

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

Кафедра спортивных игр

**«ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК ЗАЛОГ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ
И ЗДОРОВЬЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 417 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Сафонова Александра Владимировича

Научный руководитель

доцент

подпись, дата

Е.Н. Шпитальная

Зав. кафедрой

к. философ. наук, доцент

подпись, дата

Р.С. Данилов

Саратов 2020

Введение

Современные реалии требуют от учащихся все больше энергозатрат. Постоянное усложнение экзаменационных программ и увеличение «точек контроля» обучающихся ведут к стрессу ещё неокрепшей психики детей и подростков. Страхи родителей в отношении успеваемости детей так же не приводят к гармоничному развитию подрастающего поколения.

Физическая нагрузка перестала быть неотъемлемой частью жизни человечества: нам не приходится ходить пешком многие километры, мы не пашем плугом поля, не охотимся для выживания. Соответственно такие навыки отмирают и не передаются детям. Физическая выносливость уже несколько десятков лет не является «мерилом» потенциальной успешности человека. Место под солнцем в иерархии особей нашего вида заняли люди с развитым интеллектом. Но возможно ли качественное функционирование мозга без развитого тела? Возможно ли надлежащее функционирование нервной системы человека в постоянном сидячем положении? Какие психологические последствия у отсутствия подвижного образа жизни? Все эти вопросы себе должен задавать каждый взрослый и осознанный человек. А как же дети?

Установлено, что для успешной адаптации к школе, а так же для непосредственного процесса обучения, ребенок, помимо прочих факторов физиологического соответствия возрастной группе, должен быть физически готов к обучению¹² и это предполагает отличное состояние здоровья и физического развития, что в свою очередь, свидетельствует об оптимальном состоянии нервной системы и функций организма.

В современном мире много механизмов, упрощающих нашу жизнь на всех уровнях: машины перевозят, компьютеры — перечень действий современных компьютеров является полем не для одного десятка научных работ, телефоны обеспечивают связь даже с самыми удаленными уголками Земли, бытовая техника

¹. Журавлев Д.А. Адаптация учащихся на переходных периодах. Народное образование. 2008. №2. С.31.

² Люленкова О. Ю. Факторы адаптации детей к школе. Современная психология: материалы Междунар. науч. конф. Пермь: Меркурий. 2012. С. 84-87.

обслуживает. По идее сейчас человечество должно было прийти к периоду осознанного духовного и физического развития – но, нет. Человечество оказалось в ловушке: все, что можно было придумать из лени или жадности — сделали, а на следующий этап развития переходить оказалось лень. При чем тут дети? Ответ очевиден: ребенок впитывает окружающую его действительность. Парадоксом современного общества стало то, что при колоссальных возможностях для общения, общаться люди разучились. Мир мыслит категориями проектов, но человек не может быть «проектом» - это уникальная по своей природе сущность. Ценность этой сущности определяется социумом. В настоящий момент социум настроен на потребление и ему можно «скормить» многое, но:

1. для этого нужна идея (см. интеллектуальная деятельность);
2. для этого нужны силы (см. здоровье);
3. и то и другое формируется из ценностей и поведенческих привычек, заложенных с самого детства.

Соответственно физическое воспитание детей не может быть возложено исключительно на родителей. Образовательные учреждения должны быть в помощь. Необходима выработка как индивидуального подхода к каждой формирующейся личности, так и популяризации физической активности, ее повсеместная доступность.

Современные дети не могут похвастаться надлежащим уровнем здоровья. Причин множество, начиная от экологии, заканчивая хроническим стрессом. Дети становятся носителями диагноза «депрессия» задолго до того, как могут осознать значение данного диагноза.

Так как же возможно изменить ситуацию?

Прежде всего, автор обращает внимание на то, что он не предлагает панацею от всех бед современного общества.

Объект исследования: процесс физического развития детей в возрасте 8-10 лет и влияние физкультурных занятий на их здоровье.

Предмет исследования: разработка методики проведения уроков физкультуры для детей 8-10 лет, используя на занятиях подвижные игры.

Цель исследования: совершенствование методики, позволяющей в игровой форме поддерживать физическое и психологическое здоровье детей.

В соответствии с объектом, предметом, целью были поставлены следующие **задачи:**

1. Выявить и описать ряд основных рисков отсутствия комплексного физического развития у детей в возрасте от 8-10 лет.

2. Предложить ряд методик, разработанных для исследуемой группы, с предоставлением статистической информации о результатах экспериментальной группы.

Гипотеза исследования: предполагается, что разработанная методика способна в игровой форме влиять как на физическое развитие, так и на психологическое состояние ребенка.

В процессе проведения данного исследования автор так же обратился к психологии взаимоотношений в социальных группах, таких как семья, коллектив, ближнее окружение, а также установил, каким образом активные игры с детьми могут сказаться на психологическом здоровье ребенка в современном обществе.

Будет освещен ряд современных тенденций, направленных не на восприятия здорового образа жизни, а на их влияние в подростковой среде. Вопросы негативных влияний таких тенденций, а также будет предложен ряд методик, позволяющих, по мнению автора, помочь ребенку/подростку частично компенсировать потери от постоянного стресса.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников и приложений.

Основное содержание работы

Для начала составления и последующего описания методики необходимо произвести описание самого объекта исследования. Методика исследования разработана для занятий с детьми в возрасте 7-8 лет.

Автор наблюдал за двумя группами детей из одного образовательного учреждения. Дети наблюдались в привычных условиях, без внесения каких-либо коррективов в их обычный распорядок или быт. Наблюдениями охвачено 15 детей в возрасте 8 лет.

«Смена мест»

Цель игры: развитие прыгучести и прыжковой выносливости.

Материалы необходимые для игры: мел для обозначения линии старта (финиша)

Ход игры: Все играющие делятся на две команды. По краям площадки размечаются две линии – это так называемые «дома». Обе команды встают в шеренги лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки, за линиями своих «домов», приседают и кладут руки на колени. По сигналу все игроки прыгают из глубокого приседа, двигаясь вперед, стараясь быстрее пересечь линию противоположного «дома». Побеждает команда, игроки которой первыми соберутся за противоположной линией. Затем обе команды прыгают в обратную сторону, но в игре не принимает участия тот игрок, который последним пересек линию, он выбывает из игры. Эта игра может продолжаться до тех пор, пока на площадке не останется по 2–3 самых выносливых прыгуна. Побеждает команда, в которой осталось большее число прыгунов. Можно продолжить дальше соревнование, и тогда можно определить лучшего прыгуна. Команды могут быть смешанными, а могут состоять только из мальчиков или из девочек (если хватает участников). Эта игра подходит как для игры в спортивном зале, так и для игры во дворе.

«Два Мороза»

Цель игры: развитие быстроты, ловкости.

Играющие располагаются по одной стороне площадки, на середине двое

водящих – два Мороза». Морозы обращаются к ребятам со словами: «Мы два брата молодые, два Мороза удалые!» Один из них, указывая на себя, говорит: «Я Мороз – синий нос». Другой: «Я Мороз – красный нос». И вместе: «Кто из вас решится в путь-дорожку пуститься?» Все ребята отвечают: «Не боимся мы угроз, и не страшен нам мороз!» После этих слов дети перебегают на другую сторону площадки. Водящие стараются «осалить» перебегающих, «осаленные» остаются на том месте, где их «заморозил Мороз».

Во время следующих перебежек играющие могут выручить «замороженных» ребят, дотрагиваясь до них руками. После нескольких перебежек назначаются другие Морозы. Отмечаются те дети, которые не попали к Морозам ни разу, а также лучшая пара водящих.

Подвижная игра для школьников «У медведя во бору»

Задачи: развивать скорость реакции на словесный сигнал, упражнять детей в беге, развивать внимание.

Описание: Среди участников выбирают одного водящего, который будет «медведем». На игровой площадке начертить два круга. Первый круг — берлога медведя, второй круг — дом для остальных участников игры. Начинается игра с того, что дети выходят из дома со словами:

У медведя во бору, грибы, ягоды беру, а медведь не спит, и на нас рычит.

Как только дети произнесли эти слова, «медведь» выбегает из берлоги и ловит детей. Тот, кто не успел добежать до дома и был пойман «медведем», становится водящим («медведем»).

Через ручеек (подвижная игра с прыжками)

Задачи: научить детей правильно прыгать, ходить по узенькой дорожке, держать равновесие.

Описание: На площадке чертятся две линии на расстоянии 1,5 — 2метра одна от другой. На этом расстоянии рисуются камешки на определенном расстоянии друг от друга.

Играющие стоят у черты — на берегу ручейка, они должны перейти (перепрыгнуть) его по камешкам, не намочив ног. Те, кто оступился — намочил

ноги, идут сушить их на солнышко — садятся на скамейку. Затем снова включаются в игру.

«БЕГУНЫ И ПРЫГУНЫ»

Задачи: развитие прыгучести и прыжковой выносливости.

Играющие делятся на две команды. Одна - "прыгуны", а другая - "бегуны". Прыгуны встают по периметру квадрата, а бегуны в центре квадрата. По сигналу бегуны начинают бегать по квадрату, а один из прыгунов впрыгивает в квадрат, и, прыгая на одной ноге, за 10 сек. пытается осалить как можно больше бегунов. По истечению времени звучит сигнал, и прыгун возвращается в команду, а его место занимает другой прыгун.

Игра продолжается до тех пор, пока все прыгуны не пройдут квадрат. Тогда команды меняются местами. Побеждает команда, сумевшая набрать большее количество очков, полученных за каждого осаленного игрока.

Так же были проведены контрольные испытания, направленные на изучение уровня развития основных физических качеств исследуемого объекта: гибкость, быстрота, координация движений, выносливость. Исследования проводились в сентябре, декабре и мае.

Были проанализированы интересы детей в исследуемых группах, их психологическое состояние и уровень доверия к взрослым.

Требования, предъявленные к проведению исследования:

- исследование должно соответствовать анатомо- физиологическим, половым, возрастным и функциональным возможностям возрастной группы исследуемого объекта;

-используемые упражнения, для выявления закономерностей, должны быть простыми по своей биомеханической структуре;

— используемые упражнения, для выявления закономерностей, должны быть доступными исследуемому объекту по координационной сложности;

— перед началом контроля устанавливается и фиксируется мотивация исследуемого объекта;

— контрольные мероприятия проводятся в период отсутствия признаков

утомления у исследуемых групп;

– для установления всестороннего анализа физической подготовки исследуемого объекта проводится комплекс физических упражнений различной направленности;

– контрольные мероприятия проводятся обязательно с соблюдением мер безопасности и санитарно-гигиенических требований (температура воздуха, влажность в помещении, помещение проветрено, произведена влажная уборка, проведена разминка).

Для контрольных замеров использовались максимально простые и общедоступные упражнения:

-бег, челночный бег, прыжок в длину,

-метание набивного мяча, подтягивание в перекладине, наклон вперед, и

т.д.

Исследуемые дети не являются учениками специализированных спортивных школ, а в обязательном порядке посещают только школьные уроки физкультуры.

Вопросы, связанные с использованием на занятиях разнообразных физических упражнений и подвижных игр, определяли уровень их воздействия на двигательные навыки и уровень физического развития объекта исследования, а так же на психологическое состояние испытуемых.

По итогам применения вышеописанной методики были выявлены следующие результаты:

– 30% детей испытуемых показали улучшение в школьной успеваемости;

– 70% детей (в том числе и родителей) высказались за понимание необходимости физических упражнений на регулярной основе, так как форма предложенной методики носила в себе образность, доступную и понятную ребенку.

Игра занимает важнейшее место в жизни ребенка, именно поэтому она рассматривается как одно из главных средств воспитания и развития физических качеств. Каждый ребенок, играя, проявляет самостоятельность, инициативу, быстроту и ловкость в меру своих возможностей. Важную роль при этом играет

своевременное и правильно организованное физическое воспитание, одной из основных задач которого является развитие и совершенствование движений.

В подвижных играх успешно усваиваются детьми движения, ускоренная ходьба, бег, подпрыгивание, ползание. К таким движениям могут быть отнесены разные виды метаний и прыжков. Подвижные игры целесообразны для закрепления и совершенствования волевых усилий.

Для ребенка подвижные игры являются жизненной потребностью. С их помощью решаются самые разнообразные задачи: образовательные, воспитательные и оздоровительные. В процессе игр создаются благоприятные условия для развития и совершенствования моторики детей, формирования нравственных качеств, а так же привычек и навыков жизни в коллективе.

Меняющиеся игровые ситуации и правила игр заставляют ребенка двигаться с большей скоростью, чтобы догнать кого-то, или быстрее спрятаться, или ловко преодолевать препятствия. Многократное повторение этих движений требует от детей внимания, волевых и физических усилий, координации движений. Очень важная роль подвижных игр в двигательной активности детей в течение дня. Особое значение имеют они и для увеличения физиологических нагрузок на организм ребенка (правда, все в меру!).

Активные двигательные действия при эмоциональном подъеме способствуют значительному усилению деятельности костно-мышечной, сердечно — сосудистой и дыхательной систем, благодаря чему происходит улучшение обмена веществ в организме и соответствующая тренировка функций различных систем и органов. Нагружая физическими упражнениями мышечную систему, ребенок становится сильным и ловким, развивается его сердце, легкие, все внутренние органы.

Движение - это путь не только к здоровью, но и к развитию интеллекта. Влияние подвижных игр на развитие движений детей, а так же некоторых волевых проявлений их, во многом, зависит от того, сколько времени длится эта игра. Чем дольше и активнее ребенок в игре, тем больше он упражняется в том или ином виде движений, чаще вступает в различные взаимоотношения с другими участниками, т. е. тем больше ему приходится проявлять ловкость, выдержку,

умения подчиняться правилам игры и коллектива.

Активные движения повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, вызывают мобилизацию защитных сил организма, повышают деятельность лейкоцитов. И напротив, недостаток движений (гиподинамия) вызывает изменение в центральной нервной и эндокринной системе, которые могут привести к эмоциональной напряженности и неустойчивости, к нарушению обмена веществ в организме, а так же к уменьшению функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной систем и, следовательно, к снижению работоспособности организма.

Важнейшей чертой подвижных игр является комплексный характер их взаимодействий на моторную и психическую сферу детей, на функции организма. Ежедневные упражнения предупреждают нарушение осанки и деформацию скелета, хорошо укрепляют весь организм, оказывают благотворное влияние на нормальный рост и развитие ребенка. Постоянно изменяющаяся обстановка в игре, быстрый переход участников от одних движений к другим способствуют развитию ловкости.

Для воспитания силы хорошо использовать игры, требующие проявления умеренных по нагрузке, кратковременных скоростно-силовых напряжений. Игры с многократными повторениями напряженных движений, с постоянной двигательной активностью, что вызывает значительные затраты сил и энергии, способствуют развитию выносливости. Совершенствование гибкости происходит в играх, связанных с частым изменением направления движений.

Врач и педагог В.В. Гориневский в результате глубоких медицинских исследований пришел к выводу, «что недостаток движений не только отрицательно сказывается на здоровье детей, но и снижает их умственную работоспособность, тормозит общее развитие, делает детей безразличными к окружающему миру».

Игровое взаимодействие у детей сопровождается речью, соответствующей и по содержанию, и по интонационно взятой роли. Речь, сопровождающая реальные отношения детей, отличается от ролевой речи. Дети начинают осваивать

социальные отношения и понимать подчиненность позиций в различных видах деятельности взрослых, одни роли становятся для них более привлекательными, чем другие. При распределении ролей могут возникать конфликты, связанные с субординацией ролевого поведения. Действия детей в играх становятся разнообразными. Развивается изобразительная деятельность детей.

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что физическая активность детей, подвижные игры на переменах и уроках физической культуры объективно влияют на психологические и физические аспекты жизни любого ребенка.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В процессе осуществления исследования, которое было предложено Вашему вниманию, была проведена большая работа со школьниками начальной школы. Позитивность мышления сопутствует данному возрасту, но даже позитив такой возрастной группы требует регулярной подпитки. Фактически подвижные игры это:

- спорт (для тех, кто занимается в спортивных школах и в школьных секциях);
- командные игры (азы волейбола, баскетбола, футбола);
- да и просто физическая нагрузка, учитывающая возрастные особенности детей - все это отличный способ подпитки позитивной энергии.

Данное исследование подтвердило положительное влияние такой физической нагрузки, как сочетание подвижных игр со спортивными играми и другими видами спорта:

- 30% детей показали небольшое улучшение в школьной успеваемости;
- 70% детей (в том числе и родители) высказались за понимание необходимости физических упражнений на регулярной основе, так как форма предложенной методики носит в себе образность, доступную и понятную ребенку;

Данные результаты полностью подтверждают гипотезу исследования и отвечают задачам, поставленным в процессе проведения исследования.

Именно занятия физической культурой и спортом (т.е. на уроках

физической культуры, в секциях) оказывают максимально возможный положительный эффект на формирование правильных привычек, умений и навыков и становятся залогом здоровья.

В своей «Книге для родителей» А.С. Макаренко писал: «Каждая семья отличается своеобразием жизни и жизненных условий, каждая семья должна самостоятельно решать многие педагогические задачи...» И, конечно, не только педагогические, но и оздоровительные, так как физическая культура – необходимое звено в решении этих задач. Вот почему родителям необходимо воспользоваться нашими рекомендациями, которые помогут им растить своих детей здоровыми, жизнерадостными и сочетать физическое воспитание с заботой об умственном, духовном развитии, эстетическом и трудовом воспитании.