

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Саратовский национальный исследовательский государственный  
университет имени Н.Г. Чернышевского»  
Балашовский институт (филиал)

Психолого-педагогический факультет

Кафедра физической культуры и безопасности жизнедеятельности

**НАПРАВЛЕННОЕ ВОСПИТАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ  
МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ  
ИГРОВОГО МЕТОДА**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 6 курса 64 группы ЗФО  
направления подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование  
(с двумя профилями подготовки)», профиль «Физическая культура.  
Безопасность жизнедеятельности»  
психолого-педагогического факультета  
Каримова Василия Михайловича

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

Зав. кафедрой физической культуры  
и безопасности жизнедеятельности  
кандидат педагогических наук, доцент \_\_\_\_\_ Викулов А.В.  
(подпись, дата)

Балашов 2026

## ВВЕДЕНИЕ

Формирование гармонично развитой, здоровой личности является одной из приоритетных задач современного образования. Особое значение в ее решении приобретает целенаправленное воспитание физических качеств у детей, начиная с дошкольного возраста. В младшем школьном возрасте эту работу следует не просто продолжать, но активизировать, ведь данный период является сенситивным для развития основных двигательных способностей. Именно в это время закладываются основы техники движений, формируется устойчивая мотивация к регулярной физической активности.

Однако традиционные подходы к физическому воспитанию зачастую не обеспечивают дифференцированного и направленного воздействия на конкретные физические качества и не всегда учитывают психологические особенности младших школьников. В результате дети теряют интерес к физической культуре и активному досугу, легко заменяя физическую активность цифровой (компьютерными играми, просмотром мультфильмов и видео, общением в мессенджерах). Это приводит к общему снижению уровня их физической подготовленности. Вот, почему важно найти такие методы организации учебного процесса, которые, с одной стороны, обеспечивали бы направленное развитие физических качеств обучающихся, а с другой — удовлетворяли их потребность в игре, эмоциональной и увлекательной деятельности.

Особенностям физического воспитания младших школьников посвящены труды известных отечественных специалистов в области теории и методики физического воспитания (Б. А. Ашмарина, В. М. Гелецкого, М. Н. Жукова, Е. А. Коротковой, Т. П. Завьяловой, Л. А. Архиповой, Ж. К. Холодова и др.). Возможности применения игрового метода на занятиях по физическому воспитанию описаны в учебных пособиях Л. П. Матвеева, Д. Г. Сидорова, в научных статьях М. П. Бежанян, И. Ф. Нагайцевой, Л. В. Веркеевой, М. А. Даяновой, Л. А. Коробейниковой, Д. А. Попова, Е. Н. Чингиной и др.

Игровой метод обладает потенциалом для направленного воспитания физических качеств у младших школьников, что обусловлено рядом его ключевых преимуществ. Увлекательное содержание и соревновательный характер игр позволяют добиться большей двигательной активности, ведь дети, стремясь выиграть, выполняют упражнения с большей самоотдачей. Кроме того, вариативность и непредсказуемость игровых ситуаций эффективно развивают ловкость, координацию и быстроту мышления. Также игры оказывают комплексное воздействие, совершенствуя не только физические качества учащихся, но и их навыки командного взаимодействия.

**Цель бакалаврской работы** — теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность использования игрового метода для направленного воспитания физических качеств детей младшего школьного возраста. **Объект исследования:** учебно-воспитательный процесс по физической культуре в школе. **Предмет исследования:** направленное воспитание физических качеств учащихся младшего школьного возраста с помощью игрового метода.

Цель исследования конкретизируется в следующих **задачах:**

1. Выявить возрастные особенности воспитания физических качеств у детей младшего школьного возраста.
2. Раскрыть потенциал игрового метода как средства направленного воспитания физических качеств младших школьников.
3. Разработать и внедрить в учебный процесс комплекс подвижных игр, направленных на воспитание физических качеств.
4. Оценить эффективность применения разработанного комплекса игр для воспитания физических качеств у младших школьников.

**Методы исследования:** анализ литературных источников по проблеме исследования, обобщение, планирование учебно-воспитательного процесса по физической культуре в школе, педагогический эксперимент, тестирование физических качеств, методы математической обработки полученных данных.

Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, включающего 29 наименований, и приложения.

В первой главе **«Теоретико-методологические основы направленного воспитания физических качеств детей младшего школьного возраста»** рассматриваются возрастные особенности развития физических качеств у детей указанной возрастной группы, анализируется место игрового метода в учебном процессе по физической культуре и его возможности для развития конкретных физических качеств обучающихся.

Младший школьный возраст представляет собой ключевой этап в формировании физического потенциала личности, характеризующийся интенсивным развитием основных систем организма и повышенной пластичностью нервно-мышечных функций. Именно в этот период создаются оптимальные предпосылки для целенаправленного воспитания физических качеств, что обусловлено естественной потребностью детей в двигательной активности и высокой восприимчивостью организма к дозированным физическим нагрузкам.

Для младшего школьного возраста характерно активное, но неравномерное развитие мышечной системы. Мышцы еще недостаточно крепки и быстро утомляются, особенно при статических нагрузках. При этом отмечается выраженная асимметрия в развитии мускулатуры: мышцы правой стороны тела, как правило, развиты лучше, чем левой.

Дети демонстрируют хорошие результаты в динамических упражнениях, особенно тех, которые носят скоростно-силовой характер (бег на короткие дистанции, прыжки, метание мяча, подвижные игры, упражнения на гимнастических снарядах, такие как лазание и висы). Также у них постепенно улучшаются координационно-сложные действия. В то же время определенные виды нагрузок вызывают у младших школьников заметные затруднения. Статические упражнения, требующие удержания позы, длительное сидение или стояние переносятся плохо. С трудом даются и

силовые нагрузки, предполагающие максимальное или почти максимальное мышечное усилие, а также действия, где необходимо точно дозировать силу или контролировать скорость выполнения движения.

Для гармоничного развития мышечной системы в этом возрасте хороши регулярные и дозированные динамические нагрузки. Важно применять разнообразные виды двигательной активности (игры, эстафеты, имитационные движения), чтобы равномерно развивать все группы мышц и избегать возникновения выраженной асимметрии.

Младший школьный возраст является сенситивным для формирования способностей к длительной физической и умственной деятельности. Он благоприятен для развития всех физических качеств, координационных и кондиционных способностей организма. Однако стоит учитывать, что одни физические качества в этот период развиваются интенсивнее, чем другие. Наиболее благоприятными направлениями являются развитие координационных и скоростных способностей, гибкости, а также выносливости к умеренным циклическим нагрузкам. В то же время, силовые и статические упражнения требуют строгой дозировки и применения преимущественно в игровой, скоростно-силовой форме. В данный период ведущей деятельностью постепенно становится учение, замещая игру, и это диктует необходимость использования игрового метода для повышения мотивации и эмоциональной вовлеченности учащихся.

Среди всего многообразия педагогических методов игровой метод занимает особое положение, синтезируя в себе функциональное воздействие на физическую сферу личности и ее социально-психологическое развитие. Он представляет собой целостную организационную форму, моделирующую отношения и поведение учащихся в условной ситуации.

Основу игрового метода составляют подвижные игры. Как правило, действия в играх подчинены определенному сценарию, сюжету игры, предусматривающему достижение определенной цели в условиях постоянного и во многом случайного изменения ситуации. Игровой сюжет

заимствуется из жизни и отражает определенные прикладные действия и взаимодействия участников (например, имитация охоты в игре «Охотники и утки»), либо создается намеренно, исходя из целей физического воспитания, что характерно для спортивных игр.

Для игрового метода характерна комплексность воздействия на физические качества учащихся. Игра включает в себя различные двигательные действия — бег, прыжки, метания и т.д. Она решает образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи. Оздоровительный потенциал подвижных игр заключается в благотворном влиянии на развитие всех систем организма ребенка: мышечной, дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной.

Преимущество игрового метода заключается в том, что он позволяет вовлечь в процесс обучения всех учеников, независимо от их уровня физической подготовки. Кроме того, использование игр на уроках помогает разнообразить учебный процесс, сделать его более интересным, в том числе за счет добавления состязательного компонента.

Еще одним важным аспектом игрового метода является его влияние на развитие коммуникативных и социальных навыков учащихся. В игре моделируются сложные межличностные и межгрупповые отношения, строящиеся как по типу сотрудничества (в пределах одной команды), так и по типу соперничества (между разными командами). Возникновение и разрешение игровых конфликтов создает высокий эмоциональный накал и содействует яркому выявлению этических качеств личности.

В начальных классах на подвижные игры на уроках физической культуры может отводиться до 50 % времени занятия. В подготовительной части урока применяются малоподвижные игры и игры с простыми правилами, направленные на организацию внимания, разогрев организма и подготовку к основной работе. В основной части урока используются игры высокой интенсивности, развивающие физические качества. Они обеспечивают высокую моторную плотность и способствуют

совершенствованию двигательных навыков. В заключительной части урока предпочтение отдается играм малой и средней интенсивности с простыми правилами, способствующим активному отдыху, снижению физиологической нагрузки и эмоциональному завершению занятия.

Рациональное применение подвижных игр обеспечивает комплексное развитие физического потенциала учащихся, а также поддержание у них высокого уровня мотивации к занятиям физической культурой.

Во второй главе **«Применение игрового метода на уроках физической культуры в начальных классах для направленного воспитания физических качеств обучающихся»** представлены результаты педагогического эксперимента, в котором приняли участие ученики 4 «Б» класса Муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 16 г. Балашова Саратовской области». В классе учатся 25 человек: (15 мальчиков и 10 девочек). Цель эксперимента заключалась в определении возможностей игрового метода по повышению эффективности занятий по физическому воспитанию в начальных классах.

Оценка уровня развития физических качеств проводилась с использованием следующих тестовых упражнений из перечня нормативов по физической культуре для учащихся 4 класса: бег на 30 м (скоростные способности); челночный бег 3×10 м (скоростные способности и координация); прыжок в длину с места (скоростно-силовые способности); подтягивания из виса лежа (силовые способности); 6-минутный бег (общая выносливость); подъем и опускание туловища из положения лежа, руки за голову, ноги закреплены (силовая выносливость); наклон туловища вперед в положении сидя, ноги вместе (гибкость).

Анализ результатов тестирования позволил сделать вывод о том, что уровень развития физических качеств у учащихся — неоднородный. Среднегрупповые показатели по большинству тестов находятся в зонах «хорошо» и «удовлетворительно», что соответствует среднему и низкому уровню развития физических качеств. Однако индивидуальные результаты

варьируются от «отлично» до низких значений, не достигающих норматива «удовлетворительно». При этом структура физической подготовленности у мальчиков и девочек имеет различия.

У мальчиков наиболее развитыми качествами оказались скоростные способности, где всего у 20 % учащихся отмечен низкий уровень, и силовые качества — низкий уровень у 27 % ребят. Наихудшие результаты мальчики показали в тестах на общую выносливость — низкий уровень у 60 % учащихся, силовую выносливость и гибкость — низкий уровень у 40 %.

У девочек сильной стороной являются координационные способности, где 50 % показали высокий уровень, а низкий — всего 10 %, и гибкость — низкий уровень только у 20 %. Как и мальчики, они плохо справились с тестом общей выносливости. Худшие результаты у них отмечены в тестах на скоростно-силовые и силовые качества — прыжке в длину (у 50 % отмечен низкий уровень) и подтягивании из виса лежа (у 40 % низкий уровень).

На втором этапе эксперимента в содержание уроков физической культуры был включен подобранный нами комплекс подвижных игр. Занятия по физической культуре в 4 «Б» классе проводились в соответствии с рабочей программой образовательной организации. Уроки физической культуры проходили три раза в неделю. В каждый урок физической культуры мы добавляли подвижные игры, способствующие воспитанию физических качеств. Чаще всего игры были включены в основную часть урока, но иногда и в разминку во вводной части. При планировании мы отдавали предпочтение таким подвижным играм, которые способствовали более эффективному решению задач урока, содействовали гармоничному воспитанию физических качеств и совершенствованию деятельности функциональных систем организма, укрепляли здоровье и способствовали воспитанию нравственных и морально-волевых качеств.

На контрольном этапе эксперимента было проведено повторное тестирование и сравнение полученных результатов с данными констатирующего этапа, как отдельно по каждому учащемуся, так и в целом

по группе. Анализ данных показывает, что по всем тестируемым физическим качествам учащихся наблюдается положительная динамика.

У мальчиков значительный прогресс в относительных показателях зафиксирован в развитии силовых качеств. Результат в подтягивании из виса лежа вырос на 13,8 %. Существенно улучшилась гибкость — средний результат увеличился на 20,9 %. У девочек наибольший прогресс отмечен в упражнении на гибкость — показатель вырос на 15,1 %. Второй по значимости результат отмечен в подтягивания из виса лежа. Относительное изменение составило 12,3 %. У них также наблюдается положительная динамика в развитии скоростно-силовых способностей и общей выносливости.

Незначительные относительные изменения в беговых упражнениях, на наш взгляд, связаны с тем, что эти упражнения выполняются в течение очень короткого промежутка времени, и потому значительно улучшить результат сложно. Улучшение результата в беге на 0,1 или 0,2 сек — уже довольно существенное. И наоборот, заметные улучшения результатов при выполнении подтягиваний и наклонов вызваны тем, что в этих упражнениях количество повторений (или сантиметров в наклоне), необходимое для выполнения норматива изначально невелико и улучшение даже на одно повторение дает более значимое относительное изменение.

Также изменилось соотношение обучающихся, показывающих тот или иной уровень развития физических качеств. У мальчиков яркая положительная динамика прослеживается в развитии скоростных и силовых способностей. В беге на 30 метров доля учащихся с высоким уровнем увеличилась до 53%, при этом группа с низким уровнем полностью исчезла. В подтягиваниях из виса количество учащихся с высоким уровнем выросло до 40%, а низкий уровень также ликвидирован. Существенный прогресс отмечается в развитии силовой выносливости — доля учащихся с высоким уровнем увеличилась до 47%, а с низким — сократилась до 13%. В челночном беге, низкий уровень показали также 13% ребят, а в прыжках в

длину с места — 7 %. В тестах на общую выносливость и гибкость отмечены самые большие группы учащихся с низким уровнем развития данных качеств (по 27 %), однако количество учащихся с высоким уровнем их развития, увеличилось с 13% до 33% (6-минутный бег) и с 27% до 40 % (наклоны).

У девочек наиболее значительные улучшения наблюдаются в развитии гибкости и силовой выносливости. При выполнении наклона туловища вперед доля девочек с высоким уровнем увеличилась до 60%, а с низким уровнем сократилась до 10%. В подъеме туловища из положения лежа: показатель высокого уровня вырос до 50%, а низкий уровень не отмечен.

В тесте на силовые способности на констатирующем этапе не было ни одной девочки с высоким уровнем. Однако на контрольном этапе 10 % учащихся достигли этого показателя, а низкий уровень сократился до 20 %. В челночном беге высокий уровень сохранился на отметке 50 %, и исчез низкий уровень. В прыжках в длину с места высокий уровень показали 20 % девочек, а количество учениц с низким уровнем сократилось с 50 % до 20 %. В 6-минутном беге количество девочек с высоким уровнем также выросло с 20% до 30%.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Направленное воспитание физических качеств в младшем школьном возрасте имеет большое значение для гармоничного развития ребенка. Этот период является сенситивным для развития большинства основных двигательных способностей, именно здесь закладываются основы здоровья, физической подготовленности и привычки к активному образу жизни на долгие годы. Помочь гармонично развить у детей все физические качества должна правильно рассчитанная физическая нагрузка.

Для воспитания физических качеств на уроках физической культуры применяются различные педагогические методы и средства. В младшем школьном возрасте усвоение новых знаний и навыков эффективнее происходит с применением игрового метода, который подразумевает использование подвижных и спортивных игр, а также игровых заданий для

развития физических качеств, обучения двигательным действиям и повышения интереса к занятиям физической культурой. Он особенно актуален в начальных классах, пока ведущим видом деятельности у учащихся еще остается игра.

Нами было проведено исследование на базе Муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 16 г. Балашова Саратовской области», в котором приняли участие ученики 4 «Б» класса в количестве 25 человек. Его целью было определить возможности игрового метода в повышении эффективности занятий по физическому воспитанию в начальных классах.

Для определения уровня развития физических качеств младших школьников применялись следующие тестовые упражнения: бег на 30 м; челночный бег 3×10 м; прыжок в длину с места; подтягивания из виса лежа; 6-минутный бег; подъем и опускание туловища из положения лежа, руки за голову, ноги закреплены и наклон туловища вперед в положении сидя, ноги вместе.

Анализ уровня физической подготовленности учащихся выявил разнородность развития основных физических качеств. У мальчиков наиболее развитыми оказались скоростные способности — 27 % учащихся показали высокий уровень в беге на 30 м, тогда как низкий уровень зафиксирован лишь у 20 %. Однако в тесте на общую выносливость 60 % учащихся показали низкий результат, а у 40 % отмечен низкий уровень развития гибкости и силовой выносливости. У девочек наблюдалась аналогичная картина с выносливостью (40 % с низким уровнем), но при этом они демонстрировали хорошие координационные способности — 50 % показали высокий уровень в челночном беге. Наибольшие трудности у девочек вызвали тесты на силовые и скоростно-силовые качества: у 50 % отмечен низкий уровень в прыжках в длину с места, а в подтягиваниях из виса лежа ни одна из учениц не достигла высокого уровня.

На наш взгляд, повышению уровня развития физических качеств учащихся может способствовать активное применение игрового метода на уроках физической культуры. Для этого нами был подобран комплекс подвижных игр, которые затем были включены в уроки физической культуры в течение учебного года. При планировании урока физической культуры мы отбирали игры с учетом изучаемой темы так, чтобы они способствовали более эффективному решению задач урока.

На контрольном этапе эксперимента было проведено повторное тестирование учащихся. Сравнительный анализ результатов показал положительную динамику. Наиболее значительный прогресс у мальчиков наблюдался в развитии силовых качеств — относительное изменение в среднegrupповом результате подтягиваниях из виса лежа составило 13,8 %, а также гибкости — 20,9 %. У девочек значительные улучшения зафиксированы в гибкости (прирост на 15,1 %) и силовых качествах (улучшение на 12,3 %). Также произошло заметное выравнивание уровня подготовленности внутри группы, о чем свидетельствует снижение показателя  $\sigma$  в большинстве тестов. Анализ распределения учащихся по уровням подготовленности показал уменьшение доли учащихся с низким уровнем развития физических качеств. Полностью преодолен низкий уровень у мальчиков в беге на 30 м и подтягиваниях из виса, а у девочек — в подъеме туловища. Полученные результаты позволяют сделать вывод, что систематическое применение на уроках физической культуры игрового метода и, в частности, подвижных игр является эффективным для направленного воспитания физических качеств учащихся начальных классов.