

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНО-ИГРОВОГО МЕТОДА В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА



**Строева Ирина Васильевна**

(к.п.н. PhD), dotsent

ФГБОУВО «Смоленский государственный университет спорта»,

Смоленск, Россия

**Степанов Глеб Александрович**

Национальный исследовательский университет «МЭИ», Москва

**Резюме.** В статье представлены основные положения методики проведения вариативной части урока физкультуры с детьми младшего школьного возраста на основе использования соревновательно-игрового метода. Разработаны принципы формирования комплексов игровых упражнений, приведены основные положения применения подвижных игр для развития основных физических качеств. В формирующем педагогическом эксперименте показано, что применение соревновательно-игрового метода способствует достоверному повышению ловкости, силы, гибкости у детей младшего школьного возраста и может быть рекомендовано для внедрения в практику физического воспитания.

**Аннотация.** В статье рассматривается содержание и эффективность соревновательного и игрового метода в процессе физического воспитания учащихся младшего школьного возраста. Показано, что применение комплексов подвижных игр, направленных на развитие физических качеств, способствует достоверному повышению уровня развития силы, ловкости и гибкости у детей 7-9 лет. Результаты исследования позволяют рекомендовать использование соревновательно-игрового метода в вариативной части урока физкультуры, дополнительных физкультурно-оздоровительных занятиях и при организации спортивно-массовых мероприятий.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, соревновательно-игровой метод, подвижные игры, младший школьный возраст.

**Введение.** Физическое воспитание является важнейшим компонентом в системе общего образования, действенным фактором сохранения и укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей, развития двигательных способностей учащихся.

Оптимизации физического воспитания учащихся начальной школы посвящены многочисленные исследования [1,2]. Специалистами разработаны средства и методы физического воспитания, направленные на решение

комплекса образовательных, развивающих и воспитательных задач. Однако остается актуальной разработка новых методик физического воспитания школьников, которые позволили бы повысить интерес к занятиям физкультурой и спортом, активизировать двигательную деятельность на уроке, способствовать комплексному развитию двигательных качеств.

Эффективным методом физической подготовки учащихся является соревновательно-игровой метод, позволяющий комплексно развивать двигательные способности учащихся, осваивать новые умения, формировать морально-волевые качества[3, 4].

Цель исследования - разработка и экспериментальное обоснование методики развития физических качеств детей младшего школьного возраста на основе использования соревновательно-игрового метода.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Исследования проводились на базе МБОУ «Средняя школа №37» города Смоленска. В педагогическом эксперименте приняли участие 20 мальчиков и 18 девочек 7–9 лет, из которых были сформированы контрольная и экспериментальная группы.

Учащиеся занимались по программе физической культуры для общеобразовательных школ, которая включает базовую и вариативную части. В контрольной группе вариативная часть урока была идентична основной части и содержала средства легкой атлетики, гимнастики, подвижные игры. Эти разделы подготовки были равномерно представлены в вариативной части урока.

В экспериментальной группе вариативная часть предполагала использование соревновательно-игрового метода. Были составлены и внедрены в уроки физической культуры комплексы подвижных игр, направленные на развитие основных физических качеств.

Для воспитания быстроты использовались игры с изменением темпа передвижения и выполнением упражнений с включением бега по прямой, по диагонали, со сменой направления по различным сигналам.

Развитие скоростно-силовых способностей проходило с использованием игр с прыжками, набивными мячами, выполнялись игровые задания с перепрыгиванием, выпрыгиванием вверх, спрыгиванием с гимнастической скамейки.

Выносливость развивали, используя игры, включающие бег средней и малой интенсивности с чередованием ходьбой и прыжками.

Развитию ловкости способствуют игры с элементами прыжков, равновесия, метания на точность, старты с использованием необычных и сходных положений, игровые задания с изменением скорости, темпа движения или способа его выполнения, с передвижениями по ограниченной площади.

Регулирование нагрузки обеспечивалось путём изменения продолжительности и темпа игр, числа участников, размеров игровой площадки, а также посредством игровых снарядов и оборудования.

Для реализации творческого потенциала учащихся детям предлагалось придумать свои игры или внести изменения в уже изученные. Это вносило элемент творчества и дополнительно повышало эмоциональный фон занятия.

Эффективность проводимых занятий оценивалась при помощи сравнения результатов педагогического тестирования детей контрольной и экспериментальной групп.

Тестирование, проведенное в начале учебного года, не выявило достоверных различий в уровне физической подготовленности.

Результаты, показанные мальчиками контрольной и экспериментальной групп составили: в челночном беге 3x10м–10,8 и 10,2с, в беге 6 минут–1.185и1.224м, в прыжке в длину с места–128 и 131 см, в подтягиваниях на высокой перекладине – 4,2 и 4,6 раз, в глубине наклона-4,3 и 4,8см.

Результаты, показанные девочками контрольной и экспериментальной групп составили: в челночном беге 3x10м – 9,5 и 9,2 с, беге 6 минут–1.024 и 1.035м, прыжке в длину с места – 118 и 121см, подтягиваниях на низкой перекладине–10,8 и 11,4раз, в глубине наклона - 5,5 и 5,8см.

Повторное тестирование, проведенное по окончании учебного года, показало, что применение разработанных средств физического воспитания детей младшего школьного возраста способствует росту физической подготовленности.

По окончании педагогического эксперимента у мальчиков экспериментальной группы отмечены достоверно более высокие результаты в челночном беге, количестве подтягиваний на высокой перекладине, глубине наклона ( $p<0,05$ ), у девочек - достоверно более высокие результаты в наклоне, челночном беге, количестве подтягиваний на низкой перекладине( $p<0,05$ ).

Относительный прирост результатов у мальчиков контрольной и экспериментальной групп составил: в челночном беге – 3,4 и 6,2%с, беге 6 минут–6,5 и 8,2%, прыжке в длину–4,8 и 5,9%, подтягиваниях–13,3 и 10,3%, наклоне -14,4 и 18,9%.

Прирост результатов у девочек контрольной и экспериментальной групп

составил: в челночном беге–5,8 и 7,7%с, беге 6 минут –8,3 и 9,8%, прыжке в длину–6,6 и 7,9%, подтягиваниях – 3,6 и 10,0%,наклоне-12,0 и 15,9%.

**Выводы.** Таким образом, по сравнению с традиционной программой применение предлагаемой методики дает преимущества, так как оказывает положительное влияние на динамику физической подготовленности.

Предлагаемая методика позволяет решать задачи физического воспитания школьников на протяжении года обучения в школе, формируя у учащихся целостное представление о физической культуре и воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

#### ЛИТЕРАТУРА:

1. Аникина, Т. С. Соревновательно-игровой метод в физическом воспитании школьников / Т.С.Аникина // Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире: Матер. XXI Междунар. науч.-практ. конф. по пробл. физ. воспитания учащихся. – Коломна, 2015. - С. 134-136.
2. Бежанян, М.П. Особенности игрового метода в физическом воспитании младших школьников / М.П. Бежанян, И.Ф. Нагайцева // Наук 2020. – 2022. – №4(58). – С.191-198.
3. Елина, Н.В. Методика уроков физической культуры в начальных классах на основе упорядоченного использования подвижных игр: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Н.В. Елина. – Коломна, 2008. - 22 с.
4. Строева, И. В. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми младшего школьного возраста в условиях общеобразовательной школы / И.В. Строева // Дети, спорт, здоровье: Межрегион. сборник научных трудов по проблемам интегративной и спортивной антропологии. - Смоленск, -2021.- С.93-96.