

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

**«ВЛИЯНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ НА ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО
РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»**

АВТОРЕФЕРАТ

студентки 4 курса 401 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»
Института физической культуры и спорта

Кузьминой Виктории Вадимовны

Научный руководитель

доцент, кандидат медицинских наук

подпись, дата

Н.М. Царева

Зав. кафедрой

доцент, кандидат медицинских наук

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2016

Введение

Школьная реформа последних лет пропагандирует внесение в образовательный процесс новых методик и форм обучения с целью повышения не только теоретических знаний учащихся, но и уровня их физического развития. Одним из наиболее эффективных средств, способствующих достижению данной цели, можно считать проведение уроков физической культуры с использованием подвижных игр, в том числе и с музыкальным сопровождением.

Для учащихся младшего школьного возраста подвижные игры являются действенным средством увеличения продуктивности и привлекательности занятий по физическому воспитанию. Данным обстоятельством обусловлена **актуальность** нашего исследования.

Однако подвижные игры, в том числе с использованием музыкального сопровождения, на уроках физической культуры используют далеко не все учителя. Во-первых, это связано с не разработанностью данной методики с точки зрения науки. Следовательно, у учителей недостаточно знаний и навыков для проведения подобного рода занятий. С другой стороны, не все учителя в полной мере могут использовать подвижные игры на уроках физической культуры. В вышесказанном заключается **проблема** исследования.

Учителям физической культуры для повышения педагогического мастерства необходимо изучать различные методические аспекты применения подвижных игр в занятиях физической культурой.

Актуальность и проблема исследования определили цель нашей работы.

Цель исследования заключалась в определении влияния подвижных игр, в том числе с использованием музыкального сопровождения, на уроках физической культуры на уровень физического развития детей младшего

школьного возраста.

Предмет исследования – подвижные игры на уроках физической культуры в младших классах.

Объект исследования – физическое развитие учащихся младшего школьного возраста.

В соответствии с целью и предметом исследования, а так же с учетом проблемы перед нами были поставлены следующие **задачи**:

1. Провести анализ научно-методической литературы по теме исследования.
2. Подобрать комплекс подвижных игр для повышения уровня физического развития детей младшего школьного возраста и посредством эксперимента определить его эффективность.
3. Выявить особенности применения подвижных игр на уроках физической культурой в младших классах.

Для решения поставленных задач исследования были использованы следующие **методы**:

1. Анализ научно-методической литературы по теме исследования.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Педагогический эксперимент.
4. Математические методы обработки результатов исследования.

Гипотеза. Мы предположили, что под влиянием подвижных игр, в том числе с музыкальным сопровождением, учебная деятельность младших школьников на уроке физической культуры активизируется, что приведет к повышению уровня физического развития у детей экспериментальной группы.

Основное содержание работы

С целью определения влияния разработанной методики использования подвижных игр, в том числе с применением музыкального сопровождения,

на уровень физического развития младших школьников, было организовано и проведено педагогическое исследование на базе МАОУ «Лицей №37» (г. Саратов, Мирный пер., 3) в период с сентября 2015 г. по март 2016 г.

В ходе проведения опытно-экспериментальной части исследования были выбраны 10 детей определенной возрастной категории (6-7 лет) – учащихся параллельных классов и относящихся к основной группе по медицинским показателям. Из этих учащихся были сформированы две группы: первая группа – экспериментальная, в которую входили учащиеся одного класса – 1 «В», вторая группа – контрольная, состоящая из учеников 1 «Б» класса, по 5 детей в каждой группе соответственно.

Организация эксперимента проходила по следующей схеме: предварительное тестирование, далее – проведение экспериментальных занятий с активным использованием подвижных игр, в том числе с применением музыкального сопровождения, в экспериментальной группе и на заключительном этапе – контрольное тестирование.

Для определения исходного уровня физической подготовленности младших школьников тестирование осуществлено в рамках занятий по физической культуре.

Всем выполняемым упражнениям предшествовала разминка, которая включала ходьбу, бег, дыхательные подготавливающие упражнения. Учащемуся давалось две пробные попытки с настройкой на максимальный результат во время последней. В протоколы вносился лучший результат.

Наиболее объективными показателями уровня развития физической подготовленности детей являлись результаты выполнения определенных двигательных заданий.

В нашем педагогическом эксперименте в качестве тестовых упражнений предлагаем следующие задания:

- на выявление *быстроты* бег на дистанцию 10 метров с хода и 30 метров со старта;

- *скоростно-силовые способности нижних конечностей* определялись по результатам в прыжках в длину с места.
- *ловкость*, в связи с широким понятием, можно определять как ловкость в беге 3х10 метров (челночный бег) и 30 метров с обеганием препятствий (змейкой).

Затем, на основании изучения особенностей развития физических способностей у учащихся были подобраны подвижные игры различной направленности. В экспериментальной группе мы применяли подвижные игры, в том числе с использованием музыкального сопровождения.

Эффективность методики оценивалась посредством сравнения показателей физического развития и физической подготовленности детей экспериментальной и контрольной групп до и после проведения эксперимента.

До начала эксперимента (сентябрь 2015 г.) было проведено предварительное тестирование уровня физического развития испытуемых контрольной и экспериментальной групп. Результаты предварительного тестирования представлены в Таблице 1 и в Приложении А.

Исходя из результатов предварительной стадии эксперимента, показатели уровня физической подготовленности учащихся 6-7 лет обеих групп достоверно не различались ($P > 0,05$). Это свидетельствует о правильности подобранной выборке испытуемых.

После проведенного предварительного тестирования показателей физической подготовленности испытуемых младшего школьного возраста был проведен основной эксперимент.

Уроки физической культуры у учащихся первых классов проводились три раза в неделю. Подвижные игры, применяемые нами в учебном процессе в экспериментальной группе, в основном были направлены на развитие таких двигательных качеств, как ловкость, скоростно-силовые способности и

быстрота. Разница между испытуемыми группами состояла в том, что на уроках физкультуры в контрольной группе учебный процесс проходил по установленной программе МАОУ «Лицей №37» без применения в учебном процессе подвижных игр в период педагогического эксперимента.

После проведенной опытно-экспериментальной работы и подсчетов контрольного тестирования были выявлены некоторые закономерности развития уровня физической подготовленности испытуемых экспериментальной группы. Рассматривая показатели физического развития и их изменения в течение эксперимента у детей 6-7 лет было выявлено, что практически по всем проведенным измерениям к концу исследования в экспериментальной группе наблюдался прирост. Анализ сдвигов в показателях физической подготовленности дает основание говорить о положительном влиянии подвижных игр на развитие двигательных качеств учащихся первых классов.

За время эксперимента уровень быстроты движений, скоростно-силовых качеств, ловкости возрос как в экспериментальной, так и контрольной группе. Этот рост отражает возрастные изменения, связанные с совершенствованием функциональной деятельности детского организма в данном возрасте. Однако анализ результатов эксперимента свидетельствует о более выраженных изменениях у испытуемых экспериментальной группы, по сравнению с контрольной, в которой велась целенаправленная работа над развитием двигательных качеств с применением подвижных игр, в том числе с использованием музыкального сопровождения.

На предварительной стадии педагогического эксперимента показатели уровня физической подготовленности учащихся 6-7 лет обеих групп достоверно не различались ($P > 0,05$).

Применяя на уроках физической культуры разработанную методику как средства повышения уровня физического развития детей младшего

школьного возраста, мы добились значительного роста показателей у испытуемых экспериментальной группы по сравнению с контрольной.

Сравнительный анализ результатов обследуемых групп показал, что темпы прироста в экспериментальной группе значительно выше, чем в контрольной (Таблица 3). Таким образом, положительный прирост во всех контрольных тестах у испытуемых экспериментальной группы свидетельствует об эффективности предложенных нами методики применения подвижных игр, в том числе с использованием музыкального сопровождения.

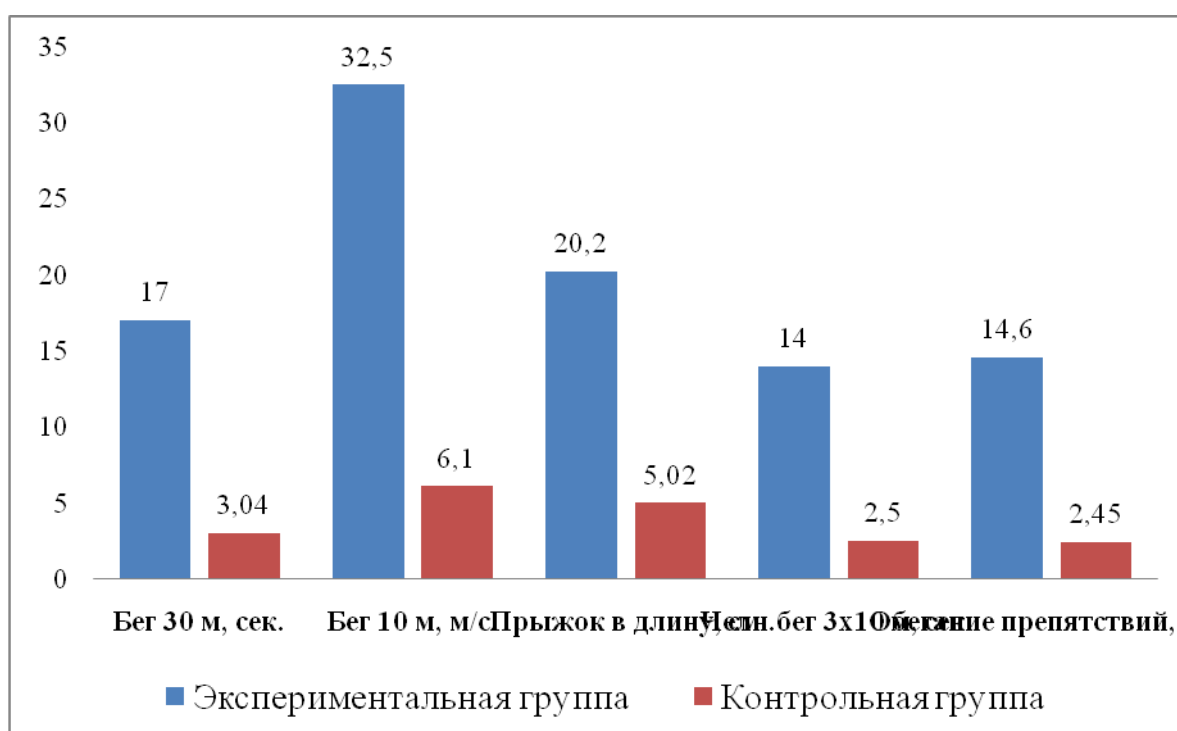


Диаграмма 1 – Процент прироста показателей физической подготовленности испытуемых групп за весь период педагогического эксперимента, %

На заключительной стадии исследования мы сравнили среднегрупповые показатели экспериментальной и контрольной групп в контрольных тестах. Из диаграммы 1 видно, что показатели уровня физической подготовленности учащихся экспериментальной группы по сравнению с контрольной к концу исследования значительно улучшились.

Как видно из данных, средний показатель экспериментальной группы в беге на 30 метров улучшился на 17%, в контрольной группе зафиксировано улучшение лишь на 3,04%. За счет того, что в экспериментальной группе применялись подвижные игры с беговыми элементами, учащиеся данной группы заметно улучшили свои скоростные качества. Об этом свидетельствует прирост показателей в тесте на выявление быстроты «Бег с хода на 10 метров». Так, средний показатель испытуемых экспериментальной группы увеличился на 32,5%, в контрольной группе он увеличился лишь на 6,1%. Различия показателей испытуемых экспериментальной и контрольной групп статистически достоверны ($P < 0,05$).

Поскольку в контрольной группе уроки физической культуры проводились по обычной школьной программе без использования разработанной методики, направленной на повышение уровня физического развития детей младшего школьного, то можно сделать вывод о возрастных изменениях организма учащихся, связанных с естественным ростом физической и функциональной деятельности. В связи с данным фактом уровень прироста показателей учащихся контрольной группы значительно уступает результатам экспериментальной группы. Таким образом, проведенное исследование позволило сделать вывод об эффективности использования предложенной методики физического воспитания с активным использованием подвижных игр, в том числе с использованием музыкального сопровождения.

Подтвердилась выдвинутая нами гипотеза о влиянии подвижных игр на занятиях по физическому воспитанию. Мы предположили, что под воздействием подвижных игр, в том числе с музыкальным сопровождением, учебная деятельность младших школьников на уроке физической культуры активизируется, что приведет к повышению уровня физического развития у детей экспериментальной группы.

Между физической подготовкой и усвоением двигательных навыков существует определенная закономерная связь: чем лучше общая физическая подготовка, тем успешнее проходят учебные занятия. Способствуя более эффективному решению самых разнообразных педагогических задач, подвижные игры тем самым становятся верным и надежным помощником преподавателя.

Заключение

1. В ходе работы была изучена научная, педагогическая и методическая литература. Анализ научно-методической литературы показал, что подвижные игры выступают как эффективное средство физической подготовленности, они способствуют воспитанию физических качеств. В теоретической части работы (Глава 1), на основе изучения научно-методической литературы мы рассмотрели, выявили и охарактеризовали:

- анатомо-физиологические, эмоциональные и психологические особенности детей младшего школьного возраста;
- основные задачи физического воспитания детей младшего школьного возраста;
- специфика деятельности младшего школьника на уроке физической культуры;
- подвижные игры и их значение, в том числе социальная сущность игры и педагогическое значение подвижных игр.

Роль подвижных игр трудно переоценить. Использование игры обеспечивает комплексное совершенствование двигательной деятельности, где вместе с двигательными навыками формируется и развивается физическая сила. Подвижная игра помогает оживить и разнообразить уроки. Эмоциональное переключение несет в себе эффект активного отдыха – это помогает восстанавливать силы, непосредственно в ходе занятий и облегчает овладение материалом. Многие исследователи рекомендуют включать

подвижные игры, развивающие быстроту, ловкость, скоростно-силовые качества детей младшего школьного возраста, на уроках физической культуры и в повседневной жизни детей.

2. Следующей задачей педагогического исследования являлся подбор комплекса подвижных игр для повышения уровня физического развития детей младшего школьного возраста и посредством эксперимента определение его эффективности. В Главе 2 (Параграф 2.2) мы привели примеры подвижных игр, используемых нами на уроках физической культуры в экспериментальной группе в период педагогического эксперимента. Следует помнить, что подвижные игры, в том числе с использованием музыкального сопровождения, следует систематически использовать на уроках физической культуры, только тогда у школьников приобретенные умения и навыки выполнения упражнений будут постоянно закрепляться и совершенствоваться. При выполнении упражнений и заданий музыка, помимо регулировки темпа и ритма, создает и тот эмоциональный фон, который стимулирует желание учащихся выполнять движения как можно лучше, полнее.

3. С целью определения влияния разработанной методики использования подвижных игр, в том числе с применением музыкального сопровождения, на уровень физического развития младших школьников, было организовано и проведено педагогическое исследование. За время эксперимента уровень быстроты движений, мышечной силы, скоростно-силовых качеств, ловкости возрос как в экспериментальной, так и контрольной группе.

В контрольной группе уроки физической культуры проводились по обычной школьной программе без использования разработанной методики, в связи с этим уровень прироста показателей учащихся значительно уступал результатам экспериментальной группы. Таким образом, можно сделать

вывод, что прирост результата отражается возрастными изменениями, связанными с совершенствованием физической и функциональной деятельностью детского организма в данном возрасте.

Анализ результатов эксперимента свидетельствует о более выраженных изменениях у испытуемых экспериментальной группы, в которой велась целенаправленная работа над развитием двигательных качеств посредством применения подвижных игр. Так, средний показатель экспериментальной группы в тесте на выявление скоростно-силовых способностей «Прыжок в длину с места» по сравнению с предварительным тестированием увеличился на 20,2%. В тесте на выявление быстроты «Бег на 10 метров с хода» испытуемые экспериментальной группы улучшили свои показатели на 32,5%. Различия показателей испытуемых экспериментальной и контрольной групп статистически достоверны ($P < 0,05$).

Таким образом, проведенное исследование позволило сделать вывод об эффективности использования предложенной методики физического воспитания с активным использованием подвижных игр, в том числе с использованием музыкального сопровождения. Подтвердилась выдвинутая нами гипотеза о влиянии подвижных игр на занятиях по физическому воспитанию.