

ВЛИЯНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА ЗДОРОВЬЕ И РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ В ЛЕТНЕМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ

Шевченко С.С.¹, Величко А.И.²

¹Шевченко Светлана Сергеевна – студентка;

²Величко Алексей Иванович – старший преподаватель,

кафедры безопасности жизнедеятельности и профилактики наркомании;

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар

Аннотация: в данной статье рассматривается проблема здоровья и общего физического развития современных школьников. Нами было проведено практическое исследование на результат влияния подвижных игр на общую физическую активность детей в летнем оздоровительном лагере. На основе анализа проведенного исследования и научно-методической литературы были представлены результаты, включающие использование подвижных игр в детском оздоровительном лагере с дневным пребыванием.

Ключевые слова: здоровье, школьники, подвижные игры, летний оздоровительный лагерь.

В настоящее время здоровье современных школьников ухудшается. Растет заболеваемость и ухудшается общее физическое развитие детей. До 60% школьников по состоянию здоровья не имеют возможности заниматься спортом. Виной этому служит малоподвижный образ жизни и дефицит двигательной активности [1].

Подвижная игра – это игра, построенная на движении. Их рассматривают как одно из важных средств физического воспитания, которое становится эффективным игровым методом физического воспитания. Формируются двигательные навыки, развиваются жизненно важные физические, умственные и морально-волевые качества человека [3].

Данная деятельность является доступным способом в решении проблемы физического здоровья детей. В игре происходит активное развитие всех физических качеств ребенка, смекалки и мышечной системы организма.

«Игровой метод» предполагают при любых физических упражнениях. Такие упражнения очень привлекательны для детей младшего возраста. Они имеют свою своеобразную игровую окраску, очень доступны и разнообразны. Помогают правильному выполнению изучаемых детьми технических приемов и в то же время содействуют воспитанию физических качеств.

При выполнении каждого физического упражнения элемент игры может быть выражен в малой или в большей степени в зависимости от требований и условий проведения упражнения.

Подвижные игры очень значимы в воспитании ребенка. Они помогают всестороннему физическому развитию каждого ребенка, дают детям радость, поэтому более эффективно помогают с решением оздоровительных и воспитательных задач. Коллективные игры учат детей работать сплоченно в коллективе, вместе подчиняться одним правилам. Для детей правила игры действуют как закон, который нельзя нарушать. Развивается способность контролировать свои действия, свое поведение.

При регулярном использовании подвижных игр в воспитательном процессе детей, они дадут положительную динамику в развитии каждого ребенка. В особенности подвижные игры развивают такие качества как выносливость, быстроту, гибкость, ловкость и координацию движений [2].

На основе вышесказанного, нами было принято решение провести исследование в детском оздоровительном лагере с дневным пребыванием на базе МБОУ СШ №16 п.г.т. Заветы Ильича, которое наглядно покажет влияние подвижных игр на общую физическую активность детей. В лагере было всего 2 отряда по 20 человек.

Для частоты эксперимента мы решили провести тестирование детей в виде небольшой спортивной эстафеты среди отрядов, которое состояло из 5 испытаний на такие физические качества как: сила, координация, меткость, ловкость, быстрота.

Испытания были такие как: бег до конуса и обратно, метание мяча в цель, прохождение паутинки, бег по бревну, перетягивание каната.

Тестирование показало, что практически больше половины детей справились с заданиями с некоторыми трудностями, а именно в первом отряде 35% детям было очень сложно выполнять упражнения, 40% детей справились с упражнениями с некоторыми трудностями и всего лишь 25% детей справились с упражнениями с уверенной легкостью. Во втором отряде 45% детям было очень сложно, 40% справились с некоторыми трудностями и 15% справились с уверенной легкостью. Результаты тестирования детей первого отряда представлены в виде диаграммы на рисунке 1.

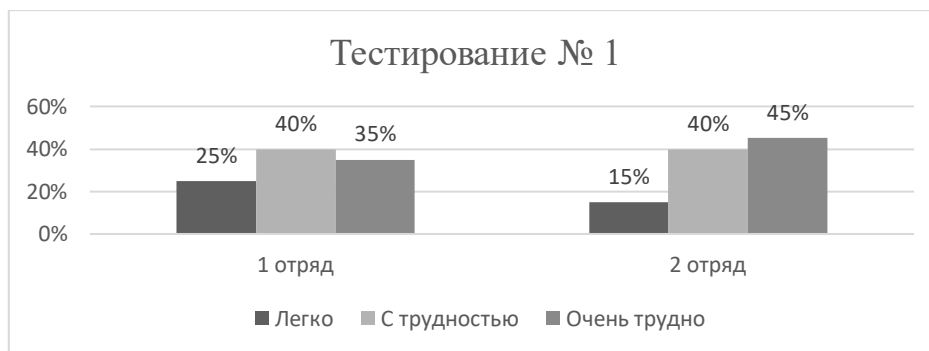


Рис. 1. Результат первого тестирования.

Таким образом, было принято решение на протяжении всей смены в летнем оздоровительном лагере проводить подвижные игры для развития физической активности детей, для улучшения физических качеств каждого ребенка.

Каждое утро нами была проведена утренняя зарядка для детей с целью повышения общего тонуса организма. Зарядка как никак важна для каждого человека, она способствует укреплению и развитию мышечной системы, снимает усталость как физическую, так и психологическую. Нами были организованы ежедневные подвижные игры, эстафеты, командные квест-игры и небольшие соревнования. Мы наблюдали за деятельностью детей и было замечено, что разного рода физическая активность положительно влияла на каждого ребенка. К середине смены дети уже были более активны, требовали проводить больше игр спортивного характера как на свежем воздухе, так и в помещении.

Для завершения нашего эксперимента нами было проведено контрольное спортивное тестирование, которое показало положительные результаты.

Результаты контрольного тестирования показали, что в первом отряде 70% детей справились с заданием с уверенной легкостью, 20% детей с небольшими трудностями и 10% детям было очень сложно. Во втором отряде 60% детей справились с уверенной легкостью, 25% с небольшими трудностями и 15% детям было очень трудно. Результаты тестирования детей первого отряда представлены в виде диаграммы на рисунке 2.

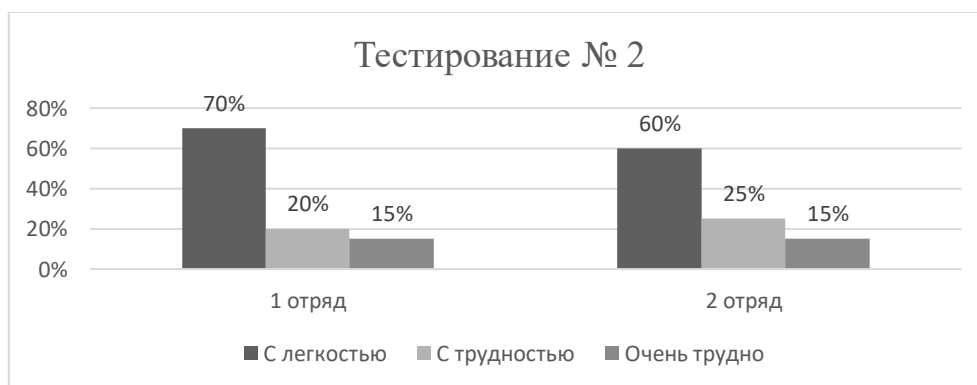


Рис. 2. Результат контрольного тестирования.

По результатам нашего эксперимента можно увидеть, что проведение подвижных игр дают положительную динамику в развитии спортивных и физических качеств детей. Дети стали больше проявлять активность в плане физического характера.

На основе проведенного нами исследования, можно сделать вывод, что подвижные игры это один из лучших способов укрепления общего физического здоровья детей, развития всех физических качеств каждого ребенка.

Список литературы

1. Баранов А.А., Сухарева Л.М. Особенности состояния здоровья детей дошкольного возраста [Текст]/ А.А. Баранов, Л.М. Сухарева // Вопросы современной педиатрии. – 2016.–№ 5(5). –С. 14-20.
2. Волков В.Ю. Физическая культура [Текст]: Учеб. пособие / В.Ю. Волков, Л.М. Волкова. – СПб: Изд-во СПбГПУ, 2008. – 323 с.

3. *Горелов А.А.* Подвижные и спортивные игры как вид деятельности и средство социализации растущего человека [Текст]/ Горелов А. А., Румба О. Г.// Журнал Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта Выпуск: 6 (100) 2013, – 41-47 с.