

УДК 373.3

## **ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ОСНОВЕ КВЕСТ-ТЕХНОЛОГИЙ**

**М.Ю. Золотова**

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

**Аннотация.** В статье рассматривается современная игровая технология – квест. Одним из новых направлений в квест-технологиях являются спортивные квесты. Разработана и представлена программа по здоровьесберегающим технологиям с использованием современных игровых методик, а именно, спортивных и познавательных квестов для детей младшего школьного возраста во внеурочной деятельности. В статье доказывается эффективность данной программы для повышения двигательного компонента младших школьников и для усвоения теоретического материала в области физической культуры и спорта в игровом формате.

**Ключевые слова:** квест-технологии, физическая культура, спортивный квест, младший школьный возраст, внеурочная деятельность.

## **ORGANIZATION OF PHYSICAL CULTURE AND RECREATION WORK WITH CHILDREN OF PRIMARY SCHOOL AGE ON THE BASIS OF QUEST TECHNOLOGIES**

**M.Y. Zolotova**

*State Social and Humanitarian University, Russian Federation*

**Abstract.** The article discusses the modern game technology – quest. One of the new directions in quest technologies is sports quests. A program on health-saving technologies has been developed and presented using modern game techniques, namely, sports and cognitive quests for primary school children in extracurricular activities. The article proves the effectiveness of this program for improving the motor component of younger schoolchildren and for mastering theoretical material in the field of physical culture and sports in a game format.

**Keywords:** quest technologies, physical education, sports quest, primary school age, extracurricular activities.

Внеурочная деятельность в начальной и средней школе на сегодняшний день требует от педагога разработку и внедрение новых, современных, отвечающих образовательным стандартам программ. При разработке программ учитель руководствуется не только образовательной направленностью, но и интересами детей. Одним из направлений во внеурочной деятельности является физкультурно-оздоровительное, которое предполагает освоение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры, спорта личной гигиены и основ организации здорового образа жизни. Главными задачами данного направления внеурочной деятельности является оздоровление школьников посредством двигательной деятельности и приобщение к занятиям физической культурой, что побуждает педагогов искать новые, увлекательные и современные методы преподавания материала.

Разнообразить физическую активность обучающихся в физкультурно-оздоровительной работе в образовательных учреждениях, включая в них творческие и образовательные компоненты. Это особенно актуально для начальной школы. Одним из творческих и познавательных направлений в сфере развлечения и активного досуга детей и молодежи являются квесты. «Квест» – это игра поискового характера, направленная на достижение цели путем поэтапных решений головоломок или задач при выполнении заданий или каких-либо действий. Идеи квестов сейчас широко применяются

в организации воспитательной или образовательной деятельности детей в школах и различных детских учебных центрах. Один из инновационных подходов в сфере физического воспитания сегодня можно представить использование спортивных квестов. Основным содержательным компонентом в заданиях квестов могут быть образовательные аспекты, двигательные или познавательные. Квесты широко применяются в развлекательной сфере досуга детей и взрослых.

Более подробно мы хотели бы остановиться на сюжетах спортивных квестов и рассмотреть области их применения в школьной образовательной среде. Существует практика применения квестов с двигательными компонентами в спортивно-массовой работе в начальной школе. Также квесты применяются на уроках физической культуры по типу круговой тренировки с познавательной тематикой по теоретическим знаниям из школьного учебника по физической культуре. На наш взгляд было бы актуальным рассмотреть применение спортивных и двигательных квестов во внеурочной деятельности детей младшего школьного возраста.

Целью нашего исследования является разработка и обоснование программы для внеурочной деятельности с применением квест-технологий в рамках здоровьесберегающего пространства в начальной школе, направленной на повышение уровня образованности в области физической культуры и собственного здоровья, а также формирование интереса у школьников к занятиям физической культурой и спортом.

Задачи исследования:

- Разработать программу по внеурочной деятельности на основе квест-технологий;
- Исследовать воздействие спортивных квестов во внеурочной деятельности на развитие физических качеств обучающихся.

**Материал и методы.** В ходе нашего исследования мы применили следующие научные методы: метод анализа и синтеза научной и методической литературы, использовали диагностические методы для оценки физической подготовленности и уровня знаний, а также провели педагогический эксперимент. В эксперименте принимали участие дети младшего школьного возраста.

**Результаты и их обсуждение.** Для учащихся начальной школы нами была разработана программа по внеурочной деятельности физкультурно-оздоровительной направленности «Игровой калейдоскоп здоровья». Содержание программы направлено на интеграцию физического развития детей с изучением истории физической культуры, олимпийского движения, видов спорта и получения знаний о сохранении собственного здоровья и гигиенических навыков, способствующего углубленному пониманию основ физической культуры личности.

Данная программа оправдывает свою необходимость, так как уроки, проводимые по ней, способствуют укреплению физического здоровья, повышению физической готовности и формированию опыта в двигательной активности. Она также способствует сохранению здоровья, а после интеллектуальной нагрузки на уроках помогает снять психологическое напряжение.

Специфика проведения физкультурных занятий в начальной школе – это обязательное наличие игрового компонента, с помощью которого реализуются основные задачи урока физической культуры. Применение нестандартных игровых методик, таких как квест-технологии, дают учителю возможность раскрыть свой творческий потенциал и сделать урок или физкультурное занятие интегрированным. Выполняя двигательные задания при прохождении спортивного квеста, учащиеся получают разгадки из различных областей знаний в зависимости от тематики квеста. Прохождение квеста с двигательными заданиями предполагает работу в команде, что способствует решению ряда воспитательных

задач урока и воспитывает у учащихся как комплекс психологических качеств так и физические качества.

При планировании сюжетов и тем для организации спортивных квестов необходимо учитывать различные факторы, такие как: вид занятия, место проведения, контингент и количество участников, возрастные особенности, уровень физической подготовленности, а также уровень знаний по различным школьным дисциплинам и областям. Во внеурочной деятельности двигательные или спортивные квесты можно организовать как одноразовые события, в процессе которых участники решают задачи, связанные с определенной тематикой, например, сказочными сюжетами или закрепление материала по предметам из учебной программы, через выполнение физических упражнений на различных станциях. В группе продленного дня или на внеурочной деятельности такие квесты являются отличным средством для активного отдыха после интеллектуальной нагрузки. Они способствуют развитию и укреплению основных мышечных групп, что положительно сказывается на общем здоровье. Движения в этих играх просты, естественны и легко воспринимаемы и выполняются.

Участники двигательных квестов незаметно для себя осваивают базовые упражнения из гимнастики и игровых видов спорта, улучшая при этом координацию движений и умение контролировать свое тело в соответствии с правилами квеста. Этот приобретенный опыт и хорошая физическая подготовка создают основу для дальнейшей занятости спортом.

Ценность игровых двигательных заданий заключается в том, что умения и навыки, полученные в них, постоянно совершенствуются в меняющихся условиях. Сами игры обогащают представление, стимулируют наблюдательность, мышление, внимание, а также способствуют развитию памяти и воображения.

Нами была разработана программа внеурочной деятельности для учащихся 1 – 4 классов «Игровой калейдоскоп здоровья». Программа направлена на сохранение и укрепления здоровья младших школьников за счет широкого применения нестандартных игровых методик, что будет способствовать высокому эмоциональному фону занятий и более эффективному усвоению двигательных умений и навыков. Реализация целей программы осуществляется посредством решения следующих задач:

- Формирование основ знаний о физической культуре и спорте, правил организации личной гигиены и основных факторов ЗОЖ;
- Воспитание норм поведения и нахождения оптимальных решений в рамках коллективной деятельности;
- Воспитание двигательных качеств и повышение показателей физического развития при выполнении комплексов общеразвивающих упражнений в игровой форме;
- Расширение кругозора младших школьников посредством образовательных и познавательных квестов наряду с двигательной активностью.

Альтернативно, спортивный квест может быть частью долгосрочного проекта, который продолжается в течение нескольких уроков или четверти. В этом случае, участники могут столкнуться с серией задач, связанных с выбранной тематикой, и решать их, выполняя разнообразные упражнения на станциях, похожих на круговую тренировку.

Таким образом, спортивные квесты предоставляют возможность объединить физическую активность со смысловой и учебной составляющей, предлагая участникам интересные вызовы и стимулируя их активное участие в уроке физической культуры.

Мы разработали серию квестов для учеников 3-4 классов, которые использовались во внеурочных занятиях в рамках реализации программы «Игровой калейдоскоп здоровья» три раза в месяц в первом полугодии учебного года. В рамках этих квестов были представлены упражнения, основные из которых направлены на общее развитие

физических качеств учеников, а также специальные упражнения, имитирующие технические элементы из различных видов спорта.

При составлении комплексов упражнений для каждой станции мы уделили особое внимание развитию тех физических качеств, которые необходимо улучшить в соответствии с результатами тестирования детей учителем физической культуры в начале учебного года на уроках физкультуры. Комплексы упражнений предлагается организовывать методом круговой тренировки и распределять на группы: общеразвивающие или силовые упражнения с фитнес-инвентарём или с использованием собственного веса, специально-беговые и прыжковые легкоатлетические упражнения, упражнения на гибкость, упражнения статического характера и на равновесие, акробатические упражнения согласно школьной программе, упражнения с элементами спортивных игр, упражнения прикладной гимнастики (лазания, перелезания, преодоление препятствий).

При разработке квестов на наш взгляд необходимо учитывать уровень знаний и уровень физической подготовленности учащихся. Поэтому, на начальном этапе необходимо провести мониторинг знаний и тестирование по уровню развития физических качеств. Для составления квеста на станциях можно варьировать по количеству упражнения на развитие физических качеств в зависимости от уровня их развитости у группы. Например, в одном квесте может быть не более 20 упражнений, не более 5 упражнений на одно качество и на станциях не должно быть два и более упражнений на одно качество.

Определяется порядок выполнения упражнений, учитывая преимущественную направленность воздействия. Важно, чтобы упражнения направленные на развитие одного и того же качества чередовались с другими. Можно объединять упражнения из разных групп в одно задание. Для этого необходимо разработать мониторинговую таблицу, куда вписываются результаты по тестам в колонки с обозначенным уровнем – высокий, выше среднего, средний, ниже среднего, низкий, далее результату присваивается коэффициент от 1 до 5. Например, уровень развития скоростно-силовых способностей является «низкий – 0 баллов», то есть для развития данного качества необходимо использовать максимальное количество – 5 упражнений. Тогда, в совокупности итоговый «вес» развития данного качества в квесте, составит 5 баллов. А если в группе, например, в наклоне на гибкость уровень средний – это 3 балла, то в квесте должно быть три упражнения на гибкость и т.д. Также необходимо указать дозировку каждого упражнения. Дозирование может выражаться в количестве повторений или времени выполнения задания. Что касается интеллектуальных заданий и тем для квестов, то здесь необходимо ориентироваться на уровень знаний по физической культуре и на межпредметные связи.

При разработке и проведении квестов в рамках реализации программы использовались различные тематики квестов: «Путешествие в страну здоровья», «Зимняя спортивная сказка», «Олимпийские континенты», «Волшебная страна», «Легкоатлетическая мозаика» и т.д. Из названий квестов видно, что каждый из них содержит образовательный или познавательный компоненты. Учащиеся коллективно отгадывали различные задачи или ребусы, на каждой спортивной или двигательной станции с упражнениями получали теоретический материал по теме квеста, который в конце давал возможность решить задачу квеста и проверить усвоение материала по заданной теме.

Такой подход помог нам разработать разнообразные и интересные квесты, которые стимулировали развитие различных физических навыков обучающихся и обогащали не только их двигательный опыт, но и способствовали получению знаний из области физической культуры и спорта.

При разработке квестов на наш взгляд необходимо учитывать уровень знаний и уровень физической подготовленности учащихся. Поэтому, на начальном этапе необходимо провести мониторинг знаний и тестирование по уровню развития физических ка-

честв. Для составления квеста на станциях можно варьировать по количеству упражнения на развитие физических качеств в зависимости от уровня их развитости у группы.

**Заключение.** В результате широкого использования спортивных квестов в рамках внеурочной деятельности младших школьников, мы отметили значительное улучшение силовых и скоростно-силовых показателей, гибкости и координационных способностей обучающихся. Кроме того, следует подчеркнуть, что тематические квесты и их систематическое применение способствуют эффективному формированию информационных компетенций у обучающихся, прививают им командный дух, самоуважение и положительное эмоциональное отношение к себе, а также развивают целеустремленность и настойчивость в достижении поставленных целей. При этом, такие квесты подразумевают максимальную самостоятельность в творческой деятельности детей. Все это является важными аспектами в комплексном развитии учеников младших классов.

Резюмируя проведенное нами исследование, можно утверждать об эффективности применения квест-технологий в рамках внеурочной деятельности в начальной школе. Фактически, такой подход к учебному процессу действительно способствует развитию физических качеств обучающихся и делает уроки более интересными и разнообразными. Это, в свою очередь, активизирует мотивацию младших школьников к занятиям физической культурой и спортом, способствует формированию у них основ здорового образа жизни. Именно применение квест-технологий представляет младшим школьникам широкие возможности для активной, подвижной, содержательной и вовлекающей деятельности. Кроме того, тематические квесты способствуют достижению метапредметных результатов, помогают в закреплении умений, навыков и знаний учащихся по самым различным предметам и развивают самостоятельность, проблемное и критическое мышление, помогают развивать командные способности. Это прекрасный способ сплести учебу и физическую активность в одну увлекательную и эффективную форму обучения.

#### Литература

1. Ботяев, В.Л., Сорока Н.А. Реализация квест-технологий на занятиях физической культурой в школе у обучающихся среднего школьного возраста // Ученые записки университета Лесгафта. 2020. №4 (182). – С.48-54.
2. Золотова, М.Ю., Глачаева С.Е. Квесты как эффективное средство развития физических качеств младших школьников // Педагогическое образование и наука. 2023. № 1. С. 90-92.
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 // Наука и образование: новое время. – 2015. – № 1 (6). – С. 12–14.

УДК 769.012.1:373

## ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ НА ОСНОВЕ УЧЕТА ИХ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

**Я.О. Кальниш**

*Витебский государственный университет имени П.М. Машерова, Республика Беларусь*  
e-mail: yana.kalnish@mail.ru

**Аннотация.** Организация условий для оптимизации двигательной активности и здоровья детей в дошкольном учреждении включает специально организованную целостную двигательную систему в сочетании с природно-экологическими, психогигиеническими факторами, направленными на укрепление здоровья и качественное физическое развитие детей.

**Ключевые слова:** двигательная активность, дошкольный возраст, физическое развитие, методы, дошкольного образование.