

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

«Влияние подвижных игр на развитие физических качеств»

Автореферат

Студентки 4 курса 424 группы

Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура
профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Института физической культуры и спорта

Стрельцовой Валентины Александровны

Научный руководитель
ст.преподаватель

Е.А.Щербакова

подпись, дата

Зав. кафедрой
Доцент, к.м.н

Т.А.Беспалова

подпись, дата

Саратов 2018

Всем хорошо известно, что проблемой, выросшей в наши дни до глобальных размеров, является недостаточная двигательная активность детей. Примерно у 85% всех неуспевающих учеников главная причина отставания в учебе – плохое состояние здоровья. Скрытые, замаскированные детской живостью, подвижностью недомогания и заболевания сердечно-сосудистой системы, дыхательных путей, желудочно-кишечные очень часто являются не болезнью, а отклонением от нормального состояния здоровья. Единственным радикальным лечением в таких случаях является физическая закалка. Быть в движении – одно из важных условий физической закаливания. Дети любят бегать, играть. Игра органически присуща детскому возрасту и при умелом руководстве способна творить чудеса.

Приобщение к занятиям физической культурой и спортом с раннего возраста позволяет человеку достичь высокого уровня развития двигательных действий и физических качеств. Известно, что уже в детском возрасте закладывается фундамент физических качеств, от которых зависит успешная трудовая деятельность, крепкое здоровье и работоспособность.

Возрастающий объем информации, постоянная модернизация учебных программ, широкое использование транспорта, других технических средств оказывают неблагоприятное воздействие на двигательную деятельность учащихся. В современном обществе проявляется противоречие между требованиями физической подготовленности детей и образом жизни. Естественные условия и обучение в школе ограничивают двигательную деятельность и не обеспечивают необходимого режима, позволяющего более значительно повысить результаты жизненно необходимых двигательных качеств.

Поэтому возникает необходимость поиска наиболее целесообразных средств и методов повышения физической подготовленности учащихся.

Среди них видное место в оздоровлении и всестороннем развитии занимают подвижные игры.

Подвижные игры, построенные на движениях, требующих большой затраты энергии (бег, прыжки и др.), усиливают обмен веществ в организме. Они оказывают укрепляющее действие на нервную систему ребёнка, способствуют созданию бодрого настроения у детей.

Во время подвижных игр у детей совершенствуются движения, развиваются такие качества, как инициатива и самостоятельность, уверенность и настойчивость. Они приучаются согласовывать свои действия и даже соблюдать определенные правила.

Игра создает положительный эмоциональный фон, на котором все психические процессы протекают наиболее активно. Использование игровых приемов и методов, их последовательность и взаимосвязь будут способствовать в решении данной проблемы.

Значение подвижной игры и ее влияние на формирование двигательных навыков и воспитание личности подчеркивали Н.И. Пирогов, Е.Н. Водовозова, П.Ф. Каптерев. Крупнейший ученый – педагог, доктор медицины и хирургии П. Ф. Лейсгафт разработал теорию и методику подвижных игр и рассматривал игру как ценнейшее средство воспитания личности.

Актуальность поднятой проблемы вызвана тем, что нормально развивающийся ребенок с рождения стремится к движениям. Огромную потребность в движении дети обычно стремятся удовлетворить в играх. Играть для них – это, прежде всего, двигаться, действовать.

Цель исследования: разработать комплекс подвижных игр и исследовать их влияние на развитие физических качеств учащихся.

Объект исследования: подвижные игры как средство развития физических качеств.

Предмет исследования: организация и проведение подвижных игр на уроках физической культуры, как фактор повышения физических качеств учащихся.

Гипотеза: организация и проведение подвижных игр будет способствовать развитию физических качеств у учащихся. Применение методики занятий подвижными играми различной направленности (по развитию физических качеств) на уроках физической культуры позволит повысить уровень их физической подготовленности.

Из поставленной цели исследования вытекают следующие задачи:

1. Изучить научную, научно-методическую и специальную литературу по данной проблеме;
2. Раскрыть сущность и специфику подвижных игр;
3. Разработать комплекс подвижных игр, способствующих процессу активного развития детей;
4. Выявить значимость подвижных игр в развитии физических качеств детей.

Методы исследования:

- анализ и обобщение научно – методической литературы;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование;
- педагогический эксперимент.

Дипломная работа состоит из введения, основной части, заключения и приложения.

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ЭКСПЕРИМЕНТА

Педагогический эксперимент был проведен на базе МОУ СОШ села Миусс Ершовского р-на Саратовской области в период с сентября 2017 по январь 2018 года. В нем приняли участие ученики 5-го класса общеобразовательной школы. Сущность педагогического эксперимента заключалась в том, чтобы экспериментально обосновать эффективность

проведения подвижных игр у учащихся на развитие физических качеств и повышение их уровня физической подготовленности. Для проведения эксперимента было сформировано две группы: экспериментальная (ЭГ) и контрольная (КГ). В контрольную группу входили учащиеся 5 «А» класса – 14 человек, а в экспериментальную группу – учащиеся 5 «Б» класса – 12 человек. Всего в эксперименте участвовало 26 человек.

Из данных таблицы видно, что рост учащихся 5 – х классов колеблется от 132 до 152 см, что близко к норме. Вес учащихся также является нормальным и колеблется от 28 до 45 кг. В группах 54% практически здоровых детей и 46% детей, имеющих отклонения в состоянии развития. У 23% детей есть нарушение осанки.

С учащимися, входившими в экспериментальную группу, проводились занятия с использованием подвижных игр не только непосредственно на уроках физической культуры, но и на дополнительных занятиях. В эксперименте доказывалась эффективность занятий подвижными играми на уроках физической культуры и во внеурочное время.

Опытно – экспериментальная работа включала в себя 3 этапа:

- 1 этап-. Цель: определить уровень сформированности физических качеств учащихся 5 – х классов;
- 2 этап- Цель: разработать и апробировать комплекс подвижных игр, направленных на формирование и развитие физических качеств учащихся 5 – х классов;
- 3 этап-. Цель: определить уровень сформированности физических качеств учащихся 5 – х классов на конец эксперимента.

ДИАГНОСТИКА УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ШКОЛЬНИКОВ

На данном этапе для определения сформированности физических качеств применялось тестирование физической подготовленности:

- Общая выносливость (бег 6 минут, м);

- Скоростно-силовые способности (прыжок в длину с места, см);
- Активная гибкость (наклон вперед, см);
- Силовые способности (поднимание туловища за 1 минуту, кол-во раз);
- Ловкость (прыжки через скакалку за 1 минуту, кол – во раз).

Тесты проводились с использованием упражнений соревновательного типа, ярких пособий и физкультурного оборудования. Во всех тестах предлагались по две попытки, и фиксировался лучший результат. Данные заносились в протокол. При обработке результатов помимо количественных показателей учитывались и качественные показатели, такие как: техника выполнения упражнения, соответствие выполнения упражнения с заданием и схемой движения, степень владения учащимися своим телом, способность или предрасположенность к какому-либо спортивному движению.

Анализ исследования результатов данного этапа эксперимента показывает, что физические показатели ЭГ и КГ практически одинаковы. Уровень развития по всем физическим показателям в большинстве низкий и средний.

Данный комплекс подвижных игр составлен таким образом, что в течение каждого месяца развивали все основные двигательные навыки и физические качества. Он включает в себя принцип систематичности подбора игр, в который входят взаимосвязь знаний, умений и навыков детей, регулярность, планомерность, непрерывность в процессе спортивно - игровой деятельности.

На протяжении всего времени в группе создавались условия для игровых действий. Детям были предоставлены широкие возможности для активного применения имеющихся у них способностей. В группе и на участках предлагались пособия, стимулирующие разнообразные движения детей: мячи, скакалки, вожжи, обручи, гимнастические скамейки, лесенки, мишени, и др. Все эти пособия позволяли разнообразить игры учащихся, изменять условия выполнения двигательных заданий в подвижных играх.

В конце следует отметить, что в экспериментальной группе данной проблемой занимались углубленно. Учителя отметили большое влияние различных видов подвижных игр и эстафет, индивидуальных методов и приемов, на развитие физических качеств учащихся 5-х классов. Изменился общий эмоциональный фон в группе. Была отмечена активная физическая деятельность детей и педагогов – участников эксперимента.

РЕЗУЛЬТАТЫ– ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ РАБОТЫ

Для проверки эффективности проделанной работы нами был проведен контрольный эксперимент.

Учащиеся обеих групп (ЭГ и КГ) были диагностированы по количественным и качественным показателям. Во всех тестах давалось по две попытки.

После обследования показатели каждого ребенка анализировались и сопоставлялись с нормативными данными. Анализ результатов контрольного этапа эксперимента показал, что уровень совершенствования основных движений значительно изменился у детей экспериментальной группы (ЭК), а в контрольной группе (КГ) остался примерно на том же уровне. Анализ результатов контрольного этапа эксперимента показывает, что у многих детей данного возраста уровень сформированности основных движений повысился. Так в ЭК из 20 учащихся, принимавших участие в эксперименте выявлено: высокий уровень основных движений, у 6 учеников это составляет 30% от количества детей, у 4 детей низкий уровень, что составляет 20% от количества детей, средний уровень у 50% детей.

Несмотря на то, что достаточно большое количество детей имеют высокий уровень, результаты детей практически не изменились, лишь у отдельных детей усовершенствовались некоторые детали техники, но это мало повлияло на конечный результат.

Среди испытуемых экспериментальной группы, имеющих низкий результат, были дети, имеющие не достаточные для их возраста показатели

скорости, которые испытывали проблемы с наращиванием скорости движения. Таких детей в экспериментальной группе было 40%, на конец эксперимента стало всего 20%. В контрольной группе 20% детей имели проблемы с техникой бега и низкий уровень сформированности скоростных качеств. Их результаты существенно не изменились – 25%.

Изменения в сторону высокого уровня по показателям скорости и силы произошли у большинства мальчиков. Такой скачок закономерен, потому что подвижные игры и элементы спорта в них как раз способствуют формированию этих качеств. Заметны и улучшения техники движений при беге, что повлияло на увеличение скорости.

Анализ результатов показал, что темп роста совершенствования основных движений у детей экспериментальной группы значительно выше, чем у детей контрольной группы. Прирост был, достигнут за счет естественного роста и целенаправленной системы физического воспитания.

Проведенное исследование еще раз убеждает нас в том, что подвижные игры играют большую роль в совершенствовании физических качеств у школьников.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Всестороннее развитие физических качеств имеет большое значение для ребенка. Широкая возможность их переноса на любую двигательную деятельность позволяет использовать их во многих сферах человеческой деятельности – в разнообразных трудовых процессах, в различных и подчас необычных условиях среды.

Проведенный анализ литературы показал, что подвижные игры выступают как эффективное средство развития физических качеств, физической подготовленности.

Исследование позволило нам прийти к выводу, что поставленная цель эксперимента достигнута. К концу эксперимента можно утверждать, что в результате, применения подвижных игр у учащихся повысился уровень физической подготовленности и физического развития, у детей улучшилась результативность двигательной деятельности, т.е. дети стали не просто много двигаться, но и овладели правильной техникой многих движений. Мы предполагаем, что широкое использование подвижных игр оказало влияние как на уровень овладения двигательными умениями, так и повысило степень развития двигательных качеств – быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, позволило добиться более гармонического физического развития детей.

Проведя эксперимент, мы установили положительное влияние занятий подвижными играми на развитие физических качеств и показатели, характеризующие физическую подготовленность учащихся. Наблюдаемые положительные изменения связаны с тем, что учащимся экспериментальной группы были предоставлены подвижные игры, способствующие более рационально повысить уровень физической подготовленности детей.

Рассмотрев физические упражнения как средство формирования и развития физических качеств у учащихся, мы пришли к выводу о том, что для формирования и развития физических качеств, необходимо освоение

ребенком основных движений. Основные движения в комплексе с физическими качествами развиваются как в повседневной деятельности, так и на специально организованных занятиях.

Делая вывод, можно утверждать, что в результате, применения подвижных игр у учащихся повысился уровень физической подготовленности и их физического развития.

В ходе нашего исследования мы выяснили, что необходимо постепенно, систематически развивать физические качества у учащихся. Для этого нужно составлять такие условия для проведения подвижных игр, которые были бы построены по следующей принципиальной схеме, а именно: через знакомство с правилами игры, ребёнок начинает приобретать опыт, который ему необходим для выработки саморегуляции. Благодаря этому подходу, возможно, укрепляя и сохраняя здоровье детей, вырабатывать у них устойчивые навыки в основных видах движений и в выполнении физических упражнений. Участвуя в подвижных играх и наслаждаясь движениями, дети приобретают привычку к здоровому образу жизни.