

УДК 796.26

А.Н. ЛЫСЕНКО, Е.В. БУТАКОВА

(*alena.lysenko.82@mail.ru, bukva-1973@mail.ru*)

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

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

Рассматриваются подвижные игры для учащихся младшего школьного возраста. Определяются эффективные подвижные игры для развития физических качеств у учащихся младшего школьного возраста.

Проводится педагогический эксперимент по выявлению эффективности применения этих подвижных игр.

Ключевые слова: *подвижные игры, учащиеся младшего школьного возраста, физические качества, учебно-воспитательный процесс по физической культуре, средства применяемые для развития физических качеств у учащихся.*

Современные школьники имеют низкий уровень физической активности. Подавляющее большинство отдает предпочтение неподвижному образу жизни, меньшинство – играм и прогулкам на свежем воздухе. Длительный просмотр телепередач и работа за компьютером ведут к ухудшению состояния здоровья, снижению иммунитета школьников. Потому одной из главных задач учителя физической культуры является помочь ребенку восполнить пробел в его общей физической подготовке. На уроках физической культуры дети не только развивают физические качества, но получают определенную сумму двигательных навыков, закаляют организм. Необходимо обратить внимание – на – воспитательную сторону занятий физическими упражнениями во время уроков физической культуры у младших школьников, особенно, если они носят положительный эмоциональный подтекст. Роль подвижных игр на уроках физической культуры у младших школьников в этом случае трудно переоценить.

Ученики начальной школы, работая на уроке физической культуры, должны воспринимать его как игру. Именно в игре, дети быстрее и с большим азартом включаются в практическую деятельность, развивают быстроту, выносливость, координацию и силу. Также ребята воспитывают в себе такие ценные качества, как самостоятельность, целеустремленность, честность, коллективизм, взаимопомощь. Таким образом, они – получают не только моральное удовлетворение от урока, но и физическое, потому что им нравится играть в подвижные игры.

Перед преподавателем физической культуры, проводящим уроки с воспитанниками младшего школьного возраста, основными – задачами являются: сохранение и укрепление здоровья, развитие всех – физических качеств, как, к примеру, сила, ловкость, быстрота, гибкость и выносливость. Для решения этой проблемы, на наш взгляд, было бы наиболее эффективным применение подвижных игр различной направленности.

Цель исследования: *определить особенность развития физических качеств у учащихся младшего школьного возраста на уроках физической культуры средствами подвижных игр. Объект исследования – учебно-воспитательный процесс развития физических качеств у младших школьников на уроках физической культуры. Предмет – подвижные игры как средства развития физических качеств у учащихся младшего школьного возраста на уроках физической культуры.*

Задачи: 1) Рассмотреть подвижные игры как основное средство развития физических качеств у учащихся младшего школьного возраста. 2) Провести педагогический эксперимент по выявлению эффективности применения подвижных игр, как средства развития физических качеств у учащихся младшего школьного возраста.

* Работа выполнена под руководством Бутаковой Е.В., кандидата педагогических наук, доцента кафедры теории и методики обучения физической культуре и безопасности жизнедеятельности Волгоградского государственного социально-педагогического университета.

Подвижная игра является осознанной, активной деятельностью ребенка, направленной на точное и быстрое выполнение заданий, которые основываются на различных видах движений. Подвижным играм свойственны активные, творческие, двигательные умения ребенка, выявляемые с помощью сюжета игры и ограниченные ее правилами.

В подвижных играх задействованы как физические, так и умственные способности ребенка. Это помогает одновременно развивать фантазию, логику и сообразительность ребенка, а также – через социальную составляющую подвижных игр – формировать его социальные качества. Кроме того, игры позволяют детям найти выход накопленной энергии и приносят им радость. Специфика проведения подвижных игр открывает педагогу широкие возможности для комплексного использования разнообразных методов, направленных на формирование и развитие здоровой и полноценной личности ребенка [2].

При проведении подвижных игр с детьми младшего школьного возраста нужно учитывать некоторые особенности. Так, ученики начальной школы обладают повышенной утомляемостью. В силу того, что организм ребенка в этом возрасте переносит стадию активного формирования, двигательная система обладает особой эластичностью (особенно, позвоночник), а мускулатура остается относительно слабой, приоритетом являются подвижные игры с различными телодвижениями без нагрузки для мышц.

В возрасте 6–9 лет дети, как правило, невнимательны в процессе игры, «функция внимания у младших школьников еще недостаточно развита». Ученики нередко очень рассеяны и переключают внимание на посторонние предметы. Следовательно, наиболее действенными для детей младшего школьного возраста считаются простые игры с минимальным количеством правил, рассчитанные на быстрое и активное задействование большой группы мышц с последующим отдыхом. Важно помнить, что в этом возрасте у детей еще не сформировалось чувство воли. Дети имеют капризный характер и быстрые перемены в настроении. Неудача или поражение может быстро расстроить ребенка, однако в случае успеха он также легко может увлечься игрой [1].

Следует отметить, что в младшем школьном возрасте у детей преобладает предметно-образное мышление. Именно в этом возрасте ребенок переходит от предметно-образного к понятийному виду мышления. Участие в подвижных играх со сверстниками позволяет ему критически отнестись к себе и к товарищам, понять свою значимость в команде. Важно, чтобы педагог, объясняя правила игры, выражался максимально лаконично. Кроме того, для подачи сигналов в подвижных играх рекомендуется произносить команды словами, а не свистком. Таким образом, дети получают возможность усовершенствовать навыки речи и произношения. Также – для развития речевых навыков полезно использовать речитативы, хором произносимые детьми.

Двигательные навыки и умения, сформированные у детей до 7 лет, составляют фундамент для их дальнейшего совершенствования в школе, облегчают овладение более сложными движениями и позволяют в дальнейшем достигать высоких результатов в спорте. У детей школьного возраста необходимо формировать навыки выполнения упражнений основной гимнастики (строевые и общеразвивающие упражнения, основные движения), а также спортивные упражнения. Также следует научить детей играть в спортивные игры (теннис, бадминтон, городки), выполнять элементы спортивных игр (волейбол, баскетбол, хоккей, футбол и др.).

Ученикам начальной школы следует преподносить доступные знания, связанные с физическим воспитанием. Дети должны получить необходимые знания о пользе занятий, о значении физических упражнений и других средств физического воспитания (гигиена, явления природы, физический труд), сделать соответствующие выводы. Важно, чтобы дети имели представление о технике физических упражнений и методике их проведения, о правильной осанке, и, что особенно важно, знали о нормах личной и общественной гигиены. Детям рекомендуется знать название частей тела, направление движений (вверх, вниз, вперед, назад, вправо, влево и др.), название и назначение физкультурного инвентаря, правила хранения и ухода за ним, правила ухода за одеждой и обувью и т.д.

В процессе занятия физическими упражнениями дети усваивают знания о поведении животных, птиц, насекомых, а также явлениях природы и навыках общественной жизни. Полученные знания позволяют детям более осознанно выполнять физические упражнения и самостоятельно повторять их не только в пределах школьного двора, но и дома. Объем получаемой информации с возрастом детей расширяется [3].

Учителю физической культуры требуется максимально терпимо относиться к ошибкам и нарушениям правил игры: во-первых, дети в этом возрасте крайне чувствительны к исключениям из игры и прочим наказаниям, во-вторых, детям тяжело приспособиться к ограничениям в свободе. Стремление к активной деятельности приводит к тому, что дети этого возраста «в основном хотят быть водящими», поэтому педагогу важно как можно чаще менять водящих, чтобы больше детей испробовало себя в этой роли. Дети младшего школьного возраста очень ранимы и, зачастую, не могут достаточно объективно оценить собственные возможности. Вследствие этого, не рекомендуется организовывать состязательные игры в первом классе. Подвижные игры должны включать в себя соревнование постепенно и на коллективном уровне, иными словами, в соревновании должны принимать дети, разделенные на команды.

В этом возрасте, за исключением контрольных занятий, возможно проведение уроков, состоящих, в частности, из подвижных игр. На таких уроках, как правило, проводятся несколько уже известных детям подвижных игр, а затем разучиваются новые.

Распределять подвижные игры рекомендуется следующим образом:

– в подготовительной (заключительной) части можно включить игры с ритмичной ходьбой и дополнительными гимнастическими движениями, требующие от играющих организованности, внимания, согласованности движений, способствующие общему физическому развитию (например, игра «Кто подходил»);

– в основной части, после выполнения основного движения, например бега, для развития быстроты и ловкости лучше проводить игры-перебежки («Два Мороза», «Волки во рву», «Гуси-лебеди»), в которых дети после быстрого бега с увертыванием, подскоками, прыжками могут отдохнуть [1].

При разделении игроков на соревнующиеся группы руководитель должен учитывать соответствие характера игровых действий физической подготовленности детей, а результаты действий каждого игрока за свою команду выявлять немедленно. Преимущественное место занимают игры с короткими перебежками враспынную, по прямой, по кругу, с изменением направлений, игры с бегом типа «догоняй – убегай» и с увертыванием; игры с подпрыгиванием на одной или двух ногах, с прыжками через условные препятствия (начерченный «ров») и через предметы (невысокую скамейку); игры с передачей, бросанием, ловлей и метанием на дальность и в цель мячей, шишек, камешков, игры с разнообразными движениями раздражательного или творческого характера. Каждая игра состоит в основном из одного-двух вышеперечисленных видов движений, причем обычно они применяются обособленно или попеременно, и лишь изредка – в сочетаниях.

Проводить игры можно в любое время года. Предпочтительнее, на свежем воздухе. Продолжительность игры зависит от ее интенсивности и сложности комплекса упражнений, особенностей физического развития ребенка, состояния его здоровья, и, в среднем, может составлять 10-20 минут. Нагрузка может дозироваться следующими приемами: уменьшением или увеличением числа играющих; продолжительностью игры по времени; размеров игровой площадки; количества повторений; тяжести предметов и наличия перерывов для отдыха. По окончании игры необходимо поощрить малыша, отметить его ловкость, силу, инициативу.

Таким образом, подвижная игра – одно из комплексных средств воспитания: она направлена на всестороннюю физическую подготовленность (через непосредственное овладение основами движения и сложных действий в изменяющихся условиях коллективной деятельности), совершенствование функций организма, черт характера играющих.

Продуманная методика проведения подвижных игр способствует раскрытию индивидуальных способностей ребенка, помогает воспитать его здоровым, бодрым, жизнерадостным, активным, самостоятельным, умеющим творчески подойти к решению сложных жизненных задач [2].

В эксперименте по определению эффективности подвижных игр как средства развития физических качеств учащихся младшего школьного возраста приняли участие учащиеся 1 «А» (20 человек) и 1 «Б» (20 человек) классов МКОУ Червленовской СОШ Волгоградской области.

С целью определения исходных данных физической подготовленности учащихся проводили тестирование уровня развития физических качеств (таблица 1.).

Таблица 1

Количество учащихся выполнивших нормативы физической подготовленности для 1-х классов до начала педагогического эксперимента

№	Упражнения	Экспериментальная группа					Контрольная группа				
		Низкий	Ниже ср.	Средний	Выше ср.	Высокий	Низкий	Ниже ср.	Средний	Выше ср.	Высокий
1	Броски мяча в стену и ловля с расстояния 1м, за 30 с	–	–	–	8	12	–	–	–	7	13
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	8	7	3	1	1	7	7	3	2	1
3	Прыжки через скакалку до утомления	10	6	2	1	1	9	6	2	1	2
4	Подъем туловища в сед	5	7	3	3	2	6	6	3	3	2
5	Прыжок в длину с места	6	6	3	3	2	7	5	2	3	3
6	Приседания на двух ногах до усталости	6	6	3	3	2	5	7	3	3	2

Проведенные нами исследования позволили установить, что все учащиеся справились с выполнением только одного контрольного норматива – бросок мяча в стену и ловля. Это свидетельствует о низком уровне возрастного физического развития учащихся первых классов.

Было выявлено, что все дети плохо прыгали на скакалке, многие дети держали в руках скакалку первый раз. Разница во времени бега на 30 м по прямой и челночного бега была больше 4 с.

После тестирования проведенного в начале учебного года экспериментальная группа занималась по предложенной нами методике с применением подвижных игр на каждом уроке и во время всего урока. Уроки физической культуры в контрольной группе проводились по общепринятой методике.

В конце учебного года по завершении эксперимента было проведено повторное тестирование (таблица 2).

Таблица 2

Количество учащихся выполнивших нормативы физической подготовленности для 1-х классов после педагогического эксперимента

№	Упражнения	Экспериментальная группа					Контрольная группа				
		Низкий	Ниже ср.	Средний	Выше ср.	Высокий	Низкий	Ниже ср.	Средний	Выше ср.	Высокий
1	Броски мяча в стену и ловля с расстояния 1м, за 30 с	–	–	–	6	14	–	–	–	7	13
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	5	5	4	3	3	6	6	3	3	2
3	Прыжки через скакалку до утомления	4	4	3	5	4	2	3	4	5	6
4	Подъем туловища в сед	2	4	4	6	4	4	5	4	4	3
5	Прыжок в длину с места	3	3	5	5	4	5	4	4	4	3
6	Приседания на двух ногах до усталости	2	4	4	6	4	4	5	4	4	3

Показатели детей контрольной группы также повысились, так как школьники регулярно посещали занятия по физической культуре, но в значительно меньшей степени, чем у детей экспериментальной группы.

В конце эксперимента в тесте с челночным бегом у детей экспериментальной группы наблюдалась тенденция более высокого роста результатов по сравнению с контрольной.

Что касается прыжков на скакалке, то количество прыжков, выполняемых детьми за 30 с, увеличилось в контрольной группе на 33% (с 17,2 до 22,9), а в экспериментальной – только на 16% (с 31,7 до 36,8). Мы считаем, что в данном случае на результаты эксперимента повлияли дополнительные факторы – большая разница в средних результатах в контрольной и экспериментальной группе и заинтересованность детей в успехе в новом виде деятельности. Дети распределялись по группам случайным образом. Во всех тестах, то есть до начала эксперимента, средние результаты были примерно одинаковые и в контрольной, и в экспериментальной группе, и только в тесте «прыжки на скакалке» дети, которые пользовались скакалкой первый раз, почти все оказались в контрольной группе. Их средние показатели были 3–5 прыжков за 30 с, тогда как у других детей – 35–40. Детям, которые раньше не держали в руках скакалку, так понравился новый вид деятельности, что они стали прыгать каждый день и на переменах, и после школы, что значительно улучшило их результаты. Таким образом, неожиданно возникший в ходе эксперимента новый фактор, не позволил нам оценить вклад подвижных игр в развитие координационных способностей детей по итогам теста «прыжки на скакалке», но подтвердил хорошо известный факт большого влияния уровня мотивации на достижение спортивных результатов.

Таким образом, показатели физического развития детей после проведения занятий с использованием подвижных игр заметно улучшились. Результаты эксперимента позволяют сделать вывод о том, что применение специально подобранного комплекса подвижных игр способствовало более быстрому развитию физических качеств детей.

Литература

1. Зайнутдинова Р.Ф., Гарипова А.З. Методика проведения подвижных игр с детьми школьного возраста // Психология, социология и педагогика. 2015. № 12 [Электронный ресурс]. URL: <http://psychology.snauka.ru/2015/12/6188>.
2. Тымчик С.Г. Современные требования к системе физического воспитания в начальной общеобразовательной школе // Современная педагогика. 2014. № 10 [Электронный ресурс]. URL: <http://pedagogika.snauka.ru/2014/10/2771>.
3. Шауро С.Н. Развитие физических качеств у детей 6–7-ми летнего возраста с преимущественным использованием средств гимнастики: автореф. дис. ... канд. пед. наук. М. : 2009. [Электронный ресурс]. URL: <https://old.mgpu.ru/materials/7/7064.pdf>.

LYSENKO A.N., BUTAKOVA E.V.

Volgograd State Socio-Pedagogical University

MOBILE GAMES AS A MEANS OF PHYSICAL QUALITIES OF STUDENTS PRIMARY SCHOOL AGE

The study examines mobile games for primary school-age students. Determine the effectiveness of outdoor games for the development of physical qualities in young school-age students. Held pedal gineering experiment to determine the efficacy of these are immovably games.

Tags: Outdoor games, students of primary school vozras-ta, physical qualities, educational process on physical cult-D, funds used for the development of physical qualities of students.