

**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**

**«ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ  
И ЛОВКОСТИ У ПОДРОСТКОВ »**

**АВТОРЕФЕРАТ**

**студентки 5 курса 515 группы**

**направление подготовки 49.03.01 Физическая культура  
профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»**

**Института физической культуры и спорта**

**Никитиной Наталии Анатольевны**

**Научный руководитель  
доцент кафедры ТОФВ к. п. н. \_\_\_\_\_ О.В. Ларина**

**Зав. кафедрой,  
доцент, к.м.н. \_\_\_\_\_ Т.А. Беспалова**

**Саратов 2016**

## Введение

Подростковый возраст является одним из сложнейших периодов развития детей и поэтому требует наиболее эффективных методов воспитания и обучения, новых форм, средств и методов повышения физической активности подростков. Самый широкий спектр действия в решении этой проблемы имеет применение игровых и соревновательных методик в физкультурно – оздоровительной деятельности любого общеобразовательного учреждения.

Таким образом, **Актуальность исследования** заключается в правильном и организованном педагогическом воздействии по целенаправленному формированию и совершенствованию физических качеств, которое оказывает положительное влияние на здоровье подростка, работоспособность организма и умственное развитие.

**Цель исследования:** влияние подвижных игр на развитие быстроты и ловкости у подростков.

### **Задачи исследования:**

1. Рассмотреть научно – теоретические основы учебно-воспитательного процесса подростков.
2. Проанализировать особенности физического развития подростков;
3. Определить значение развития ловкости и быстроты в физическом развитии подростков;
5. Изучить методику организации и проведения подвижной игры;

**Объект исследования:** Учебно - воспитательный процесс развития быстроты и ловкости у подростков.

**Предмет исследования:** развитие физических качеств «быстрота» и «ловкость» у подростков среднего школьного возраста.

### **Методы исследования:**

- анализ и обобщение научно-методической литературы;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование;

- педагогический эксперимент;
- математический метод.

**Гипотеза исследования:** предполагается, что успешное развитие физических качеств быстроты и ловкости будет наиболее эффективно при активных занятиях подвижными и спортивными играми.

Подростковый возраст охватывает период от 10-11 лет до 13-14 лет и является одним из самых сложных и ответственных в жизни ребенка и его родителей. Этот возраст считается кризисным, поскольку происходят резкие качественные изменения, затрагивающие все стороны развития и жизни.

Особенности психического развития подростков заключаются в том, что все стороны развития подвергаются качественной перестройке, возникают и формируются новые психологические образования. Подростковый возраст традиционно считается трудным в воспитательном отношении.

Воспитание физических качеств - необходимое условие полноценного физического развития школьников. Чтобы координированно ходить, бегать, прыгать, метать, плавать, - нужно обладать соответствующими двигательными качествами, которые необходимо развивать. Изучением того, что представляют собой двигательные качества – занимались такие исследователи как Е.Н.Вавилова, Н.А.Ноткина, Л.В.Волков, В.М.Зациорский, Э.С.Вильчковский, и другие.

Таким образом, уровень развития всех двигательных качеств обусловлен средовыми факторами (тренировка) и генетическими (наследственными).

Двигательные навыки и умения, сформированные у детей до 14 лет, составляют фундамент для дальнейшего совершенствования их в жизни, облегчают овладение более сложными движениями и позволяют в дальнейшем достигать высоких результатов в повседневной жизни и спорте.

*Быстрота* как физическое качество — это способность выполнять двигательные действия в минимальный срок, которая определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий [5].

Человек, обладающий быстрой реакцией в определенных условиях, приобретает способность быстро реагировать на сигналы и в других, непрерывных и более сложных условиях. Это очень важно, особенно при возникновении внезапной опасности, когда быстрота реакции часто спасает человеку жизнь.

*Ловкость* — это способность быстро овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться), быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Показателем ловкости является координационная сложность движений. Здесь учитывается время, необходимое для овладения сложными движениями, и степень готовности, которая достигается в данном движении после занятий физическими упражнениями и играми.

Ловкость совершенствуют в упражнениях с быстрой сменой ситуаций, где требуется точность, быстрота и координация движений. Для развития ловкости полезны упражнения из гимнастики (без предметов, с предметами, на снарядах), акробатики (прыжки с трамплина, на батуте), упражнения с большими мячами – передачи, перебрасывания, ловля и др. Используют игры, побуждающие ребят переходить от одних действий к другим соответственно изменяющейся обстановке, и спортивные игры.

В педагогической практике, социальной жизни и быту существуют две основные формы организации подвижных игр: *урочная* и *внеурочная*.

*Урочная форма* проведения подвижных игр предусматривает руководящую роль педагога, регулярность занятий с неизменным составом участников, регламентированное содержание и объем игрового материала, содержанием и методикой учебно-воспитательного процесса, в который включается данная игра.

Подвижные игры, относящиеся к *внеурочной форме* занятий, подразумевают большую роль организаторов, инициаторов из среды самих детей; они организуются, как правило, в свободное от занятий время, состав и количество участников может меняться, а игры видоизменяются по содержанию и объему игрового материала.

Одно из существенных требований учебной программы состоит в том, что в каждом классе при прохождении любого из разделов обязательно должно быть предусмотрено развитие физических качеств учащихся. Для рациональной организации этого процесса и правильного построения уроков необходимо постоянно руководствоваться выработанными годами основными принципами.

Развитие физических качеств и освоение техники движений - два тесно взаимосвязанных звена единого процесса обучения двигательным действиям. Границу между ними можно провести лишь условно.

Для того, чтобы выявить влияние подвижной игры на развитие быстроты и ловкости у подростков 14 лет, было организовано и проведено исследование на базе МОУ «СОШ с. Старая Порубежка Пугачевского района Саратовской области».

В школе функционирует 11 классов комплектов. Рабочая программа по физической культуре составлена на основе нормативных документов:  
- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2011);

В соответствии с учебным планом на занятие физической культурой в 8 классе отводится 3 часа в неделю всего 102 часа в год. Программа адаптирована к условиям нашей школы.

В ходе проведения педагогического исследования принимали участие 16 обучающихся определенной возрастной категории (14 лет), из которых были сформированы две группы: первая группа (8 человек) - экспериментальная (ЭГ), вторая группа (8 человек) - контрольная (КГ).

Тестирование проводилось учителем физической культуры 1 квалификационной категории Никитиной Наталией Анатольевной.

Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования:

1. теоретический анализ и обобщение литературы;
2. педагогическое контрольное исследование (тестирование);
3. метод сравнительного анализа;
4. математический метод.

Проведенный анализ научно-методической литературы, а также обобщение опыта работы с детьми подросткового возраста (14 лет) показывают, что в практике физического воспитания школьников широко используются контрольные упражнения и двигательные задания (тесты), по результатам выполнения которых оцениваются различные стороны физической подготовленности детей.

Подсчет показателей **предметных** знаний, умений, навыков обучающихся по программам **ФкФГОС** проводится на основании системы академика Б.П. Смирнова:

- оценка “5” соответствует 100% степени обученности,
- “4” — 64%,
- “3” - 36%,
- “2” - 16%.

Вычисления производятся по следующей формуле:

$$CO = \frac{n5 * 100\% + n4 * 64\% + n3 * 36\% + n2 * 16\%}{N}$$

Где CO – степень обученности, N – количество испытуемых, n5 – количество пятерок, n4 – количество четверок, n3 – количество троек, n2 – количество двоек.

В проведенном исследовании для определения качественных изменений быстроты и ловкости были отобраны следующие задания:

- на выявление быстроты, бег на дистанцию 60 м с низкого старта;
- скоростно-силовые способности нижних конечностей определим по результатам в прыжках в длину с места;
- ловкость, в связи с широким понятием, можно определять как

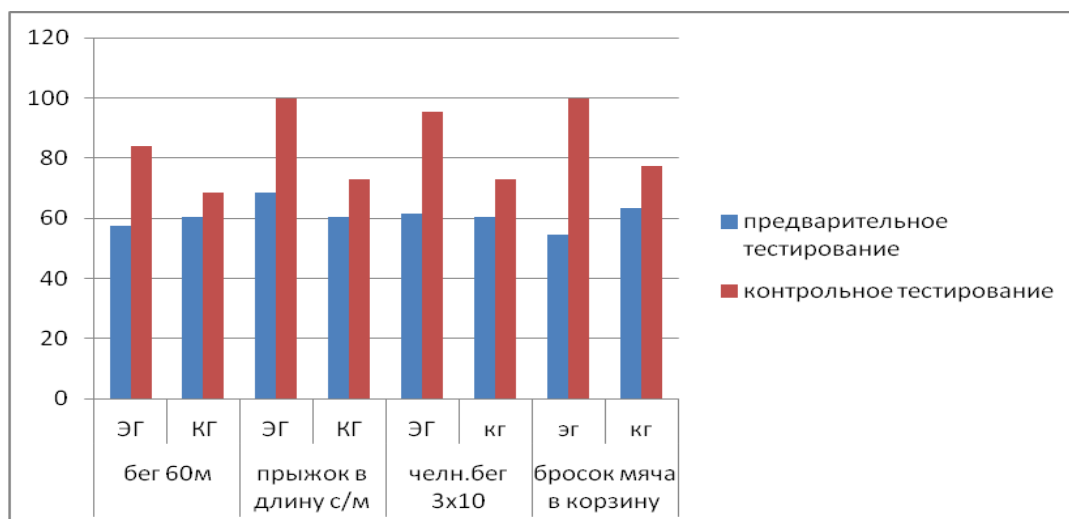
ловкость в беге 3 x 10 м (челночный бег);

– Координационные способности оценим по количеству попаданий мяча после ведения в баскетбольную корзину с 2х шагов.

Таблица 5 - Сравнительный анализ результатов экспериментальной и контрольной групп.

Бег 60 м (сек.)		Прыжок в длину с/м(см.)		Челн. бег 3x10м		Бросок мяча в корзину	
Предварительное тестирование							
ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
57,5%	60,5%	68,5%	60,5%	61,5%	60,5%	54,5%	63,5%
Контрольное тестирование							
ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
84%	68,5%	100%	73%	95,5%	73%	100%	77,5%

Диаграмма 1 - Сравнительный анализ результатов экспериментальной и контрольной групп



Таким образом, проведенное исследование показало положительный эффект использования подвижных и спортивных игр для развития физических качеств.

Гипотеза о положительном влиянии подвижных игр на развитие быстроты и ловкости у подростков подтверждена.

## Заключение

В общей системе образовательной работы МОУ физическое воспитание детей занимает особое место. В результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребенка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, формируются мировоззрения, установки, потребности, мотивы, интересы, нравственные, эстетические, волевые свойства и качества необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

Развитие двигательных способностей занимает важное место в физическом воспитании школьников. Практика показывает, что многие дети не могут добиться высоких результатов в беге, прыжках метании не потому, что им мешает плохая техника движений, а главным образом ввиду недостаточного развития основных физических качеств — силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

Особую ценность в оздоровительном отношении имеет организация круглогодичного проведения подвижных игр на свежем воздухе: занимающиеся становятся более закаленными, снижается заболеваемость, повышается устойчивость организма к простудным и инфекционным заболеваниям.

Исследование проблемы убедило нас, с одной стороны, в ее сложности, а с другой – в ее решаемости, хотя это и требует от учителя определенных усилий, творческого подхода, самоорганизации.

В этом аспекте, подвижные игры выступают как эффективное средство физической подготовленности, средством самопознания, развлечения, активного отдыха. Целенаправленное, методически-продуманное руководство подвижной игрой значительно совершенствует, активизирует деятельность детей.



## Список использованных источников

1. Адаптация организма учащихся к учебным и физическим нагрузкам. Под ред. Ф.Г.Хрипковой, М.В.Антроповой. – М.: Педагогика, 2004. – 240 с.
2. Алексеев Н.И., Афанасьев В.З., Бессуднов А.И. Физическая культура. — М. Просвещение, 2005 г.
3. Апанасенко Г.А. Физическое развитие детей и подростков. – Киев: Здоровье, 2003 –80 с.
4. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б.А. Ашмарин. — М.: Физкультура и спорт, 2009, 223 с.
5. Барков В.А. Педагогические исследования в физическом воспитании: Учебное пособие по курсу «Основы НИР» для студентов специальности п. 02.02.- «Физическая культура». – Гродно, 2011. – 68 с.
6. Бауэр, О.П. Подвижные игры // Теория и методика физической культуры школьников: учебное пособие для студентов /– СПб.: ВВМ, 2004. - С.331-332
7. Былеева Л.В., Коротков В.Г. Подвижные игры: Учебн. пособие для ин – тов физической культуры. 4 – е изд., перераб. и дополн. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 208 с.
8. Вавилов, Е.Н. Учите бегать, прыгать, ползать, метать: Пособие для воспитания среднего школьного возраста. — М.: Просвещение, 2003
9. Вакулов, А.Д. Развитие физических способностей детей среднего школьного возраста / А.Д. Вакулов, И.М. Бутин. — Я.: Издательский центр «Гринго», 2003 г.
10. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 331 с.
11. Годик М.А. Спортивная метрология: Учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 192 с.
12. Годик М.А., Бальсевич В.К., Тимошкин В.Н. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека // Теория и практика физической культуры. -2004. -№5 – 6. –С.24 – 32.
13. Годик, М.А. Спортивные игры: учеб. для ин-тов физ. культ. / М.А. Годик. — М., 2012 с.303.

14. Головина Л.Л. Физиологические особенности некоторых функций и мышечной деятельности школьников. – М., 2006. – 197 с.
15. Гужаловский, А.А. Развитие двигательных качеств у школьников. — Минск 2002
16. Дарданова, Н.А. Оценка уровня физической подготовленности подростков различных соматических типов в школе / Н.А. Дарданова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2010. - № 6 (64).
17. Дворкина, Н.И. Сопряженное развитие физических качеств и психических процессов детей школьного возраста / Н.И.Дворкина // Современный олимпийский спорт и спорт для всех. - 2003. - Т-1. - С. 230
18. Демчишин, А.А. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков / А.А.Демчишин, В.Н.Мухин, Р.С.Мозола. – К.: Здоровья, 2004. – 168 с.
19. Доронина, М.А. Роль подвижных игр в развитии детей школьного возраста. - 2007. - С.10-14.
20. Дубровский, В.И. Психология личности / учеб. пособие. — М.: Издательский центр «Владос», 2002 — 512 с.
21. Емельянова, М.Н. Подвижные игры как средство формирования самооценки / М.Н.Емельянова // - 2007. - №4. - С.29-33.
22. Ермолаев Ю.А. Возрастная физиология: Учеб. Пособие для студентов ВУЗов. – М.,2007.- 80 с.
23. Железняк, Ю.Д. Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. — М.: Академия, 2002
24. Жуков, М.Н. Подвижные игры. Учеб. для студ. пед. вузов. — М.: Издательский центр «Академия», 2000. — 160 с.
25. Ковалев, А.Г., Мясищев В.Н. Психологические особенности человека, Т. 1. Л.,2010. — 264с.
26. Ковалев, В.И. Мотивы поведения и деятельности.( отв.ред. А.А. Бодалёв; АН СССР, ин-т психологии) — М.: Издательский центр «Владос», 2003. — 348 с.
27. Кузнецов, В.С. Физическое упражнения и подвижные игры. Метод. пособие / В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий. - М.: НИЦ ЭНАС, 2006. - 151 с.
28. Кузьмичева Е.В. Былеева Л.В. Коротков И.М. Климкова Р.В. Подвижные игры// учебные пособия | Дошкольная и школьная физкультура, 2007 год-288с
29. Курамшин, Ю.Ф. ТМФ: Учебник/под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина-2-е изд. испр-М.: Советский спорт,2004-464с.
30. Курдюкова, Н.А. Оценивание успешности учебной деятельности как психолого-педагогическая проблема: Автореф. дис.

канд. — СПб., 2009. — 400 с.

31. Лях В.И, Физическая культура 8-9 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений /13-е изд.- М: Просвещение, 2012.- 154-159с.

32. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. — М.: Физическая культура и спорт, 2004, 543 с.

33. Миронова, Р.М. Игра в развитии активности детей: кн. для учителя / Р.М.Миронова. - Минск: Нарасвета, 2004. - 176 с.

34. Пензулаева, Л.И. Анатомо-физиологические особенности детей / Л.И.Пензулаева; сост. Г.М.Лямина. - М.: Педагогика, 2011. – 190 с.

35. Рунова, М.А. Двигательная активность детей школьного возраста / М.А.Рунова. - М.: Мозаика-синтез, 2000. - 212 с.

36. Рунова, М.А. Особенности организации занятий по физической культуре / М.А.Рунова // . - 2003. - №9. – С.42-52.; №10. – С.56-63.

37. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития детей: учеб.пособие / Э.Я.Степаненкова. - М.: Воспитание дошкольника, 2006. - 368 с.

38. Столяренко, Л.Д. Основы психологии: Практикум / Ред.-сост. Л.Д.Столяренко. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. – 556 с.

39. Фарбер Д.А., Корниенко И.С., Сонькин В.Д. Физиология школьника. – М.: Педагогика, 1990.- 63 с.

40. Филин В.П. — Воспитание физических качеств у юных спортсменов. — М. «Академия»: 2007 г.СПб.: ВВМ,. - С.101-108.

41. Фомин, Н.А. Физиологические основы двигательной активности/ Н.А.Фомин, Ю.Н. Вавилов. — М.: Физкультура и спорт, 2007.

42. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высш. учебн. заведений. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Изд. центр «Академия», 2002. — 480 с.

43. Энциклопедия физической подготовки. Методические основы развития физических качеств / Под общей ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 2004. - 368 с.

44. Яковлев В.Г. Игры для детей. – М.: Физкультура и спорт, 1975.- 158 с.