

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/47005>

Тип работы: Дипломная работа

Предмет: Педагогика

Введение 3

Глава 1. Теоретические основы повышения двигательной активности младших школьников 7

1.1. Физические и анатомические особенности детей младшего школьного возраста 7

1.2. Средства и методы повышения двигательной активности детей 17

1.3. Характеристика динамических пауз и подвижных игр 20

Выводы по главе 1 25

Глава 2. Экспериментальное исследование использования динамических пауз и подвижных игр как средства повышения двигательной активности детей младшего школьного возраста 27

2.1. Методы и организация исследования 27

2.2. Программа использования динамических пауз и подвижных игр как средства повышения двигательной активности детей младшего школьного возраста 28

2.3. Анализ и интерпретация результатов исследования 32

Вывод по 2 главе 36

Заключение 37

Список литературы 38

Введение

Актуальность исследования. Становление человека – это процесс физического, психического и социального формирования, охватывающий все количественные и качественные изменения врожденных и приобретенных средств, которые происходят под влиянием окружающей действительности. Физическое развитие имеет неразрывную связь с изменением роста, веса; наращиванием мышечной силы; развитием органов чувств и координации движений и др.

Анализ физического и двигательного развития детского организма младшего школьного возраста, а также показателей здоровья в последние годы выявил тревожные тенденции: по данным Е.Н. Вавиловой, Н.А. Ноткиной, М.А. Правдова, Ю.К. Чернышенко, В.И. Усакова до 40% детей школьников находятся на низком уровне двигательного развития, причины которого кроются в современном образе жизни.

Единую тенденцию для детских учреждений – понижение двигательной активности детей отмечают специалисты по психологии, педагоги и врачи (Ю.Ф. Змановский, М.А. Рунова, С.Б. Шарманова, А.И. Федоров), потому как для младших школьников потеря в движениях может стать следствием потери в здоровье, развитии, знаниях. Как раз по этой причине в программе воспитания и обучения детей в образовательных учреждениях проблема здоровья стоит на первом месте. В случае, если принять во внимание, что двигательная активность — это еще и условие, стимулирующий фактор развития интеллектуальной, эмоциональной и других сфер, становится явным актуальность данного вопроса.

Двигательная активность – это неотъемлемая потребность организма в движении, удовлетворить которую, есть важнейшее условие многостороннего развития и воспитания ребёнка. Положительное влияние на организм оказывает двигательная активность. Двигательная активность является естественной потребностью детей. Создание санитарно-гигиенических условий, закаливание, утренней гимнастика, физкультурные занятия, прогулки, спортивные игры и развлечения, формирование культурно-гигиенических навыков, организация рационального питания, все это включает в себя система физического воспитания. Только при наличии специально созданных условий организации занятий физической культурой, а также дополнительных оздоровительно – спортивных мероприятий можно добиться поставленных целей и задач на достаточно высоком уровне.

Таким образом, можно выделить противоречия между современными требованиями, предъявляемых к младшим школьникам, ухудшением состояния здоровья детей и созданием условий для развития физических качеств и двигательной активности младших школьников в школе

Данное противоречие позволило сформулировать проблему исследования: изучение динамических пауз и подвижных игр как средства повышения двигательной активности младших школьников.

В решении данной проблемы фундаментальную роль играет выявление источников пополнения и обогащения средств двигательной активности ребенка. Эффективным средством развития двигательной активности детей дошкольного возраста являются подвижные игры.

Подвижная игра – это осмысленная и интенсивная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, которые связаны с обязательными для всех играющих правилами. В норме развивающийся ребенок с рождения стремится к движениям. Гигантскую потребность в движении школьники как правило стараются удовлетворить в играх. Играть для детей значит двигаться, действовать. Игра – это одно из ключевых средств физического воспитания детей дошкольного возраста. Она способствует разностороннему развитию ребенка: физическому и умственному, нравственному и эстетическому. Большое множество разнообразных движений и действий дошкольников в ходе игры при опытном руководстве педагога результативно влияют на деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, положительно воздействуют на укрепление двигательного аппарата и нервной системы, на улучшение общего обмена веществ, активизацию деятельности всех органов и систем растущего организма ребенка, возбуждают аппетит и содействуют полноценному сну. В это же время целый ряд проблем, которые связаны с физическим воспитанием школьников и их развитием, еще не нашли своего полного разрешения. К ним мы относим, именно использование большего количества разнообразных подвижных игр в системе физического воспитания младших школьников.

Объект исследования: двигательная активность детей младшего школьного возраста.

Предмет исследования: динамические паузы и подвижная игра как средство развития двигательной активности детей младшего школьного возраста.

Цель исследования: разработать и апробировать комплекс подвижных игр и отследить влияние подвижных игр на двигательную активность у детей младшего школьного возраста.

Задачи исследования:

- 1) Изучить и проанализировать психолого-педагогическую и методическую литературу по проблеме исследования.
- 2) Раскрыть особенности уровней развития двигательной активности и физического развития у младшего школьного возраста.
- 3) Определить значение подвижных игр в развитии двигательной активности детей младшего школьного возраста средствами физической культуры
- 4) Разработать комплекс подвижных игр для развития двигательной активности детей младшего школьного возраста.
- 5) Организовать опытную проверку полученных диагностических данных.

Методы исследования: теоретические: анализ педагогической и психологической литературы по проблеме изучения, систематизация; эмпирические: опытно-поисковая работа, диагностические наблюдения, количественный и качественный анализ эмпирических данных.

Теоретическая и методологическая основа: исследования отечественных специалистов по психологии и педагогов по проблемам детской игры. Прогрессивные русские ученые - педагоги, гигиенисты, такие как П.Ф. Лесгафт, А.П. Усова, Н.В. Архипова, Т.М. Бондаренко, Т.М. Вавилова, С.А.Васильченко, Т.И.Осокина, Л.И. Пензулаева, М.А. Рунова, Э.Я. Степаненкова и многие другие, представили игру как деятельность, способствующую качественным изменениям в физическом и психическом развитии ребенка, оказывающую разностороннее влияние на формирование личности школьника.

Практическая значимость исследования: возможность применения предложенных подвижных игр для занятий физической культурой с детьми младшего школьного возраста в школьных образовательных учреждениях.

Структура работы. Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, библиографического списка и приложения.

Глава 1. Теоретические основы повышения двигательной активности младших школьников

1.1.Физические и анатомические особенности детей младшего школьного возраста

Младший школьный возраст дает большие возможности в плане совершенствования физических качеств,

так как в этом возрасте происходит изменение многих систем организма. Учителю нужны глубокие познания в области анатомии, физиологии и психологии ребенка, для того что бы профессионально и правильно выстроить работу с данной категорией обучающихся . На начальной ступени образования должны быть приняты во внимание анатомо - физиологические особенности данного возраста, а также уровень физического развития. Спортивный руководитель должен обязательно знать и учитывать особенности младшего школьного возраста, так как все возрастные периоды имеют свои отличительные характеристики, которые напрямую связаны с двигательной активностью.

Физическое развитие детей младшего школьного возраста проходит спокойной и равномерно, это относится и к увеличению веса и роста, выносливости и жизненной емкости легких .

У детей младшего школьного возраста в строении опорно-двигательного аппарата преобладает хрящевая ткань, окостенение позвоночника, грудной клетки, таза, конечностей только происходит. Это необходимо принимать во внимание. Нужно заботиться о правильной позе, осанке, походке учащихся. Нужно отметить, что для детей являются трудными и утомительными, мелкие и точные движения кисти и руки, так как процесс окостенения кисти и пальцев не закончен в полной мере, а особенно для учащихся первого класса. Спортивным руководителям нужно строго следить за развитием детей, а особенно детей младшего школьного возраста, так как не все процессы организма закончены, а большинство процессов находятся в стадии активного развития. Усидчивость у детей такого возраста еще не выработана это в силу возрастных особенностей, спортивным руководителям нужно настроиться на долгую кропотливую работу для того что бы дети умели правильно выполнять данные упражнения, а в дальнейшем правильно выполнять заданный алгоритм действий и уметь им пользоваться .

Особенности физического развития детей младшего школьного возраста позволяют ребенку без перенапряжений и явного утомления заниматься 4-5 часов, но при этом нужно строго четко соблюдать режим дня, режим учения, отдыха, переутомление не благоприятно влияет на организм ребенка. Можно утверждать, что правильно построенная работа по уже существующим программам, не дает оснований переживать за состояние здоровья, переутомление и перегруженности младшего школьника.

Спортивному руководителю, работающему с категорией детей младшего школьного возраста, необходимо хорошо знать их анатомо-физиологические и психологические особенности. К перегрузке детей, нанесению ущерба их здоровью и самочувствию может привести не в полной мере изученная литература о детском организме данного возраста, в ходе этого могут быть допущены ошибки и в методике физического воспитания [9]. Организм ребенка отличается от организма взрослого человека.

В зависимости от возраста организм человека отличается присущим этому возрасту индивидуальными особенностями, эти процессы влияют на физическую и умственную деятельность организма ребенка.

Младшие школьники своим физическим развитием отличаются от физического развития детей среднего и в особенности старшего школьного возраста.

Пропорции тела у мальчиков и девочек 10-12 лет почти схожи, особой разницы не наблюдается, так как происходит рост тканей и их формирование. Так же можно отметить, что вес тела увеличивается, а темп роста в длину замедляется, если сравнивать с предыдущим периодом развития. По данным изученной литературы, можно констатировать, что вес увеличивается на 2-2,5 кг, а рост увеличивается на 4-5 см ежегодно.

Заметно увеличивается окружность грудной клетки, изменения происходят в лучшую сторону, превращаясь в конус, обращенный основанием кверху. В связи с этим увеличивается и жизненная емкость легких.

Средние данные жизненной емкости легких у мальчиков 7 лет составляет 1400 мл, а у девочек 7 лет - 1200 мл. У мальчиков 12 лет - 2200 мл, у девочек 12 лет - 2000 мл. Ежегодное увеличение жизненной емкости легких равно в среднем, 160 мл у мальчиков так и у девочек этого возраста .

Характеризуя дыхание детей младшего школьного возраста, можно отметить, что оно учащенное и поверхностное, дыхательные мышцы еще не окрепли, функции дыхания находятся в стадии совершенствования. Исходя из показателей в выдыхаемом воздухе 2% углекислоты, а у взрослого человека этот процент составляет 4%. Таким образом, можно сделать вывод, что дыхательный аппарат у детей функционирует значительно слабее, чем у взрослых. Так, у старших детей или у взрослого человека на единицу объема вентилируемого воздуха в организме приходится усвоение кислорода (около 4 %), а у детей младшего школьного возраста на единицу объема вентилируемого воздуха усваивается меньше кислорода (около 2%). Во время мышечной деятельности у детей появляется затруднение дыхания и задержка дыхания, следовательно, это вызывает гипоксемию, а другими словами кислород не в полной мере насыщает кровь. Исходя из этого, можно сделать вывод, что нужно правильно и равномерно согласовывать дыхание детей с их физическими нагрузками и движениями тела при обучении, чтобы

1. Ашмарина Б.А. Теория и методика физического воспитания: Учебное пособие для студентов факультета физ. воспитания пед. институтов. М. : Айрис-пресс, 1999. 198с.
2. Бердяев, Н.А. Самопознание /Н.А.Бердяев. -М.: ДЭМ, 1990.-335 с.
3. Бондарчук, Т.В. Феномен педагогического внушения в учебно-тренировочном процессе (на примере юношеского спорта): Дис. док. пед, наук / Т.В.Бондарчук. Челябинск, 2000 - 329 с.
4. Будь тем, кто ты есть! (Наставления Шри Раманы Махарши). М.:Изд-во КПКравчука, 2002. - 351 с.
5. Волкова, Л.М. Влияние упражнений разной направленности на развитие физических качеств младших школьников: Автореф. дис. канд. пед. наук. - М., 2003.
6. Волков, Л.В. Система управления развитием физических способностей детей школьного возраста в процессе занятий физической культурой и спортом: Автореф. дис. д-ра пед. наук. - М., 2008.
7. Восточные системы укрепления здоровья. СПб.: ИК «Невский проспект», 2012.-192с.
8. Давыдов, С.Ю. Морфофункциональные показатели и развитие моторики у детей 3-6-летнеко возраста различных типов конституций.// Теория и практика физической культуры. 2005.- №11.- с.39-43.
9. Гагонин, С.Г. Спортивно-боевые единоборства: от древних ушу и бу-даюцы до профессионального кикбоксинга / С.Г.Гагонин; СПбГАФК им.П.Ф.Лесгафта, 1997.-352 с.
10. Гасанова, Д.И. Психотехнические игры как средство физического воспитания детей старшего школьного возраста: Дис.канд. пед. наук / Д.И.Гасанова. - Махачкала, 2000 234 с.
11. Гогунев, Е.Н., Мартъенов, Б.Н. Психология физического воспитания и спорта[Текст] / Гогунев, Е.Н.,
12. Мартъенов, Б.Н - М.: Физкультура и спорт, 2000
13. Гималетдинова, Р.И. Образ жизни и социально-философские аспекты здоровья: Автореф.канд. философ, наук / Р.И.Гималетдинова. Уфа, 2003. -27 с.
14. Захаревич, А.С. Дыхание, сознание, здоровье человека. Опыт теоретического и экспериментального исследования дыхательных технологий: Монография / А.С. Захаревич. - СПб.: Изд. БПА, 2002. -182 с.
15. Ильин, Е.П. Ловкость - миф или реальность? // Теория и практика физической культуры. -2002. - № 3. - С. 51-53.
16. Кофман, П.К. Настольная книга учителя физической культуры[Текст] / П.К. Кофман, - М.: Физкультура и спорт, 2008.
17. Максименко, А.М. Основы теории и методики физической культуры[Текст] / Максименко, А.М. - М.: Физкультура и спорт, 2009.
18. Мир движений мальчиков и девочек. Методическое пособие для руководителей физического воспитания школьных учреждений. - Санкт-Петербург: «Детство-Пресс», 2001.
19. Моченов В.П. Социально-педагогические аспекты использования нетрадиционных форм и средств физической культуры в практике физкультурно оздоровительной работы: Дисс. канд. пед. наук / В.П. Моченов. - М.: Академия, 2007. -134 с.
20. Рунова М.А. Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 5-7 лет. М. : Просвещение, 2007. 126с.
21. Сапов, В.Ю. Теоретические и методические основы формирования здорового образа жизни учащейся молодежи средствами физической культуры: Дисс.докг. пед. наук / В.Ю. Салов; СПб.ГАФК им. П.Ф.Лесгафта. СПб., 2001.-308 с.
22. Слободчиков В.И., Рубцов В.В., Концепция дошкольного воспитания. 2003.
23. Суянгулова, Л.А. Совершенствование координационных способностей рук детей школьного возраста: Автореф. Дис. канд. пед. наук. - Омск, 2006. -19 с.
24. Хабарова Т.В. Развитие двигательных способностей старших дошкольников, СПб. : ООО «Издательство «Детство-пресс», 2010. 112с.

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/47005>