

Развитие физических качеств и уровень здоровья школьников 5-х классов до и после эксперимента.

автор, Старшинин Александр Владимирович

учитель физической культуры

ГБОУ СОШ №619

г. Санкт-Петербург

Введение

Актуальность. В наши дни уровень развития физических качеств и состояние здоровья школьников вызывает особую озабоченность в государстве и обществе. Это связано напрямую с низкой двигательной активностью (гипокинезия) и снижением интереса школьников к изучению и применению подвижных игр. Необходимо, начиная с раннего возраста, обеспечить физическое воспитание у детей, устойчивого интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями и изучению новых спортивных и подвижных игр, создать условия для заботы к своему организму и к здоровому образу жизни (ЗОЖ). Это должно происходить наряду с решением традиционных задач физического воспитания.

Эффективность преобразований постановки физического воспитания школьников связана, в частности, с повышением творческой инициативы учителя, расширением состава средств физического воспитания, обеспечением вариативности содержания занятий с учетом особенностей контингента занимающихся и условий проведения занятий, а также поиском нестандартных организационно-методических приемов [2, 7, 13].

Исследователи игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма (С. Выготский, О.С. Газман, П.Ф. Лесгафт, А.С. Макаренко, С.А. Шмаков, Д.Б. Эльконин, М.Г. Яновская и др.) [2,9,12].

Важнейший результат игры - это радость, эмоциональный подъем, который проявляется в интересе и к уроку физической культуры и в развитие физических качеств в комплексе. Подвижные игры больше чем другие формы физической культуры адекватны потребностям растущего организма в движении, способствуют всестороннему и гармоничному физическому и умственному развитию детей (Ю.П. Азаров, Ш.А. Амонашвили, В.М. Букатов, А.С. Шмаков) [7,21,25].

В целом, актуальность нашего исследования обусловлена необходимостью повышения уровня здоровья, улучшения физической подготовленности и развития интереса у детей к урочным формам физической культуры и увеличения их двигательной активности.

Объект исследования — процесс физического воспитания младших школьников с использованием народных подвижных игр.

Предмет исследования — влияние занятий народными подвижными играми на уровень здоровья и развитие физических качеств младших школьников.

Цель работы: Совершенствование физических качеств и укрепление здоровья младших школьников с применением народных подвижных игр на занятиях физической культуры.

Задачи:

1. Изучить литературные источники о классификации народных подвижных игр, особенностей развития физических качеств мальчиков и девочек 11-12 лет, использование подвижных игр разных народов России в физическом воспитании детей младшего школьного возраста.

2. Разработать и внедрить учебный план по физической культуре с применением народных подвижных игр в общеобразовательную программу для школьников 5 класса.

3. Выявить уровень развития физических качеств и определить уровень здоровья школьников 5-х классов до и после применения народных подвижных игр на уроке физической культуры.

Гипотеза – включение в учебный процесс младших школьников народных подвижных игр будет способствовать интенсивному развитию двигательных качеств и увеличению уровня здоровья, а также будет повышать интерес к уроку физической культуры.

Описания методов исследования.

1. Анализ научно - методической литературы – необходимость применения данного метода заключается в изучении литературы для четкого представления методологии исследования и определения общих теоретических позиций, а также выявления степени научной разработанности данной проблемы. Необходимо установить, насколько эта проблема освещена в общих научных трудах и специальных работах по данному вопросу, отражающих результаты соответствующих исследований. Выявление источников литературы предполагает наличие базы для нахождения актуального материала. «Базой», как правило, являются научные публичные библиотеки вузов или библиотеки нашей страны. Нами было проанализировано 29 российских и 2 зарубежных учебных и учебно-методических пособия, научный сборник, 4 монографии, научная статья, сборник диссертации, сборник статей Здоровье-в школы! Healthy school; материалы четвертого Международного конгресса учителей физической культуры и специалистов пропагандирующих здоровый образ жизни, новой школе-здоровые дети материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием.

2. Контрольные испытания – это стандартизированное по форме и условиям проведение двигательных действий с целью определения уровня состояния отдельных систем организма человека, общей и специальной тренированности, динамики развития спортивных результатов, технических и тактических навыков. Проводиться с помощью нормативов, проб, упражнений и тестов. Применение метода контрольных испытаний позволяет судить об эффективности учебно-тренировочного процесса, только тогда, когда были соблюдены, одинаковые условия проведения тестирования для всех занимающихся, испытуемых (например, время дня, время приема пищи, объем нагрузок и т.д.).

Для определения комплексного уровня развития физических качеств контрольной и экспериментальной нами были применены следующие тесты:

1. гибкость, см (наклон вперед из положения сед);
2. силовые способности, раз (подтягивание на перекладине);
3. скоростно-силовые способности, см (прыжок в длину с места);
4. быстрота, с (бег 60 м);
5. координационные способности, с (челночный бег 3x10 м);
6. скоростно-силовые способности, см (метание набивного мяча весом 1 кг.);
7. общая выносливость, мин (бег 1000 м).

3. Анкетирование – является формой опроса, проведение которого предусматривает получение информации от респондентов путем письменного ответа на систему вопросов и заблаговременно подготовленных анкет. Структура и характер анкет определяются содержанием и формой вопросов, которые задаются опрашиваемым. Необходимо чтобы вопросы были понятными, однозначными, краткими, ясными и объективными.

Нами была применена анкета на основе работы Н.Г. Лускановой для изучения уровня интереса обучающихся школьников к занятиям физической культурой. Анкета состоит из 12 закрытых вопросов с тремя вариантами ответов. В завершении проведения анкетирования ответы переводятся в баллы и суммируются между собой, затем общее количество баллов сверяется с уровнем проявления интереса, который представлен в ключе к анкете. Положительный ответ оценивается в 3 балла, нейтральный ответ — 1 балл, отрицательный ответ ребенка оценивается в 0 баллов.

Ключ к анкете.

Первый уровень. 31-36 баллов – высокий уровень школьной мотивации, учебной активности. У таких детей есть познавательный мотив, стремление наиболее успешно выполнять все предъявляемые школой требования. Ученики четко следуют всем указаниям учителя, добросовестны и ответственны.

Второй уровень. 26-30 балла – хорошая школьная мотивация. Подобные показатели имеют большинство учащихся начальных классов, успешно справляющихся с учебной деятельностью.

Третий уровень. 20-25 баллов – положительное отношение к уроку физкультуры. Такие дети достаточно благополучно чувствуют себя на уроке физкультуры, чаще ходят в школу, чтобы общаться с друзьями, с учителем. Познавательные мотивы у таких детей сформированы в меньшей степени, и учебный процесс их мало привлекает.

Четвертый уровень. 15-19 баллов – низкая школьная мотивация.

Эти дети посещают урок физической культуры неохотно, предпочитают пропускать занятия. На уроках часто занимаются посторонними делами, отвлекают учителя. Испытывают серьезные затруднения в учебной деятельности.

Пятый уровень. Ниже 14 баллов – негативное отношение к уроку физкультуры. Такие дети испытывают серьезные трудности в обучении: они не справляются с учебной деятельностью,

испытывают проблемы в общении с одноклассниками, во взаимоотношениях с учителем. Урок нередко воспринимается ими как враждебная среда, пребывание в которой для них невыносимо.

4. Педагогический эксперимент – это специально организуемое исследование, проводимое с целью выяснения эффективности применения тех или иных методов, средств, форм, видов, приемов и нового содержания обучения и тренировки. Одним из основных мотивов педагогического эксперимента всегда является введение каких-то усовершенствований в учебно-тренировочный процесс, повышающих его качество. Нами было применено три народных подвижных игры (Лапта, Казаки-разбойники, Пекарь). Данные игры влияют на развитие быстроты, выносливости, координационных способностей и укрепление здоровья.

5. Методы математической статистики – нами был применен метод достоверности различий t-критерий Стьюдента, этот метод помогает в решении задачи, вычисления достоверности различий между двумя независимыми результатами. Рассчитывается достоверность различий между полученными в итоге проведения сравнительного педагогического эксперимента результатами экспериментальных и контрольных групп. В педагогических исследованиях считаются достоверными при 5%-ном уровне значимости, т.е. при утверждении того или иного положения допускается ошибка не более чем в 5 случаях из 100.). Для того чтобы провести расчеты достоверности различий по t-критерию Стьюдента, необходимо выполнить вычисления.

1. Вычислить средние арифметические величины \bar{X} для каждой группы в отдельности по формуле:

$$\bar{X} = \frac{\sum_{i=1}^n Xi}{n},$$

2. В двух группах вычислить стандартное отклонение (δ)

$$\delta = \frac{Xi \max - Xi \min}{K}$$

3. Вычислить стандартную ошибку среднего арифметического значения (m)

$$M = \frac{\delta}{\sqrt{n-1}}, \text{ когда } n < 30 \text{ и } m = \frac{\delta}{\sqrt{n}}, \text{ когда } n \geq 30.$$

4. Вычислить среднюю ошибку разности

$$t = \frac{\bar{X}_a - \bar{X}_b}{\sqrt{m_a^2 + m_b^2}},$$

6. По специальной таблице определяем достоверность различий. Полученное значение t сравнивается с граничным при 5 % уровне значимости при числе степеней свободы по формуле $f = n_a + n_b - 2$, где n_a и n_b – общее число индивидуальных результатов. Если полученное t в эксперименте больше граничного значения, значит результаты достоверны, если t будет меньше граничного, тогда различия недостоверны.

Заключение

В результате нашего эксперимента мы выявили, что применение народных подвижных игр влияют на развитие физических качеств, укрепление здоровья школьников и повышение уровня

интереса к занятиям физической культурой школьниками 5-х классов, что доказывают результаты нашего эксперимента представленных в выводах по задачам.

1. Анализ литературных данных и классификаций народных подвижных игр передового опыта показал, что применение народных подвижных игр способствует разностороннему и гармоничному развитию ребенка, содействует самоутверждению, самоиндефикации личности и удовлетворяет социально-биологические потребности человека.

2. Мы разработали и внедрили учебно-тематический план по физической культуре с применением народных подвижных игр в общеобразовательную программу для школьников 4 класса. В вариативной части было выделено 30 часов на реализацию эксперимента (по 10 часов во 2,3 и 4 четверти для каждой группы). ЭГ занималась народными подвижными играми, а КГ занималась ОФП.

3. Применяв народные подвижные игры на уроке физической культуры, школьники 4-х классов ЭГ прибавили в быстроте в 4 раза и координационных способностей в 3.5 раза в сравнении с теми же показателями КГ. После проведенного нами эксперимента по выявлению уровня здоровья результаты ЭГ выше КГ. В ЭГ четыре школьника были переведены из 2 основной группы в 1 группу здоровья, что на три ученика больше чем в КГ. Результаты проявления интереса двух групп выявил, что ЭГ занимаясь народными подвижными играми, выросла в показателях проявления интереса на 4,14 балла, чем КГ занимаясь общефизической подготовкой, результаты которой снизились на 0,4 балла в сравнении с исходным уровнем.

Литература

1. Абдулаева Р.М. Воспитательный потенциал дагестанских народных подвижных игр: автореф. Дис. Канд. Пед. Наук. Махачкала, 2002. 22 с.
2. Абрашина Ирина Владимировна. Русские народные подвижные игры как средство воспитания нравственного поведения в процессе обучения: автореф. Дис. Канд. Пед. Наук. СПб., 2005. 21 с.
3. Агаев Г.Г. Исследование опыта применения азербайджанских подвижных игр в школах Азербайджана: Автор, дис. Канд. Пед. Наук. Баку, 2012. -17с.
4. Анаркулов Х.Ф. Кыргызские народные подвижные игры, физические упражнения и современность: Автореф. Дис. Канд. Пед. Наук. Кыргыз. Гос. Институт физкультуры. Бишкек, 1993. – 38с.
5. Атаев А.К. Узбекские национальные игры // Физическая культура в школе. 1969. - №10. – С.42-43.
6. Бельды В.Ч. Национальные игры народов Севера. Проблемы физической культуры и спорта на Дальнем Востоке: сб. науч. Тр. // Хабаровский ГИФК. Хабаровск, 1991. С.32-37.
7. Бобырь Е. Б. Формирование физических качеств у старших дошкольников на занятиях подвижными играми. Воронин А. С. Словарь терминов по общей и социальной педагогике. //Екатеринбург: ГОУ-ВПО УГТУ-УПИ, 2006. – 135 с

8. Былеева Л.В. Подвижные игры / Л.Б. Былеева, И.М. Коротков. М.: Физкультура и спорт, 1982. 224 с.
9. Былеева Л.В. Игры народов СССР / Л.В. Былеева, В.М. Григорьева. М.: Физкультура и спорт, 1985. 269 с.
10. Галанов А.С. Игры, которые лечат. М.: ТЦ «Сфера», 2001. 96с.
11. Геллер Е.М., Основные функции подвижных игр и проблемы дальнейшего их внедрения в практику физического воспитания // Теория и практика физической культуры. 1997.- №3 – С.20-21.
12. Гриженя, В.Е. Организация и методические приемы проведения занятий по подвижным играм в вузе и в школе: учеб. – метод. Пособие/ В. Е. Гриженя. – Москва: Советский спорт, 2005. – 40с.
13. Драндов Г.Л. Педагогические условия формирования интереса школьников к физической культуре и спорту/ Г.Л Драндов Н.Н. Кисапов: Федер. агентство по образованию. Чуваш. гос. пед ун-т им. И.Я. Яковлева- Чебоксары: ЧГПУ . 2009-113с.
14. Жуков М.Н. Подвижные игры. М.: Академия, 2000. 160 с.
15. Жуковская Р.И. Воспитание ребенка в игре. М., 1963. - С. 10.70.Зациорский В.М. Кибернетика, математиками спорт // Применение математических и кибернетических методов в науке и спорте и спортивной практике. М.: Ф и С, 1969. - 189с.
16. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений/ Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – 2-е изд., перераб. И доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 272 с.
17. Ильин Е.П. «Психология физического воспитания: педагогическое пособие для студентов», М.: 2007. – С. 285
18. Коротков И. М., Л.В. Былеева, Е.В. Кузьмичева. Подвижные игры: Учебное пособие для студентов вузов и ссуз физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 229 с.
19. Ковалева Н.В. Роль непрерывного физического воспитания в развитии школьников и сохранении их здоровья: монография / Н. В. Коваленко ; Муницип. образоват. учреждение доп. проф. образования "Ин-т повышения квалификации". - Новокузнецк : Издательство МОУ ДПО ИПК, 2003. - 70
20. Климова Т.М. Влияние адыгейских игр на формирование физических качеств учащихся младших классов на уроках физкультуры в общеобразовательной школе: Респ. Адыгея. // Образование города на пути к XXI веку. Майкоп, 2001. Вып.1. С. 232-238.
21. Ключева М.А. Народные подвижные детские игры: фольклорный сборник/ М.А Ключева; М-во Министерство образования и науки РФ, Мариинский. Гос. Ун-т факультет культуры и искусств. Йошкар-Ола: МарГУ, 2012- 383с.
22. Кузнецов, В.С. Физическое упражнения и подвижные игры. Метод. Пособие / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: НЦ ЭНАС, 2006. – 151 с.

23. Куликов Л.М. Двигательная активность и здоровье подрастающего поколения/ Л.М. Куликов, В.В. Рыбаков, С.А. Ярушин; Федер. агенство по образованию. Челяб. гос. ун-т. Челябинск: Издательство Челяб. государственного университета, 2009.- 271с.
24. Лаврентьев В.В. Значение игры в работе с детьми. // Начальная школа. 1999.- № 5-С.84-86.
25. Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры: для детей дошк. И мл. шк. Возраста: практ. Пособие. 2-е изд. М.: Айрис пресс: Айрис дидактика, 2004. 186 с.