

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ
КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ
ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ
МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Карандашева Н.А., Румянцева О.А.

*Северный (Арктический) федеральный университет
имени М.В. Ломоносова, Архангельск,
e-mail: karandasheva.n@edu.narfu.ru*

Проведение уроков физической культуры в начальной школе, а также внеурочных занятий спортивно-оздоровительного направления направлены на достижение ряда образовательных, развивающих и воспитательных задач. Одной из важнейших задач в работе с детьми младшего школьника является развитие всех физических качеств.

По определению Л.П. Матвеевой, «физические качества – это врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, получающая полное проявление в целесообразной двигательной деятельности» [2, с. 74]. В теории и методике физического воспитания описываются следующие физические качества человека: сила, гибкость, выносливость, скорость (быстрота), координация (ловкость). Развитие физических качеств происходит на протяжении всей жизни человека, в то же время младший школьный возраст является сенситивным периодом для развития большинства физических качеств.

Одним из наиболее эффективных методов развития физических качеств являются подвижные игры. В пособии Е.В. Невмержицкой подвижные игры определяются как «самостоятельная разновидность игр, представляющая собой совокупность многообразных двигательных действий, основным содержанием, которого являются естественные движения в беге, прыжках и метании» [5, с. 19]. В работе с младшими школьниками можно использовать разные виды подвижных игр: сюжетные и бессюжетные, элементы спортивных игр, командные и некомандные игры, игры с бегом, метанием и прыжками и т. д. [3]. Подвижные игры соответствуют возрастным и психологическим особенностям младших школьников, так как позволяют вызвать интерес к предлагаемым видам деятельности и достигать поставленных задач. Ряд подвижных игр способствуют развитию умения действовать в команде, выполнять совместные действия [1].

Для того, чтобы развивать физические качества посредством подвижных игр, необходимо подбирать конкретные игры. Также существуют подвижные игры комплексного характера, позволяющие развивать несколько физических качеств [4]. Развитие физических качеств в условиях подвижных игр происходит за счёт использования основных движений, упражнений (бег различной интенсивности, увёртывания, много-

кратные повторения действий и т. д.). В игровых условиях младшие школьники с удовольствием выполняют предлагаемые задания, а тренировка физических качеств проходит незаметно.

В результате анализа научной литературы мы пришли к выводу о том, что включение подвижных игр в программу уроков физической культуры может оказать положительное влияние на развитие физических качеств у детей. Мы предполагаем, что эти игры способствуют не только улучшению координации, силы и выносливости, но и формируют навыки командной работы, ответственности и дисциплины. Для более глубокого понимания этого процесса наша цель заключается в выявлении и оценке эффективности применения подвижных игр как средства для развития основных физических качеств у младших школьников нами было проведено экспериментальное исследование. В качестве базы исследования было выбрано МБОУ «СОШ №1 с углубленным изучением отдельных предметов» г. Великого Устюга. В исследовании принимали участие обучающиеся 2-х классов в количестве 28 и 29 человек. Из них были сформированы 2 группы: контрольная и экспериментальная.

Экспериментальное исследование состояло из 3 этапов: констатирующего, формирующего и контрольного. На констатирующем этапе нами был выявлен уровень физической подготовленности младших школьников. Для этого нами были подобраны следующие тестовые методики:

1. «Челночный бег 2х10 м» для оценки развития ловкости;
2. Наклон вперед из положения сидя на полу см для измерения гибкости;
3. Бег на 15 м для тестирования быстроты и скоростных качеств;
4. Подтягивание из виса на низкой перекладине для оценки силы;
5. Прыжки на скакалке для оценки выносливости.

Проведённое тестирование показало следующие средние результаты в экспериментальной и контрольной группе (таблица 1).

Констатирующее исследование показало, что группы имеют примерно одинаковый уровень развития физических качеств.

На формирующем этапе исследования проводилась работа только с обучающимися экспериментальной группы. С учениками данной группы мы проводили уроки физической культуры, в рамках которых использовалась разработанная программа, ориентированная на применение подвижных игр, направленных на развитие физических качеств, проводились с учетом специфики образовательного процесса. На формирующем этапе эксперимента, который длился в течение одного месяца, были тщательно отобраны подвижные игры, направленные на развитие различных физических качеств.

Таблица 1

Результаты изучения уровня физической подготовленности младших школьников на констатирующем этапе

| Тест | ЭГ | КГ |
|--|-----------|-----------|
| Челночный бег | 8,913 сек | 8,824 сек |
| Наклон вперед из положения сидя на полу | 9,5 | 9,6 |
| Бег на 15 м | 4,197 | 4,132 |
| Подтягивание из виса на низкой перекладине | 6,1 | 6 |
| Прыжки на скакалке | 42,8 | 44,5 |

Таблица 2

Динамика уровня физической подготовленности младших школьников на констатирующем этапе

| Тест | ЭГ | КГ |
|--|------------|------------|
| Челночный бег | -0,075 сек | -0,01 сек |
| Наклон вперед из положения сидя на полу | +0,46 см | +0,15 см |
| Бег на 15 м | -0,047 сек | -0,019 сек |
| Подтягивание из виса на низкой перекладине | +1,4 раз | +1 раз |
| Прыжки на скакалке | 3 раза | 1,1 раз |

Эти игры интегрировались в основную или заключительную части уроков, проводясь в строгом соответствии с методическими рекомендациями, что обеспечивало эффективное развитие навыков и способствовало улучшению физических показателей учащихся (объяснение правил игры, выбор водящих, руководство процессом игры). Для развития выносливости применялись следующие подвижные игры: «Гимнастический марафон», «Прыжок за прыжком», «Опасная прогулка», «Парашютисты», «Колобок», «Казачьи разбойники», «Змейка», «Охота за мячом» и др. Развитие координации происходило посредством следующих игр: «Стрелки», «Прогулка с мячом», «Попади в корзину», «Медведь», «С горки вниз», «Точно в мишень». Для развития быстроты в уроки физической культуры включались подвижные игры «Хитрый лис», «Снегири», «Мышеловка», «Невод», «Третий лишний», «Ловишки». Развитие силовых качеств проходило в ходе игр «Волк во рву», «Гонка мячей», «Занимай место», «Лабиринт». Развитию гибкости способствовали игры «Пружинка», «Погремесья», «Ель, ёлка, ёлочка». Ряд подвижных игр был уже знаком детям, поэтому проводились игры с усложнением, с изменением правил, с различными способами организации в пространстве. Также важнейшим элементом работы с детьми экспериментальной группы было проведение бесед о каждом из физических качеств, о его значении в жизни человека и необходимости развития.

На контрольном этапе исследования было проведено повторное тестирование уровня физической подготовленности младших школьни-

ков с использованием того же комплекса тестов, что и на констатирующем этапе. Полученные результаты были тщательно проанализированы и сопоставлены с данными, полученными на начальном этапе исследования. Выявленная динамика изменений в уровне физической подготовленности учащихся представлена в таблице 2.

Таким образом, по данным тестирования в экспериментальной и контрольной группе наблюдается благоприятная тенденция развития физических качеств. Результаты в обеих группах возросли, но результаты рабочей группы значительно выше контрольной. А значит, можно сделать вывод, что включение подвижных игр в уроки физической культуры эффективно влияют на развитие физических качеств. Регулярное применение подвижных игр на уроках физической культуры в начальной школе способствует достижению более интенсивного прироста уровня физических качеств.

Список литературы

1. Коршунова В.Ю. Влияние подвижных игр на всестороннее развитие детей // Образование и воспитание. 2017. № 1. С. 41-42.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 2017. 158 с.
3. Мельников Ю.А., Феофилактов Н.З. Подвижные игры в физическом воспитании. К.: Здоровья, 2019. 168 с.
4. Петрова М.А., Болдин А.С. Подвижные игры в процессе физического воспитания младших школьников // Ученые записки университета Лесгафта. 2023. № 4(218). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/podvizhnye-igry-v-protseffe-fizicheskogo-vozpitiya-mladshih-shkolnikov> (дата обращения: 08.02.2025).
5. Подвижные игры: теория, методика и практика: учебно-методическое пособие / Сост.: Е.В. Невмержицкая, И.Е. Коновалов. Казань: Отечество, 2017. 136 с.