

Министерство образования и науки Российской Федерации

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных игр

**«ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ
КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО И
ТЕХНИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО
ВОЗРАСТА»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 5 курса 511 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Корниенко Натальи Александровны

Научный руководитель
кандидат педагогических наук

Д.В. Николаев

подпись, дата

Зав. кафедрой
кандидат философских наук

Р.С. Данилов

подпись, дата

Саратов 2017

ВВЕДЕНИЕ

Одной из основных целей урока физической культуры в общеобразовательной школе, начиная с первого класса, является формирование у учащихся физической культуры личности.

Актуальность исследования. Процесс обучения в каждом из начальных классов решает задачи по формированию у детей определенного запаса двигательных навыков, которые являются своего рода строительным материалом для освоения новых двигательных действий. Для достижения данных целей применяются различные методы и средства физического воспитания. Однако основным методом в данном возрасте все же является игровой метод, так как гибкость и вариативность игровой деятельности способствует повышению эффективности уроков физической культуры и заинтересованности младших школьников. Целенаправленное использование игр в соответствии с конкретными задачами урока способствует более быстрому освоению учебного материала доступными для ученика средствами.

Проблема исследования. Игровая деятельность и, собственно, педагогические возможности применения игры на уроках физической культуры в младших классах до сих пор остаются мало изученными. По этой причине они недостаточно полно реализуются на практике. Проблема данного вопроса заключается в отсутствии разработанных методик планирования и применения подвижных игр с элементами легкой атлетики на уроках физической культуры для решения задач по формированию двигательных умений и навыков младших школьников.

Целью исследования является повышение общего уровня физического и технического развития детей младшего школьного возраста посредством применения подвижных игр с элементами легкой атлетики на уроках физической культуры в начальных классах.

Объект исследования – урок физической культуры в начальных классах.

Предмет исследования – подвижные игры с элементами легкой атлетики как средство повышения уровня физического и технического развития детей младшего школьного возраста.

Для того, чтобы достичь поставленной цели исследования, были определены следующие **задачи**:

1. Провести теоретический анализ научно-методической литературы.
2. Разработать экспериментальную методику использования подвижных игр с элементами легкой атлетики на уроках физической культуры в начальных классах.
3. Посредством эксперимента проверить эффективность предложенной методики, направленной на повышение общего уровня физического и технического развития младших школьников.

Для решения поставленных задач в исследовании применялись следующие **методы** научной работы:

1. Теоретический анализ и обобщение литературных данных.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Тестирование уровня физической подготовленности младших школьников.
4. Педагогический эксперимент.
5. Математическая обработка полученных результатов исследования.

Гипотеза исследования заключалась в предположении, что значительного улучшения и повышения общего уровня физического развития и технического мастерства при выполнении упражнений у младших школьников можно достигнуть, если в процесс урока физической культуры внедрить подвижные игры с элементами легкой атлетики, которые нацелены на формирование культуры движения.

Практическая значимость заключается в том, что представленная методика использования подвижных игр может применяться в практической деятельности учителей физической культуры общеобразовательных школ при формировании у учащихся начальных классов школы движений.

Результаты, полученные в процессе педагогического исследования, подтверждают эффективность представленного комплекса подвижных игр.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Педагогический эксперимент проходил на базе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения – Средняя общеобразовательная школа №1 р.п. Степное (Саратовская область, Советский район, р.п. Степное, ул. Школьная, 4). Период проведения непосредственно самого эксперимента: сентябрь 2016 года – апрель 2017 года.

В педагогическом эксперименте были задействованы учащиеся вторых классов в составе 43 человек. Возраст учащихся на момент исследования составлял 7-8 лет. В контрольную группу, численностью 21 человек, вошли учащиеся 2 «В» класса. Уроки физической культуры в нем проходили по стандартной программе СОШ №1 р.п. Степное.

В экспериментальную группу, численностью 22 человека, вошли учащиеся 2 «Б» класса. Учебный процесс в данной группе проводился по предложенной методике, где 30-70% от урока отводилось на подвижные игры.

Занятия в обеих группах проводились в соответствии с программой по физическому воспитанию два раза в неделю продолжительностью 45 минут.

В соответствии с планом проведения исследования и решаемыми в его процессе задачами, вся работа была разделена на три основных этапа.

На первом этапе (май – август 2016 года) проводился теоретический анализ и обобщение литературных данных по изучаемой проблеме исследования. Были определены задачи и цель исследования, а также проводился подбор целесообразных методов проведения научной работы. На основе анализа литературы был составлен план и программа исследования.

На втором этапе (август – сентябрь 2016 года) было проведено педагогическое наблюдение, проанализированы его результаты и разработана методика использования подвижных игр с элементами легкой

атлетики на уроках физической культуры в начальных классах.

На третьем этапе (сентябрь 2016 года – май 2017 года) были сформированы группы испытуемых, с которыми была проведена основная экспериментальная работа. В конце исследования происходила математическая обработка полученных результатов исследования, разработка практических рекомендаций (см. Приложение А) и оформлялся окончательный вид дипломной работы в соответствии со всеми требованиями.

Основная задача педагогического эксперимента состояла в определении эффективности использования предлагаемого комплекса подвижных игр для освоения техники легкоатлетических упражнений на уроках физической культуры во втором классе.

В основу разработанной экспериментальной методики была заложена идея: если отвести 30-70% от общего времени урока подвижным играм, то с их помощью можно будет достичь более быстрого освоения техники легкоатлетических упражнений (так как в основе предложенного комплекса лежат упражнения легкоатлетической направленности) и повысить общий уровень физической подготовки учащихся вторых классов.

Применение разнонаправленных подвижных игр в процессе физического воспитания обусловлено решением определенных целей. Выбор тех или иных игр должен соответствовать общему содержанию и методическим задачам учебного процесса, в который включена данная игра. В связи с выше сказанным в экспериментальной программе в каждой четверти учебного процесса за счет других тем (разделов) учебной программы было увеличено количество часов, отводимых на подвижные игры с элементами легкой атлетики.

Для оценки уровня освоения техники выполнения упражнений в прыжках, беге и метании в педагогическом исследовании применялись следующие контрольные тестирования:

1. Прыжок в длину с места.

2. Челночный бег 4 раза по 9 метров.
3. Бег на дистанцию 30 метров с высокого старта.
4. Метание теннисного мяча с дистанции 6 метров в вертикальную цель.

В сентябре 2016 года перед началом эксперимента было проведено предварительное тестирование младших школьников контрольной и экспериментальной групп. Результаты, представленные в Таблице, свидетельствуют об отсутствии достоверных различий между контрольной и экспериментальной группами. Это является подтверждением, что на начало эксперимента контингент испытуемых был практически одинаков. Контрольные тестирования среди учащихся вторых классов выявили низкий уровень физической и технической подготовленности младших школьников.

В конце формирующего эксперимента (апрель 2017 г.) было проведено повторное тестирование младших школьников. Сравнение результатов констатирующего и формирующего этапов эксперимента позволило выявить динамику показателей и провести оценку эффективности предложенной методики. Сравнение результатов свидетельствует о повышении уровня технической подготовленности младших школьников. Только в экспериментальной группе более четко прослеживается прогресс результата. Анализ показателей педагогического эксперимента показал, что исходные показатели младших школьников контрольной и экспериментальной групп имели несущественные различия. А к концу исследования тестируемые показатели между группами имели достоверно значимые различия.

Обработка полученных результатов исследования в контрольном упражнении «Прыжок в длину с места» показала наличие статистически значимых различий. Исходные показатели в экспериментальной группе составили 120,15 см, а к концу формирующего эксперимента они достигли значения 149,4 см. Средний сдвиг данного показателя – 29,25 см. В контрольной группе в данном упражнении исходное значение равнялось 120,06 см, к концу эксперимента оно имело сдвиг 17,54 см. Школьники

контрольной группы к концу исследования улучшили свои средние показатели до 137 см.

В тестировании «Челночный бег» наблюдается улучшение результата в обеих группах. В экспериментальной группе при повторном тестировании время пробегания отрезков составило 6,11 сек. Средний сдвиг результата за весь период педагогического эксперимента – -0,88 сек. В контрольной группе также наблюдается рост результата, но в сравнении с экспериментальной группой он значительно ниже. Результат в конце эксперимента равен 12,12 сек. Средний сдвиг -0,32 сек.

В тестировании «Метание теннисного мяча в вертикальную цель» также наблюдаются улучшения внутригрупповых показателей. В экспериментальной группе в апреле 2017 года результат повысился до 4,1 попаданий. Средний сдвиг составил 2,2 точных попаданий по вертикальной цели. В контрольной группе исходное значение было 1,8 точных попаданий по цели, в конце результат улучшился до 2,8 попаданий по вертикальной цели.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенный теоретический анализ литературы и экспериментальное исследование позволили сделать следующие заключения:

1. Посредством теоретического анализа и обобщения литературных данных были рассмотрены следующие вопросы:

- роли подвижных игр на уроках физической культуры в начальных классах;
- применения легкой атлетики в школьной программе по физическому воспитанию;
- применения игровой технологии как одной из форм обучения младших школьников.

Было установлено, что игры являются одним из наиболее эффективных методов и средств физического воспитания. Действия, входящие в структуру

большинства подвижных игр, основаны на выполнении движений в прыжках, беге и метании. Многократное повторение данных движений в процессе игры способствует формированию у школьников техники легкоатлетических упражнений. На основании изученной литературы по вопросу применения подвижных игр с элементами легкой атлетики на уроках физической культуры следует отметить, что систематическое использование игр для решения задач по формированию двигательных умений и навыков младших школьников, в частности двигательных действий в прыжках, беге и метании, недостаточно полно реализуются на практике в связи с отсутствием разработанных методик.

2. В связи с обозначенной проблемой исследования была разработана экспериментальная методика использования подвижных игр с элементами легкой атлетики на уроках физической культуры во вторых классах, которая была основана на увеличении количества часов, отводимых на подвижные игры, в каждой четверти учебного процесса за счет других тем учебной программы. При распределении подвижных игр по четвертям учитывалась необходимость полного их соответствия согласно задачам учебного процесса и применяемым на уроках физкультуры упражнениям. В экспериментальной группе были использованы 3 вида игр с элементами легкой атлетики:

- направленные на освоение техники в прыжках;
- направленные на освоение техники бега;
- направленные на освоение техники метания.

3. Педагогический эксперимент имел цель доказать эффективность предложенной методики. Сравнение результатов констатирующего и формирующего этапов эксперимента позволило выявить динамику полученных показателей и провести оценку эффективности предложенной методики использования подвижных игр с элементами легкой атлетики на уроках физической культуры в начальных классах. Результаты экспериментальной группы на этапе формирующего эксперимента показали

целесообразность применения разработанной методики использования подвижных игр с элементами легкой атлетики на уроках физической культуры в начальных классах. Данный факт подтверждаются полученными результатами исследования, в которых наблюдается положительная динамика.

Таким образом, сравнение полученных результатов уровня владения техникой легкоатлетических упражнений школьниками контрольной и экспериментальной групп дает основание отдать предпочтение разработанной методике формирования техники упражнений в беге, прыжках и метаниях. Благодаря предложенному комплексу подвижных игр произошло улучшение и повышение общего уровня физического развития и технического мастерства младших школьников при выполнении упражнений учебной программы.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Богданов, Г.П. Бег на уроках в начальных классах / Г.П. Богданов. А.В. Болошов // Физическая культура в школе. №9. 2013. С. 12-15.
2. Бриедис, А.А. Подвижные игры для 1-4 классов / А.А. Бриедис. СПб.: Свет, 2011. 271 с.
3. Бриль, М.С. В процессе проведения подвижных игр / М.С. Бриль // Физкультура в школе. №10, 2011. С.21-26.
4. Выготский, Л.С. Игра и ее роль в психическом развитии ребенка / Л.С. Выготский // Вопросы психологии. 1986. №7. С. 24-26.
5. Геллер, Е.М. Подвижные игры в спортивной подготовке студентов / Е.М. Геллер. Минск: Высшая школа, 2014. 128 с.
6. Геллер, Е.М. Наш друг – игра / Е.М. Геллер. Минск: Высшая школа, 2013. 96 с.
7. Глазырина, Л.Д. Физическая культура во 2 классе: Пособие для учителей начальных классов / Л.Д. Глазырина, Т.А. Лопатик. М.: Педагогическое общество России, 2016. 286 с.

8. Гриженя, В.Е. Организация и методические приемы проведения занятий по подвижным играм в вузе и в школе: Учебно-методическое пособие / В.Е. Гриженя. М.: Советский спорт, 2015. 59 с.
9. Гугин, А.А. Уроки физической культуры в 1-3 классах. В помощь учителю 2-е изд., испр. и доп. / А.А. Гугин. М.: Просвещение, 2015. 208 с.
10. Гуревич, И.А. 300 соревновательных заданий по физическому воспитанию: Практическое пособие / И.А. Гуревич. Минск: Высшая школа, 2012. 319 с.
11. Дыбина, О.В. Игровые технологии ознакомления школьников с предметным миром. Практико-ориентированная монография / О.В. Дыбина. М.: Педагогическое общество России, 2013. 128 с.
12. Ермолаева, М.Г. Игра в образовательном процессе: Методическое пособие. 2-е изд., доп. / М.Г. Ермолаева. СПб.: СПб АППО, 2015. 112 с.
13. Жуковская, Р.И. Игра и ее педагогическое значение / Р.И. Жуковская. М.: Педагогика, 2015. 304 с.
14. Зациорский, В.М. Основы спортивной метрологии / В.М. Зациорский. М.: Физкультура и спорт, 2009. 276 с., ил.
15. Качашкин, В. М. Физическое воспитание в начальной школе: Пособие для учителей. 3-е изд., перераб. и доп. / В. М. Качашкин. М.: Просвещение, 2013. 139 с.
16. Ковалько, В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 2-е изд., испр. / В.И. Ковалько. М.: Вако, 2014. 271 с.
17. Колодий, О.В. Легкая атлетика и методика преподавания: Учебник для ин-тов физ. культ. / Под ред. О.В. Колодия. М.: Физкультура и спорт, 2015. 301с., ил.
18. Конради, С.В. Игровые технологии / С.В. Конради. М.: АСТ – Сталкер, 2016. 124 с.

19. Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2015 года // Теория и практика физической культуры. 2014. №5. С. 2.
20. Концепция содержания общего среднего образования в сфере физической культуры в 12-летней школе: Проект // Физическая культура в школе. 2012. №4. С. 19.
21. Кривоносов, М.П. Легкая атлетика в комплексе ГТО / М.П. Кривоносов, М.М. Сидоренко. Минск: Беларусь, 2016. 139 с.
22. Кукушин, В.С., Болдырева-Вараксина, А.В. Педагогика начального образования / Под общ. ред. В.С. Кукушина. М.: ИКЦ «МарТ»; Ростов н\Д: Издательский центр «МарТ», 2015. 592 с.
23. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник. 2-ое изд., испр. / Под ред. Ю.Ф. Курамшина. М.: Советский спорт, 2014. 354 с.
24. Ливеров, А. Е. Игровой и соревновательный методы физического воспитания / А.Е. Ливеров // Спорт в школе. №8. 2015. С. 30-34.
25. Минаев, Б.Н. Основы методики физического воспитания школьников: Учебное пособие / Б.Н. Минаев. Б.М. Шиян. М.: Просвещение, 2014. 222 с.
26. Начинская, С.В. Спортивная метрология: Учебное пособие / С.В. Начинская М.: Издательский центр «Академия», 2015. 162 с.
27. Общая педагогика физической культуры и спорта: Учебное пособие. М.: Издательство «Форум»: ИНФРА-М, 2014. 140 с.
28. Орлов, В.В. Обучение бегу в младших классах / В.В Орлов// Физическая культура в школе. №11. 2013. С. 5-8.
29. Осокина, Т.И. Игры и развлечения детей на воздухе. 2-е изд., дораб. / Т. И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Л.С. Фурмина. М.: Просвещение, 2013. 224 с., ил.
30. Рекутина, Н.В. Игровой и соревновательный методы обучения / Н.В. Рекутина // Физкультура в школе. №5. 2016. С. 30-32.

- 31.Рощупкин, Г.В. Метание на уроках в 1-2 классах / Г.В.Рощупкин, А.В. Гогин // Физическая культура в школе. №12. 2015. С. 12-15.
- 32.Рощупкин, Г.В. Обучение прыжкам в 1 классе / Г.В. Рощупкин А.В. Гогин // Физическая культура в школе. №3. 2017. С. 15-18.
- 33.Физическое воспитание в I-IV классах общеобразовательной школы / Под ред. Е.Н. Ворсина. Минск: ПКПП «Асар», 2015. 182 с.; ил.
- 34.Хоменкова, Л.С. Книга тренера по легкой атлетике. Изд. 3-е, перераб. / Под ред. Хоменкова Л.С. М.: Физкультура и спорт,2017. 84 с.
- 35.Хрипкова, А.Н. Мир детства: Младший школьник / Под ред. А.Н. Хрипковой. М.: Свет, 2011. 66 с.
- 36.Яковлев, В.Г. Подвижные игры в I-IV классах / В.Г. Яковлев. Минск: Высшая школа, 2010. 209 с.