Муниципальное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа с. Засопка

**НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА**

 по физической культуре

 «Подвижные игры и их влияние на развитие

физических качеств »

2019 г.

**Содержание**

Введение………………………………………………………………….……3-41 Актуальность………………………………………………….……………..…..5

2. Глава 1. История подвижных игр…………………………………………...…6

3. Глава 2. Анкетирование учащихся и анализ данных…………………….....74

 Глава 3. Что такое физические качества……………………………….……..8

5. Глава 4. Влияние подвижных игр на развитие физических качеств….…9-11

Заключение …………………………………………………………………...….12

Использованная литература………………………………………………….....13

 **Введение**

Ничто так сильно не разрушает организм,

 как физическое бездействие.
 Аристотель (IV век до н.э.)

Здоровье – бесценный дар, который преподносит человеку природа. Существует более 300 определений здоровья. На бытовом уровне понятием «здоровье» обозначают обычно отсутствие болезни. Согласно официальному определению Всемирной Организации Здравоохранения, здоровье – это физическое, психическое и социальное благополучие. В последние десятилетия неизмеримо выросла значимость физической культуры в жизни человека.Пребывание на уроках, приготовление домашних заданий, чтение книг, занятия у компьютера, сотовые телефоны, электронные игры, отдых у телевизора, - все эти формы времяпрепровождения проходят в статическом состоянии и отражаются на многих системах организма школьника: сердечнососудистой, мышечной, дыхательной. Проблема осложняется постоянно увеличивающимися учебными нагрузками. Сегодня нормальный день у ученика - в среднем, 6 уроков, плюс дополнительные занятия, еще 2-3 часа уходит на подготовку домашнего задания. В связи с этим отмечается дефицит двигательной активности, который может вызвать ряд серьезных изменений в организме. Единственная возможность нейтрализовать отрицательное явление недостаточной двигательной активности у школьников при продолжительном напряженном умственном труде, - это активный отдых и организованная физкультурная деятельность.

Учёными установлено, что здоровье человека на 10 % зависит от деятельности системы здравоохранения, на 20 % - от наследственных факторов, на 20 % от экологии, на 50% - от самого человека. Таким образом, здоровье зависит от образа жизни, который каждый выбирает себе сам. Поэтому меня заинтересовал вопрос: насколько активный образ жизни ведут учащиеся МОУ СОШ с. Засопка, какие подвижные игры знают и как часто в них играют.

**Цель работы:** изучить подвижные игры.

**Задачи:**

1. Изучить историю подвижных игр;

2. Провести опрос учащихся МОУ СОШ с. Засопка;

3. Проанализировать собранные данные;

4. Найти информацию, что такое физические качества?

5. Выявить связь подвижных игр с развитием физических качеств.

**Объект исследования**: подвижные игры.

**Гипотеза:** подвижные игры носили не только развлекательный характер, но и развивали силу, быстроту, скорость и выносливость.

**Предмет исследования:** влияние подвижных игр на физическое развитие школьников.

**Методы:**

1. теоретическое исследование;

2. анкетирование;

3. анализ, обобщение;

4. статистический;

5. исследовательский.

**Актуальность.**

В современном мире мы всё чаще стали обращаться к давно забытому старому, к нашим истокам, традициям, праздникам, к народному фольклору, к старинным играм, о которых мы несправедливо забыли.

Ведь игра - это сокровищница человеческой культуры. Она отражает все области материального и духовного развития творчества людей. Так как в современном мире большинство подростков ведутмалоподвижный образ жизни, то это пагубно влияет на их психическое и физическое состояние, поэтому вовлечение детей в подвижные игры будет способствовать развитию физического и психического здоровья, а так же развивать такие физические качества как: сила, ловкость, быстрота и выносливость. Как говорится в одном известном выражении: «В здоровом теле – здоровый дух».

**Глава 1. История подвижных игр.**

Понятие игра включает в себя множество различных форм игрового фольклора, каждая из которых, в конечном счете способствует всестороннему развитию детей: физическому, психическому, умственному. Подвижная народная игра является той разновидностью игрового фольклора, преимущественная ориентация которой заключается в активизации двигательной деятельности.

Первоначально игра отображала только трудовые или бытовые действия.

Позже это понятие расширилось и в него вкладывалось уже более широкое содержание. Начальный этап становления подвижных игр характеризуется подражательными действиями, имитирующими собирательство и охоту (как наиболее древние формы человеческой деятельности). Подражательные трудовым действиям игры, по-видимому, очень рано стали представлять собой объективно существовавшие средства физического воспитания. С развитием общества появилась потребность осуществлять эти действия в более эмоциональной форме – в форме игр и плясок, доставлявших одновременно и эстетическое удовлетворение.По мнению профессора В.К. Никольского: «Уже на самой ранней ступени развития человеческой культуры«игра приобретает характер зародышевой физкультуры, подготовляющей человека к его функциям, как члена коллектива» (Доисторическая культура.М.-Л., 1936, с.114).

В культурно-историческом развитии любого народа игра являлась важным фактором воспитания в процессе первоначальной подготовки людей к жизни. В основе этой подготовки лежали особенности взаимоотношения человека с окружающей средой. Кроме этого, культура Руси развивалась на основе жесточайшей эксплуатации крестьянина, и все это отобразилось в играх, которые являлись частью жизни русского нарда.Игра вводит ребенка в жизнь, в общение с окружающими, с природой, способствует приобретению знаний, трудовых навыков, совершенствованию двигательной деятельности.

**Глава 2. Анкетирование учащихся и анализ данных 6 «Б» класса**

Согласно проведенному анкетированию:

* Выполняешь ли ты по утрам утреннюю гимнастику?Да - 2 человек, нет – 20 человек;
* Сколько времени в день ты проводишь на свежем воздухе? До 1 часа - 1 человека, 1.5 -2 часа – 14 человек, 2 и более часа- 7 человек;
* Сколько времени ты проводишь за компьютером или сотовым телефоном? До 1 часа - 1 человек, от 1 до 3 часов - 12 человек, от 3 и более часов – 9 человек;
* Посещаешь ли ты спортивные секции? Да - 2 человека, нет – 20 человек;
* Любишь ли ты играть в подвижные игры?Да – 22 человека;
* Какие подвижные игры ты знаешь? «Лапта» – 3 человека, «Волки во рву» - 10 человек; «Ловишки» - 7 человек; «Классики» - 9 человек; «Охотники и утки» - 11 человек; «Картошка» - 5 человек; «Вышибало» - 2 человека.
* Как часто ты играешь в подвижные игры? Часто – 0 человек; иногда – 5 человек; редко – 17 человек.

Анализируя данное анкетирование, делаем вывод, что практически никто не делает утреннюю гимнастику;за компьютером или сотовым телефоном 1 час в день проводят время 2% детей, до 3 часов в день - 55% и более трех часов – 43% детей. На свежем воздухе 2% учащихся бывают всего 7 часов в неделю; практически 85 % класса до 21 часа в неделю проводят время на свежем человека и 13% более 21 часа в неделю. Всего два человека посещают спортивные секции. В подвижные игры 100% детей класса любят играть, но иногда только в них играют всего 24% детей и редко 76% учащихся класса. На основе полученных данных, я делаю вывод, так как все дети любят играть в подвижные игры, то нужно как можно чаще их организовывать во внеурочное время, во время перемен и на уроках физической культуры.

**Глава 3. Что такое физические качества?**

Основными физическими качествами являются быстрота, сила, выносливость и ловкость (координация). **Быстрота** – способность человека совершать двигательные действия в максимально короткий отрезок времени. Развитие быстроты зависит от природных данных, часто передаваемых по наследству. Лучшие показатели быстроты отмечаются при хорошем функциональном состоянии организма, при благоприятном эмоциональном фоне.

**Сила  *–***способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать внешним силам за счёт мышечных усилий. Для развития силы используются упражнения с повышенным сопротивлением. Они делятся на две группы:

Упражнения с внешним сопротивлением. В качестве сопротивления используют вес предметов (гири, штанга и пр.), противодействие партнера, самосопротивление, сопротивление упругих предметов (пружинные эспандеры, резина), сопротивление внешней среды (бег по песку, глубокому снегу и т. п.).

Упражнения с преодолением тяжести собственного тела (например, отжимание в упоре лежа).

**Выносливость  *–*** способность человека к длительному выполнению работы без снижения ее интенсивности. Основной критерий выносливости – время, в течение которого человек способен выполнять заданную интенсивность деятельности.

**Ловкость *–*** способность овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Ловкость можно разделить на ручную и локомоторную. Ручная – это умелые движения руками, а локомоторная – туловищем.

Эти качества должны развиваться в комплексе, так как развитие одного качества влияет на развитие другого.

**Глава 4. Влияние подвижных игр на развитие физических качеств**.

Игры эти очень разнообразны, требуют много движения, находчивости, смекалки, дают массу всяких физических навыков и умений. Поэтому они отлично закаляют тело и душу. Такие игры не только полезны для здоровья, но и необходимы для воспитания смелости, ловкости, упорства в достижении цели, то есть для становления характера человека.

**«Лапта»**

Лапта – одна из самых распространенных и любимых русских народных игр.

Для игры нужны: небольшой резиновый мяч (лучше литой, как для игры в теннис) и толщиной 3 – 3,2 см. Играть могут от 5 до 12 человек.

На двух противоположных концах площадки проводят две черты, из которых одна называется коновой, а другая – игральной. Расстояние между ними (поле) должно быть не менее 40 шагов. Играющие выбирают метальщики подавальщика, которые встают на играющую черту; остальные играющие располагаются в разных местах поля. Подавальщик подбрасывает мяч метальщику, тот отбрасывает его лаптой в поле. Если мяч подал плохо, можно воздержаться от удара. При удачном ударе, когда мяч отлетит далеко, метальщик бежит к новой черте, чтобы оттуда снова вернуться на играющую линию и не дать осалить себя во время перебежки. Благополучное возвращение дает ему право вновь бить по мячу лаптой. Если игрок поля поймает свечу, т.е. поймает мяч на лету, то он идет на место метальщика, а тот присоединяется к игрокам поля.

Если же во время перебежки осалят метальщика, то он становится подавальщиком, а прежний подавальщик – метальщиком. Салить разрешается только с того места, где поднят мяч.

Метальщик, промахнувшийся три раза, а также подавальщик, три раза плохо подбросивший мяч, переходят в ряды игроков

поля, и на их место назначаются другие. Во время перебежки метальщик не имеет права брать с собой лапту или бросать ее за игральную черту. Эта подвижная игра развивает сразу все физические качества: быстроту, силу, выносливость и ловкость, так как игрок должен уметь быстро бегать, с силой ударять по мячу, чтобы мяч как можно дальше улетел, уметь ловко ловить мяч и угибаться от мяча и быть выносливом, чтобы его команда победила.

 **«Чехарда»**

 Групповая игра, развивающая скоростно-силовые качества и ловкость, воспитывающая смелость, эмоциональную устойчивость и волю. Место проведения – открытая площадка или спортивный зал, количество участников – 4-10 человек. Участники определяют водящего и оговаривают условия игры. На площадке проводятся 2 линии на расстоянии примерно 1м (по договоренности). Одна линия старта, на другой располагается водящий, который становится в полусогнутой позе, опираясь руками о колени (по договоренности). Остальные игроки по сигналу руководителя начинают прыжки. Их задача – оттолкнувшись двумя ногами у линии старта, перепрыгнуть через водящего, опираясь руками о его спину. Если никто не ошибся, то последний игрок определяет новое место водящего(водящий переходит на место приземления последнего игрока). Если кто-то ошибся или не смог перепрыгнуть водящего, он занимает его место.

 **«Рыбаки и рыбки»**

Количество игроков: любое. Два игрока, взявшись за руки, образует «бредень» и ловят свободно передвигающихся по площадке соперников «рыбу». Пойманные игроки присоединяются к бредню, пока не будет выловлена вся «рыба». Игра повторяется несколько раз. Эта игра развивает скорость, ловкость и выносливость, так как одним игрокам нужно поймать, догнать игроков, а другим наоборот надо убежать и увернуться от догоняющих их «рыбаков».

 **«Волк во рву»**

Поперёк площадки двумя параллельными линиями на расстоянии около 100 см одна от другой обозначен ров. В нём находится водящий — волк. Остальные играющие — козы. Они живут в доме (стоят за чертой вдоль границы зала). На противоположной стороне зала линией отделено поле. По словам воспитателя «Козы, в поле, волк во рву!» дети бегут из дома в поле и перепрыгивают по дороге через ров. Волк бегает во рву, стараясь осалить прыгающих коз. Осаленный  отходит в сторону.  Воспитатель  говорит:  «Козы, домой!» Козы бегут домой, перепрыгивая по пути через ров. После 2 —3 пробежек выбирается или назначается другой водящий. Игра развивает прыгучесть и ловкость, игрокам надо перепрыгнуть через ров и увернуться от «волка», чтобы он не смог поймать его.

 **«Картошка»**

Мяч должен быть легким, лучше небольшой надувной. Игроки став в круг перекидывают мяч друг-другу (ловят или отбивают как в игре “волейбол”), тот кто пропускает или роняет мяч становится “картошкой” – садится на корточки в круг и по нему могут производиться удары мячом. Если мяч после удара по “картошке” падает на землю, то он не считается пропущенным и игра возобновляется, если “картошке” удается поймать мяч (наподобие “свечи”), то “картошкой” становится потерявший мяч, а остальные игроки выходят из круга. Последний из двух оставшихся игроков, уронивший мяч на землю, становится первой “жертвой” нового кона. Игра развивает ловкость и быстроту реакции, потому что игроки не должны уронить мяч, быстро и ловко отбить мяч или наоборот поймать его.

Я привел пример лишь шести подвижных игр, в которые играя, можно развивать физические качества, но на самом деле подвижных игр очень многои они самые разные. В одни можно играть даже в детском саду, а другие под силу только ребятам лет с двенадцати. Большинство игр – общие и для мальчиков, и для девочек, а некоторые годятся только для девочек. Так что для каждого найдутся игры и по возрасту, и по «интересности».

**Заключение**

Изучив подвижные игры, можно сделать следующий вывод, что в подвижных играх используются разнообразные двигательные действия в форме ходьбы, бега, прыжков, метаний, лазанья, переноски предметов, перелазанья, приемов борьбы и других видов передвижения, преодоления препятствий и самозащиты, что в свою очередь способствуют развитию таких физических качеств, как сила, быстрота, выносливость и ловкость. А также подвижные игры оказывают существенное влияние на формирование умственных, нравственных и эстетических качеств личности. В целом философия игровой деятельности способствует личностному становлению, самоутверждению школьниками.

 Выявив проблему школьников: недостаточная двигательная активность при продолжительном напряженном умственном труде. Я предлагаю возможное решениепроблемы - это активный отдых и организованная физкультурная деятельность, с помощью подвижных игр.Рекомендации:1. Способствовать возрождению подвижных игр; 2. Организация подвижных игр во внеурочное время и на переменах.

**Список используемой литературы:**

1. Былеева, Л.В. Подвижные игры: учеб.пособие / Л.В. Былеева, И.М. Коротков. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 279с.
2. Былеева, Л.В. Подвижные игры. Практический материал./ Л.В. Былеева, И.М. Коротков, Р.В. Климкова, Е.В. Кузмичева. – М.: Спорт Академ. Пресс, 2002. – 279 с
3. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 331 с.

4. Глейберман, А.Н. Игры для детей / А.Н. Глейберман. – М.: Физкультура и спорт,2006 – 279 с.

 5. Спортивные и подвижные игры в школе 5-10 классы. Пособие для учителей./ подредакцией В.А. Кудряшева – Минск: Народная асвета, 2014. – 216 с.