

Влияние подвижных игр на развитие основных физических качеств у школьников 9-10 лет



Выполнила
студентка 566
группы
Комкина Ю.К.

- * Объект исследования: подвижная игра как средство развития физических качеств у школьников 9 – 10 лет
- * Предмет исследования: физические качества детей младшего школьного возраста
- * Цель: выявить влияние подвижных игр на развитие физических качеств у школьников 9 – 10 лет

* **В работе были определены следующие задачи:**

- * 1) Провести обзор научно-методической литературы по вопросам влияния подвижных игр на развитие основных физических качеств у школьников 9-10 лет.
- * 2) Разработать содержание занятий с использованием подвижных игр для развития основных физических качеств у школьников 9-10 лет.
- * 3) Выявить эффективность влияния подвижных игр на развитие основных физических качеств у школьников 9-10 лет.

- * Обычно выделяют пять видов физических качеств: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость



- * Для определения уровня развития основных физических качеств были проведены следующие тесты:
- * **Тест 1.**Выявление быстроты-бег 30 м со старта
- * **Тест 2.**Определение силовых способностей.
- * Подтягивание на высокой перекладине из виса(мальчики); на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).
- * **Тест 3.**Определение выносливости.
- * Бег на длинную дистанцию(6 минут).
- * **Тест 4.**Определение ловкости.
- * Ловкость, в связи с широким понятием, можно определять как ловкость в беге 3 x 10 м (челночный бег
- * **Тест 5.**Выявление гибкости.
- * Испытуемый в положении сидя на полу наклоняется вперед до предела, не сгибая ног в коленях

* **Подвижные игры для младших классов:**

- * Средства для повышения силовых качеств-лабиринт
- * Средства для повышения выносливости-Кто быстрее
- * Средства развития быстроты-Успей поймать.
- * Средства развития ловкости-Передай мяч
- * Средства развития гибкости-Путаница.

Результаты тестирования до начала эксперимента

Ф.И. ребенка	Пол	Тесты				
		№1 Бег 30 м со старта сек	№2 Подтягивание на высокой/низкой перекладине, кол-во	№3 Бег на длинную дистанцию, м	№4 Челночный бег 3 x 10 м (сек)	№5 Наклоны вперед, см
Антонова Диана(9 лет)	д	6,7	4	800	10,3	6
Иванченко Надежда(9 лет)	д	6,9	3	600	10,0	6
Шилкина Анастасия(10 лет)	д	6,0	4	650	10,4	7
Давыдов Александр(9 лет)	м	6,7	5	1000	9,9	5
Гогин Михаил(10 лет)	м	6,6	3	900	9,0	4
Широкий Евгений(10 лет)	м	6,4	4	850	9,9	5
Переськин Олег(9 лет)	м	6,7	5	800	9,9	5
Пацук Юлия(9 лет)	д	6,8	3	700	10,3	6

Результаты тестирования после эксперимента

Ф. И. ребенка	Пол	Тесты				
		№1 Бег 30 м со старта сек	№2 Подтягивание на высокой/низкой перекладине, кол-во	№3 Бег на длинную дистанцию, м	№4 Челночный бег 3 x 10 м (сек)	№5 Наклоны вперед, см
Антонова Диана(9 лет)	д	6,1	7	1000	9,7	9
Иванченко Надежда(9 лет)	д	6,2	8	800	9,8	9
Шилкина Анастасия(10 лет)	д	5,6	8	800	9,9	8
Давыдов Александр(9 лет)	м	5,8	7	1200	9,3	7,5
Гогин Михаил(10 лет)	м	5,5	6	1050	8,6	6
Широкый Евгений(10 лет)	м	5,6	6	1000	9,3	8,5
Переськин Олег(9 лет)	м	5,7	7	900	9,2	7,6
Пацук Юлия(9 лет)	д	6,0	7	900	9,7	9
Левашев	д	5,5	8	950	9,5	10

- * В экспериментальной группе наблюдается изменение показателей во всех тестах
- * В тесте 1 показатели улучшились на 0,8%,
- * в тесте 2 показатели улучшились на 3,3%,
- * в тесте 3 показатели улучшились на 175%,
- * в тесте 4 показатели улучшились на 0,51%,
- * в тесте 5 показатели улучшились на 2,46%.
- *

* ВЫВОДЫ

- * 1) Проведён анализ научно-методической литературы по вопросам влияния подвижных игр на развитие основных физических качеств у школьников 9-10 лет.
- * 2) Было разработано содержание занятий включающих комплекс подвижных игр, на развитие каждого физического качества, который включался в основную программу обучения, и проводился на каждом уроке
- * 3) На заключительном этапе эксперимента доказали что данная методика по влиянию подвижных игр на развитие физических качеств у школьников 9-10 лет эффективна. На окончании эксперимента были проведены тесты которые выявили динамику показателей физических качеств в экспериментальной группе после проведения в ней уроков включающий комплекс подвижных игр которые положительно повлияли на результат эксперимента.



*Спасибо за внимание!