

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

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

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

Кафедра спортивных игр

**«ВЛИЯНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ
КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 3 курса 332 группы

направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Факультета физической культуры и спорта

Крылатовой Яны Витальевны

Научный руководитель

доцент, к.ф. н.

подпись, дата

Р.С. Данилов

Зав. кафедрой

доцент, к.ф. н.

подпись, дата

Р.С. Данилов

Саратов 2025

Введение

Абсолютной нормой для молодого организма являются стабильные каждодневные движения.

Дети младшего школьного возраста испытывают дефицит в двигательной активности и стараются компенсировать его какой-либо подвижной игрой. Играя, ребёнок покрывает не только моторные потребности, но и ролевые функции. Цифровизации социальной среды даёт не только положительные эффекты, но и способствуют стагнации в моторном развитии ребёнка. Большую часть времени ученики начальных классов находятся в статическом положении, сидя за партой и компенсация двигательной активности воспроизводится лишь на уроках физической культуры и отчасти переменах. Новая социальная роль ученика обязывает его подчиняться правилам школы и испытывать некий дискомфорт на начальном этапе обучения.

Подвижная игра служит хорошей компенсацией статическому положению на уроках и способствует развитию не только физических качеств, но и других потребностей ученика. Особо можно выделить период весеннего авитаминоза, когда ребёнок утомлён более обычного, испытывает дефицит в потреблении витаминов, что соответственно сказывается на его творческой и умственной активности проявляемой на уроках.

Согласно данным ряда исследователей анализирующих двигательную активность в младшем школьном возрасте порядка 40% детей имеют дефицит таковой, а основными причинами считается статическое напряжение за компьютером или телефоном, что так-же влияет и на психическое состояние ребёнка.

Снижение двигательной активности у детей приходящих в первый класс сказывается на таких негативных факторах как ослабление обмена веществ, гиподинамический образ жизни большей части суток, снижение иммунитета. Вследствие вышеуказанных факторов считаем актуальным изучить проблему двигательной активности детей младшего школьного возраста с включением

комплекса подвижных игр для развития не только физических качеств, но и сопутствующих социальных факторов.

Большим эффектом в области эмоциональной сферы ребёнка обладает подвижная игра, формирующая его физическую интеллектуальную и социальную сферу. Именно игровой метод оказывает на ребенка наибольшее воздействие в данном возрасте, и именно сфера подвижной игры является наиболее влиятельным фактором средств физического воспитания детей младшего школьного возраста.

Актуальность исследования. Подвижная игра способствует разучиванию и закреплению новых движений, повышают уровень всех физических качеств, а также воспитывают такие качества как инициативность, самостоятельность, настойчивость и уверенность в своих силах. Через правила игры, ребёнок учится жизни, поскольку жизнь очерчена четкими правилами морали и норм, которые закладываются в детском возрасте через правила подвижных игр.

Объект исследования: учебный процесс на уроках физической культуры у младших школьников.

Предмет исследования: развитие быстроты и ловкости детей младшего школьного возраста средствами подвижных игр.

Цель: исследовать влияние подвижных игр на развитие быстроты и ловкости у детей младшего школьного возраста.

Гипотеза: внедрение в рабочую программу по физической культуре подвижных игр, подобранных с учётом уровня развития занимающихся, с активной направленностью на развитие физических качеств быстроты и ловкости будет способствовать активному процессу правильного физического развития ребенка.

Задачи исследования:

- проанализировать особенности развития организма школьников начальных классов;
- определить значение физкультурно-оздоровительных технологий в физическом воспитании подрастающего поколения;

- выявить уровень развития быстроты и ловкости у детей младшего школьного возраста;
- проанализировать механизмы развития координационных способностей;
- оптимизировать подбор упражнений через средства подвижных игр для детей младшего школьного возраста.

При выполнении задач исследования нами были применены следующие **методы исследования:**

- анализ научно-методической литературы,
- тестирование
- педагогическое наблюдение,
- педагогический эксперимент,
- методы математической статистики.

Практическая значимость настоящей работы заключается в возможности использования предложенных подвижных игр для занятий физической культурой с целью повышения развития уровня развития быстроты и ловкости у детей младшего школьного возраста;

Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованной литературы и приложений.

Основное содержание работы

Для того, чтобы выявить влияние подвижной игры на развитие быстроты и ловкости у детей младшего школьного возраста, было организовано и проведено исследование на базе МАОУ "Прогимназия Олимпионик" г. Саратова. В школе функционирует программа: «Программа воспитания и обучения в начальной школе» М.А. Васильевой. Задачи:

- охрана и укрепление здоровья детей, полноценное физическое развитие;
- всестороннее гармоничное воспитание и развитие детей;
- воспитание патриотических и интернациональных чувств;
- формирование у детей интереса к труду и потребности в трудовой деятельности;
- формирование нравственных чувств, навыков культуры поведения;
- воспитание любви к прекрасному, обогащение духовного мира.

В МАОУ проводится систематическая работа по укреплению здоровья детей доступными средствами и методами, проводятся следующие формы работы по физическому воспитанию: физкультурные занятия, утренняя гимнастика, дыхательная гимнастика, физкультурные развлечения. Для реализации этого блока имеются все условия: имеется зал, наличия оборудования и спортивного инвентаря.

В ходе проведения опытно-экспериментальной части исследования была выбрана 30 детей определенной возрастной категории, из которых были сформированы две группы: первая группа (15 детей) - экспериментальная (ЭГ), вторая группа - контрольная (КГ) - 15 детей.

Тестирование проводилось инструктором по физическому воспитанию. Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования:

1. теоретический анализ и обобщение литературы;
2. педагогическое контрольное исследование (тестирование);
3. метод сравнительного анализа;
4. метод математической статистики.

Подвижная игра, как и любые виды спорта - социализируют человека и удовлетворяет его естественные желания и возможности проявить свою силу, выносливость, ловкость, смелость.

Занятия укрепляют здоровье, формируют характер, позволяют сформировать у школьников уверенность в своих силах в любых жизненных ситуациях, воспитывает мужество.

Подвижная игра, как средство физического воспитания состоит в том, что это не только движение ногами руками, но и новые возможности умения мгновенной оценки происходящего и принятие правильного решения. Все эти свойства непременно передаются человеку и повседневной жизни.

Постоянная динамика подвижной игры, смена тактических ситуаций, в которых оказывается участник, предъявляет высокие требования к интеллектуальным способностям. Как в большинстве видов спорта, правила подвижных игр так же неизменно подвергаются эволюции, что влияет на их структуру. В спорте же, в последнее время мы наблюдаем тенденцию изменения соотношения компонентов силовой подготовленности. Отчётливой стала проявляться разница между статическими и динамическими упражнениями тренировочного характера с преобладающим развитием силовой выносливости. Именно поэтому, во многих современных работах разных авторов мы видим изменение понятия силовая выносливость на скоростно-силовую выносливость.

К важнейшим физическим качествам любого человека, занимающегося физкультурой и спортом - относят мышечную силу. Именно мышечная сила определяет быстроту движений, а также уровень проявления физических качеств, таких как ловкость выносливость. К важнейшим физическим качествам и к их появлению относят взрывную силу и силовую выносливость.

Это говорит о положительном переносе физических качеств. Нельзя сбрасывать со счетов и психологическую подготовку, а также его настрой проявляющийся в волевых усилиях при расходовании сил. Проявление физических качеств зависит прежде всего от деятельности центральной нервной

системы, биохимических процессов, протекающих в организме спортсмена а также эластичности мышечных волокон.

Практика физической культуры и спорта предполагает исследование и изучение любого технического выполнения упражнения с точки зрения расчленение целостного упражнения на звенья. Поэтому, с точки зрения биомеханики, целесообразно разделять движение на точки соединения, которые рассматриваются как рычаги действия или воздействия. Непосредственно рычаг характеризуется тем, что рассчитывается между точкой приложения силы и точкой вращения, которой как правило считают сустав. Разделяют рычаг первого рода или равновесия состоящий из одного звена. Рычаг же второго рода включает в себя два звена, которые выделяются как рычаг скорости и рычаг силы по сути, если два рычага взаимодополняют друг друга и в конечном счете сила приложенная человеком, зависит от их сочетания.

Педагогическое контрольное испытание (тестирование). Основными в педагогическом тестировании являются контрольные упражнения. Прежде чем приступить к тестированию, нужно четко представить, для чего оно производится и с какой целью. Учесть ряд принципиальных положений: соответствие теста характеру и специфике спортивной деятельности, контингенту испытуемых.

Рассматривая человека как биологическую единицу, можно утверждать, что можно рассматривать человека не только в пространстве но и во времени. В связи с этим оздоровление организма включает в себя организацию биоритмов жизни и его коррекцию согласно концепции здорового образа жизни.

Основной задачей учителей физической культуры и тренеров, является подбор и оптимальное соотношение объема и интенсивности нагрузок. Именно рациональная нагрузка позволяет эффективно улучшить самочувствие человека, повысить физические кондиции для высокой работоспособности и активизации систем организма. К эффективности же тренировочного процесса и процесса развития организма к средствам физической культуры будет более успешные если он сочетается с режимом дня, соответствует педагогическому принципа

непрерывности, гармонирует с правильным питанием и использованием гигиенических мероприятий. Рассматривая организм как целостную систему можно констатировать, что хорошая работоспособность, самочувствие и отсутствие болезней является показателем нормального функционирования организма в целом. Однако данное утверждение является неверным, поскольку не может организм функционировать настолько ровно и стабильно, чтобы не было сбоя в какой-либо системе организма.

Эти сбои происходят постоянно с течением времени, либо со сменой пространства или места жительства человека, смена его привычного питания, нарушающее правильное снабжение организма необходимыми веществами. К первым факторам сбоя в организме можно отнести снижение работоспособности как организма в целом, так и его частей. В результате использования педагогического принципа систематичности при занятиях физическими упражнениями в организме происходят следующие изменения:

1. Повышение защитных реакций иммунной системы и активизация, повышение тонуса нервной и гуморальной систем, активизация адаптационных перестроек организма.
2. Увеличение синтеза в клетках Согласно ускорению и обновлению дезоксирибонуклеиновой кислоты.
3. Ускорение обновления клеточных структур и снижение их повреждений приводящих к болезни.

Исходя из вышесказанного можно заключить, что физическая нагрузка на организм способствует возникновению новых молодых жизнеспособных клеток на смену слабым и старым. Для того, чтобы получить такой эффект от физической нагрузки, необходимо:

- заставить все системы функционировать более динамично, за счёт усиления нейрогенной и гуморальной стимуляции
- добиться повышение притока гормонов и аминокислот к клеткам при их воздействии на организм.

- создать условия для полноценного восстановления организма за счёт процедур, соответствующих возрасту и задачам оздоровительных тренировок.

Такие условия обеспечивают интенсивные физические нагрузки. Центральная нервная система функционирует более интенсивно, увеличивает степень функционирования клеток и органов. В качестве последствий, можно обнаружить повышение активности обеспечивающих систем, которые увеличивают доставку кислорода и веществ, необходимых для нормального функционирования организма к тканям в процессе самой тренировочной работы. Перестройки в организме под действием физических нагрузок обеспечиваются и стимулируются с включением гормональной системы. Протекание этого механизма происходит следующим образом: через мембраны клеток происходит проникновение гормонов и их накопление в клетках с ускорением процесса и синтеза внутри клеток.

Подвижная игра, как и любые виды спорта - социализируют человека и удовлетворяет его естественные желания и возможности проявить свою силу, выносливость, ловкость, смелость.

Занятия укрепляют здоровье, формируют характер, позволяют сформировать у школьников уверенность в своих силах в любых жизненных ситуациях, воспитывает мужество.

Подвижная игра, как средство физического воспитания состоит в том, что это не только движение ногами руками, но и новые возможности умения мгновенной оценки происходящего и принятие правильного решения. Все эти свойства непременно передаются человеку и повседневной жизни.

Постоянная динамика подвижной игры, смена тактических ситуаций, в которых оказывается участник, предъявляет высокие требования к интеллектуальным способностям. Как в большинстве видов спорта, правила подвижных игр так же неизменно подвергаются эволюции, что влияет на их структуру. В спорте же, в последнее время мы наблюдаем тенденцию изменения соотношения компонентов силовой подготовленности. Отчётливой стала

проявляться разница между статическими и динамическими упражнениями тренировочного характера с преобладающим развитием силовой выносливости. Именно поэтому, во многих современных работах разных авторов мы видим изменение понятия силовая выносливость на скоростно-силовую выносливость.

К важнейшим физическим качествам любого человека, занимающегося физкультурой и спортом - относят мышечную силу. Именно мышечная сила определяет быстроту движений, а также уровень проявления физических качеств, таких как ловкость выносливость. К важнейшим физическим качествам и к их появлению относят взрывную силу и силовую выносливость.

Это говорит о положительном переносе физических качеств. Нельзя сбрасывать со счетов и психологическую подготовку, а также его настрой проявляющийся в волевых усилиях при расходовании сил. Проявление физических качеств зависит прежде всего от деятельности центральной нервной системы, биохимических процессов, протекающих в организме спортсмена а также эластичности мышечных волокон.

Практика физической культуры и спорта предполагает исследование и изучение любого технического выполнения упражнения с точки зрения расчленение целостного упражнения на звенья. Поэтому, с точки зрения биомеханики, целесообразно разделять движение на точки соединения, которые рассматриваются как рычаги действия или воздействия. Непосредственно рычаг характеризуется тем, что рассчитывается между точкой приложения силы и точкой вращения, которой как правило считают сустав. Разделяют рычаг первого рода или равновесия состоящий из одного звена. Рычаг же второго рода включает в себя два звена, которые выделяются как рычаг скорости и рычаг силы по сути, если два рычага взаимодополняют друг друга и в конечном счете сила приложенная человеком, зависит от их сочетания.

Для обеспечения объективности результатов обследования необходимо знать определенную последовательность выполняемых действий по организации и проведению тестирования. Строгая регламентации процесса оптимизирует достижение основных задач диагностики, а именно:

- определение исходного уровня двигательных умений и физических качеств каждого ребенка и группы в целом («зоны ближайшего развития»);
- изучение динамики состояния развития двигательных навыков и качеств детей;
- разработка программы физкультурно-оздоровительных и коррекционных мероприятий.

Для проведения тестирования необходимо присутствие не менее двух человек (один регистрирует результаты, другой – объясняет двигательные задания). Очень важно четко и правильно заполнить протокол тестирования.

Метод сравнительного анализа применяется для более глубокого и качественного исследования проблемы. С его помощью стало возможным сравнение полученных результатов тестирования при констатирующем и контрольном измерении – основной задачи нашей работы. Собрав необходимый материал (данные о физической подготовленности), мы провели математические вычисления.

Организация эксперимента проходила по следующей схеме: предварительное тестирование - проведение экспериментальных занятий с активным использованием подвижных игр - контрольное тестирование.

Согласно составленному плану в экспериментальной группе мы проводили занятия, направленные на повышение уровня развития психофизических качеств.

Дополнительные занятия были организованы три раза в неделю по 35 минут, включающие подвижные игры и направленные на воспитание двигательных качеств: ловкости и быстроты.

Конкретные виды подвижных игр были отобраны и сгруппированы по преимущественному воздействию на те или иные двигательные качества.

После проведенной опытно-экспериментальной работы направленной на формирование быстроты и ловкости у детей наблюдаются изменения. В конце эксперимента детям экспериментальной и контрольной групп были предложены контрольные испытания, определяющие уровень физической подготовленности.

По итогам диагностики выявились различия по всем применявшимся тестам, которые можно пронаблюдать с помощью таблицы 3.

Рассматривая показатели физического развития и их изменения в течение эксперимента у детей младшего школьного возраста, было выявлено, что практически по всем проведенным измерениям к концу исследования в экспериментальной группе наблюдался прирост. Анализ сдвигов в показателях физической подготовленности дает основание говорить о положительном влиянии подвижных игр на развитие двигательных качеств детей.

За время эксперимента уровень быстроты движений, мышечной силы, скоростно-силовых качеств, гибкости возрос как в экспериментальной, так и контрольной группе. Этот рост отражает возрастные изменения, связанные с совершенствованием функциональной деятельности детского организма в этом возрасте.

Однако анализ результатов эксперимента свидетельствует о более выраженных изменениях у детей экспериментальной группы, по сравнению с контрольной, в которой велась целенаправленная работа над развитием двигательных качеств с применением подвижных игр.

Сравнительный анализ результатов обследуемых групп показал, что темпы прироста в экспериментальной группе значительно выше, чем в контрольной.

Таким образом, проведенное исследование позволило сделать вывод об эффективности использования предложенной методики физического воспитания с активным использованием подвижных игр.

Подтвердилась выдвинутая гипотеза о влиянии подвижных игр на развитие быстроты и ловкости у детей младшего школьного возраста. При планировании содержания физического воспитания школьников, преимущество должны иметь подвижные игры, оказывающие разностороннее воздействие на организм и выраженный эффект, тренирующий вышеназванные физические качества.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В общей системе образовательной работы МАОУ, физическое воспитание детей занимает особое место. В результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребенка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

Развитие двигательных способностей занимает важное место в физическом воспитании школьников, особенно младших классов. Практика показывает, что многие дети не могут добиться высоких результатов в беге, прыжках метании не потому, что им мешает плохая техника движений, а главным образом ввиду недостаточного развития основных двигательных качеств — силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

В этом аспекте, подвижные игры выступают как эффективное средство физической подготовленности. Целенаправленное, методически-продуманное руководство подвижной игрой значительно совершенствует, активизирует деятельность детей.

Целью нашего исследования было выявить влияние подвижной игры на развитие таких физических качеств как быстрота и ловкость у детей младшего школьного возраста.

Быстрота как физическое качество – это способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

Ловкость – это способность быстро и точно реагировать на неожиданно возникающие ситуации, искусное владение движениями в сложных изменяющихся ситуациях.

В ходе работы была изучена научная, педагогическая и методическая литература. Многие исследователи рекомендуют включать подвижные игры, развивающие быстроту и ловкость детей школьного возраста, в физкультурные занятия в МОУ и в повседневной жизни детей.

В теоретической части работы, на основе изучения специальной литературы мы рассмотрели, выявили и охарактеризовали:

- проанализировать особенности развития организма школьников начальных классов;
- определить значение физкультурно-оздоровительных технологий в физическом воспитании подрастающего поколения;
- выявить уровень развития быстроты и ловкости у детей младшего школьного возраста;
- проанализировать механизмы развития координационных способностей;
- оптимизировать подбор упражнений через средства подвижных игр для детей младшего школьного возраста.

В практической части при рассматривании данной проблемы мы провели экспериментальную работу на базе в МОУ «СОШ №215» г. Москвы.

В ходе её проведения мы взяли 2 группы детей (экспериментальную и контрольную) – по 15 человек в каждой.

В констатирующей части исследования для определения уровня развития быстроты и ловкости мы провели тестовые задания, с помощью которых определили у детей уровень развития быстроты и ловкости.

Провели подбор подвижных игр, развивающих названные качества.

В формирующей части эксперимента с детьми проводились занятия, состоящие из подвижных игр способствующих развитию быстроты и ловкости.

Затем были повторно проведены тестовые задания, с помощью которых мы смогли увидеть, что на контрольном этапе, после проведённой работы, был отмечен значительный прирост всех показателей психофизического развития.

Из всего этого можно сделать вывод, что подвижная игра способствует развитию у детей школьного возраста названных физических качеств. Выдвинутая гипотеза о влиянии подвижных игр на развитие быстроты и ловкости у детей младшего школьного возраста подтвердилась.

Таким образом, подвижную игру можно назвать важнейшим воспитательным институтом. Обоснованный выбор содержания и методов развития физических качеств – важная сторона повышения эффективности физического воспитания.