

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

БАЛАШОВСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)

Кафедра физической культуры и безопасности жизнедеятельности

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО МЕТОДА В
ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 5 курса 354 группы психолого-педагогического факультета,
направления подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя
профилями подготовки),
Рылева Кирилла Андреевича

Научный руководитель
кандидат педагогических наук, доцент _____ Викулов А.В.
(дата, подпись)

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

Балашов 2025

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Соревновательная система образования ставит перед собой задачу всестороннего развития личности обучающихся и физическое воспитание играет в этом процессе одну из ключевых ролей. Исследования подтверждают, что сочетание игровых и соревновательных методов значительно повышает мотивацию младших школьников. Научно обоснованное применение инновационных методов в преподавании физической культуры и спорта позволяет не только укреплять физическое здоровье детей, но и развивать их личностные и социальные качества, такие как ответственность, коммуникативные навыки, стремление к успеху, способность работать в команде. Одним из наиболее эффективных и популярных подходов в организации учебного процесса в школе является использование соревновательных и игровых методов, которые становятся неотъемлемой частью образовательного процесса, особенно в начальной школе.

Соревновательный метод как способ физического воспитания младших школьников обладает рядом уникальных особенностей, которые делают их эффективными инструментами для формирования у детей интереса к физической культуре, а также для развития мотивации к регулярным занятиям физической активностью. Соревновательные элементы помогают детям научиться справляться с эмоциями, а игровые методы создают атмосферу веселья и радости, что способствует вовлеченности и повышению результативности занятий.

На сегодняшний день, в условиях возрастающей роли здорового образа жизни и физической активности в жизни молодёжи, необходимость внедрения современных методов и подходов в систему школьного образования становится особенно актуальной. Младшие школьники — это особая возрастная категория, для которых важно создать такие условия, которые бы способствовали развитию не только физических, но и психоэмоциональных качеств. Использование игровых и соревновательных элементов в занятиях по

физической культуре помогает решить сразу несколько задач: развивает физическую выносливость, координацию, силу, ловкость, а также способствует воспитанию таких личных качеств, как решимость, воля к победе, умение работать в коллективе, стремление к саморазвитию.

Таким образом, актуальность темы бакалаврской работы заключается в необходимости глубокого исследования и разработки методов, которые максимально эффективно помогут интегрировать соревновательные и игровые элементы в процесс физического воспитания младших школьников. Это не только улучшит физическое развитие детей, но и окажет положительное влияние на их личностное и социальное становление. Важно изучить, какие конкретные методики, формы и виды соревнований и игр наиболее подходят для данной возрастной группы, а также как они влияют на психоэмоциональное состояние детей и их успеваемость в учебном процессе.

Актуальность также подкрепляется рядом проблем, с которыми сталкиваются школьные учителя в области физической культуры: нехватка времени для полноценного освоения учебной программы, а также тенденция к уменьшению интереса к занятиям физкультурой среди школьников. Инновационные подходы, такие как внедрение соревновательных и игровых элементов, способны решить эти проблемы, сделав занятия физической культурой более увлекательными, доступными и мотивирующими для детей.

Цель: показать возможности применения соревновательного метода в физическом воспитании обучающихся начальных классов.

Объект: учебно-воспитательный процесс по физической культуре.

Предмет: использование соревновательного метода в физическом воспитании младших обучающихся.

Задачи:

1) раскрыть сущность соревновательного метода в физическом воспитании;

2) подобрать инструментарий для оценки физических качеств обучающихся 4-го класса;

3) составить комплекс мероприятий для физического воспитания младших лицеистов и оценить его эффективность.

Методы исследования: анализ научных и методических источников по проблеме исследования, педагогическое планирование, педагогический эксперимент, тестирование и методы математической статистики.

Структура работы: бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, заключение, списка использованных источников.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

В первой главе «Соревновательный метод в системе физического воспитания обучающихся» раскрыты теоретические основы применения соревновательного метода. Дана характеристика соревновательного метода, выделены его ключевые особенности:

- установка на победу как мотивационный фактор;
- максимальные физические и психические нагрузки;
- унификация содержания деятельности.

Проанализированы преимущества метода:

- повышение мотивации обучающихся;
- развитие социальных навыков;
- возможность объективной оценки прогресса.

Отмечены ограничения:

- риск формирования негативных черт характера;
- необходимость предварительной подготовки;
- ограниченная применимость соревновательного метода на начальных этапах обучения.

Особое внимание уделено роли соревновательного метода в физическом воспитании младших школьников. Показано его комплексное воздействие на:

- развитие физических качеств (скорость, силу, ловкость);
- психоэмоциональную сферу (управление эмоциями, стрессоустойчивостью);
- формирование волевых качеств (настойчивости, решительности);

— развитие социальных навыков (работа в команде, уважение к соперникам).

Во второй главе «Методические аспекты исследования соревновательного метода в физическом воспитании обучающихся 4-го класса» представлены организация и результаты педагогического эксперимента. Исследование проводилось на базе МОУ «Лицей» г. Балашова Саратовской области и охватывало два класса (4«А» и 4«Б»), в каждом из которых обучалось по 22 ученика в возрасте 9-10 лет. Гендерный состав составил 11 девочек и 11 мальчиков в каждом классе. Выборка была репрезентативной для параллели начальной школы. 4«А» класс был определён в качестве экспериментальной группы, а 4«Б» – контрольной группы. Все участники были признаны условно здоровыми и допущены к занятиям физической культуры по основной медицинской группе. Занятия проводились три раза в неделю по 40 минут. Материально-техническая база: просторный спортивный зал, беговая дорожка, турники, маты, гимнастические стенки, баскетбольные и футбольные мячи, скакалки, обручи, фишки, конусы.

Для оценки эффективности метода использовались:

1) Тесты для оценки физической подготовленности:

- бег на 30 м;
- челночный бег 3x10 м;
- прыжок в длину с места;
- наклон вперед из положения стоя;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- ведение баскетбольного мяча.

Все тестирования проводились в первой половине дня (с 9 до 12 часов) при стандартных условиях:

- температура воздуха 18 – 22⁰С;
- влажность в помещении 40 – 60%;
- обязательная предварительная разминка;
- использование одинакового спортивного инвентаря.

2) Анкета «Мое отношение к урокам физкультуры» (12 вопросов)

1. Когнитивный компонент (4 вопроса):

- насколько важными ты считаешь уроки физкультуры?
- как ты оцениваешь свои физические способности?
- какие виды активности тебе наиболее интересны?
- как часто ты думаешь о занятиях физкультурой вне школы?

2. Эмоциональный компонент (5 вопросов):

- какие чувства ты испытываешь перед уроком физкультуры?
- как ты себя чувствуешь во время занятий?
- что ты ощущаешь после урока?
- как ты относишься к соревновательным элементам?
- какие эмоции вызывают оценки по физкультуре?

3. поведенческий компонент (3 вопроса):

- как часто ты занимаешься спортом вне школы?
- готов ли ты остаться после урока для дополнительной тренировки?
- участвуешь ли ты в спортивных мероприятиях добровольно?

3) Метод структурированного наблюдения «Активность на уроках».

Физическая активность:

- количество выполненных упражнений;
- интенсивность участия;
- добровольное выполнение дополнительных заданий.

Социальное взаимодействие:

- инициатива в командной работе;
- частота обращений к учителю;
- характер общения с одноклассниками.

Эмоциональное проявление:

- мимика и жесты;
- вербальные реакции;
- поведение при успехах/неудачах.

В экспериментальном классе был внедрен комплекс соревновательных мероприятий, включающий:

- еженедельные турниры и эстафеты;
- тематические игры («Снайперский тир», «Турнир чемпионов»);
- систему поощрений (грамоты, медали, звания).

В 4«А» классе мы внедряли разработанный комплекс соревновательных мероприятий, в то время как 4«Б» занимался по стандартной программе без специальных соревновательных элементов.

В экспериментальном классе неделю начинали с постановки конкретных спортивных задач. Например, в первую неделю мы сосредоточились на улучшении результатов в челночном беге. После разминки дети делились на команды по 4–5 человек, смешивая более и менее подготовленных учеников. Командам давали оригинальные названия, которые они придумывали сами, что сразу повышало уровень вовлеченности.

Соревновательные элементы органично вплетались учебный процесс. При изучении элементов баскетбола вместо обычных упражнений с ведением мяча мы организовывали «Турнир чемпионов», где каждый ученик мог набрать баллы за точность и ведение. Результаты фиксировались в журнале, и дети видели свой прогресс от урока к уроку.

Особое внимание уделялось командным видам. Эстафеты строились таким образом, что успех зависел от слаженности всех команд, а не только от самых сильных детей. Это мотивировало детей помогать друг другу, подсказывать, поддерживать. Мы заметили, что в 4«А» классе быстро сформировался благоприятный психологический климат - дети переживали не только за свои результаты, но и за успех одноклассников.

Особенно яркая разница проявилась при проведении контрольных нормативов. Ученики экспериментального класса демонстрировали не только лучшие результаты, но и более стабильную технику выполнения упражнений, меньше волновались и лучше концентрировались на задании. Это подтвердило нашу гипотезу о том, что регулярное участие в соревновательных

мероприятиях помогает детям развивать не только физические, но и волевые качества.

Для наглядного представления ежедневной работы в экспериментальном классе нами составлен календарно-тематический план, охватывающий период с сентября по октябрь 2024 года (Таблица 1).

Таблица 1 – Календарно тематический план на период с сентября по октябрь 2024 года для 4 класса.

№	Дата	Тема урока	Основная задача
1	02.09.2024	Вводный урок. Техника безопасности на уроке	Ознакомление с правилами, активизация внимания, командные игры
2	04.09.2024	ОРУ на месте и в движении	Общая разминка, развитие гибкости и силы
3	06.09.2024	Бег с изменением темпа и направления	Развитие быстроты, ловкости
4	09.09.2024	Прыжки в длину с места	Развитие силы ног, совершенствование техники прыжка в длину с места
5	11.09.2024	Метание мяча в цель	Воспитание меткости, развитие мышц плечевого пояса
6	13.09.2024	Подвижные игры на развитие ловкости	Развитие быстроты и координации
7	16.09.2024	Челночный бег 3×10 м	Развитие быстроты и выносливости
8	18.09.2024	Эстафеты с бегом, прыжками, метанием	Комплексное развитие основных двигательных качеств
9	20.09.2024	ОРУ с предметами (мячи, палки)	Координация движений, развитие силы рук
10	23.09.2024	Легкоатлетическая разминка. Стартовый бег	Изучение техники правильного старта, развитие реакции
11	25.09.2024	Прыжки через скакалку	Координация, выносливость, ритмика
12	27.09.2024	Игра «Салки», «Хвосты», эстафеты	Закрепление навыков, командная работа
13	30.09.2024	Гимнастика: упражнения на полу	Воспитание гибкости, силы мышц корпуса, ловкости
14	02.10.2024	Метание малого мяча (подготовка к ГТО)	Работа над техникой броска малого мяча
15	04.10.2024	Комбинированная эстафета (бег+прыжки+метание)	Воспитание скоростно-силовых качеств
16	07.10.2024	Прыжки в длину с разбега	Изучение техники прыжка с разбега, развитие силы и ловкости
17	09.10.2024	Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики	Развитие выносливости и быстроты
18	11.10.2024	Гимнастика: равновесие, перекаты, мостик	Развитие гибкости и равновесия

19	14.10.2024	Подготовка к сдаче беговых нормативов	Развитие скоростных качеств
20	16.10.2024	Контрольный бег на 30м	Проверка скорости, умения стартовать
21	18.10.2024	Контрольное метание мяча	Оценка точности и силы
22	21.10.2024	Эстафеты с элементами ГТО	Повторение упражнений, подготовка к сдаче ГТО
23	23.10.2024	Весёлые подвижные игры	Развитие интереса к физической активности
24	25.10.2024	Игра-повторение: мини-квест по физкультуре	Подведение итогов через игровую форму, мотивация

Проведённый сравнительный анализ динамики физической подготовки лицеистов 4-х классов экспериментальной (4«А») и контрольной (4«Б») групп позволяет сделать ряд важных выводов о влиянии соревновательного метода на развитие физических качеств младших школьников (Таблица 2).

Таблица 2 – Динамика показателей физической подготовленности обучающихся 4-х классов

Показатель	4«А» (до)	4«А» (после)	Абс	%	4«Б» (до)	4«Б» (после)	Абс	%
Бег на 30м (с)	6,8	6,2	0,6	8,8	6,7	6,6	0,1	1,9
Челночный бег 3х10 (с)	11,3	10,5	0,8	7,1	11,2	11,0	0,2	1,7
Прыжок в длину (см)	115	128	13	11,3	116	119	3	2,6
Наклон вперед (см)	5,2	7,4	2,2	42,3	5,0	5,5	0,5	10
Сгибание разгибание рук в упоре лежа (единицы)	8	13	5	62,5	8	9	1	12,5
Ведение мяча (с)	15,4	13,2	2,2	14,2	15,5	14,8	0,7	4,5

Наиболее показательными являются результаты экспериментальной группы, где было зафиксировано существенное улучшение по всем тестируемым параметрам. Особенно впечатляющий прогресс наблюдается в показателях силовой выносливости - прирост на 62,5% в упражнении «сгибание-разгибание рук в упоре лежа». Столь значительное улучшение свидетельствует о высокой эффективности соревновательных методик в развитии физической силы и выносливости у детей данного возраста.

Не менее важные изменения произошли в показателях гибкости (улучшение на 42,3%) и скоростных качеств (сокращение времени бега на 30 метров на 8,8%). Эти данные подтверждают, что соревновательный подход

комплексно воздействует на различные физические способности, способствуя гармоничному развитию юных спортсменов.

Особого внимания заслуживают результаты в командных дисциплинах. Улучшение показателей челночного бега на 7,1% и ведения мяча на 14,2% демонстрирует, что соревновательная методика не только развивает индивидуальные физические качества, но и способствует формированию важных социальных навыков - умения работать в команде, согласовывать свои действия с другими, развивает чувство ответственности за общий результат.

В контрольной группе, где занятия проводились по традиционной методике, изменения показателей оказались значительно скромнее (от 1,7% до 12,5%). Такой контраст наглядно подтверждает преимущество соревновательного подхода в физическом воспитании младших школьников.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведённое исследование подтвердило высокую эффективность соревновательного метода в физическом воспитании младших школьников. Результаты эксперимента показали, что системное применение соревновательных элементов на уроках физической культуры способствует не только улучшению физических показателей лицеистов, но и положительно влияет на их мотивацию, психоэмоциональное состояние и социальные навыки.

Основные выводы исследования:

1) **Физическое развитие** – у обучающихся экспериментальной группы наблюдался значительный прогресс в развитии скоростных, силовых, координационных способностей и гибкости. Наибольший прирост показателей зафиксирован в силовой выносливости (62,5%) и гибкости (42,3%).

2) **Мотивация и вовлечённость** – 92% участников эксперимента отметили повышение интереса к урокам физкультуры, увеличилась активность и самостоятельность в выполнении упражнений.

3) **Личностные качества** – соревновательный метод способствовал развитию волевых черт (настойчивости, самоконтроля) и социальных навыков (работа в команде, уважение к соперникам).

4) **Практическая значимость** – разработанный комплекс мероприятий может быть адаптирован для использования в общеобразовательных школах с целью повышения эффективности уроков физической культуры.

Таким образом, соревновательный метод является действенным инструментом физического воспитания младших школьников, сочетающим развитие двигательных навыков с формированием личностных и социальных качеств. Его применение требует учёта возрастных особенностей обучающихся, грамотного дозирования нагрузки и создания благоприятной психологической атмосферы. Результаты исследования открывают перспективы для дальнейшего изучения возможностей интеграции соревновательных элементов в образовательный процесс.