

Использование игровых технологий на уроках физической культуры в начальной школе. Анализ эффективности игровых методов в развитии физических качеств и навыков у младших школьников

Иванов Александр Станиславович

Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема

Студент

Аннотация

В данной статье определяется использование и эффективность игровых методов в развитии физических качеств у младших школьников. В рамках исследования проведен анализ научно-методической литературы, раскрывает понятия игрового метода у младших школьников. Результаты экспериментального исследования доказывает эффективность игровых методов в развитии физических качеств у младших школьников.

Ключевые слова: младший школьный возраст, игра, игровой метод, подвижная игра.

The use of game technologies in physical education classes at elementary schools. Analysis of the effectiveness of game methods in developing physical qualities and skills in primary school students

Ivanov Alexander Stanislavovich

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Student

Abstract

This article determines the use and effectiveness of game methods in the development of physical qualities in primary school students. As part of the study, an analysis of scientific and methodological literature was conducted, which reveals the concepts of the game method in primary school students. The results of the experimental study prove the effectiveness of game methods in the development of physical qualities in primary school students.

Keywords: primary school age, game, game method, outdoor game.

Актуальность исследования заключается в том, что в младшем школьном возрасте хорошее развитие ребенку дает игра, она является «школой жизни» и практикой для развития детей. В процессе игры не только формируются или развиваются отдельные интеллектуальные функции, но и происходит изменение отношения ребенка к окружающему миру. Игра учит ребенка работать в команде, развивает волевые качества, а также чувство товарищества, в игровом методе существуют благоприятные предпосылки для развития ловкости, силы, скорости, выносливости. При обучении с

использованием игровой формы на уроке вводятся упражнения, которые носят конкурентный характер. В игровой форме проводятся подготовительные упражнения, вспомогательные игры и упражнения, в которых есть элементы соперничества. Игровой метод на уроках физического воспитания в начальных классах является одним из важных средств комплексного воспитания детей. Его характерной особенностью является сложность воздействия на организм и со всех сторон: игра одновременно осуществляет физическое, умственное, моральное, эстетическое и трудовое воспитание. Активная двигательная активность и положительные эмоции, усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. В подвижных играх созданы самые благоприятные условия для развития физических качеств младших школьников [1].

Е.В. Кошкин, А.А. Смирнов, Д.Д. Кечкин считают, что целенаправленный подбор подвижных игр с учетом структурной части урока повышает эффективность формирования произвольного внимания у детей младшего школьного возраста. Подвижные игры вызывают большой интерес у младших школьников. Для достижения победы в игре участнику необходимо выполнить определенную цель, что оказывает положительное влияние на формирование произвольности внимания [6].

С точки зрения К.И. Зуевой, Н.Е. Строговой у младших школьников регулярно и с удовольствием участвующих в подвижных играх, складываются дружеские взаимоотношения с товарищами по команде, привычка играть и заниматься вместе, формируется умение договариваться, помогать друг другу, стремление совершать хорошие поступки и радоваться этому [7].

Согласно А.О. Колос, И.Н. Пушкаревой грамотное построение занятий по физической культуре с использованием подвижных игр в начальной школе позволяет оптимизировать показатели качества образовательного процесса. Из-за своих специфических особенностей подвижные игры отличаются доступностью, привлекательностью и разносторонним воздействием на обучающихся младшего школьного возраста [8].

По мнению А.А. Евпатова, подвижные игры младших подростков должны способствовать дальнейшему всестороннему гармоническому развитию и физическому образованию. К подбору игр учитель физической культуры должен относиться критически, так как игра должна соответствовать возрастным особенностям школьников, а также иметь образовательное, развивающее, воспитательное значение. Каждая подвижная игра на уроке должна решать определенные задачи, четко должна быть организована и проведена, лишь в этом случае игра даст положительный результат [9].

Также в статье Ж.Т. Тараторкиной, А.В. Володина, использование игровых технологий на уроках физической культуры повышают уровень развития физических качеств младших подростков [10].

Целью исследования является определение эффективности игрового метода на уроках физической культуры. В основу исследования положена гипотеза, согласно которой использование игрового метода на уроках физической культуры в начальных классах будет способствовать повышению уровню физического развития младших школьников.

Младший школьный возраст - это период интенсивного развития и качественной трансформации когнитивных процессов; они начинают приобретать косвенный характер и становятся сознательными и произвольными. Ребенок постепенно овладевает своими умственными процессами, учится контролировать внимание, память, мышление.

Игра как форма физического и интеллектуального развития, обеспечения двигательной активности занимает значительное место в жизни ребенка. Игра сама по себе является не только и не столько тратой сил и энергии, сколько их источником. Игра рассматривается и как деятельность, которой человек уделяет внимание на протяжении своей жизни, и как элемент культуры, самостоятельный вид деятельности, свойственный человеку. Игра это первый вид деятельности ребенка, школа его поведения, нормативная и равноправная деятельность, изменяющая свои цели и задачи по мере взросления; основная сфера взаимодействия и общения детей, решающая проблемы дружбы, товарищества, межличностных отношений, совместимости, партнерства, естественная форма проявления жизнедеятельности, в которой осознается и изучается мир. Понятие, которое имеет множество значений и оттенков, таких как: соревнование, тренинг, упражнение, средство разрядки, отдыха, развлечения, забавы т.д. Самостоятельный вид развивающей деятельности, активное средство воспитания и самовоспитания, средство развития реализуемых в ней качеств и способностей, потребность растущего ребенка: его психики, интеллекта, задатков; вид социальной деятельности, отраженная модель социального поведения, сфера неповторимой человеческой активности [2].

Подвижная игра – собирательное понятие, охватывающее представление об играх, построенных на движениях, и включающее в себя собственно подвижные (элементарные) и спортивные игры. Приведем несколько определений подвижных игр. Подвижная игра – это вид деятельности, для которой характерны активные творческие двигательные действия, мотивированные её сюжетом. Подвижная игра относится к тем проявлениям игровой деятельности, в которых ярко выражена роль движений, подвижная игра представляет сознательную, инициативную деятельность, направленную на достижение условной цели, добровольно установленной играющими. Игра имеет свои специфические особенности, отличающие её от других видов деятельности, она возникает и проводится, если обеспечены особые динамические условия: пространство и время, внешний или внутренний побудитель, сам индивидуум с его возможностями, устремлениями, установками, интересами, потребностями.

Существует классификация, (М.П. Жуков) в которой игры распределяются, в первую очередь по степени трудности содержания,

поскольку не всегда представляется возможным с точностью соотносить те или другие игры с возрастом играющих, что необходимо учитывать при выборе игры [3].

Согласно другому подходу (Л.В. Былеева, И.М.Коротков), существует классификация, в основу которой положено распределение игр по возрасту, в довольно широких рамках (8-12 и 13-17 лет). В настоящее время широко используется деление игр на игры для младших, старших дошкольников, младших, старших школьников, подростков, молодежи, для взрослых, что так же отражает возрастной аспект [4].

Э.Б. Найминова, на основании П.Ф. Лесгафта предложила классификацию, в основу которой положен принцип подразделения игр по характеру взаимоотношений играющих и степени сложности игры. Согласно этим признакам игры делились на два типа: «простые», в которых каждый из участвующих преследует свои цели, без отношения к другим играющим, и «сложные», с разделением участников на команды, в которых каждый своими действиями стремится поддерживать интересы целой группы лица (т. е. помочь своей команде) [5].

Подвижные игры увеличивают функциональную активность, оказывают благотворное влияние на сердечно-сосудистую, мышечную, респираторную и другие системы организма, участвуют в динамичной работе различных больших и малых мышц тела, повышают подвижность суставов. Под влиянием движений в игре активируются все аспекты метаболизма (углеводы, белки, жиры и минералы). Мышечная работа стимулирует работу эндокринных желез. Игры оказывают благотворное влияние на нервную систему, что достигается оптимальными нагрузками и правильной организацией игрового процесса. При правильной организации занятий с учетом физической подготовленности и возрастных особенностей занимающихся подвижные игры оказывают благоприятное влияние на рост, развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата, на формирование правильной осанки у детей, а также повышают функциональную деятельность организма. Подвижные игры имеют воспитательное, образовательное, оздоровительное значение и занимают огромное место в жизни детей младшего школьного возраста.

Экспериментальное исследование проводилось в два этапа. В данном исследовании ученики школы были разделены на две подгруппы контрольная и экспериментальная. Ученики имеют приблизительно одинаковый уровень физической подготовленности. На протяжении всего времени проведения эксперимента для экспериментальной в основной части урока включали игровой метод для повышения выносливости. В контрольной группе проводились уроки без игр. Для определения физической подготовленности у школьников были использованы шесть контрольных упражнений. Результаты исследования представлены на рисунке № 1, 2, 3, 4.

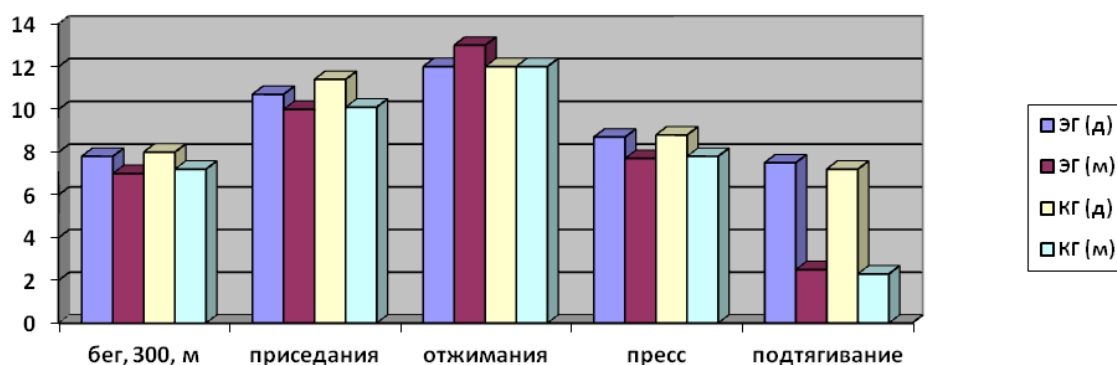


Рис. 1. Показатели развития физических качеств младших школьников на констатирующем этапе исследования

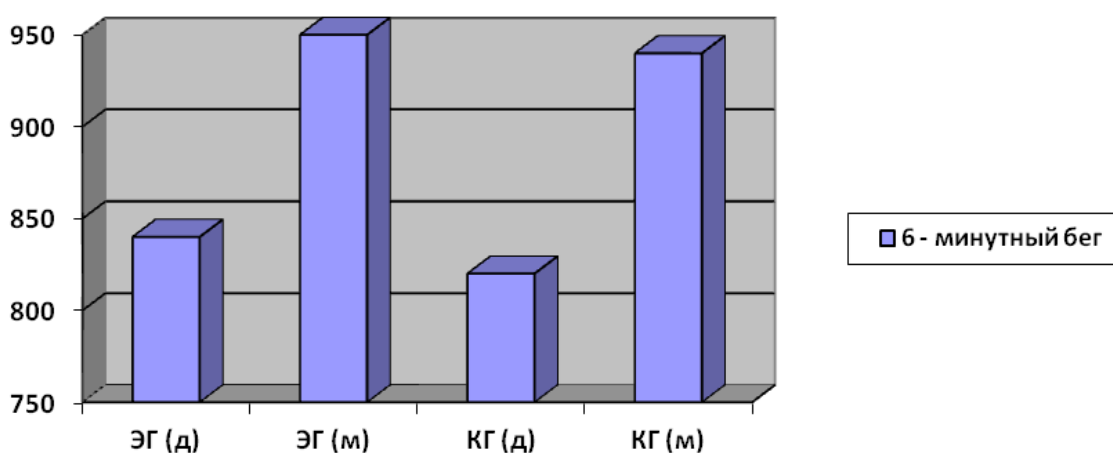


Рис. 2. Результаты шестиминутного бега

Результаты приседаний, которые являются показателем силовой выносливости, у девочек экспериментальной группы были $10,7 \pm 0,2$ с, у девочек контрольной группы $11,4 \pm 0,3$ с ($t = 1,9$; $P > 0,05$). У мальчиков группы результаты были равны $10,0 \pm 0,3$ с, у мальчиков контрольной группы $10,1 \pm 0,4$ ($t = 0,2$; $P > 0,05$). Различий нет.

При первом контрольном испытании результаты отжиманий в экспериментальной группе у девочек в среднем составляли $12 \pm 5,5$ см, в контрольной $12 \pm 4,5$ см ($t = 0,7$; $P > 0,05$), у мальчиков в экспериментальной группе в среднем $13 \pm 6,5$ см, в контрольной $12 \pm 3,5$ см ($t = 0,4$; $P > 0,05$).

Подъемы туловища также достоверно не различалась как в группах девочек ($t = 0,2$; $P > 0,05$), так и мальчиков ($t = 0,1$; $P > 0,05$).

Среднегрупповые показатели подтягиваний в обеих группах у девочек и у мальчиков не имеют достоверных различий, соответственно $t = 0,7$ при $P > 0,05$ и $t = 0,6$ при $P > 0,05$.

Подъемы туловища также достоверно не различалась как в группах девочек ($t = 0,2$ при $P > 0,05$), так и мальчиков ($t = 0,1$ при $P > 0,05$).

Среднегрупповые показатели подтягиваний в обеих группах у девочек и мальчиков не имеют достоверных различий, соответственно $t=0,7$ при $P>0,05$ и $t=0,6$ при $P>0,05$.

Выносливость по результатам шестиминутного бега в обеих группах примерно одинакова у девочек в экспериментальной группе $840\pm 16,2$ м, в контрольной $820\pm 13,2$ м ($t=1,0$ при $P>0,05$), у мальчиков в экспериментальной $950\pm 14,3$ м, в контрольной $940\pm 10,2$ м ($t=0,3$ при $P>0,05$).

Исследование проведенное в конце педагогического эксперимента между группами по двум показателям их трех достоверных различий по-прежнему нет. Однако дети занимающиеся по разработанной нами методике превзошли сверстников из контрольной группы по ОГК $t = 3,7$, $P<0,01$. Разработанная модель подвижных игр и методов воспитания силы оказала положительное влияние на функции дыхания экспериментальной группы.

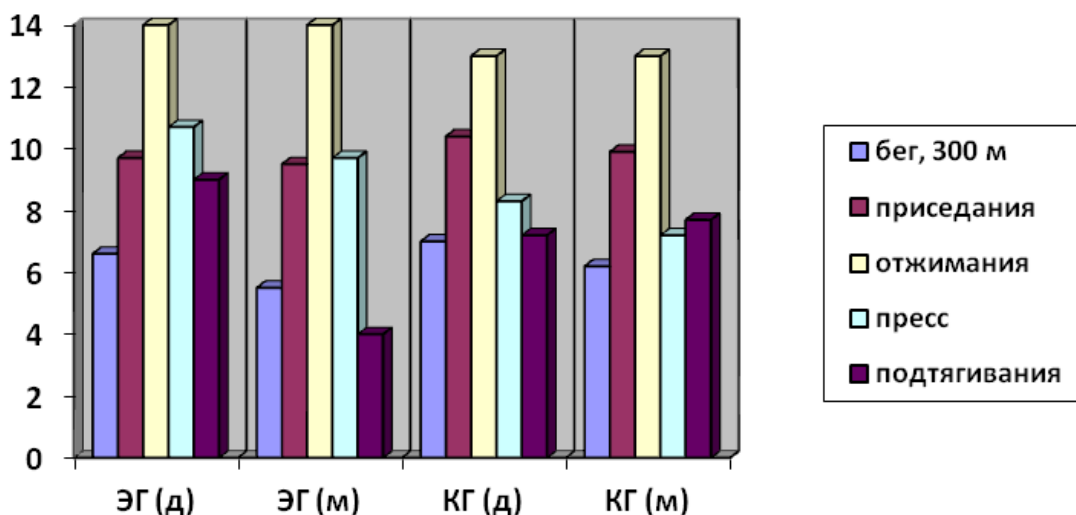


Рис. 3. Показатели развития физических качеств младших школьников на контрольном этапе исследования

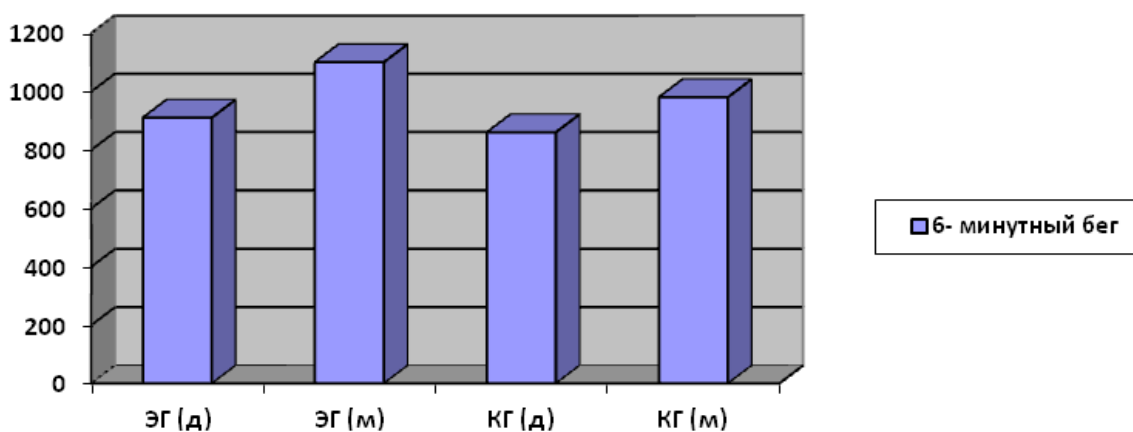


Рис. 4. Результаты шестиминутного бега на контрольном этапе исследования

В беге на 300 метров у мальчиков экспериментальной группы показатели лучше, чем в контрольной группе, соответственно $5,5 \pm 1,1$ с и $6,2 \pm 1,5$ с, различия достоверны ($t = 3,2$ при $P < 0,01$). Однако у девочек различий между группами не оказалось, так если в экспериментальной группе среднее групповой результат $6,6 \pm 0,1$ с, то в контрольной $7,0 \pm 0,2$ с различия не достоверны ($t = 1,8$ при $P > 0,05$).

В приседаниях мальчики экспериментальной и контрольной групп достоверных различий не имели (у девочек $t = 1,9$ при $P < 0,05$, у мальчиков $t = 0,8$ при $P < 0,05$).

Количество отжиманий у мальчиков экспериментальной группы также стали достоверно выше после эксперимента, чем до него. Результат у них вырос до $14 \pm 4,2$ см, в контрольной составил $13 \pm 3,3$ см, различия достоверны ($t = 2,3$ при $P < 0,05$). У девочек результаты примерно одинаковые, различий между группами нет.

Подъем туловища у детей, занимающихся по нашей методике, выросло более значительно и достоверно при сравнении с детьми из контрольной группы. У девочек и у мальчиков различия достоверны, соответственно $t = 4,1$ при $P < 0,001$ и $t = 3,2$ при $P < 0,01$.

Результат в подтягивании у детей экспериментальной группы стали достоверно выше, чем у их сверстников из контрольной группы. У девочек и мальчиков различия достоверны, соответственно $t = 4,1$ при $P < 0,001$ и $t = 3,3$ при $P < 0,01$.

Значительное превосходство школьников экспериментальной группы над контрольной после эксперимента наблюдаем по качеству силовой выносливости (6-минутный бег). У девочек среднее групповой результат стал лучше на 50 метров $t = 3,0$ при $P < 0,01$, у мальчиков на 120 метров $t = 7,5$ при $P < 0,001$.

Основываясь на полученных данных, можно сделать выводы о том, что под влиянием составленных и апробированных специально подобранных подвижных игр и игровых упражнений, исследуемые показатели физического развития дают положительную динамику.

Библиографический список

1. Карасева М.А. Формирование здорового образа жизни у младших школьников в процессе занятий физической культуры // Вестник ЧГПУ им. И.Я. Яковлева. 2013. №. 4-3 (80). С. 97-103. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-zdorovogo-obraza-zhizni-u-mladshih-shkolnikov-v-protsesse-zanyatii-fizicheskoy-kulturoy/viewer> (дата обращения 12.08.2025).
2. Ляховская И.В. Применение игрового метода на роках физической культуры в подготовительной части урока с учащимися начальной школы: сборник трудов конференции. // Стратегические ориентиры развития науки и образования. 2024. С. 86–88. URL: https://interactive-plus.ru/ru/article/562204/discussion_platform (дата обращения: 12.08.2025).

3. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учебник для студентов педагогических вузов. М.: Издательский центр «Академия». 2000. 163 с.
4. Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры в школе. М.: Просвещение, 1982. 227 с.
5. Найминова Э.Б. Физкультура методика преподавания спортивные игры: Книга для учителя. Ростов-на-Дону : Феникс. 2001. 248 с.
6. Кошкин Е.В., Смирнов А.А., Кечкин Д.Д. Методика развития внимания на уроках по физической культуре у детей младшего школьного возраста с использованием подвижных игр // Глобальный научный потенциал. 2024. № 9 (162). С. 61-64. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=75137094> (дата обращения: 19.08.2025).
7. Зуева К.И., Строгова Н.Е. Подвижные игры как средство нравственного воспитания младших школьников // Право, история, педагогика и современность: Сборник статей II Международной научно-практической конференции, Пенза, 29–30 января 2021 года. Пенза: Пензенский государственный аграрный университет, 2021. С. 64-67. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44788728> (дата обращения: 15.08.2025).
8. Колос А.О., Пушкарева И.Н. Подвижные игры на занятиях физической культурой с обучающимися младшего школьного возраста // Актуальные проблемы науки и образования : материалы Международного форума, посвященного 300-летию Российской академии наук, Екатеринбург, 12–13 декабря 2022 года. Том Часть 2. Екатеринбург: Уральский государственный педагогический университет, 2023. С. 356-361. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=54070573> (дата обращения: 15.08.2025).
9. Евпатов А.А. Роль подвижных игр для младших школьников на уроках физической культуры // Современная наука: Актуальные проблемы и пути их решения. 2015. № 2(15). С. 81–82. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=23067073> (дата обращения: 15.08.2025).
10. Тараторкина Ж.П., Володин А.В. Использование подвижных игр для развития физических качеств младших подростков на уроках по физической культуре // Медико-биологические аспекты физической культуры и спорта: Сборник статей студенческой научно-практической конференции, Курск, 27–28 мая 2022 года. Курск: Курский государственный университет, 2022. С. 8-10. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=49355220> (дата обращения 18.08.2025).