениями, ценить достижения, работать над собой.

Игры, выступая в роли инструментов общения, обучения и накопления жизненного опыта, представляют собой многогранные социокультурные феномены. Их сложность обусловлена не только широким спектром игровых форматов, но и вариативностью способов взаимодействия участников, а также многообразием алгоритмов, лежащих в основе их реализации. Эта ярко выраженная социокультурная природа игр делает их не просто развлечением, а неотъемлемой составляющей образовательного процесса.

В процессе игры:



– изучаются возможности коллектива или группы - моделируются миниатюры предприятий, компаний, различных экономических и социальных институтов;

– через совместную деятельность учащиеся не только достигают игровых целей, но и развивают свои личностные качества, необходимые для эффективной работы в команде;

– накапливаются культурные традиции, привнесенные в игру участниками и преподавателями, вовлеченными в игру;

– используются культурные традиции участников, преподавателей и учащихся в игре [8, 16].

Игра - одно из необычных явлений жизни, на первый взгляд экстравагантное, но необходимое занятие. Невольно очаровавшись этим, как явлением жизни, игра оказалась очень серьезной и сложной проблемой для научной мысли.

С философской точки зрения, игра – это проявление свободы и творчества. В отличие от работы, подчиненной внешней необходимости, игра возникает из внутреннего побуждения и предоставляет возможность выйти за рамки повседневности. Она позволяет экспериментировать, примерять на себя различные роли, создавать альтернативные миры.

Именно в игре человек впервые проявляет себя как культурное существо, создавая правила, символы и ритуалы, которые формируют его социальную жизнь. Игра, таким образом, является не просто способом отвлечься от реальности, но и способом ее конструирования.

С точки зрения культурологии, игра – это неотъемлемая часть культуры, которая позволяет передавать знания, ценности и традиции от поколения к поколению. Игровые формы присутствуют в мифах, обрядах, искусстве, спорте и даже в политике. Они являются своего рода «культурным кодом», позволяющим членам общества понимать друг друга и взаимодействовать. В играх воспроизводятся и осваиваются социальные роли, нормы поведения и способы мышления. Через игру человек познает

себя и свое место в обществе, формирует свою идентичность.

В педагогике феномен игры рассматривается как способ организации воспитания и обучения, в процессе игры дети активно взаимодействуют с предметами и явлениями, исследуем их свойства, находят новые способы применения. Игровой подход к обучению, например, основан именно на этом принципе. Он позволяет сделать процесс познания более увлекательным и эффективным. В игре мы учимся решать проблемы, адаптироваться к новым условиям, работать в команде.

В психологии игра рассматривается как способ активизации психических процессов, средство диагностики, коррекции и адаптации к жизни, изучаются социальные эмоции, связанные с феноменом игры [44].

В изучении феномена игры западная научная мысль опиралась на труды таких ученых, как Э. Берн и Р. Винклер, а также на психоаналитические изыскания З. Фрейда.

В отечественной же науке, пытаясь раскрыть социальную природу игры, ее внутреннюю механику и роль в становлении детской психики, к этой теме обращались И.Э. Берлянд, Л.С. Выготский, Н.Я. Михайленко, А.Н. Леонтьев, Д.Б. Эльконин и другие. Аничев, Н.Н. Богомолов, В.Д. Пономарев, С.А. Смирнов, С.А. Шумаков и другие рассматривали место игр в образовательном процессе, структуру управления игровой деятельностью [11, 32, 39, 49, 50].

Д.Б. Эльконин проанализировал феномен игры и пришел к выводу, что игра – это не просто детская забава, а своеобразное зеркало, отражающее социальные взаимоотношения людей, но в безопасном пространстве, свободном от суровой реальности. В этом театральном действе, где декорациями служит воображение, а актерами – сами игроки. Эльконин выделил три ключевых элемента:

- роли, которые исполняют игроки;
- сюжет, отношения, скопированные из взрослой жизни, передаваемые в игре и воспроизводимые игроками;

– правила игры, которым следуют игроки [50].

Взгляд на игру как на деятельность открывает перед нами ее многогранную структуру. Подобно искусному механизму, игра включает в себя: зарождение замысла (целеполагание), проработку стратегии (планирование), воплощение задуманного в жизнь (реализацию целей) и, наконец, осмысление пройденного пути (анализ результатов).

Но игра - это не только рациональный процесс. Она также представляет собой динамичную систему, где каждый элемент играет свою неповторимую роль. Игроки, примеряя на себя различные маски (роли), разыгрывают сценарий (поведение игры), используя заменители реальности (игровые объекты). В этой условной реальности (отношения между игроками) разворачивается захватывающее повествование (сюжет), отголосками отражающее нашу собственную жизнь.

С.А. Шмаков, выделяет общие черты игры:

– игра – это не принуждение, а спонтанное стремление к развитию, где удовольствие проистекает не только из победы, но и из самого процесса творчества;

– в игре может быть полный полет фантазии и импровизация;

– игра – это не только развлечение, но и эмоциональная встряска, где напряжение соперничества переплетается с радостью от взаимодействия [49].

Другими словами, они утверждают, что в играх осуществляется как реальное, так и условное поведение, но воображаемыми являются только те условия, в которые мысленно помещает себя «игрок», а эмоции, испытываемые в этих воображаемых условиях, являются реальными эмоциями [43, 50].

Л.С. Выготский и его ученики считали, что первое в играх - это ситуация, в которой играющий создает искусственную ситуацию вместо реальной и решает действовать в ней, играя определенную роль в соответствии с переданными значениями, которые он придает окружающим

его объектам.

Интересно, что А.Н. Леонтьев характеризовал это понятие как свободу личности в воображении, то есть «воображаемое осуществление неосуществимых интересов» [32].

Н.К. Крупская в ряде статей описывала значение игры для нравственного воспитания детей и познания ими мира. «Самодеятельная подражательная игра помогает усвоить полученные впечатления и ценнее всего остального».

В педагогическом управлении учебным процессом, как и в играх, возникает множество оттенков. Игры играют важную роль в развитии и воспитании детей.

Наиболее исчерпывающим, на наш взгляд, является определение, предложенное В.С. Кукушиным. Он трактует игру не просто как развлечение, а как целенаправленную деятельность, в процессе которой происходит воспроизведение и освоение социального опыта. Именно в игровом контексте, по мнению Кукушина, зарождается и крепнет способность к саморегуляции поведения [30].

Подход Е.И. Добринской и Э.В. Соколова интересен тем, что в основу деления игр положены способности, которые они развивают: физические, интеллектуальные, соревновательные и творческие. Примечательно, что Добринская и Соколов также выделяют игровые методы обучения [15, 49].

В классификации М.Г. Ермолаевой игры предстают не просто развлечением, а своеобразным зеркалом человеческой деятельности. В их основе лежит моделирование различных типов этой деятельности, словно игра становится своеобразной лабораторией, где дети и взрослые осваивают мир. Именно этот принцип моделирования и становится отправной точкой для деления игр на несколько ключевых категорий [20]:

Использование игровых методов в образовательных занятиях предлагает широкий спектр преимуществ, начиная от повышения мотивации и вовлеченности учеников и заканчивая развитием ключевых

навыков и улучшением учебных результатов.

Во-первых, игры значительно увеличивают мотивацию учащихся, так как они возбуждают интерес и побуждают активно участвовать в процессе обучения, что особенно актуально в современных образовательных условиях.

Во-вторых, игровые методики способствуют большему вовлечению школьников, создавая обстановку, в которой они чувствуют себя уверенно и могут глубже усваивать знания.

Кроме того, игры развивают различные навыки, такие как решение проблем и командное взаимодействие, что способствует всестороннему развитию ребенка.

Важно также, что игровая деятельность формирует положительный эмоциональный опыт, делая уроки увлекательными и снижая уровень стресса.

Таким образом, игра является естественным культурным явлением и мощным инструментом в образовательном процессе.

## 1.2 Характеристика и особенности воспитания основных физических качеств детей младшего школьного возраста

Развитие физических способностей в младшем школьном возрасте – уникальный путь, требующий особого подхода. Выбор упражнений и методика проведения занятий становятся ключевыми инструментами, направляющими этот процесс. Физические качества развиваются в процессе обучения физическим упражнениям.

Поэтому, методика их воспитания в период активного формирования детского организма должна быть тщательно выверена и учитывать ряд важных принципов. Это, в первую очередь, гармоничное сочетание различных видов нагрузки, разумное дозирование, соответствие возможностям растущего тела и, конечно, учет индивидуальных особенностей каждого возрастного этапа развития [1, 6].

Физическое воспитание в период формирования организма играет ключевую роль в становлении здорового и гармонично развитого человека. Этот период, охватывающий детство и подростковый возраст, характеризуется интенсивным ростом и развитием всех систем организма, что предъявляет особые требования к методике воспитания физических качеств.

Неправильный подход может не только не принести пользы, но и навредить, замедлив развитие или даже вызвав проблемы со здоровьем. Поэтому крайне важно, чтобы методика воспитания физических качеств соответствовала ряду принципиальных требований.

Первое и, пожалуй, самое важное требование – это соответствие возрастным особенностям. Организм ребенка и подростка отличается от организма взрослого по многим параметрам: строение костной ткани, развитие мышечной системы, функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также гормональный фон.

Следовательно, тренировочные нагрузки должны быть адекватными возрасту, не перегружать неокрепшие системы и не препятствовать естественному развитию. Например, силовые тренировки с большими весами не рекомендуются в раннем возрасте, так как это может негативно сказаться на росте костей.

Развитие физических качеств должно быть гармоничным и включать в себя упражнения на силу, выносливость, быстроту, ловкость и гибкость. Узкая специализация в каком-либо одном виде спорта или типе упражнений может привести к дисбалансу в развитии и повышенному риску травм. Необходимо создавать условия для всестороннего развития двигательных навыков, включая разнообразные виды активности: игры, бег, прыжки, плавание, упражнения с мячом и т.д.

Каждый ребенок уникален, и темпы его физического развития могут отличаться от сверстников. Необходимо учитывать индивидуальные особенности, такие как уровень физической подготовленности, состояние

здоровья, наличие противопоказаний и предпочтения. Тренировочный процесс должен быть гибким, позволяющим адаптировать нагрузки и упражнения под конкретного ребенка.

Недопустимы резкие скачки в нагрузках. Увеличение интенсивности и объема тренировок должно происходить постепенно, с учетом адаптационных возможностей организма. Регулярные занятия, проводимые на систематической основе, способствуют более эффективному и безопасному развитию физических качеств. Хаотичные и нерегулярные тренировки, напротив, могут привести к переутомлению и травмам.

Необходимо создавать условия, при которых дети и подростки будут получать удовольствие от занятий и стремиться к новым достижениям. Позитивная мотивация способствует формированию устойчивого интереса к физической активности и здоровому образу жизни.

Соблюдение этих требований является залогом эффективного и безопасного физического воспитания в период формирования организма. Только при таком подходе можно добиться гармоничного развития физических качеств, укрепить здоровье и сформировать у детей и подростков позитивное отношение к спорту и здоровому образу жизни [4, 18].

Одна из основных задач развития координации у младших школьников заключается в создании обширного фонда новых двигательных умений и навыков, предусмотренных программой для 1-4 классов.

Быстрота - это способность выполнять движение за минимальное время в определенных условиях. Быстрота может проявляться различными способами, наиболее важными из которых являются:

- скорость выполнения одного движения (при незначительном внешнем сопротивлении);
- частота движений;
- скорость двигательной реакции.

Интересно, что эти три аспекта быстроты развиваются относительно

независимо друг от друга. Ребенок может обладать высокой реактивностью, но при этом демонстрировать медлительность в движениях, и наоборот. Именно сложная комбинация этих факторов определяет проявление быстроты в различных ситуациях. Это объясняется тем, что психофизиологические механизмы, лежащие в основе каждой из этих скоростных характеристик, имеют свои особенности и различия [17, 26].

Для повышения скорости движений детей следует выбирать естественные формы движений и нетипичные способы выполнения [35, 40].

Сила человека определяется как способность проявлять усилие для преодоления внешнего сопротивления или противодействия внешним силам. Это проявляется как в кинетических действиях, направленных на изменение состояния объекта (например, придание ему ускорения), так и в статических ситуациях, когда необходимо сохранить положение тела или его частей, несмотря на внешнее воздействие. Примерами кинетической силы служат метание спортивных снарядов или мощные прыжки, а статической – удержание равновесия при действии гравитации или противостояние удару.

В младшем школьном возрасте (интенсивный физический рост) упражнения для увеличения мышечной массы неэффективны и нецелесообразны. В среднем и старшем школьном возрасте физиологический потенциал для развития мышечной силы реализуется естественным образом, и нет необходимости в форсированных методиках [5, 28].

Включение силовых упражнений в программу физического воспитания школьников – вопрос, требующий деликатного подхода, обусловленного возрастными особенностями юных организмов. На начальном этапе обучения форсирование развития мышечной силы не является приоритетной задачей.

Упражнения, предлагаемые детям, должны гармонично сочетать скоростные и силовые компоненты, при этом статические нагрузки следует



дозировать с особой тщательностью. Однако, полное исключение статических упражнений из арсенала физического воспитания было бы ошибкой. В частности, упражнения, направленные на поддержание статической позы, играют ключевую роль в формировании правильной осанки, что является важным аспектом общего физического развития ребенка.

Помимо развития мышечной силы, необходимо также уделять внимание развитию гибкости и способности мышц к расслаблению у школьников.

Статическая выносливость и скоростная выносливость не очень сильны в младшем школьном возрасте. В раннем школьном возрасте, когда организм ребенка еще формируется, ключевое значение приобретают регулярные, но не изнуряющие физические нагрузки. Впрочем, истинными чемпионами в деле развития выносливости для юных непосед становятся не монотонные упражнения, а подвижные игры, полные азарта и веселья [11, 19]

Под выносливостью понимают способность выполнять задания в течение длительного времени без потери интенсивности.

Развитие выносливости - это прежде всего развитие биохимических процессов, способствующих выполнению работы в течение длительного времени и устойчивости нервной системы к высокоинтенсивной стимуляции.

При тренировке детей младшего школьного возраста рекомендуется постепенно увеличивать дистанцию и время без увеличения скорости, а по мере тренировки увеличивать скорость [7, 45].

У детей младшего возраста имеет смысл сначала развивать выносливость в режиме умеренной и переменной интенсивности, не требующем высокой нагрузки на анаэробно-гликолитические возможности организма. Одним из способов развития выносливости являются подвижные игры, повышающие интенсивность упражнений, но следует

помнить, что в играх нагрузка не может быть точно измерена.

Педагогическая польза от воспитания гибкости наиболее высока, когда она используется систематически и целенаправленно с первых занятий. В это время мышцы достаточно эластичны, а суставные органы и связки уже способны выдерживать постоянные нагрузки, возникающие при выполнении упражнений на растягивание [2, 21].

Достигнутый уровень гибкости должен поддерживаться путем многократного воспроизведения движений с необходимой амплитудой. Поэтому на уроках физкультуры в младших классах упражнения на гибкость всегда должны даваться в большом количестве. Также имеет смысл включать упражнения на гибкость в домашние задания и обучать упражнениям на гибкость во время утренней зарядки.

При выполнении упражнений на гибкость необходимо ставить перед учащимися определенные задачи: дотянуться руками до определенной точки, поднять с пола плоские предметы и т.д. [24, 31].

Поэтому методически важно определить оптимальную частоту использования упражнений на растягивание и соответствующий объем нагрузки для тренировки и совершенствования гибкости. Упражнения на гибкость рекомендуется включать в небольшом объеме в утреннюю гимнастику, во вводную (подготовительную) часть занятий по физическому воспитанию и в спортивные разминки.

Существуют пределы развития физических качеств детей, которые можно довести до максимума, и у каждого ребенка есть свой сенситивный период. Этот период не одинаков для мальчиков и девочек. Обычно в период интенсивного развития большинства физических способностей девочки опережают мальчиков на один-два года.

Таким образом, физические качества - это не просто отдельные характеристики, а, скорее, фундамент, на котором строятся физические возможности человека. Их проявление в различных движениях демонстрирует уникальную комбинацию этих качеств. Традиционно

выделяют пять ключевых аспектов: мышечная сила, скорость, координация, а также выносливость и гибкость.

### 1.3 Особенности включения игрового метода в урок физической культуры в младших классах

Младший школьный возраст – это период интенсивного роста и развития, когда дети полны энергии и стремятся к постоянному движению. Подвижность для них – это не просто развлечение, а жизненная необходимость. Физическая активность играет ключевую роль в формировании здорового организма, развитии моторики, координации, укреплении костной и мышечной систем. Она также способствует улучшению когнитивных функций, концентрации внимания и эмоционального состояния.

Дети младшего школьного возраста буквально «живут в движении». Они бегают, прыгают, лазают, играют в подвижные игры, исследуют окружающий мир. Это естественная потребность их организма, которая помогает им познавать себя и окружающую среду.

Именно через движение ребенок развивает свои двигательные навыки, учится контролировать свое тело, а также взаимодействовать с другими детьми. Активные игры способствуют социализации, учат работать в команде, следовать правилам и проявлять инициативу.

Однако, при организации физической активности для младших школьников, учителю необходимо помнить об особенностях их физиологии. Органы и системы детского организма еще не достигли полной зрелости и не готовы к длительным и интенсивным нагрузкам. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы детей работают с большей интенсивностью, чем у взрослых, и быстрее утомляются. Неокрепший опорно-двигательный аппарат также требует бережного отношения [10].

Поэтому, при выборе игр и упражнений для младших школьников, учитель должен отдавать предпочтение умеренной активности, с частыми

перерывами для отдыха. Необходимо чередовать активные игры с более спокойными, например, дыхательными упражнениями или играми на развитие внимания. Важно следить за самочувствием детей, не допускать переутомления и своевременно корректировать нагрузку. Игры должны быть разнообразными, интересными и соответствовать возрасту и возможностям детей.

Групповые игры – это не просто забава, это своеобразная лаборатория, где дети в непринуждённой форме постигают азы социального взаимодействия и осваивают первые модели нормативного поведения. Для младших школьников, чьи возрастные особенности диктуют потребность в движении и игре, правильно подобранные игровые активности становятся не просто развлечением, а мощным инструментом развития. Именно поэтому, уроки физической культуры в 1-4 классах могут и должны быть насыщены подвижными играми, превращая каждое занятие в увлекательное приключение.

Однако, важно понимать, что игровые уроки – это не хаос, а тщательно организованный процесс. Они требуют от детей не только спонтанности, но и определённых игровых навыков, таких как умение следовать правилам, работать в команде и быстро реагировать на изменения ситуации. Рекомендуется выстраивать урок физической культуры в младших классах по принципу «игрового калейдоскопа», где 3-5 разнообразных игр сменяют друг друга, подобно разноцветным стёклышкам в калейдоскопе, формируя целостную картину развития.

Структура игрового урока может выглядеть следующим образом:

1. В подготовительной части урока, как правило, используются игры с низкой интенсивностью, которые разогревают мышцы и настраивают детей на активную деятельность.

2. Основная часть урока – это царство игр с высокой подвижностью, где дети могут вдоволь набегаться, напрыгаться и выплеснуть накопившуюся энергию. Здесь обычно проводятся 2-3 игры, направленные

на развитие различных физических качеств.

3. В заключительной части урока акцент смещается на игры для развития внимания и координации, с низкой интенсивностью, что позволяет плавно завершить занятие и подготовить детей к дальнейшей деятельности [13, 22].

Важно, чтобы объяснение игры сопровождалась демонстрацией. Нахождение на виду помогает участникам лучше понять игру и не позволяет им задавать вопросы после объяснения. Преподаватель должен стоять сбоку на видном месте или хотя бы смотреть в сторону и при этом иметь возможность видеть всех участников и следить за их поведением.

Правильное описание игры оказывает значительное влияние на успех. Как уже говорилось, преподаватели должны иметь четкое представление об игре до ее начала и заранее проанализировать ее, прежде чем приступать к объяснению. Правила должны быть изложены кратко, чтобы не затруднять понимание игры. Однако игры для маленьких детей - исключение, их можно описывать в увлекательных и сказочных выражениях. Правила должны быть логичными и последовательными.

Описание игры должно быть построено следующим образом:

- название игры (можно написать цель игры);
- роли участников и их расположение на игровом поле;
- описание хода игры;
- цель игры;
- правила.

Объяснение заканчивается ответами на вопросы игроков. Учитель упоминает правила игры, но важно подчеркнуть их еще раз, чтобы дети лучше их усвоили. Объяснение правил не должно быть монотонным, а должно подчеркивать важные моменты игры. Если ученики начинают терять интерес, полезно сократить объяснение. Подробное описание содержания игры необходимо только в том случае, если игра проводится впервые. При повторении игры важно вспомнить важные моменты и

добавить новые правила.

Учитель должен решить, в каком порядке дети будут по очереди выступать в роли капитанов. Самый успешный игрок из предыдущей игры становится лидером в следующей, и об этом нужно сообщить участникам заранее, чтобы мотивировать их на проявление необходимых качеств. Только таким образом дети, которым не хватает ловкости, могут потерять возможность быть капитаном [19, 25].

Разделение игроков на команды - это не просто формальность, а важный этап, определяющий динамику и честность игры. Существует несколько подходов к этому процессу, каждый из которых имеет свои особенности:

1. Учитель самостоятельно формирует команд. Он тщательно подбирает игроков, чтобы каждая команда могла продемонстрировать свой потенциал и была примерно одинакова по силе.

2. Быстрый и простой способ разделения - это построение в линию и поочередное распределение в команды всех учащихся. Этот метод, может привести к неожиданным результатам, так как команды могут быть не равными по силе.

3. Фигурный марш или колонное движение – еще один способ разделения игроков на команды. В каждой шеренге должно быть нужное количество участников, однако этот метод также часто приводит к случайному и неравному распределению;

4. Существует метод выбора капитанов, где дети формируют пары и выбирают, кто станет капитаном. Капитаны затем выбирают участников. Этот способ обычно обеспечивает равенство сил в командах, но занимает много времени;

5. Метод назначения капитанов предполагает, что двое из игроков выбирают других в свою команду. Этот подход быстрый, однако может вызывать конфликты, так как капитаны могут избегать выбора менее сильных игроков. Рекомендуется избегать выбора до конца и распределять

оставшихся игроков случайным образом.

Капитаны играют важную роль, отвечая за всю команду, распределяя роли и следя за дисциплиной [29, 48].

Управление игрой очень важно. П.Ф. Лесгафт подчеркивает важность умелого управления игровым процессом. По его словам, учитель «должен понимать смысл правил, не допускать произвола в своих мыслях и действиях и всегда оставаться абсолютно объективным по отношению к ученикам». Через игры учащиеся приучаются к самостоятельной деятельности [34, 37].

Учителю важно соблюдать психологический климат подвижной игры, а сам процесс должен быть комфортным для детей. Это возможно только в том случае, если участники активны, креативны и самостоятельны. Очень важно мотивировать детей. Чтобы игра была интересной, она должна соответствовать интересам и способностям детей. Так же следует обращать внимание на желания и настроение игроков.

Одна из важнейших задач учителя - присоединиться к группе детей в игре. Иногда педагог может играть непосредственно (за исключением игр с элементом соревнования). Это делается в тех случаях, когда необходимо дать наглядные примеры игровых приемов [23, 27].

Иногда целесообразно прервать игру, даже если игроки еще не чувствуют потребности в отдыхе. Желательно, чтобы все игроки получали примерно одинаковую нагрузку. Особое внимание следует уделить физически неподготовленным детям. Необходимо сократить дистанцию, облегчить задания, сократить время игры и т. д.

Очень важно подвести итоги игры, оценить результаты и выявить ошибки или неверные ходы. Перед тем как представить результаты игры, учитель должен создать спокойную атмосферу, при необходимости проконсультировать помощников и представить результаты вслух [36, 40].

Помимо непосредственной оценки применения методик и правил игры, описанных ранее, во время различных игр учитель имеет возможность

обратить внимание на поведение учеников, что позволяет выявить их физическое развитие, темперамент и личностные особенности:

- оценка общего уровня физического развития ребенка;
- степень сформированности отдельных физических качеств;
- умение сочетать двигательные навыки в играх;
- концентрация внимания (несмотря на внешние отвлечения);
- признаки инициативности и настойчивости;
- признаки застенчивости и нерешительности;
- отношение к соперникам в играх;
- взаимодействие с товарищами по команде (терпимость, взаимоподдержка);
- реакция на собственные ошибки и готовность исправить ошибки в повторных играх;
- общая дисциплина и самокритичность [3, 28].

Игры в обучении – это не просто развлечение, это многофункциональный инструмент, который обучает, развлекает, помогает общаться, снимает напряжение, развивает навыки, даёт возможность выразить себя и даже «компенсировать» недостатки.

В спорте игровой подход используется не только для ознакомления с основами движений и «оттачивания» индивидуальных способностей, но и для всестороннего развития двигательных навыков и подготовки к самым неожиданным ситуациям [10, 26].

Игровая деятельность влияет на формирование произвольности психических процессов. В играх у детей начинает развиваться произвольное внимание и произвольная память. Сознательная деятельность в играх формируется раньше и легче.

Игра влияет на личность. Это связано с тем, что в игре дети не только выполняют двигательные действия, но и формируют спонтанный поведенческий контроль, зная и соблюдая правила поведения и



взаимоотношений. Другими словами, это способность анализировать собственное поведение, действия и мотивы и соотносить их с поведением, действиями, мотивами и универсальными ценностями других людей.

Игры развивают абстрактное мышление, обобщения и абстрагируясь от конкретных целевых ситуаций. Ролевые игры развивают произвольное внимание и произвольную память, воссоздавая внутреннее содержание ролей и стараясь сделать все наилучшим образом. Игра способствует развитию самосознания, наблюдательности, формированию обобщений, координационных способностей, скорости, силы и выносливости [33, 41].

Соревновательные игры очень важны для психического развития. Ведь соревновательная игра предоставляет множество возможностей для стимулирования личностного развития, дружбы, желания быть как все, а также для развития детей и повышения уровня их устремлений. В то же время соревновательная игра чревата неудачами. Важно следить за тем, чтобы нереализованные стремления не отбили у ребенка желание добиваться успеха в будущем процессе игры.

#### Выводы по первой главе

Изучив различные источники по данной теме, мы приходим к выводу, что физическое развитие младших школьников – это фундамент для становления всесторонне развитой личности. Особое значение в этом процессе приобретает физическое воспитание в школе, ведь его методы и подходы должны учитывать уникальные анатомические, физиологические и психологические особенности растущего организма.

Физические качества представляют собой набор биологических и психологических особенностей, определяющих физическую готовность человека к активной двигательной деятельности. Основные физические качества, необходимые для выполнения различных двигательных задач, включают в себя мышечную силу, выносливость, скорость, ловкость и гибкость. Развитие этих качеств у детей влияет на двигательную активность,

способствует нормализации физиологических процессов и влияет на общее развитие в раннем возрасте.

Младший школьный возраст является критически важным для формирования таких качеств, как скорость, гибкость, ловкость, сила и выносливость. Эффективным способом их развития в школьных условиях является использование физических упражнений и подвижных игр, которые не только обучают детей двигательным навыкам, но и способствуют комплексному развитию. Поэтому необходимо уделять внимание активным играм и физическим упражнениям даже в начальных классах. Подвижная игра играет важную роль в развитии физических качеств, так как помогает детям не только отлично развиваться физически, но и получать удовольствие в процессе преодоления трудностей.

## **ГЛАВА 2 ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ИГРОВОГО МЕТОДА В ВОСПИТАНИИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

### **2.1 Организация, цель, задачи и методы исследования**

Для достижения цели нашего исследования и проверки гипотезы мы провели опытно-экспериментальную работу на базе Муниципального общеобразовательного бюджетного учреждения Линёвской СОШ Соль-Илецкого городского округа Оренбургской области, которая включала три этапа.

Первый этап был теоретическими и исследовательским. На первом этапе были определены исходные позиции, тема, предмет, цели и задачи будущего исследования.

Для этого были проанализированы исследования отечественных ученых и педагогов по методике физического воспитания с целью выявления основных теоретических вопросов. Была проанализирована научно-методическая литература по проблемам воспитания физических качеств школьников на уроках физической культуры с использованием игрового метода и осуществлен выбор методов экспериментального исследования.

Также была проанализирована литература различных авторов по вопросам развития физических качеств школьников на уроках физической культуры с использованием игрового метода. В результате проведенного анализа были сформированы гипотезы, цели и задачи исследования, подобраны соответствующие методы. Проанализированы условия, влияющие на уровень развития физических качеств у школьников. Результаты анализа отражены в первой части исследования. Также на этом этапе подбирались контрольные тесты.

Второй этап – экспериментальный, был посвящен проверке гипотезы,

предположения, о том, что процесс физического воспитания школьников может быть существенно улучшен, если на уроках физической культуры соблюдать вариативности использования содержания подвижных игр и оптимальное их включение в структуру урока.

Для реализации цели эксперимента – повышения уровня воспитания физических качеств школьников за счет включения в урок физической культуры игрового метода. Для оценки результативности подобранного комплекса подвижных игр и игровых заданий применяли контрольное тестирование исследуемых показателей в начале и в конце эксперимента.

Чтобы определить исходные показатели физических качеств младших школьников в начале эксперимента было проведено первичное тестирование.

Нами были использованы следующие контрольные упражнения:

- бег 30м (с);
- челночный бег 3x10м (с);
- прыжок в длину (см);
- бег 6 минутный (с);
- наклон вперед (см);
- подтягивание на низкой и высокой перекладине (раз).

В таблице 1 представлены нормативы выполнения контрольных упражнений для учащихся 4-ых классов

Таблица 1 - Нормативы по физической культуре (4 класс)

№ п/п	Контрольные упражнения	Показатели					
		Учащиеся			Показатели		
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
Оценка	5	4	3	5	4	3	
1	Бег 30м, с	5,1	5,6-6,0	6,8	5,2	5,6-6,5	6,6
2	Челночный бег 3x10м. (с)	8,6	9,0-9,5	9,9	9,1	9,5-10,0	10,4
3	Прыжок в длину с места. (см)	185	160-140	130	170	155-140	120
4	Бег 6 минутный (м);	1250	1050-900	850	1050	950-750	650

Продолжение таблицы 1

5	Наклон вперед (см);	8,5	6-4	2	14,0	10-7	3
6	Подтягивание на низкой и высокой перекладине (раз).	5	3-4	1	18	13-8	4

По результат тестирования младших школьников были выявлены три уровня развития физических качеств:

Высокий уровень – 30 – 25 баллов, упражнение выполнялось без технических ошибок, норматив соответствует оценке «5».

Средний уровень – 24 – 20 баллов, упражнение выполнялось с 1-2 техническими ошибками, норматив соответствует оценке «4».

Низкий уровень – менее 19 баллов при выполнении упражнения допускается более 3-х технических ошибок, норматив соответствует оценке «3».

На формирующем этапе исследования проводилась опытно-экспериментальная работа.

Педагогический эксперимент проводился для проверки выдвинутой гипотезы. Исследование проводилось в течение 2024–2025 гг. на базе МОБУ Линёвской СОШ Соль-Илецкого муниципального округа Оренбургской области. В эксперименте принимали участие учащиеся 4-ых классов, из числа которых были сформированы две исследовательские группы: контрольная (n=10) и экспериментальная (n=10).

Экспериментальной группе было предложено включить в урок физической культуры подвижные игры и игровые задания, направленные на воспитание физических качеств школьников.

После проведения опытно-экспериментальной работы нами было проведено повторное контрольное тестирование исследуемых показателей.

3. На третьем заключительном этапе проводилось повторное контрольное тестирование физических качеств младших школьников, сопоставлялись результаты исследования и делались соответствующие выводы. Результаты педагогического эксперимента были

систематизированы, описаны, обобщены, подвергнуты количественному и качественному анализу, сделаны выводы и оформлялась выпускная квалификационная работа.

## 2.2 Программно-содержательное обеспечение использования игрового метода как средство воспитания физических качеств у школьников на уроках физической культуры

В рамках задач учебной программы, поставленных учителем, эти задачи могут быть достигнуты с помощью игровой деятельности в сочетании с общеразвивающими и специальными упражнениями. При планировании игровых заданий следует учитывать общую учебную нагрузку и ее место в других упражнениях и учебных заданиях.

Под влиянием азарта игры и повышенных эмоций дети бегают, прыгают намного лучше, чем обычно, что способствует воспитанию различных физических качеств.

Для достижения цели нашего исследования мы выбрали подвижные игры для развития физических качеств. На втором (формирующем) этапе опытно-экспериментальной работы для повышения уровня развития физических качеств в экспериментальной группе проводились уроки физической культуры с использованием различных подвижных игр и игровых заданий.

А контрольная группа занималась в соответствии с программой по физической культуре, но не акцентировалось внимание на применение подвижных игр, способствующих развитию физических качеств. Комплексы игровых заданий и подвижных игр, подобранные нами, были внедрены в уроки физической культуры в экспериментальной группе.

Игровые методы были включены во все части уроков физической культуры для совершенствования физических качеств. Подготовительная часть урока включала игровые упражнения и игры, в том числе общеразвивающие упражнения и игры на внимание. В основной части урока

соблюдались следующие простые методические правила:

- новые игры проводились в начале основной части урока, тогда, когда учащиеся могли понять содержание;
- более сложные игры также проводились в начале основной части урока;
- игры, требующие повышенного внимания, проводились перед играми, вызывающими сильное эмоциональное возбуждение;
- игры с сильной эмоциональной окраской проводились в середине основной части урока, чтобы эмоциональное возбуждение, вызванное игрой, снизилось в конце урока;
- знакомые игры проводились в конце основной части урока, так как они не требовали особой концентрации от учащихся.

В конце урока проводились такие игры, как «Класс смирно!», «Найди предмет», «Что изменилось?» и т.д.

Вначале давались в игре задания «кто правильно и точно выполнит задание», а после этого – «кто больше или быстрее выполнит задание».

В подвижных играх дети меняли скорость и направление бега, следили за положением головы и туловища, чередовали их с другими движениями, сочетали бег с ловлей и передачей мяча, что способствовало развитию физических качеств.

Нами было подобрано три комплекса игровых заданий и подвижных игр. Первый комплекс включал игровые задания в беге, второй комплексу включал игровые задания выполняемые преимущественно прыжками и третий комплекс включал игровые задания с мячом – метение и передачи мяча.

#### Комплекс №1

1. Бег по прямой, по команде развернуться и выполнять бег в обратном направлении.
2. Бег с изменением направления по ограниченной опоре.
3. Бег змейкой.

4. Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах по очереди за 1 минуту.

5. Мелом на игровой площадке рисуется тропа канатоходца шириной, не больше ширины стопы. Задача каждого, игрока: пройти дистанцию как можно быстрее и не оступиться.

6. Челночный бег 3x10м.

7. Преодоление вертикальных препятствий с разнообразной расстановкой.

8. Бег из разных И.П. по команде стартовое ускорение:

И.П. сед спиной вперед;

И.П. упор лежа;

И.П. упор присев;

И.П. ноги на ширине плеч, руки на плечи;

И.П. ноги на ширине плеч, руки вперед в стороны.

Игровые задания выполнялись в парах или тройках - 1-2 раза. Задача преподавателя заключалась в распределении детей по приблизительно равной силе. Главной целью задания было – кто быстрее или, кто лучше выполнит упражнение.

Подвижные игры: «По местам», «Кто быстрее», «Пятнашки».

Комплекс №2.

1. Прыжки через прыгалку – кто больше прыгнет за 1 минуту.

2. «Пистолет» - кто выполнит больше приседаний без помощи.

3. Прыжки через препятствия (скамейки).

4. Прыжки на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево).

5. Прыжки с продвижением вперед и назад.

6. Спрыгивание с горки матов и запрыгивание на нее.

7. Прыжки на месте и с поворотом на 90° и 180°.

8. Прыжки на заданную длину по ориентирам.

9. Прыжки в длину и высоту с места.

10. Прыжком на месте с оборотом на 360° постараться попасть в



свой след. Положение, стоя желательнo очертить до прыжка мелом.

Игровые задания выполнялись каждым учеником отдельно – 1-2 раза. Основной целью задания было – кто дальше или выше прыгнет, кто лучше выполнит упражнение.

Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков).  
Подвижные игры с прыжками «Кто подходил», «Космонавты»  
«Кузнечики».

### Комплекс №3

1. Метание малого мяча на дальность из-за головы двумя руками.
2. Метание малого мяча в вертикальную цель диаметром 40-50 см, с 4 - 5м.
3. Метание малого мяча в горизонтальную цель диаметром 30-40см, с 4 -5 м.
4. Ведение волейбольного мяча, 1-2 руками.
5. Передачи мяча из рук в руки по кругу.
6. Передача волейбольного мяча в парах.
7. Передача мяча в колонне снизу между ног, сверху над головой.

Игровые задания на метание выполнялись каждым учеником отдельно – 3-5 попытки, а задания с передачами мяча выполнялись в парах. Задача учителя распределить детей по примерно одинаковой силе. Основной целью задания было – кто точнее, дальше или кто лучше выполнит упражнение.

Подвижные игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность: «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель».

Педагогический эксперимент строился следующим образом. На протяжении всего педагогического эксперимента школьники обеих групп занимались по программе физической культуры. Разница заключалась лишь в том, что учащиеся экспериментальной группы на каждом уроке физической культуры в течение 5-10 минут выполняли игровые задания и играли в подвижные игры, подобранные нами. А учащиеся контрольной

группы занимались в соответствии с программой по физической культуре.

В экспериментальной группе на каждом уроке включали подвижные игры и игровые задания с преимущественной направленностью на развитие физических качеств. В неделю проводилось 3 урока физической культуры.

На первом уроке (понедельник) мы включали 1-2 игровых заданий из комплекса №1. На втором уроке (среда) мы включали так же 1-2 игровых заданий из комплекса №2. А на третьем уроке (пятница) мы включали 1-2 игровых заданий из комплекса №3.

Игровые задания мы включали в основной части урока и так же включали одну подвижную игру из соответствующего комплекса в заключительной части урока. Игровые задания выполняли 2-3 раза, а в подвижную игру играли 8-10 минут.

Чтобы определить эффективность использования в учебном процессе методики воспитания физических качеств у младших школьников на основе применения подвижных игр и игровых заданий, в конце эксперимента было проведено повторное тестирование.

### 2.3 Результаты и анализ исследования

В ходе экспериментальной работы мы проанализировали эффективность подобранных подвижных игры и игровые задания с преимущественной направленностью на формирование физических качеств младших школьников.

В начале эксперимента нами была проведена диагностика уровня воспитания физических качеств младших школьников. После проведения тестирования мы определили исходный уровень воспитания физических качеств в контрольной и экспериментальной группах.

В таблице 2 и 3, и на рисунке 1 представлены результаты тестирования контрольной и экспериментальной групп в начале эксперимента.

В начале эксперимента были получены средние показатели воспитания физических качеств детей младшего школьного возраста, что

можно констатировать о не достаточном уровне их развитии.

Таблица 2 – Показатели уровня воспитания физических качеств в экспериментальной группе в начале эксперимента

№	Имя	Оценка						Общий балл	Уровень
		Тест 1	Тест 2	Тест 3	Тест 4	Тест 5	Тест 6		
1	Саша	5	3	3	4	4	3	22	С
2	Петр	5	4	4	4	4	5	26	В
3	Алексей	4	4	4	4	3	3	22	С
4	Катя	3	3	3	3	4	4	20	С
5	Василий	3	3	3	3	3	3	18	Н
6	Света	4	4	4	4	4	4	24	С
7	Галя	3	3	3	3	3	3	18	Н
8	Азамат	4	4	3	3	4	4	22	С
9	Жанна	4	3	4	3	4	3	21	С
10	Ольга	3	3	3	3	3	4	19	Н

Таблица 3 - Показатели уровня воспитания физических качеств в контрольной группе в начале эксперимента

№	Имя	Оценка						Общий балл	Уровень
		Тест 1	Тест 2	Тест 3	Тест 4	Тест 5	Тест 6		
1	Глеб	3	3	3	3	3	3	18	Н
2	Салима	4	4	4	4	4	4	24	С
3	Таня	3	3	3	3	3	3	18	Н
4	Лена	4	4	3	3	4	4	22	С
5	Ольга	4	3	4	3	4	3	21	С
6	Андрей	3	3	3	3	3	4	19	Н
7	Сергей	5	3	3	4	4	3	22	С
8	Семен	5	4	4	4	4	5	26	В
9	Степан	4	4	4	4	3	3	22	С
0	Олег							24	С

По результатам исследования в исследуемых группах у детей младшего школьного возраста наблюдается в основном средний и низкий уровень развития физических качеств.

Данное положение нацеливает нас на применение на уроке

физической культуре подвижных игр и игровых заданий направленных на развитие физических качеств.

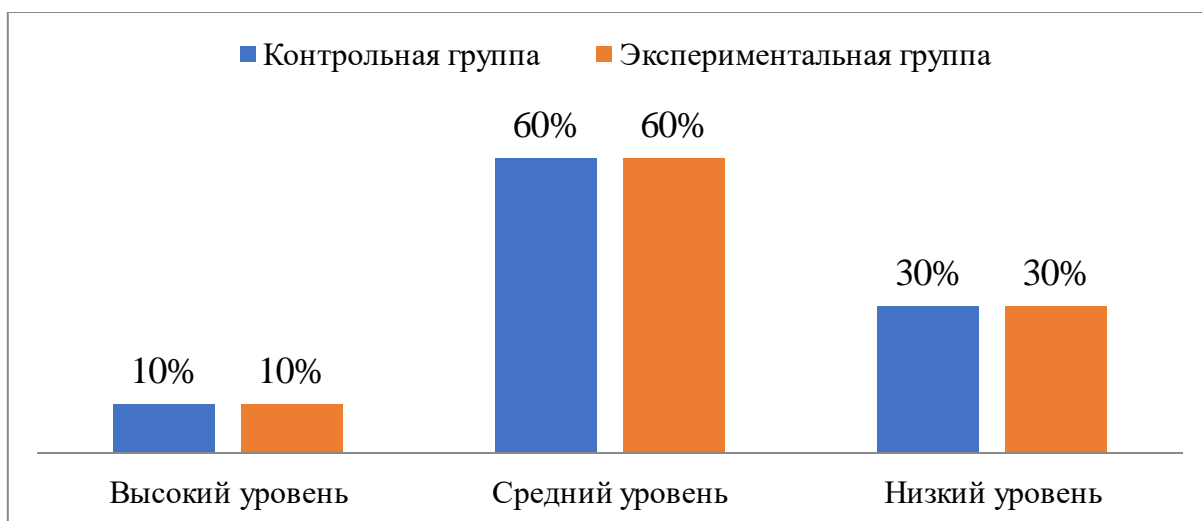


Рисунок 1 - Показатели уровня воспитания физических качеств контрольной и экспериментальной групп в начале эксперимента

В конце эксперимента для подтверждения нашей гипотезы предположения о том, что процесс физического воспитания школьников может быть существенно улучшен, если на уроках физической культуры соблюдать вариативности использования содержания подвижных игр и игровых заданий и оптимальное их включение в структуру урока, мы провели повторное тестирование в обеих группах по тем же контрольным тестам (Таблица 4,5).

Таблица 4 – Показатели уровня воспитания физических качеств в экспериментальной группе в конце эксперимента

№	Имя	Оценка						Общий балл	Уровень
		Тест 1	Тест 2	Тест 3	Тест 4	Тест 5	Тест 6		
1	Саша	5	5	4	5	5	4	28	В
2	Петр	5	5	4	4	5	5	28	В
3	Алексей	4	4	4	4	3	3	22	С
4	Катя	3	3	3	4	4	4	21	С
5	Василий	4	3	4	4	3	4	22	С
6	Света	4	5	5	5	4	5	28	В
7	Галя	4	3	4	4	4	4	23	С

Продолжение таблицы 4

8	Азамат	4	4	3	3	4	4	22	С
9	Жанна	4	3	4	3	4	3	21	С
10	Ольга	4	4	4	4	3	4	23	С

Таблица 5 – Показатели уровня воспитания физических качеств в контрольной группе в конце эксперимента

№	Имя	Оценка						Общий балл	Уровень
		Тест 1	Тест 2	Тест 3	Тест 4	Тест 5	Тест 6		
1	Глеб	3	3	3	3	3	3	18	Н
2	Салима	4	4	4	4	4	4	24	С
3	Таня	4	4	4	4	4	4	24	С
4	Лена	4	4	3	3	4	4	22	С
5	Ольга	4	3	4	3	4	3	21	С
6	Андрей	3	3	3	3	3	4	19	Н
7	Сергей	5	3	3	4	4	3	22	С
8	Семен	5	4	4	4	4	5	26	В
9	Степан	4	4	4	4	3	3	22	С
10	Олег	4	4	4	4	4	4	24	С

Сравнивая исходные и итоговые результаты можно сделать вывод, что, несмотря на общие средние показатели по всему классу, мы можем констатировать повышение уровня развития физических качеств младшего школьника в экспериментальной группе. Видно, что результаты значительно изменились, а именно повысились.

Анализ результатов исследования позволяет утверждать, что составленные и апробированные в ходе формирующего педагогического эксперимента игровых заданий и подвижных игр на уроке физической культуры эффективны в повышении уровня развития физических качеств. Сравнительные результаты представлены на рисунке 2.

Сравнивая исходные и итоговые результаты контрольной и экспериментальной группы, можно сделать вывод, что уровень развития физических качеств в экспериментальной группе значительно вырос по

сравнению с контрольной группой.

В экспериментальной группе высокий уровень воспитания физических качеств в начале эксперимента показали 10 % (1 ребенок), а в конце эксперимента 30 % (3 ребенка). Средний уровень воспитания физических качеств в начале эксперимента показали 60 % (6 детей), а в конце эксперимента 70 % (7 детей). Низкий уровень в начале эксперимента показали 30% детей (3 ребенка), а в конце эксперимента никто из детей не показал.

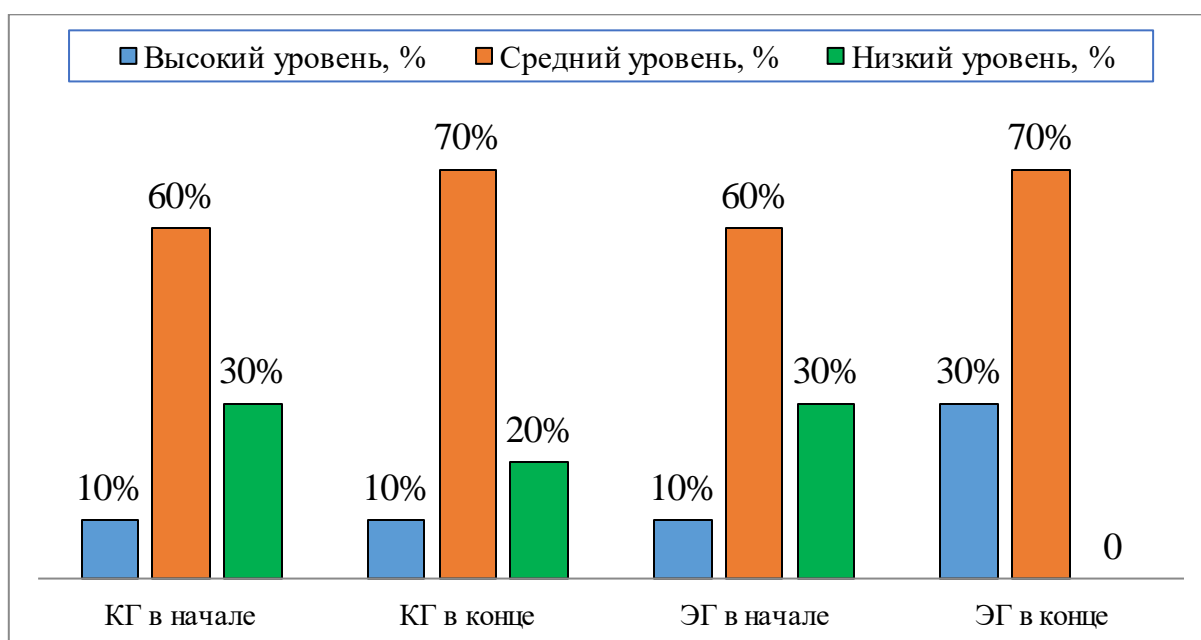


Рисунок 2 – Динамика результатов исследования уровня воспитания физических качеств контрольной и экспериментальной групп

В контрольной группе высокий уровень воспитания физических качеств в начале и в конце эксперимента показали 10 % (1 ребенок). Средний уровень воспитания физических качеств в начале эксперимента показали 60 % (6 детей), а в конце эксперимента 70 % (7 детей). Низкий уровень в начале эксперимента показали 30% детей (3 ребенка), а в конце эксперимента 20% (2 ребенка).

Таким образом, в ходе сравнительного педагогического эксперимента подтвердилось наше предположение о положительном влиянии подобранных нами подвижных игр и игровых заданий направленных на

развитие физических качеств младшего школьника на уроке физической культуры.

### Выводы по второй главе

По результатам опытно-экспериментальной работы мы пришли к следующим выводам:

1. Под влиянием азарта игры и повышенных эмоций дети бегают, прыгают намного лучше, чем обычно, что способствует воспитанию различных физических качеств.

Для достижения цели нашего исследования мы подобрали игровые задания и подвижные игры для развития физических качеств. В экспериментальной группе проводились уроки физической культуры с использованием различных подвижных игр и игровых заданий.

А контрольная группа занималась в соответствии с программой по физической культуре, но не акцентировалось внимание на применение подвижных игр, способствующих развитию физических качеств. Комплексы игровых заданий и подвижных игр, подобранные нами, были внедрены в уроки физической культуры в экспериментальной группе. Для развития физических качеств игровой метод включали во все части урока физической культуры.

2. В начале эксперимента были получены средние показатели воспитания физических качеств детей младшего школьного возраста, что можно констатировать о не достаточном уровне их развитии. По результатам исследования в исследуемых группах у детей младшего школьного возраста наблюдается в основном средний и низкий уровень развития физических качеств.

Данное положение нацелило нас на применение на уроке физической культуре подвижных игр и игровых заданий направленных на развитие физических качеств.

3. Анализ результатов исследования позволяет утверждать, что

составленные и апробированные в ходе формирующего педагогического эксперимента игровых заданий и подвижных игр на уроке физической культуры эффективны в повышении уровня развития физических качеств.



## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Одной из основных задач, решаемых в процессе физического воспитания, является обеспечение оптимального развития присущей человеку физической подготовленности. Под физическими качествами понимается совокупность определенных социально обусловленных биологических и психологических качеств человека, выражающих готовность его организма к активной спортивной деятельности.

Основными физическими качествами, которые обеспечивают различные решения спортивных задач, являются сила, выносливость, скорость, ловкость и гибкость. Овладение детьми физическими качествами обогащает их необходимым опытом занятий физическими упражнениями в дальнейшей жизни, регулирует активность физических и физиологических процессов и влияет на всестороннее развитие детей.

Младший школьный возраст очень важен для развития таких физических качеств, как скорость, гибкость, проворство, сила и выносливость.

Одним из основных способов всестороннего развития физической подготовленности в школьных условиях является использование физических упражнений и игр на свежем воздухе, которые позволяют не только успешно обучать детей различным двигательным навыкам, но и целенаправленно воздействовать на все физические качества. Поэтому даже в начальной школе большое внимание необходимо уделять игровым заданиям и подвижным играм на свежем воздухе.

Подвижные игры играют важную роль в развитии физических качеств младших школьников. Основным содержанием подвижных игр являются различные действия и движения игроков. Они направлены на обеспечение физического развития и здоровья детей и значительно расширяют физическую свободу растущих детей. Для младших школьников игра по-прежнему остается значимым и интересным занятием. Результатом участия

детей в игре является не только победа, но и ощущение радости от физических и моральных усилий и преодоления препятствий.

Урок - основная форма физического воспитания учащихся. Содержание уроков регламентируется программой по физическому воспитанию, регулярностью занятий по расписанию и обязательностью их посещения для всех учащихся.

В ходе экспериментальной работы с целью совершенствования физических качеств детей младшего школьного возраста были подобраны комплексы игровых заданий и подвижных игр, которые активно включали в учебный процесс экспериментальной группы. Анализируя, исходные и итоговые результаты тестирования физических качеств у младшего школьника мы констатировали их повышение в экспериментальной группе. Это доказывает эффективность проделанной нами работы.

Таким образом, гипотеза нашего исследования достигнута, задачи решены в полном объеме.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абзалов, Р.А. Теория физической культуры (курс лекций) / Р. А. Абзалов. – Казань, 2015. – 206 с.
2. Авраменко, В. А. Урок физической культуры и формирование здорового образа жизни школьников / В.А. Авраменко // Физическая культура и здоровый образ жизни. – М., 2013. –3-7 с.
3. Айропетянц, Л.Р. Спортивные игры / Л.Р. Айропетянц, М. А. Годик. – Ташкент, – 2015. – 46 с.
4. Ашмарин, Б. А. Теория и методика физического воспитания / Б. А. Ашмарин. – М.: Просвещение, 2014. – 288 с.
5. Басов, В. И. Физическая подготовка школьников: учебное пособие для учителей / В. И. Басов. – М.: Наука, 2002. – 108 с.
6. Богатырев, В. С. Методика развития физических качеств юношей: Учебное пособие / В. С. Богатырев. – Киров, 2005. – 205 с.
7. Бойко, В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека / В. В. Бойко. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 208 с.
8. Былеев, Л. В. Подвижные игры / Л. В. Былеев, И. М. Коротков – М.: ФиС, 2014. – 224 с.
9. Васильков, Г.А. От игры – к спорту / Г.А. Васильков, В.Г. Васильков – М.: Физкультура и спорт, 2015. – 100 с.
10. Верхошанский, Ю.В. Актуальные проблемы современной теории и методики спортивной тренировки / Ю. В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 8. – 21-28 с.
11. Выгодский, Л. С. Педагогическая психология. / Л. С. Выгодский – М., 2008. – 672 с.
12. Годик, М.А. О методике тестирования физического состояния детей / М. А. Годик // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 8. –32-34 с.

13. Громова, О.Е. Спортивные игры для детей / О. Е. Громова – М.: ТЦ сфера, 2013. – 128 с.
14. Гуревич, И.А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию /И. А. Гуревич – Минск: Высшая школа, 2014. – 319 с.
15. Добринская, Е. И. Свободное время и развитие личности / Е. И. Добринская, Э. В. Соколов. – СПб.: Знание РСФСР, 1983. – 32 с.
16. Кенеман, А.В. Детские народные подвижные игры / А. В. Кенеман, Т. И. Осокина. – М.: Просвещение, 2015. – 224 с.
17. Головина, Л.Л. Физиологические особенности некоторых функций и мышечной деятельности школьников / Л. Л. Головина. – М., 2000. – 197 с.
18. Гужаловский, А.А. Развитие двигательных качеств у школьников / А. А. Гужаловский. – Мн.: Народная асвета, 2008. – 88 с.
19. Емельянова, М. Н. Подвижные игры как средство формирования самооценки / М.Н. Емельянова. – Иркутск, 2017. – 120 с.
20. Ермолаева, М.Г. Игры в образовательном процессе: Методическое пособие / М. Г. Ермолаева. – СПб., 2013. – 64 с.
21. Железняк, Ю.Д. Программа по физической культуре с повышенным объемом двигательной активности для учащихся 1-4 классов / Ю. Д. Железняк, Л. Е. Савиных. – М.: ФИС, 2014. – 44 с.
22. Жижин, П.М. Какой быть физкультуре / П. М. Жижин // Физкультура в школе. – 2016. – № 3. – 8-10 с.
23. Жуков, М.П. Подвижные игры / М. П. Жуков: Учеб. Для студ. пед. вузов. – М.: Академия, 2014. – 160 с.
24. Каджаспиров, Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры / Ю. Г. Каджаспиров. – М.: Дрофа, 2013. – 120 с.
25. Кожемов, А.А. Развивающая технология физического воспитания младших школьников на основе использования игры -

радиальный баскетбол (питербаскет) / А.А. Кожемов // Адаптивная физическая культура. – 2015. – № 2 (42). – 34-35 с.

26. Коренберг, В.Б. Проблема физических и двигательных качеств / В. Б. Коренберг // Теория и практика физической культуры. – 2006. – №7. – 205 с.

27. Коротков, И. М. Подвижные игры в школе / И. М. Корротков. – М.: Просвещение, 2017. – 160 с.

28. Кузнецов, В. С. Физическая культура. Упражнения и игры на занятиях в начальной школе / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – М., 2016. – 272 с.

29. Кузнецов, В.С. Физическое упражнение и подвижные игры. Метод. пособие / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – М., 2016. – 151 с.

30. Кукушкин, В.С. Современные педагогические технологии в начальной школе: пособие для учителя / В. С. Кукушкин – Ростов н/Дону, 2004. – 78 с.

31. Левченко, А.Н. Игры, которых не было: Сборник спортивно-подвижных игр / А. Н. Левченко, В. Ф. Матысон. – М., 2017. – 128 с.

32. Леонтьев, А.Н. Деятельность. Сознание. Личность / А.Н. Леонтьев. – М.: Академия, 2005. – 352 с.

33. Ливанова, П.З. Сюжетно-ролевые игры на уроках физической культуры / П. З. Ливанова // Физическая культура в школе. – 2015. – № 7. – 35-37 с.

34. Лях, В. И. Двигательные способности / В. И. Лях // Физическая культура в школе. – 2006. – №2. – 3 с.

35. Лях, В.И. Физическая культура 1-4 классы: учеб. Для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2011 – 190 с.

36. Лях, В.И. Концепция физического воспитания детей и подростков / В. И. Лях, Г. Б. Мейксон, Л. Б. Кофман // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2016. – № 1. – 73-74 с.

37. Матвеев, А.П. Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. Начальные классы 1-4 / А.П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2014. – 32 с.
38. Макаренко, А.С. Книга для родителей / А. С. Макаренко / Соч.: в 8 т. Т. 5. – М.: Педагогика, 1985. – 336 с.
39. Михайленко, Н. Я. Как играть с ребенком / Н. Я. Михайленко, Н. А. Короткова – М., 1990. – 194 с.
40. Найминова, Э.Б. Спортивные игры на уроках физической культуры. Книга для учителя / Э. Б. Найминова. – Ростов н/Дону: Феникс, 2001. – 256 с.
41. Патрикеев, А. Ю. Физическая культура 4 класс. Система уроков по учебнику А.П. Матвеева. Поурочное планирование. Начальная школа / А. Ю. Патрикеев – М.: Учитель, 2014г. – 373 с.
42. Пидкасистый, П. И. Технология игры в обучении и развитии: Учебное пособие / П. И. Пидкасистый, Ж. С. Хайдаров – М., 1996. – 113 с.
43. Рубенштейн, С.Л. Избранные философско-психологические труды. Основы онтологии, логики и психологии / С. Л. Рубенштейн – М., 1997. – 463 с.
44. Спенсер, Г. Основания психологии / Г. Спенсер – М.: АСТ-ЛТД, 1998. – 314 с.
45. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений / Э. Я. Степаненкова. – М.: Академия, 2006. – 368 с.
46. Сухомлинский, В. А. Как любить детей / В. А. Сухомлинский – М., 1997. – 224 с.
47. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов. – М.: Виктория, 2006 – 324 с.
48. Чаленко, И.А. Современные уроки физкультуры в начальной школе. / И. А. Чаленко. – Ростов н/Д: Феникс, 2013. – 256 с.

49. Шмаков, П.А. Методологические предпосылки формирования интереса к занятиям физической культурой учащихся общеобразовательных школ. Учебно-методическое пособие / П. А. Шмаков. – М., 2004. – 254 с.

50. Эльконин, Д.Б. Избранные психологические труды / Д. Б. Эльконин – М.: Педагогика, 1989. – 560 с.

51. Яковлев, В.Г. Физкультура в начальных классах: Учебное пособие для студентов фак. физ. воспит. пединститутов. / В. Г. Яковлев, В. П. Ратников. – М.: Просвещение, 2017. – 142 с.