

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.
ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

«Развитие ловкости у младших школьников посредством подвижных игр»

АВТОРЕФЕРАТ
бакалаврской работы
студента 5 курса 512 группы

направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Кульчманова Ниязуллы Рахметуллиовича

Научный руководитель
Старший преподаватель

дата, подпись

Е.А.Семёнова

Заведующий кафедрой
ТОФВ
доцент, к.м.н.

дата, подпись

Т.А.Беспалова

Саратов 2019

Сегодня жизнь человека стала довольно другой и несколько отличается от жизни совсем ещё недавно ушедшего времени. Человек в настоящее время попадает в различные ситуации, которые требуют от него определённых, быстрых действий. Справиться с такими неожиданными порой ситуациями бывает зачастую непросто; это может сделать человек морально-волевой, находчивый, смекалистый, не тушающийся перед опасностями, причем проявляя и рационализаторские способности. Всё, что перечислено относится к такому понятию как «ловкость». Ведь только человек, обладающий таким качеством, как ловкость, сможет легко и просто справляться с встречающимися в его жизни ситуациями и решать различные вопросы его жизнедеятельности.

Ловкость сопровождает нас в течение всей нашей жизни. Многие думают, что ловкость это врожденное качество и если человек родился не ловким, неуклюжим, то ничего не изменится в течение жизни и он не изменится. Но это не так ловкость можно развивать, а если она отсутствует формировать на протяжении жизни. Ловкость и лежащая в ее основе координация движений в наибольшей мере склонны к развитию в младшем школьном возрасте. Выбранная тема исследования: «Развитие ловкости у младших школьников посредством подвижных игр» очень актуальна. Проблема исследования: каковы эффективные средства развития ловкости у младших школьников на уроках физической культуры.

Объект исследования: процесс развития ловкости у детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры.

Предмет исследования: комплекс подвижных игр и упражнений для развития ловкости.

Цель исследования: показать значение подвижных игр в развитие ловкости

Гипотеза исследования: развитие ловкости будет эффективно, если разработать алгоритм включения подвижных игр в образовательный процесс,

который можно использовать как на занятиях физической культурой, так и в свободной деятельности.

Для достижения поставленной нами цели необходимо было решить следующие задачи:

1. Изучить состояния вопроса по данным литературных источников;
2. Составить комплексную программу подвижных игр и апробировать ее;
3. Проанализировать полученные результаты исследования.

Для решения поставленных задач нами использовались следующие методы исследования:

- Анализ и обобщение научно-методической литературы.
- Педагогическое наблюдение.
- Педагогическое тестирование.
- Метод экспертных оценок.
- Педагогический эксперимент.

1. Анализ и обобщение научно - методической литературы

Анализ научной и специальной литературы осуществлялся с целью изучения состояния проблемы: влияния подвижных игр на формирование культуры движений детей младшего школьного возраста и актуальности данной проблемы.

2. Педагогическое наблюдение

Педагогическое наблюдение представляет собой наблюдение исследователем группы испытуемых с дальнейшей фиксацией полученных результатов. В нашем исследовании наблюдение поводилось за учащимися вторых классов с целью направленного изучения двигательного опыта детей, рационального и эффективного выполнения ими изучаемых движений, последующего проявления исполнительской культуры в выполнении каждого элемента и целостного двигательного действия.

3. Педагогическое тестирование

Педагогическое тестирование применяется для определения эффективности разработанной методики. В педагогическом исследовании, которое применяли мы в своей работе, насколько эффективны используемые нами подвижные игры только с помощью тестирования.

То есть, невозможно выполнять те или иные упражнения с достаточно хорошим результатом, не обладая определенным уровнем физических способностей, с другой стороны не владея техникой двигательного действия невозможно показать хороший результат даже при определенном развитии двигательных качеств. Поэтому для определения уровня технической подготовки, некоторых изученных упражнений, мы использовали контрольные тесты.

4. Метод экспертных оценок.

Для экспертной оценки уровня техники учащихся вторых классов использовались упражнения:

- Бег с высокого старта по сигналу;
- Бег по линии;
- Челночный бег 4×9 м.;
- Прыжки в глубину на мягкость приземления;
- Прыжки на двух ногах по разметкам;
- Прыжки в длину с 5-6 шагов разбега;
- Метание набивного мяча;
- Метание малого мяча в вертикальную цель.

5. Педагогический эксперимент проводился на базе МОУ-СОШ №6 г.Маркса Саратовской области. В нем принимали участие дети 7-8 лет, общее количество, которых составило 46 человек. Для сравнения были выбраны 2 класса: экспериментальный и контрольный. В контрольном классе уроки физической культуры проводились по стандартной программе, а в

экспериментальном классе по тематическому планированию, где подвижным играм отводилось 30-70% времени урока. С целью выявления различия уровня физической подготовленности классов, принимающих участие в эксперименте, проводилось тестирование в начале и в конце учебного года.

В соответствии с планом исследовательской работы и решаемыми задачами, исследование проводилось в три этапа. На первом этапе, по решаемой проблеме изучалась научно-методическая литература, определялись цель, задачи и методы исследования. Разрабатывалась методика исследования, конкретизировался план и программа работы. На втором этапе была проведена апробация педагогического инструментария данного исследования, после этого был проведен педагогический эксперимент. На третьем этапе для реализации эксперимента были сформированы две группы, общее количество детей участвующих в эксперименте составило 46 человек. Из этого числа учащихся была выбрана контрольная группа, 2 «В» класс, занятия в которой проводились общепринятыми методами. И экспериментальная группа, 2 «А» класс, которая занималась по разработанной методике. На заключительной стадии этого этапа исследования проводилась окончательная обработка результатов, разработка методических рекомендаций, оформление и окончательное написание работы.

Главной задачей нашего педагогического эксперимента было разработать или подобрать подвижные игры, составить из них комплекс необходимый для формирования ловкости у детей. Составление комплекса подвижных игр, который был бы эффективен для формирования ловкости, мы осуществляли в четыре этапа:

1 этап: Изучение и анализ методической литературы и сборников игр.

2 этап: Подбор и разработка комплекса подвижных игр, в основу которых положены упражнения, изученные на уроке и определение их педагогического значения и места в процессе обучения. (Приложение А)

3 этап: Апробация комплекса подвижных игр на формирование ловкости у младших школьников.

4 этап: Анализ результатов исследования

Когда мы только начинали педагогическое исследование, мы решили выяснить какова техническая подготовка учащихся и все ли дети могут выполнять задания и упражнения различной сложности. Нам удалось выяснить методом наблюдения за экспериментальной и контрольной группами следующее:

- 1) ребята умеют: в ходьбе делать шаги разной длины, бегать в разном темпе; осуществлять метательные движениями дистальными звеньями опорно-двигательного аппарата; делают правильно подскоки.
- 2) ребята не умеют: правильно выполнять легкоатлетические упражнения начиная с исходного положения.

Для выявления уровня владения техникой в беге и прыжках воспользовались следующими тестами:

- прыжок в длину с места, см.;
- челночный бег 4х9 м, сек;
- бег 30м, с.

Результат проведенных испытаний оказался крайне низок для двух исследуемых групп, что подтвердило данные наблюдения (Табл. 4).

Таблица 4 Результаты исследования технической подготовленности школьников до педагогического эксперимента (в %)

Группа Тест	Контрольная					Экспериментальная				
	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
Прыжок в длину с места см.	34,7	17,4	21,8	21,8	4,3	34,8	43,3	8,8	0	13
Челночный бег 4х9 м ,с.	21,8	34,7	17,4	17,4	8,7	26,3	43,4	13	13	4,3
Бег 30.м,с.	21,7	56,6	8,7	8,7	4,3	34,7	43,7	8,7	0	13

Результаты, представленные в таблице, свидетельствуют о том, что существенных различий между показателями контрольных и экспериментальных групп нет. Это подтверждает то, что дети в группах были одинаковы по физическому развитию и уровню развития у них такого качества как ловкость.

На начальном этапе мы проводили испытания с целью получения достоверных, сведений и анализа уровня технической подготовки двух групп.

После получения сведений о первоначальном состоянии ловкости у детей, на следующем этапе мы выяснили насколько целесообразно применение нами подвижных игр для формирования и развития ловкости у детей 7-8 лет. В результате педагогического эксперимента мы констатировали динамику в ЭГ и КГ.

И в одной и в другой группе наблюдается повышение результата в прыжке в длину с места. В ЭГ 69,8% детей показали результат высокий и выше среднего и 47,9% учащихся контрольной группы. Но есть и те, у кого средний результат - 30,4% КГ, а 21,7% не сдвинулись и остались на двух последних уровнях. Напротив в ЭГ – 17,4% со средним уровнем выполнения упражнения и 13% детей выполняют упражнение с результатом соответствующим двум последним уровням.

Можно сказать, что и результат в челночном беге повысился 74% и 47,8% учащихся экспериментальной и контрольной групп выполняют это упражнение на высоком и выше среднего уровнях. Также как и в первом случае, есть ученики их 26% ЭГ и 52,2% КГ, которые технически правильно выполнили челночный бег на среднем и ниже среднего уровнях.

В беге по дистанции 30м. просматривается положительная динамика у учащихся экспериментальной группы, значительная часть детей, 69,7%, выполнила это упражнение с результатами соответствующими высокому и вышесреднему уровням.

Эксперимент ставился в одинаковых для испытуемых условиях: во-первых, длительность занятий была определена и в первом и во втором случае в 45 минут, во-вторых, работа с учениками-участниками эксперимента и там, и там, проводилась два раза в неделю. В двух группах и в ЭГ и в КГ объем занятий был одинаков. Отличие работы заключалось в том, что при планировании и проведении уроков в КГ мы придерживались традиционной формы. Напротив же, в ЭГ в практической части, подвижным играм, направленным на формирование техники легкоатлетических упражнений, отводилось больше времени.

Можно сказать, что в любом случае имеет место положительная динамика в ЭГ и КГ. То есть за период исследования в исследуемых группах

произошли достоверные изменения в ряде показателей технической подготовки.

Ещё в самом начале нашего педагогического эксперимента обе группы, а конкретно участники этих групп, ничем друг от друга не отличались. В конце эксперимента сравниваемые различия в показателях в челночном беге, беге на 30м., прыжках в длину с места оказались статистически достоверны

Развитие у детей посредством игр умений дифференцировать пространственные, временные, силовые характеристики движений содействовали свободному, экономичному, рациональному выполнению изучаемых упражнений. В результате анализа протоколов экспертного оценивания было выявлено, что дети экспериментальной группы набрали достоверно большее количество баллов во всех упражнениях и совершили наименьшее количество ошибок.

Сравнивая и подводя итоги результативности учеников на первом и втором этапах, можно утверждать, что наблюдается увеличение положительной динамики по уровню технической подготовки учеников экспериментального и контрольного класса (групп). В то же время, значительно заметен прогресс в технике выполнения упражнений у детей экспериментальной группы. Освоение при помощи подвижных игр программных упражнений, в беге, прыжках и метаниях, способствовало формированию умений дифференцировать пространственные, временные и силовые параметры движений. Дети экспериментальной группы более точно распределяют усилия, лучше согласовывают движения ног, туловища рук, выполняют двигательные действия с хорошей амплитудой, более ритмично, свободно выразительно.

Итак, подводя итог нашего педагогического эксперимента, можно сказать следующее: применение подвижных игр на уроках физической культуры непосредственно оказывает благоприятное и эффективное

воздействие для формирования такого качества как ловкость. Более того, мы установили, что подвижные игры позволяют повысить уровень технической подготовки и ловкости. Их применение, несомненно, должно осуществляться на каждом уроке.

Итак, развитие ловкости будет эффективно, если разработать алгоритм включения подвижных игр в образовательный процесс, который можно использовать как на занятиях физической культурой, так и в свободной деятельности. Во-первых, говоря о ловкости, мы имеем в виду физическое качество, которое проявляется во всем своем многообразии. Именно ловкость позволяет человеку правильно организовать свои действия, или проявлять двигательные действия необходимые для разрешения какой-либо ситуации, как на уроке физкультуры, так и в повседневной жизни ребенка (человека). Во-вторых, мы разобрались с тем, что правильно организованный педагогический процесс, урок и включение в него упражнений, игр для формирования, совершенствования и развития ловкости благоприятно влияет на физическое воспитание детей. В-третьих, игры являются методом, и средством физического воспитания. Действия, входящие в широко распространенные подвижные игры основаны на выполнении движений в беге, прыжках, метаний. Многократное повторение этих действий во время игры помогает формировать у детей умение экономно и целесообразно выполнять их в законченном виде, содействует формированию ловкости.

И наконец, проведенный нами педагогический эксперимент смог доказать, что разработанная нами методика применения подвижных игр для формирования и развития, совершенствования ловкости является неоспоримо приносящей пользу для младших школьников, который можно использовать как на занятиях физической культурой, так и в свободной деятельности.