

приоритетным для студентов видам спорта и физкультурно-массовых мероприятий является одним из факторов развития здоровьесберегающей компетентности студентов в процессе их обучения в высшем учебном заведении, а также является основным мотиватором к занятиям физической культурой и спортом.

Регулярные занятия в спортивных и оздоровительных секциях наряду с учебными занятиями в вузе даёт каждому студенту оценить собственные возможности, улучшить собственное здоровье, превратив его в жизненную ценность, ежедневные занятия физкультурой и спортом – в естественную потребность. Самое главное — это формирование мотивов, поведенческих стереотипов для сохранения и поддержания здорового образа жизни, мотивация на то, что систематические занятия физической культурой и спортом, активный отдых станут ежедневной потребностью каждого человека.

### ***Литература.***

1. Золотова, М.Ю. *Эффективность применения оздоровительных фитнес-технологий в «Элективных дисциплинах по физической культуре и спорту» в вузе/ М.Ю. Золотова // Современные здоровьесберегающие технологии, 2018. – №2. – С 61-66.*

2. Золотова, М.Ю. *Формирование общекультурных компетенций бакалавра в рамках преподавания элективных дисциплин по физической культуре и спорту в вузе/М. Ю. Золотова, Т. Ю. Маскаева, С.Е. Глачаева // Педагогическое образование и наука, 2019. – №2. – С.147-154.*

3. Золотова, М.Ю., Погодина О.А., Маскаева Т.Ю., Васильева О.Б., Глачаева С.Е. *Роль элективных дисциплин по физической культуре и спорту в формировании общекультурных компетенций бакалавра/М.Ю. Золотова, О.А. Погодина, Т.Ю. Маскаева, О.Б. Васильева, С.Е. Глачаева // Теория и практика физической культуры, 2019. – №11. – С.43-45.*

4. Чайченко, М.В., Ковачева И.А. *Содержание и организационные формы проведения элективных дисциплин по физической культуре и спорту в вузе / М.В. Чайченко, И.А. Ковачева // Педагогическое образование и наука, 2021. – № 2. –С. 87-91.*

УДК 373.3

## **ПРИМЕНЕНИЕ НОВЫХ ФОРМ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ОСНОВЕ ИГРОВОГО КОМПОНЕНТА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**Золотова М.Ю.**

ГОУ ВО МО «Государственный социально-гуманитарный университет» (ГСГУ),  
г. Коломна, Российская Федерация

Современные преобразования средств подачи учебного материала на уроках физической культуры и во внеурочной физкультурно-оздоровительной деятельности являются на сегодняшний день актуальной темой. Интересы детей стремительно меняются наряду с развитием информационных и цифровых технологий в обществе. Если в конце XX века детей увлекали традиционные подвижные игры и двигательные развлечения, то сейчас интересы детей стремительно меняются. Отсюда использование на уроках физической культуры игр из программного материала снижает интерес детей к двигательной деятельности, что заставляет учителя искать новые, интересные и современные способы подачи материала на уроке. Двигательную деятельность учащихся на уроках физической культуры можно разнообразить путем включения в него творческого и познавательного компонентов. Особенно это актуально в начальной школе. Одним из прогрессивных направлений на сегодняшний день в практике физического воспитания можно выделить спортивные квесты. Квест (от англ. quest – поиск) – командная игра, которая объединяет в

себе игровые практики и направлен на достижение конкретной цели через выполнение заданий и решение задач. Формы квестов могут быть различные: образовательные веб-квесты; приключенческие или игровые квесты; спортивные квесты [1, с.48].

Применение на уроках физической культуры спортивных и тематических квестов способствует у обучающихся развитию физических качеств, формированию знаний и умений в области физической культуры, развитию межпредметных связей, раскрывает творческий потенциал ребенка и воспитывает ряд психологических качеств [4, с.13].

Цель исследования - обоснование эффективности использования квест-технологий на уроках физической культуры в школе, что позволит лучше решать задачи развития физических качеств младших школьников.

Задачи исследования:

1. Провести диагностику физической подготовленности учащихся старших классов.
2. Проверить эффективность применения спортивных квестов на уроках физической культуры в старших классах для развития силовых способностей обучающихся.

В своём исследовании мы использовали следующие научные методы: метод анализа и синтеза научной и методической литературы, диагностические методы, педагогический эксперимент. В эксперименте приняли участие дети младшего школьного возраста.

В начале эксперимента мы провели диагностику показателей физического и функционального развития учащихся 3-х и 4-х классов. В обследовании приняло участие 48 человек 9-10 лет, из них 21 мальчик и 27 девочек. Акцент был сделан на антропометрические показатели, уровень развития физических качеств.

В начале учебного года диагностика физической подготовленности показала, что у большинства учеников показатели по силовым и скоростно-силовым способностям находятся на низком уровне, а именно: низкий уровень преобладал у 56% от всего класса, средний уровень имели 34% и высокий уровень лишь у 10% детей. После входного тестирования мы сделали заключение, что уровень развития физических качеств у обследуемых детей не соответствует нормативным показателям для этого возраста. Результаты тестирования показали, что особенно отстают силовые скоростно-силовые показатели и выносливость, в меньшей степени показатели развития ловкости и гибкости [2, с.70]. Согласно современным требованиям по обновленным ФГОС урок физической культуры должен иметь четкую цель и задачи, опираться на теоретические основы знаний и иметь связь с предыдущими и последующими уроками и быть направлен на воспитание психологических и физических качеств обучающихся. Отсюда можно предположить, что использование квест-технологий на уроках физической культуры в начальной школе сделает урок нетрадиционным, даст возможность ученику развить и совершенствовать двигательные умения и навыки, а также проявить себя в нестандартных игровых ситуациях [3, с.41].

Спортивные квесты можно проводить в рамках одного урока, а также это может быть долгосрочным проектом на протяжении нескольких уроков физической культуры в течении четверти или триместра. Тематика квестов может быть разнообразная – от сказочных сюжетов до предметных (связанных с математикой, литературой, окружающим миром и т.д.). Сам квест основан на поиске и решении заданных задач согласно сюжету посредством выполнения серий физических упражнений различного характера, на станциях по типу круговой тренировки.

Нами была разработана серия квестов для учащихся третьих и четвертых классов. Квесты применялись на уроках физической культуры три раза в месяц в течении первого полугодия учебного года. Упражнения в квестах имели как общеразвивающий характер (на развитие физических качеств), так и специальных, согласно разделу программы. В составлении комплексов упражнений для станций акцент делался на развитие тех физических качеств, которые были выявлены как отстающие при входном тестировании.

В своих квестах мы все упражнения поделили на несколько групп:

- а) силовые упражнения с собственным весом
- б) специальные легкоатлетические беговые и прыжковые упражнения

- в) акробатические гимнастические упражнения и на равновесие
- г) упражнения в преодолении препятствий
- д) специальные игровые упражнения с элементами баскетбола, футбола
- е) гимнастические упражнения с фитнес-инвентарём.

После использования серии квестов, в конце полугодия была проведена повторная диагностика физической подготовленности учащихся, где прослеживается положительная динамика результатов. Высокий уровень увеличился и теперь составляет 12%, средний уровень - 46% и низкий уровень снизился до 42%. Таким образом можно сказать, что задачи выполнены, цели достигнуты. Помимо тестирования физической подготовленности у учащихся экспериментальных групп мы проверили знание программного теоретического материала, и сравнили их с результатами детей параллельных классов, где квест-технологии не применялись. Уровень знаний в области физической культуры и спорта в экспериментальной группе оказался заметно выше, дети показали более расширенные знания программного материала. Это говорит о положительном эффекте от познавательной составляющей квестов, сюжеты которых дали возможность учащимся расширить свой кругозор и получить дополнительные сведения из области физической культуры и спорта, окружающего мира и литературы.

В результате применения спортивных квестов на уроках физической культуры в младших классах у обучающихся был замечен прирост силовых и скоростно-силовых качеств, гибкости и координационных способностей. Помимо физической подготовленности использование тематических квестов на уроках физической культуры формируют у учащихся информационные компетенции, воспитывают командный дух, самоуважение и эмоционально-положительное отношение к себе, целеустремлённость и настойчивость в достижении целей, предполагают максимальную самостоятельность детского творчества.

На наш взгляд квест-технологии на уроках физической культуры развивают физические качества и делают урок более интересным и разнообразным, что положительно влияет на мотивацию детей к занятиям физической культурой и спортом. Также, тематические квесты положительно влияют на достижение метапредметных результатов и закрепляют знания учащихся по различным предметам.

#### ***Литература.***

1. Ботяев, В.Л. Реализация квест-технологий на занятиях физической культурой в школе у обучающихся среднего школьного возраста/В.Л. Ботяев, Н.А. Сорока // Ученые записки университета Лесгафта, 2020. №4 (182). – С.48-54.

2. Глачаева, С.Е., Золотова М.Ю. Развитие коммуникативных навыков у детей младшего школьного возраста в рамках физкультурно-оздоровительной работы в школе/ С.Е. Глачаева, М.Ю. Золотова // Педагогическое образование и наука, 2021. –№ 4. – С. 70-72.

3. Золотова, М. Ю. Веселая гимнастика для младших школьников / М. Ю. Золотова, Т. Ю. Маскаева // Физическая культура в школе. - 2012. - № 1. - С. 40-43.

4. Лечкина, Т.О. Технология «квест-проект» как инновационная форма воспитания/ Т.О. Лечкина // Наука и образование: новое время, 2015. – № 1 (6). – С. 12–14.

УДК 796.011.1

## **ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ**

**Кабанова И.А., Терехова Н.В., Елифанов А.В.**  
ФГБОУ ВО «Государственный университет управления»,  
г. Москва, Российская Федерация