

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ	3
Глава I. Теоретические предпосылки развития решительности и смелости у детей младшего школьного возраста средствами спортивной гимнастики	9
1.1. Гимнастика как универсальное средство личностного развития.....	9
1.2. Решительность и смелость как волевые качества и предмет теоретического анализа.....	13
1.3. Особенности развития волевых качеств у детей младшего школьного возраста средствами спортивной гимнастики на уроках физической культуры.....	22
Выводы по первой главе	29
Глава II. Опытнo-экспериментальная работа по развитию решительности и смелости у детей младшего школьного возраста средствами спортивной гимнастики на уроках физической культуры	31
2.1. Организация исследования.....	31
2.2. Изучение и анализ уровня сформированности решительности и смелости у детей младшего школьного возраста на констатирующем этапе опытнo-экспериментальной работы.....	35
2.3. Комплекс упражнений для развития решительности и смелости при обучении гимнастическим упражнениям для детей младшего школьного возраста.....	46
2.4. Анализ результатов внедрения комплекса упражнений для развития решительности и смелости при обучении гимнастическим упражнениям детей младшего школьного возраста.....	52
Выводы по второй главе	65
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	67
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	68
ПРИЛОЖЕНИЯ	76

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Решение задач прогрессивного экономического и социального развития современного общества акцентирует внимание на человеческом потенциале и актуализируют проблему создания в образовательном пространстве благоприятных условий для формирования личности, обладающей не только востребованным в современных условиях объемом знаний и практических навыков, но и способной к самоактуализации и творческому самосовершенствованию в соответствии с постоянно расширяющимися запросами работодателей и модернизационными процессами, происходящими в обществе. Обязательным условием активного развития индивидуальных личностных возможностей человека, достижения жизненных целей, успешной профессиональной и личностной самореализации является волевая готовность личности, в основу которой входят такие волевые качества, как решительность и смелость.

О важности воспитания волевых качеств личности заявлено в основных нормативных документах в сфере образования. В Федеральном Законе «Об образовании в Российской Федерации» развитие навыков саморегуляции в образовательном процессе рассматривается как важное условие и средство качественного образования. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, определяя требования к личностным результатам обучающихся, выделяет такие личностные характеристики обучающегося, как «способность к самоорганизации» и «готовность самостоятельно действовать и отвечать за свои поступки перед семьей и обществом» [43].

На уроках физической культуры в практике современного школьного образования обучающийся встречается с определенными трудностями при выполнении упражнений. Особенно явно это наблюдается при обучении гимнастическим упражнениям, где требуются не только обладать координационными способностями, но и владеть решительностью и смелостью. Гимнастические упражнения чрезвычайно разнообразны по

сложности выполнения отдельных элементов. Выполнение их связано с различными трудностями. Чтобы преодолеть эти трудности, обучающийся младшего школьного возраста должен проявить решительность и смелость, целеустремленность, и настойчивость, выдержку, и самообладание, дисциплинированность и организованность, и другие волевые качества.

Проблема развития и формирования волевых качеств личности находится в зоне постоянного внимания отечественных педагогов и психологов, которые в своих работах рассматривают различные аспекты волевых качеств человека на различных этапах возрастного и социального становления (С.Л. Рубинштейн, Б.Г. Ананьев, К.Н. Корнилов, Б.М. Теплов, А. Ц. Пуни, Н. Д. Левитов, А.В. Веденов, Ю.А. Самарин, П.А. Рудик и др. Позднее исследованием волевых процессов в школьном возрасте, занимались такие психологи, как А.Г. Ковалев, В.С. Мерлин, И.В. Страхов, В.А. Крутецкий, Ш.Н. Чхартишвили, В.Н. Колбановский, Н.Ф. Добрынин, В.С. Филатов, А.Я. Арет и др.).

Однако, по-нашему мнению, обоснование значимости эмоционально-волевого компонента в формировании личности детей младшего школьного возраста и развития таких волевых качеств как решительность и смелость средствами гимнастических упражнений в образовательном процессе современной школы предполагает возможность новых подходов к решению этой значимой проблемы. Анализ научных исследований и практики развития волевых качеств школьников позволяет сформулировать **противоречия** между:

- необходимостью создания условий для развития волевых качеств у детей младшего школьного возраста и сложившейся системой начального образования, ориентированной в основном на овладение обучающимися предметными знаниями, умениями и навыками;

- наличием ресурсов для развития волевых качеств младших школьников в процессе обучения и недостаточным их использованием на уроках физической культуры.

Обозначенные противоречия определили **проблему исследования**: каковы условия развития решительности и смелости у детей младшего школьного возраста на основе использования формирующего потенциала гимнастических упражнений на уроках физической культуры.

Актуальность проблемы и необходимость ее решения обусловили выбор **темы** исследования «Развитие решительности и смелости у детей младшего школьного возраста средствами спортивной гимнастики на уроках физической культуры».

Цель исследования – выявить, теоретически обосновать и в опытно-экспериментальной работе проверить эффективность комплекса гимнастических упражнений для развития решительности и смелости детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры.

Объект исследования – процесс развития волевых качеств у детей младшего школьного возраста.

Предмет исследования - разработанный комплекс гимнастических упражнений как средство развития решительности и смелости у детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры.

В качестве **гипотезы исследования** мы выдвинули предположение, о том, что: развитию смелости и решительности у детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры способствует использование гимнастических упражнений, если:

- выявлены сущность и содержание «решительности» и «смелости» и обоснованы особенности их развития в младшем в школьном возрасте;
- разработан оценочно-диагностический инструментарий изучения сформированности «решительности» и «смелости» у детей младшего школьного возраста;
- предложен и реализован комплекс гимнастических упражнений, способствующих развитию решительности и смелости у детей младшего школьного возраста на уроках физической культуре.

Исходя из цели и гипотезы были поставлены следующие **задачи** исследования:

1. Выявить сущность и содержания «решительности» и «смелости» как волевых качеств в личности в психолого-педагогической литературе.
2. Выявить особенности и раскрыть педагогический смысл развития волевых качеств у детей младшего школьного возраста.
3. Обосновать развивающие возможности спортивной гимнастики и представить гимнастические упражнения как средство формирования волевых качеств младших школьников на уроках физической культуры.
4. Разработать оценочно-диагностический инструментарий изучения сформированности решительности и смелости у детей младшего школьного возраста.
5. Разработать комплекс гимнастических упражнений для детей младшего школьного возраста, обеспечивающих развитие решительности и смелости на уроках физической культуры.
6. Опытным-экспериментальным путем проверить результативность реализации разработанного комплекса упражнений по развитию решительности и смелости у детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры.

Для решения поставленных задач был использован комплекс **методов исследования**, взаимодополняющих друг друга.

- теоретические: анализ научно-педагогической литературы по проблеме исследования, теоретическое обобщение;
- эмпирические: включенное наблюдение, анкетирование, тестирование, метод недописанного предложения;
- статистические: качественный педагогический анализ количественных параметров.

Опытно-экспериментальная база исследования – МАОУ Лицея № 28 г. Красноярск. В исследовании принимали участие обучающиеся 2 «А» класса в количестве 25 человек.

Наше исследование состояло из **следующих этапов:**

1 этап (сентябрь-октябрь 2022 г.) – поисково-аналитический: осуществлялся теоретический анализ проблемы исследования, определялись объект, предмет, цель, гипотеза, задачи исследования, уточнялся категориальный аппарат исследования и обосновывались методы изучения исследуемого явления, составлялся литературный обзор.

2 этап (октябрь-ноябрь 2022 г.) – опытно-экспериментальный: конкретизировался аппарат исследования; проводилась диагностика степени развития волевых качеств у детей младшего школьного возраста; разрабатывался комплекс упражнений с элементами гимнастики для обучающихся 7-8 лет; экспериментально проверялась их результативность.

3 этап (сентябрь-октябрь 2022 г.) – итоговый; анализировались и обобщались полученные в ходе исследования данные, формулировались выводы, оформлялся тест.

Научная новизна исследования определяется основными результатами, полученными в ходе исследования: применение разработанного комплекса гимнастических упражнений на уроках физической культуры способствует эффективному развитию у детей младшего школьного возраста таких волевых качеств, как решительность и смелость. Предложенный комплекс гимнастических упражнений для детей младшего школьного возраста, отличается от обязательных более полной развивающей направленностью на формирование решительности и смелости.

Теоретическая значимость исследования состоит в обосновании развивающего потенциала гимнастических упражнений на уроках физической культуры, способствующих развитию смелости и решительности у детей младшего школьного возраста на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

Практическая значимость результатов исследования заключается в том, что разработан и внедрен в образовательный процесс комплекс гимнастических упражнений, способствующих развитию смелости и решительности у детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры. Полученные результаты могут быть использованы в реальном образовательном процессе школ на уроках физической культуры.

Апробация. Материалы исследования использовались при проведении опытно-экспериментальной работы на базе МАОУ Лицея № 28 г. Красноярска.

Положение, выносимы на защиту:

- Решительность - это качество личности, в основе которого лежит волевое усилие, проявляющееся в умении принимать и реализовывать быстрые, твердые решения без сомнений и колебаний. Смелость - это волевое качество личности, проявляющееся в способности подавить защитные реакции организма, возникающие при страхе, и эффективно управлять своим поведением;

- Развитие решительности и смелости предполагает активизацию когнитивной, поведенческой и мотивационной сфер личности детей младшего школьного возраста средствами спортивной гимнастики на уроках физической культуры;

- Оценочно-диагностический инструментарий изучения сформированности решительности и смелости у детей младшего школьного возраста включает критерии, показатели и уровни сформированности заявленных волевых качеств.

Структура работы: структура работы обусловлена задачами и логикой исследования. Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы и приложений.

Глава I. Теоретические предпосылки развития решительности и смелости у детей младшего школьного возраста средствами спортивной гимнастики

1.1. Гимнастика как универсальное средство личностного развития

Гимнастика - это комплексный вид спорта, который способствует не только физическому развитию, но и обеспечивает умственные, эмоциональные преимущества тем, кто в нем принимает регулярное участие. Данный вид физической активности, направленный на развитие силы, гибкости и ловкости при выполнении разнообразных движений, требует от занимающихся четкого внимания, хорошей памяти, глубокого мышления и богатого воображения. Неотъемлемой частью гимнастики как вида спорта, также является эмоциональная выразительность и артистизм. Таким образом, гимнастику правомерно рассматривать как уникальное средство личностного развития и доступный для обучающихся всех возрастных категорий вид спорта.

Первые занятия гимнастикой использовались в древней Греции и Риме для военной подготовки. С течением многих веков гимнастика стала современным видом спорта и в ее структуре были выделены три дисциплины:

- художественная гимнастика - это вид гимнастической дисциплины, сочетающий элементы балета, танцевальных упражнений и акробатики, выполняющихся под музыкальное сопровождение, как без предметов, так и с предметами (булавы, мяч, обруч, лента). Она учит дисциплинированности и укрепляет уверенность в себе. Танцевальный характер несет за собой развитие народного творчества, красоту и эстетичность тела, а так же эмоциональный окрас в выполнении упражнения [22, с. 3-5].
- гимнастика на батуте - включает в себя выполнение акробатических элементов во время прыжков на батуте. Для этого требуется не только

хорошая физическая подготовка, но и эмоциональная. К ней относится воспитание смелости и решимости, проявление силы воли и настойчивости в своих усилиях [29, с. 4].

- спортивная гимнастика - это выполнение сложных акробатических упражнений на четырех различных снарядах - опорном прыжке, брусьях, бревне, кольцах и вольных упражнениях - с использованием силы, ловкости и координации движения. Такая гимнастика помогает повышать уровень самостоятельности, формировать самооценку, проявлять смелость и силу воли [21].

Каждая гимнастическая дисциплина обладает значительным воспитательным потенциалом, позволяя формировать целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, терпеливость и самообладание, самостоятельность и инициативность в процессе выполнения гимнастических упражнений. Так же необходимо проявлять морально-нравственные качества личности, такие как: дисциплинированность, организованность, ответственность, коллективизм и уважение к окружающим. Эмоциональная устойчивость, уверенность в своих силах и самостоятельность, всё это неотъемлемая часть в развитии личности гимнаста.

Спортивная гимнастика как вид спорта включает в себя ряд упражнений, которые направлены на развитие всего опорно-двигательного аппарата. Упражнения могут включать в себя движения с массой собственного тела, такие как подтягивания и отжимания, а также более сложные движения, такие как стойки на руках и сальто назад. Согласно мнению Погосяна Л.Г. при регулярных занятиях гимнастическими упражнениями дети развивают силу, гибкость, координацию, воспитывают в себе сосредоточенность, дисциплину, самооценку, уверенность, приобретают социальные навыки и управление стрессом [27, с. 442]. Гимнастические упражнения отличаются от других видов физических упражнений тем, что большинство из них специально разработаны для более эффективного

воздействия на отдельные системы организма, а также влияют на психические и личностные свойства занимающихся. В гимнастике существует множество самых различных упражнений по структуре движений, способам выполнения, энергетическому и психологическому характеру. Из них могут составляться комплексы упражнений для решения не только оздоровительных и образовательных задач, но и воспитательных. Кроме того, с помощью изменения метода и нагрузки выполнения определенного упражнения можно воздействовать на различные функции организма, развивать у них способность к любому виду деятельности. Регулярные занятия требуют сосредоточенности и дисциплины, чтобы улучшить технику и освоить сложные упражнения. Это помогает укрепить уверенность в себе и самооценку, а также дает чувство «достижения при освоении новых навыков» [20, с. 4].

Выполнение гимнастических упражнений на уроках физической культуры в школе предполагает взаимодействие с другими обучающимися, что помогает развить навыки межличностного общения и чувство общности. Участие в физической активности также может помочь снизить уровень стресса и дать выход эмоциям. Необходимо отметить, при условии преданности и настойчивости гимнастика может стать отличным способом всестороннего саморазвития личности. Всесторонне развитие качеств личности необходимы для эффективного исполнения гимнастических упражнений. Психологическая подготовка должна осуществляться в ходе специальных занятий с помощью разъяснений, убеждений, личного примера, поощрения и стимулирование и др.

Гимнастика в отечественной системе физического воспитания является самым доступным для широких масс населения средством и методом разностороннего физического, эстетического и нравственного воспитания. Поэтому ею занимаются в дошкольных учреждениях, в школах, в средних и высших специальных учебных заведениях, на производстве и в быту.

Эффективность влияния на занимающихся с помощью гимнастических упражнений зависит не только от умелого подбора их педагогом, но и от его словесных воздействий, от характера музыкального сопровождения занятий и внешних условий, в которых они проводятся [10].

В дополнение к физическим преимуществам гимнастика также дает многочисленные преимущества для психики. Улучшение концентрации внимания необходимо для обучающихся, которые должны сосредоточиться на своих движениях во время выполнения гимнастических упражнений. Улучшение навыков решения проблем помогает обучающемуся мыслить критически, чтобы скорректировать свой распорядок дня или внести изменения для решения проблемы. И, наконец, уверенность в себе необходима обучающемуся, которые должны верить в свои силы, чтобы показать наилучшие результаты [21].

Гимнастика считается наиболее благоприятным видом спорта для развития гибкости, выносливости организма. Но, с другой стороны, травмы, полученные в раннем возрасте, могут давать о себе знать всю жизнь. Именно поэтому важно учитывать индивидуальные возможности, обучающихся и строго соблюдать приемы здоровьесберегающих технологий в организации школьного урока.

С помощью спортивной гимнастики ребенок сможет улучшить свою осанку, походку, стать более уверенным в себе, укрепить мышцы, кости, улучшить и поддержать растяжки всего тела, улучшить работы вестибулярного аппарата, при этом, важно отметить, что в тренировочном процессе у ребенка произойдет повышение возможностей иммунитета, организм станет более выносливым и, как следствие, улучшится общее здоровье ребенка.

Таким образом, регулярные и системно-последовательные занятия гимнастикой способствуют не только развитию физических и интеллектуальных способностей обучающихся, обеспечивая уверенность, сосредоточенность личности, но и позволяют развивать волевые качества,

способствующие успеху во всех жизненных сферах человека. Именно поэтому, гимнастику можно рассматривать как универсальное средство личностного развития обучающихся, доступное каждому, кто желает воспользоваться ее многочисленными преимуществами. Выполнение гимнастических упражнений связано с постоянным преодолением различных препятствий объективного и субъективного характера, что предполагает достаточно высокий уровень развития волевых качеств, адекватных содержанию препятствий и трудностей, а также создает благоприятные условия для их проявления и развития.

1.2. Решительность и смелость как волевые качества и предмет теоретического анализа

Актуальность исследования проблемы развития волевых качеств детей младшего школьного возраста определяется необходимостью подготовки обучающихся к дальнейшему обучению и достойной реализации потенциальных личностных возможностей во взрослой жизни.

В философском словаре «воля» определяется как «способность к выбору цели и ее достижение». Толковый словарь русского языка С.И. Ожегова предлагает такое определение понятия «воля» - это «сознательное стремление в достижении своей цели; пожелание и требование; свобода выбора» [38]. В исследованиях В.И. Селиванова, А.Г. Маклакова и др. воля определяется как важный компонент поведения и деятельности человека, который проявляется в умении преодолевать трудности при целенаправленных действиях. По мнению исследователей, главной функцией воли выступает усиление мотивации, целеустремленности, решительности, дисциплинированности – все это проявление волевых качеств.

Действия и поведение человека могут быть произвольными (сужение и расширение зрачка, глотание, отдергивание руки при прикосновении к горячему предмету, импульсивное поведение, поведение в состоянии

аффекта) и произвольными или волевыми, направленные на достижение поставленной цели. В основе произвольных действий лежат произвольные движения и действия. Так, Л.С. Выготский рассматривает произвольность как «способность владеть собой, своей внешней и внутренней деятельностью», т. е. произвольность рассматривается как процесс овладения средствами осознания, управления, достижения чего-либо. Под понятием воли ученый понимает «наличие устойчивых и осознанных желаний и мотивов поведения». В то время как произвольное действие направлено на себя, на средства овладения собственным поведением, воля рассматривается как причина активности, волевое действие направлено вовне.

Обобщая различные теории и учитывая многофункциональную природу воли как психологического механизма, позволяющего человеку сознательно управлять своим поведением, отметим, что в некоторых исследованиях отождествляются понятия «волевые качества» и «качества воли». Это обуславливает некоторое полиголосье мнений не только в отношении сущности и содержания понятия «волевые качества», но и в подходах к их классификации.

В национальной психологической энциклопедии волевые качества трактуются как качества человека проявляющихся в действиях, и характеризуются как смелость, решительность, настойчивость и др. Проявление волевых качеств определяется как мотивами человека, так и врожденными особенностями нервной системы [24]. В психолого-педагогической литературе выделено множество волевых качеств личности (А.А. Круглов, Б.Н. Смирнова, Е.П. Ильин, В.А. Крутецкий и др.). Так, по мнению Е.П. Ильина волевые качества личности являются стержневой стороной характера обучающегося, «особенностью поведенческой регуляции», которые проявляются в конкретных ситуациях и в характере преодолеваемой трудности [14, с. 126]. Волевые качества личности определяются в исследованиях как сложившиеся в процессе получения жизненного опыта свойства личности, связанные с преодолением

препятствий, которые определяют большинство поведенческих актов и связаны с конкретными этапами осуществления волевого акта. По мнению исследователей, на всех фазах волевого акта, особенно на втором и третьем этапе, формируются такие волевые качества, как решительность и смелость. При этом, смелость рассматривается как предпосылка для формирования решительности.

В.А. Иванников и Е.В. Эйдман в системе волевых качеств личности решительность и смелость выделяют в особую группу наряду с морально-волевыми качествами, связанными с социально-нормативной регуляцией (например, ответственность, инициативность) и с эмоционально-волевой регуляцией (например, выдержка, терпеливость) - «собственно волевые качества, связанные с мотивационной саморегуляцией».

Решительность и смелость - это волевые качества, обеспечивающие достижение жизненных целей. Будь то преодоление препятствий или сохранение мотивации, решительность и мужество необходимы для достижения успеха. Человек, обладающий решительностью и мужеством, может использовать их для улучшения себя и подавать пример другим. Решительность и смелость - это две важные черты характера, которые способны помочь нам достичь наших целей в жизни. Если у человека много решимости и смелости, он может использовать их для улучшения себя. Решительность и смелость также являются важными источниками силы воли, которая может помочь нам оставаться мотивированными, преодолеть страх и достичь наших целей [8, с. 19]. Решительность и смелость могут быть чрезвычайно полезны для учеников, испытывающих трудности в изучении естественных наук. Наличие этих качеств может помочь мотивировать учеников продолжать попытки, даже когда они сталкиваются с трудными задачами или сомневаются в своих силах. Кроме того, решительность и смелость могут побудить учеников преодолевать ментальные блоки, когда они сталкиваются с проблемами, которые не могут решить самостоятельно, или обращаться за помощью, когда это необходимо. Решительность и

смелость являются важными качествами для достижения успеха в научной и педагогической литературе. Персонажи как классической, так и современной литературы демонстрируют эти качества, предоставляя читателям примеры того, как наличие этих качеств может помочь им преодолеть препятствия и достичь своих целей. Кроме того, герои рассказов могут служить примером для учеников, которые их читают, вдохновляя их стремиться к успеху даже перед лицом трудностей. Для обучающегося, испытывающего трудности на уроках естествознания и математики, наличие решительности и смелости может быть полезным, поскольку помогает ему сохранять мотивацию, преодолевать умственные блоки или просить о помощи, когда это необходимо. Поэтому важно, чтобы обучающиеся развивали эти качества, если они хотят добиться успеха в учебе [18].

Важность решительности и смелости как источника силы воли невозможно недооценить. Решительность и смелость помогают мотивировать нас на достижение наших целей, заставляя нас продолжать идти вперед даже при столкновении с трудными препятствиями. Они также могут использоваться для преодоления препятствий, помогая нам находить альтернативные решения или упорствовать до тех пор, пока препятствие не будет преодолено. Кроме того, решительность и смелость могут помочь преодолеть страх, так как мы с большей вероятностью пойдем на риск, если будем знать, что у нас есть сила воли для достижения успеха. Решительность и смелость также можно использовать для достижения целей. При наличии решимости и смелости мы с большей вероятностью не отвлечемся и не сдадимся, а сосредоточимся на своей цели. Мы также с большей вероятностью пойдем на риск, который потенциально может привести к успеху. Такие качества также помогают нам сохранять мотивацию даже в случае неудачи или неудач. Решительность и смелость также могут служить примером для других. Показывая другим, что мы решительны и смелы, мы можем вдохновить их оставаться мотивированными и действовать также. Это может быть невероятно мощным подспорьем в достижении собственных

целей. Когда мы полны решимости и смелости, мы чаще верим в себя, что помогает нам быть уверенными в своих силах даже перед лицом сложных проблем. Такая уверенность в себе также может помочь нам пойти на риск, который потенциально может привести к успеху [12]. Кроме того, решительность и смелость могут придать сил в трудные времена. Когда мы сталкиваемся с трудными ситуациями, решительность и смелость могут помочь нам оставаться сосредоточенными на своих целях даже тогда, когда все кажется невозможным. Эта сила также может помочь нам преодолеть страх, «поскольку мы знаем, что у нас есть сила воли, чтобы добиться успеха, независимо от того, какие препятствия стоят на нашем пути» [14, с. 38].

Для того чтобы добиться успеха в образовательном процессе, обучающимся необходимо развивать в себе решительность и смелость. Решительность - это мотивация для постановки и достижения цели, а смелость - это сила, позволяющая рисковать и противостоять неопределенности. Эти две черты очень важны для развития у обучающихся школьного возраста, чтобы добиться успеха в учебе. Обучающиеся, проявляющие решительность и смелость, способны продолжать выполнять задание, даже если оно становится трудным или утомительным, идти на риск, чтобы узнать что-то новое, и противостоять своим страхам, когда они делают что-то, что вызывает у них дискомфорт. Эти черты помогают детям школьного возраста «выработать сильную трудовую этику, укрепить уверенность в себе и стать стойкими перед лицом трудностей» [7, с. 141].

Психологии рекомендует использовать пять способов, позволяющих человеку стать решительнее и смелее:

1. Станьте самоувереннее. Очень важно развить уверенность в себе, и тогда сомнения не будут мешать решительным действиям. Многие известные люди признавались, что боролись с нерешительностью именно таким способом;

2. Сохраняйте возможность «всё переиграть». Если ребенок знает, что в случае ошибки он без особых усилий сможем вернуться к более правильному

варианту, принять решение становится гораздо легче. Но многие почему-то упускают это из виду;

3. Переосмысливайте взгляды и установки. Особенность убеждений, заложенных в детстве, заключается в том, что они очень устойчивые. Поэтому важно принудительно избавляться от этих фальшивых правил, чтобы получить ощущение контроля над своей жизнью, становясь лучше, сильнее и решительнее.

Обучающиеся, у которых развиты решительность и смелость, могут усердно работать над достижением своих учебных целей, проявлять инициативу при решении проблем и быть уверенными в себе, чтобы стремиться к более высоким целям. Решительность помогает детям школьного возраста сосредоточиться на учебе и не отвлекаться от работы до тех пор, пока дело не будет сделано. Смелость позволяет им идти на риск, чтобы найти новые идеи или решения проблем. Обе эти черты помогают укрепить навыки решения проблем и повысить успеваемость [9].

Большая советская психологическая энциклопедия трактует понятие «решительность» как «способность самостоятельно принимать ответственные решения и неуклонно реализовывать их в деятельности». В научных исследованиях ((В.В. Богословский, В.А. Иванников, Е.П. Ильин, И.П. Петяйкин, С.Л. Рубинштейн и др.). «решительность» понимается как свойство личности, проявляющееся в умении принимать и реализовывать быстрые, обоснованные и твердые решения, в отсутствии колебаний, в быстром переходе от выбора средств к исполнению самих действий, в минимальном количестве времени для принятия решений. Решительность – это индивидуальное качество воли человека, связанное со способностью и умением (навыком) самостоятельно и своевременно принимать ответственные решения и упорно реализовывать их. У решительного человека начавшаяся борьба мотивов завершается принятием и исполнением решения. Проявление решительности — это не всегда мгновенное, но всегда своевременное решение, принятое и со знанием дела, и с учётом конкретных

обстоятельств. Доктор психологических наук Е.П. Ильин полагает, что решительность не всегда бывает во благо, то есть он отмечает, что «абсолютное преобладание решительности или осторожности всегда плохо». Люди такого склада характера, обычно считают свои действия абсолютно правильными, и не хотят слушать чужого мнения, критические замечания других вызывают у них раздражение. В итоге теоретического анализа работ было определено понимание «решительности», как волевой характеристики личности, имеющей как количественный, так и качественный показатель, в основе которой лежит волевое усилие, направленное на преодоление имеющихся сомнений и прекращения колебаний, то есть ее проявление связано с обдуманностью принимаемого решения.

В толковом словаре русского языка С.И. Ожегова «смелость» определяется как «смелое поведение, решимость». По мнению В.А. Крутецкого решительность не синонимична смелости, хотя, действительно, в ряде волевых актов эти качества проявляются одновременно. Смелость, по мнению Е.П. Ильина, определяется, как способность подавлять защитные реакции при возникновении боязненных ситуаций, качественно проявлять свои намерения в опасных для жизни и здоровья ситуациях [14, с. 55]. Проявление смелости школьниками во многом зависит от того, находится ли ребенок в группе сверстников или ему приходится проявлять смелость одному. По данным Ю. И. Шульги первоклассники на уроках физической культуры проявляют смелость в присутствии одноклассников, независимо от того, имелись у них типологические особенности, предрасполагавшие к проявлению боязливости. Анализ литературы позволяет выделить такие проявления смелости, как: умение противостоять страху и идти на оправданный риск; способность преодолевать страх и сохранять самообладание; решительно и непоколебимо действовать в условиях опасности и неопределенности; брать под контроль эмоции, действовать решительно и рассудительно. Смелость понимаем, как волевое качество личности, которое проявляется в способности подавить

защитные реакции, возникающие при страхе, и эффективно управлять своими действиями и поведением.

Таким образом, анализ научно-педагогической литературы о сущности понятий «решительность» и «смелость» позволяет выделить в структуре этих волевых качеств:

- знания (о сущности качеств);
- практический опыт (проявления качеств в реальном поведении);
- чувства, переживания по поводу проявленности или не проявленности решительности и смелости.

Исходя из этого структурного наполнения волевых качеств развитие выделенных волевых качеств нами определяется в единстве компонентов: когнитивного, поведенческого и мотивационного.

В соответствии с данными компонентами для определения уровней сформированности решительности и смелости необходимо выделить критериальные показатели. В качестве критериев в нашей работе были выделены: содержательный, деятельностный, мотивационный, которые соответствуют компонентному составу данных волевых качеств и раскрываются через ряд признаков, отражающих содержательное наполнение решительности и смелости.

В зависимости от полноты представлений о «решительности» и «смелости», их проявленности или не проявленности в реальном поведении, а также от соотношения внутренней и внешней мотивации выделили уровни сформированности данных волевых качеств: высокий, средний, низкий и разработали уровневые показатели решительности и смелости у детей младшего школьного возраста (Таблица 1).

Таблица 1

Критерии	Уровни		
	Высокий	Средний	Низкий
Содержательный	Называет уверенно признаки «решительности» и	Демонстрирует обобщенность и поверхностность	Понимает смысл «решительности» и «смелости» и

	«смелости». Осознает важность этих качеств в жизни человека.	понимания «решительности» и «смелости» и их значимости в жизни человека.	их значения в жизни человека на уровне первичных представлений.
Деятельностный	Стремится качественно и быстро выполнять упражнения, проявляет заинтересованность в высоком результате. Умеет организовать свои действия, реализует их без колебаний. Демонстрирует быстрый переход от выбора средств к исполнению действий.	Не охотно выполняет упражнения при условии требовательности и контроля со стороны педагога. Включается в деятельность при наличии элементов соревнования. Затруднен переход от выбора средств к исполнению действий.	Уклоняется от выполнения упражнений. Проявляет значительные колебания при выборе средств исполнения действий.
Мотивационный	Оценочные суждения устойчивы, не зависят от ситуационных обстоятельств. Высказывания критичны и самокритичны и исходят из содержания волевых качеств.	Эмоциональная отзывчивость присутствует эпизодически, но волевое поведение в основном соответствует норме. Внешняя мотивация преобладает над внутренней.	Ищет оправдания нерешительному поведению и проявлению страха во внешних обстоятельствах. Отсутствует самоконтроль. Внутренняя мотивация отсутствует.

Таким образом, решительность и смелость - это важные личностные качества, обеспечивающие обучающимся успешность в учебе и в достижении жизненных целей. Эти личностные характеристики формируются в процессе освоения жизненного опыта и развиваются с помощью практики, знакомства с новым опытом и положительного подкрепления. Педагогическому

работнику необходимо вовлекать обучающихся в деятельность, которая бросает им вызов в саморегулировании действий и поведения и позволяет практиковаться в развитии решительности и смелости, чтобы укрепить их уверенность при решении учебных задач. Развитие этих волевых качеств поможет детям школьного возраста добиться большего успеха в учебе.

1.3 Особенности развития волевых качеств у детей младшего школьного возраста средствами спортивной гимнастики на уроках физической культуры

Младший школьный возраст – это новый и важный этап в жизни ребенка, который во многом связан с развитием волевой сферы, т.к. только в детском возрасте закладываются основные качества личности. У ребенка начинают складываться совсем иные социальные отношения, выстраиваются определенные системы и требования, в связи с чем необходимо проявлять усилия, терпимость и дисциплинированность. Все эти проявления неотъемлемая часть самой воли обучающегося. Работа в области развития волевых качеств у детей школьного возраста определена многими методиками и программами. Важно при проведении такой работы не упустить благоприятные возрастные периоды для развития тех или иных волевых качеств и получить видимый эффект. Эффективность работы будет зависеть не только от методики и организации, но и от индивидуальных темпов развития волевого качества. Поэтому целесообразно осуществлять направленное развитие тех или иных качеств у детей в те возрастные периоды, когда наблюдается их наиболее интенсивный возрастной рост.

Обучение младшего школьного возраста характеризуется основным периодом психического развития и выбором ведущей деятельности. Главной целью учебной деятельности является получение научных знаний и психологические новообразования. Для детей младшего школьного возраста характерно стремление к собственным достижениям. Поэтому главным

мотивом деятельности ребенка в этом возрасте является мотив достижения цели и успеха. Для достижения успеха важно при работе с детьми ставить определенную задачу, так чтобы смысл ее был понятен, и формулировалось положительное отношение [4]. Согласно мнению ряда психологов, в младшем школьном возрасте происходит закладывание нравственных идеалов, устанавливаются моральные нормы и образы поведения, предъявляются ряд требований. Важно с первых дней пребывания ребенка в школе объяснить его обязанности и права и раскрыть правила поведения в связи со сменой социального статуса. При неправильной сформулированности данных требований или небольшое отклонение от них у ребенка может разрушиться интерес к школе, потеря мотивации и значимости установленных норм [4, 6, 17].

Проявление волевой активности и заинтересованность у детей младшего школьного возраста по преимуществу появляется для того, чтобы расположить к себе взрослого и получить поощрение. Психологи делят волевые качества младших школьников на две группы: усиливающие и замедляющие. К усиливающим волевые качества относятся решительность, смелость, уверенность. К замедляющим – терпение, выдержку и выносливость. При неправильной сформированности волевых качеств дети будут проявлять свою недисциплинированность, могут быть капризными и эгоистичными [32]. Особенность развития волевых качеств младших школьников определяется становлением волевого действия, способности к целеполаганию, планированию и самоконтролю. Волевые качества, такие как решительность, самоконтроль и настойчивость, развиваются путем сознательного принятия решений и могут быть улучшены с помощью физической активности. Волевая подготовка будет успешной, если процесс связан с совершенствованием технико-тактических действий, развитием физических качеств и интеллектуальной подготовкой детей [18].

Поскольку гимнастика является универсальным средством не только физического развития, но и развития волевого потенциала младших

школьников, помогает улучшить силу, гибкость и координацию, то, с психологической точки зрения, гимнастика снижает стресс, улучшает концентрацию и сосредоточенность, развивает самоконтроль и выдержку.

Гимнастика включает широкий спектр физических упражнений, в том числе растяжку, акробатику и кувырки, и может быть использована для развития волевых качеств у детей младшего школьного возраста. Упражнения, выполняемые на полу, в основном направлены на контроль над телом и требуют проявления таких волевых качеств, как целеустремленность, организованность, самоконтроль и др. В зависимости от сложности выполнения так же могут требовать решительности и смелости. Упражнения на снарядах развивают силу и координацию. Это более сложные по выполнению элементы, требующие от детей смелости, дисциплинированности, настойчивости и других волевых качеств [15, 21].

Для того чтобы развивать волевые качества у детей младшего школьного возраста с помощью гимнастических упражнений, учителю необходимо соблюдать несколько требований. Важно следить за правильной разминкой обучающихся, подбирать правильную дозировку нагрузки и интервалы отдыха, чтобы снизить риск получения травмы, переутомления и эмоционального выгорания. Лучше всего следует разработать комплекс упражнений с различными видами движений и техник, который будет регулируемым и прогрессивным с уровнем психического и физического развития детей. Наконец, учитель должен понимать, что развитие волевых качеств - это многогранный процесс, который включает в себя физическую подготовку, а также психологическую подготовку и мотивацию [3].

Хотя гимнастические упражнения имеют много преимуществ, они также несут риск травм из-за сложности выполняемых движений. Поэтому учителю важно обеспечить надлежащие меры безопасности при ознакомлении обучающихся с гимнастическими упражнениями. Кроме того, важно понимать, что результаты гимнастических упражнений могут быть непостоянными из-за индивидуальных различий в физических способностях

и уровне опыта. Поэтому учителя должны быть готовы модифицировать свою обучающую программу, чтобы максимизировать потенциальную пользу для каждого обучающегося.

Несомненно, что результат развития волевых качеств во многом зависит от развития двигательных способностей младших школьников. Исследователи отмечают, что данный возраст характеризуется в первую очередь развитием двигательного аппарата, при этом интенсивность роста отдельных физиологических признаков различна. Например, длина тела увеличивается в данный период в большей мере, чем масса тела. В период 8-11 лет происходит окостенение хрящевых дисков тел позвоночников (Н.А. Фомин, В.П. Филин). При этом, отмечается что младший школьный возраст наиболее благоприятен для развития активной подвижности во всех основных суставах. В костной системе идут процессы роста и образования костей, которые становятся более прочными. Не заканчивается полностью в младшем школьном возрасте и процесс окостенения кисти и пальцев, поэтому мелкие точные движения пальцами и кисти утомительны и затруднительны для детей младшего школьного возраста. В этой возрастной категории больше всего развита гибкость, т.к. костная ткань еще не полностью сформировалась, а связочный аппарат не окреп, всё это приводит к большой амплитуде движения. Силовые показатели детей младшего школьного возраста начинают только развиваться и связано это с постепенным нарастанием мышечной массы. Мышцы детей младшего школьного возраста имеют тонкие волокна, содержат в своем составе лишь небольшое количество белка и жира. Мышцы в этом возрасте еще слабы, особенно мышцы спины, и не способны длительно поддерживать тело в правильном положении, что приводит к нарушению осанки. Мышцы туловища очень слабо фиксируют позвоночник в статических позах. Чаще всего сила мышц правой стороны туловища и правых конечностей в младшем школьном возрасте оказывается больше, чем сила левой стороны туловища и левых конечностей. Поэтому при выполнении гимнастических

упражнений нужно уделять большое внимание симметричному развитию мышц правой стороны туловища и конечностей, а также левой стороны туловища и конечностей, воспитанию правильной осанки. Рационально подобранные гимнастические упражнения способствуют формированию полноценной осанки у детей младшего школьного возраста. Девочки и мальчики в 7-8 лет имеют одинаковую силу большинства мышечных групп, но затем этот процесс нарастания идет неравномерно. Так, у девочек к 10-12 годам мышечная сила возрастает так интенсивно, что они становятся сильнее мальчиков. Далее отмечается преимущественное развитие мышечной силы у мальчиков. У школьников 1-4 классов скелетные мышцы существенно меняются и обеспечивают высокую подвижность и низкую утомляемость. В целом, опорно-двигательный аппарат младших школьников способен выдерживать значительные статические нагрузки и выполнять длительную работу, поскольку почти полностью завершается морфологическое развитие нервной системы, возрастают сократительные свойства мышц и заканчивается рост и структурная дифференциация нервных клеток. При этом, как отмечают В.С. Кузнецов и Ж.К. Холодов, в процессе организации физического воспитания младших школьников следует помнить о физиологической слабости их костной системы и мышечно-связочного аппарата, поэтому необходимо строго дозировать физические нагрузки.

Развитие двигательных способностей занимает важное место в волевом развитии школьников. Это два взаимосвязанных процесса, которые не могут существовать отдельно друг от друга. Практика показывает, что многие младшие школьники не могут добиться высоких результатов в физических упражнениях не потому, что им мешает плохая техника выполнения, а потому, что недостаточно развиты волевые качества, т.к. целеустремленность, решительность, терпимость, настойчивость, дисциплинированность и самоконтроль. В целом, можно считать, что вышеперечисленное дает обоснование для дифференцированного подбора

средств и методов развития, как двигательных способностей, так и волевых качеств [6, 12].

Для детей младшего школьного возраста целесообразно использование гимнастических упражнений, позволяющих улучшить физическое и психическое состояние в определенной последовательности. Перед каждым занятием следует выполнять разминочные упражнения, чтобы подготовить тело к более интенсивным нагрузкам. Основные упражнения, такие как приседания и планки, помогут укрепить основные мышцы и развить выдержку и настойчивость. Укрепляющие упражнения, такие как подтягивания, отжимания и приседания, помогают повысить общую силу и мышечный тонус, что способствует улучшению целеустремленности и самоконтроля. Упражнения на равновесие, такие как ходьба по бревну или балансирование на одной ноге, помогут улучшить баланс и координацию, а также смелость и решительность. Наконец, упражнения на гибкость, такие как растяжка, помогут повысить гибкость мышц и суставов и терпеливость [13].

Таким образом, проанализировав психолого-педагогическую литературу по теме исследования, делаем вывод о необходимости учета особенностей развития волевых качеств в младшем школьном возрасте. Отмечаем также, что данный возраст является наиболее благоприятным для развития таких волевых качеств личности, как терпеливость, настойчивость, решительность и смелость. Именно поэтому необходима диагностика и изучение уровня развития смелости и решительности детей младшего школьного возраста для их дальнейшего развития в образовательном процессе, включая использование возможностей гимнастических упражнений. гимнастика – это эффективная форма личностного развития для младших школьников, желающих улучшить свое физическое здоровье и психическое благополучие с помощью надежных средств. Она имеет множество физических и психических преимуществ, таких как улучшение физического здоровья и силы, снижение стресса и улучшение психического

состояния, повышение гибкости и координации, улучшение баланса и осанки, повышение концентрации и сосредоточенности, снижение тревожности. Различные виды гимнастических упражнений (вольные упражнения, упражнения на развитие основных мышц, укрепляющие упражнения, упражнения на баланс и упражнения на гибкость) позволяют не только закладывать основы физической культуры, но и формировать мотивацию и потребность в систематической физической активности, ощутить все преимущества личностного развития через гимнастику.

Выводы по первой главе

В первой главе данной работы нами рассмотрены теоретические предпосылки развития решительности и смелости у детей младшего школьного возраста при обучении гимнастическим упражнениям. Таким образом, мы пришли к следующим выводам:

– гимнастика является эффективной формой и универсальным средством личностного развития обучающихся, обеспечивающим физическое здоровье и психическое благополучие. Она имеет множество физических и психических преимуществ, таких как улучшение физического здоровья и силы, баланса и осанки; укрепление мышечного тонуса; снижение тревожности и стресса; улучшение психического состояния; повышение гибкости и координации, концентрации внимания и сосредоточенности. Гимнастика является также универсальным средством развития волевых качеств, таких как решительность и смелость.

– Решительность и смелость играют особую роль в перечне волевых качеств обучающихся, поскольку способствуют усердной работе над достижением учебных целей, проявлению инициативы при решении проблем, уверенности в себе. Решительность помогает детям школьного возраста сосредоточиться на учебе и не отвлекаться от работы до тех пор, пока дело не будет сделано. Смелость позволяет им идти на риск, чтобы найти новые идеи или наиболее эффективные способы решения проблем. Обе эти личностные характеристики обеспечивают не только гармоничное физическое развитие, но и помогают укрепить навыки решения проблем и повысить общую успеваемость.

– Младший школьный возраст является важнейшим этапом личностного развития, закладывая основу формирования волевой сферы личности. Этот возраст особенно благоприятен для развития таких волевых качеств, как решительность и смелость посредством овладения базовыми компонентами культуры движения, освоения обширного арсенала

двигательных координаций, техники разнообразных гимнастических упражнений.

Глава II. Опытнo-экспериментальная работа по развитию решительности и смелости у детей младшего школьного возраста средствами спортивной гимнастики на уроках физической культуры

2.1. Организация исследования

В первой главе нами были рассмотрены теоретические предпосылки развития решительности и смелости у детей младшего школьного возраста средствами спортивной гимнастики. В ходе работы по развитию решительности и смелости у детей младшего школьного возраста средствами спортивной гимнастики на уроках физической культуры нами была организована опытнo-экспериментальная работа, которая проводилась на базе МАОУ Лицей №28 г. Красноярск. В опытнo-экспериментальной работе принимали участие обучающиеся второго класса, общее количество составило 25 человек с возрастной категорией 7-8 лет. Наше исследование состояло из следующих этапов:

1 этап (август-сентябрь 2022 г.) – поисково-аналитический: с помощью анализа учебной и научно-методической литературы была определена проблема и актуальность выбранной темы, поставлены цель и задачи, подобраны методы исследования;

2 этап (сентябрь-октябрь 2022 г.) – подбор и реализация необходимых методик с целью диагностирования уровня сформированности таких волевых качеств, как решительность и смелость у обучающихся младших классов (7-8 лет) в МАОУ Лицея № 28 г. Красноярск;

3 этап (октябрь-декабрь 2022 г.) – разработка и внедрение комплекса упражнений развития решительности и смелости при обучении гимнастическим упражнениям для обучающихся 2 класса;

4 этап (декабрь-январь 2022-23 г.г.) – обработка и анализ данных полученных в ходе исследования, формулировка выводов и положений проведенной работы.

Целью опытно-экспериментальной работы нашего исследования стало выявление, теоретическое обоснование и проверка эффективности предложенного комплекса гимнастических упражнений для развития решительности и смелости детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры. Опытнo-экспериментальная работа была организована в несколько этапов. На первом (констатирующем) этапе проводилась диагностика и определялся уровень сформированности решительности и смелости у детей младшего школьного возраста. На втором (формирующем) этапе вводился комплекс гимнастических упражнений, направленных на развитие решительности и смелости обучающихся экспериментальной группы на уроках физической культуры. На третьем (контрольном) этапе осуществлялся анализ динамики развития решительности и смелости обучающихся экспериментальной группы, проводился сравнительный анализ результатов на начало и окончание опытно-экспериментальной работы, применялись математические методы для доказательства достоверности результатов опытно-экспериментальной деятельности по развитию решительности и смелости у детей младшего школьного возраста средствами гимнастики на уроках физической культуры.

Опытно-экспериментальная работа строилась с учетом педагогических принципов:

- Принцип педагогического оптимизма (создание благоприятной атмосферы, ситуаций успеха, стимулирование и подкрепление положительных качеств в каждом ученике). Позволяет снизить страх неудачи и негативной реакции.

- Принцип сознательности и активности (развитие самостоятельности и инициативности детей при выполнении гимнастических упражнений). Позволяет преодолевать неуверенность в себе и своих способностях.

- Принцип воспитания в коллективе и через коллектив (эмоциональная поддержка и взаимодействие через коллективные формы работы). Направлен

принцип на повышение самооценки и минимизации страха быть отвергнутым в классе.

- Принцип соответствия возрастным и индивидуальным особенностям детей (обеспечение объективно необходимых компонентов гимнастических упражнений для развития смелости и решительности на этапе младшего школьного возраста). В основе – учет своеобразия возможностей, способностей и опыта учеников.

Для исследования особенностей развития решительности и смелости у детей младшего школьного возраста при обучении гимнастическим упражнениям на уроках физической культуры и определения актуального уровня сформированности решительности и смелости мы подобрали и реализовали следующие методы и диагностические методики:

1. Анализ научно-методической литературы
2. Педагогическое наблюдение
3. Метод недописанного предложения
4. Анкетирование
5. Методики выявления уровня смелости и решительности
6. Математико-статистические методы.

Анализ научно-методической литературы

Данный метод применялся для изучения проблемы исследования и уточнения понятийного аппарата. Большое внимание уделялось источникам по психологии, педагогике и методике физического воспитания, особенностям обучения и воспитания детей младшего школьного возраста, содержанию физкультурно-спортивной деятельности, роли гимнастики в развитии волевых качеств. Метод изучения и анализ научно-методической литературы проводился на всех этапах исследования и помог определить пути решения изучаемой проблемы.

Педагогическое наблюдение

Исходя из цели и задач исследования данный метод использовался на уроках физической культуры МАОУ Лицея №28 г. Красноярска. Наблюдения

велись за обучающимися 2 класса, с целью определения проявлений волевых качеств (решительности и смелости) и определения эффективности применяемых гимнастических упражнений. Установление качественных и количественных показателей учебного процесса и выявления более эффективных методов развития решительности и смелости младших школьников.

Метод недописанного предложения

С целью диагностики уровня сформированности таких волевых качеств, как решительность и смелость у обучающихся 2 класса, был реализован метод недописанного тезиса. В ходе работы этого метода мы сможем понять, насколько правильно обучающиеся определяют смысл понятий «Смелость» и «Решительность». Автор методики, доктор педагогических наук, автор учебной литературы по воспитанию детей и подростков Щуркова Н. Е.

Данная методика имеет ряд преимуществ, она всегда вызывает интерес у детей и позволяет получить качественную информацию, так как рассчитана на получение первой и естественной реакции.

Метод анкетирования

Данный метод использовался для получения информации и оценки уровня смелости и решительности у обучающихся младших классов в преодолении трудных ситуаций. Анкетирование требовало от участников их согласие или не согласие на вопросы, как бы они поступили, оказавшись в той или иной ситуации. Разработчиком этой диагностики является автор учебного пособия «Досуговая педагогика» И. Ю. Исаева.

Методика выявления уровня смелости

Эта методика основана на снижении эффективности выполнения подпрыгивания вверх стоя на тумбе разной высоты за счет возникновения чувства опасности. Автор методики является Г.А. Калашникова.

Математико-статистические методы

Данный метод использовался для обработки и анализа полученных данных. Все результаты были обработаны с помощью пакета Microsoft excel.

2.2. Изучение и анализ уровня сформированности решительности и смелости у детей младшего школьного возраста на констатирующем этапе опытно-экспериментальной работы.

В данном параграфе мы рассмотрим показатели проявления смелости и решительности у детей младшего школьного возраста, а также опишем использованные в опытно-экспериментальной работе диагностические методики. Цель констатирующего этапа опытно-экспериментальной работы - выявление исходного уровня сформированности решительности и смелости у детей младшего школьного возраста при помощи комплекса диагностических методик. Для достижения поставленной цели на основе теоретического анализа определены покомпонентные критерии сформированности решительности и смелости у детей младшего школьного возраста и подобраны диагностические методики, позволяющие осуществить их оценку. Критерии, их показатели и диагностические методики представлены в таблице 2.

Таблица 2

Покомпонентные критерии и показатели проявления решительности у детей младшего школьного возраста

Компоненты	Критерии	Показатели	Методики
Когнитивный	Содержательный	Представления о «решительности» и «решительном человеке»; наличие представлений о значимости собственной решительности как условия личной успешности	Метод незаконченного предложения, направленный на выявление представлений о решительности.
Поведенческий	Деятельностный	Быстрое и	Методика

Компоненты	Критерии	Показатели	Методики
		обдуманное принятие решений при выполнении упражнения Выполнение принятого решения без колебания Отсутствие растерянности при изменении условий выполнения упражнения	выявления уровня решительности И.П. Петяйкина. Наблюдение.
Мотивационный	Мотивационно-личностный	Направленность на достижение успеха. Наличие у детей эмоционального отклика, интереса к двигательным действиям, удовольствие от выполненного задания, удовлетворения от проделанной работы (мотив эмоционального удовольствия; физического самоутверждения; достижения успеха)	Изучение мотивов спортивной (физкультурной) деятельности Адаптированная методика А.В. Шаболтас

Таблица 3

Покомпонентные критерии и показатели проявления смелости у детей младшего школьного возраста

Компоненты	Критерии	Показатели	Методики
Когнитивный	Содержательный	Представления детей о «смелости»	Беседа, направленная на выявление

		«смелом человеке»; понимание того, что смелость – это не отсутствие страха вообще, а способность его преодолеть.	представлений о «смелости» и «смелом человеке».
Поведенческий	Деятельностный	Абсолютная и непоколебимая решимость к выполнению упражнения; быстрые и решительные действия; вера в собственные силы	Методика выявления уровня смелости Опросник на смелость (Г. А. Калашникова)
Мотивационный	Мотивационно-личностный	Направленность на контролируемый риск; к неудачам относится как к средству приобретения нового опыта; переживание чувства удовольствия за совершенный смелый поступок	Тест мотивации успеха и боязнь неудач (опросник А.А. Реан.)
Мотивационный	Мотивационно-личностный	Направленность на контролируемый риск; к неудачам относится как к средству приобретения нового опыта; переживание чувства удовольствия за	Тест мотивации успеха и боязнь неудач (опросник А.А. Реан.)

		совершенный смелый поступок	
--	--	--------------------------------	--

С целью диагностики уровня сформированности представлений о таких волевых качествах, как решительность и смелость у обучающихся экспериментального класса, нами был реализован метод недописанного предложения. Каждому обучающемуся мы раздали листы бумаги, на которых было представлено начало понятия: «Смелость – это ...», «Смелый человек — это...». «Решительность – это ...». «Решительный человек — это...». Задача обучающихся заключалась в том, чтобы сформулировать и закончить определение. По времени ограничений не давалось.

Изучив представления детей о соответствующих волевых качествах, о том, как ребенок к ним относится, а также устойчиво ли он проявляет их в различных жизненных ситуациях, можно судить о степени их сформированности в данный возрастной период. Количественные результаты диагностики уровня понимания сущности волевого качества – решительность - по методике незаконченного предложения представим в таблице 4.

Таблица 4.

№ п/п	Имя, фамилия	Количество баллов	Уровень понимания
1.	Анна Л.	3	Низкий
2.	Дарья К.	4	Низкий
3.	Петр Р.	3	Низкий
4.	Александр З.	3	Низкий
5.	Алена Л.	4	Низкий
6.	Зинаида П.	2	Низкий
7.	Артур Г.	4	Низкий
8.	Никита Т.	2	Низкий
9.	Вероника Ч.	1	Низкий
10.	Кирилл Ф.	2	Низкий
11.	Захар С.	4	Низкий

№ п/п	Имя, фамилия	Количество баллов	Уровень понимания
12.	Милана П.	2	Низкий
13.	Алёна Н.	2	Низкий
14.	Степан Р.	4	Низкий
15.	Полина К.	3	Низкий
16.	Валерия Ф.	3	Низкий
17.	Вячеслав Б.	2	Низкий
18.	Полина Ш.	6	Средний
19.	Дарья К.	5	Средний
20.	Дмитрий П.	7	Средний
21.	Максим С.	5	Средний
22.	Ярослав П.	7	Средний
23.	Денис С.	10	Высокий
24.	Егор Ш.	9	Высокий
25.	Алина М.	10	Высокий

Для удобства количественные результаты диагностики понимания сути решительности изобразим в виде диаграммы в процентном соотношении (Рис.1).

Представление о сущности понятия «решительность»

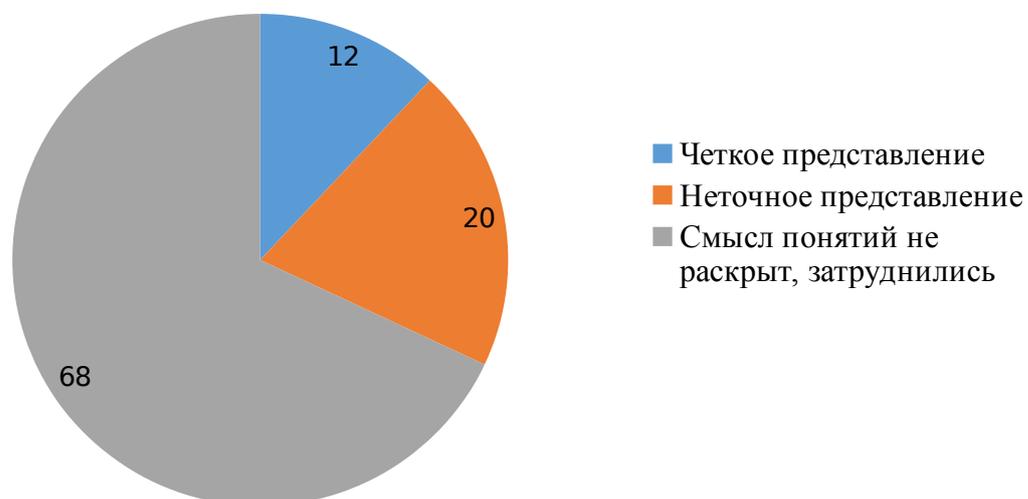


Рисунок 1 – Результаты диагностики понимания сущности
«решительности» по методике недописанного предложения

В таблице 5 представлены количественные результаты диагностики уровня понимания сущности волевого качества «смелость» - по методике незаконченного предложения.

Таблица 5.

№ п/п	Имя, фамилия	Количество баллов	Уровень понимания
1.	Анна Л.	3	Низкий
2.	Дарья К.	3	Низкий
3.	Петр Р.	3	Низкий
4.	Александр З.	4	Низкий
5.	Алена Л.	4	Низкий
6.	Зинаида П.	2	Низкий
7.	Артур Г.	4	Низкий
8.	Никита Т.	2	Низкий
9.	Вероника Ч.	2	Низкий
10.	Кирилл Ф.	2	Низкий
11.	Захар С.	1	Низкий
12.	Милана П.	2	Низкий
13.	Алёна Н.	3	Низкий
14.	Степан Р.	4	Низкий
15.	Полина К.	2	Низкий
16.	Валерия Ф.	3	Низкий
17.	Вячеслав Б.	2	Низкий
18.	Полина Ш.	6	Средний
19.	Дарья К.	5	Средний
20.	Дмитрий П.	6	Средний
21.	Максим С.	7	Средний
22.	Ярослав П.	7	Средний

№ п/п	Имя, фамилия	Количество баллов	Уровень понимания
23.	Денис С.	9	Высокий
24.	Егор Ш.	9	Высокий
25.	Алина М.	10	Высокий

Для удобства количественные результаты диагностики понимания сути смелости изобразим в виде диаграммы в процентном соотношении (Рис.2).

Представление о сущности понятия «смелость»

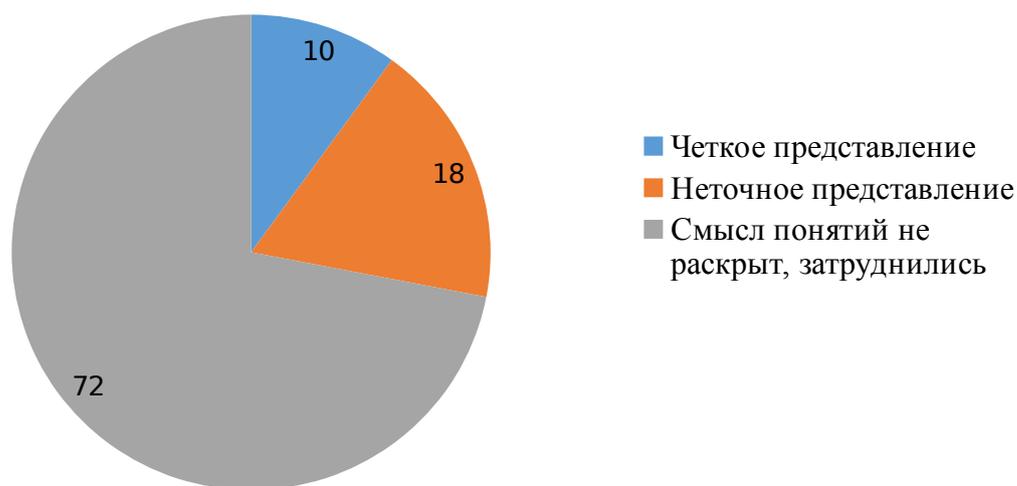


Рисунок 2 – Результаты диагностики понимания сущности «смелости» по методике недописанного предложения.

Анализ выполненных работ и наблюдение за обучающимися младшего класса показал, в какой степени дети понимают и проявляют свою смелость и решительность на практике. Было зафиксировано, что 10 % детей, а именно всего 3 человека от общего количества обучающихся во 2 классе, имеют четкое представление о смелости человека и проявляют такие качества в различных условиях без страха и стеснения, не заикливаясь на трудностях. 5 обучающихся, а это 18 %, с трудностью объясняют, что такое смелость и решительность. Сталкиваясь с трудными ситуациями, пытаются обойтись более легким путем. Иногда начатое дело до конца преодолеть им не удается.

Большинство учащихся, а именно 17 человек (72%), не понимают смысл смелости и решительности, многие считают, что это слова синонимы. Они делают то, что им дается легче и не требует проявления особых усилий.

Наряду с методом недописанного предложения мы использовали анкетирование с целью определения выраженности волевых качеств обучающихся, включенных в опытно-экспериментальную работу, в реальное поведение (Приложение А). Детям предлагались вопросы, на которые они должны ответить согласны они или нет, проявляют сомнение или неуверенность в каком-либо вопросе, связанные с определенной ситуацией. Если ребенку непонятна какая – либо ситуация, постараться перефразировать вопрос в доступной форме. В ходе проведения анкетирования обучающимся младшего школьного возраста, выдавались индивидуальные бланки, где они фиксировали свои ответы. Количественные результаты ответов были обработаны и распределены по уровням развития волевых качеств и представлены на рисунке 3.

Уровень развития волевых качеств

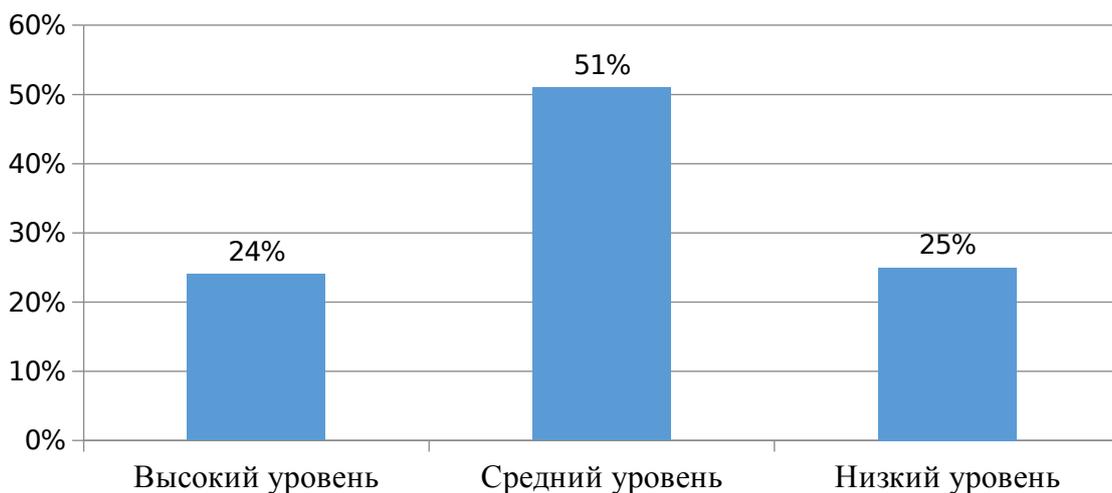


Рисунок 3 – Результаты анкетирования по определению уровня развития волевых качеств

По результатам анкетирования мы получили следующие данные:

– высокий уровень волевых качеств показали 24% детей от общего числа группы. Такие обучающиеся самостоятельно ставят себе цели и стараются руководствоваться ей. Умеют сдерживать свои эмоции и желания. Проявляют терпеливость и дисциплинированность при выполнении поручений;

– средний уровень зафиксирован у 51 % опрошенных. Ребята могут самостоятельно ставить цели, но при этом могут не придерживаться ею. Могут проявлять чрезмерную эмоциональность и неусидчивость;

– низкий уровень у 25 % обучающихся 2 класса. Они не могут самостоятельно поставить цель. Часто нарушают дисциплину, могут быть не уверенными в себе и думать, что они делают что-то не так.

В связи с тем, что мы получили достаточно невысокие показатели понимания сущности качеств «смелость» и «решительность», необходимо было выяснить степень проявления этих качеств в реальной практике (на уроке физической культуры). Для диагностики выраженности уровня смелости была использована методика «Прыгни вверх», по результатам которой мы диагностировали, как обучающиеся младших классов проявляют свою смелость и решительность в реальном поведении. Для проведения диагностики использовались тумбы размером 50/50 см., с высотой 50, 100 и 150 см. Испытуемый, стоя на тумбе, совершает с максимальным усилием прыжок вверх, отталкивая двумя ногами. Необходимо замерять высоту прыжка. Количественные результаты данных по трём прыжкам представлены на диаграмме (рисунок 4).

Методика выявления уровня смелости

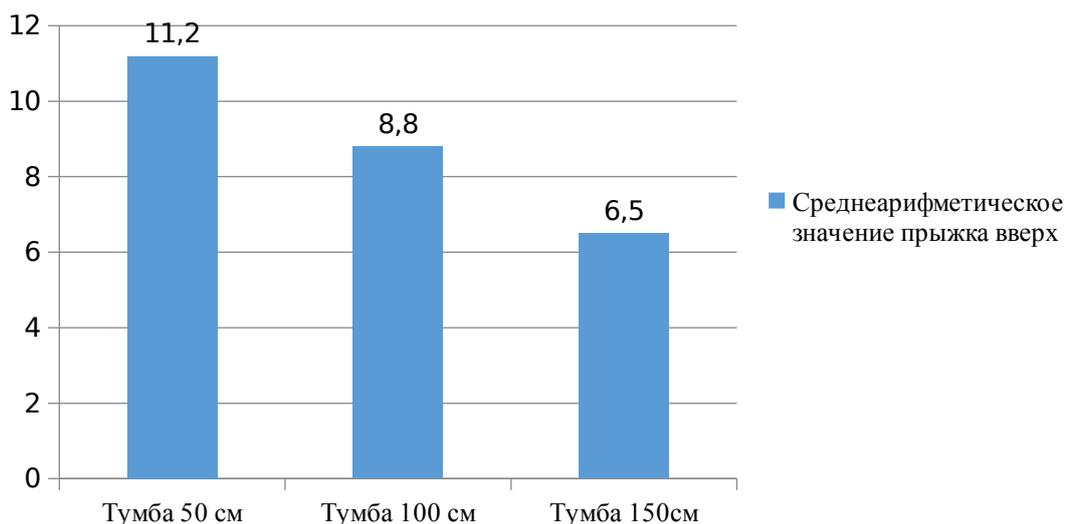


Рисунок 4 – Результаты диагностики уровня смелости по методике «Прыгни вверх».

При увеличении высоты тумбы у испытуемых высота прыжка снижается более чем на 42%, такой большой показатель показывает нам, что дети младших классов испытывают значительный страх при выполнении данного упражнения. Соответственно, плохо проявляют свою смелость.

Благодаря методике, предложенной И.П. Петяйкиным мы можем оценить уровень проявления решительности на практике у обучающихся младшего школьного возраста. Она заключается в выполнении прыжка через пропасть. Для такого теста нам понадобится две тумбы высотой 125 см от пола. Задача испытуемого стоя на одной тумбе оттолкнуться двумя ногами и перепрыгнуть на другую тумбу, приземлившись на две ноги. Расстояние между тумбами ровно 50 см. Оценивали уровень решительности по затраченному времени от сигнала до начала выполнения действия. Как справились с этим испытанием обучающиеся 2 класса, представлены на рисунке 5. Результаты обработаны и распределены по уровням.

Методика оценивания уровня решительности

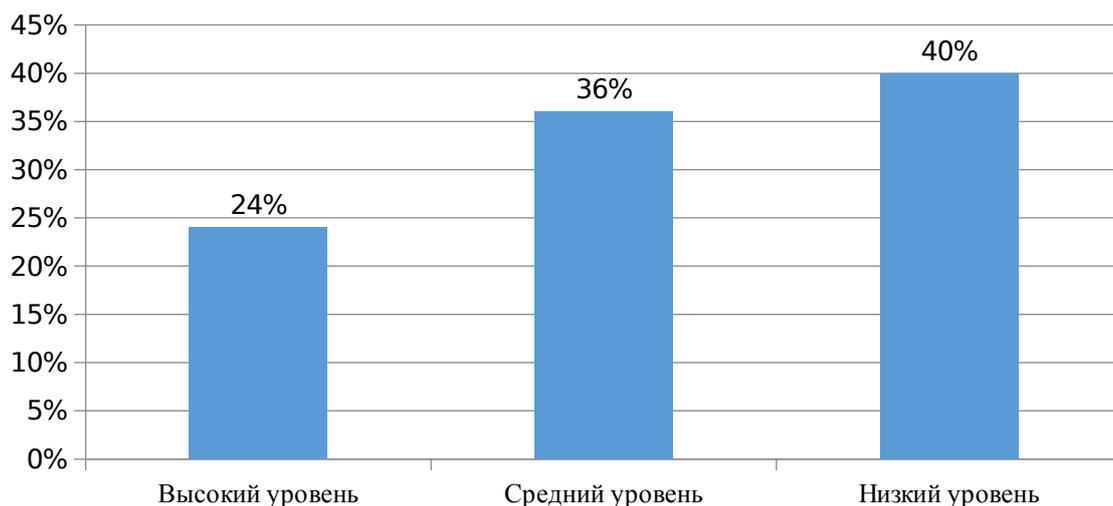


Рисунок 5 – Результаты тестирования уровня решительности по методике «Прыжок через пропасть».

Высокий уровень решительности был выявлен у 6 обучающихся (24%). Именно они не тратили время на раздумывания и по сигналу сразу выполнили прыжок через препятствие. Их не пугали трудности задания.

Средний уровень своей решительности показали 9 человек (36%). Эти обучающиеся затратили время в среднем от 10 до 30 сек на решение выполнения задания.

Низкий уровень показали 10 обучающихся (40%). Испытуемые не смогли решиться на выполнение прыжка через пропасть. А некоторые и вовсе отказались от выполнения задания.

Итак, на начальном диагностическом этапе опытно-экспериментальной работы нами было установлено, что понимание детьми младшего школьного возраста сущности качеств «решительность» и «смелость» и их проявление в реальном поведении находятся на средне-низком уровне (75% от общего числа обучающихся). Что подтвердило актуальность исследуемой нами проблемы и правомерность выдвинутых предположений о необходимости развития смелости и решительности у детей младшего школьного возраста. Подводя итог констатирующего эксперимента, укажем, что проведенные

диагностики преимущественно показали низкий и средний уровни сформированности содержательного, деятельностного и мотивационно-личностного компонентов решительности и смелости у детей младшего школьного возраста. В данном случае, будет целесообразным разработать и реализовать комплекс гимнастических упражнений, способствующих развитию смелости и решительности на уроках физической культуры.

2.3 Комплекс упражнений для развития решительности и смелости при обучении гимнастическим упражнениям для детей младшего школьного возраста

Программой по физической культуре в общеобразовательных организациях предусмотрено выполнение раздела «гимнастика и элементы акробатики» с 1-го по 11-й класс.

Перечень гимнастических упражнений и ключевых элементов акробатики очень многообразен:

- различные перекаты вперед и назад;
- простые кувырки вперед и назад, длинные кувырки и др;
- полушпагаты, шпагаты, мосты;
- равновесия и стойки;
- перевороты;
- различные соединения элементов в акробатические связки;
- элементы на снарядах.

Все эти упражнения входят в программу в качестве средств развития ловкости, силы и гибкости, а также улучшают устойчивость вестибулярного аппарата. Различные кувырки, равновесия, стойки и общеразвивающие упражнения следует вводить в подготовительную часть не только уроков гимнастики, но и игр, легкой атлетики, элементов борьбы, т.к. эти упражнения наиболее эффективны для развития физических качеств. Успех проведения урока и освоения упражнений во многом зависит от

профессионализма преподавателя и проявления заинтересованности детей к занятиям физической культурой.

Лучше всего при обучении гимнастическим упражнениям на уроках пользоваться фронтальным методом, при котором весь класс строится в две шеренги по обе стороны гимнастической дорожки. Фронтальный метод позволяет добиться высокой моторной плотности урока и качественного выполнения гимнастических упражнений. Выделенное время урока на освоение акробатических элементов не должно превышать 15-20 минут. Такого количества времени достаточно для выполнения 5-8 упражнений, повторяя каждое 4-8 раз. Следует чередовать упражнения от самых простых к более сложным и стараться соединять в одну связку. Еще лучше, если придать выполнению упражнений соревновательный или игровой характер.

Так наиболее востребованными и подходящими упражнениями для развития решительности и смелости при обучении гимнастическим упражнениям у обучающихся 7-8 лет являются:

- ходьба и бег с закрытыми глазами (возможно по гимнастической скамье);
- прыжки в глубину, через препятствия и на гимнастических снарядах (например – батут);
- соскоки или прыжки-падения с гимнастических снарядов;
- преодоление сложных полос препятствий.

Недостаточная физическая подготовка или плохое освоение техники подводящих упражнений может привести к травмированию обучающихся. При обучении подводящим упражнениям, о чем говорилось выше лучше всего использовать фронтальный метод, для того чтобы все занимающиеся одновременно отрабатывали упражнения, тем самым наблюдали за товарищами и могли оказать им помощь. По мере освоения того или иного прыжка, дать возможность обучающимся самостоятельно оказывать страховку. Особенно это необходимо на первых этапах обучения всех

упражнений. Чтобы избежать травматизма на уроке необходимо помнить следующее:

1. Правильно выбирать место занятий;
2. Правильно подбирать подводящие упражнения и знать их методику выполнения;
3. Проверять исправность снарядов при каждом использовании;
4. Использовать гимнастические маты для страховки от ударов и падений;
5. Обеспечить надежную страховку.

Учителя должны проводить большую профилактическую работу, не допуская возникновения у обучающегося необоснованного страха только из-за того, что он не знаком с ситуацией, деятельностью, слабо подготовлен к ней или не уверен в успешности ее выполнения.

Так, мы предлагаем ряд приемов, помогающих снизить переживание страха и повысить решительность при выполнении гимнастических упражнений:

- постепенно повышать сложность препятствий, начиная от самого простого;
- разделять упражнения на части и выполнение их в облегченных условиях;
- выполнять подводящие упражнения, создающих уверенность в выполнении основного упражнения;
- обеспечение надежной страховки;
- собственный пример учителя или приведение в пример одноклассников, легко справившихся с упражнением;
- исключение нетактичных замечаний;
- похвала даже маленького успеха.

Обозначенные в ходе теоретического анализа особенности развития волевых качеств детей младшего школьного возраста и результатов наблюдений позволяют выделить педагогические условия, обеспечивающие

эффективность комплекса гимнастических упражнений, направленных на развитие смелости и решительности у детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры:

- Оптимальная сложность задания. Слишком легкие задания расхолаживают учащегося, а слишком трудные могут привести к снижению уровня волевых усилий или вообще к отказу от выполнения задания («все равно не сделать»). Задание оптимальной сложности, с одной стороны, должно быть доступным, а с другой стороны, должно стимулировать ожидание ситуации успеха и похвалы.

- Наличие инструкции о способах выполнения задания. Необходимо рассказать учащимся, как и в какой последовательности надо выполнять задание, какими средствами необходимо при этом пользоваться. В противном случае обучающиеся начнут выполнять задание бездумно и после нескольких неудачных попыток потеряют веру в свои силы.

- Демонстрация обучающимся их продвижения к цели выполняет важную мотивационно-стимулирующую роль. Важно использовать различные приемы актуализации внимания обучающихся на том, что выбранный им способ выполнения задания приближает к заданному результату, а главное - осознавал, что это продвижение является результатом его собственных усилий.

- Связь задания с потребностями и интересами школьников посредством актуализации ценностно-мотивационной сферы обучающихся. Проявление школьниками младших классов волевой активности во многом определяется их интересом к заданию, поскольку «надо» еще не является основой мотивации их деятельности. Поэтому проявление ими упорства и настойчивости во многом зависит от того, насколько учителю удалось включить выполняемое задание в мотивационную сферу личности учащихся, сделать его значимым для них (использование примеров литературных героев, персонажей фильмов, компьютерных игр).

- Обозримость школьником цели. Разрешимость задачи для младшего школьника часто определяется тем, видит ли он, где конец задания. По этому поводу В.К/ Котырло пишет: «Открытость целей в наибольшей мере обеспечивается таким ограничением объема работы, которое создает возможность обозрения всего пути к цели. Обозначение каких-либо вех на этом пути, указание точной конечной цели при наличии промежуточных вех и четкое определение отдельных шагов к решению являются необходимыми условиями придания деятельности школьника целенаправленности. И наоборот, размытость границ видения, неочерченность задачи становится препятствием для ее решения».

Таким образом, в комплекс гимнастических упражнений, способствующих развитию решительности и смелости у детей младшего школьного возраста, нами были включены:

- гимнастические упражнения для развития решительности:

1. На гимнастическом бревне мальчики – выпады, девочки – полушпагат.

2. Соскок ноги врозь с концов низких жердей на гимнастические маты. Выполнять данное упражнение только со страховкой. Выполнить то же самое, но с концов высоких брусьев на акробатическую дорожку уже без страховки.

3. Прыжок ноги врозь назад через гимнастического козла, с приземлением на гимнастические маты, с использованием страховки. Выполнить то же самое, но с приземлением на акробатическую дорожку и без страховки.

4. Соскок прогнувшись из упора присев на низком гимнастическом козле с приземлением на гимнастические маты со страховкой. Выполнить то же самое, но с приземлением на акробатическую дорожку и без страховки.

5. Прыжок согнув ноги через низкую перекладину, отталкиваясь ногами от пружинного мостика, с приземлением на гимнастические маты со

страховкой. Выполнить то же самое, но с приземлением на акробатическую дорожку и без страховки.

- Для развития смелости мы предлагаем выполнение следующих упражнений:

1. Ходьба по гимнастической скамье вперед и назад со страховкой. Выполнить то же самое, но с закрытыми глазами.

2. Прыжок спиной вперед через планку, установленную на высоте одной трети роста испытуемого.

3. Прыжок в глубину: залезть по канату на высоту собственного роста или установленную педагогом и спрыгнуть на маты, уложенные в два слоя, соблюдая страховку. Выполнить то же самое, но без страховки на маты, уложенные в один слой.

4. Прыжок в глубину с гимнастической стенки с высоты, установленной педагогом, спрыгнуть на маты. Выполнить то же самое, но спрыгнуть с поворотом на 90° или 180° в обруч, который держит педагог на высоте 1 м от пола.

5. Прыжок прогнувшись из упора присев на низкой перекладине с приземлением на гимнастические маты со страховкой. Выполнить то же самое, но на высокой перекладине без страховки.

В результате использования данного комплекса гимнастических упражнений, подобранных на основании оптимальной сложности, наличии инструкции о способах их выполнения, использовании приемов эмоционального подкрепления и стимулирования, для развития решительности и смелости у детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры ребята с удовольствием занимаются акробатикой на уроках, многие осваивают более сложные элементы, проявляя при этом смелость и решительность (Приложении Б).

Поскольку способы выполнения каждого гимнастического упражнения дают представление об индивидуальных особенностях, проявленных личностных качествах и стилях взаимоотношений обучающихся, педагогу

необходимо фиксировать и анализировать результаты наблюдений, корректируя на их основе дальнейшую работу с обучающимися младшего школьного возраста.

2.4 Анализ результатов внедрения комплекса упражнений для развития решительности и смелости при обучении гимнастическим упражнениям детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры

Завершающим этапом нашего исследования стало проведение контрольного этапа опытно-экспериментальной работы, позволившего осуществить сравнение данных на начало и завершения опытно-экспериментальной работы и результативность формирующего этапа. Цель контрольного этапа: выявление эффективности предложенного комплекса гимнастических упражнений, способствующих развитию смелости и решительности у детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры. Для проверки эффективности использованного нами комплекса гимнастических упражнений по развитию решительности и смелости у детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры при обучении гимнастическим упражнениям для детей младшего школьного возраста, мы вновь воспользовались ранее выбранными методиками.

Полученные результаты диагностического исследования детей в экспериментальной группе представлены в таблицах 6,7.

Таблица 6

Результаты изучения представлений о смелости у детей младшего школьного возраста в экспериментальной группе (контрольный эксперимент).

№ п/п	Имя, фамилия	Количество баллов	Уровень понимания
1.	Анна Л.	8	Высокий
2.	Дарья К.	3	Низкий

№ п/п	Имя, фамилия	Количество баллов	Уровень понимания
3.	Петр Р.	9	Высокий
4.	Александр З.	6	Средний
5.	Алена Л.	8	Высокий
6.	Зинаида П.	2	Низкий
7.	Артур Г.	6	Средний
8.	Никита Т.	8	Высокий
9.	Вероника Ч.	2	Низкий
10.	Кирилл Ф.	7	Средний
11.	Захар С.	9	Высокий
12.	Милана П.	3	Низкий
13.	Алёна Н.	9	Высокий
14.	Степан Р.	4	Низкий
15.	Полина К.	8	Высокий
16.	Валерия Ф.	4	Низкий
17.	Вячеслав Б.	2	Низкий
18.	Полина Ш.	8	Высокий
19.	Дарья К.	5	Средний
20.	Дмитрий П.	10	Высокий
21.	Максим С.	7	Средний
22.	Ярослав П.	4	Низкий
23.	Денис С.	9	Высокий
24.	Егор Ш.	9	Высокий
25.	Алина М.	10	Высокий

Таблица 7

Результаты изучения представлений о решительности у детей младшего школьного возраста в экспериментальной группе (контрольный эксперимент)

№ п/п	Имя, фамилия	Количество баллов	Уровень понимания
1.	Анна Л.	8	Высокий
2.	Дарья К.	3	Низкий
3.	Петр Р.	9	Высокий
4.	Александр З.	6	Средний
5.	Алена Л.	8	Высокий
6.	Зинаида П.	2	Низкий
7.	Артур Г.	6	Средний
8.	Никита Т.	8	Высокий
9.	Вероника Ч.	2	Низкий
10.	Кирилл Ф.	7	Средний
11.	Захар С.	9	Высокий
12.	Милана П.	3	Низкий
13.	Алёна Н.	9	Высокий
14.	Степан Р.	4	Низкий
15.	Полина К.	8	Высокий
16.	Валерия Ф.	4	Низкий
17.	Вячеслав Б.	2	Низкий
18.	Полина Ш.	8	Высокий
19.	Дарья К.	5	Средний
20.	Дмитрий П.	10	Высокий
21.	Максим С.	7	Средний
22.	Ярослав П.	4	Низкий
23.	Денис С.	9	Высокий
24.	Егор Ш.	9	Высокий
25.	Алина М.	10	Высокий

В ходе обработки полученных результатов повторно проведенного метода недописанного предложения получили данные, позволившие увидеть позитивные изменения в уровне осмысления сущностного наполнения

качеств решительности и смелости. Полученные результаты в процентном отношении представлены на рисунках 6, 7.

Представление о сущности понятия «смелость»

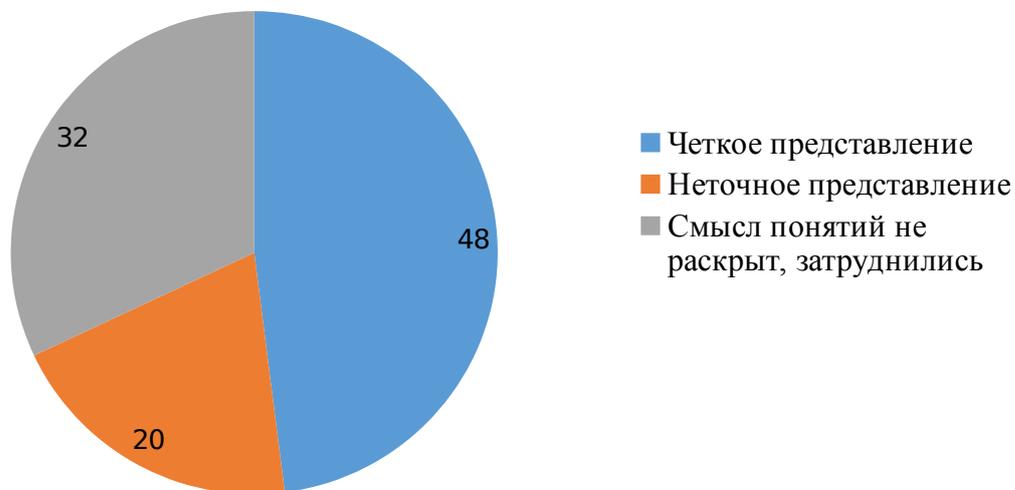


Рисунок 6 – Результаты изучения представлений о смелости методом недописанного предложения (контрольный этап)

Представление о сущности понятия «решительность»

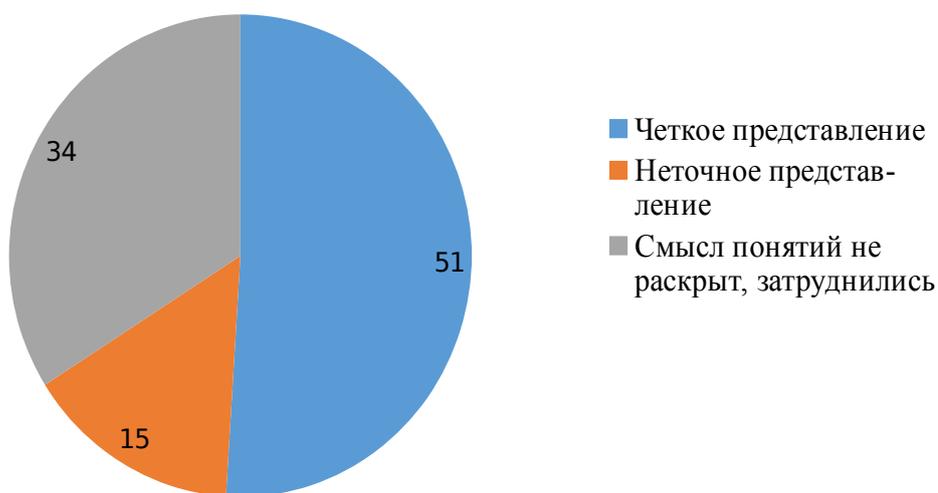


Рисунок 7 – Результаты изучения представлений о решительности методом недописанного предложения (контрольный этап)

Таким образом, из 25 обучающихся 8 респондентов имеют правильное представление об этих понятиях. Есть обучающиеся, которые показали менее точное представление о понятии «Решительности». Уменьшилось и количество детей, затрудняющихся в ответах на данные определения.

Результаты повторного анкетирования понимания детьми младшего школьного возраста сущности решительности и смелости при обучении гимнастическим упражнениям на уроках физической культуры представлены на рисунке 8 в процентном соотношении.

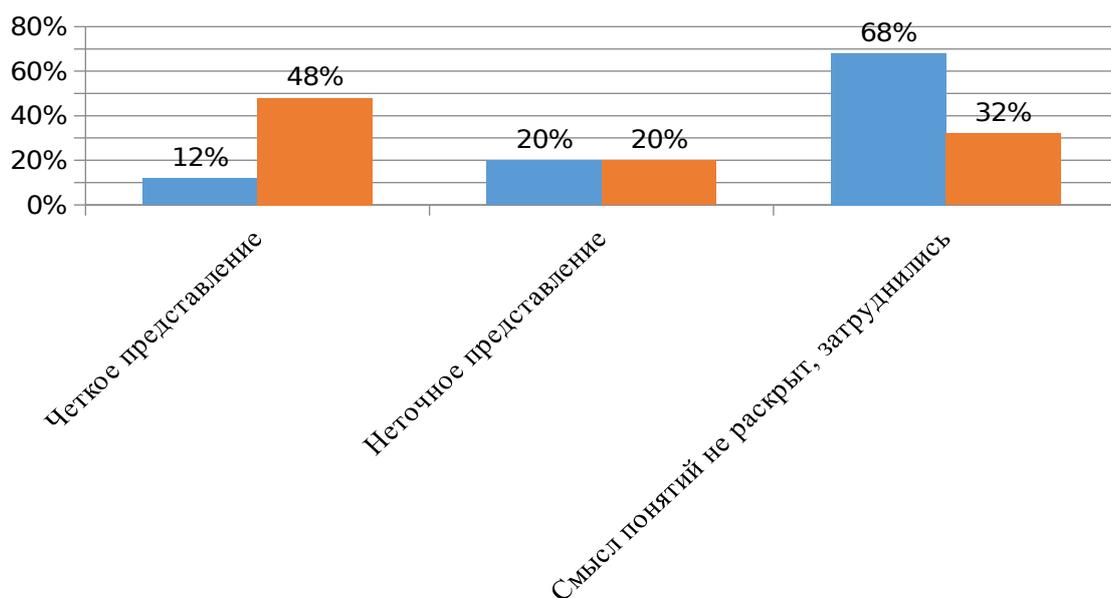


Рисунок 8 – Результаты анкетирования по определению уровня развития волевых качеств (контрольный этап)

Анализ полученных данных свидетельствует о том, что всего у 32% детей затрудняются в раскрытии смысла о сущности понятий «Смелость» и «Решительность». У 48 % обучающихся, зафиксировано четкое представление о таких волевых качествах. Менее точное представление о сущности предложенных понятий, показали всего 5 учащихся из класса.

В комплексе с методом недописанного предложения, мы повторно провели анкетирование (Приложение А). В ходе проведения диагностики, обучающимся младшего школьного возраста выдавались индивидуальные

бланки, где они фиксировали ответы на вопросы анкеты. Обработанные результаты анкетирования представлены на рисунке 9.

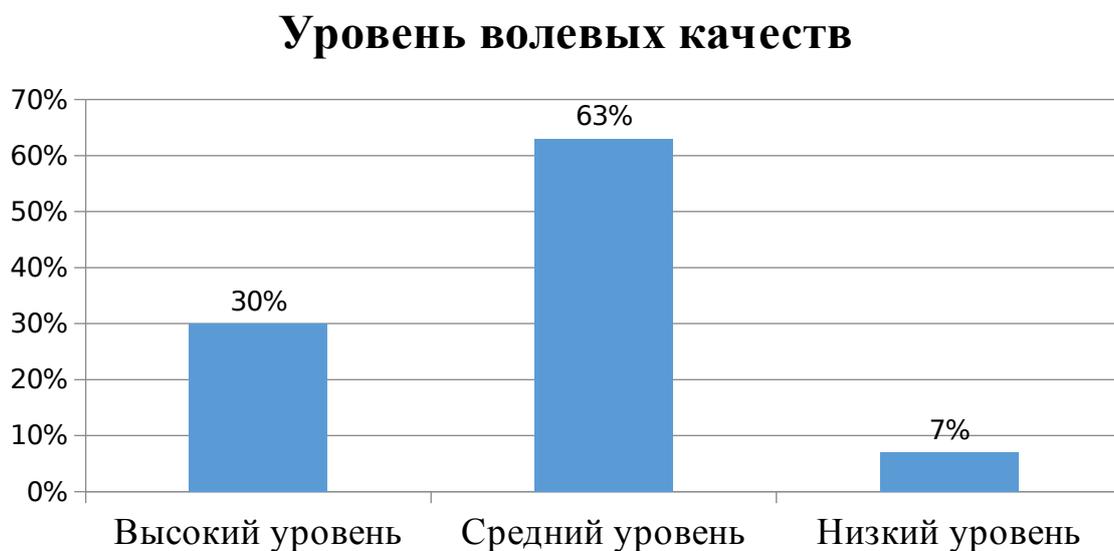


Рисунок 9 – Результаты анкетирования по определению уровня развития волевых качеств (контрольный этап)

По результатам анкетирования мы получили следующие результаты:

- высокий уровень волевых качеств ребенка показали 30% детей группы. Как было сказано ранее, такие обучающиеся самостоятельно ставят цели, сдерживать свои эмоции и желания, проявляют терпеливость и дисциплинированность;

- средний уровень отмечен у 63 % ребенка. Они могут самостоятельно ставить цели, проявлять чрезмерную эмоциональность и неусидчивость;

- низкий уровень всего у 7 % обучающихся экспериментального класса.

Повторное проведение методики выявления уровня смелости показал следующие результаты, представленные на рисунке 10.

Методика выявления уровня смелости

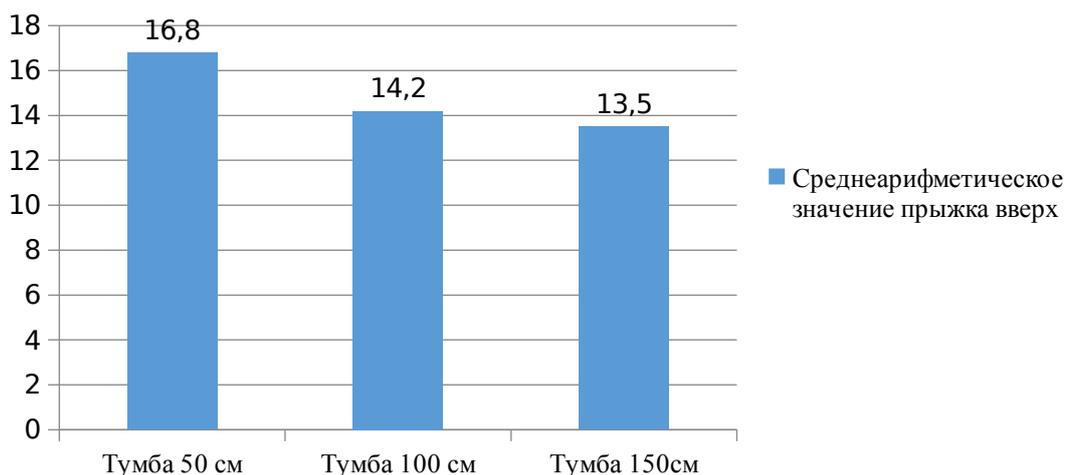


Рисунок 10 – Результаты повторного тестирования уровня смелости у детей младшего школьного возраста по методике «Прыгни вверх» (контрольный этап)

Результаты повторного проведения пробы И.П. Петяйкина для оценивания уровня решительности представлены на рисунке 11.

Методика оценивания уровня решительности

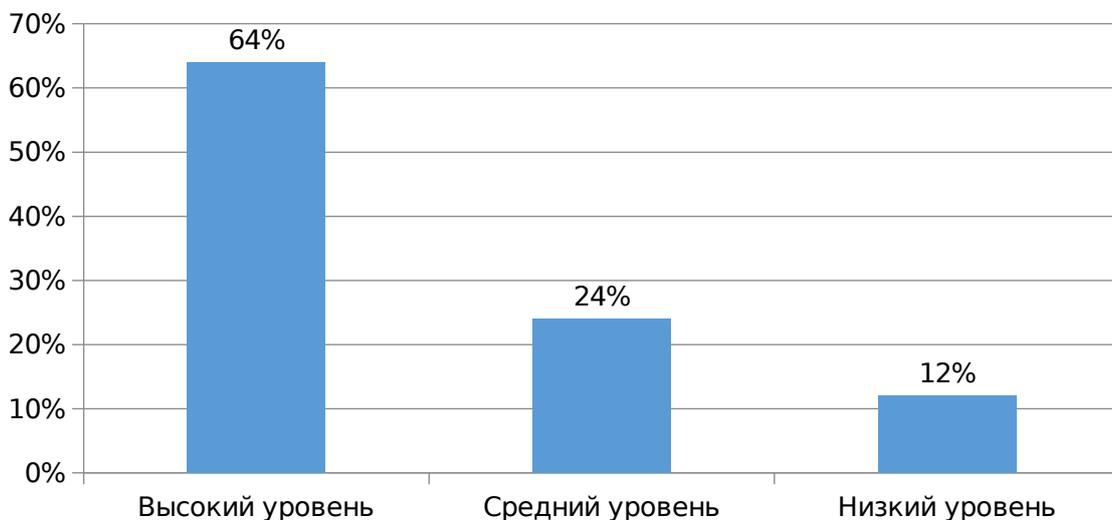


Рисунок 11 – Результаты повторного тестирования уровня решительности по методике «Прыжок через пропасть» (контрольный этап)

Высокий уровень решительности был сформирован у 16 обучающихся (64%). По сигналу сразу выполнили прыжок через препятствие. Их не пугали трудности задания.

Средний уровень своей решительности показали 6 человек (24%). Эти обучающиеся затратили время на решение выполнения задания.

Низкий уровень показали всего 3 обучающихся (12%). Испытуемые не смогли решиться на выполнение прыжка через пропасть.

Применение методов педагогической диагностики, математической статистике позволили доказать результативность опытно-экспериментальной работы и отобразить динамику развития решительности и смелости у детей младшего школьного возраста на рисунках 12,13:

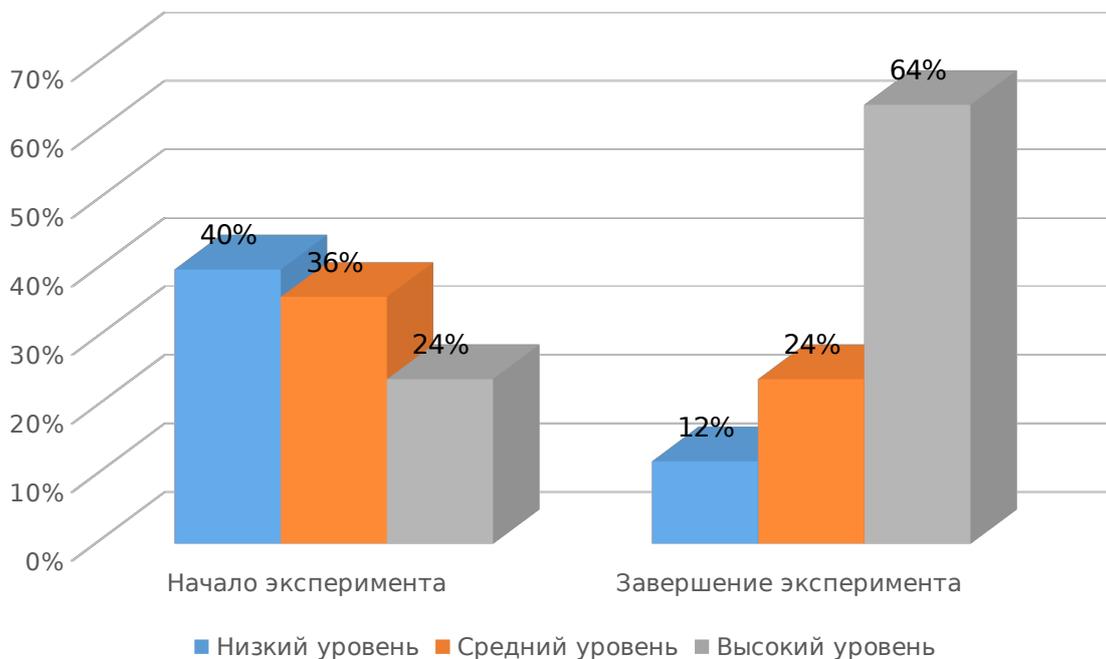


Рисунок 12 – Изменения уровня развития решительности у детей младшего школьного возраста средствами спортивной гимнастике на уроках физической культуры в сравнение на начало и завершение опытно-экспериментальной работы

Как следует из рисунка 12 в экспериментальной группе наблюдаться позитивные изменение решительности у детей младшего школьного возраста. Так, число обучающихся с низким уровнем сформированности решительности сократилось с 40% до 12%.

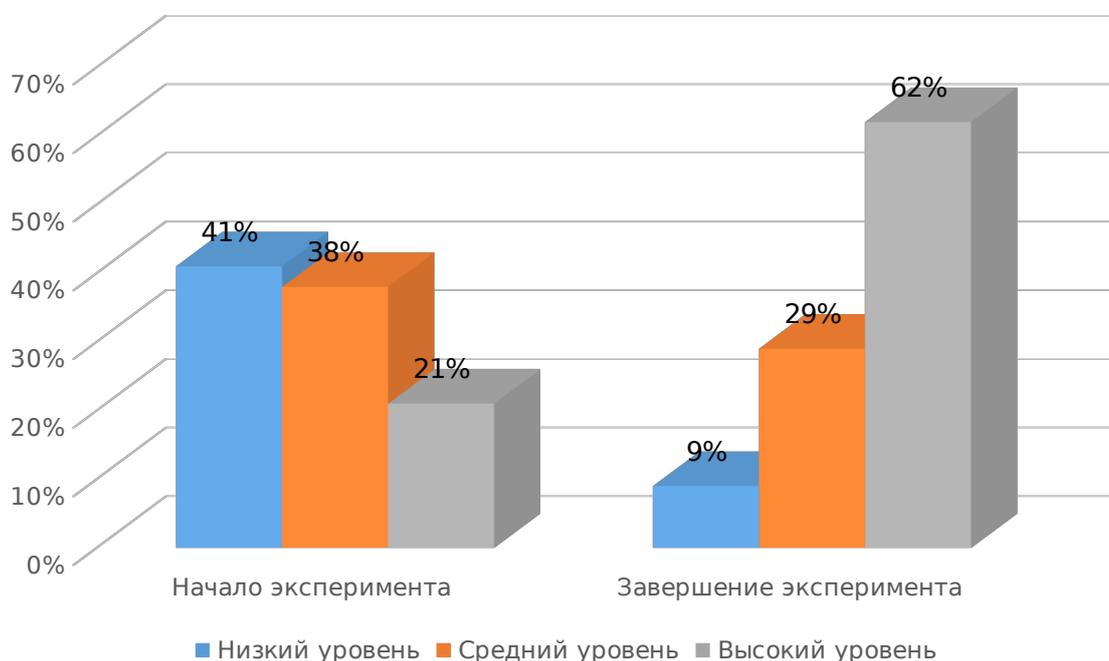


Рисунок 13 – Изменения уровня развития смелости у детей младшего школьного возраста средствами спортивной гимнастике на уроках физической культуры в сравнение на начало и завершение опытно-экспериментальной работы

Как следует из рисунка 13 в экспериментальной группе наблюдаться позитивные изменение смелости у детей младшего школьного возраста. Так, число обучающихся с низким уровнем сформированности смелости сократилось с 41% до 9%.

В результате повторного проведения диагностических процедур, можем сделать вывод о том, что благодаря формирующему этапу исследования в контрольном эксперименте выявлены значительные изменения уровней сформированности решительности и смелости у детей

экспериментальной группы. У большинства детей сформировались более четкое и конкретное представление о сущности выделенных качеств; дети стали проявлять удовлетворение от совершенного смелого поступка, позитивно относиться к неудачам; демонстрировать быстроту и решительность при выполнении предложенных упражнений, проявлять уверенность в собственных двигательных и эмоциональных силах.

Следовательно, результаты констатирующего и контрольного этапов опытно-экспериментальной работы демонстрируют эффективность предложенного комплекса гимнастических упражнений, способствующих развитию смелости и решительности у детей младшего школьного возраста. У большего количества детей обогатились представления о смелости и решительности, расширились знания о двигательных действиях. Дети стали выполнять гимнастические упражнения без колебаний, в заданные временные рамки, начали проявлять позитивные эмоциональные реакции к собственным результатам при выполнении упражнений. Гипотеза о том, что развитие смелости и решительности у детей младшего школьного возраста наиболее эффективно будет проходить при реализации предложенного комплекса гимнастических упражнений, подтвердилась.

Выводы по второй главе

Вторая глава исследования включает в себя проведение опытно-экспериментальной работы, результаты которой должны подтвердить выдвинутую гипотезу о том, что развитие смелости и решительности у детей младшего школьного возраста наиболее эффективно будет проходить при реализации предложенного комплекса гимнастических упражнений на основе соблюдения принципов: педагогического оптимизма; сознательности и активности; воспитания в коллективе и через коллектив и принципа соответствия возрастным и индивидуальным особенностям детей (обеспечение объективно необходимых компонентов гимнастических упражнений для развития смелости и решительности на этапе младшего школьного возраста).

Для того чтобы оценить степень сформированности смелости и решительности обучающихся младших классов (7-8 лет) средствами гимнастических упражнений было организовано и проведено исследование на базе МАОУ Лицея № 28 г. Красноярск. В исследовании принимали участие обучающиеся 2 класса в количестве 25 человек.

Для исследования особенностей развития решительности и смелости при обучении гимнастическим упражнениям мы использовали следующие методы: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, метод недописанного тезиса, анкетирование, методика выявления уровня смелости и математико-статистические методы.

После первичной диагностики мы разработали комплекс упражнений для развития решительности и смелости при обучении гимнастическим упражнениям для обучающихся 7-8 лет. Так наиболее востребованные и подходящие упражнения: ходьба и бег с закрытыми глазами (возможно по гимнастической скамье); прыжки в глубину, через препятствия и на гимнастических снарядах (например – батут); соскоки или прыжки-падения с гимнастических снарядов; преодоление сложных полос препятствий.

Анализируя результаты внедрения комплекса упражнений для развития решительности и смелости при обучении гимнастическим упражнениям для обучающихся младшего школьного возраста, мы пришли к выводу, что для большинства детей внедряемый нами комплекс упражнений на развитие решительности и смелости при обучении гимнастическим упражнениям оказал благоприятное влияние.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе проведенного исследования была проведена теоретическая и экспериментальная работа по изучению эффективности комплекса гимнастических упражнений, обеспечивающих результативность процесса развития смелости и решительности у детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры. Целью нашего исследования выступало теоретическое обоснование и выявление условий для формирования смелости и решительности у детей 7-8 лет, средствами гимнастических упражнений. Для достижения поставленной цели мы решили ряд задач. В ходе теоретического анализа мы изучили предпосылки формирования смелости и решительности у обучающихся младших классов. Исследование реализовывалось в три этапа. На констатирующем этапе с помощью диагностических методик у детей, вовлеченных в опытно-экспериментальную работу, был выявлен первоначальный уровень смелости и решительности.

Результаты наблюдения и исследования полученных данных применяемых методик показал, что у 64% детей было выявлено нестойкое проявление волевых качеств, у них отмечалось недостаточное стремление выполнять порученные дела, дети проявляли страх и застенчивость, а также нерешительность в своих действиях и поступках, а также был зафиксирован низкий показатель дисциплинированности обучающихся. Эти результаты свидетельствовали о том, что волевые качества у обучающихся младшего школьного возраста сформированы недостаточно. Это послужило основанием для проведения практической работы по формированию волевых качеств таких, как смелость и решительность у детей младшего школьного возраста.

На формирующем этапе эксперимента был разработан и реализован комплекс гимнастических упражнений, способствующих развитию решительности и смелости у детей младшего школьного возраста. Мы

представили гимнастические упражнения и принципы их реализации, как средство формирования волевых качеств, а также предложили набор упражнений, который был составлен по результатам сформированности волевых качеств у обучающихся младшего школьного возраста после проведения диагностик.

Контрольный этап предполагал повторное использование диагностических методик, сравнение количественных и качественных данных, полученных в ходе контрольного эксперимента, подтверждение выдвинутой гипотезы. После применения нашего комплекса упражнений, мы провели повторные исследования изучаемых показателей. Исходя из полученных данных, мы получили значительный прирост всех показателей, что позволяет нам сделать вывод: применяемые гимнастические упражнения для обучающихся младших классов оказали положительное влияние на развитие их смелости и решительности. Проведенная опытно-экспериментальная работа позволяет сделать выводы о том, что предложенный комплекс гимнастических упражнений является результативным и способствует развитию решительности и смелости у детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры. Результаты констатирующего этапа показывают, что на окончании опытно-экспериментальной работы показатели уровней сформированности содержательного, деятельностного, мотивационно-личностного компонентов трудолюбия у детей экспериментальной группы претерпели значительные изменения, в то время как у детей контрольной группы заметных изменений не наблюдалось. Следовательно, можно констатировать эффективность проведенной исследовательской работы и рекомендовать к использованию в дошкольных образовательных организациях выделенные и апробированные педагогические условия воспитания трудолюбия у детей старшего дошкольного возраста.

Таким образом, анализ полученных количественных и качественных результатов экспериментальной работы показал, что выдвинутая гипотеза нашла свое подтверждение, задачи решены, цель исследования достигнута.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Атакуллаев, И. И. Пути повышения активности учащихся на уроках физической культуры // Инновационные педагогические технологии : материалы VII Междунар. науч. конф. (г. Казань, октябрь 2017 г.). — Казань : Бук, 2017. — С. 37-38. — URL: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/271/12909/> (дата обращения: 21.02.2023).
2. Балашова Н. А. Психологические аспекты обучения плаванию детей младшего школьного возраста // Молодой ученый. - 2020. - №27 (317). - С. 348-350. – URL: <https://moluch.ru/archive/317/72301/> (дата обращения: 21.02.2023).
3. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.
4. Выготский Л.С. Вопросы детской психологии. : Перспектива, 2018. – 224 с.
5. Гарифуллина А. В., Давыденко Ю. В., Щербакова Н. Е. Игра с правилами как средство развития волевых качеств дошкольника // Педагогика: традиции и инновации : материалы IV Междунар. науч. конф.. - Челябинск: Два комсомольца, 2013. - С. 45-48. – URL: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/98/4544/> (дата обращения: 21.02.2023).
6. Гомберадзе К.Г. К вопросу о сенситивных периодах развития отдельных функций организма детей и подростков //Мат-лы Междунар.симпозиума по проблеме "Система отбора и спортивной ориентации юных спортсменов".-М., 2016. - С. 80-84.
7. Груздева О.В. Г 901 Детская практическая психология: учебно-методическое пособие для обучающихся по направлению «Педагогика» / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2010. – 232 с
8. Данилюк А. Я. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России / А. Я. Данилюк и др. — М.: Просвещение, 2014. 24 с.
9. Диденко Л.А. К вопросу о влиянии образовательной среды на индивидуальное развитие личности // материалы XII Всероссийской научно-

практической конференции педагогов, психологов. Красноярск, 15–17 февраля 2010 г. : в 2 т. Т. 1 / отв. ред. О.В. Груздева; ред. кол. ; Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2010. - С. 56-60

10. Елизарова, Е.М. Физическая культура 2-4 классы. Уроки двигательной активности. / Е.М. Елизарова. - М.: Советский спорт, 2013. - 95 с.

11. Емелина О.И. Анализ психолого-педагогических методик диагностики развития детей раннего возраста // материалы XII Всероссийской научно-практической конференции педагогов, психологов. Красноярск, 15–17 февраля 2010 г. : в 2 т. Т. 1 / отв. ред. О.В. Груздева; ред. кол. ; Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2010. - С. 96-100

12. Завьялова Н. Ю. Особенности воли младших школьников // Образование и воспитание. - 2017. - №1.1 (11.1). - С. 19-21. – URL: <https://moluch.ru/th/4/archive/52/1974/> (дата обращения: 21.02.2023).

13. Земсков Е. А. Гимнастика. Типология уроков физической культуры в школе. Учебное пособие / Е.А. Земсков. - М.: Физическая культура, 2014. - 192 с.

14. Ильин Е.П. Мастера психологии. Психология спорта. – Санкт – Петербург, 2009. – 590с.

15. Ильясов Д. Ф. Практическая психология в педагогической деятельности учителя. В 5 книгах. Кн. 5: Развитие волевой сферы учащихся : учебное пособие для слушателей курсов повышения квалификации педагогических кадров / Д. Ф. Ильясов, А.А. Севрюкова, К. С. Буров и др. – Челябинск : ЧИППКРО, 2020. – 243 с.

16. Исаева И.Ю. Досуговая педагогика : учеб. пособие / И.Ю. Исаева. — М. : Флинта : НОУ ВПО «МПСИ», 2010. — 200 с.

17. Каменская В. Г. Детская психология с элементами психофизиологии. Учебное пособие. Гриф УМО МО РФ" // Форум, 2018. – 288 с.

18. Корниенко А.Ф. Психодиагностика: учебное пособие. - Казань, КГПУ, 2012. - 148с.
19. Кузнецова Д. А. Особенности развития волевых качеств в младшем школьном возрасте // Молодой ученый. - 2018. - №23 (209). - С. 389-391. – URL: <https://moluch.ru/archive/209/51131/> (дата обращения: 21.02.2023).
20. Лоськова Е. С., Кравцова Л. М. Воспитание координационных способностей средствами танцевальной аэробики у детей 10-11 лет // Молодой ученый. - 2021. - №21 (363). - С. 429-432. – URL: <https://moluch.ru/archive/363/81139/> (дата обращения: 21.02.2023).
21. Люлина Н. В., Ветрова И. В., Шевчук Ю. В. Гимнастическая терминология: учебно-методическое пособие / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2023. – 128 с.
22. Матвеева Т. Н. Социализация личности обучающегося в спортивной гимнастике: определения, принципы, модели и педагогические условия // Современные научные исследования и инновации. 2017. № 6 [Электронный ресурс]. URL: <https://web.snauka.ru/issues/2017/06/83273> (дата обращения: 29.01.2023).
23. Медведева Е. Н., Винер-Усманова И. А., Терехина Р. Н. Теория и методика художественной гимнастики. Подготовка спортивного резерва / Е. Н. Медведева, И. А. Винер-Усманова, Р. Н. Терехина // Учебно-методические пособия. – Спорт, 2018. – 362 с.
24. Мишел. У. Развитие силы воли. – М.: Манн, Иванов и Фербер, – 2015. – 336 с.
25. Национальная психологическая энциклопедия // URL: <https://vocabulary.ru/termin/volevye-kachestva.html> (дата обращения: 29.01.2023).
26. Небывайло Г. Н. Подвижные игры и элементы спортивных игр как основа формирования личности и развития двигательных умений и навыков обучающихся начальной школы // Школьная педагогика. - 2016. -

№2 (5). - С. 30-32. – URL: <https://moluch.ru/th/2/archive/27/775/> (дата обращения: 21.02.2023).

27. Нигамедьянова Н. З. Волевой аспект физического воспитания обучающихся старшего звена школы // Актуальные вопросы современной психологии : материалы III Междунар. науч. конф. - Челябинск: Два комсомольца, 2015. - С. 38-40. – URL: <https://moluch.ru/conf/psy/archive/157/7018/> (дата обращения: 21.02.2023).

28. Погосян Л. Г. Формирующий эксперимент как средство развития восприятия у младших школьников на уроках физкультуры // Молодой ученый. - 2022. - №16 (411). - С. 441-444. – URL: <https://moluch.ru/archive/411/90484/> (дата обращения: 21.02.2023).

29. Попов, А.Л. Спортивная психология: учеб. пособие для физкультурных вузов / А.Л. Попов. – М.: Флита, 2000. – 152 с.

30. Попов Ю. А. Прыжки на батуте как средство обучения гимнастическим упражнениям / Учебное пособие // издательство «Советский спорт», 2023. – 140 с.

31. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. В 2 ч. Ч. 2, — 4-е изд., перераб. – М.: Просвещение, 2017. – 232 с.

32. Профессиональный стандарт педагога // ПРОФСТАНДАРТПЕДАГОГА.РФ. — URL: <http://профстандартпедагога.рф/профстандарт-педагога/> (дата обращения: 28.12.2022).

33. Ражабова Ф. П. Роль волевых процессов в формировании личности // Актуальные вопросы современной психологии: материалы III Междунар. науч. конф. - Челябинск: Два комсомольца, 2015. - С. 106-109. – URL: <https://moluch.ru/conf/psy/archive/157/7255/> (дата обращения: 21.02.2023).

34. Рахматов, А. И. Подвижные игры как эффективное средство физического воспитания школьников младших классов // Образование и воспитание. - 2018. - №5 (20). - С. 33-34. – URL: <https://moluch.ru/th/4/archive/108/3630/> (дата обращения: 21.02.2023).

35. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников. - М.: Академия, 2018. - 288 с
36. Романов К. Ю. Формирование физического здоровья школьников. Вестник Мозырского государственного педагогического университета им. И.П. Шамякина. - № 3 (32). - 2018. - С. 127-132.
37. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. - СПб.: Питер, 2012.
38. Смолякова, А. А. Гимнастика и массаж для детей / А.А. Смолякова. - М.: Мир книги, 2013. - 160 с.
39. Станкевич, А. В. Гражданское воспитание подрастающего поколения // Молодой ученый. — 2017. — № 18 (152). — С. 339-342. — URL: <https://moluch.ru/archive/152/43060/> (дата обращения: 21.02.2023).
40. Толковый словарь русского языка С. И. Ожегова //— URL: <https://slovarozhegova.ru/> (дата обращения: 21.02.2023).
41. Фанина, А. А., Глебова В. А., Тертичная Н. Е. Содержание работы по нравственному воспитанию младших школьников средствами народных игр // Молодой ученый. - 2021. - №32 (374). - С. 83-85 – URL: <https://moluch.ru/archive/374/83510/> (дата обращения: 21.02.2023).
42. Фарафонова Н. В. Подвижные игры на уроках физической культуры как средство акцентирования внимания у младших школьников в условиях модернизации регионального образования // Теория и практика образования в современном мире : материалы IX Междунар. науч. конф. - Санкт-Петербург : Свое издательство, 2016. - С. 72-74. – URL: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/192/10716/> (дата обращения: 21.02.2023).
43. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. — М.: Просвещение, 2015. — 47 с.
44. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации». — Екатеринбург: Изд. Дом Ажур, 2013. — 169 с.
45. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: Юнити, 2016. - 431 с.

46. Чедова, Т. И. Модель воспитания волевых качеств подростков в условиях школьных спортивных клубов // Теория и практика образования в современном мире : материалы I Междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, февраль 2012 г.). — Т. 1. — Санкт-Петербург : Реноме, 2012. — С. 234-237 (дата обращения: 21.02.2023).

47. Чумаков М. В. Диагностика волевых особенностей личности // Вопросы психологии. -- 2013. -- № 1. -- С. 169-178.

48. Шевцов А.А. Регуляторный опыт и волевое поведение /А.А.Шевцов // Психология и школа - 2011. - № 4. - С. 118-124.

49. Шиянов Е.Н., Котова И.Б. Развитие личности в обучении: Учебное пособие для студ. пед. вузов. - М.: Академия, 2011. - 288с.

50. Юров, И.А. Психологическое тестирование и психотерапия в спорте / И.А. Юров. –М.: Советский спорт, 2006. – 164 с

ПРИЛОЖЕНИЯ

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Детям предлагаются вопросы, на которые они должны ответить «да», если согласны с вопросом, «нет» – при несогласии, «не знаю» – при сомнении, неуверенности. Если ребенку непонятно какое – либо выражение, перефразировать вопрос в доступной форме.

Вопросы:

1. Преодолеешь ли ты без особых усилий внутреннее сопротивление, когда нужно сделать что-то не очень для тебя приятное (например, рано встать в выходной день)?
2. Попадая в конфликтную ситуацию (в учебе или в быту), в состоянии ли ты взять на себя ответственность настолько, чтобы взглянуть на ситуацию со стороны с максимальной объективностью?
3. Если тебе прописана диета, сможешь ли ты преодолевать кулинарные соблазны?
4. Найдешь ли ты силы встать утром раньше обычного, как было запланировано вечером?
5. Останешься ли ты на месте происшествия, чтобы дать свидетельские показания?
6. Быстро ли ты отвечаешь на письма?
7. Если у тебя вызывает страх предстоящий визит к стоматологу, сумеешь ли ты без особого труда преодолеть его и не изменить своего намерения?
8. Будешь ли ты принимать очень неприятное лекарство, которое настойчиво рекомендует врач?
9. Сдержишь ли ты данное сгоряча обещание, даже если его выполнение принесет немало хлопот? Иными словами – являешься ли ты человеком слова?

10. Без колебаний ли ты отправляешься в путешествие в незнакомый город?

Обработка результатов:

Ответ «да» - 2 балла, «не знаю» - 1 балл, «нет» - 1 балл.

1 – 6 баллов – С решительностью и смелостью дела обстоят неважно. Ребенок делает то, что легче и интереснее, даже если это может повредить ему. К обязанностям нередко относится спустя рукава, что бывает причиной неприятностей. Его позиция выражается примерно так: «Что, мне больше всех нужно?». Любую просьбу, обязанность он воспринимает, чуть ли не как физическое насилие. Дело тут не только в слабой воле, но и в эгоизме.

7 – 13 балл – Уровень решительности смелости у ребенка средняя. Если он столкнется с препятствием, то начнет действовать, чтобы преодолеть его. Но если увидит обходной путь, тут же воспользуется им. Не переусердствует, но данное слово сдержит. Неприятную работу постарается выполнить, хотя и с неохотой. По доброй воле лишние обязанности на себя не возьмет.

13 – 20 баллов – Уровень решительности смелости в порядке. На ребенка можно положиться, он не подведет. Его не страшат ни новые поручения, ни дальние поездки, ни те дела, которые иных пугают. Но иногда его твердая и непримиримая позиция по принципиальным вопросам досаждают окружающим.

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Комплекс упражнений развития решительности и смелости при обучении гимнастическим упражнениям для обучающихся 7-8 лет

Решительность	Смелость
<p>1. На гимнастическом бревне мальчики – выпады, девочки – полушпагат.</p> <p>2. Соскок ноги врозь с концов низких жердей на гимнастические маты. Выполнять данное упражнение только со страховкой. Выполнить то же самое, но с концов высоких брусьев на акробатическую дорожку уже без страховки.</p> <p>3. Прыжок ноги врозь назад через гимнастического козла, с приземлением на гимнастические маты, с использованием страховки. Выполнить то же самое, но с приземлением на акробатическую дорожку и без страховки.</p> <p>4. Соскок прогнувшись из упора присев на низком гимнастическом козле с приземлением на гимнастические маты со страховкой. Выполнить то же самое, но с приземлением на акробатическую дорожку и без страховки.</p> <p>5. Прыжок согнув ноги через низкую перекладину, отталкиваясь</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамье вперед и назад со страховкой. Выполнить то же самое, но с закрытыми глазами.</p> <p>2. Прыжок спиной вперед через планку, установленную на высоте одной трети роста испытуемого.</p> <p>3. Прыжок в глубину: залезть по канату на высоту собственного роста или установленную педагогом и спрыгнуть на маты, уложенные в два слоя, соблюдая страховку. Выполнить то же самое, но без страховки на маты, уложенные в один слой.</p> <p>4. Прыжок в глубину с гимнастической стенки с высоты, установленной педагогом, спрыгнуть на маты. Выполнить то же самое, но спрыгнуть с поворотом на 90° или 180° в обруч, который держит педагог на высоте 1 м от пола.</p> <p>5. Прыжок прогнувшись из упора присев на низкой перекладине с приземлением на гимнастические</p>

ногами от пружинного мостика, с приземлением на гимнастические маты со страховкой. Выполнить то же самое, но с приземлением на акробатическую дорожку и без страховки.

маты со страховкой. Выполнить то же самое, но на высокой перекладине без страховки.