

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

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

**АВТОРЕФЕРАТ
НА БАКАЛАВРСКУЮ РАБОТУ**

**НА ТЕМУ: «ПРОЦЕСС ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ПО СРЕДСТВАМ ПРИМЕНЕНИЯ
ИГРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»**

студентки 4 курса 417 группы
направления 49.03.01 «Педагогическое образование»

Тагуновой Веры Сергеевны

Института физической культуры и спорта

Научный руководитель
Старший преподаватель

дата, подпись

Андряков П.А.

Заведующий кафедрой
ТОФВ
доцент, к.м.н

дата, подпись

Беспалова Т.А.

Саратов, 2019

Введение. Актуальность исследования. Вопросы физического воспитания в настоящее время являются крайне важными и актуальными, в связи с тем, что происходит совершенствование процесса обучения, наблюдаемое в последние годы. Дети, находящиеся в условиях жесткой регламентации школьного режима, не удовлетворяют свои естественные потребности в движении, что приводит во многих случаях к снижению двигательной активности у детей. Современные условия быта также порождают ограничения двигательной активности.

Игра является одним из важных средств формирования у детей и подростков физических качеств. Особое место игры занимают в физическом воспитании детей младшего школьного возраста, так как они благоприятствуют комплексному совершенствованию двигательных навыков, нормальному физическому развитию, укреплению и сохранению здоровья.

В области физического воспитания сложилась и действует целостная инфраструктура спортивных организаций и учреждений, в том числе и таких, которые призваны осуществлять образовательные функции в сфере физического воспитания и спорта. Количество, занимающихся в спортшколах в возрасте 6-15 лет в процентном отношении к числу жителей области составляет почти 12%, что в 2 раза ниже социальных нормативов по Российской Федерации. В настоящее время социальная норма охвата детей и подростков в учреждениях дополнительного образования в возрасте 6-15 лет составляет 20%.

Активное привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом является неотъемлемой частью широкомасштабной компании по формированию здорового образа жизни, по профилактике заболеваний в детской среде. Исследования показывают, что дети и подростки с низкой двигательной активностью имеют высокий уровень заболеваний, снижается иммунитет.

Общеобразовательные и спортивные школы должны стать детскими физкультурно-оздоровительными центрами. Единство образовательных

уроков и внеклассной работы в совокупности призвано обеспечить ежедневную, целенаправленную, разумную упорядоченную двигательную активность детей и подростков.

Многие из игр существуют уже с незапамятных времен и передаются из поколения в поколение. Время вносит изменения в сюжет некоторых игр, наполняет их новым содержанием, отражающим современную жизнь. Игры обогащаются, совершенствуются, создается множество усложненных вариантов, но их двигательная основа остается неизменной. Важнейшее достоинство подвижных игр состоит в том, что в своей совокупности они, по существу, исчерпывают все виды свойственных человеку естественных движений: ходьбу, бег, прыжки, борьбу, лазанье, метание, ловля, упражнения с предметами - и поэтому является самым универсальным и незаменимым средством физического воспитания.

Характерной чертой подвижных игр является не только богатство и разнообразие движений, но и свобода их применения в разнообразных игровых ситуациях, что создает большие возможности для проявления инициативы и творчества. Подвижные игры имеют ярко выраженный эмоциональный характер.

Одним из безусловных факторов привлекательности игры является элемент соревнования.

При проведении игр невозможно достичь избирательного воздействия на мышцы, суставы и внутренние органы занимающихся. В связи с этим надо умело применять в сочетании с другими средствами физического воспитания.

Большое значение для совершенствования двигательных действий имеет обучение школьников умению воспроизводить движение. Важной задачей является воспитание у школьников внимательности, корректности, готовности прийти на помощь, коллективизма, честности, бескорыстности, доброжелательности в отношении ко всем людям.

Хорошим средством указанных качеств могут служить разные подвижные игры. Выполняя в играх роли капитана команды, помощника

руководителя (водимого, ведущего), защитника, нападающего, школьники учатся не только хорошо выполнять свои собственные обязанности, но и управлять действиями других людей, организовывать их на решение общих задач.

Объект исследования. Объектом исследования является игровой двигательный режим в структуре учебно-воспитательного процесса учащихся младшего школьного возраста.

Предмет исследования. Процесс физического воспитания в начальной школе.

Цель исследования: повысить познавательный интерес младших школьников к занятиям по физической культуре, тем самым заложив в детях стремление к здоровому образу жизни.

В соответствии с выдвинутой гипотезой и поставленной целью исследования в работе решались следующие **задачи:**

1. Выявить отношение к физической культуре и игровой двигательной деятельности у первоклассников, их родителей и учителей с целью совместной работы по организации их двигательного режима.
2. Определить уровень психофизической подготовленности школьников 7-8 лет.
3. Провести педагогический анализ подвижных игр и игровых упражнений для систематизации их с учетом конкретных воспитательно-образовательных задач каждого урока.
4. Разработать и обосновать методику применения подвижных игр, игровых упражнений в различных физкультурно-оздоровительных формах занятий.

Гипотеза: Оптимизация двигательного режима младших школьников средствами подвижных игр и игровых упражнений позволит объективно

определился в существе содержания и направленности основных форм организации физкультурно-оздоровительного процесса. Целенаправленный подбор игр и применение игровых заданий в каждом физкультурном занятии повысит эффективность процесса физического воспитания, окажет положительное влияние на динамику психофизической подготовленности детей и будет способствовать воспитанию устойчивого интереса к регулярным занятиям физической культурой.

Объем и структура работы. Выпускная квалификационная работа состоит из 2 глав и 10 параграфов, введения, заключения, списка использованной литературы и приложения. Общий объем работы 61 страница.

Глава 2. Исследование проводилось с апреля 2018 по декабрь 2018 гг. В исследовании принимали участие учащиеся младшего школьного возраста Спортивной школы Вольского муниципального района Саратовской области. Учебный процесс в данной школе строился из расчета пятидневной учебной недели, по пять уроков (45 минут) ежедневно.

Экспериментальное исследование проводилось в несколько этапов.

На первом этапе определялось общее направление исследования, изучались литературные источники, формировалась рабочая гипотеза и задачи, подбирались адекватные методы исследования, накапливались первичные материалы для последующего анализа и обобщения.

Была разработана методика организации и проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебной деятельности младших школьников, которая состояла из рационального использования подвижных игр и игровых заданий в соответствии с задачами урока, занятия. Объем двигательной активности в недельном цикле состоял:

- из двух уроков физической культуры по 45 минут;
- из занятий 2-х внеурочных занятий «Час игры» по 60 минут;
- из 2 больших подвижных перемен по 15 минут;
- из физкультпаузы на уроках по 3 минуты ежедневно;

- утренней гигиенической гимнастики дома по 10 минут ежедневно и индивидуальных домашних заданий.

На этапе предварительного педагогического эксперимента были определены методы ознакомления и анализа исследуемого контингента школьников с целью выявления уровня их двигательной активности:

1. сформированы экспериментальная и контрольная группы из учащихся 2-х первых классов в количестве 48 человек (24 человека, 24 человека в каждой группе 12 мальчиков и 12 девочек), отнесенных к основной медицинской группе.

2. проведен опрос, анкетирование учителей;

3. проведена беседа и опрос учащихся об отношении к занятиям физической культурой и пониманию их задач;

4. заведены индивидуальные карты «Юного физкультурника», куда были занесены все необходимые исходные данные опроса ученика, его родителей, отзывы учителя и собственные предварительные наблюдения;

5. проведено начальное тестирование физической подготовленности и психического процесса (внимание);

6. сложилось общее впечатление о составе ЭГ и КГ (часть детей была активна, доброжелательна и восприимчива, другие - пассивны, агрессивны, невнимательны; выяснилось, что 50% детей имеют низкий уровень внимания;)

7. намечены методы оптимального начального взаимодействия, учтены данные анкет родителей, пожелания учителей и получено согласие родителей на сотрудничество в воспитании их детей.

На втором этапе исследования осуществлялась подготовка к проведению основного педагогического эксперимента, включавшая в себя:

- проведение в экспериментальной группе уроков физкультуры по методике с преимущественным использованием подвижных игр и игровых упражнений для освоения базовой учебной программы; - проведение внеурочных физкультурно-оздоровительных форм занятий в режиме учебного дня с учащимися экспериментальной группы в виде: игровых больших

перемен; ежедневных физкультпауз на уроках; индивидуальных заданий на дом; утренней гигиенической гимнастики и дополнительных занятий под названием «Час игры»;

- тестирование физической подготовленности.

На заключительном третьем этапе исследования проводился основной педагогический эксперимент:

- исследование объема регулируемой двигательной активности в недельном и четвертном циклах;

- тестирование физической подготовленности и психического процесса (внимание) у первоклассников в конце учебного года;

- систематизация, обобщение и интерпретация экспериментального материала, что позволило выявить эффективность экспериментальной методики занятий физическими упражнениями в режиме учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста. На втором этапе методом наблюдения, отслеживания и опроса является

повышение интереса занимающихся, эмоциональность, желание заниматься туризмом. Сравнив динамику познавательного интереса к урокам в 1 и 2 группе (см.приложение), интерес у занимающихся, где проводятся подвижные игры, выше, чем у других. Результаты подтвердили выдвинутую нами гипотезу о том, что, используя комплекс подвижных игр во время уроков физической культуры, можно добиться повышения интереса учащихся к урокам физической культуры. Таким образом, необходимо использовать подвижные игры в проведении урока по физической культуре.

Исследование проводилось в течение 2017 — 2018 гг. Сформированная экспериментальная и контрольная группы из учащихся 2-х первых классов в количестве 48 человек (24 человека ЭГ, 24 человека КГ в каждой группе 12 мальчиков и 12 девочек) были отнесены к основной медицинской группе.

Анкетирование и опрос в начале нашего эксперимента учащихся, их родителей и учителей выявило, что дети свою двигательную потребность выражают спонтанными телодвижениями, раздражая и часто обижая друг

друга. Некоторые из детей пассивны и равнодушны или имеют отрицательный настрой на уроки физической культуры. Они не знают подвижных игр или знают их недостаточно. Опрос и анкетирование родителей показали, что они озабочены проблемой здоровья и физического воспитания своих детей, так как поведение младших школьников в условиях спонтанной двигательной активности порой приводит к нежелательным последствиям.

В работе с ЭГ важное значение придавалось становлению у детей адекватной самооценки, развитию потребности в самосовершенствовании. Одним из методов решения этой задачи было ведение педагогом совместно с родителями для каждого ребенка была индивидуальной карты «Юного физкультурника», куда периодически заносились домашние задания и наблюдения учителя за поведением ребенка в игре и отношением к занятиям.

Тестирование, сделанное в начале экспериментальной работы (2018г.), показало, что различия в физической подготовленности в контрольной и экспериментальной группах не достоверны ($p > 0,05$) (табл. 2).

Достоверность определялась по t - критерию Стьюдента

Начальное тестирование физической подготовленности позволило выявить, что у мальчиков в обеих группах уровень координационных, силовых и скоростных способностей низкий (табл. 3).

Девочки имеют низкий показатель скоростно-силовых, координационных, скоростных способностей (табл. 4).

Полученные результаты свидетельствуют о том, что необходимо использовать самые эффективные в этом возрасте средства, чтобы активней проводить работу, направленную на развитие психофизических качеств, а также интенсифицировать все возможности гармонического развития детей.

В начале учебного года (сентябрь) было выявлено до 50% детей с низким уровнем развития внимания (в экспериментальном и контрольном классах). Изучение уровня развития этого психического процесса проводилось с использованием методики Р.С. Немова. Достоверность различий определялась по критерию Вилкоксона.

При этом уровень развития внимания учащихся опытных классов был приблизительно одинаков ($p>0,05$) (табл. 5). Показатель среднего арифметического (X) уровня развития внимания (S) находится в интервале от 0,25 до 0,50, что обнаружило низкий уровень развития внимания и необходимость коррекции этого психического процесса. В ходе педагогического эксперимента давались специально подобранные игры и игровые задания, особенно в первой четверти: 3-5 минут в конце и начале урока уделялись переключению и распределению внимания.

В конце учебного года (май) в экспериментальных и контрольных классах было зафиксировано достоверное повышение уровня развития внимания по сравнению с исходными данными (табл. 5). Однако в экспериментальном классе показатели уровня развития внимания оказались существенно выше, чем в контрольном ($p<0,05$), что объясняется началом систематической учебной деятельности и направленным применением специальных средств и методов в ходе уроков по физической культуре.

Итоговое тестирование в экспериментальной и контрольной группах позволило сделать сравнение показателей уровня физической подготовленности до и после эксперимента мальчиков (табл. 6) и девочек (табл. 7).

Период младшего школьного возраста весьма благоприятен для развития гибкости, координации движений и скоростно-силовых возможностей.

Обработка результатов тестовых испытаний, характеризующих уровень физической подготовленности детей (наклон вперед, прыжок в длину с места), позволило установить, что обнаружены статистически значимые различия между средними величинами результатов экспериментальной и контрольной групп ($t>2,1$) ($p<0,05$), (табл. 11). Динамика прироста показателей тестов в ЭГ обусловлена включением большего количества специализированных подвижных игр и игровых заданий, содержащих эти упражнения.

Анализ динамики показателей координационных способностей (челночный бег 3 x 10) в ЭГ и КГ выявил сравнительно более значительный прирост результатов у первых ($t > 2,1$) ($p < 0,05$).

Достоверность определялась по t — критерию Стьюдента

Достоверно увеличился ($t > 2,1$) ($p < 0,05$) показатель по силовым качествам в ЭГ в сравнении с КГ (табл. 11). Большой прирост силы объясняется комплексностью воздействия оптимального двигательного режима на организм занимающихся в экспериментальной группе.

Обработка результатов тестов на выносливость (преодоление отрезка дистанции за 6-минут) показало, что результаты статистически достоверно выше в ЭГ, чем в КГ ($p < 0,05$) ($t > 2,1$).

Более значительный прирост показателей общей выносливости в ЭГ (достоверность различий средних величин $p < 0,05$) был обусловлен, по всей вероятности, влиянием большого объема специализированных подвижных игр и игровых заданий.

Итоги анализа результатов по окончании педагогического эксперимента свидетельствуют, что подбор и применение подвижных игр и игровых заданий оказал эффективное влияние на процесс физического воспитания детей в экспериментальной группе, так как их показатели физической подготовленности достоверно превосходили показатели их сверстников контрольной группы ($p < 0,05$).

Итоговое анкетирование, опросы родителей и учителей показали, что предлагаемая методика решила ряд поставленных задач и подтвердили, что целенаправленная игровая деятельность, осуществленная в

экспериментальной группе, оказала положительное влияние на развитие психофизических качеств детей (успеваемость по учебной программе физической культуры в экспериментальной группе выше, чем в контрольной группе); имела оздоровительное влияние (меньше пропусков уроков в ЭГ, чем в КГ); дала прирост динамики физической подготовленности в экспериментальной группе в сравнении с контрольной.

По свидетельству родителей, дети в ЭГ значительно отличаются своим отношением к занятиям физкультурой. Они с удовольствием посещают дополнительные занятия «Час игры», что дает им положительный настрой для выполнения уроков в общеобразовательной школе, и добросовестно выполняют домашние задания по физической культуре.

Заключение. В ходе проведенного исследования мы изучили теоретическую часть подвижных игр и составили комплекс подвижных игр, направленных на повышение интереса у школьников к занятиям физической культурой. Данный комплекс мы применили в проведенном эксперименте, исходя из чего, мы можем сделать вывод, что подвижные игры положительно влияют как на интерес к занятиям физкультурой и спортом, так и позволяют формировать знания и навыки у младших школьников

Результаты проведенного исследования подтвердили выдвинутую гипотезу и позволили сделать следующие выводы.