

УДК 796

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИГРОВОГО И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО МЕТОДОВ
В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

Е.С. Маринич, 2 курс

Научный руководитель - **А.Н. Королевич**, старший преподаватель
Полесский государственный университет

Введение. Физическое воспитание в младшем школьном возрасте является фундаментом для формирования здорового организма, развития физических качеств и привития интереса к здоровому образу жизни на долгие годы. Однако традиционные методы организации занятий часто не учитывают в полной мере психофизиологические особенности детей 7–10 лет [2, с. 34]. В этом возрасте ведущей деятельностью постепенно становится учебная, но игровая деятельность продолжает играть огромную роль, оставаясь естественной формой познания мира и способом самовыражения. Именно поэтому поиск эффективных методов, соответствующих возрастным потребностям детей, является одной из приоритетных задач современной педагогики и теории физической культуры [1, с. 87].

Игровой и соревновательный методы являются мощными инструментами, позволяющими не только повысить физическую подготовленность учащихся, но и сделать процесс физического воспитания эмоционально привлекательным [5, с. 28]. Игра снимает напряжение, способствует релаксации, развивает коммуникативные навыки, а соревнование мобилизует силы, воспитывает

волю к победе и целеустремленность. Несмотря на очевидную значимость этих методов, на практике наблюдается противоречие между пониманием их важности и недостаточно системным, фрагментарным использованием в работе с младшими школьниками [4, с. 171]. Многие учителя сталкиваются с трудностями в дозировании нагрузки, организации коллективных взаимодействий и поддержании дисциплины при использовании игр и соревнований. Часто игры на уроках физической культуры носят спонтанный характер, не связаны с темой урока, а соревнования сводятся к эстафетам без четкой педагогической цели. Это определяет проблему исследования: каковы оптимальные условия и методика включения игрового и соревновательного методов в структуру урока физкультуры для достижения максимального развивающего эффекта у младших школьников [3, с. 61].

Актуальность данной статьи обусловлена необходимостью теоретического обоснования и практической разработки эффективных подходов к применению игрового и соревновательного методов для оптимизации процесса физического воспитания младших школьников.

Материалы и методы исследования. Исследование проводилось на базе средней школы № 5 г. Бреста в период учебного года. В эксперименте участвовали 50 учащихся младших классов (7-10 лет), разделенные на две группы: экспериментальную (25 человек) и контрольную (25 человек). Все участники не имели медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой. Экспериментальная группа занималась по разработанной программе с систематическим применением игровых и соревновательных методов на каждом уроке физической культуры. Контрольная группа занималась по традиционной программе физического воспитания. Тестирование физической подготовленности проводилось в начале и в конце экспериментального периода.

Результаты исследования и их обсуждение. Экспериментальная группа показала значительно более высокие результаты прироста показателей: в челночном беге 3×10 м прирост составил 12,7% (контрольная группа - 4,2%), в прыжках в длину с места - 15,4% (контрольная группа - 5,1%), в развитии гибкости при наклоне вперед - 11,2% (контрольная группа - 3,8%), в показателях силовой выносливости (подъем туловища за 30 секунд) - 18,9% (контрольная группа - 6,3%). Полученные данные свидетельствуют о достоверно более выраженном положительном влиянии игровых и соревновательных методов на развитие физических качеств младших школьников.

Анализ полученных данных показывает, что комплексное применение игровых и соревновательных методов создает оптимальные условия для физического развития детей младшего школьного возраста. Игровой метод обеспечивает естественное развитие координационных способностей и ловкости через вариативные движения в постоянно меняющихся условиях, что способствует более высокому приросту показателей гибкости и координации.

Соревновательный метод мобилизует физические резервы организма, позволяя детям демонстрировать более высокие показатели силы и скорости, что отражается в значительном приросте результатов в челночном беге и силовой выносливости. Эффект от сочетания обоих методов обеспечивает разностороннее развитие всех физических качеств, превосходя результаты традиционного подхода в среднем на 8-10 процентных пункта. Кроме того, применение игровых и соревновательных методов способствовало повышению мотивации учащихся к занятиям физической культурой, улучшению психоэмоционального состояния и развитию коммуникативных навыков, что создает предпосылки для формирования устойчивого интереса к здоровому образу жизни.

Выводы.

1. В ходе педагогического эксперимента подтверждена высокая эффективность целенаправленного применения игрового и соревновательного методов на уроках физической культуры у младших школьников. Разработанные комплексы подвижных игр и эстафет (соревнований) позволили органично сочетать развитие физических качеств с эмоциональной разрядкой, что соответствует возрастным психофизиологическим особенностям младших школьников.

2. Анализ динамики физической подготовленности показал, что в экспериментальной группе, где занятия строились на основе игрового и соревновательного методов, прирост показателей оказался достоверно выше, чем в контрольной группе, занимавшейся по традиционной программе.

3. Наиболее значительные улучшения в экспериментальной группе зафиксированы в развитии координационных способностей и скоростно-силовых качеств, что доказывает преимущество игрового и соревновательного методов в комплексном развитии моторики младших школьников по сравнению с традиционным подходом.

4. Для повышения эффективности физического воспитания младших школьников рекомендуется шире внедрять игровой и соревновательный методы не только в урочную, но и во внеклассную работу (динамические паузы, «Весёлые старты», спортивные часы в группах продлённого дня), а также проводить регулярный мониторинг физической подготовленности и эмоционального состояния учащихся для своевременной коррекции игровых заданий в соответствии с уровнем подготовленности класса.

Список использованных источников

1. Гужаловский, А. А. Основы теории и методики физической культуры : учебник для техникумов физической культуры / А. А. Гужаловский. – Минск : Полымя, 2015. – 352 с.
2. Кобзев, В. Ф. Физическое воспитание младших школьников : пособие для учителей / В. Ф. Кобзев. – Минск : Народная асвета, 2012. – 176 с.
3. Матвеев, А. П. Методика физического воспитания с основами теории : учебное пособие для студентов педагогических институтов / А. П. Матвеев, С. Б. Мельников. – Москва : Просвещение, 2011. – 191 с.
4. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – Москва : Академия, 2014. – 480 с.
5. Шиян, Б. М. Теория и методика физического воспитания : учебное пособие для педагогических институтов / Б. М. Шиян. – Минск : Асар, 2014. – 368 с.