

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных игр

**«ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА УРОКАХ
ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ В 4 КЛАССЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 5 курса 511 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Воронковой Екатерины Андреевны

Научный руководитель

старший преподаватель

подпись, дата

Н.А. Павлюкова

Зав. кафедрой

кан. фил. наук, доцент

подпись, дата

Р.С. Данилов

Саратов 2021

ВВЕДЕНИЕ

В соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования физическая культура с 1994 года объявлена обязательной дисциплиной гуманитарного образовательного цикла.

Разработка наиболее эффективных средств методов совершенствования двигательных способностей является одной из важнейших задач физического воспитания детей школьного возраста, для которых задача повышения физической подготовленности приобретает конкретный социальный смысл – укрепление здоровья, создание функциональной базы к спортивной специализации и т.д.

Несмотря на достаточное количество специальной и методической литературы, освещающей многие аспекты развития основных двигательных способностей у детей школьного возраста, в том числе и на уроках физической культуры, рассматриваемая проблема все еще далека от своего разрешения. При этом специалисты указывают на низкую общую двигательную активность детей, на недостаточный уровень развития у них основных физических качеств и функциональных возможностей организма детей, что сказывается на состоянии их здоровья и работоспособности.

В школьной программе по физической культуре лыжная подготовка введена обязательным разделом с 1-го по 11-ый классы. Уроки по лыжной подготовке проводятся в школе в третьей четверти, после зимних каникул, в объеме 24 часов в каждом классе. Программой предусмотрено: овладение учащимися умениями и навыками в основных способах передвижения на лыжах; навыками самостоятельных занятий, сообщение теоретических сведений; повышение общей работоспособности и развитие основных физических и морально-волевых качеств.

Необходимой задачей считается воспитание у учеников внимательности, поддержки окружающих, уметь общаться в коллективе,

бдительности, честности, требовательности, критичности, доброжелательно относиться ко всем, кто окружает школьников и так далее.

Неплохим средством воспитания обозначенных качеств могут служить разные подвижные игры и состязания. В игре школьники выполняя различные роли, это может быть и капитан команды или ведущий игры, но все эти роли обучают детей не только хорошо выполнять свои личные обязанности, но и управлять действиями иных людей и организовывать детей на решение общих целей и задач.

Есть три главных класса игр: некомандные, переходные, командные.

В простых некомандных играх не нужно добиваться целей общими стараниями. Любой играющий может действовать сам по себе лишь выполняя все правила игры.

В переходных к командным играм игроки согласовываются в отдельных группах. С начала игры дети действуют самостоятельно, но по мере развития сюжета образуются группы, в которых решаются общие задачи, и игроки начинают действовать сообща.

В командных играх борьба всегда между игровыми командами. Действия каждого игрока в таких играх всегда зависит целиком от команды. Установленная цель или задачи игроков выполняется согласованными действиями всех играющих в команде. Для подведения результата игры и выявления победителей необходимо судейство.

Подвижные игры заинтересовывают школьников на занятиях, благодаря этому уроки по лыжам становятся более интересны для обучающихся. Подвижные игры выступают одним из средств физической и технической подготовки видов лыжной техники и как способ, помогающий решить различные задачи, в том числе связанных с выполнением упражнений, а также повышения психологического состояния школьников.

Игровой метод помогает педагогам быстрее включить учащихся в урок. Игра моделирует почти все виды физкультурной деятельности, включает в себе главные простые движения, вот почему рекомендуется как действенное

средство при обучении и совершенствовании лыжной техники. Применение подвижных игр на уроках лыжного спорта очень разнообразно. Подвижные игры используются при обучении и совершенствовании техники методик передвижения на лыжах и при развитии физических качеств. Подвижные игры можно разделить на две группы:

1) игры для обучения и совершенствования техники способов передвижения на лыжах;

2) игры на развитие физических качеств.

Впрочем, игры и упражнения из первой группы в последствии имеют все шансы применяться и для развития физических качеств. Важную роль играет воспитание юного поколения физически развитым, закаленным и готовым к работе.

Актуальность работы заключается в том, что игра является ведущим видом деятельности в начальной школе, она понятна и доступна для детей. Поэтому с помощью игры, в данном случае подвижных игр, мы можем физически развить ребенка.

Объект исследования – процесс физической подготовки школьников 4 класса на уроках по лыжной подготовке.

Предмет исследования – игровые средства и методы развития физических качеств школьников 4 класса на уроках по лыжной подготовке.

Цель исследования – подобрать игровые средства для уроков лыжной подготовки в 4-х классах общеобразовательной школы и экспериментально определить их эффективность.

Для достижения цели исследования, нами были определены следующие **задачи**.

1. Ознакомиться и провести анализ информации в научно-методической литературе по проблеме физического развития детей средствами лыжной подготовки.

2. Подобрать подвижные игры и игровые упражнения, направленные на развитие физических качеств, для уроков лыжной подготовки в 4 классе.

3. Экспериментально проверить эффективность применения подобранных средств в учебном процессе школьников 4 классов.

Методы исследования:

1. Анализ литературных источников и обобщение практического опыта.
2. Педагогические наблюдения.
3. Педагогический эксперимент.
4. Педагогическое тестирование.
5. Пульсометрия.

Гипотеза исследования: предполагается, что физическую и функциональную подготовленность детей среднего школьного возраста (10-11 лет), можно повысить за счет игр и игровых упражнений на лыжах, обеспечивающих активизацию учебного процесса на уроках физической культуры

Исследования были проведены с 21.12.20г. по 19.03.21 г. на базе средней общеобразовательной школы № 3 города Маркса. В исследовании принимали участие школьники 4-х классов в возрасте 10-11 лет.

Основное содержание работы

Подвижная игра - естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий огромной силой. Во время игры активность ребенка особенно обостряется и конечно же получаются богатые впечатления. Достаточно объяснить детям игру, говорить кратко и точно, находить неожиданные решения и слова. Восторженный характер детей позволяет им понимать и передавать то, что они видели и слышали.

Игры стимулируют новые образы в сознании детей, помогают им развиваться. Забавные игры, выражения и счетные стишки, начиная с возраста, когда дети начинают говорить, до школьных лет, считая стишки, которые они сами придумывают во время игр, можно считать одним из первых видов народной литературы для детей.

Одной из разновидностей практических методов является метод игры, которая близка к ведущей деятельности детей и тела ребенка через развитие и совершенствование двигательного аппарата детей. Игры учат детей дисциплине и сосредоточению деятельности.

Эмоционально эффективный метод дает возможность одновременно совершенствовать различные двигательные навыки, быструю реакцию на меняющиеся условия и проявления творческой инициативы.

В процессе физического воспитания школьников игра на свежем воздухе играет роль одного из основных средств и методов физического воспитания, игра на свежем воздухе позволяет эффективно решать учебные и оздоровительные задачи. Конечно же игра оказывает глобальное влияние на физическое развитие и здоровье ребенка.

Цель исследования – подобрать игровые средства для уроков лыжной подготовки в 4-х классах общеобразовательной школы и экспериментально определить их эффективность.

Для достижения цели исследования, нами были определены следующие **задачи.**

1. Ознакомиться и провести анализ информации в научно-методической литературе по проблеме физической подготовленности детей средствами лыжной подготовки.
2. Подобрать подвижные игры и игровые упражнения, для уроков лыжной подготовки в 4 классе, направленные на развитие физических качеств.
3. Экспериментально проверить эффективность применения подобранных средств в учебном процессе школьников 4 классов

Методы исследования.

1. Анализ литературных источников и обобщение практического опыта.
2. Педагогические наблюдения.
3. Педагогический эксперимент.
4. Педагогическое тестирование.
5. Пульсометрия.

1. Анализ литературных источников и обобщение практического опыта. Анализ проводился согласно теме выпускной квалификационной работы по литературным источникам, которые включали в себя учебники и методические пособия, сборники научных трудов и т.д. Изучение литературных источников позволило выявить игры и игровые упражнения на лыжах, а также методику их применения на уроках лыжной подготовки у школьников 10-11 лет. Всего было проанализировано более 29 литературных источников различных авторов.

2. Педагогические наблюдения

В процессе работы проводились наблюдения за школьниками 4-х классов в возрасте 10-11 лет в количестве 20 человек.

Педагогические наблюдения включали в себя:

– наблюдение за внешними признаками переносимости нагрузок (покраснением, потоотделением, вниманием);

– наблюдение за характером, содержанием и объемом упражнений, применяемых на занятиях.

– наблюдение за ходом использования игр и игровых упражнений на лыжах на занятиях лыжной подготовкой.

Исследуемые показатели фиксировались в журнале педагогических наблюдений и использовались при анализе результатов исследования.

3. Педагогический эксперимент.

Основным методом исследований был педагогический эксперимент. Педагогический эксперимент предусматривал проведение уроков по лыжной подготовке в 3 четверти с преимущественным использованием игр и игровых упражнений на лыжах в экспериментальной группе, наблюдение и сравнение динамики контролируемых показателей в начале и конце педагогического эксперимента у обеих групп.

Для проведения эксперимента были организованы 2 группы:

1) экспериментальная, состоящая из 10 школьников 10-11 лет, учащиеся 4 «А» класса;

2) контрольная, состоящая из 10 человек школьников 10-11 лет, учащиеся 4 «Б» класса.

4. Педагогическое тестирование.

В наших исследованиях педагогический эксперимент был использован для определения физической подготовленности занимающихся, уровня развития физических качеств, двигательной подготовленности.

Для этого нами применялись следующие контрольные упражнения (тесты).

1. Бег на 30 м (с) – этим упражнением оценивался уровень развития быстроты.

В забеге принимали участие не меньше двух человек. По команде «На старт!» ученики подходили к линии старта и занимали исходное положение. По команде «Внимание!» наклонялись вперед. И по команде «Марш!» бежали к финишу по своим дорожкам. Фиксировался лучший результат.

2. Прыжок в длину с места (см) – как способ оценки скоростно-силовых качеств.

Ученик вставал к линии старта, отталкивался двумя ногами, интенсивно взмахивая руками, и прыгал на максимальную длину. При приземлении не опирался сзади руками. Расстояние измеряли от линии до пятки сзади стоящей ноги. Записывали лучший результат из трех попыток.

3. Подтягивание на перекладине (раз) – как показатель силовых возможностей сгибателей верхних конечностей.

Дети вставали в И.П.– кистями рук (хват сверху), расставленных на ширину плеч, туловище и конечности выпрямляли, ступни ног примыкали друг к другу, а носки не доставали до пола (земли). При подтягивании подбородок поднимали выше перекладины, затем в висе опускали в исходное положение, через полсекунды повторяли подтягивание.

4. Бег 6 минут (мин.) – упражнение для оценки аэробной работоспособности (выносливости).

В забеге участвовали 6-8 человек; такое же количество учеников по заданию учителя занимались подсчетом кругов и определением общей длины дистанции. Для более точного подсчета делали отметки на беговой дорожке каждые 10 м через 6 минут. Дети останавливались и определяли их результаты (в метрах).

5. Челночный бег 3x10 м (сек.) – тест для определения ловкости.

В забеге участвовали два ученика. Перед забегом клали кубики на линиях старта и финиша для каждого участника. По команде «На старт!» участники выходили к линии старта. По команде «Марш!» бежали к финишу, обегая кубик на старте и на финише и так три раза. Фиксировали общее время бега.

6. Наклон вперед из положения стоя (см) – тест для оценки гибкости.

Наклон вперед выполнялся в положении стойки на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на

ширине 10-15 см. По команде ученик выполнял 2 пружинистых наклона вперед, а во время третьего наклона фиксировалось расстояние от среднего пальца до уровня скамьи. Если руки опускались ниже уровня скамьи, результат был положительным, если не дотягивались до него, то результат был отрицательным.

Тесты проводились в рамках занятий по физической культуре. Всем выполняемым упражнениям предшествовала разминка, которая состояла из подготовительных упражнений, ходьбы, бега и упражнений на дыхание. Медсестра следила за состоянием здоровья детей и их реакцией на выполнение двигательного задания.

Эксперимент проводили не менее чем через 30 минут после еды. Испытания проводились в часы наибольшей биологической активности - с 9 до 12 часов. Место для тестирования детей было подготовлено (без посторонних предметов и т.д.). Детям разрешали выполнить двигательные испытания в соответствующей спортивной форме, подобранной по сезону и пригодной для тренировок.

После эксперимента анализировались все показатели каждого ученика и сравнивались с нормативными данными.

5. Пульсометрия

Регистрация ЧСС использовалась для определения переносимости физической нагрузки при выделении степени ее воздействия на организм занимающихся. ЧСС определялась при помощи пульсометра «Polar» во время участия школьников в играх. Фиксировалась максимальная ЧСС в каждой игре или игровом задании, а также суммарное значение ЧСС за 5 минут.

Исследования были проведены с 21.12.20г. по 19.03.21г. на базе средней общеобразовательной школы № 3 города Маркса. В исследовании принимали участие школьники 4-х классов в возрасте 10-11 лет.

Из числа учащихся 4 классов были образованы контрольная и экспериментальная группы.

Исследование проводилось в течение четырех этапов.

На *первом этапе* исследования мы изучали и анализировали различные литературные источники по теме исследования, было проанализировано более 29 литературных источников различных авторов.

На *втором этапе* определяли объект, предмет, цель и задачи исследования, а также подбирали его методы.

На *третьем этапе* нами были отобраны две группы школьников примерно одного уровня физической подготовленности для участия в педагогическом эксперименте, после чего проводился сам эксперимент.

На *четвёртом этапе* формулировали выводы исследования и оформляли квалификационную работу для защиты.

Первое тестирование осуществлялось на последних уроках второй четверти.

По итогам предварительного тестирования в контрольной и экспериментальной группах показатели физической подготовленности школьников обеих групп были примерно одинаковые, достоверных различий нет.

Педагогический эксперимент по применению игр и игровых упражнений на уроках лыжной подготовки проходил на протяжении всей третьей четверти.

Исходя из частных задач нашего исследования, мы разделили игры по степени их воздействия на организм занимающихся. Для этого были выбраны следующие основные признаки:

- максимальная ЧСС в игре;
- сумма ЧСС в процессе одиночной игры;
- уровень утомляемости учащихся в процессе игры;
- интерес занимающихся к выполнению игрового упражнения.

Каждая из перечисленных игр проигрывались на одной и той же группе играющих на первых трёх занятиях 3 четверти. При этом регистрировались

следующие параметры: сумма ЧСС за 5 минут игры, ЧСС в конце игры, у играющих за время выполнения упражнения, визуально – уровень утомляемости учащихся, интерес играющих к игре.

Исходя из полученных данных, все перечисленные игры разделились нами на три группы.

К первой группе игр мы отнесли такие, которые вызывали значительный интерес у детей и обеспечивали им сравнительно высокий уровень двигательной активности, т.е. такие, в которые дети играют многократно без потери желания продолжать игровые действия. По времени они могли продолжаться до 15 минут и более. Эти игры обеспечивали значительную двигательную деятельность, причем беговые движения на лыжах составляли в среднем 70% объема шаговых действий. Выборочная регистрация ЧСС в конце упражнения показала, что ЧСС возрастает до 180 ударов в минуту и более. Сумма пульса за 5 минут работы составила 827 ударов.

Такие нагрузки от физических упражнений, которые вызывают увеличение ЧСС до 160 – 180 уд/мин. у детей школьного возраста, как показано нами выше, являются не только чрезмерными, а вполне допустимыми, т.к. именно они обеспечивают функциональное развитие организма.

Ко второй группе нами были отнесены игры, в которые дети играли с относительным интересом и высокой активностью. Но увлеченность в выполнении игровых ситуаций у детей быстро падала, а двигательная активность снижалась. По времени такие игры продолжались в среднем 7 – 8 мин. Общая двигательная активность была высока, причем 50% из них составили бег на лыжах. Частота сердечных сокращений по окончании игровых действий составляла в среднем 160 уд/мин. Сумма пульса за 5 мин. упражнения составила 650 ударов.

К третьей группе мы отнесли такие игры, в которых общая двигательная активность при их выполнении была невысокая. Как показали наши наблюдения, дети в такие групповые игры играли с прогрессивно

снижающейся инициативой, двигательная активность носила характер медленного передвижения на лыжах. ЧСС в момент окончания игр не превышала 140 уд/мин. Сумма пульса за 5 минут работы составила 503 удара.

Все это указывает на то, что для повышения двигательной активности детей среднего школьного возраста целесообразнее применять специфичные средства, к которым относятся подвижные игры и игровые действия. Именно они, по нашему мнению, обеспечивают более устойчивый интерес детей исследуемого возраста и создают условия для значительного увеличения их двигательной активности. В то же время, учитывая, что абсолютное большинство их выполняется на высоких значениях частоты сердечных сокращений, можно предположить, что именно они создадут основу для повышения функциональных возможностей организма и улучшения его двигательной подготовленности. Для этого целесообразно применять игры первой и второй группы.

Такое сочетание игр-эстафет позволило проводить соревнования между командами, обеспечивая высокую степень воздействия на организм занимающихся.

Учитывая все вышесказанное, мы остановились на игровой форме организации занятий по физическому воспитанию с детьми школьного возраста и ее разновидности – комплексных соревнованиях между командами.

Конкретное проведение урока по лыжной подготовке осуществлялось по следующей схеме: в начале урока нами применялись игровые упражнения с целью общей и специальной разминки, повышения эмоционального состояния занимающихся, повторения и закрепления отдельных упражнений или их направленного использования для развития определенных двигательных качеств. Причем, выбирались такие эстафеты, в которых участвуют одновременно все занимающиеся или задания выполняются поочередно, но с минимальными паузами между повторениями (спуск с метанием снежка, не задень снежный ком, и др.). На это отводилось 3 – 5 минут учебного времени.

Затем применялись упражнения, способствующие воспроизводству уже известного материала. Это применение настроечных игр-упражнений и использование для специальной подготовки метода «сопряженного воздействия».

За ними следовали упражнения, включающие изучение новых форм двигательных действий (как правило, – на точность и попадание в цель, преодоление препятствия заданным действием 5–10 минут). Оставшееся время урока – время вольных эстафет. Они проводились с целью качественной проверки изученного материала в усложненных условиях: на определенных скоростях, с высоким эмоциональным возбуждением (присутствие друзей, родителей и т.д.), высокой ответственностью перед коллективом – командой.

Общее время для таких игр – 20-25 минут. Уроки заканчивались спокойными играми или игровыми заданиями (3-5 минут).

Таким образом, теоретический анализ и опытная работа позволили смоделировать уроки, в основу которых положены комплексные игры-эстафеты. Причем направленность, последовательность и характер проведения игр от занятия к занятию постепенно усложнялись, но сама структура игровой деятельности оставалась постоянной в течение всей четверти, что создавало атмосферу определенности, целевого настроя на выполнение конкретных заданий и, следовательно, высокой эмоциональности и заинтересованности в конечном результате деятельности. Примерный план уроков, применяемый в экспериментальной группе, представлен в таблице №3.

Итоговое тестирование с целью выявления изменений уровня развития физических качеств проводилось на первых уроках четвертой четверти.

По итогам первого тестирования в конце второй четверти показатели учеников были примерно одинаковые в обеих группах. Затем в рабочую программу была включена наша методика с различными подвижными играми и эстафетами. И к концу четвертой четверти было повторное тестирование, где

показатели экспериментальной группы улучшились больше, чем в контрольной группе.

После 3 учебной четверти мы обрабатывали и анализировали полученный материал, заносили его в таблицы. В результате итогового тестирования в конце эксперимента в показателях экспериментальной и контрольной групп были выявлены достоверные различия во всех тестовых заданиях

По результатам эксперимента можно сделать вывод, что подобранные нами для его проведения в 4-х классах общеобразовательной школы средства, включавшие различные подвижные игры и эстафеты на лыжах, оказались эффективными и способствовали улучшению уровня физической подготовленности школьников. Сравнение результатов в контрольных тестах экспериментальной и контрольной групп является тому подтверждением.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. В литературных источниках имеются сведения, указывающие на то, что игры и игровые упражнения способствуют совершенствованию физических качеств и повышению работоспособности. У занимающихся улучшаются координационные и кондиционные возможности. В исследовании было установлено, что применяемые игры с учащимися 10-11 лет положительно влияют на улучшение уровня физической подготовленности и состояния здоровья.

2. Всестороннее и разнообразное воздействие подвижных игр и эстафет, на организм занимающихся, позволяет классифицировать игры по ЧСС и характеру выполнения двигательных действий на следующие три группы:

I группа – «игра высокой интенсивности»: эмоциональность – высокая, ЧСС в конце игры до 160 уд/мин и более; передвижение на лыжах – не менее 70%. Игры применяются в основной части занятия.

II группа – «игры средней интенсивности»: эмоциональность несколько ниже высокой; ЧСС в конце игры около 140 уд/мин; бег на лыжах до 50%. Здесь игры направлены на развитие координационных возможностей и скоростно-силовых, для создания средней нагрузки на организм. Они применяются во всех частях урока в целях активизации опорно-двигательных механизмов занимающихся, координационных способностей.

III группа – «игры низкой интенсивности»: ЧСС в конце игры около 90 уд/мин: медленное передвижение на лыжах. Применяются в основной и заключительной частях урока.

3. Установлено, что занятия с детьми 10-11 лет на уроках физической культуры в 4-классах целесообразно применять следующие сочетания игр:

а) игры с высокой интенсивностью, для обеспечения общей функциональной готовности организма к активной мышечной деятельности.

б) игры в основной части, для обучения и закрепления двигательных действий.

в) игры в заключительной части направлены на снижение функциональной активности организма занимающихся.

4. Установлено, что эффективность использования игровых упражнений на уроках лыжной подготовки в течение третьей четверти привели к улучшению показателей общей выносливости (6 минутный бег) и координации (челночный бег 3×10). Это указывает на то, что физическая подготовленность учащихся может улучшаться за 12-15 часов игровых упражнений.