

Министерство образования и науки Российской Федерации

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

Кафедра теории физического воспитания

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

«Значение развития физических качеств у детей».

студентки 5 курса 517 группы

Князик Марианны Александровны

направление 44.03.01 «Педагогическое образование»,

профиль -Физическая культура

Институт физической культуры и спорта

Научный руководитель

к.м.н., доцент

Н.М.Царева

Зав. кафедры

к.м.н., доцент

Т.А.Беспалова

Саратов 2018 г.

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. В настоящее время встала проблема популяризации здорового образа жизни, а так же массовых занятий физической культурой и спортом. Многие нарушения со стороны здоровья школьников, как известно, связаны с гиподинамией и гипокинезией, не рациональным питанием, нарушением режима.

Одной из главных задач государства в сфере образования признана всесторонняя забота о сохранности жизни и здоровья, о физическом развитии и воспитании детей.

Эта проблема объединила самых разных специалистов: ученых, медиков и педагогов. Все они озабочены состоянием здоровья молодого поколения страны.

Поэтому, необходимо развивать и совершенствовать процесс физического воспитания. Роль физической культуры и массового детского спорта велика, т.к. является важным условием обеспечения необходимого уровня гармоничного развития обучающихся, формирования таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие.

П.Ф. Лесгафт писал: «Потребность в спорте лежит в каждой человеческой личности. Эта потребность имеет право и должна быть удовлетворена». Год за годом, век за веком человечество поднимается по ступеням новых технологий к решению таких задач, которые приведут человека к абсолютному здоровью. Решаются локальные проблемы, зачастую не учитывая, что человек- это часть природы, макрокосмоса,

что человек, в основном, развивается в трех сферах: физической, умственной и духовной.

Еще древние адепты восточной философии утверждали, что недостаточное физическое развитие личности приводит к дисгармонии не только в развитии человека, но и в его общении с окружающим миром.

Современные научные исследования свидетельствуют о том, что физическое воспитание, развитие физических способностей, формирование основ физической культуры нужно начинать с самого раннего возраста, причем со всеми детьми, а не только с одаренными. «Культура физическая - это тот фундамент, на котором стоит большой спорт. Разрушить фундамент - все здание рухнет», - утверждает Владимир Бауэр, кандидат педагогических наук, заслуженный тренер СССР.

Ученые доказали, что физические качества детей развиваются взаимосвязано с памятью, четкостью мышления, сообразительностью, т.е. с умственным развитием школьника. Одной из основных задач физического воспитания школьников является: обеспечение оптимального развития, присущих человеку физических качеств: гибкости, ловкости, быстроты (скорости), координации, силы.

Успешное решение этой задачи зависит от методов и приемов обучения применяемых в работе с детьми физического воспитания, организации форм физической деятельности.

Одним из эффективных средств развития двигательных качеств у детей среднего школьного возраста являются физические упражнения, т.к. они помогут детям открыть для себя возможности собственного тела, постичь себя, достичь собственных успехов.

Объектом исследования стало изучение двигательного качества-ловкости, так как именно ловкость является одним из важнейших показателей физического развития у подростков 12-14 лет, которые находились в детском школьном летнем оздоровительном лагере при МБОУ ООШ села Мордово Красноармейского района, Саратовской области летом 2017 года.

Предметом исследований является процесс изучения влияния средств и методов развития физического качества-ловкости у подростков 12-14 лет, отдыхающих в летнем школьном оздоровительном лагере.

Цель исследования заключается в изучении развития физического качества-ловкости у подростков 12-14 лет, отдыхающих в летнем школьном оздоровительном лагере МБОУ ООШ села Мордово Красноармейского района, Саратовской области летом 2017 года.

Задачи:

1. Анализ доступной современной литературы.
2. Изучить физические качества у подростков 12-14 лет, отдыхающих в летнем школьном оздоровительном лагере.
3. Определить динамику развития физических качеств у подростков 12-14 лет, отдыхающих в летнем школьном оздоровительном лагере.

Гипотеза: развитие физических качеств протекает более эффективно, если применить педагогические знания, в основе которых будут использованы как традиционные, так и современные программы и технологии по физическому воспитанию детей школьного возраста.

Методы используемые в процессе исследования:

- анализ литературных источников;
- собеседование;
- педагогические наблюдения;
- педагогический эксперимент;
- статистическая обработка.

Статистическая обработка экспериментального материала проводилась с помощью вариационной статистики по методу Стьюдента. Определяли среднюю арифметическую (M) и ошибку средней арифметической (m) с использованием формул (1,2):

$$M = \sum a / n \quad (1)$$

$$m = (X_{\max} - X_{\min}) / k \quad (2)$$

$$t = M_1 - M_2 / \sqrt{m_1^2 + m_2^2}$$

Из величин M и m определялся показатель существенности разницы по t – критерию Стьюдента (3), то есть число, показывающее во сколько раз разность между средними арифметическими больше значения корня квадратного из суммы квадратов средних ошибок.

На основании величины t и числа наблюдения (n) по таблице определяли достоверность различий (P). Различия считались достоверными при $P < 0,05$, если $P > 0,5$, различия считались недостоверными.

ГЛАВА 1. Значение физического качества ловкость в жизни человека.

Говоря о способностях, от которых в решающей мере зависит успешность изучения новым двигательным действиям и совершенствования их усвоенных форм, с давних пор принято оперировать понятием «ловкость». Правда, это понятие до сих пор остается недостаточно определенным. Конкретизируя его, в современной специальной литературе выделяют более определенное понятие «координационные способности», или «двигательно-координационные способности».

Под этим подразумевают:

- способность целесообразно координировать движения (согласовывать, соподчинять, организовывать их в единое целое) при построении и воспроизведении новых двигательных действий;
- способность перестраивать координацию движений при необходимости изменить параметры освоенного действия или переключении на иное действие в соответствии с требованиями меняющихся условий.

Всякое произвольное движение направлено на решение какой-либо конкретной задачи (двигательной задачи): прыгнуть как можно выше, поймать мяч и тому подобное. Сложность двигательной задачи определяется многими причинами, в частности, требованиями к согласованности, одновременно и последовательно, выполняемых движений (требованиями к координации движений).

Ловкость всегда и во все времена имела всегда неотразимое обаяние. Бесспорно, что народная мудрость высоко расценивает ловкость. Начиная со знаменитой библейской легенды о великане Голиафе и отроке Давиде, который ловкостью одолел его, и эпос, и

сказки, и пословицы всех народов превозносят ловкость.

Что же притягивает в ловкости? Почему она так ценится и вызывает к себе влекущий интерес?

Прежде всего, и может быть важнее всего остального, то, что двигательная ловкость - чрезвычайно универсальное, разностороннее качество. Ловкость проявляется повсюду, во всевозможных случаях: в профессиональных навыках, в рабочих движениях, в быту, в домашнем хозяйстве, в огороде. В гимнастике, легкой атлетике, спортивных играх, акробатике - здесь все основано на ловкости.

Рядом с этим стоит второе притягательное свойство ловкости - ее доступность, это та особенность, которая дает шансы человеку с самыми средними телесными данными одержать верх над любым великаном или атлетом. Повседневный опыт говорит о том, что ловкость не какое-то свойство, которое также безнадежно заполучить, как изменить свой природный цвет глаз. Ловкость поддается упражнению, ее можно выработать в себе и, уж во всяком случае, добиться сильного повышения ее уровня. В качестве средств воспитания двигательных-координационных способностей могут быть использованы, в принципе, самые различные физические упражнения, если выполнение их объективно связано с преодолением более или менее значительных координационных трудностей. Такие трудности приходится преодолевать в процессе освоения техники любого нового двигательного действия. Однако по мере того, как действие становится привычным и все больше закрепляется связанный с ним навык, оно становится все менее трудным в координационном отношении и потому все меньше стимулирует развитие координационных способностей. Новизна, хотя бы частичная, необычность и обусловленные этим неординарные требования к

координации движений — важнейшие критерии при выборе упражнений для эффективного воздействия на двигательно-координационные способности.

1.1. Особенно ценны в этом отношении безгранично разнообразные комбинации движений, составляющие материал гимнастики, а также спортивных и, подобных им, подвижных игр. Материал гимнастики (прежде всего основной и спортивной, включая упражнения без предметов и с предметами, художественную гимнастику и гимнастику на снарядах, акробатику, а также и такие формы гимнастики, как ушу и т.д.) позволяет с наибольшей планомерностью и постепенностью предъявлять бесконечно обновляемый ряд заданий по искусному согласованию движений, объединению их в самые разнообразные связки и комбинации. Игры же, отличающиеся высокодинамичной совокупностью двигательных действий, непрерывно меняющихся в зависимости от вероятностной ситуации, позволяют предъявлять повышенные требования к целесообразному варьированию усвоенных форм двигательной координации, способности преобразовывать их и переключаться с одних, точно координированных действий, на другие. Отсюда понятно, почему гимнастические и игровые упражнения, наиболее, широко применяются в качестве средств воспитания двигательно-координационных способностей. Впрочем, ими, как следует из сказанного вначале, вовсе не исчерпывается вся совокупность пригодных для этого средств. Характеристика возрастных психолого-педагогических и анатомо-физиологических особенностей.

Возраст-отрочество, характеризуется доминирующим развитием чувств. Создаются собственные мерки чувств (познавательных, нравственных, эстетических).

Учащийся безошибочно оценивает известное и неизвестное, отличает моральное от аморального, нравственное от безнравственного. В данном возрастном периоде чувства уступают воображению, а мышление характеризуется своей критичностью.

Педагогический процесс характеризуется комплексно-пластическим взаимодействием, экстравертным и интровертным педагогическим процессом. Характерной чертой данного возрастного периода является появление доминирующей потребности к занятиям физической культурой и спортом. К своему здоровью и здоровому образу жизни подходят философски.

В этот период надо быть особенно внимательным к детям. Период, когда начинает формироваться и складываться окончательная доминанта нового отношения к своему здоровью, здоровому образу жизни, к физической культуре и спорту.

Границы подросткового периода, примерно, совпадают с обучением детей в V-VIII классах средней школы и охватывают возраст от одиннадцати -двенадцати до четырнадцати-пятнадцати лет, но фактическое вступление в подростковый возраст может не совпадать с переходом в V класс и происходить на год раньше или позже.

Особое положение подросткового периода в цикле детского развития отражено в других его названиях - «переходный», «трудный», «критический». В них зафиксирована сложность и важность происходящих в этом возрасте процессов развития, связанных с переходом от одной эпохи жизни к другой. Переход от детства к взрослости составляет основное содержание и специфическое отличие всех сторон развития в этот период- физического, умственного, нравственного, социального. По всем направлениям происходит

становление качественно новых образований, появляются элементы взрослости в результате перестройки организма, самосознания, типа отношений со взрослыми и товарищами, способов социального взаимодействия с ними, интересов, познавательной и учебной деятельности, содержательной стороны морально-этических инстанций, опосредующих поведение, деятельность и отношения.

Первым фактором развития личности подростка является его собственная большая социальная активность, направленная на усвоение определенных образцов и ценностей, на построение удовлетворяющих отношений с взрослыми и товарищами, наконец, на самого себя (проектирование своей личности и своего будущего с попытками реализовать намерения, цели, задачи).

Однако процесс становления нового растянут во времени. Он зависит от многих условий и потому может происходить неравномерно по всему фронту. Это определяет, с одной стороны, сосуществование в подростке «детскости» и «взрослости», а с другой - наличие у подростков одного и того же паспортного возраста, существенных различий в уровнях развития разного возраста, существенных различий в уровнях развития различных сторон взрослости. Это связано с тем, что в обстоятельствах жизни современных школьников есть моменты двоякого рода: 1) *тормозящие* развитие взрослости (занятость детей только учением при отсутствии у большинства других постоянных и серьезных обязанностей, тенденция многих родителей освобождать ребят от бытового труда, забот и огорчений, опека во всем); 2) моменты *овзросляющие* (огромный поток информации, акселерация физического развития и полового созревания, большая занятость многих родителей и как возможное следствие этого - ранняя самостоятельность детей).

Все это вызывает огромное разнообразие условий, определяющих развитие, а отсюда - пестроту проявлений и существенные различия в развитии тех или иных сторон взрослости. Например, в VII классе есть мальчики еще с детским обликом и интересами, но есть и очень взрослые ребята, уже приобщившиеся к некоторым сторонам взрослой жизни; есть «интеллектуалы» с устойчивыми содержательными интересами, но есть подростки и без таких интересов, не умеющие самостоятельно усваивать даже учебный материал; есть увлеченные только общением с товарищами и спортом, но с неясными планами на будущее, а у других сознательная подготовка к будущей профессии уже началась; одни девочки учатся с увлечением, многим интересуются, много читают, а другие думают только о модах и мальчиках; одни ребята стали избалованными эгоистами, а другие сами заняли дома позицию помощника и опоры матери и т.д.

Общее направление в развитии взрослости подростков может быть разным, и каждое направление может иметь множество вариантов. Например, для одного «интеллектуала» книги и знания - главное в жизни, а во многом остальном он - «дитя»; другой - тоже классный «интеллектуал» - дома читает статьи по электронике и увлечен радиотехникой, но бездельничает на уроках, чрезвычайно занят вопросом соответствия своего облика моде и превыше всего ценит общение с более взрослыми ребятами, с которыми можно поговорить обо всем, начиная от смысла жизни и кончая вопросом о лучшей парикмахерской; третьего «интеллектуала» особенно не манит взрослость в ее внешних проявлениях, но он усиленно воспитывает в себе качества мужественности, а в отношениях с девочками ведет себя, по их мнению, как ребенок - дергает за галстук, лохматит прически. В этих трех

вариантах, сходных по одному параметру, развитие взрослости происходит по-разному, и при этом формируются различные по содержанию жизненные ценности. Важность подросткового периода определяется тем, что в нем закладываются основы и намечается общее направление в формировании моральных и социальных установок личности. В юношеском возрасте продолжается их развитие.

Подростковый период считают трудным и критическим. Такая оценка обусловлена, во-первых, происходящими в это время многочисленными качественными сдвигами, которые подчас носят характер коренной ломки прежних особенностей, интересов и отношений ребенка; это может происходить в сравнительно короткий срок, часто бывает неожиданным и сообщает процессу развития скачкообразный, бурный характер. Во-вторых, происходящие изменения нередко сопровождаются, с одной стороны, появлением у самого подростка значительных субъективных трудностей разного порядка, а с другой - трудностей в его воспитании: подросток не поддается воздействиям взрослых, у него появляются разные формы непослушания, сопротивления и протеста (упрямство, негативизм, строптивость, замкнутость, скрытность).

На протяжении более чем полувека ведется теоретический спор о роли биологических и социальных моментов в возникновении явлений критического развития в подростковом периоде.

Активная работа в области физического воспитания особенно эффективна в школьном возрасте. Обучение детей в школе начинается с 7 летнего возраста, продолжается в подростковом периоде (11-14 лет) и завершается в юношеские годы (к 17-18 годам). Рост и развитие организма детей происходит неравномерно. При физическом воспитании

социальное воспитание обращается на начало периода полового созревания (10-13 лет) и характеризуется интенсивно протекающими морфологическими и функциональными изменениями в системах организма. Изменения функций организма детей зависят от режима жизни, питания и т.д. Большое значение имеет рациональное сочетание двигательной активности и отдыха. Особая роль в стимулировании процессов роста и развития организма принадлежит физическим упражнениям. Под влиянием рационально организованных физических упражнений усиливаются пластические процессы. Рост, вес и другие показатели физического развития детей, занимающихся физическими упражнениями по данным специальных исследований, обычно выше по сравнению с их сверстниками, не занимающимися физической культурой.

Глава 2. Организация и проведение исследования.

Летний школьный оздоровительный лагерь при (МБОУ ООШ села Мордово Красноармейского района Саратовской области) открывает большие возможности для детей. Он находится на правом берегу реки Волга в живописном уголке нашей страны. После окончания учебного года дети с удовольствием отдыхают в летнем оздоровительном лагере, купаются, загорают, участвуют в различных спортивных мероприятиях, походах, приобретая навыки активного отдыха, совершенствуют и развивают физические качества, приобщаются к здоровому образу жизни. В процессе активного отдыха стало возможно изучение двигательных качеств у подростков 12-14 лет, которые находились в течении летних каникул 2017 года в детском летнем оздоровительном лагере.

Возможности активного отдыха необходимо всегда использовать на все 100 %. Ведь оздоровительный лагерь – это как раз то самое место, где дети могут не только отдохнуть, развлечься, набраться здоровья, но и многому научиться. В нашем лагере основной задачей физического воспитания является укрепление здоровья детей, разностороннее физическое развитие, вовлечение их в систематические занятия физической культурой и спортом.

Уделяя большое внимание работе по развитию у детей координационных способностей, мы столкнулись с таким фактом, что среди отдыхающих в детском оздоровительном лагере довольно большой процент школьников попадает в разряд, пассивных, если ими активно не заниматься и не уделять должного внимания. Для активного привлечения детей была создана творческая группа в составе: инструкторов по спорту, старшего воспитателя, психолога для проведения констатирующего эксперимента, целью которого было выявление уровня развития физического качества ловкости у детей среднего школьного возраста.

Ведь именно ловкость является одним из важнейших показателей физического развития ребенка, поэтому недоработки следовало искать в организации работы в этом направлении.

Данные об уровне развития физического качества ловкость были получены путем психолого-педагогических наблюдений и диагностических испытаний с помощью специальных методик.

Наш эксперимент начался 07.06.17 года, были отобраны две группы мальчиков 12-14 лет по 8 человек в каждой и закончился 20.08.17года. Чтобы определить общий уровень развития физического качества ловкость, в каждой группе были проведены контрольные испытания, которые позволяли выявить и оценить степень физической подготовленности, а также проанализировать преимущества или недостатки применяемых средств и методов обучения.

Основу педагогического контроля составляли контрольные испытания и тесты:

- антропометрические данные;
- прыжок в длину с места;
- приседание на одной ноге;
- челночный бег 6*10;
- метание малого мяча в цель;
- челночный бег с переноской предметов 3*10;
- прыжки со скакалкой.(приложение №1)

Данные, полученные в ходе констатирующего эксперимента, были обработаны и записаны в таблицы.

Оправдывая название лагеря «оздоровительный», и учитывая активный подход в воспитании, детям предлагалась широкая сеть спортивных секций (волейбол, баскетбол, футбол, теннис, плавание).

Развитию физических качеств ловкости также способствовала спортивно - развивающая среда лагеря: - это современное спортивное оборудование, большое количество доступного спортивного инвентаря, а

так же спортплощадки, оснащенные соответственно возрасту детей.

Учитывая созданные в лагере условия, мы проанализировали и организацию работы в этом направлении. Мы разработали цикл занятий по развитию ловкости, куда входили традиционные и современные упражнения для двигательных координационных способностей.

Эти занятия проводились ежедневно только с экспериментальной группой по 90 минут, куда были включены специальные упражнения, а

для развития физического качества ловкости в обеих группах мы систематически включали в свою работу различные подвижные игры.

Возрастные показатели динамического и статистического равновесия (по Е.Я. Бондаревскому)»

Таблица 1В

Возраст , лет	Отклонения от прямой при прохождении 15-	Устойчивость тела при стоянии	
		Мальчики	Девочки
7	90,9	-	-
8	75,8	8,3	8,8
9	62,6	10,8	11,4
10	50,2	12,7	13,0
11	42,0	14,4	14,5
12	32,4	15,5	15,6
13	33,0	16,9	16,5
14	32,6	17,5	17,0
15	32,0	17,8	17,4
Взросл	32,0	22,3	24,5

Показатели в контрольной группе школьников летнего оздоровительного лагеря в начале и в конце периода наблюдения.

Показате-ли	КГ мальчиков в начале и конце лета	
Рост,см	168.±0.1	173.±

Вес, кг	57.0±	57.1±
Прыжок в длину с места в см.	191±0.1	196±
«челн.бег»6 *10, с	19.7±0.00 1	19.1±
Метание малого меча в цель из 5попыток	2.0±	2.75±
Прыжки со скакалкой кол-во раз за 1 мин	110.0±	*116. 9±
«челн.бег» 3*10, с	8.6± .	8.4±

Таблица 2.

**Показатели в экспериментальной группе школьников
летнего оздоровительного лагеря в начале и в конце периода
наблюдения.**

Показате-ли	ЭГ мальчиков в начале и конце лета	
Рост,см	169.8±	174.±*
Вес, кг	60.8±	59.4±

Прыжок в длину с места в см.	*191.6±	*206.5±
«челн.бег»6 *10, с	17.2±	16.9±
Метание малого меча в цель из 5попыток	*1.8±	*4.75±
Прыжки со скакалкой кол-во раз за 1 мин	*112.0±	*131.0±
«челн.бег» 3*10, с	8.7±	7.95±

Заключение.

В нашей работе показана важность воспитания координационных способностей, так как целенаправленное управление прогрессирующим развитием ловкости затрачивает комплекс естественных свойств организма и тем самым обуславливает количественные и качественные изменения его функциональных возможностей. Известно, что физическое качество «ловкость» является врожденным, которое дано человеку в виде природных задатков, которые необходимо развивать и совершенствовать. Более эффективно воспитание этого качества будет протекать, если правильно организовать методику физического воспитания; организовать и осуществить новые подходы к организации и проведению занятий спортом, применяя и нетрадиционные формы проведения занятий и подготовку к ним.

В результате поставленных задач: анализ доступной современной литературы; изучить физические качества у подростков 12-14 лет, отдыхающих в летнем школьном оздоровительном лагере; определить

динамику развития физических качеств у подростков 12-14 лет, отдыхающих в летнем школьном оздоровительном лагере и проведенного эксперимента были сделаны следующие выводы:

1. Был проведен анализ доступной современной литературы;
2. Из полученных данных, взятых на I этапе занятий, была выявлена небольшая разница между контрольной и экспериментальной группами.

По многим показателям физическая подготовка контрольной группы была примерно равна показателям экспериментальной группы, а по некоторым даже была выше.

3. В обеих группах в начале отдыха и в конце пребывания в летнем оздоровительном лагере, рост и вес в обеих группах мальчиков был, практически в одних пределах, т.е. достоверно значимых различий установлено не было.

Обращают внимание показатели «Прыжки со скакалкой - кол-во раз за 1 мин.» в ЭГ ($P < 0,05$)*., «Прыжок в длину с места в см.» в ЭГ ($P < 0,05$)* и «Метание малого мяча в цель из 5 попыток», в ЭГ ($P < 0,05$)*. т. к. они достоверно значимые имеют отличия.

Это свидетельствует о том, что у детей за данный период времени при использовании примененного комплекса специальных физических упражнений в работе по воспитанию физических качеств и, в том числе ловкости, достоверно улучшились многие показатели.