

# НАУЧНОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИК СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И ЗАНЯТИЙ ПО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

## SCIENTIFIC SUBSTANTIATION OF METHODS OF SPORTS TRAINING AND CLASSES IN HEALTH-IMPROVING PHYSICAL CULTURE

---

Физическая культура. Спорт. Здоровье. 2023. № 1  
Physical Education. Sport. Health, 2023, no. 1

Научная статья

УДК 796.2:372.8+37.037:316.454.5

### Влияние подвижных игр на развитие физических и социально-личностных качеств младших школьников на уроках физической культуры

Гончарова Марина Сергеевна<sup>1,3</sup>, Кривко Оксана Анатольевна<sup>1,4</sup>, Салмин Виктор Евгеньевич<sup>2,5</sup>

<sup>1</sup>Новосибирский государственный педагогический университет

<sup>2</sup>Средняя общеобразовательная школа № 3

<sup>3</sup>Новосибирск, Россия, [prep\\_goncharova@mail.ru](mailto:prep_goncharova@mail.ru)

<sup>4</sup>Новосибирск, Россия, [krivko.o@bk.ru](mailto:krivko.o@bk.ru)

<sup>5</sup>Куйбышев, Новосибирская область, [vitya.salmin196@gmail.com](mailto:vitya.salmin196@gmail.com)

**Аннотация.** *Введение.* Подвижные игры на уроках физической культуры представляют собой средство физического воспитания обучающихся, помогающее все-сторонне развивать организм и личность школьника в целом. Характерной особенностью подвижных игр, основанных на разных видах движений, является точное выполнение двигательных заданий, развитие познавательных процессов, а также социальное взаимодействие и коммуникация. *Методология.* В научной и учебно-методической литературе подвижные игры рассматриваются как универсальное средство развития физических качеств и воспитания личности школьника. В разные периоды исследователями изучались проблемы игры как эффективного средства физического воспитания, рассматривалось педагогическое значение игр для занимающихся различного возраста, применения игр для повышения эффективности спортивной тренировки и как способа совершенствования техники упражнений в различных видах спорта, разрабатывались вопросы сущности подвижных игр, их классификации, использования игр в условиях недостаточного материально-технического и учебно-методического обеспечения занятий физической культурой. *Результаты исследования и выводы.* Педагогический эксперимент показал высокое влияние специально подобранных подвижных игр, характеризующихся активным взаимодействием игроков, элементами взаимопомощи, умением принимать быстрые решения, на развитие физических и социально-личностных качеств мальчиков 10–11 лет, оцениваемых с помощью выполнения контрольных тестов и социометрической процедуры.

**Ключевые слова:** урок физической культуры, подвижные игры, младшие школьники, физические качества, социально-личностные качества

Для цитирования: Гончарова М. С., Кривко О. А., Салмин В. Е. Влияние подвижных игр на развитие физических и социально-личностных качеств младших школьников на уроках физической культуры // Физическая культура. Спорт. Здоровье. – 2023. – № 1. – С. 22–28.

Scientific article

## Influence of physical skill games on the development of physical and social-personal qualities of junior schoolchildren at physical education lessons

Goncharova Marina Sergeevna<sup>1,3</sup>, Krivko Oksana Anatolyevna<sup>1,4</sup>,  
Salmin Viktor Evgenievich<sup>2,5</sup>

<sup>1</sup>Novosibirsk State Pedagogical University

<sup>2</sup>Secondary school no. 3

<sup>3</sup>Novosibirsk, Russia, prep\_goncharova@mail.ru

<sup>4</sup>Novosibirsk, Russia, krivko.o@bk.ru

<sup>5</sup>Kuibyshev, Novosibirsk region, vitya.salmin196@gmail.com

**Abstract.** *Introduction.* Physical skill games at physical education lessons are a means of physical education of learners, helping to comprehensively develop the body and personality of the school child as a whole. A characteristic feature of physical skill games based on different types of movements is the exact achievement of physical activities, the development of cognitive processes, as well as social interaction and communication. *Methodology.* In the scientific and educational literature, physical skill games are considered as a universal means of developing physical qualities and educating the personality of a schoolchild. At different periods of time, researchers studied the problems of the game as an effective means of physical education, considered the pedagogical significance of games for those involved in different ages, the use of games to improve the effectiveness of sports training and as a way to improve the technique of exercises in various sports, developed issues of the essence of physical skill games, their classification, the use of games in conditions of insufficient material and technical and educational and methodological support for physical education. *Research results and conclusions.* The pedagogical experiment showed a high influence of specially selected physical skill games, characterized by active interaction of players, elements of mutual assistance, the ability to make quick decisions and think fast, on the development of the physical and social and personal qualities of boys aged 10–11, assessed by performing control tests and a sociometric procedure.

**Keywords:** physical education lesson, physical skill games, junior schoolchildren, physical qualities, social and personal qualities

*For citation:* Goncharova M. S., Krivko O. A., Salmin V. E. Influence of physical skill games on the development of physical and social-personal qualities of junior schoolchildren at physical education lessons. *Physical Education. Sport. Health*, 2023, no. 1, pp. 22–28.

**Введение.** Среди большого многообразия физических упражнений подвижным играм по праву принадлежит одно из ведущих мест. Исторически сложившиеся компоненты подвижной игры (содержание, форма и методические особенности) позволяют использовать ее в качестве одного из эффективных средств физического воспитания [1; 4; 6]. В основе подвижных игр лежат разнообразные движения,

которые удовлетворяют потребность растущего организма в активных действиях. В игре используются естественные движения, большей частью в развлекательной ненавязчивой форме, развиваются двигательные способности, обогащается двигательный опыт. В игре дети с удовольствием и интересом принимают участие, познают что-то новое для себя.

Подвижные игры широко используются как средство физического воспитания обучающихся в начальной школе. В младшем школьном возрасте, являющемся наиболее ответственным периодом в развитии ребенка, закладываются основы физического развития, осуществляется становление двигательных способностей, происходит формирование интереса к физической культуре, воспитываются личностные, морально-волевые качества, развиваются адаптационные возможности организма, повышается устойчивость к внешним воздействиям среды. Средствами подвижных игр школьники успешно осваивают новые, ранее не известные упражнения и действия, овладевают основами разнообразных жизненно важных движений, развивают основополагающие физические качества, решая таким образом задачу всестороннего развития организма и личности школьника в целом [3].

При этом в педагогической практике в настоящее время наблюдается традиционный подбор подвижных игр, применяемых на уроках физической культуры. Недостаточно применяются игровые задания в новых непривычных условиях проведения, редко применяются игры, воспитывающие умения взаимодействовать в различных жизненных ситуациях, в неполной степени используется потенциал подвижных игр в развитии социально-личностных качеств ученика.

**Методология.** В отечественной и зарубежной литературе представлено большое разнообразие теоретического, методического, научного и публицистического материала по проблемам игры и влияния игровой деятельности на всестороннее развитие ребенка. В специальной литературе различные игры, в том числе подвижные, рассматриваются как универсальное средство развития психофизических качеств. Характерной особенностью подвижных игр является точное выполнение двигательных заданий, основанных на разных видах движений, а также развитие познавательных процессов.

Их особая ценность заключается в общей подвижности детей, в одновременной работе различных групп мышц и, следовательно, в более равномерном их развитии. Эти свойства подвижных игр высоко ценил П. Ф. Лесгафт, указывая в них преимущество перед упражнениями, считая их наиболее доступными, понятными для детей вследствие близости игровых образов и сюжетов детскому воображению.

Достаточно ярко описала значение подвижных игр в формировании личности ребенка Н. К. Крупская, говоря, что игра есть потребность для растущего детского организма, в которой развиваются физические силы, развиваются сообразительность, инициатива, умение взвешивать обстоятельства и пр.

Один из основоположников физического воспитания В. В. Горичевский считал, что подвижные игры – «вид упражнений, наиболее пригодный в детском возрасте и в школьной жизни, лучшее гигиеническое средство физического воспитания», что оказывает, кроме того, «глубокое влияние на весь умственно–нравственный состав» воспитанников. Привлекательность подвижных игр ученый во многом объяснял их соревновательным характером [5].

В своем диссертационном исследовании Л. В. Байкалова обосновывает роль подвижных игр в воспитании социальных навыков и умений, объясняя, что в игре

создаются неожиданные условия, требующие от ребенка быстрого принятия решения и умения координировать свое поведение с поведением других, прогнозировать результат своей деятельности в общей совокупности действий всех играющих [2].

Несомненную пользу от применения подвижных игр для развития детей можно видеть в повышении эмоционального фона, также игры помогают учащимся расширить свое мировоззрение. В конечном итоге все это способствует воспитанию личности школьника в целом.

*Организация исследования.* Опытнo-экспериментальной базой исследования выступила МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 3» г. Куйбышева, Новосибирской области. Эксперимент проводился в течение второго полугодия 2021/22 учебного года. За период эксперимента было проведено 56 уроков физической культуры. Учебные занятия проходили 2 раза в неделю по 45 минут.

В эксперименте участвовали школьники, мальчики в возрасте 10–11 лет ( $n = 22$ ), из которых были сформированы две однородные группы. Все испытуемые относились к основной медицинской группе в соответствии с картами здоровья и не имели противопоказаний к занятиям физической культурой и участию в соревнованиях.

В экспериментальной группе ( $n = 12$ ) в содержание уроков физической культуры были включены специально подобранные подвижные игры: альпинизм, «Бег пингвинов», «Каракатица», «Кто быстрее», перебежки с выручкой, передача мячей в колоннах, перетягивание каната, перетягивание через черту, погоня, салки командные, эстафета зверей, эстафета на полосе препятствий, эстафета по кругу, эстафета с клюшками, эстафета с элементами равновесия, направленные на развитие физических и социально-личностных качеств занимающихся. Все игры характеризовались активным взаимодействием игроков друг с другом, элементами взаимопомощи, быстрого принятия решения для достижения определенной, заранее поставленной цели.

В основной части каждого урока по физической культуре проводилось по две подвижные игры. Одна игра – с целью закрепления двигательных умений в соответствии с образовательными задачами урока; другая из специально выбранного комплекса подвижных игр решала задачи формирования коллективного взаимодействия и сплоченности учащихся в классе. Следует отметить, что на каждом уроке физической культуры подвижные игры чередовались, что позволило вызывать интерес учащихся к выполнению игровых заданий.

В контрольной группе ( $n = 12$ ) на уроках физической культуры применялись игры согласно рабочей программе учебного предмета «Физическая культура», утвержденной директором данной школы.

**Обсуждение.** По завершению эксперимента были проведены контрольное тестирование двигательных способностей испытуемых и социометрическая процедура для определения степени сплоченности обучающихся. Показатели физической подготовленности испытуемых контрольной и экспериментальной групп за период эксперимента представлены в таблице.

Как показал анализ результатов исследования, уровень развития физических качеств в обеих группах соответствовал нормативным требованиям. Мальчики обеих исследуемых групп за период педагогического эксперимента улучшили показатели физической подготовленности, однако испытуемые экспериментальной группы имели более высокие результаты относительно контрольной.

В рамках социометрического исследования осуществлялся социометрический опрос испытуемых при помощи анкетирования. Задавались вопросы с положительным критерием (кого бы из класса ты позвал на день рождения?) и отрицательным критерием (кого бы из класса ты не позвал на день рождения?). После сбора данных выполнялся анализ результатов, в процессе которого полученная информация заносилась в социометрическую матрицу и ядро, на основе которых определялись статусы испытуемых: лидер, предпочитаемые, игнорируемые, изолированные и коэффициент сплоченности.

Таблица

Динамика средних значений показателей физической подготовленности контрольной и экспериментальной групп до и после эксперимента

Контрольные тесты	Исходные данные		Итоговые данные		p
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	
6-минутный бег (м)	1049,5 ± 23,74	1030,0 ± 18,45	1100,0 ± 21,24	1184,5 ± 19,26	p < 0,05
Проба Ромберга (с)	10,0 ± 0,58	11,3 ± 0,33	11,0 ± 0,37	15,0 ± 0,39	p < 0,01
Челночный бег 3×10 метров (с)	9,61 ± 0,14	9,66 ± 0,14	9,5 ± 0,13	9,2 ± 0,11	p < 0,05
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (кол-во раз)	32,0 ± 3,71	30,7 ± 2,96	33,0 ± 0,86	35,2 ± 0,66	p > 0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	17,8 ± 1,32	16,7 ± 1,07	18,4 ± 1,11	20,0 ± 0,95	p > 0,05

Достаточно большое количество взаимных выборов (69) от общего числа (83) в экспериментальной группе свидетельствует о благоприятном, стабильном положении в группе. В контрольной группе из общего количества выборов (59), взаимных было только 43 (рис.).

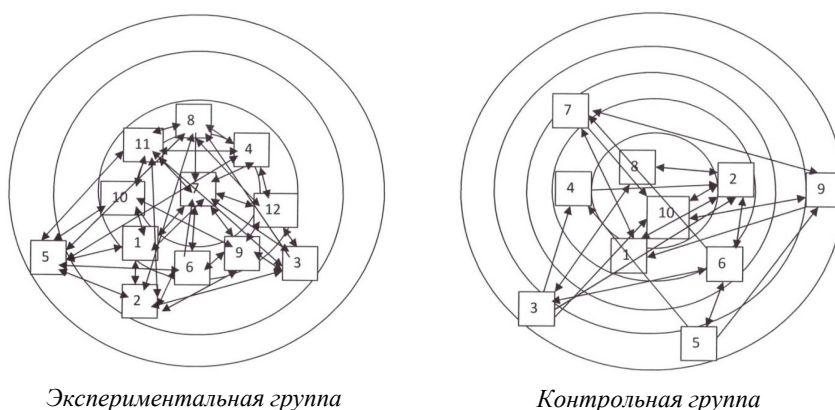


Рис. Социометрическое ядро межличностных отношений в контрольной группе после эксперимента

Коэффициент сплоченности ( $K_c$ ) испытуемых экспериментальной группы, вычисленный по формуле составил  $K_cЭГ = 0,61$ , является отличным показателем групповой сплоченности, так как лежит в диапазоне  $0,6-0,7$ . В контрольной группе коэффициент сплоченности ( $K_c$ ) =  $0,58$  – это хороший показатель групповой сплоченности, так как приближен к диапазону  $0,6-0,7$ , но несколько ниже, чем в экспериментальной группе:  $K_cЭГ = 0,61 > K_cКГ = 0,58$ .

**Заключение.** Результаты исследования подтверждают, что использование специально подобранных подвижных игр в сочетании с программным материалом по физическому воспитанию позволяет более успешно, на более высоком качественном уровне развивать двигательные способности обучающихся и их социально-личностные качества.

### Список источников

1. Андрианова Н. В., Бессонова И. В., Полунина Т. И. Теория и методика подвижных игр: метод. пособие. – Коломна: Гос. социально-гуманитарный ун-т, 2017. – 82 с.
2. Байкалова Л. В. Подготовка учителя физической культуры к формированию здорового образа жизни школьников средствами подвижных и спортивных игр: дис. ... канд. пед. наук. – Барнаул, 2004. – 190 с.
3. Былеева Л. В., Коротков И. М. Подвижные игры: учеб. пособие для ин-тов физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 224 с.
4. Макаров Ю. М., Луткова Н. В., Минина Л. Н. и др. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования. – М.: Академия, 2013. – 272 с.
5. Фоменко А. В., Загной Т. В. Подвижные игры с методикой преподавания. Ч. 1. Организация и проведение подвижных игр для школьников [Электронный ресурс]: учеб. пособие. – Луганск: Книга, 2021. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/123663.html> (дата обращения: 25.03.2023).
6. Шалаев О. С., Мишенькина В. Ф., Эртман Ю. Н., Ковыришина Е. Ю. Подвижные игры: учеб. пособие. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2019. – 158 с

### References

1. Andrianova N. V. Bessonova I. V., Polunina T. I. *Theory and methodology of outdoor games: a manual*. Kolomna: State Social and Humanitarian University, 2017, 82 p. (In Russian)
2. Baikalova L. V. *Preparation of a physical culture teacher for the formation of a healthy lifestyle for schoolchildren by means of mobile and sports games*: diss. ... Candidate of Pedagogical Sciences. Barnaul, 2004, 190 p. (In Russian)
3. Byleeva L. V., Korotkov I. M. *Outdoor games: textbook for institute physical culture*. Moscow: Fizkultura i sport Publ., 1982, 224 p. (In Russian)
4. Makarov Yu. M., Lutkova N. V., Minina L. N. and other. *Theory and methods of teaching basic sports. Outdoor games: a textbook for students. institutions of higher prof. education*. Moscow: Akademiya Publ., 2013, 272 p. (In Russian)
5. Fomenko A. V., Zagnoy T. V. *Mobile games with teaching methods. Part 1. Organization and conduct of outdoor games for schoolchildren: a textbook*. Lugansk: Knita Publ., 2021. URL: <https://www.iprbookshop.ru/123663.html> (accessed 03.25.2023). (In Russian)
6. Shalaev O. S., Mishenkina V. F., Ertman Yu. N., Kovyryshina E. Yu. *Outdoor games: a tutorial*. Omsk: Publishing House of SibGUFK, 2019, 158 p. (In Russian)



### **Информация об авторах**

**М. С. Гончарова**, старший преподаватель кафедры теоретических основ физической культуры факультета физической культуры, Новосибирский государственный педагогический университет.

**О. А. Кривко**, старший преподаватель кафедры теоретических основ физической культуры факультета физической культуры, Новосибирский государственный педагогический университет.

**В. Е. Салмин**, учитель физической культуры, Средняя общеобразовательная школа № 3, Куйбышевский район Новосибирская область.

### **Information about the authors**

**M. S. Goncharova**, Senior Lecturer, Department of Theoretical Foundations of Physical Culture, Faculty of Physical Education, Novosibirsk State Pedagogical University.

**O. A. Krivko**, Senior Lecturer, Department of Theoretical Foundations of Physical Culture, Faculty of Physical Education, Novosibirsk State Pedagogical University.

**V. E. Salmin**, teacher of physical culture, Secondary school No. 3, Kuibyshevsky district, Novosibirsk region.

Поступила: 23.05.2023

Принята к публикации: 28.06.2023

Received: May 23, 2023

Accepted for publication: June 28, 2023