

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

АВТОРЕФЕРАТ

Влияние дополнительных занятий на свежем воздухе у детей 6-6.5 лет с использованием различных игр на физическую активность и снижение заболеваемости.

Студентки 4 курса 424 группы

Направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура»

Профиль подготовки «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Института физической культуры и спорта

Гурановой Марины Владимировны

Научный руководитель

к.м.н., доцент

подпись, дата

_____ Н.М. Царева

Зав. кафедрой

к.м.н., доцент

подпись, дата

_____ Т.А. Беспалова

Саратов 2019

Введение

Актуальность. Физическая культура имеет большое значение для человека любого возраста, но для детей она еще и жизненно необходима. В системе образования и науки разрабатываются новейшие методики, более качественно подбираются методы и средства, применяемые в педагогическом процессе по сохранению и укреплению здоровья детей, что связано с тем, что современные дети ведут менее подвижный образ жизни, чем в предыдущие годы. Гиподинамия и гипокинезия очень распространена в наше время в современном обществе, что отрицательно сказывается на здоровье как взрослых, так и детей. В связи с этим реформы последних лет пропагандируют внесение в образовательный процесс новых методик и форм обучения с целью повышения не только теоретических знаний учащихся, но и уровня их физического развития и здоровья. Одним из наиболее эффективных средств, способствующих достижению данной цели, можно считать проведение дополнительных занятий на свежем воздухе с использованием подвижных игр у детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста, в результате чего повышается физическая активность, происходит закаливание растущего организма, появляется мотивация к здоровому образу жизни. Как известно, занятия на свежем воздухе влияют на процессы оксигенации, повышают защитные силы растущего организма.

Для учащихся в подготовительном классе 6-6.5 летнего возраста подвижные игры на свежем воздухе являются действенным средством увеличения продуктивности и привлекательности занятий по физическому воспитанию, улучшению показателей и интереса к школьным урокам, снижению заболеваемости. В зависимости от задач, стоящих перед учителем, подвижные игры на свежем воздухе могут способствовать: укреплению здоровья учащихся; развитию физических качеств учащихся, например,

координационных способностей; развитию работоспособности организма; упрощает процесс овладения технических элементов и действий; содействовать овладению жизненно необходимыми двигательными навыками, умениями и совершенствованию в них; воспитывать необходимые морально-волевые и физические качества; прививать организаторские навыки и привычку систематически самостоятельно заниматься играми. В дошкольном образовательном учреждении одной из основных форм деятельности по физическому воспитанию являются физкультурные занятия, которые имеют особое значение в воспитании дошкольника. Как правило, после учебных занятий наступает время прогулок и происходит динамическая смена деятельности. Свежий воздух благоприятно влияет не только на дыхательную систему ребенка, но и на сердечно-сосудистую, эндокринную, иммунную и другие системы. Прогулки на открытом воздухе сопровождаются подвижными и спортивными играми.

Применение подвижных игр на дополнительных уроках физической культуры на свежем воздухе также оказывает дополнительно положительное влияние на процесс преодоления усталости детского организма и помогает избежать однообразия в проведении занятий.

Однако, подвижные игры, на свежем воздухе как дополнение к плановым занятиям проводят далеко не все учителя. В нашей работе мы в контрольной группе проводили регулярно по два запланированных занятия в неделю в виде различных подвижных игр, а в экспериментальной группе - по три. Актуальность проблемы определила **цель** нашей работы, которая заключалась в определении влияния дополнительного использования подвижных игр на свежем воздухе у детей старшей группы детского сада, посещающих подготовительный класс средней общеобразовательной школы как средства повышения уровня физической активности и улучшения здоровья детей.

Предмет исследования заключался в изучении влияния плановых и дополнительных занятий на свежем воздухе с использованием различных подвижных игр. Они проводились среди детей старшей группы детского сада, посещающих так же и подготовительный класс средней общеобразовательной школе на уровень их физической активности и состояние здоровья, но в различном количестве занятий в неделю.

Объект исследования – изучение физической активности детей обеих групп (контрольной и экспериментальной) оздоровительного эффекта при применении определенных методик на занятиях в виде подвижных игр на свежем воздухе с применением различных по количеству таких занятий и их влияние на учащихся исследуемых групп. В эксперименте принимали участие мальчики 6-6,5летнего возраста из подготовительного класса МБОУ «ООШ х.Тараховка» Перелюбского муниципального района Саратовской области. В каждой группе (контрольной и экспериментальной) было по пять человек. Все дети относились к группе редко болеющих детей острыми респираторными заболеваниями.

В соответствии с поставленной целью и предметом исследования, а так же с учетом обозначенной проблемы, были поставлены следующие **задачи**:

1. Провести анализ научно-методической литературы по теме исследования.
2. Выбрать и применить комплекс различных методик для занятий на свежем воздухе с использованием различных сезонных подвижных игр как в плановом количестве, так и с увеличением на одно дополнительное занятие с целью повышения уровня активности и развития физических качеств, а так же оздоровительного эффекта у детей 6-6.5 лет.
3. Выявить эффективность влияния примененных методик с целью повышения уровня физической активности и физических качеств, а так же оздоровительного эффекта в результате проведения различного

количества занятий подвижными играми на свежем воздухе у детей 6-6.5 лет в течение недельного цикла и сделать выводы.

В работе для решения поставленных задач были использованы следующие методы:

1. Анализ научно-методической литературы по теме исследования.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Педагогический эксперимент.
4. Математические методы обработки результатов исследования.

Гипотеза. Мы предположили, что под влиянием дополнительных занятий в течение недельного цикла с использованием подвижных игр на свежем воздухе, а так же применение различных методик приведет к повышению уровня физической активности, физических качеств у детей контрольной и экспериментальной групп и улучшению их здоровья и показателей в учебе.

Опытно-экспериментальная база исследования: МБОУ «ООШ х.Тараховка» Перелюбского муниципального района Саратовской области.

Эксперимент проводился с сентября 2017г.по июнь2018 г.

Статистическая обработка экспериментального материала проводилась с помощью вариационной статистики по методу Стьюдента.

ГЛАВА 1. Анализ научно-методической литературы по теме исследования

1.1 Анатомо-физиологические, эмоциональные и психологические особенности детей старшего дошкольного возраста

Как известно, детский организм не является уменьшенной копией организма взрослого человека, т.к. отличается присущими каждому возрастному периоду особенностями, которые влияют на жизненные процессы в организме, на физическую и умственную деятельность ребенка.

В современной школе существует дошкольная подготовка детей старшей группы детского сада. Это возрастная группа от 6 до 6.5-7 лет. Развитие младших школьников резко отличается от развития детей среднего и особенно старшего школьного возраста. По некоторым показателям развития существенного различия между мальчиками и девочками старшего дошкольного возраста нет. В этом возрасте продолжает формироваться структура тканей, продолжается их рост, причем темп роста в длину несколько замедляется по сравнению с предыдущим периодом дошкольного возраста, но вес тела увеличивается. Рост увеличивается ежегодно на 4-5 см, а вес на 2-2,5 кг¹. Заметно увеличивается окружность грудной клетки, меняется к лучшему ее форма, превращаясь в конус, обращенный основанием кверху. Благодаря этому, становится больше жизненная емкость легких. Средние данные жизненной емкости легких у мальчиков 7 лет составляет 1400 мл, у девочек 7 лет – 1200 мл. У мальчиков 12 лет – 2200 мл, у девочек 12 лет – 2000 мл. Ежегодное увеличение жизненной емкости легких равно, в среднем, 160 мл у мальчиков и у девочек этого возраста². Однако функция дыхания остается все еще в этом возрасте еще несовершенной, что объясняется слабостью дыхательных мышц. Отмечается относительно учащенное и поверхностное дыхание, а в выдыхаемом воздухе присутствует 2% углекислоты (у взрослого 4%). Следовательно, дыхательный аппарат детей функционирует менее производительно, так как организмом усваивается меньше кислорода (около 2%), чем у взрослых (около 4%)³. Задержка, а также затруднение дыхания у детей во время мышечной деятельности, вызывает быстрое уменьшение насыщения крови кислородом (гипоксемию). Поэтому необходимо строго согласовывать дыхание с движениями тела. Обучение правильному дыханию является важнейшей задачей при проведении занятий с группой ребят младшего школьного

¹Козлова, В.И. Физиология развития ребенка: Учебное пособие. М.: Терра-спорт, 2013. С. 83.

² Там же. С. 84.

³Янсон, Ю.А. Теория и методы физического воспитания. М.: Академия, 2005. С. 52.

возраста. В тесной связи с дыхательной системой функционирует система кровообращения, которая участвует в поддержании уровня тканевого обмена веществ, в том числе и газообмена. Как известно, кровь доставляет питательные вещества и кислород ко всем клеткам нашего организма, принимая те продукты жизнедеятельности, которые необходимо вывести из организма человека. Вес сердца постепенно увеличивается с возрастом в соответствии с нарастанием веса тела. Пульс остается учащенным до 84-90 ударов в минуту (у взрослого 60-80 уд. в мин.). В связи с этим за счет ускоренного кровообращения, снабжение органов кровью оказывается почти в 2 раза больше, чем у взрослого. Высокая активность обменных процессов у детей связана и с большим количеством крови по отношению к весу тела, 9% по сравнению с 7% у взрослого человека⁴.

Сердце старшего дошкольника легче справляется с работой, т.к. просвет артерий в этом возрасте относительно более широкий. Кровяное давление у детей обычно несколько ниже, чем у взрослых. К 7-8 годам оно равняется 99/64 мм. рт. ст., к 9-12 годам – 105/70 мм рт.ст.⁵ При предельной напряженной мышечной работе сердечные сокращения у детей значительно учащаются, превышая, как правило, 200 ударов в минуту. После заданий, связанных с большим эмоциональным возбуждением, они учащаются еще больше – до 270 ударов в минуту. В этом возрасте отмечается легкая возбудимость сердца, в работе которого нередко наблюдается аритмия, в связи с различными внешними влияниями. Систематические физические упражнения приводит к совершенствованию функций сердечно-сосудистой системы, расширяет функциональные возможности детей младшего школьного возраста.

Жизнедеятельность организма, в том числе и мышечная работа, обеспечивается обменом веществ. В результате окислительных процессов

⁴Фомин, Н.А. Возрастные особенности физического воспитания: Учебное пособие. М.: Академия, 2010. С. 31-32.

⁵Козлова, В.И. Физиология развития ребенка: Учебное пособие. М.: Терра-спорт, 2013. С 91.

распадаются углеводы, жиры и белки, возникает необходимая для функций организма энергия, часть этой энергии идет на синтез новых тканей растущего организма детей и на «пластические» процессы.⁶ Как известно, теплоотдача происходит с поверхности тела. А так как поверхность тела детей младшего школьного возраста относительно велика по сравнению с массой, то он и отдает в окружающую среду больше тепла.

И отдача тепла, и рост, и значительная мышечная активность ребенка требует больших затрат энергии. Для таких затрат энергии необходима и большая интенсивность окислительных процессов. У младших школьников относительно невелика и способность к работе в анаэробных (без достаточного количества кислорода) условиях. Уроки, занятия физическими упражнениями и участие в общественной жизни школы требуют от ребят старшего дошкольного возраста значительно больше энергетических затрат по сравнению со старшими школьниками и взрослыми.⁷

Поэтому, большие затраты на работу, относительно высокий уровень основного обмена, связанный с ростом организма, необходимо учитывать при организации занятий с младшими школьниками, помнить, что ребятам надо покрыть затраты энергии на «пластические» процессы, терморегуляцию и физическую работу. При систематических занятиях физическими упражнениями «пластические» процессы протекают более успешно и полноценно, поэтому дети гораздо лучше развиваются физически. Но подобное положительное влияние на обмен веществ оказывают лишь оптимальные нагрузки. Чрезмерная учебная нагрузка, физические перегрузки, или недостаточный отдых, ухудшают обмен веществ, могут замедлить рост и развитие ребенка. Поэтому учителю необходимо уделить большое внимание планированию нагрузки и расписанию занятий с младшими школьниками. Формирование органов движения – костного

⁶Янсон, Ю.А. Теория и методы физического воспитания. М.: Академия, 2005. С. 59.

⁷ Физическая культура в начальных классах / Под ред. И.М Бутина. М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2011. С. 37.

скелета, мышц, сухожилий и связочно-суставного аппарата – имеет огромное значение для роста детского организма.⁸ Мышцы в младшем школьном возрасте еще слабы, особенно мышцы спины, и не способны длительно поддерживать тело в правильном положении, что приводит к нарушению осанки. Мышцы туловища очень слабо фиксируют позвоночник в статических позах. Кости скелета, особенно позвоночника, отличаются большой податливостью внешним воздействиям. Поэтому осанка ребят представляется весьма неустойчивой, у них легко возникает асимметричное положение тела. В связи с этим, у младших школьников можно наблюдать искривление позвоночника в результате длительных статических напряжений. Чаще всего сила мышц правой стороны туловища и правых конечностей в младшем школьном возрасте оказывается больше, чем сила левой стороны туловища и левых конечностей. Полная симметричность развития наблюдается довольно редко, а у некоторых детей асимметричность бывает очень резкой.

Очевидно, что планируя физкультминутки, динамические паузы или физические упражнения нужно уделять внимание симметричному развитию мышц правой и левой сторон туловища и конечностей, а так же формированию правильной осанки⁹. Симметричное развитие силы мышц туловища при занятиях различными упражнениями приводит к созданию «мышечного корсета», что предотвращает болезненное боковое искривление позвоночника¹⁰. Рациональные занятия физической культурой и спортом способствуют формированию правильной осанки у детей.

Мышечная система у детей этого возраста способна к интенсивному развитию, что выражается в увеличении объема мышц и мышечной силы. Но

⁸ Найминова, Э. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. Ростов н/Д: Феникс, 2011. С. 171.

⁹ Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физического воспитания: Учебник для институтов физ. культ. М.: Академия, 2010. С. 102.

¹⁰ Харабуги, Г.Д. Теория и методика физического воспитания: Учебник. М.: Физкультура и спорт, 2014. С. 29.

это развитие происходит не само по себе, а в связи с достаточным количеством движений и мышечной работы.

К 8-9 годам заканчивается анатомическое формирование структуры головного мозга, однако, в функциональном отношении он требует еще развития. В этом возрасте постепенно формируются основные типы «замыкательной деятельности коры больших полушарий головного мозга», лежащие в основе индивидуальных психологических особенностей интеллектуальной и эмоциональной деятельности детей (типы: лабильный, инертный, тормозной, возбудимый и др.).

1.2. Основные задачи физического воспитания детей младшего школьного возраста

К задачам, решаемым в этом возрасте, относятся¹¹:

- укреплять здоровье и содействовать правильному физическому развитию;
- формировать двигательные умения и навыки (рис.1);
- вооружать учеников знаниями по физической культуре, гигиене, о правилах закаливания;
- развивать двигательные (физические) качества;
- формировать интерес к физкультуре и потребность заниматься ей (рис.2);
- воспитывать позитивные морально-волевые качества;
- готовить учеников к сдаче норм комплекса ГТО.
- Успешное решение задач физического воспитания младших школьников возможно лишь в том случае, если оно становится органической частью всего учебно-воспитательного процесса школы, предметом общего беспокойства педагогического коллектива, родителей, общественности, когда каждый педагогический работник

¹¹Гугин, А.А. Уроки физической культуры в 1-3 классах. М.: Академия, 2014. С. 54-55.

выполняет свои обязанности в соответствии с «Положением о физическом воспитании учеников общеобразовательной школы»¹².

- *Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию* учеников является важной задачей начальной школы. Физическое состояние ребенка, его здоровье является той базой, на которой развиваются все его силы и возможности, в том числе и умственные.

ГЛАВА 2. Экспериментальная методика применения дополнительных подвижных игр на свежем воздухе у детей 6-6,5 лет, посещающих подготовительный класс в школе

С целью определения влияния разработанной методики использования дополнительных занятий на свежем воздухе в виде подвижных игр, на уровень физического развития младших школьников, было организовано и проведено на базе МБОУ «ООШ х.Тараховка» Перелюбского муниципального района Саратовской области. Эксперимент проводился с сентября 2017 по июнь 2018 г. В современной школе существует дошкольная подготовка детей старшей группы детского сада. Это возрастная группа от 6 до 6.5 лет. Фундаментом здоровья человека является его отношение к своему здоровью, на котором в дальнейшем выстраивается потребность в здоровом образе жизни. Только при осознании ребенком себя как человека и личности развивается потребность в здоровом образе жизни.

Основными задачами, которые ставятся перед воспитателями: забота о здоровье детей; привитие к здоровому образу жизни; воспитать у детей полезные привычки, в том числе и к здоровому питанию; формировать двигательную активность; повышать умственную и физическую работоспособность дошкольника; предупреждение утомления; развивать творческие способности дошкольников.

¹²Положение о физическом воспитании учеников общеобразовательной школы приказ №22 от 17.01.2013 г. С. 32.

Начальное формирование здорового образа жизни должно начинаться в дошкольном образовательном учреждении. Вся жизнедеятельность должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья. В течении дня ребенок и педагог должны иметь совместную партнерскую деятельность, физкультурные знания являются основой в физическом воспитании дошкольников.

Здоровый образ жизни включает в себя основные компоненты такие как: закаливание организма; правильное питание; рациональный режим; сохранение стабильного психического и эмоционального состояния; рациональная двигательная деятельность. Увеличение количества физкультурных занятий на открытом воздухе в виде различных спортивных игр способствует повышению показателей состояния здоровья и увеличение состояние функциональных систем организма детей. По результатам исследования на подготовительном этапе, было установлено, что дети обеих групп относились к редко болеющим детям, т.е. простудных заболеваний отмечалось у дошкольников х.Тараховка не чаще 1-3 раз в год в начале эксперимента, а в конце заболеваемость снизилось в контрольной группе в среднем до 1-2 раз в году, а в экспериментальной- от 0 до 1 раза в год в среднем. К сожалению, при малой выборке статистика мало информативна, но тенденция к снижению показателей заболеваемости очевидна.

Таким образом, результатом эффективности проведенной нами работы является постепенное снижение частоты простудных заболеваний у дошкольников исследуемой группы.

В ходе проведения опытно-экспериментальной части исследования были выбраны 10 детей (мальчиков) определенной возрастной категории (6-6,5 лет) – учащихся параллельных подготовительных классов, посещающих старшую группу детского сада и относящихся к основной группе здоровья по медицинским показателям. Все дети входили в группу редко болеющих детей. Из них были сформированы две группы: контрольная группа, дети

которой занимались подвижными играми на свежем воздухе два раза в неделю, а дети из экспериментальной группы занимались подвижными играми на свежем воздухе три раза в неделю, т.е. одно занятие в этой группе было дополнительным.

Организация эксперимента проходила по следующей схеме: Для определения исходного уровня физической подготовленности детей тестирование проводилось в рамках занятий по физической культуре.

Всем выполняемым упражнениям предшествует разминка, которая включает ходьбу, бег, дыхательные подготавливающие упражнения. Ребенку дается две пробные попытки с настройкой на максимальный результат во время последней. В протоколы вносится лучший результат.

Наиболее объективными показателями уровня развития физической подготовленности детей являются результаты выполнения определенных двигательных заданий.

В нашем эксперименте в качестве тестовых упражнений мы предлагаем следующие задания:

- на выявление *быстроты* бег на дистанцию 10 м с хода и 30 м со старта;
- *скоростно-силовые способности плечевого пояса* измерим по расстоянию, на которое ребенок бросает двумя руками набивной мяч (медбол) массой 1 кг стоя ноги врозь, без шага вперед;
- *скоростно-силовые способности нижних конечностей* определим по результатам в прыжках в длину с места.
- *ловкость*, в связи с широким понятием, можно определять как ловкость в беге 3x10 м (челночный бег) и 30 м с обеганием препятствий (змейкой).

Затем, на основании изучения особенностей их развития был подобраны подвижные игры различной направленности. В

экспериментальной группе мы применяли подвижные игры, в том числе с использованием музыкального сопровождения.

Эффективность методики оценивалась посредством сравнения показателей физического развития и физической подготовленности детей экспериментальной и контрольной групп, т.е. до и после проведения эксперимента.

До начала эксперимента (сентябрь 2017 г.) было проведено предварительное тестирование уровня физического развития испытуемых контрольной и экспериментальной групп. На заключительной стадии исследования мы сравнили средне групповые показатели экспериментальной и контрольной групп в контрольных тестах. Из таблицы видно, что показатели уровня физической подготовленности детей экспериментальной группы по сравнению с контрольной к концу исследования значительно улучшились.

Сравнительный анализ средне групповых показателей в период эксперимента.

Обследуемые группы		Контрольные тесты					
		Бег 30 м, со старта (сек.)	Бег с хода 10 м, (м/с)	Метание набивного мяча (см)	Прыжок в длину с места (см)	Челночный бег 3x10 м (сек.)	Обегание препятствий (сек.)
Экспериментальная группа	до	7	2,2	251,2	115,22	11,08	5,38
	после	6,6	1,86	266,2	129	10,34	5
	прирост результата (%)	6,06	15,45	5,97	11,95	7,15	7,06
Контрольная группа	до	7,1	2,24	240	119,4	11,16	5,32
	после	6,9	2,11	246,8	123	10,94	5,16

	прирост результата (%)	2,89	5,8	2,83	3,01	2,01	3
--	------------------------------	------	-----	------	------	------	---

На предварительной стадии нашего эксперимента показатели уровня физической подготовленности учащихся 6-6,5 лет обеих групп достоверно не различались ($P > 0,05$).

ВЫВОДЫ:

1. В ходе работы была изучена научная, педагогическая и методическая литература. Анализ научно-методической литературы показал, что подвижные игры выступают как эффективное средство физической подготовленности, они способствуют воспитанию физических качеств.

2. За время эксперимента уровень быстроты движений, мышечной силы, скоростно-силовых качеств, гибкости возрос как в экспериментальной, так и контрольной группе. Этот рост отражает возрастные изменения, связанные с совершенствованием функциональной деятельности детского организма в данном возрасте. Установлено, что уровень показателей эффективности физической активности, физических качеств отмечались выше в экспериментальной группе в результате применения дополнительных занятий подвижными играми на свежем воздухе, но в разном количестве в течение недели.

3. Анализ результатов эксперимента свидетельствует о более выраженных изменениях у испытуемых экспериментальной группы (3 занятия в неделю), по сравнению с контрольной (2 занятия в неделю), в которой велась целенаправленная работа над развитием двигательных качеств с применением подвижных игр, в том числе проводимых на свежем воздухе, что ведет к повышению процессов оксигенации в организме.

4. Анализ сдвигов в показателях физической подготовленности дает основание говорить не только о положительном влиянии подвижных игр на развитие двигательных качеств детей. По результатам исследования на подготовительном этапе, было установлено, что дети обеих групп относились к редко болеющим детям, т.е. простудные заболевания отмечалось у них чаще 1-3 раз в год до начала эксперимента, а в конце эксперимента заболеваемость снизилось в контрольной группе в среднем до 1-2 раз в год, а в экспериментальной - от 0 до 1 раза в год в среднем. К сожалению, при малой выборке статистика мало информативна, но тенденция к снижению показателей заболеваемости очевидна. Таким образом, как показало наше наблюдение, увеличение количества физкультурных занятий на открытом воздухе способствует не только физической активности и развитию физических качеств, но и повышению показателей состояния здоровья, улучшению состояния функциональных и адаптивных систем организма детей.