DOI: 10.17117/na.2015.09.397

<http://ucom.ru/doc/na.2015.09.397.pdf>

Поступила (Received): 23.09.2015

Глоба Г.В., Ширин Я.В.
Повышение уровня физических качеств учеников путем
использованию подвижных игр с музыкальным
сопровождением на уроках физической культуры
с детьми 9-10 лет

Globa G.V., Shyrin Ya.V.
Enhancing students physical qualities through
the use of mobile games with music in physical
education classes for 9-10 years-old-children

В статье предлагается способ повышения мотивации к занятиям физической культурой у детей 3-4 классов: использование подвижных игр и музыки. Авторы выявили положительное влияние подвижных игр с музыкальным сопровождением на развитие физических качеств; а также экспериментально доказали эффективность предложенного метода

Ключевые слова: физические качества, подвижные игры, уроки физической культуры

In the article a way to increase motivation of children of 3-4 grades to participate in physical activity is offered: the use of mobile games and music at PE classes. The authors found a positive impact of outdoor music games on the development of physical skills through the analysis of the current researches; and also the experiment proved the effectiveness of the proposed method

Key words: physical properties, mobile games, PE lessons

Глоба Галина Валериевна

*Кандидат педагогических наук, доцент
 Донбасский государственный педагогический университет
 Украина, Донецкая область, Славянск, Спортивный корпус, Калинины 48 А*

Globa Galina Valerievna

*Candidate of Pedagogic Sciences, Associate Professor
 Donbass state pedagogical university
 Ukraine, Donetsk region, Slovyansk, Sport Department, Kalinina st. 48 A*

Ширин Ярослав Владимирович

*Магистрант
 Донбасский государственный педагогический университет
 Украина, Донецкая область, Славянск, Спортивный корпус, Калинины 48 А*

Shyrin Yaroslav Vladimirovich

*Undergraduate
 Donbass state pedagogical university
 Ukraine, Donetsk region, Slovyansk, Sport Department, Kalinina st. 48 A*

В течение последнего десятилетия в отечественном подходе к физическому воспитанию детей и молодежи произошли значительные изменения. Изменилась парадигма уроков физической культуры в общеобразовательной школе: согласно Государственной программе «Физическая культура: программа для общеобразовательных учебных заведений, 1-4 классы», результаты

учеников, достигнутые ими на уроках физической культуры при определении их резервных возможностей, не оцениваются в баллах. Такой подход отбирает у учителей физической культуры основу их педагогического воздействия на учащихся, и снижает у школьников значительную часть мотивации к занятиям физической культурой. И если беседы на логическом уровне о необходимости занятий физическим воспитанием для здоровья и хорошего внешнего вида еще может повлиять на старшеклассников, то на младших школьников, в которых мышление еще не достигло достаточного уровня абстракции и самосознания, подобные методы почти не влияют. Итак, современное состояние физического воспитания в нашей стране требует разработки особого подхода, системы методов для стимулирования мотивации младших школьников к занятиям физической культурой. Мы считаем, что подобным стимулом может стать применение игровых методов обучения. Потому, хотя игра уже не является ведущим видом деятельности для младших школьников, она еще остается одним из самых мощных механизмов для освоения мира учениками младших классов.

Детям интересен сам процесс действий, мгновенные изменения игровых ситуаций. Приходится самостоятельно находить выход из непредвиденных ситуаций, намечать цели, устанавливать взаимодействия с товарищами, проявлять ловкость, выносливость, координацию и силу. Уже само напоминание о следующей игре вызывает у ребенка положительные эмоции, приятное волнение.

Среди ученых распространено мнение, что игра – это структурная модель поведения ребенка. С помощью игры он познает окружающую среду и готовится к активному его преобразования [1, с. 56]. Поэтому во всестороннем развитии ребенка игра занимает далеко не последнее место.

В младшем школьном возрасте происходит закладка фундамента для развития всех способностей, а также приобретение знаний, умений и навыков при выполнении упражнений на координацию. Этот возрастной период называется «золотым веком», имея в виду темп развития двигательных способностей [2, с. 135]. Следовательно, необходимо исследовать, влияют ли игровые методы на развитие основных физических качеств у младших школьников. Основными двигательными физическими качествами человека ученые называют силу [3, с. 75], выносливость [3, с. 73], скорость [3, с. 67], ловкость [3, с. 69] и гибкость [3, с. 72].

Научные исследования проводились на базе ООШ № 4 г. Славянска в течение 2013-2014 учебного года и осуществлялись в три этапа. В эксперименте принимали участие 73 ученика (девочки (Д) – 33, мальчики (М) – 40) 9-10 лет.

На первом этапе определялся общее направление исследования, изучалась и обобщалась научно-методическая литература по исследуемой проблеме, формировалась рабочая гипотеза.

На втором этапе исследования подбирались адекватные методы исследования, накапливались первичные материалы для дальнейшего анализа и обобщения, разрабатывалась оптимальная программа физического воспитания детей младшего школьного возраста в летнем оздоровительном лагере.

Третий этап исследования был посвящен уточнению методических положений, аналитическому обобщению экспериментальных данных. Осуществлялось литературно-графическое оформление дипломной работы.

Для исследования были выбраны следующие тесты:

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (М), от гимнастической скамейки (Д).

2. Бег 30 м со старта.

3. Наклон туловища вперед.

4. Прыжок в длину с места.

Статистические методы исследования: количественный и качественный анализ полученных данных и методы математической статистики.

Программы по физическому воспитанию для работы в школе должны быть комплексными, включать разнообразные средства и методы физического воспитания, обеспечивающих различное влияние на организм детей. Должны быть гибкими в использовании традиционных и нетрадиционных средств регулирования объема и интенсивности нагрузки с учетом индивидуально-групповых особенностей детей; ориентированными на возрастные особенности детей с целью обеспечения в них устойчивого интереса к занятию различными физическими упражнениями.

Разработанная нами экспериментальная программа включала, наряду с традиционными средствами физического воспитания младших школьников, большое количество подвижных игр, направленных на развитие силы, прыгучести, гибкости, скорости.

Перед экспериментом мы провели тестирование: сгибание и разгибание рук в упоре лежа (мальчики), от скамейки (девочки); бег – 30 м; наклон вперед сидя и прыжок с места.

После эксперимента мы провели идентичное тестирования и разницу мы вычислили в процентах: в группе, которая занималась по экспериментальной методике, физическая подготовленность улучшилась намного больше, чем в контрольной группе. Экспериментальная группа (мальчики): развитие скорости улучшилось на 10,0%; силы – на 20%; гибкости – на 80%; прыгучести – на 8%. Экспериментальная группа (девочки): развитие скорости улучшилось на 8,0%; силы – на 35%; гибкости – на 60%; прыгучести – на 10%.

Что касается контрольных групп, то за счет общего оздоровления и положительного природной среды, они имеют следующие результаты. Контрольная группа (мальчики): развитие скорости улучшилось на 3%; силы – на 13%; гибкости – на 33%; прыгучести – на 2%. Контрольная группа (девочки): скорость – на 3%; сила – на 16%; гибкость – на 20%; прыгучесть – на 3%.

Эффективность предложенной методики применения игровых методов обучения на уроках физической культуры в 3-4 классах оценивалась путем сравнения показателей физической подготовленности детей экспериментальной и контрольной групп в начале и в конце эксперимента. И хотя прирост в конце исследования наблюдался по всем проведенным измерениям как в ЭГ, так и в КГ, показатели физического развития и их изменения у детей экспериментальной группы, в которой велась целенаправленная работа над развитием

физических качеств с использованием подвижных игр под музыку, по сравнению с контрольной, оказались значительно более выражены. Незначительное улучшение результатов детей контрольной группы можно объяснить банальным ростом детей, от природы за год стали сильнее, потому что повзрослели.

По результатам исследования можно сделать вывод, что подвижная игра с музыкальным сопровождением способствует развитию у младших школьников в возрасте 9-10 лет основных физических качеств, таких как силы, гибкости, прыгучести и скорости. Следовательно, нужно внедрять игровые методы обучения в уроки физической культуры для младших школьников.

Список используемых источников:

1. Костюк Г.С. *Возрастная психология*. К.: Радянська школа, 1976. 269 с.
2. Виляева Я.В. *Подвижные игры*. М.: Физкультура, образование, наука, 2005. 368 с.
3. Вильчковский Е.С., Курок О.И. *Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста*. Суми: ВТД Университетская книга, 2008. 428 с.

© 2015, Глоба Г.В., Ширин Я.В.

Повышение уровня физических качеств учеников путем использованию подвижных игр с музыкальным сопровождением на уроках физической культуры с детьми 9-10 лет

© 2015, Globa G.V., Shyrin Ya.V.

Enhancing students physical qualities through the use of mobile games with music in physical education classes for 9-10 years-old-children