

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное
учреждение высшего образования
«Южно-Уральский государственный университет»
(национальный исследовательский университет)
Институт спорта, туризма и сервиса
Кафедра «Теории и методики физической культуры и спорта»

ДОПУСТИТЬ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой, д.б.н.,
профессор

_____ А.В. Ненашева

_____ 2018 г.

**РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ
МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ПРИМЕНЕНИЕМ
ПОДВИЖНЫХ ИГР**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

К ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЕ

ЮУрГУ–44.03.01.2018.063.ПЗ ВКР

Руководитель работы, ст.
преподаватель

_____ С.А. Комельков

_____ 2018 г.

Автор работы,
студент группы СТ–561

_____ А.С. Маринюк

_____ 2018 г.

Нормоконтролер, доцент

_____ И.В. Изаровская

_____ 2018 г.

Челябинск 2018

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное
учреждение высшего образования
«Южно-Уральский государственный университет»
(национальный исследовательский университет)
Институт спорта, туризма и сервиса
Кафедра «Теории и методики физической культуры и спорта»
Направление – 44.03.01 «Педагогическое образование»

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой, д.б.н.,
профессор

_____ А.В. Ненашева

_____ 20__ г.

ЗАДАНИЕ

на выпускную квалификационную работу студента

Маринюк Анастасии Сергеевны

Группа СТ–561

1 Тема работы

**Развитие координационных способностей детей младшего
школьного возраста с применением подвижных игр**

утверждена приказом по университету №580 от «04» апреля 2018 г.

2 Срок сдачи студентом законченной работы: июнь 2018 г.

3 Исходные данные к работе

Игра оказывает большое влияние на умственное развитие школьника. Действуя с предметами, ребенок начинает оперировать в мыслимом, условном пространстве. Постепенно игровые действия сокращаются, и ребенок начинает действовать во внутреннем, умственном плане. Ребенок переходит к мышлению в образах и представлениях. В игре удовлетворяются физические и духовные потребности ребенка, в ней формируются его ум, волевые качества.

4 Перечень вопросов, подлежащих разработке

Изучить и проанализировать научно-методическую литературу по проблеме физического развития и физической подготовки детей младшего школьного возраста и определить на этой основе теоретически обоснованные подходы к ее решению.

Организовать учебно-воспитательный процесс детей младшего школьного возраста на основе определения оптимального набора подвижных игр для совершенствования их физической подготовленности.

Оценить эффективность организации учебно-воспитательного процесса детей младшего школьного возраста с применением подвижных игр на основе динамики их физической подготовленности.

5 Иллюстративный материал

Раздаточный материал и слайды на электронном носителе. Общее количество иллюстраций 10.

6 Дата выдачи задания: май 2017 г.

Руководитель _____ Комельков С.А.

Задание принял к исполнению _____ Маринюк А.С.

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН

Наименование этапов выпускной квалификационной работы	Срок выполнения этапов работы	Отметка о выполнении руководителя
Анализ и обобщение литературных источников по исследуемой проблеме; формулирование темы, цели, объекта, предмета, задач исследования; определение алгоритма исследования	май – август 2017 г.	выполнил
Сбор первичного научно-исследовательского материала; организация работы экспериментальной и контрольной групп	сентябрь 2017 г. – май 2018 г.	выполнил
Статистическая обработка результатов исследования, обобщение, анализ результатов исследования, формулировка выводов, оформления выпускной квалификационной работы	июнь 2018 г.	выполнил

Заведующий кафедрой _____ Ненашева А.В.
Руководитель работы _____ Комельков С.А.
Студент _____ Маринюк А.С.

АННОТАЦИЯ

Маринюк, А.С. Развитие координационных способностей детей младшего школьного возраста с применением подвижных игр. – Челябинск: ЮУрГУ, СТ–561, 43 с., 5 табл., библиогр. список – 47 наим.

Актуальность исследования. В игре удовлетворяются физические и духовные потребности ребенка, в ней формируются его ум, волевые качества. Единственной формой деятельности ребенка является игра, которая во всех случаях отвечает его организации. В игре ребенок ищет и часто находит как бы рабочую площадку для воспитания своих нравственных и физических качеств, его организм требует выхода в деятельности, соответствующей его внутреннему состоянию. Поэтому, через игру можно воздействовать на детский коллектив, исключая прямое давление, наказание, излишнюю нервозность в работе с детьми.

Цель исследования: развить координационные способности в учебно-воспитательном процессе детей младшего школьного возраста с применением подвижных игр и экспериментально обосновать его эффективность.

Объект исследования – координационные способности детей младшего школьного возраста.

Предмет исследования – подвижные игры для младшего школьного возраста.

Задачи:

1 Изучить и проанализировать научно-методическую литературу по проблеме физического развития и физической подготовки детей младшего школьного возраста и определить на этой основе теоретически обоснованные подходы к ее решению.

2 Организовать учебно-воспитательный процесс детей младшего школьного возраста на основе определения оптимального набора подвижных игр для совершенствования их физической подготовленности.

3 Оценить эффективность организации учебно-воспитательного процесса детей младшего школьного возраста с применением подвижных игр на основе динамики их физического развития, физической подготовленности и психологического состояния.

Результаты исследования. Физические данные детей, как контрольной, так и опытной групп изменились, однако результаты физической подготовленности возросли только в экспериментальной группе (по t-критерию Стьюдента обнаружены достоверные различия). При сравнении результатов тестирования контрольной и экспериментальной группы после исследования достоверность различий была выявлена в 4 из 7 исследуемых показателей (бег к пронумерованным набивным мячам; упражнение реакция – мяч; стойка на одной ноге с закрытыми глазами; спринт в заданном ритме. Положительную динамику показателей психологического состояния в экспериментальной группе характеризуют достоверное повышение показателей комплексного теста самочувствия, активности, настроения (САН) к концу исследования (с $4,3 \pm 0,6$ до $5,4 \pm 0,3$).

ОБОЗНАЧЕНИЯ И СОКРАЩЕНИЯ

КГ – контрольная группа

САН – самочувствие, активность, настроение

ЭГ – экспериментальная группа

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	8
ГЛАВА 1 ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ	11
1.1 Возрастные особенности детей младшего школьного возраста	11
1.2 Развитие физических качеств у детей младшего школьного возраста	17
1.3 Роль и значение подвижных игр для физического совершенствования школьников	21
1.4 Классификация и содержание подвижных игр относительно задач воспитания физических качеств	23
ГЛАВА 2 ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ	26
2.1 Организация исследования	26
2.2 Методы исследования	27
2.3 Описание организации работы в экспериментальной группе	30
ГЛАВА 3 РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ	31
3.1 Оценка показателей физического развития в группах исследования ..	31
3.2 Оценка показателей общей физической подготовленности в группах исследования	32
3.3 Оценка психологического состояния в группах исследования	33
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	36
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	38

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Здоровье – это не только отсутствие болезней, определенный уровень физической тренированности, подготовленности, функционального состояния организма, который является физиологической основой физического и психического благополучия. Исходя из концепции физического (соматического) здоровья (Г.Л. Апанасенко, 1988), основным его критерием следует считать энергопотенциал биосистемы, поскольку жизнедеятельность любого живого организма зависит от возможности потребления энергии из окружающей среды, ее аккумуляции и мобилизации для обеспечения физиологических функций. По В.И. Вернадскому, организм представляет собой открытую термодинамическую систему, устойчивость которой (жизнеспособность) определяется ее энергопотенциалом [13].

Возрастающий объем информации, постоянная модернизация учебных программ, широкое использование транспорта, других технических средств оказывают неблагоприятное воздействие на двигательную деятельность учащихся. В современном обществе проявляется противоречие между требованиями физической подготовленности детей и образом жизни. Естественные условия и обучение в школе ограничивают двигательную деятельность и не обеспечивают необходимого режима, позволяющего более значительно повысить результаты жизненно необходимых двигательных качеств. Поэтому возникает необходимость поиска наиболее целесообразных средств и методов повышения физической подготовленности учащихся [13].

Для большинства учащихся занимающихся умственным трудом, характерны нервно-эмоциональные перегрузки, это является основной причиной снижения работоспособности и высокой заболеваемости среди них. Следует подчеркнуть, что в современных условиях в профилактике болезней, укреплении здоровья и повышении работоспособности учащихся первостепенную роль играет широкое использование средств и методов физической подготовки [7,13,15].

Сложившаяся за последние годы экологическая ситуация, привела к увеличению заболеваемости, поэтому одной из важнейших проблем становится поиск средств, способствующих повышению устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды. Школьный возраст является ответственным периодом жизни учащегося в формировании физического компонента здоровья и культурных навыков, обеспечивающих его укрепление, совершенствование и сохранение в будущем. Поэтому результатом физического воспитания школьников средних классов должны стать высокий уровень здоровья и формирование фундамента физической культуры будущего взрослого человека [11].

Игра – вид деятельности ребенка, который представляет сознательную, инициативную деятельность, направленную на достижение условной цели, добровольно установленной играющим. В игре удовлетворяются физические и духовные потребности ребенка, в ней формируются его ум, волевые качества. Единственной формой деятельности ребенка является игра, которая во всех случаях отвечает его организации. В игре ребенок ищет и часто находит как бы рабочую площадку для воспитания своих нравственных и физических качеств, его организм требует выхода в деятельности, соответствующей его внутреннему состоянию. Поэтому, через игру можно воздействовать на детский коллектив, исключая прямое давление, наказание, излишнюю нервозность в работе с детьми [6, 17].

Игра оказывает большое влияние на умственное развитие школьника [6, 11]. Действуя с предметами, ребенок начинает оперировать в мыслимом, условном пространстве. Постепенно игровые действия сокращаются, и ребенок начинает действовать во внутреннем, умственном плане. Ребенок переходит к мышлению в образах и представлениях. Среда, в которой живет ребенок, должна развивать и воспитывать, побуждать взаимодействовать с ее различными элементами, вызывать стремление к движению, представлять возможность для многовариантных игр, быть комфортной [13].

Цель исследования: развить координационные способности в учебно-воспитательном процессе детей младшего школьного возраста с применением подвижных игр и экспериментально обосновать его эффективность.

Объект исследования – координационные способности детей младшего школьного возраста.

Предмет исследования – подвижные игры для младшего школьного возраста.

Задачи:

1 Изучить и проанализировать научно-методическую литературу по проблеме физического развития и физической подготовки детей младшего школьного возраста и определить на этой основе теоретически обоснованные подходы к ее решению.

2 Организовать учебно-воспитательный процесс детей младшего школьного возраста на основе определения оптимального набора подвижных игр для совершенствования их физической подготовленности.

3 Оценить эффективность организации учебно-воспитательного процесса детей младшего школьного возраста с применением подвижных игр на основе динамики их физического развития, физической подготовленности и психологического состояния.

Результаты исследования. Физические данные детей, как контрольной, так и опытной групп изменились, однако результаты физической подготовленности возросли только в экспериментальной группе (по t-критерию Стьюдента обнаружены достоверные различия). При сравнении результатов тестирования контрольной и экспериментальной группы после исследования достоверность различий была выявлена в 4 из 7 исследуемых показателей (бег к пронумерованным набивным мячам; упражнение реакция – мяч; стойка на одной ноге с закрытыми глазами; спринт в заданном ритме. Положительную динамику показателей психологического состояния в экспериментальной группе характеризуют достоверное повышение показателей комплексного теста самочувствия, активности, настроения (САН) к концу исследования (с $4,3 \pm 0,6$ до $5,4 \pm 0,3$).

ГЛАВА 1 ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

1.1 Возрастные особенности детей младшего школьного возраста

Младший школьный возраст – это дети, от 7 до 10–11 лет, что соответствует периоду его обучения в начальной школе. Это возраст относительно спокойного физического развития. Увеличение физических показателей (рост и вес, выносливость, жизненная ёмкость лёгких) протекает без резких изменений. Костная система школьника еще формируется – окостенение позвоночника, грудной клетки, таза, конечностей ещё не окончено, в костной системе ещё много хрящевой ткани. Процессы окостенения кисти и пальцев в младшем школьном возрасте также ещё не заканчиваются полностью, поэтому мелкие и точные движения пальцев и кистями рук затруднительны и утомительны и неловки. Происходит полное развитие мозга – работает систематически-аналитическая функция коры; постепенно изменяется баланс процессов торможения и возбуждения: процесс возбуждения становится менее сильным, хотя преобладает по-прежнему, и учащиеся остаются в высокой степени возбудимыми и импульсивными [21].

Поступив в школу, ребенок меняет кардинально свою жизнь. Мгновенно изменяется режим привычной ему жизни, положение в социуме, семье и коллективе. Ведущей деятельностью становится учение, главной обязанностью – обязанность учиться, добывать знания. А учение – это огромный труд, требующий организованности, дисциплинированности, волевых усилий человека. Школьник попадает в новый для него коллектив, в котором он будет жить, учиться, развиваться на протяжении 11 лет. Главной деятельностью, его важнейшей обязанностью становится обучение – получение новых знаний, умений и навыков, аккумулирование систематических сведений об окружающем мире, природе и обществе [26].

Определенно, не у всех младших школьников складывается верное отношение к учению. Они пока не понимают цели обучения. Вскоре выясняется, что учеба – труд, диктующий проявление волевых стараний, активизации внимания, интеллектуальной мобильности, ограничений со стороны себя самого. Если ребёнок не знаком с этим, или же не привык, то у него наступает огорчение, возникает отрицательное отношение к учению, разочарование. Для того чтобы это не произошло педагогу необходимо объяснять ребенку, что процесс обучения – не веселье и не игра, а серьезная работа, требующая определенных вложений. Но при этом это достаточно интересный процесс, позволяющий расти, развиваться и набираться опыта [31].

В первое время, учащиеся отличаются хорошей успеваемостью. Это говорит об их желании показать себя и добиться похвалы со стороны семьи и учителя. Вначале у ребенка формируется интерес непосредственно к процессу учебной деятельности без осознания его значимости. Только после появления интереса к результатам своего умственного труда происходит становление интереса к содержанию учебной деятельности, к получению знаний. Вот эта основа и является хорошей почвой для формирования благоприятного социально-психологического климата в младших классах, связанных с подлинно ответственным отношением к учебным занятиям [18].

Возникновение интереса к содержанию учебной деятельности, получению знаний взаимосвязано с переживанием учеников чувства удовлетворения от достигнутых результатов. А подкрепляется это чувство одобрением, похвалой учителя, который поощряет каждый, даже маленький успех, самое маленькое продвижение вперед. Младшие школьники испытывают чувство гордости, особый подъём сил, когда учитель хвалит их. Большое воспитательное воздействие учителя на младших связано с тем, что учитель с самого начала пребывания детей в школе становится для них непререкаемым авторитетом. Авторитет учителя – самая важная предпосылка для обучения и воспитания в младших классах.

Учебная деятельность в начальных классах провоцирует, развитие психических процессов познания окружающего мира – ощущений и восприятий. Школьники отличаются остротой и свежестью восприятия, своего рода созерцательной любознательностью. Ребенок не без любопытства воспринимает окружающую среду, которая каждый день открывает перед ним всё новые и новые стороны. Наиболее характерная черта восприятия этих учащихся – его малая дифференцированность, где совершают неточности и ошибки в дифференцировке при восприятии сходных объектов. Следующая особенность восприятия учащихся в начале младшего школьного возраста – тесная связь его с действиями школьника. Восприятие на этом уровне психического развития связано с практической деятельностью ребёнка. Воспринять предмет для ребёнка – значит что-то делать с ним, что-то изменить в нём, произвести какие-либо действия, взять, потрогать его. Характерная особенность учащихся – ярко выраженная эмоциональность восприятия. В процессе обучения происходит перестройка восприятия, оно поднимается на более высокую ступень развития, принимает характер целенаправленной и управляемой деятельности. В процессе обучения восприятие углубляется, становится более анализирующим, дифференцирующим, принимает характер организованного наблюдения [20].

Некоторые возрастные особенности присущи вниманию учащихся начальных классов. Основная из них – слабость произвольного внимания. Возможности волевого регулирования внимания, управления им в начале младшего школьного возраста ограничены. Произвольные внимания младшего школьника требует так называемой близкой мотивации. Если у старших учащихся произвольное внимание поддерживается и при наличии далёкой мотивации (они могут заставить себя сосредоточиться на неинтересной и трудной работе ради результата, который ожидается в будущем), то младший школьник обычно может заставить себя сосредоточенно работать лишь при наличии близкой мотивации (перспективы получить отличную отметку,

заслужить похвалу учителя, лучше всех справиться с заданием и т. д.). Значительно лучше в младшем школьном возрасте развито произвольное внимание. Всё новое, неожиданное, яркое, интересное само собой привлекает внимание учеников, без всяких усилий с их стороны. Возрастные особенности памяти в младшем школьном возрасте развиваются под влиянием обучения. Усиливается роль и удельный вес словесно-логического, смыслового запоминания и развивается возможность сознательно управлять своей памятью и регулировать её проявления. В связи с возрастным относительным преобладанием деятельности первой сигнальной системы у младших школьников более развита наглядно-образная память, чем словесно-логическая. Они лучше, быстрее запоминают и прочнее сохраняют в памяти конкретные сведения, события, лица, предметы, факты, чем определения, описания, объяснения. Младшие школьники склонны к механическому запоминанию без осознания смысловых связей внутри запоминаемого материала. Основное направление развития воображения в младшем школьном возрасте – это совершенствование воссоздающего воображения. Оно связано с представлением ранее воспринятого или созданием образов в соответствии с данным описанием, схемой, рисунком и т. д. Воссоздающее воображение совершенствуется за счёт всё более правильного и полного отражения действительности. Творческое воображение как создание новых образов, связанное с преобразованием, переработкой впечатлений прошлого опыта, соединением их в новые сочетания, комбинации, также развивается [14].

Под влиянием обучения происходит постепенный переход от познания внешней стороны явлений к познанию их сущности. Мышление начинает отражать существенные свойства и признаки предметов и явлений, что даёт возможность делать первые обобщения, первые выводы, проводить первые аналогии, строить элементарные умозаключения. На этой основе у ребёнка постепенно начинают формироваться элементарные научные понятия. Аналитическая деятельность младшего школьника ещё весьма примитивна,

находится в основном на стадии действенно-наглядного анализа, основывающегося на непосредственном восприятии предметов. Для него характерны отношения с взрослыми и сверстниками, включение в целую систему коллективов, включение в новый вид деятельности – обучение, которое выдвигает некоторые серьезные требования к ученику. Это все, решающим образом отражается на развитии и укреплении некой модели взаимоотношений с окружающими, с коллегами, к обучению и связанными с ними обязанностями. Эта модель отношений формирует и расширяет кругозор, способности, обязанности, а так же волю и характер. В младшем возрасте происходит создание и усвоение нравственного поведения моральных ценностей, норм и правил поведения, а так же происходит устройство социальной направленности индивидуума [9].

Характер младших школьников отличается от характера более сформировавшихся (старших) учеников. Во-первых, они импульсивны – склонны незамедлительно действовать под влиянием непосредственных импульсов, побуждений, не подумав и не взвесив всех обстоятельств, по случайным поводам. Причиной тому, является потребность в активной внешней разрядке при возрастной слабости волевой регуляции поведения [19].

Еще одной особенностью является общая несформированность волевой черты: младший школьник, ещё не обладая большим опытом длительной борьбы за поставленную собой цель, преодоления различных препятствий и трудностей, может опустить руки при неудаче, потерять веру в свои силы и невозможности. Нередко наблюдается капризность, упрямство. Обычная причина их – недостатки семейного воспитания. Ребёнок привык к тому, что все его желания и требования удовлетворялись, он ни в чём не видел отказа. Капризность и упрямство – своеобразная форма протеста ребёнка против тех твёрдых требований, которые ему предъявляет школа, против необходимости жертвовать тем, что хочется, во имя того, что надо. Ребята в младшем школьном возрасте очень эмоциональны. Эмоциональность сказывается, во-

первых, в том, что их психическая деятельность обычно окрашена эмоциями. Всё, что дети наблюдают, о чём думают, что делают, вызывает у них эмоционально окрашенное отношение. Во-вторых, младшие школьники не умеют сдерживать свои чувства, контролировать их внешнее проявление, они очень непосредственны и откровенны в выражении различных чувств: радости, печали, горя, гнева, страха, недовольствия или же наоборот, удовольствия. В-третьих, эмоциональность выражается в их большой эмоциональной неустойчивости, частой смене настроения, склонности к аффектам, кратковременным и бурным проявлениям радости, горя, гнева, страха. С годами всё больше развивается способность регулировать свои чувства, сдерживать их нежелательные проявления [17].

Большие возможности предоставляет младший школьный возраст для воспитания коллективистских отношений. За несколько лет младший школьник накапливает при правильном воспитании важный для своего дальнейшего развития опыт коллективной деятельности – деятельности в коллективе и для коллектива. Воспитанию коллективизма помогает участие детей в общественных, коллективных делах. Именно здесь ребёнок приобретает основной опыт коллективной общественной деятельности.

Самооценка младшего школьника во многом зависит от оценок и отметок учителя. В этом возрасте идет интенсивный процесс формирования учебной деятельности как ведущей. Ее организация, обеспечивающая овладение обобщенными способами действий, несет в себе большие возможности для развития таких оснований самооценки, как ориентация на предмет деятельности и способы его преобразования. Сформированная ориентация на способы действия создает новый уровень отношения учащегося к самому себе как субъекту деятельности, способствует становлению самооценки как достаточно надежного механизма саморегуляции. Учащимся, ориентирующимся на способ действия, присущи исследовательский тип самооценки, осторожность, рефлексивность в оценке своих возможностей [37].

Дети, которые испытывают значительные затруднения в усвоении программного материала, получают чаще всего отрицательные оценки. Школьник становится слабоуспевающим на каком-то этапе учения, когда обнаруживается определенное расхождение между тем, что от него требуют, и тем, что он в состоянии выполнить. На начальном этапе отставания расхождение это недостаточно осознается, а главное, не принимается школьником: большинство неуспевающих детей первых и вторых классов переоценивают результаты своей учебной деятельности. К четвертому классу уже выявляется значительный контингент отстающих детей с пониженной самооценкой, и у неуспевающих учеников мы можем наблюдать нарастающую из класса в класс тенденцию к недооценке своих и так весьма ограниченных успехов. Уровень притязаний складывается под влиянием успехов и неудач в предшествующей деятельности. Тот, кто часто терпит и неудачу, и дальше ожидает неудачу, и, наоборот, успех в предшествующей деятельности предрасполагает к ожиданию успеха и в дальнейшем. Если в учебной деятельности отстающих детей преобладает неуспех над успехом, постоянно подкрепляемые низкими оценками их работы учителем, это ведет к нарастанию у них уверенности в себе и чувства неполноценности. Культивированию низкой самооценки у неуспевающих способствуют также еще более низкие, чем оценки учителя, взаимооценки учеников по классу, которые переносят неуспехи отстающих детей в учении на все другие сферы их деятельности и личности. Навыки межличностного общения у младших школьников, как правило, развиты недостаточно. Есть дети с пониженной социальной активностью, склонные к одиночеству, -они любят читать, коллекционировать, клеить модели самолетов, сидеть и размышлять и т.д. Часть детей в своих отношениях со сверстниками использует не слишком удачные социальные стратегии. Ученикам начальных классов свойственны четыре типа подобного поведения: чувствительный, активный, рецептивный и коммуникативный. Половая дифференциация младших школьников в совместной деятельности. В

условиях совместной деятельности дошкольников и младших школьников одного пола, когда они оказываются в ситуации угрозы наказания (или ожидания награды), мальчики приблизительно одинаково оценивают свои усилия в собственную пользу и в пользу товарищей, но реально лишь чуть больше половины мальчиков (56%) ведут себя соответственно. Они менее адекватно оценивают свое реальное поведение. Оценки своего поведения и своего намерения у них скорее всего носят случайный характер [22].

Девочки обнаруживают более высокий уровень социального поведения. Хотя «эгоистичных» девочек в целом больше, чем мальчиков, но они либо намеренно скрывают это и «на публику» демонстрируют социально одобряемые формы поведения, либо не осознают своего мотива. Часть девочек осознанно демонстрирует негативное поведение, направленное против моральной нормы помощи, и в данном случае противоречия между вербальным и реальным поведением у них нет. Исследования показали, что у девочек во всех ситуациях совместной деятельности показатели гуманных отношений ниже, чем у мальчиков. Это показывает, что альтруистическая репутация девочек, существующая в обыденном сознании, сильно преувеличена. Девочки показывают более высокий уровень рефлексии и социальной ответственности и большую, чем мальчики, гибкость, способность словесно демонстрировать социально одобряемые формы поведения. Если для мальчиков группа сверстников своего пола оказывается референтной, то для девочек – взрослые наделяются свойствами референтности [13].

1.2 Развитие физических качеств у детей младшего школьного возраста

Младший школьный возраст является весьма благоприятным для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 6 до 12 лет. Поэтому разучивание большего количества новых движений

является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы. Очень важно не упустить этот благоприятный для развития двигательных умений и навыков период, так как впоследствии на их ускорение придется затратить значительно больше времени и усилий. Так, сформировать технический навык в возрасте 7–9 лет значительно легче, чем в 17–19 лет и старше. В ходе обучения движениям дети накапливают определенный двигательный опыт, что облегчает процесс овладения новыми, более сложными умениями и навыками [19].

Развитие физических качеств – одна из важнейших задач физической подготовки. Между развитием двигательных качеств, формированием двигательных навыков и их совершенствованием существует тесная взаимосвязь.

Формирование двигательных качеств происходит неравномерно и неодновременно. Наивысшие достижения в силе, быстроте, выносливости наблюдаются в разном возрасте [15].

Сила мышц тесно связана с ростом костной и мышечной ткани, формированием суставно-связочного аппарата. Она зависит от развития способности управлять (координировать) работой отдельных мышц.

Наибольшее увеличение силы отмечается при разгибании бедра, туловища, наименьшее – при сгибании кисти, предплечья. Сила большинства мышц-разгибателей возрастает больше, чем мышц-сгибателей. Неравномерный рост силы отдельных мышц в каждом возрастном периоде изменяет соотношение силы различных мышц. Чрезмерные силовые нагрузки отрицательно влияют на формирование двигательного аппарата ребенка, на рост костей в длину [13, 15].

Быстрота характеризуется латентным временем двигательной реакции, скоростью одиночного движения, частотой движений.

Время двигательной реакции зависит от возраста. В возрасте 5–7 лет время двигательной реакции равно 0,30–0,40 с. В последующие годы происходит дальнейшее снижение показателя быстроты, и к 13–14 годам он приближается к данным взрослых (0,15–0,20 с), для разных групп мышц сокращение времени двигательной реакции неодинаково. Наибольшее снижение наблюдается при сгибании пальца, предплечья, наименьшее – при сгибании туловища, бедра, голени [27].

У детей, как и у взрослых, максимальная частота движений в различных звеньях тела неодинакова. Высокий темп движений характерен для кисти (в лучезапястном суставе), низкий – для голеностопного сустава.

Наибольший ежегодный рост максимальной частоты движений отмечается у детей от 4 до 6 лет и от 7 до 9 лет. В последующие возрастные периоды темп роста частоты движений снижается, а после 15 лет приостанавливается [28].

Ловкость. Одним из проявлений ловкости является точность ориентации в пространстве. Наибольший рост этой способности отмечается в 7–10 лет. В дальнейшем наблюдается стабилизация пространственной точности движений. Систематическая тренировка способствует улучшению пространственной точности движений. По мере развития детского организма изменяется способность детей различать темп движения. В 7–8 лет обнаружены значительные отклонения от заданного темпа, а затем до 14 лет способность воспроизводить темп движений улучшается, приближаясь к данным взрослых. Таким образом, с возрастом происходит совершенствование способности управлять деятельностью мышц [5, 18].

Пластичность нервной системы у детей создает большие возможности для воспитания ловкости, как способности быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. В процессе подвижных игр непрерывно и внезапно изменяются условия, играющим приходится в кратчайшее время решать двигательные задачи.

Наряду с подвижными играми все упражнения, выполняемые в разнообразных, неожиданно меняющихся условиях, являются ценным средством воспитания ловкости у детей младшего школьного возраста [10].

Выносливость. С возрастом выносливость повышается (как при статических усилиях, так и при динамической работе). Продолжительность статического усилия мышц – сгибателей пальцев от 3 до 18 лет возрастает в 3–4 раза. Увеличение продолжительности усилия различных групп мышц неодинаково и по годам неравномерно. С возрастом повышается работоспособность при напряженной динамической работе на выносливость. Девочки уступают мальчикам в развитии выносливости. Чем старше возраст, тем больше различия [19].

Учитывая анатомо-физиологические особенности детей младшего школьного возраста рекомендуется больше внимания уделять воспитанию ловкости, координации движений и быстроты. Воспитывать силу и выносливость следует осторожно, так как они необходимы для выполнения элементарных двигательных действий: ходьбы, бега, прыжков, метаний и т.д. но при неправильной подготовке могут навредить и даже травмировать организм. В развитии выносливости главной задачей является способствовать повышению аэробных возможностей организма детей и на этой основе обеспечить рост общей выносливости к двигательной деятельности, вовлекая в активную работу все органы и системы [20].

Гибкость – это способность человека выполнять движения с большой амплитудой, и определяется это качество уровнем подвижности в суставах. Мерой гибкости является предельная амплитуда движений. Гибкость зависит от подвижности в суставах, эластичных свойств мышц и связок и изменяется под влиянием центральной нервной системы. Гибкость с развитием организма изменяется неравномерно. Подвижность позвоночника при разгибании заметно повышается у мальчиков с 7 до 14 лет, а у девочек с 7 до 12 лет. Подвижность позвоночника при сгибании значительно возрастает в 7–10 лет, а в 11–13 лет

снижается. Гибкость у младших школьников следует поддерживать в оптимальных пределах с тем, чтобы её показатели не снижались по мере естественного возрастного уменьшения эластичности тканей и увеличения мышечной массы. Подвижность в суставах имеет большое значение в обучении плаванию [24].

От возраста и физической подготовленности зависят дозировка и нагрузки, методика преподавания, а также быстрота освоения учебного материала [23].

Младший школьный возраст является важным периодом в жизни ребенка. Именно в возрасте от 6 до 11 лет происходит совершенствование фундаментальных функций организма, формируются все жизненно-необходимые двигательные умения, навыки и физические качества, закладывается основа физического и психического здоровья человека. Большая роль в этом принадлежит не только родителям ребенка, но и учебному заведению, которое должно обеспечивать надлежащие условия для гармоничного развития личности.

1.3 Роль и значение подвижных игр для физического совершенствования школьников

Формирование человека на всех этапах эволюционного развития проходило в неразрывной связи с активной мышечной деятельностью, поэтому физические нагрузки приобрели важную биологическую роль в его жизнедеятельности [4].

Анализ научно-методической литературы [6, 16], многочисленные педагогические наблюдения показывают, что важнейший результат игры – это радость и эмоциональный подъем детей. Благодаря этому свойству игры, в значительной степени игрового и соревновательного характера, больше чем другие формы и средства физической культуры, соответствуют воспитанию

двигательных способностей у учащихся. Игровые виды и действия требуют всего комплекса скоростных способностей от учащегося в связи с тем, что для стимулирования развития быстроты необходимо многократно повторять движения с максимальной скоростью, а также учитывать функциональные возможности учащегося. От последних в свою очередь зависит скорость движений. Необходимо также учитывать и сочетать методы относительно стандартного повторения движений с максимальной скоростью и методы достаточно широкого варьирования скоростных упражнений.

Уровень развития двигательных качеств в настоящее время находится на невысоком уровне, который не может быть удовлетворен современным требованиям, предъявляемым к физическому воспитанию в школе. Поэтому, проблема воспитания двигательных качеств весьма актуальна и требует дальнейшего ее совершенствования [10].

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 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 [3, 12, 17].

За последние годы подвижные все решительнее завоевывают симпатии педагогов. Творчески работающие педагоги стремятся широко и разносторонне вводить игру или ее элементы в повседневную жизнь учащихся. А ценность игр заключается в том, что приобретенные умения, качества, навыки повторяются и совершенствуются в новых, быстро изменяющихся условиях, которые предъявляют к детям другие требования. Элементарные умения и навыки, приобретенные учащимися в игровых условиях не только сравнительно легко

перестраиваясь при последующем, более углубленном изучении техники движений, но даже облегчают дальнейшее овладение соответствующими техническими приемами. А на этапе совершенствования двигательных действий и неоднократное повторение в игровых условиях помогает развивать у учащихся способность наиболее экономно и целесообразно выполнять многие изучаемые движения в целостном, законченном виде [18]. Можно полагать, что использование учащимися старших классов подвижных игр различной направленности на уроках физической культуры в школе значительно повысят уровень и темп развития учащихся.

1.4 Классификация и содержание подвижных игр относительно задач воспитания физических качеств

Классификация подвижных игр применительно к задачам воспитания физических качеств у школьников является важнейшим вопросом при выработке педагогических рекомендаций по практическому применению подвижных игр в школе.

В основе подвижных игр лежат физические упражнения, в ходе которых участники преодолевают различные препятствия, стремятся достигнуть определенной, заранее поставленной цели. Они являются действенным средством физического воспитания, активного отдыха, улучшают здоровье. Подвижные игры способствуют воспитанию воли, настойчивости в преодолении трудностей, приучают детей к взаимопомощи, честности и правдивости [40].

Исходя из учета главных мотивов игровой деятельности и взаимоотношений, играющих при достижении стоящих перед игрой целей, игры делят на три группы:

Игры некомандные. Для данной группы игр характерно то, что в них отсутствуют общие цели для играющих. В этих играх дети подчиняются

определенным правилам, которые предусматривают личные интересы играющего и отражают интересы и других участников.

Переходные к командным. Для них характерно то, что в них отсутствует постоянная общая цель для играющих и нет необходимости действовать в интересах других. В этих играх играющий, по своему желанию, может преследовать свои личные цели, а также помочь другим. Именно в этих играх дети начинают включаться в коллективную деятельность.

Командные игры. Прежде всего, данные игры характеризуются совместной деятельностью, направленной на достижение общей цели, полным подчинением личных интересов играющих устремлению своего коллектива. Эти игры существенно укрепляют здоровье детей, оказывают благоприятное влияние на развитие психофизических качеств.

Анализ классификации игр по многочисленным литературным источникам [12, 21], с точки зрения исторического развития, дает нам возможность выделить несколько направлений:

- классификация, которая зависит от задач, решаемых в процессе проведения игр;

- игры с особенностями взаимосвязи участников;

- группы игр с особенностями организации и содержания.

Игры, которые имеют общую мысль и ход, в отдельных группах идут параллельно. Выделяют следующие группы игр:

- музыкальные игры;

- беговые игры;

- игры с мячом;

- игры для воспитания силы и ловкости;

- игры для воспитания умственных способностей;

- игры на воде;

- зимние игры;

- игры на местности;

- игры в закрытых помещениях.

Исходя из специфических условий проведения соревнований по комплексам подвижных игр среди школьников создана классификация на основании следующих характерных признаков:

- двигательной активности участников;
- организации играющих;
- преимущественно проявления двигательных качеств;
- преимущественного вида движений.

Существующие классификации разнообразны и отличаются друг от друга. Поэтому игры очень трудно систематизировать так, чтобы игры одной группы были строго ограничены от игр другой группы. Одновременно группы должны быть взаимосвязаны и взаимообусловлены. Поэтому нельзя говорить о преимуществе одной группы над другой.

Существующий анализ классификаций игр в процессе воспитания двигательных качеств в процессе занятий по физической культуре у школьников, позволил разработать комплекс игр в соответствии с поставленными задачами. В основу группировки был положен принцип преимущественного воздействия игр на воспитание двигательных качеств в сочетании с формированием основных двигательных качеств.

Таким образом, можно заключить следующее:

На основе современных представлений о путях и методах воспитания двигательных качеств у учащихся, можно предположить, что достаточно высокий эффект может быть достигнут путем применения определенного круга специальных физических упражнений, подвижных игр с так называемой «преимущественной направленностью». Подвижные игры направлены на воспитание двигательных качеств, поэтому степень преимущественной направленности обуславливается характером выполнения упражнений.

Анализ литературы показал, что подвижные игры выступают как эффективное средство физической подготовленности. Подвижные игры способствуют воспитанию физических качеств.

ГЛАВА 2 ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Организация исследования

Исследование было организовано на базе Научно-исследовательского центра спортивной науки, ИСТиС, ЮУрГУ, проведено в три этапа с мая 2017 года по май 2018 года.

На первом этапе (май – август 2017 г.):

- обозначенная проблема была изучена по литературным источникам;
- выявлен уровень теоретической разработанности различных аспектов проблемы;
- определен подход к организации физической подготовки детей младшего школьного возраста;
- намечены направления экспериментальной программы.

На втором этапе (сентябрь 2017 г. – май 2018 г.) было произведено следующее:

- определение набора подвижных игр для совершенствования физической подготовленности учащихся младшего школьного возраста;
- организация работы экспериментальной и контрольной групп.

Третий этап (июнь 2018 г.) включал:

- оценку эффективности методики на основе диагностики показателей физического развития, физической подготовленности и психологического состояния представителей контрольной и экспериментальной групп;
- анализ полученных в исследовании показателей;
- формулирование выводов;
- оформление выпускной квалификационной работы.

2.2 Методы исследования

В исследовании был использован следующий комплекс методов: анализ научно-методической литературы и нормативных документов, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Анализ научно-методической литературы и нормативных документов проводился с целью получения информации по интересующей нас проблеме, при этом особое внимание уделялось изучению возрастных особенностей, а также вопросам, связанным с основными аспектами процесса подготовки теннисистов.

Педагогическое наблюдение применялись для изучения особенностей организации учебно-воспитательного процесса учащихся младшего школьного возраста, визуального контроля соответствия предлагаемых средств и методов подготовки учащихся их индивидуальным и возрастным особенностям, для соблюдения технически правильного выполнения тестовых упражнений. Результаты наблюдений использовались для определения подхода к организации работы в экспериментальной группе.

Педагогическое тестирование применялось для оценки физического развития, общей физической подготовленности участников исследования.

Для оценки физического развития измерению подвергались:

- длина тела;
- масса тела;
- окружность грудной клетки.

Для оценки физической подготовленности анализировались результаты тестирования следующих показателей:

- сгибание-разгибание рук в упоре лежа;
- прыжки в длину с места;
- поднятие туловища;

– наклон туловища в положении стоя.

Для оценки психологического состояния применялась методика САН (самочувствие, активность, настроение)

Испытуемым объяснялось задание каждого теста. Затем проводилось тестирование, результаты которого заносились в протокол [2, 14].

Педагогический эксперимент включал организацию работы экспериментальной и контрольной групп.

В исследовании принимали участие дети младшего школьного возраста – учащиеся 2-х классов МБОУ СОШ№45. Контрольную группу (n=17) и экспериментальную группу (n=18) составляли учащиеся 7–8 лет. Экспериментальная группа занималась с применением комплекса подвижных игр. В контрольной группе занятия были организованы по стандартной методике, рекомендованной для общеобразовательных школ [21, 22]. Количество и продолжительность занятий в обеих группах были одинаковыми.

Методы математической статистики

Математическая обработка результатов, проводилась по следующей схеме.

В начале определяется средняя арифметическая величина (M) относительно исходных и конечных показателей основной и контрольной групп:

$$M = \sum N : n, \quad (1)$$

где: N – количественное выражение измеряемого показателя;

n – число повторений.

Более точно, степень разнообразия характеризует среднее квадратичное отклонение (δ), которое можно вычислить по формуле 2:

$$\delta = (M_{\max} - M_{\min}) : k, \quad (2)$$

где: M_{\max} – максимальный член выборки;

M_{\min} – минимальный член выборки;

k – коэффициент Типпетта, который определяется по таблице и зависит от числа наблюдений.

Ошибку средней арифметической получаем по формуле 3:

$$m = \delta : \sqrt{n - 1}, \quad (3)$$

где: m – ошибка средней арифметической;

δ – среднее квадратичное отклонение;

n – число повторений.

Различие двух сравниваемых выборок рассчитываем путем получения критерия Стьюдента:

$$t = (M_1 - M_2) : (\sqrt{m_1^2 + m_2^2}), \quad (4)$$

где: M_1, M_2 – средние арифметические величины сравниваемых выборок;

m_1, m_2 – ошибки средних арифметических величин.

Достоверность различий определялась по таблице. Нижней границей достоверности являлся уровень $P < 0,05$

Темпы прироста изучаемых показателей оценивались по методике С. Броуди по следующей формуле:

$$W = \frac{100(M_1 - M_2)}{0,5(M_1 + M_2)}, \quad (5)$$

где: W – темпы прироста результатов (в %);

M_1 – средняя арифметическая в начале эксперимента;

M_2 – средняя арифметическая в конце эксперимента.

Математическая обработка полученных показателей проводилась с использованием программного обеспечения «Microsoft Excel».

2.3 Описание организации работы в экспериментальной группе

Для организации работы в экспериментальной группе был определен комплекс подвижных игр, воздействующих на различные физические качества. В начальной и/или в заключительной части каждого занятия по физической культуре использовалась игра определенной направленности. Комплекс применяемых игр представлен в таблице 1.

Таблица 1 – Комплекс игр для развития физических качеств

Выносливость	Скоростно-силовые качества	Скорость	Координационные способности	Комплексное воздействие
Мяч от стены	Создавай круг	Накорми птиц	Загони шайбу	Косарь
Опасная прогулка	Отними ленту!	Угадай погоду	Бросай первым	Карусели
Прыжок за прыжком	Кто больше осилит!	Кому, что надо	Попади в цель	Конек-горбунок
Догони!	Помоги, друг!	Чего не бывает	Два капитана	Нора лисы
Кто быстрее!	Создавай пару!	Угадай, что это	Кто первый	Дровосек
Регулировщик	Будь готов!	Кузнечики	Кто дальше	Погреемся
Колобок	Салки в круге	Хитрый лис	Попади в корзину	Радуга Силач
Казачьи разбойники	Лабиринт	Снегири	Мяч водящему	Пружинка
Кто найдет	Борьба за мячами	Кто быстрее	Мячи в корзину	Лестница
Кит	Занимай место!	Лучший снайпер	Прогулка с мячом	Стоп
Гуси-лебеди	Гонка мячей	Лишний в кругу	С горки вниз	Горячий мяч
Заблудились	Передачи по кругу	Партизаны	Лови комара	Большие-маленькие
Охота за мячом	Передача мяча	Картошка	Медведь	Ель, слка, слочка
Ловля рыбы			Червяк	Пойди, не упали

ГЛАВА 3 РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

3.1 Оценка показателей физического развития в группах исследования

В таблице 1 представлены показатели физического развития детей 8–9 лет контрольной и экспериментальной групп до проведения эксперимента.

Таблица 1 – Показатели физического развития детей 8–9 лет до проведения эксперимента, $M \pm m$

Показатель	КГ	ЭГ	Достоверность, P
Длина тела (см)	127,00±1,69	128,36±1,99	P>0,05
Масса тела (кг)	25,04±1,24	25,27±1,29	P>0,05
Окружность грудной клетки (см)	60,40±0,44	60,27±0,44	P>0,05

Как видно из таблицы 1 антропометрические данные детей 8-9 лет достоверно не различались между контрольной и экспериментальной группами.

В таблице 2 представлены показатели физического развития детей 8-9 лет контрольной и экспериментальной групп после проведения эксперимента.

Таблица 2 – Показатели физического развития детей 8–9 лет после проведения эксперимента, $M \pm m$

Показатель	КГ	ЭГ	Достоверность, P
Длина тела (см)	127,54±1,49	128,9±1,79	P>0,05
Масса тела (кг)	24,81±1,39	25,63±1,19	P>0,05
Окружность грудной клетки (см)	60,72±0,39	60,54±0,29	P>0,05

Как видно из таблицы 2, антропометрические данные детей 8–9 лет контрольной и экспериментальной групп увеличились, но достоверно не различались, соответствовали возрастной динамике.

3.2 Оценка показателей общей физической подготовленности в группах исследования

В таблице 3 представлены результаты физической подготовки детей контрольной группы и экспериментальной группы до проведения эксперимента.

Таблица 3 – Показатели физической подготовленности детей 8–9 лет до проведения эксперимента

Показатель	КГ	ЭГ	Достоверность, P
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	14,92 ± 0,68	15,00 ± 0,81	P>0,05
Прыжки в длину с места (см)	157,60 ± 3,39	158,70 ± 2,99	P>0,05
Поднимание туловища (кол-во раз)	15,45 ± 0,79	16,45 ± 0,69	P>0,05
Наклон туловища в положении стоя (см)	8,36 ± 0,89	8,36 ± 0,79	P>0,05

Как видно из таблицы 3 силовые показатели в тесте «сгибание-разгибание рук в упоре лежа в упоре лежа» были выше в экспериментальной группе, но не достоверно. Силовые показатели в тестах «прыжки в длину с места», «поднимание туловища» так же были выше в экспериментальной группе, но не достоверны. Показатели гибкости в тесте «наклон туловища в

положении стоя» в контрольной и экспериментальной группами были равны, достоверные различия между группами не наблюдались.

По окончании исследования был повторно проведены тесты, оценивающие физическую подготовленность детей контрольной и экспериментальной групп. Результаты теста представлены в таблице 4.

Таблица 4 – Показатели физической подготовленности детей 8–9 лет после проведения эксперимента, $M \pm m$

Показатель	КГ	ЭГ	Достоверность, P
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	$18,54 \pm 0,68$	$22,63 \pm 0,99$	$P < 0,05$
Прыжки в длину с места (см)	$159,81 \pm 1,99$	$164,72 \pm 1,32$	$P < 0,05$
Поднимание туловища (кол-во раз)	$18,72 \pm 0,69$	$22,63 \pm 0,41$	$P < 0,05$
Наклон туловища в положении стоя (см)	$8,81 \pm 0,54$	$10,18 \pm 0,49$	$P < 0,05$

Как видно из таблицы 4, достоверные различия между двумя группами наблюдались в каждом упражнении. Силовые показатели в тестах «сгибание-разгибание рук в упоре лежа в упоре лежа», «прыжки в длину» и «поднимание туловища» были выше в экспериментальной группе. Показатели гибкости в тесте «наклоны туловища» также были выше в экспериментальной группе.

3.3 Оценка психологического состояния в группах исследования

Кроме показателей физического развития и общей физической подготовленности исследовались показатели психологического состояния по методике САН. Данные представлены в таблице 5.

Таблица 5 – Показатели методики САН и ЧСС покоя в контрольной и экспериментальной группе, $M \pm m$

Показатели	Этапы эксперимента		Достоверность различий	Этапы эксперимента		Достоверность различий
	ЭГ			КГ		
	Начало	Конец		Начало	Конец	
САН, балл	$4,3 \pm 0,6$	$5,4 \pm 0,3$	$p < 0,05$	$4,0 \pm 0,23$	$4,11 \pm 0,20$	$p > 0,05$
ЧСС покоя, раз/мин	$65,7 \pm 1,7$	$62,2 \pm 0,91$	$p > 0,05$	$60 \pm 1,15$	$59,65 \pm 1,05$	$p > 0,05$

Положительную динамику показателей психологического состояния в экспериментальной группе характеризуют достоверное повышение показателей комплексного теста самочувствия, активности, настроения (САН) к концу исследования (с $4,3 \pm 0,6$ до $5,4 \pm 0,3$).

В экспериментальной группе также произошло изменение функционального состояния учащихся по изменению параметров сердечных сокращений (с $65,7 \pm 2,7$ до $62,2 \pm 0,91$), однако оно не было достоверным.

В контрольной группе произошло незначительное (недостоверное) улучшение показателей самооценки (с $4,0 \pm 0,23$ до $4,11 \pm 0,20$) и циклов сердечных сокращений (с $60 \pm 1,15$ до $59,65 \pm 1,05$) (таблица 5).

Таким образом, можно заключить следующее:

Физические данные детей, как контрольной, так и опытной групп изменились, однако результаты физической подготовленности возросли только в экспериментальной группе (по t-критерию Стьюдента обнаружены достоверные различия).

При сравнении результатов тестирования контрольной и экспериментальной группы после исследования достоверность различий была выявлена в 4 из 7 исследуемых показателей (бег к пронумерованным набивным мячам; упражнение реакция – мяч; стойка на одной ноге с закрытыми глазами; спринт в заданном ритме).

Положительную динамику показателей психологического состояния в экспериментальной группе характеризуют достоверное повышение показателей комплексного теста самочувствия, активности, настроения (САН) к концу

исследования (с $4,3 \pm 0,6$ до $5,4 \pm 0,3$). В контрольной группе произошло незначительное (недостоверное) улучшение показателей самооценки (с $4,0 \pm 0,23$ до $4,11 \pm 0,20$) и циклов сердечных сокращений (с $60 \pm 1,15$ до $59,65 \pm 1,05$)

Таким образом, можно сделать вывод что включение в традиционную методику подготовки детей младшего школьного возраста подвижных игр оказывает положительный эффект на психологическое состояние и общую физическую подготовленность.

3.4 Оценка показателей координационных способностей в группах исследования

При первоначальном тестировании координационных способностей был выявлен средний балл выполнения тестов (броски мяча в цель, стоя к ней спиной, бег к пронумерованным набивным мячам, упражнение реакция – мяч, стойка на одной ноге с закрытыми глазами, спринт в заданном ритме, перешагивание через гимнастическую палку, три кувырка вперед), который составил 8,69 балла в контрольной группе и 8,59 балла в экспериментальной группе (таблица 6).

При сравнении результатов тестирования контрольной и экспериментальной группы после проведения педагогического эксперимента по t-критерию достоверность различий была выявлена в следующих тестах:

- бег к пронумерованным набивным мячам ($P > 0,05$);
- упражнение реакция – мяч ($P > 0,05$);
- стойка на одной ноге с закрытыми глазами ($P > 0,05$);
- спринт в заданном ритме ($P > 0,05$).

Таблица 6 – Показатели координационных способностей контрольной и экспериментальной групп (в баллах)

Этап	Группа	Броски мяча в цель, стоя к ней спиной	Бег к пронумерованным набивным мячам	Упражнение реакция мяч	Стойка на одной ноге с закрытыми глазами	Спринт в заданном ритме	Перешагивание через гимнастическую палку	Три кувырка вперед	Сумма баллов	Средний балл
До	КГ	10,3±0,6	8,7±0,9	9,5±0,7	9,4±0,4	8,3±0,5	6,2±0,3	8,4±0,4	60,8	8,69
	ЭГ	9,7±0,5	8,8±0,8	9,7±0,7	8,8±0,5	8,4±0,4	6,3±0,3	8,5±0,5	60,2	8,59
Р		P>0,05	P>0,05	P>0,05	P>0,05	P>0,05	P>0,05	P>0,05		
После	КГ	10,6±0,6	10,7±0,9	11,1±0,5	12,7±0,5	12,5±0,5	6,2±0,3	9,3±0,4	66,1	9,44
	ЭГ	11,2±0,6	9,6±0,8	9,6±0,6	11,5±0,6	11,1±0,6	6,3±0,3	8,9±0,4	73,2	10,44
Р		P<0,05	P>0,05	P<0,05	P<0,05	P<0,05	P>0,05	P>0,05		

Средний балл выполнения тестов после эксперимента составил 9,44 балла в контрольной группе и 10,44 балла в экспериментальной группе.

Сравнивая показатели тестирования экспериментальной группы до и после опытно экспериментальной работы можно отметить что достоверные изменения произошли по следующим тестам:

- броски мяча в цель, стоя к ней спиной;
- бег к пронумерованным набивным мячам;
- стойка на одной ноге с закрытыми глазами;
- спринт в заданном ритме;
- три кувырка вперед;

Таким образом, можно заключить следующее:

Анализируя результаты контрольной и экспериментальной групп можно говорить о том, что в возрасте 8 лет нервная система легко возбудима, еще не до конца сформированы функциональные показатели, это дает возможность легко усваивать новые, довольно сложные двигательные действия. Но, в результате того, что нервная система не уравновешена при сильных раздражителях или монотонном воздействии развивается запредельное торможение.

Поэтому, для более эффективного процесса развития у детей 8–9 лет КС следует использовать элементы художественной гимнастики, которые вносят в занятия разнообразие средств, элементы игры, возможность педагогу полностью отвечать физиологическим требованиям данного возраста. Обязательное условие развития КС – непрерывное освоение новых упражнений или изменение условий, внешних факторов для выполнения уже изученных.

Физические данные детей, как контрольной, так и опытной групп изменились, однако результаты физической подготовленности возросли только в экспериментальной группе (по t-критерию Стьюдента обнаружены достоверные различия)

При сравнении результатов тестирования контрольной и экспериментальной группы после опытно-экспериментальной работы достоверность различий была выявлена в 4 из 7 исследуемых показателей (бег к пронумерованным набивным мячам; упражнение реакция – мяч; стойка на одной ноге с закрытыми глазами; спринт в заданном ритме).

В экспериментальной группе достоверные изменения произошли по пяти из восьми координационным тестам.

Таким образом, можно сделать вывод что включение в традиционную методику подготовки детей младшего школьного возраста игровой деятельности развития координационных способностей оказывает положительный эффект в развитии этих способностей.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Основными методами оценки координационных способностей являются метод наблюдения, метод экспертных оценок, аппаратные методы и метод тестов. На сегодняшний день одним из главных методов диагностики координационных способностей, тренирующихся являются специально подобранные двигательные тесты.

Для развития координации движений в художественной гимнастике используются танцевальные движения и акробатические упражнения. Но более эффективным средством является упражнения с предметами, а также с элементами танца, способствующие формированию координационных движений.

Для развития координационных способностей гимнасток необходимо устанавливать новые, непривычные для них условия: изменять направление, выполнять упражнения в различные направления. Можно менять форму привычных предметов: давать мяч большого размера, скакалку – более короткую или более длинную, обруч – легче или тяжелее.

Применение новых методик способствует благоприятному развитию координационных движений, содействует повышению уровня двигательной подготовленности гимнасток, а так – же обеспечивает результативность тренировочного процесса.

Анализируя результаты контрольной и экспериментальной групп можно говорить о том, что в возрасте 8 лет нервная система легко возбудима, еще не до конца сформированы функциональные показатели, это дает возможность легко усваивать новые, довольно сложные двигательные действия. Но, в результате того, что нервная система не уравновешена при сильных раздражителях или монотонном воздействии развивается запредельное торможение.

Поэтому, для более эффективного процесса развития у детей 7–8 лет КС следует использовать элементы художественной гимнастики, которые вносят в занятия разнообразие средств, элементы игры, возможность педагогу полностью

отвечать физиологическим требованиям данного возраста. Обязательное условие развития КС – непрерывное освоение новых упражнений или изменение условий, внешних факторов для выполнения уже изученных.

Физические данные детей, как контрольной, так и опытной групп изменились, однако результаты физической подготовленности возросли только в экспериментальной группе (по t-критерию Стьюдента обнаружены достоверные различия)

При сравнении результатов тестирования контрольной и экспериментальной группы после опытно-экспериментальной работы достоверность различий была выявлена в 4 из 7 исследуемых показателей (бег к пронумерованным набивным мячам; упражнение реакция – мяч; стойка на одной ноге с закрытыми глазами; спринт в заданном ритме.

Таким образом, можно сделать вывод что включение в традиционную методику подготовки по художественной гимнастики методов развития координационных способностей оказывает достоверный положительный эффект в развитии этих способностей (по сравнению методикой указанной в программе).

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

- 1 Адаптация организма учащихся к учебным и физическим нагрузкам / Под ред. Ф.Г. Хрипковой, М.В. Антроповой. – М.: Педагогика, 1982. – 240 с.
- 2 Аниконова, Т.Г. Народные игры: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 053000 Нар. художеств, творчество; Упр. культуры Белгор. обл., Белгор. гос. ин-т культуры / Т.Г. Аниконова. – Белгород: Политерра, 2004. – 75 с.
- 3 Антонов, А.А. Методика применения элементов подвижных игр для развития познавательной деятельности детей старшего дошкольного возраста: дис. канд. пед. наук / А.А. Антонов. – СПб, 1997. – 124 с.
- 4 Апанасенко, Г.А. Физическое развитие детей и подростков / Г.А. Апанасенко. – Киев: Здоровье, 1985. – 80 с.
- 5 Аршина, Е.В. Подвижные игры народов разных национальностей: На уроке физ. культуры: Опыт учителя физ. воспитания сред. шк. № 5 г. Лесосибирска Краснояр. края. / Е.В. Аршина // Спорт в шк.: Еженед. прил. к газ. «Первое сентября». 2002. Урок толерантности, № 11. – С. 15.
- 6 Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания: учебн. для студ. фак. физ. культуры пед ин-тов / Б.А. Ашмарин. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.
- 7 Болотин, А.Э. Теория и практика применения игровых методов обучения специалистов по физической подготовке и спорту: автореф. дис. . д-ра пед. наук. / А.Э. Болотин; Воен. ин-т физ. культуры. СПб., 2000. – 51 с.
- 8 Былеева, Л.В. Подвижные игры: Учебн. пособие для ин-тов физической культуры. 4-е изд., перераб. и дополн. / Л.В. Былеева, И.М. Коротков, В.Г. Яковлев. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 208 с.
- 9 Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.

10 Влияние сил инерции на проявление принципа «симметрия–асимметрия» при выполнении элементарных движений / В. Ф. Костюченко и др. // Ученые записки университета / СПбГУФК. – СПб, 2007. – № 11 (33). – С. 44–47.

11 Гавердовский, Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика: монография / Ю. К. Гавердовский. – М.: Физкультура и Спорт, 2007. – 912 с. : ил.

12 Герлинг, К.Ф. Игра как средство воспитания дружбы, товарищества, коллективизма в русской народной педагогике // История и современные проблемы сравнительной педагогики / К.Ф. Герлинг. – Пятигорск: Изд-во ПГЛУ, 2005. Вып. 5. – С. 67–73.

13 Гжемская, Н.Х. Педагогические условия реализации социальных функций физической культуры на основе применения народных подвижных игр: дис. канд. пед. наук / Н.Х. Гжемская. – Набережные Челны, 2006. – 186 с.

14 Годик, М.А. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека / М.А. Годик, В.К. Бальсевич, В.Н. Тимошкин // Теория и практика физической культуры. – 1994. – № 5–6. – С. 24–32.

15 Годик, М.А. Спортивная метрология: Учебник для институтов физической культуры / М.А. Годик. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.

16 Головина, Л.Л. Физиологические особенности некоторых функций и мышечной деятельности школьников / Л.Л. Головина. – М., 1980. – 197 с.

17 Гужаловский, А.А. Развитие двигательных качеств у школьников / А.А. Гужаловский. – Мн.: Нар. асвета, 1978. – 88 с.

18 Гурулёва, Т.Г. Воспитание координационных способностей в спортивно-оздоровительных группах детей 6–7 лет: автореф. дис. канд. пед. наук / Т.Г. Гурулёва. Улан-Удэ, 2006. – 25 с.

19 Дворкина, Н.И. Дифференциация подвижных игр по преимущественному развитию физических качеств и психических процессов у

детей дошкольного возраста / Н. И. Дворкина // Теория и практика физической культуры. 2004. – № 8. – С. 52–54.

20 Дубин, В. Спортивные игры / В. Дубин, В. Григорьев. – М., 2006. – 63 с.

21 Ермолаев, Ю.А. Возрастная физиология: Учеб. пособие для студентов ВУЗов / Ю.А. Ермолаев. – М., 1985. – 80 с.

22 Ключева, М.А. Народные подвижные детские игры: опыт типологии: дис. . канд. искусств. / М.А. Ключева. – СПб., 2008. 364 с.

23 Коротков, И.М. Подвижные игры в занятиях спортом / И.М. Коротков. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 116 с.

24 Кульпа, О.С. Методика применения приемов эмоциональной регуляции на уроках физической культуры с младшими школьниками / О. С. Кульпа // Научные труды: ежегодник / СибГУФК. Омск, 2008. – С. 31–35.

25 Кучкин, С.Н. Методы оценки уровня здоровья и физической работоспособности : учебное пособие / С.Н. Кучкин ; ВГАФК. – Волгоград: б. и., 1994. – 104 с.

26 Лаптев, А.П. Возрастные особенности организма / А.П. Лаптев // Физическая культура и спорт. – 1984. – №8.

27 Лебедева, Н.Т. Школа и здоровье учащихся: Пособие / Н.Т. Лебедева. – Мн.: Універсітэцкае, 1998. – 221 с.

28 Литвинова, М.Ф. Русские народные подвижные игры: для детей дошк. и мл. шк. возраста: практ. пособие. 2-е изд. / М.Ф. Литвинова. – М.: Айрис пресс: Айрис дидактика, 2004. – 186 с.

29 Ломейко, В.Ф. Развитие двигательных качеств на уроках физической культуры в I-X классах / В.Ф. Ломейко. – Мн.: Народная асвета, 1980. – 128 с.

30 Лях, В.И. Координационные способности школьников / В.И. Лях. – Мн.: Полымя, 1989. – 159 с.

- 31 Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя / В. И. Лях. – М.: АСТ, 1998. – 272 с
- 32 Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры : учебник для физкультур, вузов / Л.П. Матвеев. 3–е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и Спорт и др., 2008. – 544 с.
- 33 Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебн. для ин-тов физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
- 34 Набиуллина, А.С. Народные подвижные игры как средство формирования положительных взаимоотношений у старших дошкольников: методическое пособие / А.С. Набиуллина. Магнитогорск: Магнитогорский гос. ун-т, 2007. – 34 с.
- 35 Найминов, Э. Спортивные игры на уроках, физкультуры / Э. Найминов. – Ростов н/Д: Феникс, 2001. – 256 с.
- 36 Основы математической статистики: Учебн. пособие для институтов физ. культ. / Под ред. В.С. Иванова. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 176 с.
- 37 Покровский, Е.А. Игры на развитие ловкости. Коллекция русских детских игр / Е.А. Покровский. – СПб.: Речь, Образовательные проекты; М.: Сфера, 2010. – 128 с.
- 38 Полещук, Н.К. Детские подвижные игры / Н.К. Полещук и др. / Под ред. Е.В. Конеевой / Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. – 251 с.
- 39 Спирин, М.П. Подвижные игры: теория, понятия, методика проведения / М.П. Спирин, Л.В. Жилина. – Белгород: ИПЦ «Политерра», 2010. – 141 с.
- 40 Фарбер, Д.А. Физиология школьника / Д.А. Фарбер, И.А. Корниенко, В.Д. Сонькин. – М.: Педагогика, 1990. – 63 с.
- 41 Филин, В.П. Организационно-методические основы спортивных занятий с детьми школьного возраста: метод, разраб. для преподавателей и

студентов ин-тов физ. культуры / В. П. Филин; ГЦОЛИФК. – М.: б. и., 1980. – 45 с.

42 Филин, В.П. Проблемы совершенствования двигательных (физических) качеств детей школьного возраста в процессе спортивной тренировки: автореф. дис. д-ра пед. наук / В.П. Филин. – М., 1970. – 50 с.

43 Фомин Н.А., Филин В.П. Возрастные основы физического воспитания. – М.: Физкультура и спорт. 1972. – 176 с.

44 Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: уч. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2002. – 480 с.

45 Яковлев, В.Г. Игры для детей / В.Г. Яковлев. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 158 с.