

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования

«Казанский (Приволжский) федеральный университет»
ИНСТИТУТ ФУНДАМЕНТАЛЬНОЙ МЕДИЦИНЫ И БИОЛОГИИ
КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,
СПОРТА И ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Направление: 44.03.01-Педагогическое образование

Профиль: Образование в области физической культуры

Выпускная квалификационная работа

ПРИМЕНЕНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ
ВОЗРАСТЕ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Работа завершена:

" 29 " мая 2018 г.



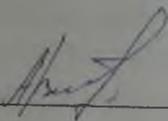
(Набиева А.Н.)

Работа допущена к защите:

Научный руководитель

к.б.н., доцент

" 30 " мая 2018 г.



(Валеев А.М.)

Заведующий кафедрой

д.б.н., доцент

" 8 " 06 2018г.



(Абзалов Н.И.)

Казань – 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА I. ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ.....	6
1.1. Роль и значение подвижных игр для физического совершенствования школьников.....	6
1.2. Анатомо-физиологические особенности учащихся младших классов.....	7
1.3. Особенности воспитания физических качеств у учащихся младших классов.....	13
1.4. Подвижные игры в школьной системе физического воспитания...	15
1.5. Влияние подвижных игр на здоровье младших школьников	19
1.6. Классификация и содержание подвижных игр применительно к задачам воспитания двигательных качеств в программе по физической культуре.....	23
1.7. Методика проведения подвижных игр на уроках физической культуры.....	25
ГЛАВА II. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ	28
2.1. Организация исследования	28
2.2. Методы исследования.....	29
2.3. Методы математико-статистической обработки.....	37
ГЛАВА III. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ	38
3.1. Результаты изучения исходных показателей физической подготовленности школьников.....	38
3.2. Изучение показателей физической подготовленности детей младшего школьного возраста в конце исследования	40
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	49
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	52
ПРИЛОЖЕНИЕ	56

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Является неотъемлемым видом деятельности человека, совершенно необходимым для сохранения и укрепления здоровья. Одна из характерных особенностей современного образа жизни, имеющая прогрессирующую тенденцию – сокращение объемов двигательной активности и мышечной работы в сочетании с нервно психическими перегрузками. Необходимым условием гармоничного развития личности школьника является достаточная двигательная активность (Р.А.Абзалов, 2013).

Для детей младшего школьного возраста ведущей деятельностью является игра. Поэтому, чтобы удовлетворить потребность младшего школьника в двигательной активности, необходимо включать игры во все формы работы по физическому воспитанию детей младшего школьного возраста.

Социологи считают, что подвижные игры стоят на высшей ступени интересов детей. В настоящее время значение игр возрастает. В игре удовлетворяются физические и духовные потребности ребенка, в ней формируются его ум, волевые качества. Подвижные игры различной охнаправленности являются очень эффективным средством комплексного развития двигательных качеств. Они же в наибольшей степени позволяют совершенствовать такие качества как ловкость, быстрота, сила, координация, выносливость. При рациональном использовании игра становится эффективным методом физического воспитания. Использование подвижных игр предусматривает не только применение каких-либо конкретных средств, но может осуществляться путем включения методических особенностей игры в любые физические упражнения (Б.А.Ашмарин, 1990). За последние годы подвижные игры все решительнее завоевывает симпатии педагогов. Творчески работающие педагоги стремятся широко и разносторонне вводить игру или ее элементы в повседневную жизнь учащихся, так как игра остается

ведущей деятельностью в жизни младшего школьника. Она является условием для развития двигательной активности младшего школьника.

Таким образом, проблема исследования заключается в наличии противоречия между недостаточно раскрытым в современной научно-методической литературе вопросе эффективности применения подвижных игр на физическую подготовленность детей младшего школьного возраста и возможностями практического использования педагогами комплексов специальных игровых упражнений и игр, направленных на повышение физической подготовленности детей младшего школьного возраста.

Все это подтверждает актуальность выбранной нами темы: «Применение подвижных игр в младшем школьном возрасте для повышения физической подготовленности».

Объект исследования – учебно - образовательный процесс детей младшего школьного возраста.

Предмет исследования – физическая подготовленность детей младшего школьного возраста.

Цель исследования – изучение эффективности применения подвижных игр в младшем школьном возрасте для повышения физической подготовленности.

Задачи исследования:

1. Разработать комплекс подвижных игр различной направленности.
2. Экспериментально обосновать и проверить эффективность применения комплекса подвижных игр для повышения физической подготовленности младших школьников.
3. Оценить динамику изменений показателей физической подготовленности детей младшего школьного возраста.

Гипотеза исследования: предполагается, что проведение подвижных игр будет способствовать развитию физических качеств у учащихся

младшего школьного возраста, и соответственно повысит показатели их физической подготовленности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Подвижные игры имеют огромное значение в жизни ребенка, так как представляют собой незаменимое средство получения ребенком знаний и представлений об окружающем мире. Также они влияют на развитие мышления, смекалки, сноровки, ловкости, морально волевых качеств. Подвижные игры для детей укрепляют физическое здоровье, обучают жизненным ситуациям, помогают ребенку получить правильное развитие.

В подвижных играх выполняются различные движения: ходьба, бег, подпрыгивание, прыжки, ползание, метание, бросание, ловля и т.д. Увлеченные игрой, дети повторяют одни и те же движения много раз, не теряя к ним интереса. Это является важным условием развития и совершенствования движений. Вместе с тем активная двигательная деятельность детей значительно стимулирует работу самых разнообразных групп мышц, усиливает кровообращение и дыхание, улучшает обмен веществ. Все это ведет к наиболее полноценному физическому развитию и оздоровлению всего организма ребенка.

Подвижные игры различаются по содержанию, по характеру двигательных заданий, по способам организации детей, по сложности правил.

Благодаря большому разнообразию подвижных игр можно целенаправленно и разносторонне воздействовать на развитие ребенка.

Важные воспитательные функции несут правила игры. Правила создают необходимость действовать в соответствии с ролью: как можно быстрее убежать от водящего, подпрыгивать легко и высоко, как зайчики или мячики, и т.п. Выполнение несложных правил в подвижных играх организует и дисциплинирует детей, приучает действовать согласованно, подчинять свои желания общим правилам, уступать товарищу, помогать друг другу. Если правила не выполняются, игра теряет смысл, перестает быть интересной для детей.

Подвижные игры дают широкую возможность для общения детей между собой. В играх складываются и проявляются их взаимоотношения, отношение к различным двигательным заданиям и т.д. Часто в играх дети произносят стихотворения, считалки, что способствует развитию речи детей.

Подвижные игры способствуют повышению двигательной активности детей, наиболее полноценному их развитию и интересу к действительности.

Определяя исходные показатели физической подготовленности детей младшего школьного возраста в контрольной и экспериментальной группах было выявлено, что в челночном беге средний результат в группах с разницей в 0,18 сек, в беге на 30 м разница в 0,12 сек, а в прыжке в длину – в 5 см, подтягивание в висе на высокой перекладине разница в 0,23%, поднимание туловища в положении лежа на спине разница в 1%, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу в 2%, что имеет существенное значения, и говорит о примерном неравенстве групп, в плане физической подготовленности.

На основе полученных нами данных был разработан и внедрен комплекс подвижных игр для повышения физической подготовленности младшего школьного возраста. В дальнейшем наш комплекс подвижных игр будет рекомендован в использовании в учебном процессе преподавателей физической культуры.

Самый высокий результат прироста в прыжках в длину составил 53%, в челночном беге $3 \times 10\text{м}$ – 15%, в беге 30 м – 34%, сгибание и разгибание рук в упоре лежа 47%, подтягивание в висе на высокой перекладине 39%, поднимания туловища в положении лежа на спине 12%. Здесь можно предположить, что чем ниже уровень физической подготовленности у учащихся в начале исследования, тем выше прирост в исследуемых параметрах в конце. В беговых тестах прирост ниже, т.к. скоростные качества тренировать сложнее, тем более в этом возрасте, когда дети ещё недостаточно владеют своим телом, слабо освоена техника бега, на которую они вообще не обращают внимание. Высокие темпы прироста в прыжке в

длину с места можно объяснить хорошими нагрузками на мышцы нижних конечностей, их укрепление в течение учебного года.

Анализируя результаты тестирования, полученные в начале и конце педагогического эксперимента, то можно отметить, что практически у каждого учащегося произошел рост уровня физической подготовленности, правда, процент прироста не одинаков. Так, наверное, должно и быть, потому что, исходный уровень готовности переносить тренировочные нагрузки у этих учащихся различен. Экспериментально установлено положительное влияние занятий подвижными играми на развитие физических качеств и показатели, характеризующие физическую подготовленность учащихся 2-х классов.