

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

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

Автореферат бакалаврской работы

«ВЛИЯНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА РАЗВИТИЕ
КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В МЛАДШЕМ
ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ»

по направлению **44.03.01** «Педагогическое образование»
профиль «Физическая культура»

студента 5 курса 511 группы
Института физической культуры и спорта
Караулова Сергея Геннадьевича

Научный руководитель
ст. преподаватель

_____ Е.А. Семёнова
подпись, дата

Зав. кафедрой
доцент, к.м.н.

_____ Т.А. Беспалова
подпись, дата

г. Саратов 2020 г.

Бакалаврская работа: 38 страниц, 20 источников.

Тема: «Влияние подвижных игр на развитие координационных способностей в младшем школьном возрасте».

Содержание работы: введение, основная часть (3 главы), заключение, список использованных источников, приложения.

Актуальность. В настоящее время тема здоровья человека и физической культуры очень злободневна и актуальна.

Физическая культура - сложная, разносторонняя область развития человека, включающая в себя занятия с определенными предметами, определенными видами спорта, она содержит в себе определенные задачи по отношению к определенному человеку. Одной из таких задач является оздоровление.

Цель - рассмотреть и проанализировать как влияет подвижные игры на развитие координационных способностей ребенка, и как их можно развивать.

Задачи:

Анализ литературных источников по заданной проблеме.

Рассмотреть методики развития координационных способностей детей на уроках физической культуры, посредством использования подвижных игр.

Проанализировать физиологические и психологические особенности детей. Провести педагогический эксперимент и изучить полученные данные.

Гипотеза - предполагается, что именно подвижные игры помогают быстрее развивать координационные способности у детей.

Предмет исследования - влияние подвижных игр на развитие координационных способностей детей младшего школьного возраста.

Объект исследования - урок физической культуры.

Субъект - процесс обучения подвижным играм.

Новизна - рассматриваются критерии, способы и методы проведения подвижных игр для освоения и совершенствования координационных способностей детей младшего возраста.

Методы исследования:

1. Анализ литературных источников.
2. Педагогический эксперимент.
3. Тестирование.
4. Математическая статистика.

Выводы по главам работы:

Координация - это система управления движением организма. Для того, чтобы управлять движением своего организма и выполнять действия любой степени сложности, мы должны постепенно развивать свои координационные способности.

Координационные способности - это совокупность двигательных способностей, определяющих быстроту освоения новых движений, а также умения адекватно перестраивать двигательную деятельность при неожиданных ситуациях. Существует деление координационных способностей на такие виды как «общие», «специальные», «специфические».

По влиянию, оказываемому на организм человека, координационные способности можно разбить на следующие типы:

Младшим школьным возрастом принято считать возраст ребят приблизительно от 7 до 10-11 лет, собственно, что соответствует годам его обучения в начальных классах. Это возраст сравнительно размеренного и равномерного физиологического становления.

В данном возрасте происходят немаловажные перемены во всех органах и тканях тела. Начинают формироваться изгибы позвоночника - шейный, грудной и поясничный. Высокая гибкость и подвижность сохраняются, т.к. окостенение скелета не заканчивается, что открывает большие возможности для правильного физического воспитания и занятий многими видами спорта. Но при отсутствии нормальных условий физического развития - к отрицательным последствиям.

Важнейшими условиями нормального физического развития ребенка, его осанки, всей его дальнейшей работоспособности являются соразмерность мебели, за которой сидит школьник и правильная посадка за столом и

партой.

Сердечно-сосудистая система младшего школьника отличается большой жизнеспособностью: сосуды достаточно широкие, а стенки сосудов эластичные, что создает благоприятные условия для работы сердечной мышцы. Но функции нервной системы, регулирующие работу сердца, еще не достаточно развиты (легкая возбудимость сердца).

Взаимоотношение процессов возбуждения и торможения изменяется. Торможение (самоконтроль, основа сдерживания) становится более заметным, чем у дошкольников. Непоседливость младших классов объясняется пока еще высокой склонностью к возбуждению. Сознательная и разумная дисциплина, систематичность требований взрослых являются необходимыми внешними условиями формирования у детей нормального взаимоотношения процессов возбуждения и торможения. Вместе с тем к семи годам их общий баланс соответствует новым, школьным, требованиям к дисциплине, усидчивости и выдержке.

Таким образом, равновесие процессов нервного возбуждения и торможения, относительно устойчивая сердечнососудистая деятельность, значительное укрепление скелетно-мышечной системы являются возрастными изменениями в младшем школьном возрасте, по сравнению с дошкольным. Все это исключительно важно потому, что начало школьной жизни - это начало особой учебной деятельности, требующей от ребенка не только значительного умственного напряжения, но и большой физической выносливости.

Младший школьный возраст - возраст достаточно заметного формирования личности.

Влияние подвижных игр на развитие координационных способностей в младшем школьном возрасте

Характер младших школьников отличается некоторыми особенностями. Прежде всего они импульсивны - склонны незамедлительно действовать под влиянием непосредственных импульсов, побуждений, не

подумав и не взвесив всех обстоятельств, по случайным поводам. Причина - потребность в активной внешней разрядке при возрастной слабости волевой регуляции поведения.

При правильной организации подвижная игра оказывает на детей младшего школьного возраста оздоровительный, образовательный и воспитательный эффект. [1]

Оздоровительный эффект.

Подвижные игры оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки у детей и подростков, а также повышают функциональную деятельность организма.

Образовательный эффект

Игра оказывает большое воздействие на формирование личности: это сознательная деятельность, в ходе которой проявляется и развивается умение анализировать, сопоставлять, обобщать и делать выводы.

Младшие школьники с готовностью и интересом овладевают новыми знаниями, умениями и навыками.

Воспитательный эффект

Именно игра является главной причиной успешного развития человека. Чем больше и лучше он развивает качества, тем лучше физически развит человек, чем лучше развит человек, тем будет он здоровее.

Методика развития координационных способностей детей младшего школьного возраста

Для развития координационных способностей детей младшего школьного возраста необходимо использовать подвижные игры. О том, сколько вообще существует подвижных игр, не знает никто. К играм, развивающим координационные способности можно отнести: «рывок за мячом», «наступление», «гонка с выбыванием», «догнать-обогнать», «пионербол», «пятнашки» и еще многие др. Выбор той или иной игры определяется конкретными задачами и условием проведения. Для младшего

школьного возраста игры отличаются особой подвижностью и постоянной потребностью в движении. Однако при выборе игр нужно помнить, что организм младших школьников не готов к перенесению длительных напряжений, их силы быстро истощаются и довольно быстро восполняются. Поэтому игры не должны быть слишком длительными, обязательно нужно делать паузы для отдыха.

Существует огромный арсенал средств, направленных на развитие координационных способностей у детей младшего школьного возраста.

Урок в младших классах

Урок - это организационная форма учебной и воспитательной работы в школе, при которой учитель в рамках точно установленного времени с постоянным составом учащихся одного возраста по постоянному расписанию решает определенные учебно-воспитательные задачи.

Современный урок - это:

- урок, предполагающий сотрудничество, взаимопонимание, атмосферу радости и увлеченности;
- урок, на котором осуществляется индивидуальный подход к каждому ученику;
- урок, на котором ученику должно быть комфортно.

На уроке подвижных игр учитель с учеником должен взаимодействовать, стараться находить общий язык. Поскольку для детей подвижная игра - это развлечение, которое им очень нравится, дети очень активны, часто на таких уроках висит атмосфера радости и увлеченности.

Принцип последовательности означает движение от освоенного к неосвоенному и строгое соблюдение плана мероприятий на каждом занятии. Навыки, полученные на уроке, становятся прочной ступенькой, подводящей к выполнению очередного, более сложного задания.

Принцип постепенности - заключается в прогрессивном нарастании объема и интенсивности нагрузок, в усложнении техники выполняемых упражнений, в расширении технического и тактического арсенала, в

повышении морально - волевых качеств, позволяющих преодолевать все препятствия на пути к достижению цели.

Принцип доступности - заключается в необходимости учета возрастных и индивидуальных особенностей учащихся в учебном процессе и недопустимости его чрезмерного усложнения и перегруженности. При несоблюдении этого принципа, процесс обучения может оказаться непосильным для ученика.

Принцип прочности - позволяет оценить конечный результат обучения, отражающий готовность ученика к соответствующей деятельности. Для этого можно использовать небольшие соревнования, в которых ученик должен показать, все что усвоил и понял. В конечном итоге предполагает такое усвоение учебного материала, при котором он становится личным достижением ученика.

Заключение

Методов развития координационных способностей множество, среди них присутствуют и подвижные игры. Но проанализировав характеристику младшего школьного возраста, можно сделать вывод: что развитие координационных способностей в этом возрасте наиболее успешно, а так как ведущей деятельностью является игровая, и учащиеся легко подвержены эмоциям, то применение подвижных игр на уроках физической культуры в начальной школе наиболее рационально для развития и совершенствования координационных способностей.