

УДК 77.01.21

**ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У  
ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА  
СРЕДСТВАМИ ПОДВИЖНЫХ И СПОРТИВНЫХ ИГР**

**FEATURES OF THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL  
QUALITIES IN CHILDREN OF THE YOUNGER SCHOOL  
AGE BY MEANS OF MOVING AND SPORTING GAMES**

*Псыщаница А.В., магистрант,  
Полесский государственный университет, Беларусь, г. Пинск  
e-mail: Yak-33-c1957@mail.ru*

*Psyshchanitsa A.V., Master student,  
Polesie State University, Belarus, Pinsk  
e-mail: Yak-33-c1957@mail.ru*

*Яковлев А.Н., кандидат педагогических наук, доцент,  
Полесский государственный университет, Беларусь, г. Пинск  
e-mail: Yak-33-c1957@mail.ru*

*Yakovlev A.N., Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,  
Polesie State University, Belarus, Pinsk  
e-mail: Yak-33-c1957@mail.ru*

*Аннотация.* В статье поднята проблема развития физических качеств детей младшего школьного возраста общеобразовательной школы, в которой подвижные и спортивные игры применяются не только в рамках учебной дисциплины, но имеют широкое применение в режиме дня школьника.

*Применение игр народов мира сопряжено с процессом формирования этнической толерантности.*

**Ключевые слова:** дети младшего школьного возраста, физическая культура, физические качества, эксперимент, тестирование, показатели, дифференцированная методика.

**Annotation.** *The article raises the problem of the development of the physical qualities of children of primary school age in a general education school, in which outdoor and sports games are used not only within the framework of the academic discipline, but are widely used in the schoolchild's day regimen.*

*The use of the games of the peoples of the world is associated with the process of the formation of ethnic tolerance.*

**Keywords:** *children of primary school age, physical culture, physical qualities, experiment, testing, indicators, differentiated methodology.*

**Введение.** Происходящие в настоящее время реформы в системе многоуровневого образования привели в движение механизмы, предъявляющие повышенные требования к личности обучаемого, качеству знаний, умений и навыков, его адаптации в социуме.

В современных условиях усилия учёных, педагогов, психологов, медицинских работников направлены на внедрение новых технологий воспитания здорового поколения. Однако, несмотря на предпринимаемые меры, масштабный кризис здоровья детей преодолеть не удалось на территории Республики Беларусь и России (Т.В. Волосникова (2011), Л.В. Новоточина (2009), С.И. Филимонова (2009) [2, 3, 4, 8, 9].

Вместе с тем фундамент здоровья закладывается в детские годы и образовательная среда начальной школы – чрезвычайно важный фактор развития учащихся [1, 5, 6, 7, 10].

**Цель исследования:** изучить особенности физического воспитания в образовательной школе для детей младшего школьного возраста с приоритетным применением подвижных и спортивных игр с учетом материально-технического обеспечения деятельности учреждения образования и местных условий.

**Методика и организация исследования.** Системный анализ и синтез с использованием количественных характеристик, моделирования основных сторон подготовленности и программирования физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности; педагогический эксперимент; педагогическое наблюдение; контрольные педагогические испытания (тесты); методы математической статистики.

**Педагогический эксперимент.** В педагогическом эксперименте принимали участие учащиеся младшего школьного возраста,

не имеющие отклонений в состоянии здоровья, который проводился с сентября 2021 г. в Пинском районе Брестской области.

Участники эксперимента занимались по программе физического воспитания для учащихся общеобразовательных школ, дополнительных занятий по физической подготовке не посещали. Все занимались физической подготовкой по предложенной методике с использованием подвижных и спортивных игр. Занятия в ЭГ проводились два раза в неделю и дополнительные занятия в спортивном зале.

Комплексный подход создавал основу для сознательного, а не формального отношения к занятиям физической культурой.

**Контрольные педагогические испытания** проводились с целью определения уровня развития физических качеств. Применялся комплекс общепринятых тестов для оценки скоростных, скоростно-силовых способностей, силы и двигательных способностей.

Использовались следующие скоростные упражнения:

Задание. Максимально быстрый бег на дистанцию 20 м. Возвращение на станцию шагом. То же, но на дистанцию 30 м.

Задание. Быстрая передача и ловля мяча в прыжке на месте, на расстоянии 4 м в движении шагом, на расстоянии 5 м в беге.

Задание. В быстром темпе броски двумя руками из-за головы с последующей ловлей мяча, из положения низкого приседа, стоя на коленях.

Для определения уровня скоростных и двигательных способностей применялся челночный бег 3x10 с высокого старта. Учитывая лучший результат их двух попыток. Гибкость определялась при помощи теста – наклон вперед.

Математико-статистические методы анализа: среднее арифметическое значение ( $\bar{X}$ ); среднее квадратическое отклонение ( $\pm\sigma$ ); коэффициент вариации ( $V, \%$ ); значение  $t$ -критерия Стьюдента.

**Результаты исследований и их обсуждение.** В результате резкого перехода от игровой деятельности к учебной деятельности двигательная активность сокращается на 50 %. Норма 16 часов в неделю в условиях начальной школы зачастую не обеспечивается.

Метод шагометрии показал, что двигательная активность детей исследуемого возраста в будние дни составляет  $11\,310,04 \pm 395,29$  шага, в выходные дни –  $9\,182,14 \pm 488,22$  шага. Шаги, выполненные во время учебной деятельности, составляют  $3\,484,71 \pm 167,88$ .

Применение игр с образовательной направленностью и эстафет для развития элементарных и целостных действий, характеризующих скоростные способности («Угадай и догони», «Акула в затоке», «Догони»).

Развитие двигательной реакции (продолжительность от 3 до 5 сек., число повторений между заданиями от 8 до 10 раз и интервал отдыха до 30 сек., «Быстро по местам», «Чёрные и белые», «Выбор круга», «Останови мяч»).

Игры и эстафеты для развития максимальной частоты движений нижних конечностей (5-10 сек. С повторениями 4 до 6 раз, отдыхом до 30 сек., «25 передач», «Челночная передача», «Догони мяч»).

Выполнение одиночных движений рук и ног (5 сек, число повторений от 8 до 10 раз, интервал отдыха до 30 сек., «Мяч с четырёх сторон», «Внимание мяч», «Защищай раненого», «Два мяча»).

**Выводы.** Дефицит двигательной активности детей в младшем школьном возрасте (в будние дни составляет  $11\ 315,04 \pm 394,29$  шага, в выходные дни –  $9\ 082,14 \pm 478,22$  шага. Проведение подвижных игр элементами белорусской культуры (в конце второго урока, после уроков, когда нет плановых занятий по физической культуре), устраняют дефицит двигательной активности, снижают нервно-психическое напряжение, формирующегося во время учебной деятельности. Особое внимание рекомендуется уделять белорусским народным подвижным играм.

Народные игры представляют собой неповторимый игровой фольклор, многие из них начинаются с зачинов, включают загадки, считалки, жеребьевки, которые могут быть рекомендованы родителям для организации игровой деятельности детей в условиях семьи.

#### Список литературы

1. Асирян, М.А. Организация двигательной активности детей в школе, содействующей здоровью / М. А. Асирян, И. А. Гасюкова // Здоровье и физическое воспитание детей и подростков: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (11-12 ноября 2003 г., Москва). – М., 2003. – С. 14 – 15.

2. Волосникова, Т. В. Физическая культура в системе управления оздоровлением дошкольников в экологических условиях мегаполиса Текст.: автореф. дис. д-ра пед. наук: 13.00.04 / Т. В. Волосникова. СПб., 2011. – 44 с.

3. Гвоздева, К.И. Подвижные игры в системе физического воспитания / К.И. Гвоздева. – Москва: МГТУ «МАМИ», 2006. – 40 с.

4. Грец, И.А. Подвижные и дидактические игры - форма обучения двигательным действиям / И.А. Грец, А.Н. Яковлев // Дети, спорт, здоровье: межрегиональный сборник научных трудов по проблемам интегративной и спортивной антропологии / Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, Кафедра анатомии и биомеханики; под общ. ред. Р.Н. Дорохова. – Смоленск: СГАФКСТ, СОА, 2007. – Вып. 3. – С. 71 – 77.
5. Жуков, М.Н. Подвижные игры: учебник для студентов педагогических вузов / М.Н. Жуков. – Москва: Академия, 2000. – 160 с.
6. Овсиенко, Т.Ю. Подвижные игры на уроках легкой атлетики [сайт]. – URL: [http://www.e-osnova.ru/PDF/osnova\\_16\\_41\\_11535.pdf](http://www.e-osnova.ru/PDF/osnova_16_41_11535.pdf).
7. Смолдовская, И.О. Формирование скоростных способностей и дифференцированная технология их развития у девочек младшего и среднего школьного возраста на уроках физической культуры: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04: Смоленск, 2002 – 158 с.
8. Новоточина, Л. В. Управление физкультурно-оздоровительной деятельностью в образовательном учреждении инновационного типа: дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / Л. В. Новоточина. М., 2009. – 157 с.
9. Филимонова, С. И. Физическая культура и спорт как пространство формирования оптимальной самореализации личности: автореф. дис. д-ра пед. наук: 13.00.04 / С. И. Филимонова; Всерос. НИИ физ. культуры и спорта. М., 2004. – 48 с.
10. Ярлыкова, О.В. Развитие физических качеств младших школьников на уроках физической культуры / О.В. Ярлыкова, Е.С. Пешехонова // Таврический научный обозреватель. – 2016. – № 1 – 3 (6). – С. 92 – 95.