

Аттестационная работа

Слушателя курсов повышения квалификации по программе:
«Проектная и исследовательская деятельность как способ
формирования метапредметных результатов обучения в
условиях реализации ФГОС»

Бадышевой Бэлы Васильевны
Учителя физкультуры Муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения "Средняя
общеобразовательная школа № 2 им.Г.В.Кравченко"
Республика Коми г.Вуктыл

**На тему:
ВЛИЯНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА
СКОРОСТНО-СИЛОВУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ
ШКОЛЬНИКОВ 8-9 ЛЕТ**

Актуальность. Физическая культура в школах закладывает основы крепкого здоровья, правильного физического развития, высокой работоспособности. Именно в школьном возрасте происходит становление двигательной деятельности, а так же воспитание физических качеств. Занятие физической культурой только тогда могут быть полноценными, когда они соответствуют индивидуальным особенностям физического развития детей. Для реализации основных задач физического воспитания необходимо умело организовать все формы занятий, использовать наиболее эффективные методы их проведения, а также использовать разнообразные средства и методы физического воспитания. Они должны играть важную роль в физическом развитии, укрепления здоровья, физических качеств и развития детского организма. Одним из таких средств являются подвижные игры. Изучением вопроса положительного влияния подвижных игр на организм занимались многие авторы.

Цель, объект, предмет. Цель работы заключалась в изучении влияния подвижных игр на уровень скоростно-силовых качеств детей 8-9 лет. Объект исследования являлся процесс физического воспитания школьников 8-9 лет. Предметом исследования является методика физической подготовленности школьников 8-9 лет, с учетом их возраста и физического развития.

Гипотеза. Предполагалось, что применение подвижных игр в процессе физического воспитания детей школьного возраста будет способствовать их физическому развитию, развитию скоростно-силовых качеств и оптимизировать воспитательно-образовательный процесс в целом.

Задачи. Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

- Определить уровень физического развития школьников 8-9 лет;
- Определить уровень скоростно-силовой подготовленности школьников;
- Разработать методику проведения подвижных игр направленную на развитие скоростно-силовых качеств;
- Изучить эффективность разработанной методики.

Научная новизна проведенных исследований заключается в следующем:
Определению влияния подвижных игр на физическое развитие детей 8-9 лет;
Определению влиянию подвижных игр на уровень скоростно-силовой подготовленности.

Практическая значимость работы заключается в расширении теоретических представлений о воздействии подвижных игр на организм детей 8-9 лет, а также в возможности использования полученных данных непосредственно в практической деятельности в процессе физического воспитания в школе. Результаты проведенных исследований дополняют методику физического воспитания детей школьного возраста новыми представлениями о возможности использования подвижных игр для уровня скоростно-силовой подготовленности детей 8-9 лет.

Детям школьного возраста выполнения игровых заданий доставляет большое удовольствие. Играя, ребенок упражняется в различных действиях. С помощью взрослого он овладевает новыми, более сложными движениями. (И.В. Муравьев, 1973 г.).

Об активности детей в подвижных играх можно судить по так называемой моторной плотности. Моторная плотность – это отношение времени, затраченного детьми в игре на активные двигательные действия, по всей длительности игры. Она определяется педагогом путем хронометрирования. Моторная плотность в разных подвижных играх неодинакова, она может колебаться от 50 до 80 %. (Е.В. Демидов, 1992 г.).

Активное участие педагога в игре доставляет детям большую радость, создает эмоциональную атмосферу, способствует вовлечению в игру всех детей, активизирует их действие. (Е.И. Вавилова, 1986 г.).

Подвижная игра – сознательная деятельность, в которой проявляется и развивается умение анализировать сопоставлять, обобщать и делать правильные выводы. Занятие играми, обогащая участников новыми ощущениями, представлениями, понятиями, тем самым способствуют к действиям, которые имеют значение в повседневной практической деятельности, в самых занятиях играми, а также в гимнастике, спорте и туризме. (Е.Н.Вавилов 1990г.).

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования:

Анализ и обобщение научно-методической литературы.

Антропометрия.

Педагогическое тестирование.

Педагогический эксперимент.

Методы математической статистики.



Тестирование.

Для определения развития скоростно-силовых качеств, проводились тесты: (Г.П. Богданова 1971г.).

Бег 30 метров (сек.). Он проводится на площадке. Дети должны бежать в резиновых тапочках. Старт с места, высокий. Испытание проводится дважды с 10-15 минутным перерывом. Учитывается лучший результат.

Прыжок в длину с места. Испытание проводится на резиновой дорожке, размеченной через каждый сантиметр. Ученик становится на линию отталкивания, не переступая ее носками, расставив ноги на ширину плеч.

Во время замаха руками отрывать пятки от пола не разрешается.

Выполняется три попытки, учитывается лучший результат.

Прыжок вверх с места. На определенной высоте наклонно устанавливается линейка с делениями через каждый сантиметр. Ученик встает под этим приспособлением с вытянутой вверх рукой, и учитель замечает, какого деления линейки касаются, концы его пальцев. Затем ученик делает замах руками, прыгает и, вытянув руки вверх, касается пальцами линейки.

Учитель отмечает, какого деления коснулся ученик, вычитает из этого результата результат предшествующего измерения и получает искомый результат прыжка.

Метание набивного мяча (вес – 1 кг.). Метание производится из-за головы, двумя руками, сидя на полу. Дается три попытки, учитывается лучший результат.

Сжатие кисти. Измерение производится ручным детским динамометром, по два раза каждой рукой поочередно. Динамометр держится в руке, вытянутой в сторону. Учитывается лучший результат двух попыток.



Организация исследования

Исследование проводилось на базе общеобразовательной школы в 3 этапа:

1 этап.

Был сделан выбор темы, анализ научно-методической литературы. Поставлены задачи, подобраны и опробованы методы исследования.

2 этап

Проведено первичное тестирование детей в контрольном и экспериментальном классе по уровню развития скоростно-силовых качеств по тестам.

3 этап

После тестирования детей была предложена методика проведения подвижных игр с детьми в экспериментальном классе. В мае проводилось второе обследование по уровню скоростно-силовых качеств и произведена обработка результатов, их анализ.

Результаты начального и конечного тестирования были обработаны.

Вычислялись основные статистические показатели:

\bar{x} – среднее арифметическое,

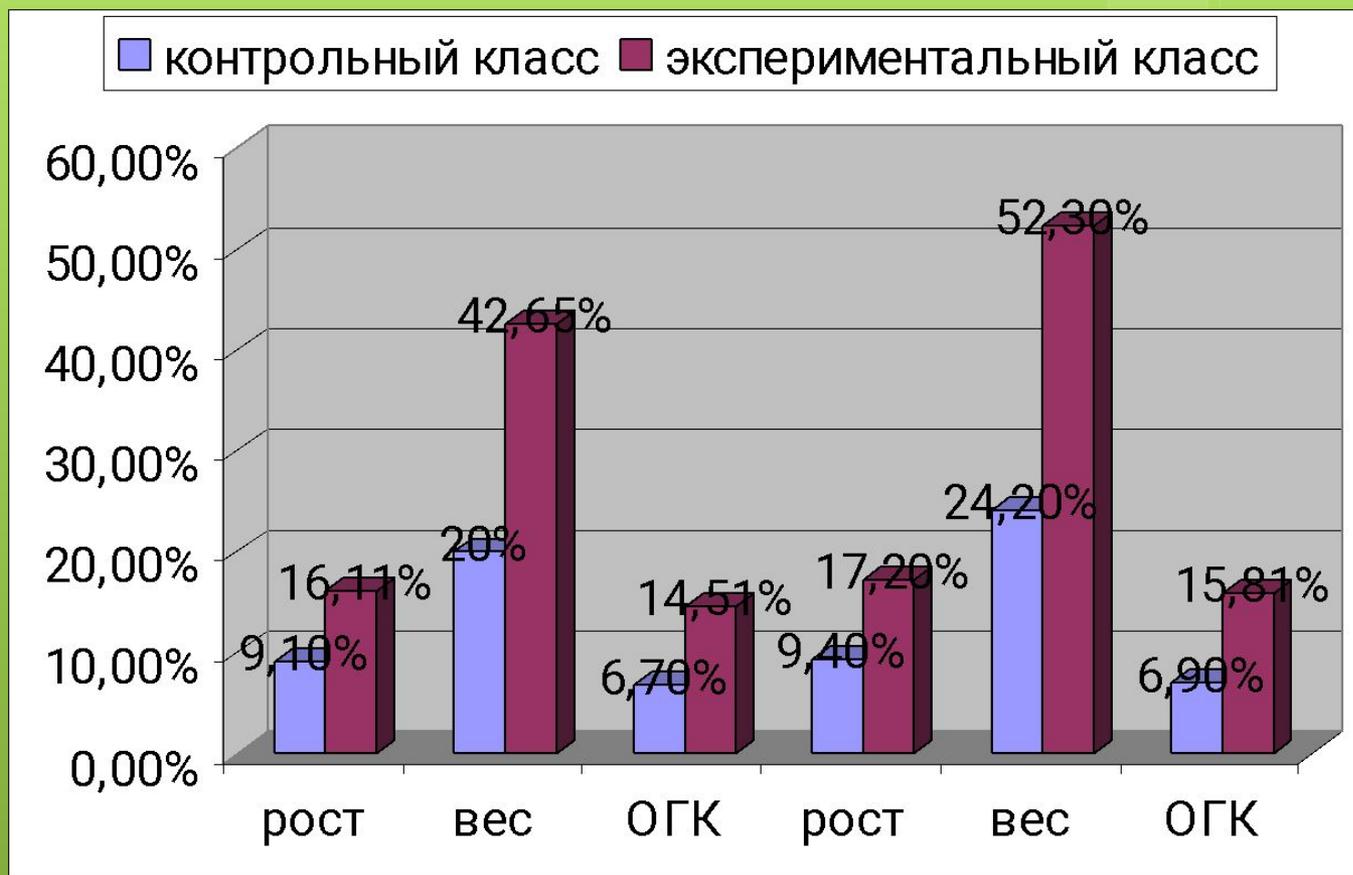
σ - среднее квадратичное отклонение,

t – критерий по Стьюденту,

p – уровень значительности (достоверность),

$T_{пр. \%}$ - определение темпов прироста.

Темпы прироста скоростно-силовых качеств детей 8-9 лет контрольного и экспериментального класса.



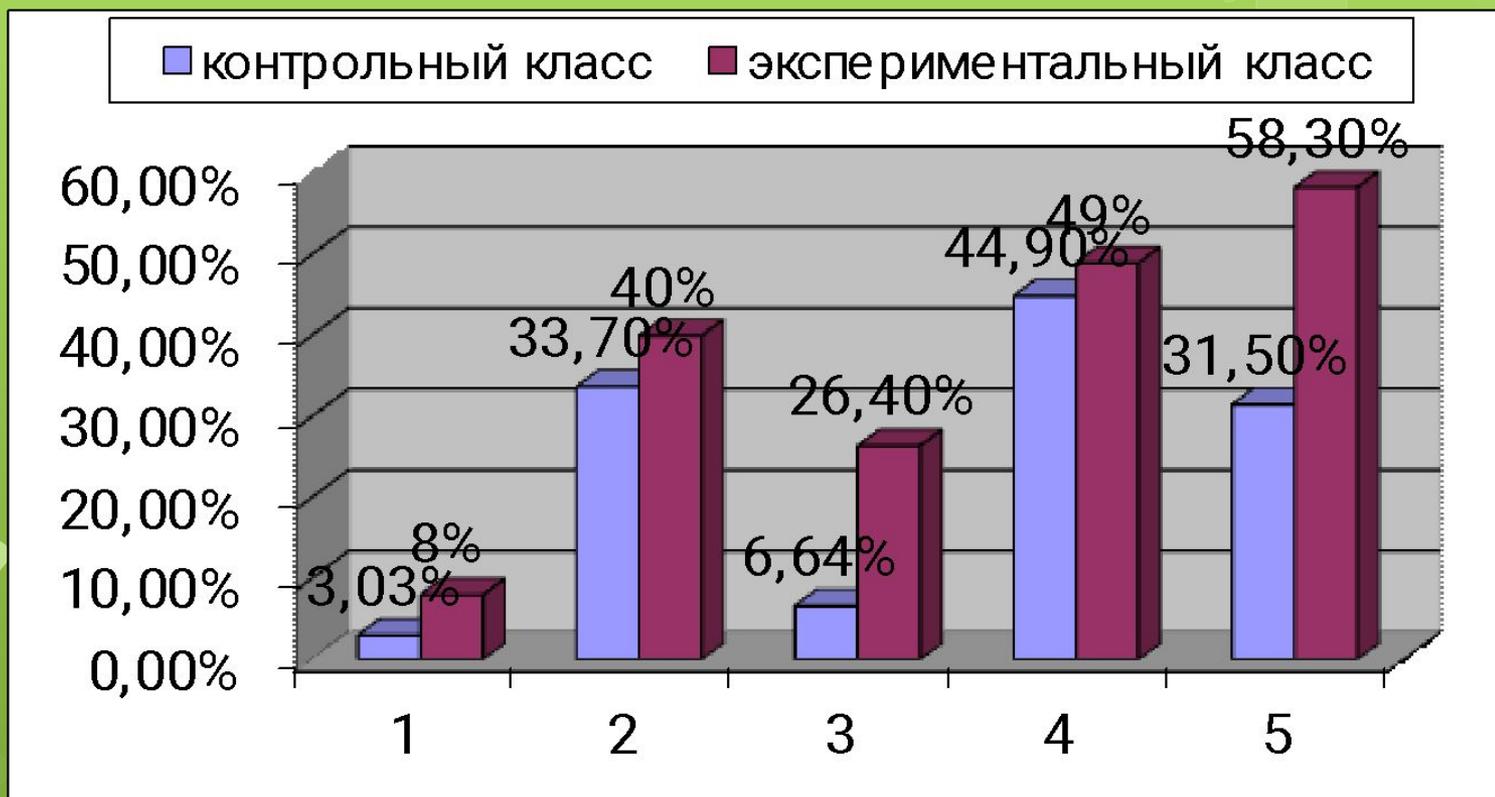
мальчики

девочки

скоростно-силовых качеств. Данные собирались на двух этапах.

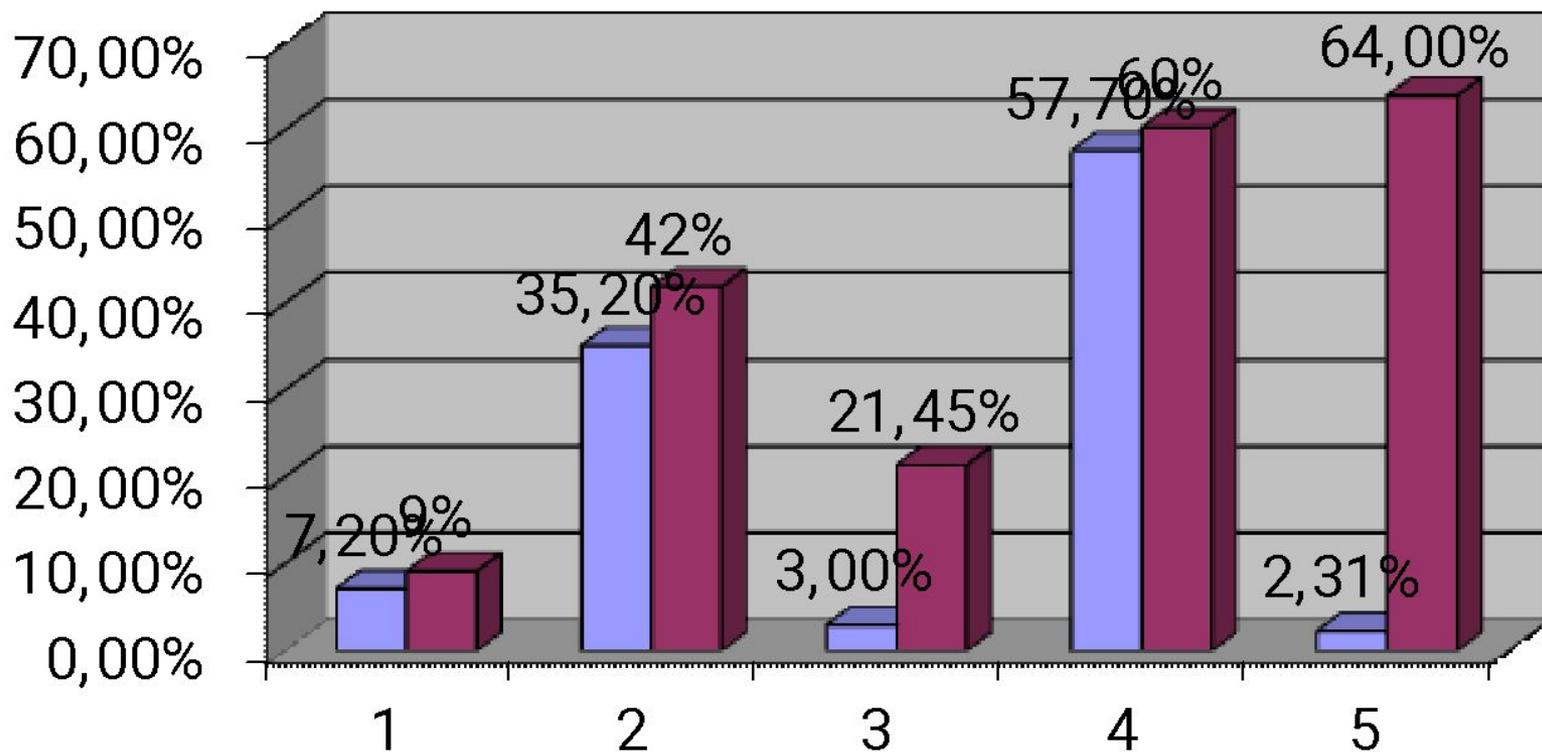
Темпы прироста скоростно-силовых качеств детей 8-9 лет контрольного и экспериментального класса.

мальчики



ДЕВОЧКИ

■ контрольный класс ■ экспериментальный класс



ВЫВОДЫ

По результатам проведенного исследования можно сделать следующие выводы:

Определены уровни физического развития и скоростно-силовой подготовленности школьников 8-9 лет.

Разработана методика повышения уровня скоростно-силовой подготовки учащихся младших классов. Суть ее заключается в изменении структуры урока. Подготовленная часть сокращена на 5 минут, заключительная часть длилась 3 минуты. Эти 8 минут уделялись на подвижные игры на каждом уроке.

Доказана эффективность разработанной методики. Как по уровню скоростно-силовой подготовленности школьников 8-9 лет средний прирост результатов по всем тестам в экспериментальном классе выше, чем в контрольном классе.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Согласно результатам проведенного исследования с детьми 8-9 лет для полного повышения уровня скоростно-силовой подготовленности мы рекомендуем:

Приступать к уровню скоростно-силовой подготовленности детей младшего школьного возраста только на основе рекомендаций врача-педиатра после определения группы здоровья ребенка; осуществлять интенсивную скоростно-силовую подготовку детей только при наличии согласия на это родителей.

Следить, чтобы применяемые подвижные игры вызывали у детей только положительные эмоции.

На физкультурных занятиях обеспечивать дифференцированный и индивидуальный подход с учетом состояния здоровья учеников, стимулировать индивидуальные возможности каждого ребенка.

Применять различные способы организации на уроках физической культуры, рационально использовать имеющиеся пространство, спортивное оборудование и инвентарь.