

«ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ  
ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ  
ШКОЛЬНИКОВ ПОСРЕДСТВОМ  
СПОРТИВНЫХ И ПОДВИЖНЫХ  
ИГР»

## ИЗУЧЕНИЕ ВЛИЯНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР, ИСПОЛЬЗОВАННЫХ НА УРОКАХ ФИЗКУЛЬТУРЫ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ, НА УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ УЧАЩИХСЯ

Большое значение для человека любого возраста имеет физическая культура, но для детей она еще и жизненно необходима<sup>1</sup>. Для детей младшего школьного возраста подвижные игры являются важнейшим средством закаливания и повышения уровня физического развития<sup>2</sup>.

Актуальность исследования определили цель нашей работы, которая заключалась в определении влияния подвижных игр на уроках физической культуры как средства повышения уровня физического развития детей младшего школьного возраста<sup>3</sup>.

В соответствии с целью были поставлены следующие задачи: анализ научно-методической литературы по теме исследования; подбор подвижных игр для повышения уровня физического развития детей младшего школьного возраста.

Известно, что особенно ценным в оздоровительном отношении является проведение подвижных игр на открытом воздухе и зимой, и летом, так как при движении значительно усиливается обмен веществ с увеличением притока кислорода, что благоприятно влияет на работу организма и способствует его закаливанию. Такое благоприятное гигиеническое и оздоровительное значение могут иметь подвижные игры лишь при правильной постановке занятий с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности занимающихся.

Игра как деятельность, играет большую роль в формировании личности. Выделившись в относительно самостоятельный вид деятельности, игра определялись всегда укладом жизни общества, что отражалось не только на их содержании, но и на задачах по использованию игр в целях воспитания детей в соответствии с законами того или иного общества. В игре развиваются не только физические силы ребенка, но развивается сообразительность, находчивость, проявляется инициатива. В игре, как правило, вырабатываются и организационные навыки, развивается выдержка, умение взвешивать и анализировать обстоятельства. П.Ф. Лесгафт во второй половине XIX в. создал научно обоснованную систему физического воспитания. Игры он рассматривал как одно из действенных средств физического образования и воспитания. Правила игры он рассматривал как непреложный закон. Все его требования не потеряли значения и до сих пор<sup>4</sup>.

Широкое использование подвижных игр способствует снижению гиподинамии, так как компенсирует дефицит двигательной активности, кроме того, они имеют образовательное значение. В играх детей, как правило, отражается какой-то небольшой, но уже свой опыт, закрепляется свое представление о жизни. В руках педагога игры способствуют всестороннему развитию ребенка, когда обнаруживаются свои личные качества и свойства<sup>5</sup>.

С целью определения влияния тех или иных методик использованных подвижных игр, в том числе с применением музыкального сопровождения, на уровень физического развития младших школьников, было организовано и проведено исследование на базе МАОУ «Лицей №37» в период с сентября 2015 г. по март 2016 г. В ходе проведения опытно-экспериментальной части исследования были выбраны 10 детей 6-7 лет – учащихся параллельных классов и относящихся к основной группе по медицинским показателям. Из этих учащихся были сформированы две группы: первая группа – экспериментальная, вторая группа – контрольная, в каждой группе по 5 детей. Для определения исходного уровня физической подготовленности младших школьников тестирование осуществлено в рамках занятий на уроках физической культуры. Всем выполняемым упражнениям предшествует разминка, которая включает ходьбу, бег, дыхательные подготавливающие упражнения. Ребенку дается две пробные попытки с настройкой на максимальный результат во время последней. В протоколы вносится лучший результат. Наиболее объективными показателями уровня развития физической подготовленности детей являются результаты выполнения определенных двигательных заданий.

До начала эксперимента (сентябрь 2015г.) было проведено предварительное тестирование уровня физического развития испытуемых контрольной и экспериментальной групп, результаты предварительного тестирования представлены в табл.1, таким образом, на предварительной стадии эксперимента показатели уровня физической подготовленности учащихся 6-7 лет обеих групп достоверно не различались ( $P > 0,05$ ), что свидетельствует о правильности подобранной выборке испытуемых.

В период педагогического эксперимента в учебном процессе экспериментальной группы были применены следующие подвижные игры, в том числе, с использованием музыкального сопровождения: игры с мячом : «круговая пляска», «рывок за мячом», «наперегонки с мячом», «двумя мячами через сетку»,. За каждое нарушение правил команде засчитываются штрафные очки. игры с обручем «ритмическая эстафета (по Т.Т. Ротерс), «серебряные ворота», игры с лентой: «смена мест», «веселый кружок». Игры без предмета: « встань правильно», « тихо – громко», «змейка», «запомни мелодию», «музыкальная змейка», «танцуй,

да не зевай». Игрок, выполнивший правильно задание, приносит команде очко. Побеждает команда, набравшая наибольшее количество очков.

**Таблица 1. Среднегрупповые показатели физической подготовленности испытуемых (предварительное тестирование)**

Группы испытуемых	Контрольные тесты, (X±m)					
	Бег 30 м, со старта (сек.)	Бег с хода 10 м, (м/с)	Метание набивного мяча (см)	Прыжок в длину с места (см)	Челночный бег 3x10 м (сек.)	Обегание препятствий (сек.)
<i>Экспериментальная группа</i>	7	2,2	251,2	115,22	11,08	5,38
<i>Контрольная группа</i>	7,1	2,24	240	119,4	11,16	5,32

После проведенной опытно-экспериментальной работы, направленной на определение влияния подвижных игр на уровень физического развития младших школьников на уроках физической культуры, было проведено повторное тестирование. Анализ сдвигов в показателях физической подготовленности дает основание говорить о положительном влиянии подвижных игр на развитие двигательных качеств детей. Так, в тесте на выявление быстроты «Бег на 30 метров с высокого старта» испытуемые экспериментальной группы улучшили свои показатели на 6,06%, в то время как в контрольной группе прирост показателей составил 2,89%. В тесте на выявление скоростно-силовых способностей «Метание набивного мяча» в экспериментальной группе прирост показателей составил 5,97%, в контрольной – 2,83%.

**Таблица 2. Среднегрупповые показатели физической подготовленности испытуемых (контрольное тестирование)**

Группы испытуемых	Контрольные тесты, (X±m)					
	Бег 30 м, со старта (сек.)	Бег с хода 10 м, (м/с)	Метание набивного мяча (см)	Прыжок в длину с места (см)	Челночный бег 3x10 м (сек.)	Обегание препятствий (сек.)
<i>Экспериментальная группа</i>	6,6	1,86	266,2	129	10,24	5
<i>Контрольная группа</i>	6,9	2,11	246,8	123	10,94	5,16

В тесте определение уровня ловкости «Челночный бег 3 по 10 метров» испытуемые экспериментальной группы показали улучшение результата на 7,15%, в контрольной группе – на 2,01%. На заключительной стадии исследования мы сравнили среднегрупповые показатели экспериментальной и контрольной групп в контрольных тестах.

Из таблицы видно, что показатели уровня физической подготовленности учащихся экспериментальной группы по сравнению с контрольной к концу исследования значительно улучшились.

**Таблица 3. Сравнительный анализ среднегрупповых показателей в период эксперимента**

Обследуемые группы		Контрольные тесты					
		Бег 30 м, со старта (сек.)	Бег с хода 10 м, (м/с)	Метание набивного мяча (см)	Прыжок в длину с места (см)	Челночный бег 3x10 м (сек.)	Обегание препятствий (сек.)
Экспериментальная группа	до	7	2,2	251,2	115,22	11,08	5,38
	после	6,6	1,86	266,2	129	10,34	5
	прирост результата (%)	<b>6,06</b>	<b>15,45</b>	<b>5,97</b>	<b>11,95</b>	<b>7,15</b>	<b>7,06</b>
Контрольная группа	до	7,1	2,24	240	119,4	11,16	5,32
	после	6,9	2,11	246,8	123	10,94	5,16
	прирост результата (%)	<b>2,89</b>	<b>5,8</b>	<b>2,83</b>	<b>3,01</b>	<b>2,01</b>	<b>3</b>

Таким образом, проведенное исследование позволило нам сделать вывод об эффективности использования предложенной методики физического воспитания с активным использованием подвижных игр в данной возрастной группе.

#### Примечания

<sup>1</sup> Беспалова Т. А. Формирование физической культуры как средства коррекции психологического статуса школьников // Формирование физической культуры и культуры здоровья учащихся в условиях модернизации образования: сб. науч. ст. Елабуга, 2015. С. 22-26.

<sup>2</sup> Былеева, Л.В. Подвижные игры: учебное пособие для ин-тов физ. культуры. М.: Просвещение, 2014. 53 с.

<sup>3</sup> Геллер, Е.М. Игры на переменах для школьников 1-3 классов. М.: б/и, 2015. 40 с.

<sup>4</sup> Гугин, А.А. Уроки физической культуры в 1-3 классах. М.: Академия, 2014. 225 с.

<sup>5</sup> Детские народные подвижные игры / Сост. А.В. Кенеман, Т.И. Осокина и др. М.: МИР, 2015. 109 с.