

УДК 796.11.3-053.5

**РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ  
ПОСРЕДСТВОМ ПОДВИЖНЫХ ИГР И СОРЕВНОВАТЕЛЬНО-ИГРОВЫХ ЗАДАНИЙ  
У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА****В.А. БОРОДИЧ***(Представлено: магистр пед. наук В.Н. СПАЩАНСКАЯ, Д.А. ГЛЯК)*

*Раскрываются особенности развития физических качеств посредством подвижных игр и соревновательно-игровых заданий у детей младшего школьного возраста во время прохождения педагогической практики в общеобразовательной школе. Проведен анализ литературных источников по развитию физических качеств школьников младших классов, на основе которого были подобраны подвижные игры и разработаны соревновательно-игровые задания.*

*Применение на уроках физической культуры подвижных игр и соревновательно-игровых заданий привели к положительной достоверной динамике развития физических качеств у детей экспериментальной группы, по сравнению с контрольной.*

В общей системе всестороннего развития человека воспитание ребенка занимает важное место. Начиная с дошкольного возраста закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств. В последнее время наметилась устойчивая тенденция к ухудшению состояния здоровья школьников. Одной из причин сложившейся ситуации стала система школьного образования, ориентированная на интеллектуализацию и интенсификацию учебного процесса. Информационная перегруженность, психоэмоциональная напряженность учебного процесса, его нерациональная с гигиенической точки зрения организация приводит к потерям здоровья школьников. В этих условиях повышается роль учителя физической культуры в решении укрепления здоровья, развития физических качеств обучающихся. Следует отметить, что основные физические качества продолжают формироваться в младшем школьном возрасте. Развитие физических качеств и формирование двигательных навыков, их совершенствование в процессе физического воспитания может быть успешным при условии научно обоснованного применения различных средств и методов физической культуры, а также при необходимости интенсификации или снижения мышечных нагрузок. Полноценное развитие детей младшего школьного возраста без активных физкультурных занятий практически недостижимо.

Основными средствами физического воспитания младших школьников являются: физические упражнения, естественные силы природы и гигиенические факторы. К основным педагогическим средствам относятся подвижные игры и спортивные игры, игровые задания, соревнования и различные виды эстафет.

Виленская Т.Е. считает, что младший школьный возраст является важным периодом в развитии ребенка, укрепления его здоровья. Овладение навыками и умениями в младшем школьном возрасте наиболее эффективно проходит на уровне произвольного запоминания (в частности в игре), чем произвольного. Игра является не только наиболее эффективным средством начального обучения физическим упражнениям, но и также методом физического воспитания адекватным возрастным особенностям детей этого возраста. Она все глубже входит в практику физического воспитания и все больше привлекает внимание педагогов и исследователей. Было выдвинуто предположение о том, что использование методики с применением подвижных игр будет способствовать более успешному обучению младших школьников физическим упражнениям, повышению заинтересованности занимающихся, улучшению посещаемости, эмоциональности занятий [2].

Подвижные игры – одно из самых любимых и полезных занятий детей. В их основе лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определенной, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, в то же время способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания, например, развитию скоростно-силовых качеств[3].

Игровая деятельность всегда связана с решением определенных задач, выполнением определенных обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы. В основе суждений младших школьников о признаках и свойствах предметов и явлений лежат чаще всего наглядные изображения и описания. Поэтому показ упражнений и образное сравнение имеют большое значение в проведении игр при обучении различным двигательным действиям.

Игры, способствующие совершенствованию определенных двигательных навыков, проводятся после того, как дети уже овладели этими движениями. Преждевременное использование игр может повлечь за собой образование неправильного навыка. Игры нужно подбирать так, чтобы их двигательное содержание не повторялось при выполнении других упражнений.

Игра выгодно отличается от других средств обучения тем, что одно движение, подчас представляющее определенную трудность, может легко разучиваться в самых различных игровых ситуациях. Весь урок может проходить в игровой форме.

Соревнование (или состязание), как и игра, относится к числу широко распространенных общественных явлений. Оно имеет очень большое значение как способ организации и стимулирования деятельности в самых различных сферах жизни: в производственной деятельности, в искусстве (художественные конкурсы, фестивали), в спорте и т.д. Естественно, что конкретный смысл соревнований в них различен.

Соревновательный метод в физическом воспитании применяется как в относительно элементарных формах, так и в развернутой форме. В первом случае это выражается в использовании соревновательного начала в качестве подчиненного элемента общей организации занятия (как способа стимулирования интереса и активизации деятельности при выполнении отдельных упражнений), во втором - в качестве относительно самостоятельной формы организации занятий, подчиненной логике соревновательной деятельности (контрольно-зачетные, официальные спортивные и подобные им состязания).

Основная, определяющая черта соревновательного метода - конкурентное сопоставление сил в условиях упорядоченного соперничества, борьбы за первенство или возможно высокое достижение.

Соревновательный метод применяется при решении разнообразных педагогических задач: воспитании физических, волевых и моральных качеств, совершенствовании умений, навыков, формировании способности рационально использовать их в усложненных условиях. По сравнению с другими методами физического воспитания он позволяет предъявлять наиболее высокие требования к функциональным возможностям организма и тем способствовать их наивысшему развитию. Исключительно велико значение соревновательного метода и в воспитании моральных и волевых качеств: целеустремленности, инициативности, решительности, настойчивости, способности преодолевать трудности, самообладания, самоотверженности и др. [5].

Игровой и соревновательный метод используется в процессе физического воспитания для комплексного совершенствования движений при их первоначальном разучивании, используется для совершенствования физических качеств, потому что в игровом и соревновательном методе присутствуют благоприятные предпосылки для развития ловкости, силы, быстроты, выносливости[4].

**Гипотеза:** мы предполагаем, что развитие физических качеств у детей младшего школьного возраста будет более эффективно посредством подвижных игр и соревновательно - игровых заданий.

**Целью** работы явилось изучение эффективности влияния подвижных игр и соревновательно-игровых заданий на развитие физических качеств детей младшего школьного возраста.

**Объект исследования:** общая физическая подготовка детей младшего школьного возраста.

**Предмет исследования:** влияние физического воспитания в семье на общую физическую подготовку.

**Задачи:**

- 1) изучить особенности возрастного развития детей младшего школьного возраста
- 2) изучить особенности применения игрового и соревновательного методов на занятиях физической культурой с детьми младшего школьного возраста
- 3) разработать соревновательно - игровые задания и подобрать подвижные игры для развития физических качеств школьников младших классов

Решение поставленных задач и проверка гипотезы обеспечивались комплексом взаимодополняющих и взаимопроверяющих **методов исследования:** теоретического анализа; диагностические методы – тестирование, констатирующий и формирующий эксперименты, социально-педагогические методы; методы математической статистики.

**Этапы исследования:**

- Подготовительный этап (подбор диагностического инструментария, определить базу исследования).
- Основной этап (проведение исследования).
- Заключительный этап (анализ результатов, написание выводов, разработка рекомендации).

В качестве опытно-экспериментальной базы исследования была избрана ГУО СШ №3 г. Новополюкка. Исследование проводилось на учащихся 3-х классов (основная группа) и длилось в течение 8-ми недель.

Методом случайной выборки были сформированы две группы по 12 учеников, которые составили экспериментальную (ЭГ) и контрольную (КГ) группы. Был проведен констатирующий эксперимент. Учащимся были предложены контрольные упражнения (прыжки в длину с места, челночный бег, поднятие туловища, шестиминутный бег), с помощью которых мы определили уровень физической подготовленности. Результат констатирующего эксперимента не выявил значительных различий между опытными и контрольной группами, учащиеся показали средний уровень физической подготовки.

Игровые упражнения на развитие физических качеств проводились в основной части урока, после выполнения традиционных упражнений на освоение и совершенствование техники элементов. Упражнения в форме игры на развитие силы, быстроты, ловкости проводились во второй половине основной части урока. Соревновательно-игровые задания с преимущественной направленностью на развитие выносливости выполнялись в конце подготовительной и в конце основной части урока. Соревновательно-игровые задания на развитие гибкости проводились в подготовительной и заключительной частях занятий, а при прохождении раздела учебной программы "гимнастика" и в основной части урока.

Сравнительная характеристика развития физических качеств детей младшего школьного возраста в конце исследования показала, что учащиеся экспериментальной группы превзошли своих сверстников во всех контрольных упражнениях.

В ходе исследования зафиксировали приросты показателей обеих групп (рис. 1). У учащихся экспериментальной группы прирост показателей в предложенных контрольных упражнениях составил: в челночном беге 6%, в прыжках в длину с места 4%, в подъеме туловища в сед за 30 секунд 10%, в шестиминутном беге 4%. В контрольной группе прирост показателей соответственно составил: в челночном беге 3%, в прыжках в длину с места 2%, в подъеме туловища в сед за 30 секунд 5%, в шестиминутном беге 1%. Достоверное различие между экспериментальной и контрольной группами составило: челночном беге 3%, в прыжках в длину с места 2%, в подъеме туловища в сед за 30 секунд 5%, в шестиминутном беге 3%.

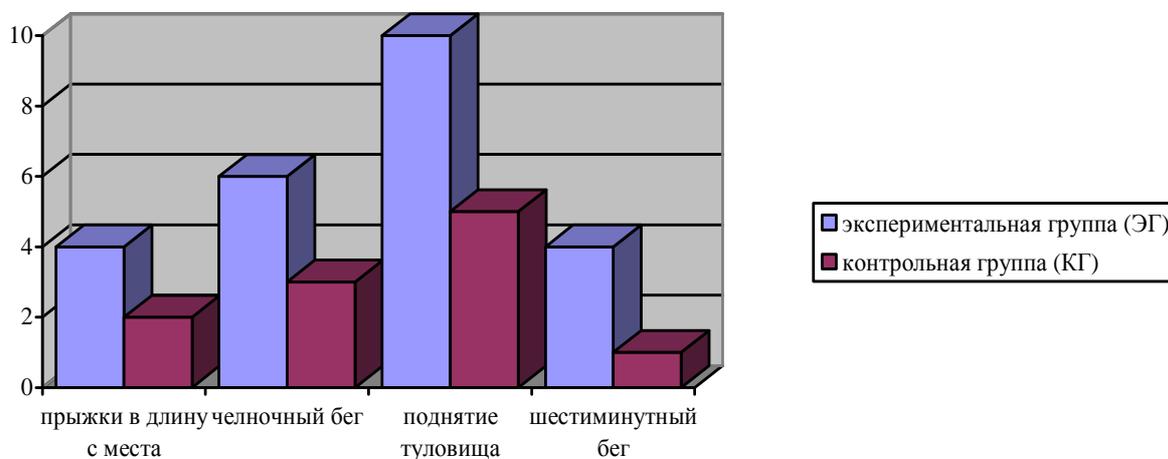


Рис. 1. Процентный прирост показателей в контрольных упражнениях экспериментальной и контрольной групп учащихся

**Выводы.** В результате проведенного эксперимента выявлено, что:

1. Применение на уроках физической культуры соревновательно-игровых заданий и подвижных игр привели к положительной достоверной динамике развития физических качеств детей экспериментальной группы, по сравнению с контрольной. Регулярное включение в уроки физической культуры подвижных игр и соревновательно-игровых заданий на развитие физических качеств и освоение элементов техники по видам школьной программы позволило направленно развивать и совершенствовать физические качества детей младшего школьного возраста. Из всех средств физического воспитания подвижные игры и соревновательно-игровые задания являются наиболее доступными и эффективными для развития физических качеств детей младшего школьного возраста.

2. Применение в физическом воспитании детей младшего школьного возраста подвижных игр соревновательно-игровых заданий, дифференцированных по специфике развития физических качеств и двигательных возможностей, позволяет целенаправленно воздействовать на процесс укрепления здоровья, повышения уровня физической подготовленности и улучшения в целом здоровья школьников.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Александров, С.А. Игра-сказка на уроках физической культуры / С.А. Александров, М.В. Мацкевич // Спорт в школе. – 2000. – № 17-18 (00.05). – С. 6-7.
2. Виленская, Т.Е. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста : учеб. пособие / Т.Е. Виленская. – Ростов н/Д : Феникс, 2006. – 160 с.
3. Демчишин, А.Р. Подвижные игры / А.Р. Демчишин, Р. Мозола. – М. : Советов шк., 1985. – 56 с.
4. Ливерова, Е.В. Игровой и соревновательный метод физического воспитания / Е.В. Ливерова // Спорт в школе. – 2007. – №9 (412) – 115 с.
5. Мустаев, В.Л. Технология соревновательного метода на уроке физической культуры в начальной школе / В.Л. Мустаев. – Омск : изд-во ТГПУ, 2004. – 70 с.
6. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М. : Академия, 2003. – 480 с.
7. [http://spo.1september.ru/view\\_article.php](http://spo.1september.ru/view_article.php).
8. <http://www.ns-sport.ru/fiziologicheskie-osobennosti-organizma-detej-doshkolnogo-i-mladshego-shkolnogo-voznrasta-page-2.html>.

УДК 796:61

**ЗАНЯТИЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ  
КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ****К.Ф. ГОЛУБЕВА***(Представлено: канд. пед. наук, доц. В.М. НАСКАЛОВ, К.И. НАРУШЕВИЧ)*

*Приведены особенности занятий легкой атлетикой и их влияние на организм школьников. Выявлено, что набор для начальных занятий по легкой атлетике происходит уже в младшем школьном возрасте, что позволяет своевременно развивать те двигательные качества, которое необходимо легкоатлету, а это важно учитывать в процессе занятий.*

Двигательные возможности детей и подростков очень тесно связаны с их морфофункциональными особенностями, специфическими для каждой возрастной группы. Развития организма детей, подростков и юношей происходит непрерывно, но неравномерно. Отдельные периоды бурного развития сменяется периодами замедленного развития. На каждом возрастном этапе организма ребенка выступает как единое целое, сложившиеся в процессе эволюции, и имеет свои особенности. С одной стороны, эти особенности обязывают нас во время регулярных занятий спортом исключительно внимательно подходить к дозированию физических нагрузок, не допуская переутомления, не нарушая и не замедляя естественных процессов биологического развития. С другой стороны, в работе с детьми и подростками мы не должны забывать, что растущему организму ребенка, всем его функциям необходима постоянная и сравнительно интенсивная тренировка. В этом возрастном периоде существуют определенные зоны для наиболее эффективного, целенаправленного воспитания и закрепления в спортивном отношении качеств и сторон двигательной деятельности.

Основной особенностью почти всего школьного этапа жизни ребенка является бурный рост и коренные изменения в организме [1].

Общеизвестно, что особенно набор для начальных занятий по легкой атлетике происходит уже в младшем школьном возрасте, которое называется этапом предварительной подготовки. Это позволяет своевременно развивать те двигательные качества, которое необходимо легкоатлету [2].

К 10 годам у детей частота беговых шагов достигает показателей свойственно взрослым. Именно в этом возрасте необходимо воздействовать на такие качества как - быстрота, гибкость и ловкость. Систематические занятия, направленные на развитие и воспитание быстроты, являются залогом успеха в беге на короткие дистанции. В 12-13 лет добавляются прыжковые упражнения, увеличиваются отрезки пробега до 60-80м.

В возрасте 14-16 лет продолжается совершенствоваться быстрота, гибкость, ловкость, значительное место отводится упражнениям скоростного, скоростно-силового характера, упражнениям с отягощениями (набивные мячи, гантели, мешочки с песком и пр.). Используется штанга до 40 кг. Воспитывается специальная выносливость. Включение к занятиям легкой атлетикой прыжковых упражнений является лучшим условием совершенствования скоростно-силовых способностей.

Многие специалисты считают, что в начальной подготовке юных легкоатлетов необходимо учитывать многоборный характер. Без определения специализации такой подход позволяет воспитанию всех необходимых двигательных качеств. Скоростная практика доказала, что чем позже определяется спортивная специализация ребенка, тем дольше продлевается спортивное долголетие.