

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/diplomnaya-rabota/249900>

Тип работы: Дипломная работа

Предмет: Физическая культура и спорт

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 3

ГЛАВА 1. ОБЗОР НАУЧНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ТЕМЕ ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ФАКТОР КОРРЕКЦИИ УМСТВЕННОГО УТОМЛЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ 6

1.1. Понятие умственное утомление и факторы ее коррекции 6

1.2. Двигательная активность учащегося младшего школьного возраста и ее взаимосвязь с умственным (когнитивным) развитием ребенка) 10

1.3. Роль подвижных игр в формировании устойчивого состояния умственной и физической работоспособности 23

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ССЛЕДОВАНИЯ 29

2.1. Цель, задачи, методы практической части исследования 29

2.2. Организация исследования 29

ГЛАВА 3. АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В КОРРЕКЦИИ УМСТВЕННОГО УТОМЛЕНИЯ 37

3.1. Анализ полученных результатов 37

3.2. Обсуждение результатов эксперимента 41

3.3. Предложения по повышению двигательной активности детей младшего школьного возраста 42

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 47

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ 49

ВВЕДЕНИЕ

Одна из основных проблем современного общества - формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма. Однако ряд факторов, куда отнести можно повышенную нагрузку в школе, нарушение режима дня, неграмотное составление в распорядке школьного дня различной учебной деятельности, повсеместное использование множества авторских программ повышенной трудности, способствуют ухудшению здоровья и росту заболеваемости современных школьников.

Понижения с каждым годом уровня состояния здоровья молодых людей вызывает значительную озабоченность в различных властных структурах. Научными исследованиями выявлена одна из главных причин понижения уровня здоровья, это недостаточное применение действенных форм, средств и методов физического воспитания, которые направлены на физическое развитие человека, и как следствие снижение стрессового состояния организма.

Как известно, физическое состояние индивида - это состояние его функциональных систем, развитие физических способностей, неплохая физическая подготовка, одним словом то, что необходимо для физического развития и физической подготовленности, для оптимальной жизнедеятельности.

Несмотря на введение различных новаций в педагогический процесс начальной школы, здесь все больше появляется неуспевающих учеников, у многих из них выявлен низкий уровень работоспособности (Л.А. Березина, А. Фомин). Известно, что уровень работоспособности, в том числе и умственной, напрямую зависит от состояния здоровья, в частности от уровня физического развития, состояния сердечно-сосудистой системы.

Рост и развитие детского организма, уровень его функциональных возможностей и работоспособность зависят, в определенной мере, от объема двигательной активности (А.Г. Сухарев, Н. Т. Лебедева, Ю. К. Борисов), можно предположить, что недостаточный уровень двигательной активности в режиме дня определенным образом влияет не только на физическую работоспособность, но и умственную. И, несмотря на достаточное количество усилий педагогов, направленных на сохранение и укрепление здоровья

обучающихся, особое внимание необходимо уделять оптимизации двигательного режима школьников с целью повышения физической и умственной работоспособности.

Поддержка оптимальной двигательной активности – путь к решению проблем здоровья населения. Низкая двигательная активность характерна для большей половины детей в нашем мире. В наше время большинство детей заинтересованы гаджетами. Цивилизация выставляет на первое место новые технологии и детям приходится к ним приспосабливаться, поэтому физические упражнения отходят на второй план. А ведь именно физическая культура приводит к оптимальному уровню двигательной активности и вызывает у ребенка, а также у взрослого потребность двигаться.

Гипотеза исследования. Улучшение умственной и физической работоспособности у обучающихся начальной школы будет более успешным при оптимизации их двигательного режима.

Объект исследования. Двигательный режим обучающихся начальных классов.

Предмет исследования. Средства оптимизации двигательного режима обучающихся начальных классов, направленные на повышение умственной и физической работоспособности.

Цель исследования: разработать и доказать экспериментальным путём программу оптимизации двигательной активности обучающихся начальных классов, способствующей улучшению умственной и физической работоспособности.

В соответствии с целью были поставлены следующие задачи исследования:

1. Провести обзор научной литературы по теме двигательная активность как фактор коррекции умственного утомления обучающихся начальной школы.
2. Разработать методы и организацию исследования.
3. Проанализировать эффективность двигательной активности в коррекции умственного утомления.

Практическая значимость состоит в разработке эффективной программы повышения двигательной активности младших школьников, способствующей повышению работоспособности и коррекции умственного утомления детей младшего школьного возраста, которую можно реализовать в общеобразовательных учреждениях начальной ступени.

Структура исследования. Дипломная работа состоит из введения, 3 глав, заключения, списка использованных источников.

ГЛАВА 1. ОБЗОР НАУЧНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ТЕМЕ ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ФАКТОР КОРРЕКЦИИ УМСТВЕННОГО УТОМЛЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ

1.1. Понятие умственное утомление и факторы ее коррекции

Уровень здоровья подрастающего поколения в Российской Федерации неумолимо снижается, поэтому сохранение и укрепление здоровья детей является сегодня приоритетной задачей государства и Правительства России, главным ценностным ориентиром школьного физкультурного образования. Поэтому предполагается оптимизация учебной, психологической и физической нагрузок учащихся, создание в учреждениях образования дополнительных условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся. Одной из главных задач современной общеобразовательной школы является сохранение и укрепление здоровья детей школьного возраста, в частности, повышение их работоспособности. В решении этой задачи важную роль играет рационально организованное физическое воспитание. Физическое воспитание младших школьников является составной частью учебно- воспитательного процесса общеобразовательной школы.

В начале данного параграфа дадим дефиницию «Умственной работоспособности»

Под работоспособностью в широком смысле этого слова следует понимать «тот максимум работы, который в состоянии выполнить человек». Известно, что этот максимум зависит от целого ряда субъективных и объективных факторов. К субъективным факторам здесь относятся - знания, умения, способности, мотивы, волевое усилие, функциональная выносливость нервной системы и организма в целом; к объективным - методические, организационные, гигиенические и другие условия, которые не зависят от человека. Все методики исследования прямых показателей работоспособности представлены на рисунке 1.1.

Рис.1.1.- методики исследования прямых показателей работоспособности

Под умственной работоспособностью подразумевается способность индивида принимать и перерабатывать информационный поток, способность индивида исполнять в некоторый период времени требует большой максимальной эффективностью которую заданную работу, которая активации нервной и психической области индивида» .

«Умственную работоспособность нередко связывают исследователи с возрастными особенностями индивида: все данные умственной работоспособности будут увеличиваться с ростом и формированием ребенка.

За одновременно равный период времени ребенок шести-восьмилетнего возраста имеют возможность выполнять тридцать 39 и более процентов заданий, заданий, которые выполняют более старшие дети (15-16 лет). Причем следует отметить, что качество выполненной работы у первых на 45—64% будет ниже, чем у вторых» .

Темпы роста и точность умственной работы в процессе взросления будет нарастать неравномерным путем и гетерохронно, подобно изменению других количественных и качественных признаков, отражающих рост и развитие организма.

Умственная работоспособность определяется и биологическим ритмами.

Так, если индивид «жаворонок», то повышенная работоспособность у этого индивида будет проявляться больше в первой половине дня, так сказать утром; если же индивид является «совой», то умственная работоспособность будет в особенности высокой во второй половине дня, вечером, иногда даже ночью. Так, согласно биологическим ритмам, к середине сентября все показатели работоспособности школьников 7 - 18 лет достигают значительно более высокого уровня по сравнению с тем, который был в мае, перед окончанием учебного года.

Одна и та же дозированная умственная работа у школьников одного и того же возраста влечет осенью меньшую степень утомления, чем весной. При этом осенью оказывается также выше сопротивляемость утомлению и степень ее восстановления. Зимой уровень работоспособности низкий, по сравнению с весной и осенью .

Двигательное беспокойство, которое фиксируют у детей учителя во время уроков, является защитной реакцией организма. Количество движений, длительность сохранения относительного постоянства позы, частота использования крышки парты (стола) в качестве дополнительной опоры для тела также объективно отражают нарастание утомления учащихся и снижение их работоспособности.

К примеру, от понедельника к субботе у школьника семи -восьмилетнего возраста общее число двигательных действий в учебное время может возрасти на тридцать два процента, длительность сохранения постоянства позы уменьшается на 65%, падает и устойчивость прямохождения. Статический компонент учебной деятельности (сохранение вынужденного положения тела) интенсифицирует развивающееся утомление и падение работоспособности в большей мере в конце работы, нежели в ее начале.

В большинстве общеобразовательных школ недостаточное внимание уделяется физическому воспитанию и двигательным формам деятельности детей.

Это вызывают у младших школьников переутомление, снижают их общую работоспособность и приводят к двигательной недостаточности - гипокинезии, что отрицательно сказывается на их состоянии здоровья, нанося серьезный ущерб физическому и психическому развитию. В связи с этим для оптимальной организации и рационального построения образовательного процесса в начальных классах необходимо в течение дня обеспечить баланс разных видов активности детей (умственной и физической). При этом среди общего времени занятий следует отводить 50 % занятиям, требующим от детей умственного напряжения, 50% должны составлять занятия физкультурно-оздоровительного и эстетического цикла

1.2. Двигательная активность учащегося младшего школьного возраста и ее взаимосвязь с умственным (когнитивным) развитием ребенка)

К интеллектуальному уровню в общей структуре личности относятся:

- внимание (объем, распределение, концентрация, переключаемость, устойчивость);
- память (краткосрочная, долгосрочная, оперативная);
- мышление (логическое, творческое, активное, самостоятельное) .

К примеру, хорошая память – неопределимое качество для спортсменов-ориентировщиков. Развитию и совершенствованию памяти уделяется значительная доля времени в технической подготовке и продолжается на протяжении всей спортивной деятельности спортсмена.

Так, внимание является направленностью и сосредоточением разума на некотором предмете, явлении, действии. К главной особенности такой дефиниции как внимание следует отнести то, что оно не может существовать вне какого-либо действия, или так сказать само по себе. Лишь выполняя перцептивные, умственные или двигательные (в том числе и различные комбинированные) действия, человек включает механизмы внимания. Не случайно внимание характеризуют как процесс, обеспечивающий «рабочее состояние сознания».

Функционирование внимания связано с процессом активации неспецифических отделов мозга: от ретикулярной формации до коры больших полушарий (лобные доли). Активация приводит к возникновению доминантного очага возбуждения, что способствует направленности и сосредоточению сознания человека на значимом для него в данный момент времени раздражителе. В то же время восприятие других сигналов, одновременно поступающих из внутренней и внешней среды, тормозится.

В психологической науке выделяются 3 вида внимания:

Рис.1.2.- Виды внимания

Внимание чаще всего относится к когнитивным функциям, в силу того, что его рассматривают как «со-знательное вовлечение психической энергии в направле-нии определенного объекта или ситуации». С формальной точки зрения к такому пониманию внимания нельзя предъявить никаких претензий. Однако «сознатель-ное вовлечение психической энергии» развивается, как правило, на базе определенной эмоциональной позиции. Внимание, по существу, не является не чем иным, как одним из проявлений склонности, так как практически невозможно представить себе поддержание внима-ния в условиях, в которых существует отрицательное эмоциональное отношение к объекту внимания.

Не только в спортивно-педагогической, но и в широкой педа-гогической практике внимание неоправданно рассматри-вается как психическая функция, находящаяся исклю-чительно в области рациональных отношений и точек зрения учеников. Поэтому отсутствие внимания у спортсмена чаще всего

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Бачерикова, Л.Н., Крупицкая, М.Н., Семкина, А.И. Влияние повышенного двигательного режима на умственную работоспособность учащихся разного возраста // Возрастные особенности физиологических систем детей и подростков: Тез. докл. IV Всесоюз. науч. конф. - М., 1990. - С. 25-26.
2. Барчуков И.С. Физическая культура: методика практического обучения: учебник/ И.С. Барчуков. - М.: КНОРУС, 2014. - 304 с.
3. Безруких, М., Ефимова, С. Кто живет по режиму - в школе не устает //Здоровье детей. - 2000. - № 43-44. - С.16-17.
4. Беляева, Л.А. Влияние занятий физической культурой и спортом на развитие эмоциональной сферы личности подростков// Вестник Томского государственного педагогического университета.-2011. - №10. - с. 162-165.
5. Беляева, Л.А.Валеева Г.В., Греб А.В. Содержание инновационных педагогических технологий в физическом воспитании// Материалы всероссийской научно-практической конференции «О повышении роли физической культуры и спорта в развитии личности студентов». М., 2011. 316 с.
6. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник/ А.А. Бишаева, В.В. Малков. - М.: КНОРУС, 2016. - 312 с.
7. Биологическая химия с упражнениями и задачами: Учебник/ Под ред. чл.-корр. РАМН С.Е. Северина. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2011. - 624 с.
8. Драндров, Г.Л. Тактическая подготовка юных футболистов на основе реализации принципа обобщения в обучении / Г. Л. Драндров, Р. В. Фаттахов, Ю. И. Краснов // Вестник Чувашского государственного педагогического университета имени И.Я. Яковлева. - 2011 - № 2 (70). - Ч. 2.
9. Заярная, Н.И. Опыт внедрения инновационных нетрадиционных видов спорта и методик в общеобразовательных учреждениях / Н.И. Заярная, А.В. Барышникова // Безопасность жизнедеятельности, физическая культура и спорт: современное состояние и перспективы: сборник научных трудов / под ред. Р.С. Ткача, Е.Н. Ткач. - Хабаровск: ТГУ, 2019. - С. 22-25.
10. Карпушин, Б. А. Педагогика физической культуры: учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 034300

- (62) - Физическая культура» /Б.А. Карпушин.- М.: Советский спорт, 2013.- 299 с.
11. Коджаспиров, Ю. Г. Развивающие игры на уроках физической культуры: Метод. пособие. 2-е изд., стереотип. - М.: Дрофа, 2014. - 176 с.
 12. Кричевский, Р.Л. Экспериментальное исследование тактического мышления в спорте.// Теория и практика физической культуры.- 1968.- №8.- С. 31-35.
 13. Кузнецов, В. Хронобиология и биоритмы // ОБЖ. - 2000. - №3. - С.50-52.
 14. Кучер, В.А. Применение подвижных игр и их влияние на организм школьников / В.А.Кучер, И.М.Григус // Педагогика, психология и медико- биологические проблемы физического воспитания и спорта. - 2017. -№1. - С. 39-43
 15. Лернер, И. Я. Дидактические основы методов обучения - М.: Педагогика, 1981. - 186 с.
 16. Лесгафт, П. Ф. Задачи физического развития в школе // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. Научно-периодический журнал. - 2018, № 2 (9). - С. 164-173.
 17. Матвеев, А. П. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А. П. Матвеева. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / А. П. Матвеев. - 3-е изд. - М.: Просвещение, 2014. - 63 с.
 18. Овсянникова, О. Н. Психолого-педагогические условия развития креативных способностей у курсантов военного вуза: На материале изучения курса иностранного языка: автореферат дис.... кандидата педагогических наук: 13.00.08 / Кур. гос. ун-т. - Курск, 2005. - 21 с.
 19. Пискайкина, М. Н., Смирнова У. В. Роль спорта в развитии общества и социализации личности // Известия Института систем управления СГЭУ. 2015. № 2 (12). С. 36-40.
 20. Подвижные игры с методикой преподавания: учеб. пособие / сост.: Безверхня Г. В., Семенов А. А., Ковристый М. М., Маслюк Р. В.-Умань: ВПЦ «визави», 2014 - 104с.
 21. Столяров, В. И. Современная система физического воспитания (понятие, структура, методы) : монография»/В.И. Столяров.- Саратов: Наука, 2013.- 312с.
 22. Теория и методика избранного вида спорта (спортивные игры): Курс лекций. / В.А. Талай, А.В.Железнов, М.Д.Пугачев, Е.Г.Уткин, В.А.Хлопцев, Е.Л.Зубрицкая,; Под общ.ред. В.А. Талай. - Витебск: Издательство УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2020. - 198 с
 23. Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Учебное пособие /Н.В. Тычинин.- Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017.-158 с.
 24. Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2016. - 214 с.
 25. Холодная, М.А. Психология интеллекта: парадоксы исследования, 2-е изд., перераб. и доп. СПб.: Питер, 2002. - 272 с.
 26. Чанчаева Е.А. Современные тенденции развития детей младшего школьного возраста (обзор литературы) / Е.А. Чанчаева, Р.И. Айзман, С.С. Сидоров, Е.В. Попова, О.И. Симонова // Acta Biomedica Scientifica, 2019. - № 4 (1). - С. 59-65.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/diplomnaya-rabota/249900>