Тамбовское областное государственное автономное

профессиональное образовательное учреждение

«Промышленно-технологический колледж»

**ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА**

**Исследование влияния подвижных игр**

**на развитие двигательных качеств обучающихся**

Подготовил: студентка группы 2МК

«Конструирование и моделирование швейных изделий»

Саутина Яна.

Руководитель: преподаватель физической культуры

Болдырева Т.В.

г. Мичуринск

**Тема: «Исследование влияния подвижных игр**

**на развитие двигательных качеств обучающихся»**

**Цель работы:** определение и экспериментальная оценка методики проведения подвижных игр, как средства развития двигательных качеств обучающихся.

**Задачи:**

1) Проанализировать методическую и психолого-педагогическую литературу по выбранной теме.

 2) Изучить и подобрать соответствующие игровые методики для развития двигательных качеств обучающихся.

3) Выявить изменения, в результате применения подвижных игр, как средства развития двигательных качеств на уроках физической культуры.

**Гипотеза:** Организация и проведение подвижных игр на уроках физической культуры способствует развитию физических качеств обучающихся. Применение методики занятий подвижными играми различной направленности (по развитию физических качеств) позволит повысить уровень их физической подготовленности.

**Предмет исследования:** организация и проведение подвижных игр на уроках физической культуры, как фактор повышения физических качеств.

**Объект исследования:** обучающиеся второго курса.

**Практическая значимость:** разработана методика занятий подвижными играми на уроках физической культуры, способствующая развитию физических качеств обучающихся.

**Актуальность**

Уровень развития двигательных качеств в настоящее время находится на невысоком уровне, который не может быть удовлетворен современным требованиям, предъявляемым к физическому воспитанию обучающихся.

Для повышения общей физической подготовленности обучающихся на занятиях физической культуры эффективно применение подвижных игр и эстафет. Систематически организуемые подвижные игры при правильном проведении оказывают положительное влияние на динамику физического развития занимающихся, повышают интерес к урокам.

Поэтому, проблема развития двигательных качеств с помощью применения игровых технологий весьма актуальна и требует дальнейшего ее совершенствования.

**Содержание материала:**

Исследование проводилось на уроках физической культуры в учебных группах второго курса. В экспериментальную группу были включены юноши и девушки, занимающиеся различными видами спорта, регулярно выступающие в спортивных соревнованиях и студенты, не занимающиеся активно спортом.

Организация исследования проводилось в три этапа.

На первом этапе эксперимента (сентябрь - октябрь) - изучалась спортивная и научно-методическая литература по теме исследования, учебные пособия, а также информация сети Интернет; проводилось анкетирование, изучение данных физического развития и подготовленности обучающихся; подбирались подвижные игры для развития физических качеств.

На втором этапе - (ноябрь - январь) – в течение трех месяцев обучающиеся выполняли подобранные подвижные игры, затем проходили тестирование для определения уровня развития физических качеств.

На третьем этапе эксперимента (февраль - март) проводился анализ прироста двигательных качеств, обучающихся по результатам тестирования; обрабатывались полученные данные, оформлялась сама работа, формулировались выводы.

Наблюдения показали, что подвижные игры различной направленности являются очень эффективным средством комплексного совершенствования двигательных качеств. Они же в наибольшей степени позволяют совершенствовать такие качества как ловкость, быстрота, сила, координация, выносливость и др. При рациональном использовании игра становится эффективным методом физического воспитания. Использование подвижных игр предусматривает не только применение каких-либо конкретных средств, но может осуществляться путем включения методических особенностей игры в любые физические упражнения.

С помощью игр, требующих проявление двигательной активности, обучающиеся усваивают правила и нормы рациональных форм движения, развивают психические и физические качества, коммуникативные способности. Подвижные игры со спортивными элементами используются и в качестве разминки, и как активный отдых на занятиях спортом.

Содержательная направленность практического использования игрового материала на уроках физической культуры заключалась, в следующем.

Подвижные игры, включались в каждый урок физической культуры и подбирались в соответствии с общими задачами урока и особенностями организма обучающихся. Некоторые уроки состояли полностью из разнообразных подвижных игр с различными действиями. В такой урок включалось 3-4 игры, знакомые обучающимся и 1-2 - новые.

В основу игр легли основные движения, как бег, равновесие, ритмичная ходьба, прыжки, ведение мяча, броски, передачи, которые бы способствовали овладению и совершенствованию технико-тактических взаимодействий, необходимые для дальнейшего овладения спортивными играми.

Мы объединили подвижные игры в группы по преимущественному проявлению у обучающихся физических качеств и на устранение недостатков в уровне развития двигательных способностей, обучающихся: подвижные игры для совершенствования быстроты и ловкости, для развития силы, развития скоростно-силовых способностей и т.д.

Если на проводимом уроке решалась задача развития силы, то в него включались вспомогательные и проводящие игры, связанные с преодолением собственного веса, либо сопротивлением противника. В таких играх применялись различные перетягивания, удержания, выталкивания, перемещения на площадке в упоре лежа, с выпрыгиванием и т. п.

Для развития быстроты подбирались игры, требующие мгновенных ответных реакций на зрительные или звуковые сигналы. Эти игры включали в себя физические упражнения с периодическими ускорениями, внезапными остановками, стремительными рывками, мгновенными задержками, бегом на короткие дистанции, направленными на сознательное и целеустремленное опережение соперника. Это можно проследить на примере несложных игровых эстафет, а также таких игр, как «Кто быстрее», «Вызов номеров», «Наступление», «Перебежки с выручкой» «Борьба за мяч» и др.

Для развития ловкости, использовались игры, требующие проявления точной координации движений и быстрого согласования своих действий с партнерами по команде, обладания определенной физической сноровки. Это эстафеты с перепрыгиванием через партнера по команде, с кувырками, с бросками набивных мячей («Точный расчет», «Бой петухов», «Челнок с набивным мячом», эстафета «Передача мяча в колонне»).

Для развития выносливости проводились игры, связанные с большой затратой сил и энергии, основное содержание которых – бег. Данные игры вырабатывают умение бежать в заданном темпе или изменять темп бега. Например, «Круговорот», «Следуй за мной», «Эстафета-преследование».

В качестве подводящих игр при изучении технических приемов с мячом на уроках физической культуры применялись подвижные игры с элементами баскетбола: эстафеты «Забрось мяч в кольцо», «Борьба за мяч»; с элементами волейбола: игры «Встречная волейбольная пасовка над сеткой», «Волейбол с двумя мячами», «Мяч своему игроку».

Многие элементы из подвижных игр (эстафеты с подтягиванием, отжиманием, ведением мяча, бросками) можно проводить в виде контрольных упражнений (тестов). Эмоциональная окраска подобных испытаний заставляет участников игры проявлять максимальные усилия для достижения как личной, так и командной победы.

**Практическая значимость проведения исследовательской работы**

А теперь посмотрим, что показал анализ результатов проведенного исследования. Полученные данные свидетельствуют о том, что значительно улучшились скоростно-силовые качества, быстрота движений, координация, выносливость. У студентов, которые занимаются спортом и выступают на соревнованиях, отмечалось увеличение личных результатов, они стали более координированы, быстрее и выносливее в игровых видах спорта. У другой группы студентов, со слабой физической подготовленностью, отмечалось увеличение силовых показателей, быстроты, координации, улучшение работоспособности, появилась уверенность в своих силах и возможностях.

Проведенная работа убедила, что без целенаправленной деятельности со стороны преподавателя, без систематического включения игровых моментов развитие двигательных качеств у студентов проходило бы значительно медленнее.

В процессе эксперимента, мы вышли не только на определенные условия, но и на систему игровых упражнений, способствующих развитию таких физических качеств как скорость, выносливость, сила, гибкость, ловкость, обеспечивающих рост и всестороннее физическое развитие студентов.

Чтобы экспериментальные данные были более достоверными, необходимо длительное изучение проблемы. Поэтому работу, связанную с темой эксперимента, необходимо продолжить в будущем.

Библиографический список

1. Аникина, Т. А. Избранные главы по возрастной физиологии [Текст] : учеб. пособие / Т. А. Аникина, Л. Г. Ковтун. - Казань, 1992. - 223 с.

2. Баландин, Г. А., Назарова, Н.Н. Урок физкультуры в современной школе [Текст] / Г. А. Баландин, Н. Н. Назарова. - М.: Советский спорт, 2002. - 295 с.

3. Больсевич, В. К. Физическая активность человека [Текст] / В. К. Больсевич. - М., 2000. - 187 с.

4. Бреев, М. П. Урок физической культуры в школе // Технология и педагогический анализ [Текст] : учеб. пособие / М. П. Бреев. - Новосибирск, 2000. - 234 с.

5. Выгодский, Л. С. Лекции по психологии [Текст] : учеб. пособие для преподавателей / Л. С. Выгодский. – СПб.: Союз С-П., 1997. - 375 с.

6. Дворкин, Н. П. Возрастные изменения мышечной силы и скоростно-силовых качеств [Текст] / Н. П. Дворкин, А. Л. Медведев. – М.,2001. – 187 с.

7. Дереклеева, Н. И. Двигательные игры, тренинга и уроки здоровья. 1 - 5 классы [Текст] : учеб. пособие для преподавателей / Н. И. Дереклеева. - М.: Вако, 2004. - 274 с.

8. Жуков, М. Н. Подвижные игры [Текст] / М. Н. Жуков. - М.: Академия, 2000. - 165 с.

9. Каджаспиров, Ю. Г. Развивающие игры на уроках физической культуры 5-11 классы [Текст] : методическое пособие / Ю. Г. Каджаспиров. - М.: Дрофа, 2003. – 176 с.

10. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания. 1- 11 класс [Текст] / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2004. – 264 с.

11. Матвеев, А. П. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по ФК [Текст] / А. П Матвеев, Т. В. Петрова. - М.: Дрофа, 2000. - 104 с.

12. Найминова, Э. Физкультура [Текст] : методика преподавания / Э. Найминова. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2001. - 271 с.

13. Семкин, А. А. Возрастные особенности организма в связи с занятием спортом [Текст] / А. А. Семкин. - Минск., 1999. - 290 с.

14. Холодов, Ж. К. Теория и методика Физического воспитания и спорта [Текст] / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - М., 2001. - 299 с.