

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

«ОПТИМИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА
МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ ПОДВИЖНЫХ ИГР И
ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ»

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 401 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Мордвинкова Сергея Анатольевича

Научный руководитель

Старший преподаватель

подпись, дата

Е.А. Семёнова

Зав. кафедрой,

Доцент, к.м.н.

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2016

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. В современное время состояние здоровья подрастающего поколения вызывает особую озабоченность государства и общества.

По результатам НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков, лишь 10% детей, идущих в школу, имеют состояние здоровья близкий к норме.

Одним из главных направлений социальной политики Российского государства является осуществление комплекса мер по воспитанию здорового поколения и внедрение массового детско-юношеского спорта.

Таким образом, актуальность данной темы исследования обусловлена необходимостью более широкого внедрения в комплекс физкультурно-оздоровительных форм занятий младших школьников подвижных игр и игровых упражнений.

Объект исследования. Объектом исследования является игровой двигательный режим в структуре учебно-воспитательного процесса учащихся младшего школьного возраста.

Предмет исследования. Процесс физического воспитания в начальной школе.

Рабочая гипотеза. Предполагалось, что оптимизация двигательного режима младших школьников средствами подвижных игр и игровых упражнений позволит объективно определиться в существе содержания и направленности основных форм организации физкультурно-оздоровительного процесса. Целенаправленный подбор игр и применение игровых заданий в каждом физкультурном занятии повышает эффективность процесса физического воспитания, оказывает положительное влияние на динамику психофизической подготовленности детей и способствует воспитанию устойчивого интереса к регулярным занятиям физической культурой.

Научная новизна:

- разработан методический подход (отбор, систематизация, применение)

к целенаправленному использованию подвижных игр, игровых упражнений в различных физкультурно-оздоровительных формах занятий с младшими школьниками;

- обоснована оптимизация двигательного режима учащихся 7-8 лет путем увеличения объема времени на организованные физкультурно-оздоровительные занятия и рационального использования игровых средств и методов;

- разработана и опробована классификация игровых средств для увеличения эффективности занятий физической культурой с учащимися первого года обучения в общеобразовательной школе.

Цель исследования. Разработать методику оптимизации двигательного режима в различных формах организации занятий, сделать подвижные игры и игровые упражнения более доступными для педагогического процесса, что позволит:

- широко использовать игровые средства в режиме младших школьников на досуге, во дворе, в самодеятельном туризме с родителями;

- использовать предлагаемые подвижные игры учителями физической культуры, учителями начальной школы, тренерами, педагогами воспитателями в своем арсенале средств воспитания детей младшего школьного возраста как в урочной, так и во внеурочной формах работы с детьми;

- повысить уровень психической и физической подготовленности младших школьников и поддерживать его в течение учебного года и каникул.

Основные направления исследования:

1. Оптимизация двигательного режима детей младшего школьного возраста строится на совокупности инновационного и традиционного подхода к подвижным играм и игровым упражнениям и реализуется путем увеличения объема учебного времени на физическое воспитание и рационального использования игровых средств и методов в организации по задачам занятий с младшими школьниками.

2. Разработанная классификация игровых средств позволяет учителям

физической культуры использовать большой арсенал подвижных игр и игровых упражнений с учетом конкретных воспитательно-образовательных задач каждого занятия с учениками младшего возраста.

3. Предложенная методика способствует повышению уровня психической и физической подготовленности детей 7-8 лет.

1 Исследование игровой деятельности у младших школьников

Цель исследования. Целью данного исследования является содействие оптимизации двигательного режима для учащихся младшего школьного возраста на основе разработки и внедрения научно обоснованной методики использования подвижных игр и игровых упражнений в различных физкультурно-оздоровительных формах проведения занятий.

Задачи исследования. В соответствии с выдвинутой гипотезой и поставленной целью исследования в работе решались следующие задачи:

1. Выяснить отношение к физической культуре и игровой двигательной деятельности у первоклассников, их родителей и учителей с целью совместной работы по организации их двигательного режима.

2. Определить уровень психофизической подготовленности школьников 7-8 лет.

3. Провести педагогический анализ подвижных игр и игровых упражнений для классификации их с учетом конкретных воспитательно-образовательных задач каждого занятия.

4. Разработать и обосновать методологию использования подвижных игр, игровых упражнений в различных физкультурно-оздоровительных формах занятий.

Методы исследования:

1. Обзор, обобщение, классификация данных научной, учебной и методической литературы, а также документов планирования учебных программ, используемых в общеобразовательной школе.

2. Опрос, интервьюирование.

3. Педагогическое наблюдение.

4. Хронометраж.

5. Педагогический эксперимент.

6. Педагогическое тестирование физической подготовленности.

7. Педагогическое тестирование психического процесса внимания.

8. Математико-статистическая обработка результатов.

Методика исследования:

Опрос, интервьюирование учителей физической культуры, учителей начальных классов, тренеров детских спортивных секций, педагогов-воспитателей, а так же младших школьников и их родителей с целью выявления интереса и знания подвижных игр для обобщения навыка работы по физическому воспитанию в разных формах организации занятий.

В опросе приняли участие 2 учителей физической культуры, 5 учителей начальной школы, 5 тренеров, педагоги-воспитатели, 48 учеников и 25 родителей.

Педагогические наблюдения осуществлялись в естественных условиях учебного процесса на уроках физической культуры и во внеурочное время с целью получить фактический материал для анализа и оценки учебно-воспитательного процесса.

В процессе наблюдения отмечалась доступность, образовательная, воспитательная и оздоровительная ценность, различная степень подвижности и эмоциональная насыщенность подвижных игр и игровых упражнений.

В работе с экспериментальной группой важное значение придавалось становлению у детей адекватной самооценки, развитию потребности в совершенствовании собственных двигательных навыков.

Педагогический эксперимент был сравнительным и последовательным, т.е. в нем участвовали дети экспериментальной и контрольной групп, схожие по возрасту и полу.

Педагогическое тестирование физической подготовленности. В качестве основных использовались следующие тесты:

- прыжок в длину с места (скоростно-силовые качества);
- *оборудование:* нескользкая поверхность с чертой, мерная лента и большой Т-образный угольник, (мерная лента прикрепляется к полу непосредственно вдоль границы нескользящей поверхности так, что результат прыжка легко измерить).

Результат, лучший из двух попыток.

-бег 30м схода (быстрота в циклических локомоциях);

оборудование: секундомер, фиксирующий десятые доли секунды.

Бег начинается с высокого старта, разгон 10 - 15 м по ровной

размеченной дорожке (В.И. Лях).

-подтягивание из положения виса на высокой перекладине (у мальчиков); *из горизонтального положения хватом за низкую перекладину* (у девочек),(сила);

-оборудование: перекладина.

- бег 6 мин. (выносливость в циклических локомоциях); *оборудование:* свисток, секундомер.

-пробегание отрезков 3x10 м с переносом на линию старта двух кубиков (ловкость);

- оборудование: секундомер, фиксирующий десятые доли секунды, ровная дорожка Юм, ограниченная параллельными чертами; за каждой чертой - 2 полукруга радиусом 50см с центром на черте; 2 деревянных куба (5 x 5x5 см); регистрационный стол и стул.

Результат: время от старта до момента, когда испытуемый положил второй куб в круг. Каждый испытуемый имеет 2 попытки, в протокол заносится лучший результат (В.М. Зациорский).

-наклон вперед из положения сидя (гибкость);

-оборудование: гимнастическая скамейка к которой прикреплена линейка.

Результат фиксируется в сантиметрах по линейке по концам вытянутых пальцев обеих рук.

Хронометрирование уроков физической культуры проводилось нами с целью определения фактического времени, затрачиваемого на применение подвижных игр и игровых упражнений. Эта работа проводилась на уроках физической культуры и во внеурочное время на переменах и на дополнительных занятиях после уроков. Данное исследование проводилось для

проверки научной гипотезы, что применение разработанной методики подвижных игр и игровых упражнений в физическом воспитании позволит оптимизировать двигательную активность младших школьников и повысит их физическую подготовленность. Цель эксперимента, на наш взгляд, отвечает насущным потребностям теории и практики физического воспитания.

Исходными требованиями, определяющими педагогическую ценность подвижных игр и игровых упражнений, возможность их применения в учебно-воспитательном процессе, является:

- соответствие содержания подвижных игр направленности физического воспитания;
- гармоническая связь с учебным материалом и задачам проведения урока;
- соответствие условиям проведения школьного урока;
- соответствие воздействия игр на психофизические качества младших школьников.

Организация исследования. Исследование проводилось в течение 2015 - 2016 гг. В исследовании принимали участие учащиеся младшего школьного возраста гимназии №4 г.Саратов. Учебный процесс в данной школе строился из расчета пятидневной учебной недели, по пять уроков (40минут) ежедневно.

Экспериментальное исследование проводилось в несколько этапов.

На первом этапе определялось общее направление исследования, изучались литературные источники, формировалась рабочая гипотеза и задачи, подбирались адекватные методы исследования, накапливались первичные материалы для последующего анализа и обобщения.

Была разработана методика организации и проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебной деятельности младших школьников, которая состояла из рационального использования подвижных игр и игровых заданий в соответствии с задачами урока, занятия. Объем двигательной активности в недельном цикле состоял:

- из трех уроков физической культуры по 40минут;

- из занятий 2-х внеурочных занятий «Час игры» по 60 минут;
- из 2 больших подвижных перемен по 15 минут;
- из физкультпаузы на уроках по 3 минуты ежедневно;
- утренней гигиенической гимнастики дома по 10 минут ежедневно и индивидуальных домашних заданий.

На этапе предварительного педагогического эксперимента были определены методы ознакомления и анализа исследуемого контингента школьников с целью выявления уровня их двигательной активности:

1. сформированы экспериментальная и контрольная группы из учащихся 2-х первых классов в количестве 48 человек (2 группы по 24 человека), отнесенных к основной медицинской группе.

2. проведен опрос, анкетирование учителей;

3. проведена беседа и опрос учащихся об отношении к занятиям

4. физической культурой и понимании их задач;

5. заведены индивидуальные карты «Юного физкультурника», куда были занесены все необходимые исходные данные опроса ученика, его родителей, отзывы учителя и собственные предварительные наблюдения;

6. проведено начальное тестирование физической подготовленности и психического процесса (внимание);

7. сложилось общее впечатление о составе ЭГ и КГ (часть детей была активна, доброжелательна и восприимчива, другие - пассивны, агрессивны, невнимательны; выяснилось, что 50% детей имеют низкий уровень внимания;)

8. намечены методы оптимального начального взаимодействия, учтены данные анкет родителей, пожелания учителей и получено согласие родителей на сотрудничество в воспитании их детей.

На втором этапе исследования осуществлялась подготовка к проведению основного педагогического эксперимента, включавшая в себя:

- проведение в экспериментальной группе уроков физкультуры по методике с преимущественным использованием подвижных игр и игровых упражнений для освоения базовой учебной программы;
- проведение

внеурочных физкультурно-оздоровительных форм занятий в режиме учебного дня с учащимися экспериментальной группы в виде: игровых больших перемен; ежедневных физкультпауз на уроках; индивидуальных заданий на дом; утренней гигиенической гимнастики и дополнительных занятий под названием «Час игры»;

-тестирование физической подготовленности.

На заключительном третьем этапе исследования проводился основной педагогический эксперимент:

- исследование объема регулируемой двигательной активности в недельном и четвертном циклах;

-систематизация, обобщение и интерпретация экспериментального материала, что позволило выявить эффективность экспериментальной методики занятий физическими упражнениями в режиме учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста.

2 Экспериментальное обоснование методики формирования игрового двигательного режима для школьников 7-8 лет.

2.1 Исходные данные педагогического эксперимента

Анкетирование и опрос в начале нашего эксперимента учащихся, их родителей и учителей выявило, что дети свою двигательную потребность выражают спонтанными телодвижениями, раздражая и часто обижая друг друга. Некоторые из детей пассивны и равнодушны или имеют отрицательный настрой на уроки физической культуры. Они не знают подвижных игр или знают их недостаточно. Опрос и анкетирование родителей показали, что они озабочены проблемой здоровья и физического воспитания своих детей, так как поведение младших школьников в условиях спонтанной двигательной активности порой приводит к нежелательным последствиям.

В работе с ЭГ важное значение придавалось становлению у детей адекватной самооценки, развитию потребности в самосовершенствовании. Одним из методов решения этой задачи было ведение педагогом совместно с

родителями для каждого ребенка была индивидуальной карты «Юного физкультурника», куда периодически заносились домашние задания и наблюдения учителя за поведением ребенка в игре и отношением к занятиям.

Тестирование, проделанное в начале экспериментальной работы, показало, что различия в физической подготовленности в контрольной и экспериментальной группах не значительны.

По данным таблицы видно, что средние показатели не высоки.

Прыжок в длину у мальчиков КГ составил 120 см, а у ЭГ 115. У девочек 94 в обеих группах. Подтягивание на высокой перекладине у мальчиков КГ - 1,75, в ЭК - 0,97. Девочки КГ показали результаты на низкой перекладине 5, 75, ЭК- 5,75. Челночный бег 3*10 в КГ у мальчиков – 12,26 с., в ЭК – 12,98 с. У девочек КГ – 12,25 с., ЭК – 12,6 с. Бег 30 м.у мальчиков: КГ – 7,13 с., ЭК – 7,23 с. У девочек КГ – 7,27 с., у ЭК – 7,23 с. Наклон вперед из положения сидя у мальчиков КГ – 3,66 см., у ЭК- 3,91 см. У девочек КГ- 2,62 см., ЭК – 3,75 см. Бег 6 минут дал следующие результаты – у мальчиков КГ-893 м, у ЭК – 833 м. У девочек КГ-778 м., ЭК – 762 м.

Начальное тестирование физической подготовленности позволило выявить, что у мальчиков в обеих группах уровень координационных, силовых и скоростных способностей низки.

Девочки имеют низкий показатель скоростно-силовых, координационных, скоростных способностей. Полученные результаты свидетельствуют о том, что необходимо использовать самые эффективные в этом возрасте средства, чтобы активней проводить работу, направленную на развитие психофизических качеств, а также интенсифицировать все возможности гармонического развития детей. Итоговое тестирование в экспериментальной и контрольной группах позволило сделать сравнение показателей уровня физической подготовленности до и после эксперимента мальчиков и девочек. Данные эксперимента позволяют наблюдать динамику роста тестируемых показателей физических качеств в течение учебного года как в экспериментальной, так и в контрольной группах. Сравнительный анализ

контрольной и экспериментальной групп показывает явное преимущество динамики показателей физических качеств в экспериментальной группе.

Наибольший прирост показателей нормативов по данным средних арифметических в течении учебного года наблюдается в период с декабря по май.

Наибольший прирост показателей нормативов по данным средних арифметических в течении учебного года наблюдается в период с декабря по май.

ВЫВОДЫ

Результаты проведенного исследования подтвердили выдвинутую гипотезу и позволили сделать следующие выводы.

1. Изучение литературных источников и теоретико-методический анализ специальной научной литературы дает основание утверждать, что рационально направленная, организованная игровая деятельность наилучшим образом решает проблему подготовки первоклассников к последующим возрастным этапам воспитания

2. Предварительный опрос и анкетирование показал озабоченность родителей и учителей проблемой здоровья и физического воспитания детей, не знакомых с детскими подвижными играми, а их спонтанная двигательная активность порой приводит к нежелательным последствиям. Выявлена потребность родителей в совместной работе по организации двигательного режима детей.

3. Тестирование в начале экспериментальной работы с первоклассниками, показало, что достоверных различий психофизической подготовленности в контрольной и экспериментальной группах нет.

4. Изучение научной, учебной и методической литературы показало возможность использования подвижных игр и игровых упражнений в качестве основных средств физического воспитания 7 — 8 летних детей. Предлагаемая

игровая методика почти не требует материальных вложений, а базируется на пересмотре положений организации занятий с детьми физической культурой, что обеспечивает соединение опыта прошлых положений и современных знаний.

5. Установлено, что увеличение времени на физическое воспитание с 120 мин. до 445-450мин. в недельном цикле и рациональное использование подвижных игр, игровых заданий и упражнений в организации занятий обеспечивает оптимизацию двигательного режима, позволяет ликвидировать дефицит двигательной активности младших школьников и создает условия для повышения уровня их психической и физической подготовленности.