

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИГРОВОГО МЕТОДА

Д.С. Самкевич, 4 курс

*Научный руководитель – М.В. Гаврилик, старший преподаватель
Полесский Государственный университет*

Как утверждает Волков А.В. [2], физическое развитие – это процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфофункциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей.

Физическое развитие характеризуется изменениями трех групп показателей:

- Показатели телосложения (длина тела, масса тела, осанка, объемы и формы отдельных частей тела, величина жира отложения и др.), которые характеризуют, прежде всего биологические формы, или морфологию, человека.
- Показатели (критерии) здоровья, отражающие морфологические и функциональные изменения физиологических систем организма человека. Решающее значение на здоровье человека оказывает функционирование сердечно-сосудистой, дыхательной и центральной нервной систем, органов пищеварения и выделения, механизмов терморегуляции и др.
- Показатели развития физических качеств (силы, скоростных способностей, выносливости и др.).

По мнению Куликова В.П. [4], полноценное развитие детей школьного возраста без активных физкультурных занятий практически недостижимо. Выявлено, что дефицит двигательной активности серьезно ухудшает здоровье растущего организма человека, ослабляет его защитные силы, не обеспечивает полноценное физическое развитие.

К моменту окончания школы среди детей только 10 % здоровых. Феномен ускоренного физического развития (акселерация) в середине 20 века сменился в замедлением физического развития детей (ретардацией), что ведет к снижению физиометрических и функциональных показателей. Так, мальчики в 17 лет имеют мышечную силу в среднем на 15 кг меньше, чем 25 лет назад, а девочки – на 10 кг. К закономерности физического развития современных детей можно отнести и низкорослость, которая наблюдается у 1,5% детей.

Одной из причин такого неблагополучия является пониженная двигательная активность, гиподинамия. Нормой суточной двигательной активности школьников 15–17 лет является наличие (20–25%) динамической работы в дневном распорядке, т.е. 4–5 уроков физической культуры в неделю. При этом суточный расход энергии должен доставлять 3100–4000 ккал .

Установлено, что наибольший эффект в развитии физических качеств достигается в период их бурного естественного развития. Эффективность педагогических воздействий в другие возрастные периоды для данной способности может быть нейтральной или даже отрицательной. Поэтому при совершенствовании конкретных физических способностей очень важно не упустить наиболее благоприятные возрастные периоды, поскольку впоследствии сделать это будет намного сложнее.

Объект исследования: педагогический процесс развития физических качеств у учащихся младшего школьного возраста.

Предмет исследования: использование игрового метода на уроках физической культуры учащихся младшего школьного возраста для развития физических качеств.

Гипотеза: возможно использование игрового метода на уроках физической культуры учащихся младшего школьного возраста, действительно приведет к повышению уровня развития физических качеств, так как создание игровых ситуаций, позволит увеличить количество и качество выполнения заданий.

Для достижения цели были определены следующие задачи:

1. Оценить показатели физического развития и уровня физической подготовленности детей младшего школьного возраста и состояние их психоэмоционального статуса на начальном этапе исследования.

2. Применить на практике игровой метод для развития физических качеств детей.

3. Оценить эффективность применения игрового метода для развития физических качеств и улучшения психоэмоционального статуса младших школьников на уроках физической культуры.

Для решения задач был проведен педагогический эксперимент. Направленный на изучение влияния игрового метода на детей младшего школьного возраста (7–12 лет), было организовано и проведено исследование на базе ГУО «Радчицкий учебно–педагогический комплекс ясли–сад–базовая школа».

В группу исследования были включены ученики ГУО «Радчицкий учебно–педагогический комплекс ясли–сад–базовая школа» д. Радчицк в количестве 15 человек. Среди них 7 мальчиков и 8 девочек в возрасте 7–12 лет, 2004–2006 годы рождения. Исследование данного контингента лиц проводилось на протяжении 2 месяцев.

Таблица 1 – Показатели контрольных испытаний экспериментальной и контрольной групп до начала эксперимента

Группа, количество	Контрольные упражнения		
	Бег 30 м (сек)	Челночный бег 3 x 10, (сек)	Прыжки на скакалке, (раз)
Э n= 14	6,4±0,08	9,8±0,6	92,8±7
К n= 14	6,5±0,12	9,92±0,52	91,6±9
Достоверность различий	p>0,05	p>0,05	p>0,05

Для оценки эффективности был произведен сравнительный анализ уровня развития быстроты у детей младшего школьного возраста. Данные представлены в таблице 3.2.

Таблица 2 – Показатели контрольных испытаний экспериментальной и контрольной групп к моменту завершения эксперимента

Группа	Период обследования	Бег 30 м, (сек)	Челночный бег 3 * 10 м, (сек)	Прыжки на скакалке, (раз)
Э n = 15	До исследов.	6,4±0,08	9,8±0,6	92,8±7
	После исследов.	5,6±0,07	9,3±0,4	101,5±4
Достоверность Различий		t=2,84	t=2,51	t=4,15
		P<0,05	P<0,05	P<0,05
К n = 15	До исследов.	6,5±0,12	9,92±0,52	91,6±9
	После исследов.	6,02±0,09	9,45±0,42	96,1±6
Достоверность Различий		t=2,03	t=2,55	t=4,38
		P<0,05	P<0,05	P>0,05
Достоверность различий К–Э после исследов.		t=3,31	t=2,65	t=3,24
		P<0,05	P<0,05	P>0,05

В результате исследования была выявлена оценка уровня развития физических качеств у детей младшего школьного возраста, в которой были проведены контрольные испытания, по которым мы смогли определить уровень развития физических качеств.

При этом достоверной разницы в показателях исследуемых качеств в начале эксперимента не зарегистрировано.

Была подобрана и внедрена в структуру тренировочных занятий игровая методика, направленная на развитие физических качеств, соответствующие возрастным особенностям занимающихся и позволяющие, на наш взгляд, улучшить показатели их физической подготовленности.

Игровой метод, направлен на развитие физических качеств, является эффективным методом развития (быстроты, выносливости и др.) младших школьников, на что указывает динамика показателей физической подготовленности испытуемых. Анализ результатов повторного тестирования позволил выявить достоверные улучшения в основных показателях данных способностей.

Список использованных источников

1. Аманатиди О.В. Подвижные игры. Армавир, 2011
2. Баршай В. М. Активные игры для детей : учебное пособие / В. М. Баршай. Ростов–на–Дону : Феникс, 2001.
3. Гриженя В.Е. Организация и методические приемы проведения занятий по подвижным играм в вузе и в школе: Учебно–методическое пособие. М.: Советский спорт, 2005. 40с.
4. Жуков М.Н. Подвижные игры: учебник. М.: Академия. 2002.
5. Детские подвижные игры / под ред. Е. В. Конеевой. Ростов–на–Дону: Феникс, 2006.