

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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 БЫСТРОТЫ И
ЛОВКОСТИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»**

АВТОРЕФЕРАТ

МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 5 курса 512 группы

направление 44.03.01 Педагогическое образование
профиль Физическая культура

Института физической культуры и спорта

Дубинец Екатерины Валерьевны

Научный руководитель
Старший преподаватель

В.В. Беляничева

подпись, дата

Зав. кафедрой, доцент,
кандидат медицинских наук

Т.А. Беспалова

подпись, дата

Саратов 2019

Введение

Абсолютной нормой для молодого организма являются стабильные каждодневные движения. Дети, как правило испытывают большую потребность в движении и стремятся удовлетворить её игрой. В игре ребёнок удовлетворяет все свои потребности, такие как движение, реализация идей через действия.

На современном этапе развития общества в нашей стране, наблюдается огромный дефицит двигательной активности молодого поколения, что влечет за собой вред здоровью ребенка. Учебная работа школьника заключается в статичном умственном труде на фоне большого напряжения. Данное напряжение обуславливается поддержанием статичной позы и значительными умственными нагрузками.

При поступлении ребёнка в школу, происходит перестроение его жизненного уклада и переход с динамичной работы на стационарный. Ещё одним негативным фактором является как утомление школьника так и переутомление в результате длительного пребывания в статичном положении, при значительном напряжении связанным со зрительными нагрузками.

Однако утомление школьника очень быстро приходит в норму за счёт отдыха на перемене или активных занятий в условиях уроков физической культуры. В конце четверти у школьников можно наблюдать и переутомление, которое в отличие от утомления требует активной релаксации, двигательной активности и даже медикаментозного вмешательства. В результате переутомления и ограничения двигательной активности детского организма, можно наблюдать следующие такие факторы, такие как ослабление иммунитета, замедленный рост, развитие психического напряжения и т. д.

Согласно данным многих исследователей, потребность детского организма в моторных действиях составляет не менее 16 часов в неделю. По

данным некоторых исследований, дети младшего школьного возраста имеют лишь 50% от суточной двигательной активности, в то время как уроки физкультуры способны компенсировать порядка 11%, что не может не сказываться на здоровье школьников, особенно в младших классах.

Здоровье это комплексное социально биологическое понятие, которое имеет множество определений. Согласно всемирной организации здоровья оно имеет порядка 40 определений. С точки зрения физической культуры, здоровье рассматривается не только как стабильное функционирование органов и систем организма, но и как отсутствие жалоб и отсутствие болезненных проявлений.

Согласно данным публикаций Ю.К Чернышенко, В.И. Усакова и прочих, до 40 процентов детей младшего школьного возраста не имеет достаточных двигательной активности. Основными причинами недостаточной активности, является прежде всего современный образ жизни, который предполагает статическое напряжение сидя за компьютером или телевизором.

Здоровый школьник- это тот, кто может адаптироваться к повышенным требованиям окружающего мира и способен выполнять свои биологические и социальные функции, согласно этим требованиям. В век научно-технического прогресса, можно наблюдать как положительную, так и его отрицательную сторону. К положительным сторонам можно отнести развитие наук, способствующих оздоровлению подрастающего поколения, с другой стороны - негативная экологическая обстановка, приводящая к развитию различных заболеваний, как систем организма, так и играющие немаловажную роль в нарушении иммунитета подрастающего поколения

Для ребёнка, потеря движения - это потеря достаточного развития, недостаток обмена веществ, утрата здоровье и недостаток в познании. Вопрос воспитания и обучения детей, многие десятилетия является основным в школьных и дошкольных учреждениях. Сохранение здоровья

является фундаментом благоприятного физического и умственного развитие детей.

Подвижная игра, как средство двигательной активности выступает условием, определяющим эмоциональную, интеллектуальную и социальную сферу ребёнка. Основа данной проблемы заключается в выявлении источников обогащения средств двигательного развития ребенка и реализации его потенциала как растущего организма.

По утверждениям авторов, исследовавших педагогику развития - подвижные игры являются одним из наиболее эффективных средств физического воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста, а так же средством, в общем социализирующим подрастающее поколение.

Они действуют прежде всего на усиление обмена веществ в организме через разностороннее движение, тренируют психологическую устойчивость и социализируют ребенка. Также подвижная игра укрепляет нервную систему молодого организма и способствуют заряду бодрости и активности на протяжении всего детства.

Подвижные игры способствуют улучшению питания организма на клеточном уровне, мобилизуют защитные силы организма, содействуя развитию иммунной системы, оказывают воздействие на формирование правильной осанки и скелета организма.

Актуальность исследования. Подвижная игра способствует разучиванию и закреплению новых движений, повышают уровень всех физических качеств, а также воспитывают такие качества как инициативность, самостоятельность, настойчивость и уверенность в своих силах. Через правила игры, ребёнок учится жизни, поскольку жизнь очерчена четкими правилами морали и норм, которые закладываются в детском возрасте через правила подвижных игр.

Объект исследования: учебный процесс на уроках физической культуры у младших школьников.

Предмет исследования: развитие быстроты и ловкости детей младшего дошкольного возраста средствами подвижных игр.

Цель: исследовать влияние подвижных игр на развитие быстроты и ловкости у детей младшего школьного возраста.

Гипотеза: внедрение в рабочую программу по физической культуре подвижных игр, подобранных с учётом уровня развития занимающихся, с активной направленностью на развитие физических качеств быстроты и ловкости будет способствовать активному процессу правильного физического развития ребенка.

Задачи исследования:

- проанализировать особенности развития организма школьников начальных классов;
- определить значение физкультурно-оздоровительных технологий в физическом воспитании подрастающего поколения;
- выявить уровень развития быстроты и ловкости у детей младшего школьного возраста;
- проанализировать механизмы развития координационных способностей;
- оптимизировать подбор упражнений через средства подвижных игр для детей младшего школьного возраста.

При выполнении задач исследования нами были применены следующие **методы исследования:**

- анализ научно-методической литературы,
- тестирование
- педагогическое наблюдение,
- педагогический эксперимент,
- методы математической статистики.

Практическая значимость настоящей работы заключается в возможности использования предложенных подвижных игр для занятий

физической культурой с целью повышения развития уровня развития быстроты и ловкости у детей младшего школьного возраста;

Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованной литературы и приложений.

Глава 1. Аналитический обзор литературы

1.1 Особенности развития организма школьников начальных классов

В школьном возрасте наступает бурное развитие и перестройка всех систем организма, идёт значительное изменение сердечно-сосудистой эндокринной системы и нервно-мышечного аппаратов организма. Также изменяются такие показатели, как рост, вес ребёнка и пропорции его антропометрических данных.

С рождения до школьного периода, у ребёнка наблюдается рост внутренних органов, усиливаются их функции, а также протекают изменения нервной деятельности подрастающего организма. Данный период жизни юного организма, можно считать определённым переходом с одного уровня развития на более взрослый. На этой ступени развития, в период поступления в первый класс происходит интенсификация его возможности, приобретение новых умений, закрепление навыков полученных в ранние годы жизни и усиливается умственная нагрузка в связи с поступлением в школу.

При поступлении в школу реализуется его основная потребность общения и взаимодействия со сверстниками с учителями и другими участниками образовательных жизни ребенка. Основной вербальной и невербальной формой общения с другими детьми, по нашему мнению, служит игра, как средство реализации состоятельности и социализации подрастающего поколения.

Общение для детей становится наиболее частым и разносторонним. Появляются новые темы для бесед, новые игры, новые знакомства, новые возможности и умения. На данном этапе развития появляются некие роли, которые либо присущи обучающимся либо играемые ими в обществе.

В психологическом развитии, у ребёнка происходит перестройка новых задач, возможностей и дел которые ему интересны. Адаптируясь, дети стараются находить правильные возможности для осуществления новых контактов с ровесниками, участниками образовательного процесса и родителями. На данном этапе формируется модель их поведения, стиль общения а также способы получения новой информации и усвоение нового учебного материала.

Опорно-двигательный аппарат юного организма только обретает свои фундаментальные свойства для реализации новых двигательных действий. Этот период является сенситивным для развития физических качеств, так как подвижность тканей очень велика и суставной аппарат имеет возможность хороший гибкости. Однако педагогу следует помнить, что такие виды физических качеств как сила и выносливость не должны быть использованы в полной мере как средства физического развития, так как мышечный аппарат ребёнка не способен к большим физическим нагрузкам, а упражнения на выносливость, характерные для спортсменов в этот период ему противопоказаны.

1.2 Значение физкультурно-оздоровительных технологий в физическом воспитании подрастающего поколения

Прогресс 20 века внёс значительные изменения в здоровье человека, которые можно отнести в большей степени к отрицательной динамике.

По данным ряда авторов - болезни сердечно сосудистых заболеваний настигли порядка 29% всего население планеты, при том что смертельные случаи заболевания наблюдается у 50% из них. С одной стороны научно-технический прогресс развивает медицинские науки, позволяет бороться с болезнями ранее считавшиеся неизлечимыми а, с другой стороны новое время преподносит новые веяния как сильные проблемы связанные со здоровьем человека, так генетические проблемы связанные с со здоровьем будущих поколений.

Среди мужчин трудоспособного возраста увеличивается смертность. Трудоспособные граждане мужского пола молодого возраста уже имеют большой риск заработать инфаркт миокарда.

1.3 Механизмы развития координационных способностей

Этапы современного развития спорта, повышение результатов является средством оптимизации методов и средств как учебного, так и учебно-тренировочного процесса. Одним из главных факторов подготовки в области физического развития - является фактор соотношения подготовленности: технической, тактической, теоретической, психологической, физической и интегральной.

Ряд авторов утверждает, что наряду с технико-тактической подготовленностью, в современном спорте актуализируются проблемы скоростно-силовой выносливости. Анализ контента научно-методической литературы позволяет утверждать, что ныне действующая система не достаточно эффективна, а традиционно сложившиеся методы по развитию такого появления физического качества как координационные способности, не гарантирует достижение должного уровня тренированности в реализации какого либо двигательного акта.

ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ЧАСТЬ

2.1 Организация и проведение педагогического эксперимента

Для того, чтобы выявить влияние подвижной игры на развитие быстроты и ловкости у детей младшего школьного возраста, было организовано и проведено исследование на базе МОУ «СОШ №215» ЮВО г. Москвы. В школе функционирует программа: «Программа воспитания и обучения в начальной школе»

Дополнительные занятия были организованы три раза в неделю по 35 минут, включающие подвижные игры и направленные на воспитание двигательных качеств: ловкости и быстроты.

Двигательная активность как в контрольной, так и в экспериментальной группах в первой половине дня соответствовала режиму

(Приказ «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей младшего школьного возраста в организованных формах обучения»).

В систему физической культуры в исследуемых группах были включены: утренняя гимнастика – ежедневно, продолжительностью 5мин; физкультурные занятия – 2 раза в зале и одно на площадке с оздоровительной направленностью.

Занятия по физической культуре в контрольной группе проводились по традиционной программе воспитания и обучения в МОУ.

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, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

Развитие двигательных способностей занимает важное место в физическом воспитании школьников, особенно младших классов. 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 двигательных качеств — силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

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

Целью нашего исследования было выявить влияние подвижной игры на развитие таких физических качеств как быстрота и ловкость у детей младшего школьного возраста.

Быстрота как физическое качество – это способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

Ловкость – это способность быстро и точно реагировать на неожиданно возникающие ситуации, искусное владение движениями в сложных изменяющихся ситуациях.

В ходе работы была изучена научная, педагогическая и методическая литература. Многие исследователи рекомендуют включать подвижные игры, развивающие быстроту и ловкость детей школьного возраста, в физкультурные занятия в МОУ и в повседневной жизни детей.

В теоретической части работы, на основе изучения специальной литературы мы рассмотрели, выявили и охарактеризовали:

- проанализировать особенности развития организма школьников начальных классов;
- определить значение физкультурно-оздоровительных технологий в физическом воспитании подрастающего поколения;
- выявить уровень развития быстроты и ловкости у детей младшего школьного возраста;
- проанализировать механизмы развития координационных способностей;
- оптимизировать подбор упражнений через средства подвижных игр для детей младшего школьного возраста.

В практической части при рассматривании данной проблемы мы провели экспериментальную работу на базе в МОУ «СОШ №215» г. Москвы.

В ходе её проведения мы взяли 2 группы детей (экспериментальную и контрольную) – по 15 человек в каждой.

В констатирующей части исследования для определения уровня развития быстроты и ловкости мы провели тестовые задания, с помощью которых определили у детей уровень развития быстроты и ловкости.

Провели подбор подвижных игр, развивающих названные качества.

Список использованной литературы

1. Бауэр, О.П. Подвижные игры // Теория и методика физической культуры дошкольников: учебное пособие для студентов / О.П.Бауэр; под ред. С.О.Филипповой, Г.Н.Пономарева. – СПб.: ВВМ, 2004. - С.331-332.
2. Вавилова, Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость: Пособие для воспитателя детского сада / Е.Н.Вавилова. – М.: Просвещение, 1981. – 96 с.
3. Васильева, М.А. Программа воспитания и обучения в детском саду / Под редакцией М.А.Васильевой, В.В.Гербовой, Т.С.Комаровой. - М.: Мозаика-Синтез. 2007. – 240 с.
4. Глазырина, Л.Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста / Л.Д.Глазырина, В.А.Овсянкин. - М.: Владос, 2000. - 262 с.
5. Дворкина, Н.И. Сопряженное развитие физических качеств и психических процессов детей дошкольного возраста / Н.И.Дворкина // Современный олимпийский спорт и спорт для всех. - 2003. - Т-1. - С. 230-232.
6. Демчишин, А.А. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков / А.А.Демчишин, В.Н.Мухин, Р.С.Мозола. – К.: Здоровья, 1998. – 168 с.
7. Доронина, М.А. Роль подвижных игр в развитии детей дошкольного возраста / М.А.Доронина // Дошкольная педагогика. - 2007. - №4. - С.10-14.
8. Емельянова, М.Н. Подвижные игры как средство формирования самооценки / М.Н.Емельянова // Ребенок в детском саду. - 2007. - №4. - С.29-33.
9. Ковалевский, А.К. Обогащение двигательного развития детей старшего дошкольного возраста: Дис. канд. пед. наук / А.К.Ковалевский Екатеринбург: УГПУ, 2007. - 138 с.
10. Кожухова, Н. Некоторые аспекты физического воспитания дошкольников / Н.Кожухова // Дошкольное воспитание. - 2000. - №3. - С.52.
11. Кособуцкая, Г.В. Организация физической подготовки старших дошкольников / Г.В. Кособуцкая // Дошкольное воспитание. - 2009. - №12. – 39 с.

12. Кузнецов, В.С. Физическое упражнения и подвижные игры. Метод. пособие / В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий. - М.: НЦ ЭНАС, 2006. - 151 с.
13. Мащенко, М.В. Физическая культура дошкольника / М.В.Мащенко, В.А.Шишкина. - Мн.: Ураджай, 2000. - 156 с.
14. Миронова, Р.М. Игра в развитии активности детей: кн. для учителя / Р.М.Миронова. - Минск: Нарасвета, 1989. - 176 с.
15. Оценка физической подготовленности детей в условиях дошкольного образовательного учреждения /Е.А.Сагайдачная, Т.Л.Богина, Т.С.Яковлева// Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения. - 2007. - №3. - С.16-28.
16. Пензулаева, Л.И. Анатомо-физиологические особенности детей / Л.И.Пензулаева; сост. Г.М.Лямина. - М.: Педагогика, 1984. – 190 с.
17. Рунова, М.А. Особенности организации занятий по физической культуре / М.А.Рунова // Дошкольное воспитание. - 2003. - №9. – С.42-52.; №10. – С.56-63.
18. Рунова, М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду 5-7 лет / М.А.Рунова. - М.: Мозаика-синтез, 2000. - 212 с.
19. Спатаева, М.Х. Методика дифференцированного подхода в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста II и III групп здоровья. Автореферат дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / М.Х.Спатаева - Омск, 2006. – 21 с.
20. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб.пособие / Э.Я.Степаненкова. - М.: Воспитание дошкольника, 2006. - 368 с.
21. Столяренко, Л.Д. Основы психологии: Практикум / Ред.-сост. Л.Д.Столяренко. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. – 556 с.
22. Тарасова, Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ / Т.А.Тарасова. – М.: ТЦ Сфера, 2005. - 175 с.

23. Филиппова, С.О. Формирование у дошкольников двигательных навыков / С.О.Филиппова, Г.Н.Пономарева. - СПб.: ВВМ, 2004. - С.101-108.
24. Хухлаева, Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях / Д.В.Хухлаева. - М.: Просвещение, 1984. - 207 с.
25. Шебеко, В.Н. Физическое воспитание дошкольников / В.Н.Шебеко и др. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 176 с.
26. Энциклопедия физической подготовки. Методические основы развития физических качеств / Под общей ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 2004. - 368 с