МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ

Федеральное государственное бюджетное учреждение высшего образования

КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА

(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

Выпускающая кафедра теоретических основ физического воспитания

Шардакова Юлия Сергеевна

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Тема: ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 7-8 ЛЕТ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Направление подготовки: 44.03.01. Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы Физическая культура

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:

Заведующийкафедрой ТОФВ,доктор педагогических наук, профессор Сидоров Л.К.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(дата, подпись)

Научный руководитель:

доктор педагогических наук,

профессор кафедры ТОФВ Кудрявцев М.Д.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(дата, подпись)

Дата защиты \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Обучающийся \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(дата, подпись)

Оценка \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Красноярск

2018

Оглавление

[Оглавление 2](#_Toc517102546)

[ВВЕДЕНИЕ 3](#_Toc517102547)

[**1. МОРФОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ 6-8 ЛЕТ** 7](#_Toc517102548)

[1.1. Физиологические и психологические особенности младших школьников 7-8 лет 7](#_Toc517102549)

[1.2. Средства и методы физической подготовки, применяемые с учащимися 7-8 лет 11](#_Toc517102550)

[1.3. Влияние музыкального сопровождения на повышение уровня физической подготовленности учащихся 7-8 лет 16](#_Toc517102551)

[1.4. Особенности учебного процесса по физической подготовке учащихся начальной школы 18](#_Toc517102552)

[**2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ** 25](#_Toc517102553)

[2.1. Методы исследования 25](#_Toc517102554)

[2.2. Организация и этапы исследования 31](#_Toc517102555)

[**3. ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ЭКСПЕРИМЕНТА** 34](#_Toc517102556)

[3.1. Содержание экспериментальных комплексов упражнений для повышения уровня физической подготовленности обучающихся 7-8 лет. 34](#_Toc517102557)

3.2. Сравнительный анализ результатов тестирования уровня физической подготовленности экспериментальной и контрольной групп……………………………………………………………………………...38

[**ВЫВОДЫ** 43](#_Toc517102559)

[**ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ** 44](#_Toc517102560)

[**СПИСОКИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ** 45](#_Toc517102561)

[**ПРИЛОЖЕНИЕ** 50](#_Toc517102562)

ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность.** В современной системе обучения особое внимание направленно на всестороннее развитие ученика, а именно на физическую и психологическую подготовку к началу обучения в школе, переход от старшей группы детского сада в начальную школу и новую среду своей жизнедеятельности. Повышение уровня подготовленности младших школьников является показателем его будущего развития, иммунитета, характера и успешности дальнейшего обучения.

Физическая культура и спорт является одним из наиболее важных факторов укрепления и сохранения здоровья. Современное общество заинтересованно сохранить и улучшить физическое и психическое здоровье человека, повысить его интеллектуальный потенциал [6].

Физическая культура - представляет собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития [7].

В общеобразовательных учреждениях физическая культура является одним из значимых уроков, в неделю на занятия физкультурой отводится 3 часа и дополнительные занятия (секции). Физическая культура выполняется следующие задачи для развития личности. К образовательным задачам относится:

- формирование и доведение до необходимости степени совершенства разнообразных двигательных умений и навыков;

- овладение целостной системой знаний, необходимых для сознательного освоения двигательных умений и навыков, физического совершенствования и развития способностей к конструированию индивидуальных систем занятий физическими упражнениями для укрепления и сохранения здоровья. К задачам физического развития относятся:

- оптимальное развитие физических качеств (способностей), кондиционных (cила, скороcть, выносливость, гибкость) и координационных;

- совершенствование телосложения и гармоническое физическое развитие;

- укрепление и сохранение здоровья, закаливание, восстановление работоспособности после болезней, травм;

- многолетнее сохранение высокого уровня работоспособности. К воспитательным задачам относятся:

- формирование мировоззрений, убеждений, установок, ценностных ориентаций, потребностей, мотивов, интересов, активного и осознанного отношения к деятельности определенной сферой физической культуры;

- формирование нравственных, эстетических, волевых и иных свойств и качеств, отражающих социально-психологические особенности личности, обуславливающих ее физкультурно-спортивную активность.

Музыкальные произведения благоприятно влияют на эмоциональное состояние школьников. Музыкальные произведения разделяются на тонизирующие, активизирующие, успокаивающие и расслабляющие. Восприятие музыкальных произведений связанно с умственными процессами, требуют внимательности и сосредоточенности. Музыка, воспринимаемая слуховым рецептором, воздействует на общее состояние всего организма, вызывает реакции, связанные с изменением кровообращения, дыхания. В.М. Бехтерев, подчеркнул эту особенность и доказал, что если вызвать или ослабить возбуждение то можно установить механизмы влияния музыки на организм [8].

Недостаточное обоснование в научной специальной учебно-методической литературе содержания экспериментальных занятий направленных на повышение уровня физической подготовленности обучающихся является проблемой в современном обучении. В связи с обозначенной проблемой обозначены следующие противоречия: постоянно декларируется необходимость повышения уровня физической подготовленности школьников и отсутствие реальных эффективных учебных занятий, направленных на улучшение процесса физической подготовки и повышения уровня физической подготовленности учащихся младшего школьного возраста.

Актуальностью данной работы является повышение уровня физической подготовленности обучающихся 7-8 лет на уроках физической культуры в начальной школе, использование музыкального сопровождения и специально подобранных комплексов упражнений.

**Объект исследования:** учебный процесс по физической подготовке учащихся 7-8 лет с музыкальным сопровождением.

**Предмет исследования:** повышение уровня физической подготовленности учащихся 7-8 лет в урочной системе занятий физическими упражнениями в начальной школе с музыкальным сопровождением.

**Цель исследования:** обоснование влияния экспериментальных занятий с музыкальным сопровождением и использованием специальных комплексов упражнений на уроках физической культуры в начальной школе на повышение уровня физической подготовленности учащихся 7-8 лет и проверка результативности экспериментальной методики.

**Гипотеза исследования:** предположили, что занятия физическими упражнениями с музыкальным сопровождением на уроках по физической культуре в начальной школе будут способствовать повышению уровня физической подготовленности учащихся 7-8 лет.

**Задачи исследования:**

* Обосновать необходимость преимущественного применения физических упражнений в учебном процессе по физической культуре;
* Разработать методику преимущественного применения физических упражнений для повышения уровня физической подготовленности на уроках по физической культуре;
* Разработать и использовать комплексы физических упражнений, позволяющие более эффективно влиять на повышение уровня физической подготовленности учащихся 7-8 лет на уроках по физической культуре и оценить результативность экспериментальной методики.

**Теоретическая значимость:** результаты исследования могут совершенствовать занятия физической культурой с учащимися начальной школы, выявлены теоретические особенности физического воспитания учеников 7-8 лет с использованием музыкального сопровождения в урочной системе.

**Практическая значимость:** результаты исследования могут быть использованы на уроках по физической культуре. Материалы выпускной квалификационной работы содержат рекомендации (комплексы) упражнений, которые могут применяться для повышения уровня физической подготовленности учащихся 7-8 лет на уроках физической культуры в начальной школе.

**Структура и объем работы:** Работа изложена на 54 страницах компьютерного текста, состоит из введения, трех глав, выводов, практических рекомендации и приложения, иллюстрирована 12 таблицами. Список литературы насчитывает 40 источников отечественных и зарубежных авторов.

**1. МОРФОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ 6-8 ЛЕТ**

1.1. Физиологические и психологические особенности младших школьников 7-8 лет

Физическая культура - это учебный предмет, представляющий инвариантную и одноименную область содержания базовой части федерального государственного стандарта общего образования. Ориентирован учебный предмет «Физическая культура» на реализацию социально значимой функции в содержании общего среднего образования. Таким образом, общее физкультурное образование учащихся, а именно цели школьного предмета «Физическая культура», достигают путем решения таких следующих задач: образовательная, оздоровительная и воспитательная [1].

Оценка физического развития производится по местным и региональным, таблицам - стандартам физического развития либо по специально составленным оценочным таблицам (шкалам регрессии массы тела и окружности грудной клетки по росту), опираясь на указанные параметры. Сезонность и индивидуальные особенности темпа увеличения длины и массы тела от осени к весне диктуют необходимость проведения исследований в одни и те же периоды календарного года. Самый интенсивный рост происходит весной с марта по май. За этот период скорость роста в два раза большая, чем за сентябрь - октябрь. Самая же интенсивная прибавка в массе тела происходит осенью. Измерения соматометрических показателей имеют существенное значение для сезонной особенности режима дня детей и их питание. Нарастание массы тела нередко претерпевает у детей значимые отклонения от типичных изменений связанных со психологическим стрессом детей в младшем школьном возрасте в период адаптации при переводе от воспитания в детском саду к систематическому обучению и воспитанию в общеобразовательной школе [2].

Постоянно развивающийся организм ребенка - является чрезвычайно сложной биологической системой, и здоровье будущего взрослого человека закладывается именно в детском возрасте, где прививаются здоровые привычки. К опорно-двигательному аппарату относятся мышцы и скелет, объединенные в единую костно-мышечную систему. Мышцы и скелет являются опорными структурами организма, ограничивающими полости, в которых расположены внутренние органы оргазма.

Осуществляется двигательная деятельность с помощью опорно-двигательного аппарата. Движение - является необходимым фактором развития характерного для проявления жизнедеятельности организма с раннего детства и на протяжении всей жизни человека.

Психологическое и физическое развитие замедляется в условиях ограничения движений. Двигательная активность и её дальнейшее повышение является одним из необходимых условий нормального развития мозга, его речевой функции и мышления, в особенности движения рук. Следует отметить, что двигательная активность имеет важную роль в обменных процессах и благоприятно влияет на работу внутренних органов организма человека. К 7-8 годам ребенок превращается в пропорционально сложенного девочку или мальчика, у которых в этот период значительно увеличивается длина рук и ног, а соотношение головы к туловищу становится таким же, как у взрослых. Изменение этих пропорций свидетельствует об определенном уровне созревания организма. Масса тела первоклассников в среднем составляет16,0-24 кг - у мальчиков и 16,0-25,1 кг - у девочек. Длина тела: 111-129 см - у мальчиков и 99-124 см - у девочек. У первоклассников в течение учебного года может отмечаться снижение массы тела(особенно в декабре - феврале) причинной служит влияние нагрузок связанных с обучением в школе, адаптацией к новой социальной сфере [3].

Более выраженными различия между показателями мышечной силы у мальчиков и девочек становятся по мере развития роста. Мальчики и девочкам (7-8 лет) в младшем школьном возрасте имеют одинаковую силу большинства мышечным групп, после чего процесс нарастания идет неравномерно. В дальнейшем отмечается преимущественное развитие силы мышц у мальчиков. Интенсивное развитие мышечной сил [4].

Интенсивное развитие скелета, суставно-связочного аппарата, мускулатуры происходит у детей возраста 7-8-ми лет. В период учебного процесса ученики в течении продолжительного количества времени вынуждены сидеть за партами в классе. Не завершивший свое развитие опорно-двигательный аппарат ребенка испытывает большие нагрузки, что приводит к нарушению осанки. Позвоночный столб очень чувствителен к деформирующим воздействиям различного характера, поэтому неправильная посадка может достаточно быстро привести к грубым изменениям, которые нарушат его рост, дифференцировку всех его структурных элементов.

В возрасте 7-8 лет ещё слабо развиты мелкие мышцы рук, не завершено окостенение фаланг пальцев и костей запястья руки. Поэтому так часто при письме в классе звучат жалобы учеников: «Болит рука», «Рука устала». Недостаточную точность и быстроту выполнения движений, затруднения при совершении движений по сигналу объясняет несовершенство нервной регуляции движений. В этом возрасте у детей при выполнении графических приемов, зрению принадлежит основной контроль и при этом фиксируется не просто «поле деятельности», а прослеживается все движение от начала до конца. Исходя из этого, детям легче рисовать и писать большие буквы и рисунки [4].

Возраст 7-8 лет с точки зрения психологических особенностей- один из переломных этапов в психологическом и физическом развитии ребенка. Независимо от того, когда ребенок пошел в школу, в шесть или 7-8 лет, в какой-то момент он проходит через кризис. Кризис может начаться в шестилетнем возрасте, но в основном он называется кризис семи лет. Кризис, который называют периодом рождения социального «я», связывают с осознанием ребенком своего места в мире общественных отношений, открытием новой социальной позиции - позиции школьника и общение со новым окружением (сверстниками). Меняет самосознание, формирование новой позиции, а это, в свою очередь, приводит к переоценке общих ценностей. То, что было значимо раньше в жизни ребенка, становится второстепенным. Прошлые интересы и мотивы теряют свою побудительную силу, в свою очередь им на смену приходят новые. Младший школьник с увлечением играет и будет продолжать играть еще долго, но игра перестает быть основным содержанием его жизни. Ведущей деятельностью становится учеба, именно во время учебного процесса возникают и развиваются новые психологические функции и качества. От результативности учебы непосредственно зависит развитие личности младшего школьника. Новообразованием школьника в этом возрасте происходит возникновение целостного мировоззрения. Преподавателем применяются следующие виды игр: сюжетно-ролевая, игра с правилами, драматизация, режиссерская игра.

В период 7-8 лет изменения происходят активно в области переживаний ребёнка. Отдельные эмоции и чувства, которые испытывал ребенок четырех лет, были мимолетными, незначительными, и не оставляли заметного следа в его памяти. Неудачи и нелестные отзывы о его внешности, к примеру, если и приносили огорчения, то не влияли на становление его личности в будущем (при условии благоприятной обстановки в семье). В период кризиса семи лет появляется «обобщение переживаний», благодаря этому появляется логика чувств. К возникновению внутренней жизни ребенка приводят переживания, приобретающие новый смысл, их усложнение на поведение и на события, в которых он активно участвует, начинает влиять именно его внутренняя жизнь.

У ребёнка - первоклассника наблюдается перестройка всей системы отношений с действительностью, в которых можно выделить две составляющих социальных отношений это «ребенок - взрослый» и «ребенок - дети». В жизни школьника помимо родителей новым авторитетом становится его учитель, отношения с учителем начинают определять отношения ребенка к родителям и к сверстникам в будущем. Новая система отношений «ребенок - учитель» становится одним из главных в жизни первоклассника. В первое время ученики стараются действовать по всем указаниям учителя. Если преподаватель допускает излишнюю лояльность и самовольность по отношению к правилам, установленным в классе, то такие правила разрушаются изнутри класса, преподаватель должен знать и уметь предвидеть способы манипуляции среди учеников и успешное их предотвращение. Каждый из учеников начинает относиться к другому ребенку с позиции того, как его одноклассник относится к правилу, которое вводит учитель, из этого следует, что атмосфера в классе оказывает непосредственное влияние на поведение учеников.

В своих взаимоотношениях со сверстниками дети учатся таким качествам как терпение и чувства коллективизма. Общение со сверстниками очень важно для формирования способности вставать на точку зрения другого, принимать ту или иную задачу как общую, требующую совместных действий и способности взглянуть на самого себя и свою деятельность со стороны. Для дальнейшего предотвращения конфликтов в классе преподаватель может использовать технологию кейса, соответствующую возрасту. Такая технология может позволить разрешить ряд конфликтных ситуаций, с помощью представления ситуации и разыграв её с учениками. Восприятие становится осмысленным, целенаправленным, анализирующим. В нем выделяются произвольные действия: наблюдение и поиск.

1.2. Средства и методы физической подготовки, применяемые с учащимися 7-8 лет

В качестве основных средств физической подготовки являются физические упражнения, выполняемые с обязательным соблюдением гигиенических норм, правил безопасности, с использованием различного инвентаря. Использовать природные условия входит в образовательную программу, следует проводить уроки, соревнования и прогулки на открытом воздухе в соответствующую для этого погоду [13].

Физические упражнения - это основное и специфическое средство физической подготовки, особый вид двигательной деятельности, при помощи которого решаются задачи физического воспитания.

Основными средствами физического воспитания являются физические упражнения, потому что они позволяют формировать жизненно важные умения и навыки для дальнейшей жизни школьника и развивать его физические способности, повышать адаптивные свойства организма, восстанавливать ранее утраченные его функции. Двигательные умения - это выполнение заданного движения, при помощи полной концентрации внимания. Двигательный навык - это когда двигательное действие происходит автоматизировано без особой концентрации внимания центральной нервной системы.

В системе физического воспитания широко используются упражнения из следующих разделов:

Упражнения с наибольшей степенью обеспечивающие физическую подготовленность детей происходят из раздела гимнастики, формируя у детей способность к управлению своими движениями свободно и красиво. Также успешно реализуют образовательные, оздоровительные и воспитательные задачи. Любое упражнение гимнастики можно легко дозировать по основным параметрам нагрузки (объему, интенсивности, интервалам отдыха).

Разнообразие основных средств из раздела легкой атлетики составляют самые распространенные и жизненно важные упражнения в ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Средства легкой атлетики являются всесторонне развивающим фактором, именно с их помощью можно совершен­ствовать все физические качества, многие функции организма, прежде всего сердечно-сосудистая и дыхательная системы повышения жизненного объема легких. Кроме того, упражнения из раздела легкой атлетики легко поддаются точной дозировке нагрузки. Упражнения из вышеперечисленных разделов необходимо подбирать дозировано с учетов возраста учеников, без вреда для их организма.

Ходьба на лыжах является очень эффективным прикладным, развивающим и оздоровительным средством физического воспитания. При ходьбе на лыжах работают буквально все мышечные группы и системы организма - функционируют сердце, кровообращение, дыхание. Физическая нагрузка легко дозируется по объему и интенсивности. Именно поэтому лыжная подготовка включена в программу школьного образования.

Одним из видов физических упражнений, имеющих широкое воздействие на организм человека благодаря воде, является плавание. Во время плавания человек находится в горизонтальном положении и в состоянии невесомости, что позволяет разгрузить позвоночник, расслабить многие мышцы и ощутить легкость движений. Одновременно с чередующимися движениями действуют почти все мышцы тела человека, многие из которых в обычных условиях жизнедеятельности практически бездействуют. Подобная всесторонняя мышечная нагрузка активизирует жизнедеятельность различных органов в организме человека. Плавание является замечательным средством тренировки дыхания. Во время равномерного плавания происходит снижение физического и нервного напряжения и способствует восстановлению сил, придавая заряд бодрости и энергии [21]. Вода обычно имеет более низкую температуру, чем тело человека. Именно она оказывает закаливающее воздействие на организм.

Важным средством и методом физического воспитания являются различного рада подвижные игры. Характерной чертой игр является роль движений в содержании игры (бега, прыжков, бросков, передач и ловли мяча, сопротивления и др.). Двигательные действия направляются на преодоление различных трудностей и препятствий, встающих на пути достижения цели игры. Кроме того, в играх закрепляются и совершенствуются естественные движения и отдельные умения и навыки, которые приобретены на занятиях по другим видам физической культуры.

Значимость игр в педагогике заключается в том, что они оказывают комплексное воздействие на все физические и духовные функции человека одновременно.

Недостаток игры как средства и метода физического воспитания состоит только в том, что физическая нагрузка в игре не поддается точной и индивидуальной дозировке, как это имеет место в гимнастике, легкой атлетике и т.д. Игры должны подбираться с учетом физической подготовленности, возрастных рамок и двигательного опыта учащихся. Преподаватель обязан внимательно следить за учениками во время игр, в возрасте 7-8 лет дети недостаточно усваивают технику безопасно, и не желая того могут вполне навредить друг другу.

Следует отметить, что для оптимизации воздействия физических упражнений на организм человека как средство физического воспитания являются естественные силы природы такие как воздух, солнце, вода. Они используются в единстве с физическими упражнениями.

Благоприятное влияние на физическое развитие оказывает систематическое закаливание солнцем, воздухом и водой повышая общую работоспособность растущего организма. Для стимуляции адаптивных свойств организма среди гигиенических, факторов содействующих укреплению здоровья выделяют чередование различных видов деятельности (отдыха, режима сна, питания), необходимо соблюдать правила личной гигиены и санитарно-гигиеническое состояние мест занятий, инвентаря. Преподаватель по физической культуре обязан соблюдать порядок в помещении, где проводятся уроки и проветривать помещение по установленным правилам.

К задачам физического воспитания, решаемым в возрасте 7-8 лет, относятся [6]:

1. укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому развитию, выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
2. овладение основами движений, необходимыми для жизнедеятельности;
3. развитие координационных и кондиционных способностей, а именно точность воспроизведения движений, равновесие, ритм, скоростно-силовые, выносливость и гибкости;
4. формирование основных знаний о личной гигиене, режиме дня, здоровом образе жизни, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, повышении работоспособности и развитии двигательных способностей;
5. выработка представлений о различных видах физической культуре и обязанности выполнения техники безопасности при использовании различного спортивного инвентаря;
6. приобщение к самостоятельным занятиям физической культурой, подвижными играми, использование их в свободное время для формирования интересов к физкультуре и выявления интереса к тем или иным видам современного спорта;
7. В ходе двигательной деятельности необходимо воспитание дисциплинированности, привить к ученикам такие качества как честность, ответственности, должной смелости при выполнении поставленных задач и чувства коллективизма. От преподавателя физической культуры зависит развитие психических процессов.

В формировании учебно-воспитательного процесса физического воспитания детей дошкольного и младшего школьного возрастов ведущую роль выполняют игровые формы обучения. В традиционной форме обучения особое место отводится подвижным играм т.к. они могут решить основные задачи образования, такие как воспитательные и оздоровительные. С помощью игровой деятельности значительно повышается и усиливается эмоциональное состояние с улучшением психологического состояния, в такое время одной из задач преподаватели стоит оперативно снизить возбуждение занимающихся для дальнейшего спокойного обучения [37].

В то же время в учебно-познавательной деятельности младших школьников большую роль играют такие подвижные игры, которые являются коллективными, имеющие высокую информативность по результатам действий, носят элементы соревновательного характера.

Игровая деятельность включает в себя разнообразные двигательные действия: бег, прыжки, метания, преодоление препятствий, лазания и элементы других видов спорта тем самым создавая эффект всестороннего совершенствования личности.

1.3. Влияние музыкального сопровождения на повышение уровня физической подготовленности учащихся 7-8 лет

Музыкальные произведения оказывает благоприятное влияние на психоэмоциональное состояние школьника. Музыку разделяют на активизирующую, тонизирующую, расслабляющую и успокаивающую. Восприятие музыки тесно связано с умственными процессами, то есть требует внимания, наблюдательности и сообразительности. Музыка, воспринимаемая слухом, и тем самым воздействуя на общее состояние всего организма, вызывая реакции, связанные с изменением дыхания и кровообращения. В.М. Бехтерев, подчеркивая эту особенность, доказал, что устанавливая механизмы влияния музыки на организм, можно вызвать или ослабить возбуждение человека [5]. У младших школьников музыка умеренного темпа, ритма и громкости воспринимается нейтрально, музыкальная композиция достаточно громкая, быстрого темпа и энергичного ритма - тонизирует. Музыка, что является тихой, медленного темпа производит седативный эффект. Однако музыка, выражающая суровую энергию, драматические переживания, может вызвать активизацию. При использовании музыкальных произведений, необходимо подбирать с учетом возрастных особенностей занимающихся и темы урока, для школьников музыка должна быть знакома [7].

В современном мире преподаватели физической культуры все чаще и настойчивее говорят о целесообразности использования на уроках музыкального сопровождения. В небольших пробных опытах преподаватели с определенным успехом применяли ее и на занятиях по тем видам спорта, которые в обыденном сознании с музыкой пока не связаны. Считается, что музыка может мотивировать к тем или иным действиям, и существенно расслабить после тяжелой трудовой деятельности.

Из-за отсутствия надлежащей учебно-методической литературы по данной теме преподаватели сталкиваются с затруднением поиска ответов на ряд интересующих вопросов, а именно: произведения какого жанра целесообразно использовать на уроках физической культуры и каких физических упражнениях. В настоящее время такое эффективное средство используется недостаточно и не везде.

Музыкальную стимуляцию на уроке рекомендовано использовать непостоянно, так как происходит рассеивание внимания учеников, необходимо использовать лишь в тех работах, которые характеризуются повторяющимся выполнением простых или твердо заученных упражнений, не требующих от учащихся большого сосредоточения внимания на выполняемой деятельности, а также в подготовительной части урока и заключительной, во время подвижной игры.

Наиболее полно, этим требованиям отвечают учебные задания, выполняемые учащимися во время разминки в вводной части урока, подвижных игр, во время выполнения двигательных и дыхательных упражнений на расслабление в заключительной части урока. Отвлечение внимания на приятный побочный раздражитель не вредит двигательной деятельности, наоборот усиливает и облегчает ее, делает более полным дальнейшее сопутствующее расслабление.

Подбор музыкального произведения является важным и обязательным условием благоприятного применения музыки, которое заключается в том, чтобы подбираемые преподавателем произведения нравились занимающимся и настраивали их на предстоящую двигательную работу.

Чем сильнее проявляется положительное воздействие музыки на эмоциональное состояние и функциональную деятельность их организма, тем выше рабочая активность и следовательно, продуктивность всего урока в целом. Не нравящаяся занимающимся музыка вызывает у них отрицательные эмоции, дополнительное утомление, снижение активности и ухудшение рабочих показателей в целом [2].

Музыкальный язык очень разнообразен в современном обществе. Поэтому информация, передаваемая с помощью музыки гораздо более приятна, доходчива, притягательна, легче запоминается и усваивается.

В силу этой психологической закономерности, специально подобранная музыка способна содействовать лучшему усвоению учениками школьного материала и помимо двигательных умений и навыков, духовно наставлять и развивать их.

Из вышеизложенного следует, что музыка способствует более эффективному решению самых разнообразных педагогических задач, и становится верным средством дальнейшего повышения полезного действия проводимых им учебных занятий [14].

1.4. Особенности учебного процесса по физической подготовке учащихся начальной школы

Физическое воспитание младших школьников имеет свою специфику, обусловленную как их анатомо-физиологическими и психологическими особенностями, потому что ученики попадают в новые условия. С началом учебного года возрастает объем умственного труда детей, и в то же время ограничивается двигательная активность во время учебного дня. В связи с этим правильное физическое воспитание младших школьников является не только необходимым условием всестороннего гармоничного развития личности ученика, но и действенным фактором повышения его умственной работоспособности.

Специфика воспитания младших школьников обусловливается их анатомо-физиологическими функциями - это высокое возбуждение нервной системы, повышенная реактивность и частота сердечных сокращений ребенка: 7 лет - 88 уд/мин, 10 лет - 79 уд/мин. Артериальное давление ребенка: 7 лет - 85/60, 10 лет - 90/55. Масса и размеры сердца меньше, чем у взрослых, ещё не законченное окостенение скелета, слабо развиты мышцы, особенно мышцы туловища, недостаточно крепкие связки и сухожилия, что способствует деформации при нагрузке хребта. Физическая перегрузка сопутствует задержке роста ребёнка.

Из-за большего объема умственного труда, двигательная активность учеников в начальной школе может значительно понижаться. Именно правильное физическое воспитание в младшем школьном возрасте является необходимым для развития личности ученика, но и действенно действующем фактором повышения его умственной и физической работоспособности.

Правильная организация учебного дня со стороны преподавателя, способствует повышению функциональности ребенка, раскрыть его интересы и возможности.

С момента рождения физическое состояние ребенка является основополагающей дальнейшему развитию его сил и возможностям. Необходимо правильно подходить к вопросу физического развития ребенка, не навредить, а наоборот, создать благоприятные условия его жизнедеятельности.

С помощью двигательной активности у школьника обеспечивается развитие сердечно-сосудистой системы и органов дыхания, улучшается обмен веществ, происходит повышение общего тонуса жизнедеятельности. Дети, которые имеют наименьшую физическую активность, отстают в развитии и имеют большую утомляемость в отличие от школьников, что ведут образ жизни повышенной активности с соблюдением режима дня [15].

Основатель научно обоснованной теории физического воспитания П. Ф. Лесгафт одним из основных заданий физического воспитания считал что формирование у детей умения с меньшей затратой усилий и в наименьший промежуток времени сознательно выполнять большую работу. Совокупность названных выше качеств и определяет уровень двигательной возможности ребенка. Развитие умения эффективно осуществлять двигательные действия является важнейшим компонентом всестороннего гармоничного развития личности. Высокое развитие таких умений и качеств необходимо для обучения в общеобразовательных учреждениях и большинства современных профессий, а также для действий в быту и военного дела(готовность служить родине).

Именно в начальных классах ученикам должно иметь представление о правильном режиме дня в составлении, которого помогут родители, значение для их организма пользы утренней гимнастики, активного отдыха после учебных занятий, посещение секций. В настоящее время почти все дворы оснащены спортивным инвентарем отвечающим требованиям, проводят культурно-массовые мероприятия с целью привлечения населения начиная с младшего возраста и заканчивая зрелым возрастом для пропаганды здорового образа жизни. Приобретение учениками основных умений и знаний по физической культуре является необходимым условием сознательного овладения учебным материалом по этому предмету, задача преподавателя состоит в привитии интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями. Значимую роль играют знания учеников по физической культуре в формировании у них умений к самостоятельному выполнению физических упражнений. Также состоит в выработке у учеников убеждения о необходимости систематических уроков физкультурой, умения закаливать организм. Развитие этих качеств содействует не только физическому развитию и укреплению здоровья учеников, но и воспитанию у них правильного отношения к своему здоровью и к здоровью других людей, предотвращает возникновение вредных привычек в дальнейшем [6].

Развитие двигательных (физических) качеств заключается в том, чтобы в процессе занятий физкультурой произошло развитие и сохранение в скорости, силы, гибкости, ловкости и выносливости. Этот процесс тесно связан с формированием двигательных навыков и обусловлен объемом и характером двигательной активности ребенка. От уровня развития двигательных качеств зависят дальнейшие результаты выполнения таких естественных движений как бег, прыжки, метание, плавание и другое.

Для методики физического воспитания важно учитывать, что мышца как орган ощущения созревает раньше, чем как рабочий орган. У детей с 7 до 13 лет в координации их движения наблюдаются наибольшие сдвиги. Учитывая этот факт важно правильно определить содержание и методы физического воспитания, которые могут содействовать развитию у детей двигательных качеств в соответствии с их возрастными особенностями.

Формирование интереса и привычки к урокам физкультурой это необходимое условие для успешного осуществления физического воспитания школьников.

В младшем школьном возрасте активно развиваются интересы и привычки. Каждому школьнику следует привить желание заниматься физкультурой. Если ученики с интересом относятся к урокам физкультуры, по собственной инициативе посещают занятия в различных спортивных секциях, дома выполняют упражнения, направленные на укрепление организма, можно достичь их всестороннего физического развития и укрепления здоровья [34].

Отношение семьи к физической культуре также влияет на привитие интереса ребенка к спорту. Если родители привлекают детей дошкольного и младшего школьного возраста к занятиям физкультурой и создают для этого необходимые условия, то у детей возникает интерес и станет в дальнейшем стойким. В дошкольном возрасте главным авторитетом ребенка являются его родители, для дальнейшего успешного его физического развития, им необходимо показывать положительный пример (устраивать походы, прогулки, поездки на велосипедах и др.) тем самым ребенок будет в дальнейшем следовать примеру своих родителей и проявлять больший интерес к спорту.

Специфика влияния уроков физкультуры на воспитание морально-волевых качеств заключается в том, что ученики во время выполнения физических упражнений выявляют целенаправленность и волю, для достижения положительных успехов, дисциплинированность и умение активизировать в нужный момент свои физические и духовные силы. Ученики учатся проявлять чувства дружбы со сверстниками, проявления доброжелательности и ответственности. Из этого следует, что на занятиях физкультурой преобладает коллективная деятельность. Следует стремиться достичь того уровня сознания ученика, чтобы в процессе занятий и соревнований между командами и классами ребенок получал моральное удовольствие не только от своей деятельности, но и от того что он делает это в интересах всего коллектива. В практической деятельности дети приучаются к правильному поведению, а правильно организованное выполнение упражнений способствуют привлечению ребенка в коллектив и воспитанию у него привычки действовать в интересах этого коллектива.

Ученикам также часто приходится проявлять волевые усилия особенно при выполнении различных упражнений, для того чтобы преодолевать неуверенность в своих действиях. Смелость, решительность и находчивость проявляются в результате систематических тренировок. Моральные черты личности, воспитываются вместе с волевыми качествами. Физический труд и использование факторов оздоровительной силы природы является средством физического воспитания для младших школьников [18].

Основным средством физического воспитания в школе являются физические упражнения. С их помощью осуществляется направление на всестороннее физическое развитие детей, формирование правильных навыков естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье и др.) воспитание морально-волевых качеств и полезных привычек, а также основных физических качеств. На уроках физической культуры и занятиях в кружках общей физической подготовки используются предусмотренные учебной программой упражнений основной гимнастики (основные положения и движения рук, ног, туловища, акробатические и танцевальные упражнения, упражнения с мячами, удержания равновесия,) подвижные игры, лыжная подготовка, плавание, также упражнения легкой атлетики.

Физический труд является важным средством физического воспитания школьников. К. Д. Ушинский подчеркивал, что именно физический труд необходим для развития и поддержки физических сил человека, его здоровья и способностей. Ученики младших классов в школе и дома осуществляют физический труд, связанный с самообслуживанием, удовлетворением потребностей быта и общественно полезный труд. С воспитанием позитивного и сознательного отношения к физическому труду у детей развиваются ценные физические качества и умения. Гигиенические факторы – это соблюдения правил гигиены и режим дня школьника [9].

Деятельность ребенка следует организовать так, чтобы выполнялись рекомендации в учебной деятельности, труде, отдыхе, питании, и занятиях физическими упражнениями. Правильный режим дня способствует успешному выполнению всех заданий, устраняет нерациональную трату времени, (в школе и дома) тем самым предотвращая переутомление.

Для того чтобы дети придерживались установленного режима дня во внешкольное время, преподавателю необходимо проводить воспитательную работу с детьми и организовать профилактические беседы с их родителями, для достижения сознательного усвоения основополагающих теоретических сведений по физической культуре, в которыҳ раскрываются основные положения о двигательном режиме учеников. Составной частью режима является соблюдение детьми правил личной гигиены в повседневной жизни. Школа и семья совместными усилиями способно прививать ученикам осознанной привычки придерживаться правил личной и общественной гигиены.

Такие факторы как воздух, вода, солнце являются оздоровительными, которые можно использовать как самостоятельное средство укрепления здоровья и закаливание своего организма, например принятие воздушных и солнечных процедур, купание, а также в сочетании с выполнением физических упражнений.

**Заключение по 1 главе:**

Анализ специальной учебной и научно-методической литературы способствовал выяснению того, что уроки физической культуры благотворно влияют на повышение физической подготовленности детей 7-8 лет. Физические упражнения содействуют формированию иммунитета, развитию и укреплению всех групп мышц, расширению представлений о личной гигиене и здоровье.

Обзор специальной литературы позволил установить, что специально подобранное музыкальное сопровождение положительно влияет на эмоциональный фон школьников, именно в возрасте 7-8 лет происходит кризис (адаптация к новому социальному окружению, умственной и физической нагрузке).

2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Методы исследования

*а) анализ методики и научной литературы.*

Исследовательская работа - это обобщение всей имеющейся информации по заданному вопросу. Изучение всевозможной представленной литературы, где необходимо начинать с начала процесса выбора темы дипломной работы. По литературным источникам, студент должен иметь представление, что имеет отношение к изучаемой проблеме: ее историю, постановку, степень разработанности, применяемые методы исследования.

*б) педагогическое тестирование.*

Педагогическое тестирование -является инструментом оценивания уровня знаний учащихся, состоящий из системы тестовых заданий, стандартной процедуры проведения обработки и анализа результатов.

Тесты можно классифицировать по различным признакам:

- по целям - аттестационные, диагностические, обучающие, мотивационные и информационные;

- по процедуре создания - стандартизованные, не стандартизованные;

- поспособу формирования заданий - детерминированные, стохастические, динамические;

- по технологии проведения - бумажные, в том числе бумажные с использованием оптического распознавания, компьютерные, с использованием специальной аппаратуры, натурные;

- по форме заданий - открытого типа, закрытого типа, установление соответствия, упорядочивание последовательности;

- по наличию обратной связи - адаптивные и традиционные [23].

Традиционный тест содержит в себе список вопросов и различные варианты ответов. Каждый вопрос традиционного теста оценивается в определенное количество баллов. Результат этого теста зависит от количества вопросов, на которые был дан правильный ответ. По мнению, Аванесова В. С., традиционный тест - система предложенных заданий, представленный в порядке увеличения сложности, с одинаковой системой оценивания для всех тестируемых.

Адаптивный тест - где каждое последующее задание выбирается в зависимости от ответов на предыдущие задания. Определяется динамически последовательность заданий и их количество в таком виде теста. Данный тест имеет свое преимущество перед традиционным тестом, возможность разработки теста по уровень знаний ученика и сокращение количества вопросов при ограниченном количестве времени.

Тестирование в педагогике выполняет три основные взаимосвязанные функции: диагностическую, воспитательную и обучающую.

Диагностическая функция заключается в определении уровня знаний, умений и навыков учащегося. Это самая основная функция тестирования. По объективности, разнообразию и скорости диагностирования, тестирование превосходит все остальные формы педагогического контроля.

Тестирование является мотивацией для учащегося к активизации и улучшению работы по усвоению учебного материала. Для улучшения обучающей функции тестирования могут быть использованы дополнительные меры в стимулирования учеников такие как: наличие в самом тесте наводящих вопросов и подсказок, совместный разбор результатов теста с последующими ответами, раздача преподавателем примерного перечня вопросов для самостоятельной подготовки к предстоящему тесту.

В периодичности и неизбежности тестового контроля проявляется воспитательная функция. Это помогает устранить и выявить пробелы в знаниях, формирует в дальнейшем стремление развить и улучшать свои способности. Дисциплинирует, организует и направляет обучающую деятельность учащихся.

Нами было проведено педагогическое тестирование на выявление уровня физической подготовленности учащихся 7-8 лет в урочной системе. Занятий физической культуры начальной школы**,** а также была выдвинута гипотеза о том, что занятия физическими упражнениями с музыкальным сопровождением на уроках по физической культуре в начальной школе будут способствовать повышению уровня физической подготовленности учащихся 7-8 лет.

*в) педагогический эксперимент.*

Слово «эксперимент» в переводе означает «опыт», «испытание» (с латинского происхождения). Педагогический эксперимент - это научно поставленный опыт преобразования педагогического процесса в точно учитываемых условиях. В отличие от методов, лишь регистрирующих то, что уже существует, эксперимент в педагогике имеет созидательный характер. Экспериментальным путем практикуют новые приемы, методы, формы и системы учебно-воспитательной деятельности.

Эксперимент - является строго контролируемым под педагогическим наблюдением, экспериментатор наблюдает процесс, который он сам целесообразно и планомерно осуществляет.

Педагогический эксперимент может охватывать группы уче­ников, класс, несколько классов, школу или несколько школ. Осуществляются и очень широкие региональные эксперименты, в зависимости от темы и цели, исследования могут быть длительными или краткосрочными.

Педагогический эксперимент требует обоснования гипотезы, составления детального плана проведения эксперимента, разработки исследуемого вопроса, строгого соблюдения намеченного плана, точной фиксации результатов, тщательного анализа полученных данных формулировки окончательных выводов с последующими рекомендациями. Научной гипотезе, точнее предположению, принадлежит определяющая роль при прохождении опытной проверки. Эксперимент замышляется и проводится для того, чтобы проверить возникшую на данный момент гипотезу. Исследования «очищают» гипотезы, устраняют некоторые из них, корректируют другие. Исследование гипотезы - это форма перехода от наблюдения явлений к раскрытию законов их развития [36].

К надежности предстоящего эксперимента приводит соблюдение всех условий. Все факторы, кроме проверяемых, должны быть тщательно уравнены. При проведении проверки эффективности нового приема, условия обучения, кроме выбранного приема, необходимо сделать одинаковыми как в экспериментальном, так и в контрольном классе. Принимая во внимание множество влияющих на эффективность учебно-воспитательного процесса причин, соблюсти это требование на практике очень трудно. Проводимые педагогами эксперименты многообразны, они классифицируются по различным признакам: направленности, объектам исследования, месту и срокам проведения.

В зависимости от цели, эксперимента, необходимо различать:

1. констатирующий эксперимент, при котором изучаются существующие педагогические явления;
2. уточняющий эксперимент, когда проверяется гипотеза, созданная в процессе установления проблемы;
3. созидательный, преобразующий, формирующий эксперимент, в процессе которого конструируются новые педагогические явления.

Исследование проводилось на базе МБОУ "лицея № 8". В данной работе педагогический эксперимент заключается в возможности подобрать и использовать комплексы физических упражнений с использованием музыкального сопровождения, которые могут позволить более эффективно влиять на повышение уровня физической подготовленности детей 7-8 лет на уроках по физической культуре и оценить результативность экспериментальной методики для дальнейшего применения.

*г) методы математической статистики*

Методы сбора, обработки и использования эмпирических данных - результатов наблюдений массовых случайных явлений, основное содержание математической статистики составляют выявление статистических закономерностей.

В отличие от теории вероятностей, которая путем абстрактного, логического анализа, не проводя эксперимента, позволяет выявить те или иные свойства случайных событий, в математической статистике любое исследование связано с эмпирическими данными и идет от практики к гипотезе и ее проверке.

Методы математической статистики позволяют решать следующие задачи:

1. нахождение и сравнение приближенных значений числовых характеристик статистических распределений (статистическое оценивание);
2. изучение всей совокупности по некоторому числу случайно отобранных объектов или случайно выбранных значений признака (выборочный метод);
3. установление формы и тесноты взаимосвязи между изучаемыми признаками (корреляционный и регрессионный анализ);
4. построение теоретического распределения значений изучаемого признака по эмпирическим данным и проверка его согласия с эмпирическими данными (критерии согласия).

Методы математической статистики основываются на возможности вероятностной интерпретации изучаемых совокупностей. Теория вероятностей является теоретической основой математической статистики.

Обработка полученных результатов тестирования методами математической статистики. Данный метод включает в себя раскрытие закономерности и статистический анализ полученных результатов по таблице вероятности Стьюдента, обусловливаться достоверностью разных в изменении результатов тестирования.

Математико-статистическая обработка данных проводилась при помощи статистических формул.

1. По формуле вычислялась средняя арифметическая величина:

;

где - знак суммирования;

n–общее число измерений в группе;

х – полученные в исследованиях значения.

Средняя арифметическая величина дает возможность сравнивать и оценивать группы исследуемых явлений в целом.

2. Вычислялось среднее квадратичное отклонение по формуле:

**;**

где - наибольшее число вариантов;

- наименьшее число;

К – табличный коэффициент.

3. Вычислить стандартную ошибку среднего арифметического значения (*m*) по формуле:

, где n<30;

Ошибка дает четкое представление о том, насколько средняя арифметическая величина, которая была получена на выборочной совокупности (n) разнится от истинной средней арифметической величины (М), которая на генеральной совокупности была бы получена.

4. Вычислялась средняя ошибка разности по формуле:

;

где X и Y – средние арифметические величины первого и второго измерения;

и – ошибки средних арифметических первой и второй группы.

Представление о том, насколько характеристики достоверно различны, дает средняя ошибка разности, т.е. помогает установить статистически реальную значимость между ними.

5. Достоверность различия показателей вычислялась по таблице вероятностей по распределению Стьюдента (–критерий Стьюдента).

По вычисленным показателям и при в таблице определяется число (уровень достоверности), которое показывает вероятность разницы между X и Y. Чем выше показатель, тем меньше существенна разница и достоверность различий.

Статистическая достоверность различий определялась: между средними арифметическими величинами двух групп испытуемых.

2.2. Организация и этапы исследования

Педагогический эксперимент был организован на базе МБОУ «Лицей №8» г.Красноярска, в период прохождения педагогической практики. Изучение особенностей уровня физической подготовленности школьников 7-8 лет в экспериментальной и контрольной группе, с применением специальных комплексов упражнений и музыкальным сопровождением проводилось в период с сентября 2017 г. по декабрь 2017 г. Уроки по физической культуре в контрольной и экспериментальной группе проводились 3 раза в неделю согласно расписанию.

Уроки по физической культуре в контрольной группе проводились по традиционной методике учителем физической культуры. Значительное время урока было выделено на подвижные игры.

Занятия в экспериментальной группе проводились согласно предложенной нами методики, где применялись специально подобранные упражнения для повышения уровня физической подготовленности с использованием музыкального сопровождения. Эксперимент длился в течение 3 месяцев.

В течение двух недель проводились педагогические исследования, включающие в себя знакомство с преподавательским составом школы, посещения уроков физической культуры и изучение методики преподавания физической культуры в школе, а также знакомство и наблюдение за учениками.

Для предстоящего эксперимента были отобраны 2 класса 1«А» и 1«Б» данной школы. Общее количество испытуемых 60 учеников - в 1«А» классе 30 учащихся (15 мальчиков и 15 девочек), в 1«Б» классе 30 учащихся (15 мальчиков и 15 девочек). 1«Б» класс - это экспериментальная группа, ученики 1«А» класса - контрольная группа.

В качестве организации и этапов исследования выступает проведение уроков у контрольной и экспериментальной группы, которые состояли из нескольких этапов.

*Педагогический эксперимент состоял из 4 этапов:*

1 этап - в сентябре 2017г. проводилось предварительное исследование среди учащихся 7-8 лет экспериментальной и контрольной групп. Первый этап использовался для выяснения интересующих нас вопросов - определение исходного уровня физической подготовленности для дальнейшего отслеживания изменений и выявления результативности использования экспериментальной и традиционной методики. Было проведено тестирование, в которое было включено 6 тестов, мальчики и девочки были разделены на 2 группы, результаты приведены в таблицах (Приложение 1, 2, 3, 4).

Данное тестирование позволило установить уровень физической подготовленности учеников 7-8 лет на начало эксперимента;

2 этап - в декабре 2017 г, проводилось исследование, где выполнялось контрольное тестирование экспериментальной и контрольной групп. Повторно результаты приведены в таблицах (Приложение 5, 6, 7, 8).

На основании полученных данных были сделаны соответствующие выводы, проводился математический расчет данных, их обоснование, и разрабатывались соответствующие рекомендации;

3 этап - выявлялись качественные и количественные изменения в результатах исследования за время педагогического эксперимента;

4 этап - подготовка практических рекомендаций и выводов по результатам проведенного исследования.

Для определения статистической достоверности результатов тестирования в КГ и ЭГ был применен сравнительный анализ, позволяющий установить достоверность различий в повышении уровня физической подготовленности экспериментальной и контрольной групп.

**3. ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ЭКСПЕРИМЕНТА**

3.1. Содержание экспериментальных комплексов упражнений для повышения уровня физической подготовленности обучающихся 7-8 лет.

Усвоение новый знаний, умений и навыков, а также повышение уровня физической подготовленности ученика определяют следующие показатели: силовые способности(способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных групп), скоростные способности (комплекс функциональных свойств человека, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий отрезок времени), выносливость (способность человека к длительному выполнению какой-либо двигательной деятельности без снижения ее эффективности), гибкость (комплекс морфологических свойств опорно-двигательного аппарата, обусловливающих подвижность отдельных звеньев человеческого тела относительно друг друга) [32].

*Методы повышения уровня физической работоспособности:*

* Наглядный метод;
* Интервальный метод;
* Повторный метод;
* Игровой метод;
* Соревновательный метод.

*Средства, используемые для повышения уровня физической работоспособности:*

* Музыка;
* Волейбольные мячи;
* Скакалки;
* Обручи;
* Фишки.

Нами было подобрано 4 комплекса упражнений, со сменой их на уроках физической культуры каждые 2 недели, это позволило нам в подготовительной части применять комплекс упражнений для повышения уровня физической подготовленности обучающихся. Основная часть урока была составлена в соответствии с учебной программой, данные упражнения помогли лучше подготовить организм для усвоения и закрепления нового материала. В конце урока предполагалось проводить подвижные игры, также вместо игры мы включали упражнения из комплексов соревновательным методом. Следует отметить что все части урока, кроме основной, проводились с использованием музыкального сопровождения.

**Комплексы упражнений для экспериментальной группы**

**Комплекс № 1.**

1. Ходьба на носках (30 сек);
2. Ходьба с махами ног вперёд (30 сек);
3. Ходьба поочередными выпадами ног, на каждый шаг (30 сек);
4. Бег между предметами с изменением направления (3 круга);
5. Бег на 15-20 м с высоким подниманием бедра, с переходом на бег, захлестывая голень (1 мин);
6. Приставными шагами с подбрасыванием и ловлей мяча (30 сек);
7. Бросание и ловля мяча друг другу: в парах, тройках, четверках (30сек);
8. Имитация броска малого мяча с резким выбросом кисти руки вперёд (15 раз);
9. Ученики, стоя парами друг к другу спиной, согнутые руки сцеплены в локтях, ноги расставлены по ширине плеч, медленно приседают и встают, плотно прижимаясь спинами (4 раза);
10. В широкой стойке руки заведены за спину и сцеплены в замок, наклоны к каждой ноге (4 раза);
11. Лёжа на спине, руки расположены вдоль туловища поднимая ноги вверх и положить их за голову, удерживая10-15 секунд, дыхание спокойное (8 раз).

**Комплекс №2.**

1. Ходьба на носках (30 сек);
2. Ходьба на задней части стопы (30 сек);
3. Ходьба на внешней и внутренней cторонеcтопы с разнообразным положением рук (30 сек);
4. Ходьба с высоким подниманием бедра, поочередно прижимая ногу к груди, переход на сгибание голени назад (40 сек);
5. Бег с поворотами вправо и влево (30 сек);
6. Семенящий бег с переходом на быстрый бег по прямой (1 круг);
7. Прыжки на двух ногах по 15–20 м (2 раза);
8. Быстрое ведение мяча по прямой на 10 м и 20м (4 раза);
9. В стойке ноги на ширине плеч, мяч у груди, держать хватом ладони наружу, локти не опускать. Толкнуть мяч от груди двумя руками (10 раз);
10. В положении лёжа на спине, руки под голову, махи правой и левой ногой (16 раз);
11. В положении лёжа на спине поочередно взять двумя руками ногу и пружинистыми движениями подтягивать её к себе (3 раза);
12. Сидя на полу, ноги соединить вместе и выполнить наклоны к ногам (4 раза);
13. Стоя в парах на расстоянии 2 м друг от друга, по сигналу выполнить передачу мяча друг другу заданным способом. Побеждает пара, раньше остальных сделавшая 10 передач и не допустившая падения мяча на землю (на убывание).

**Комплекс №3.**

1. Ходьба на носках (30 сек);
2. Ходьба на задней части стопы (30 сек);
3. Ходьба на внешней и внутренней сторонах стоп с разнообразным положением рук (30 сек);
4. Повороты туловища в движении (1 мин);
5. Стойка на одной ноге с последующей сменой ног (по 30 сек);
6. Бег с высоким подниманием бедра начиная с низкой скорости с последующим ускорением до максимальной (3 раза);
7. Челночный бег 2x10 м, 4x5 м, 4x10 м, 5x30 м (1 подход на каждую дистанцию);
8. Бег спиной вперед с переходом на приставные шаги (1 круг);
9. Прыжки через лежащие на полу обручи (4 раза);
10. Броски мяча из-за головы поочередно из двух колонн (3 раза);
11. В положении сидя на полу ноги врозь, наклоны к правой, левой ноге и наклон вперед с задержкой (4 раза);
12. Правый шпагат со спокойным переходом на поперечный шпагат, переход на левый шпагат, и повторение в обратном порядке (2 раза).

**Комплекс №4.**

1. Ходьба различным способом (1 мин);
2. Ходьба с наклонами на каждый шаг (30 сек);
3. Подбрасывание и ловля мячей через два хлопка во время ходьбы (1 круг);
4. Переменный бег на дистанции 120 м, пробегая отрезок 20 м в полную силу, затем отрезок 20 м - расслабленно (1 раз, по свистку преподавателя);
5. Быстрое ведение мяча по прямой на 10, 20 и 30 м (3-4 раза по две команды);
6. Вести мяч, резко остановиться и сделать рывок на расстояние 5-6 шагов в сторону(выполнить 5-6 ускорений);
7. Прыжки через лежащие обручи (3 раза);
8. Бросок малого мяча в вертикальную цель (4 раза);
9. Бросание и ловля мяча друг другу: в парах, тройках, четверках (1 мин);
10. Положение сед в упоре сзади, разводя ногив стороны через поперечный шпагат перейти в положение, лёжа на животе, «корзиночка» не разводя колен, положить ноги на пол, развести их в стороны и через поперечный шпагат вернуться в и.п. (2 раза);
11. Эстафета со скакалкой, добежать до обруча затем прокрутив 5 раз вокруг талии (1 раз с выявлением победителя).

**3.2. Сравнительный анализ результатов тестирования уровня физической подготовленности экспериментальной и контрольной групп**

После проведения исследования были получены данные, которые приведены в таблицах 2, 3 (Приложение 5, 6, 7, 8). Для сравнения полученных данных был использован метод математической статистики – t-критерий Стьюдента (Ашмарин Б.А. 1971).

Как отображено в таблице 1, показатели проведенного тестирования в сентябре 2017 года до эксперимента в контрольной и экспериментальной группах у девочек не имели достоверных различий (кроме наклона вперед).

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **t-критерий Стьюдента** | | | | | | | | | |
| **Данные до пед. эксперимента (девочки) сентябрь 2017 г.** | | | | | | | | | |
| Контрольные тесты | КГ | | | ЭГ | | | t-критерий Стьюдента | t0,05 табл. | p |
| X | δ | m | X | δ | m |
| Приседания | 31,9 | 3,68 | 0,94 | 32,8 | 3,46 | 0,89 | 0,69 | 2,10 | >0,05 |
| Бег 30м | 6,97 | 0,59 | 0,15 | 7,2 | 0,69 | 0,18 | 0,98 | >0,05 |
| Челн/ бег | 11,18 | 1,15 | 0,3 | 11,54 | 1,64 | 0,42 | 0,52 | >0,05 |
| Прыжки в длину | 104,8 | 13,75 | 3,55 | 114,7 | 14,3 | 3,69 | 1,93 | >0,05 |
| Метание в цель | 1,1 | 0,85 | 0,22 | 1,69 | 0,98 | 0,25 | 1,77 | >0,05 |
| Наклон вперед | 8,69 | 4,72 | 1,22 | 13,5 | 5,07 | 1,31 | 2,68 |  |  |

Следовательно, можно сказать, что у экспериментальной и контрольной группы различия уровня физической подготовленности на период до педагогического эксперимента не достоверны (кроме наклонов вперед).

По окончании эксперимента (декабрь 2017 г.) было проведено повторное тестирование учащихся контрольной и экспериментальных групп. Результаты расчётов итоговых данных уровня физической подготовленности девочек в экспериментальной и контрольной группах на уроках физической культуры приведены в таблице 2.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **t-критерий Стьюдента** | | | | | | | | | |
| **Данные после пед. эксперимента (девочки) декабрь 2017 г.** | | | | | | | | | |
| Контрольные тесты | КГ | | | ЭГ | | | t-критерий Стьюдента | t0,05табл. | p |
| X | δ | m | X | δ | m |
| Приседания | 33,4 | 4,1 | 1,08 | 37,9 | 9,53 | 2,46 | 2,39 | 2,10 | <0,05 |
| Бег 30м | 7,7 | 0,87 | 0,23 | 6,75 | 0,34 | 0,09 | 2,22 | <0,05 |
| Челн/бег | 11,42 | 0,84 | 0,22 | 10,07 | 0,76 | 0,2 | 2,42 | <0,05 |
| Прыжок в длину | 110,9 | 3,81 | 0,98 | 116,5 | 2,34 | 0,6 | 2,26 | <0,05 |
| Метание в цель | 1,50 | 0,24 | 0,06 | 1,98 | 0,39 | 0,1 | 2,23 | <0,05 |
| Наклоны вперед | 12,8 | 1,29 | 0,85 | 14,81 | 1,18 | 0,3 | 2,21 |  |  |

Сопоставление результатов тестирования экспериментальной и контрольной групп по итоговым упражнениям, представленных в таблице 2. показывает, что в упражнениях значение критерия t-Стьюдента выше табличного значения:

- приседание t = 2,39 при р< 0,05;

- бег 30м t=2,22 при р< 0,05;

- челн/бег t =2,42 при р< 0,05;

- прыжок в длину t = 2,26 при р< 0,05;

- метание в цель t = 2,23 при р< 0,05;

- наклоны вперед t=2,21 при p<0,05 что показывает большую эффективность наших комплексов упражнений для повышения уровня подготовленности, чем традиционная методика, которая применялась в контрольной группе.

Как отображено в таблице 3 показатели проведенного тестирования в сентябре 2017 года до эксперимента, тестирования контрольной и экспериментальной групп у мальчиков не имели достоверных различий.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **t-критерий Стьюдента** | | | | | | | | | |
| **Данные до пед. эксперимента (мальчики) сентябрь 2017 г.** | | | | | | | | | |
| Контрольные тесты | КГ | | | ЭГ | | | t-критерий Стьюдента | t0,05 табл. | p |
| X | δ | m | X | δ | m |
| Приседания | 30 | 8,23 | 2,2 | 36,13 | 7,81 | 2,09 | 2,02 | 2,10 | >0,05 |
| Бег 30м | 6,79 | 3,31 | 0,88 | 7,99 | 1,41 | 0,38 | 1,25 | >0,05 |
| Челн/ бег | 11,71 | 1,08 | 0,28 | 11,74 | 1,07 | 0,29 | 0,07 | >0,05 |
| Прыжки в длину | 97 | 27,71 | 7,41 | 117 | 23,87 | 6,38 | 2,04 | >0,05 |
| Метание в цель | 0,73 | 0,77 | 0,21 | 1,2 | 0,91 | 0,24 | 1,47 | >0,05 |
| Наклон вперед | 10,87 | 3,08 | 0,82 | 11,07 | 4,99 | 1,33 | 0,13 |  |  |

Следовательно, можно сказать, что у экспериментальной и контрольной группы, различия показателей уровня физической подготовленности на период до педагогического эксперимента не достоверны.

По окончании эксперимента (декабрь 2017 г.) было проведено повторное тестирование учащихся контрольной и экспериментальных групп. Результаты расчётов итоговых данных уровня физической подготовленности мальчиков в экспериментальной и контрольной группах на уроках физической культуры приведены в таблице 4.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **t-критерий Стьюдента** | | | | | | | | | |
| **Данные после пед. эксперимента (мальчики) декабрь 2017 г.** | | | | | | | | | |
| Контрольные тесты | КГ | | | ЭГ | | | t-критерий Стьюдента | t0,05табл. | p |
| X | δ | m | X | δ | m |
| Приседания | 32,8 | 4,38 | 1,17 | 37,8 | 3,3 | 0,83 | 3,48 | 2,10 | <0,05 |
| Бег 30м | 6,33 | 0,61 | 0,16 | 6,20 | 0,73 | 0,19 | 4,46 | <0,05 |
| Челн/бег | 10,79 | 0,33 | 10,09 | 10,5 | 0,24 | 0,06 | 2,68 | <0,05 |
| Прыжок в длину | 110,06 | 3,8 | 1,02 | 118,53 | 4,53 | 1,21 | 2,19 | <0,05 |
| Метание в цель | 1,2 | 0,75 | 0,2 | 1,73 | 0,41 | 0,11 | 2,32 | <0,05 |
| Наклоны вперед | 10,4 | 2,7 | 0,74 | 13,2 | 3,18 | 0,85 | 2,48 |  |  |

Сопоставление результатов тестирования экспериментальной и контрольной групп по итоговым упражнениям, представленных в таблице 4, показывает, что в предложенных упражнениях значение критерия t-Стьюдента выше табличного значения:

- приседание t = 3,48 при р< 0,05;

- бег 30м t=4,46 при р< 0,05;

- челн/бег t =2,68 при р< 0,05;

- прыжок в длину t = 2,19 при р< 0,05;

- метание в цель t = 2,32 при р< 0,05;

- наклоны вперед t=2,48 при p<0,05, что показывает большую эффективность наших комплексов упражнений для повышения уровня физической подготовленности у мальчиков, чем традиционная методика, которая применялась в контрольной группе.

**ВЫВОДЫ**

Таким образом, исходя из вышеизложенного, занятия с музыкальным сопровождением и специально подобранным комплексом упражнений значительно улучшают показатели и уровень физической подготовленности учеников 7-8 лет на уроках физической культуры в начальной школе.

В работе были проведены экспериментальные занятия, а также проверка их результативности. Были решены все задачи исследования, подтверждена гипотеза исследования.

Выполнен анализ специальной литературы, установлена необходимость преимущественного применения физических упражнений в учебном процессе по физической культуре для повышения и укрепления физической подготовленности учеников.

Разработаны и обоснованы специальные комплексы физических упражнений с использованием музыкального сопровождения для повышения уровня физической подготовленности на уроках по физической культуре.

Использование комплексов физических упражнений позволило более эффективно повлиять на повышение уровня физической подготовленности детей 7-8 лет на уроках по физической культуре и оценить результативность экспериментального содержания занятий.

**ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

1. С целью выявления уровня физической подготовленности обучающихся следует проводить тестирование в начале учебного года;
2. Для повышения мотивации к урокам физической культуры, рекомендовано использовать составленные комплексы упражнений с использованием музыкального сопровождения в вводной и в заключительной частях урока;
3. При организации учебного процесса стоит учитывать возрастные и психологические особенности учеников 7-8 лет, использовать возможности текущего контроля их физического состояния и процесса восстановления после физической нагрузки, а также осуществлять необходимые восстановительные мероприятия.

**СПИСОКИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ**

1. Азарова И.В. Темпы прироста скоростно-силовых качеств у детей младшего и среднего школьного возраста в связи с критическими периодами развития двигательной функции: Автореферат дис. канд. пед. наук. Омск, 1983. -22 с.
2. Альмуханов В.У. Вариативность учебных программ по физической культуре (на примере младших классов сельских школ Казахстана): Автореф. дис. канд. пед. наук. Санкт - Петербург, 1994. - 23 с.
3. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. М.: Физкультура и спорт, 1982. - 456 с.
4. Бакланов J1.H. Оптимизация нагрузок в подготовке школьниц к циклическим видам спорта с проявлением выносливости: Автореф. дис. канд. пед. наук. М.,1980. -23 с.
5. БаландинВ.А. Чернышенко Ю.К, Просоедова Л.И. Сравнительная характеристика динамики показателей физической подготовленности и морфологические особенности детей 6-7 лет // Современные проблемы физической культуры и Олимпийского движения /Материалы региональной научно-практической конференции, Ростов-на-Дону, 1999 - С. 68-70.
6. Бальсевич Н.В. Проблемы совершенствования процесса физического воспитания младших школьников // Сов. Педагогика. 1983. - № 8. - С. 18.
7. Баранцев С.А. Развитие выносливости у учащихся младших классов //Физическая культура в школе, 2002, № 10. -С. 10-12.
8. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека. М.: Теория и практика физической культуры, 2000. -27 с.
9. Баширова P.P., Баширов Л.М. Математическое моделирование в спорте. -Ташкент: Медицина, 1988. 144 с.
10. Бег на средние и длинные дистанции / Ф.П.Суслов, В.Н.Кулаков, С.А.Тихонов. М.: Физкультура и спорт, 1982. - 456 с.
11. Безруких М.М. и др. Возрастная физиология: (физиология развития ребенка) : учеб пособие для высш. учеб. заведений/ М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер, – 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр "Академия", 2007. – 416 с.
12. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. М.: ФиС, 1991. -288 с.
13. Бондаревский Е.Я., Кацетова А.В. О школьных программах по физической культуре // Физическая культура в школе. -1987. № 4. - С. 32.
14. Бондаревский Е.Я. Возрастные особенности развития функции равновесия у детей школьного возраста // Развитие двигательных качеств школьников. М.Просвещение, 1997. -С.24-27.
15. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников.- М.: Просвещение, 1991. -64с.
16. Вайнруб Е.М. Возрастные особенности мышечной работоспособности школьников как основа гигиенического нормирования физических нагрузок // Гигиенические основы физического воспитания и спорта детей и подростков: Материалы всесоюзной научн. конф. - Таллин, 1995. - С. 37-41.
17. Власов В.Н. Экспериментальное исследование методики воспитания быстроты и скорости бега у детей младшего и среднего школьного возраста: Автореферат дис. канд. пед. наук. М., 1971. - 21 с.
18. Волков Л.В. Система управления развитием физических способностей детей школьного возраста в процессе занятий физической культурой и спортом: Автореферат дис. канд. пед. наук. Киев, 1988. - 38 с.
19. Губа В.П. Индивидуальные и групповые особенности моторики детей //Учебное пособие для студентов ИФК.- Смоленск, 1999.-40с.
20. Давыдов В.Ю., Ченегин В.М., Кроха Н.В. и др. Морфофункциональные, психофизиологические показатели и двигательные качества детей 7-10 летнего возраста разных типов конструкции. Волгоград: ВГИФК, 1994.-33 с.
21. Данчук Л.С. Особенности физического воспитания школьников 7-9 лет, проживающих в зоне повышенной радиоактивности: Автореф. диссерт. канд. пед. наук.- М., 1999.-23 с.
22. Ермакова З.И. Физическая подготовка детей шестилетнего возраста: метод. пособие.- Минск: Университет, 1999. -237 с.
23. Жавинина О. Музыкальное воспитание: поиски и находки // Искусство в школе / О. Жавинина. 2003. № 5. – С. 43 – 51.
24. Жидких В.П., Борисова В.М. Психофизиологические факторы двигательной активности школьников // Тезисы научн. практ. конф. "Проблемы совершенствования школьной физической культуры".- Омск: ОГИФК, 1994.-С.28-29.
25. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: Учебное пособие для студентов педагогических институтов. М.: Просвещение, 1987. - 287 с.
26. Петровская Т.В. Особенности физического развития и физической подготовленности мальчиков младшего школьного возраста // Вопросы дифференцированного физического воспитания детей и подростков. - Киев: КГИФК, 1991. - С.28-36.
27. Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта: Учебник для студентов средних и высших учебных заведений. – М.: Изд-во ВЛАДОС ПРЕСС, 2002.- 608с.:ил.
28. Теория и методика обучению предмету "Физическая культура" : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / [ Ю.Д. Железняк, В. М. Минбулатов, И.В. Кулишенко, Е. В. Крякина ]; под ред. Ю.Д. Железняка. – 4-е изд., перераб. - М. : Издательский центр "Академия", 2010. – 272 с.
29. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под. ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 3-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2007. – 464 с. Маляренко Г.Ю. Формирование музыкального восприятия // Музыкальная психология и психотерапия / Г.Ю. Маляренко. 2009, №2. – С. 46 – 72.
30. Каминская Н. Н. Психофизиология детей 7-8 лет и создание адаптивной образовательной среды: Методическое пособие для учителей начальных классов, педагогов-психологов образовательных учреждений, родителей / Под ред. Т. А. Крыловой. – Вологда: Издательский центр ВИРО, 2005. – 108 с.
31. Качашкин В.М. Методика физического воспитания: Учебн. пособие для учащихся школьных пед. училищ, 5-е изд., доп.-М. :Просвещение, 1980. - 30 с.
32. Лях В.И. Двигательные способности: общая характеристика и основы теории и методики их развития в практике ф.в. // Физическая культура в школе. 1996 - №2. - С.2-6.
33. Маляренко Г.Ю. Формирование музыкального восприятия // Музыкальная психология и психотерапия / Г.Ю. Маляренко. 2009, №2. – С. 46 – 72.
34. Матвеев А.П., Минаев А.Ф. Обоснование выбора средств и методов развития физических качеств девочек 7-8 и 9-10 лет на уроках физической культуры //Физиологические особенности организма школьников и физическое воспитание: Сб. научн. тр. /Свердл. пед. ин-т. - Свердловск, 1996. -С.73-77.
35. Хрипкова А.Г. Возрастная физиология и школьная гигиена: пособие для студентов пед. ин-тов /А.Г. Хрипкова, М.В. Антропова, Д.А. Фербер. – М.: Просвещение, 1990.– 319с.
36. Шевцов В.В. Дифференцированный подход к развитию аэробных возможностей // Тезисы науч. практ. конф. Проблемы совершенствования школьной физической культуры. - Омск: ОГИФК, 2002 - С.22-28.
37. Щетинкин Л.П. Дифференцированное развитие физических качеств на уроках физической культуры гимназистов третьего класса с использованием методов круговой тренировки // Тезисы науч. практ. конф. Проблемы совершенствования школьной физической культуры. - Омск: ОГИФК, 2004.-С.25-28.
38. Штефко В.Г. Физическое развитие и конституция подростка// Профессиональный отбор в технические школы транспорта, вып. 2.- М., 2004.-С.182-186.
39. Щукевич Л.В. Развитие скоростно-силовых качеств у младших школьников // Физическая культура в школе, 2000, № 6 - С. 7-8.
40. Ширяева Е., Слепова Л.Н., Хаирова Т.Н., Дижонова Л.Б. Физическая культура и спорт в современной России // Успехи современного естествознания. – 2013. – № 10. – С. 193-194.

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

*Таблица 1.-* Результаты тестирования девочек 7-8 контрольной группы до педагогического эксперимента.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Фамилии Имя | Приседания  за 1 минуту | Бег 30м | Челн/бег | Прыжок в длину | Метание в цель | Наклон вперед |
| Базранова Алиса | 31 | 6,79 | 10,67 | 90 | 2 | 16 |
| Вовк Полина | 32 | 7,36 | 10,73 | 130 | 1 | 4 |
| Вычужанина Екатерина | 54 | 8,20 | 10,03 | 126 | 1 | 5 |
| Глушкова Дарья | 59 | 6,45 | 11,37 | 115 | 1 | 6 |
| Григорьева Анна | 48 | 6,26 | 10,14 | 96 | 2 | 4 |
| Гурина Екатерина | 60 | 5,58 | 9,71 | 90 | 1 | 15 |
| Домрачева Арина | 30 | 6,24 | 9,99 | 100 | 2 | 14 |
| Иванушкина Софья | 31 | 6,98 | 10,00 | 98 | 0 | 13 |
| Кабанец Дарья | 21 | 7,01 | 13,69 | 120 | 3 | 7 |
| Корчагина Таисия | 10 | 7,40 | 11,19 | 90 | 0 | 14 |
| Кроль Екатерина | 20 | 8,09 | 11,03 | 90 | 1 | 3 |
| Накрайникова Кира | 18 | 6,64 | 13,45 | 100 | 1 | 2 |
| Осколкова София | 25 | 7,33 | 11,58 | 98 | 0 | 12 |
| Староверова София | 21 | 7,99 | 11,32 | 105 | 2 | 12 |
| Филиппанова Елизавета | 24 | 7,73 | 12,87 | 98 | 0 | 4 |
| Чижевская Ульяна | 27 | 5,95 | 11,06 | 130 | 0 | 8 |

*Таблица 2. -* Результаты тестирования мальчиков 7-8 лет контрольной группы до педагогического эксперимента

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Фамилии Имя | Приседания  за 1 минуту | Бег 30м | Челн/бег | Прыжок в длину | Метание в цель | Наклон вперед |
| Азаренко Леонид | 43 | 5,92 | 12,41 | 90 | 2 | 7 |
| Астафьев Владимир | 40 | 6,10 | 11,33 | 95 | 2 | 13 |
| Бабайлов Дмитрий | 44 | 7,20 | 10,11 | 60 | 1 | 15 |
| Бамбиза Ярослав | 20 | 6,24 | 12,32 | 120 | 1 | 9 |
| Горбунов Степан | 24 | 6,46 | 11,25 | 85 | 2 | 11 |
| Иваненко Егор | 32 | 7,08 | 10,58 | 110 | 0 | 14 |
| Ильясов Кирилл | 29 | 6,24 | 12,59 | 105 | 0 | 8 |
| Ишанов Дмитрирй | 28 | 6,23 | 13,40 | 90 | 0 | 10 |
| Кочанов Артём | 23 | 7,50 | 11,40 | 86 | 0 | 13 |
| Непомнящих Владимир | 30 | 6,97 | 14,40 | 105 | 1 | 5 |
| Осколков Дмитрий | 29 | 7,37 | 10,89 | 100 | 1 | 9 |
| Пучкарев Никита | 23 | 5,84 | 10,28 | 87 | 0 | 15 |
| Семенов Никита | 28 | 7,98 | 11,34 | 110 | 0 | 8 |
| Собачкин Дмитрий | 27 | 8,55 | 11,47 | 102 | 0 | 11 |
| Филиппов Фёдор | 30 | 6,22 | 11,82 | 110 | 1 | 15 |

*Таблица 3.-*Результаты тестирования девочек 7-8 лет экспериментальной группы до педагогического эксперимента

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Фамилии Имя | Приседания  за 1 минуту | Бег 30м | Челн/бег | Прыжок в длину | Метание в цель | Наклон вперед |
| Русских Анна | 33 | 8,12 | 11,57 | 108 | 2 | 22 |
| Бабинцева Олеся | 29 | 7,58 | 10,84 | 140 | 1 | 14 |
| Васильева Злата | 55 | 6,91 | 11,56 | 129 | 2 | 8 |
| Гулай Мария | 58 | 6,47 | 12,39 | 113 | 3 | 11 |
| Курносова Арина | 40 | 6,81 | 9,08 | 107 | 2 | 7 |
| Кучук Ксения | 62 | 5,89 | 11,76 | 127 | 1 | 18 |
| Логинова Алёна | 28 | 7,97 | 9,54 | 100 | 2 | 21 |
| Низанова Лидия | 37 | 6,65 | 10,98 | 93 | 2 | 16 |
| Пелех Маргарита | 22 | 8,24 | 12,57 | 130 | 3 | 10 |
| Русских Анна | 15 | 7,49 | 13,59 | 111 | 1 | 17 |
| Свиридова Ульяна | 26 | 6,87 | 12,34 | 99 | 2 | 15 |
| Сильченко Мария | 16 | 8,64 | 8,93 | 109 | 1 | 6 |
| ХачатрянМариета | 26 | 6,07 | 13,63 | 123 | 0 | 7 |
| Семанием Мариам | 21 | 7,84 | 11,97 | 113 | 2 | 17 |
| Шевцова Мария | 27 | 5,97 | 11,09 | 95 | 1 | 9 |
| Яковлева Елена | 31 | 7,67 | 12,76 | 138 | 2 | 18 |

*Таблица 4. -* Результаты тестирования мальчиков 7-8 лет экспериментальной группы до педагогического эксперимента

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Фамилии Имя | Приседания за 1 минуту | Бег 30м | Челн/бег | Прыжок в длину | Метание в цель | Наклон вперед |
| Бишкин Егор | 35 | 7,2 | 12,20 | 100 | 1 | 3 |
| Викторов Андрей | 44 | 8,90 | 11,89 | 115 | 0 | 12 |
| Власенко Максим | 27 | 7,0 | 11,00 | 130 | 2 | 6 |
| Гарус Дмитрий | 38 | 7,0 | 10,57 | 100 | 1 | 9 |
| Махмутов Константин | 37 | 6,06 | 12,43 | 100 | 2 | 11 |
| Мельников Иван | 42 | 6,05 | 12,40 | 125 | 3 | 17 |
| Полушин Денис | 27 | 9,8 | 11,24 | 130 | 2 | 8 |
| Потапов Арсений | 40 | 11 | 11,73 | 95 | 0 | 17 |
| Ткаченко Марат | 44 | 7,50 | 11,00 | 100 | 0 | 6 |
| Фатьянов Игорь | 48 | 6,56 | 10,50 | 150 | 1 | 9 |
| Хазов Юрий | 40 | 7,15 | 9,96 | 125 | 2 | 16 |
| Чередниченко Илья | 33 | 8,90 | 13,10 | 145 | 1 | 5 |
| Чухлеб Илья | 29 | 7,98 | 12,53 | 135 | 1 | 21 |
| Шубин Кирилл | 28 | 9,35 | 11,60 | 90 | 2 | 14 |
| Лебедев Михаил | 30 | 9,34 | 13,87 | 115 | 0 | 12 |

*Таблица 5.*-Результаты тестирования девочек 7-8 лет контрольной группы после проведения педагогического эксперимента

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Фамилии Имя | Приседания  за 1 минуту | Бег 30м | Челн/бег | Прыжок в длину | Метание в цель | Наклон вперед |
| Базранова Алиса | 31 | 6,54 | 10,43 | 112 | 1 | 22 |
| Вовк Полина | 34 | 7,33 | 10,55 | 121 | 2 | 15 |
| Вычужанина Екатерина | 49 | 8,15 | 10,02 | 131 | 2 | 13 |
| Глушкова Дарья | 55 | 6,43 | 11,34 | 117 | 3 | 7 |
| Григорьева Анна | 38 | 6,18 | 9,45 | 111 | 3 | 10 |
| Гурина Екатерина | 64 | 5,45 | 9,23 | 129 | 1 | 17 |
| Домрачева Арина | 31 | 6,03 | 9,63 | 96 | 2 | 18 |
| Иванушкина Софья | 38 | 6,5 | 10,02 | 98 | 2 | 21 |
| Кабанец Дарья | 20 | 6,58 | 11,2 | 129 | 2 | 13 |
| Корчагина Таисия | 17 | 7,35 | 11,09 | 117 | 0 | 16 |
| Кроль Екатерина | 23 | 8,04 | 10,77 | 95 | 2 | 7 |
| Накрайникова Кира | 21 | 6,16 | 12,41 | 118 | 2 | 4 |
| Осколкова София | 29 | 6,34 | 11,13 | 106 | 0 | 15 |
| Староверова София | 22 | 7,58 | 11,18 | 117 | 1 | 11 |
| Филиппанова Елизавета | 32 | 7,18 | 11,67 | 98 | 1 | 7 |
| Чижевская Ульяна | 31 | 5,54 | 11,03 | 127 | 2 | 9 |

*Таблица 6. -*Результаты тестирования мальчиков 7-8 лет контрольной группы после проведения педагогического эксперимента

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Фамилии Имя | Приседания  за 1 минуту | Бег 30м | Челн/бег | Прыжок в длину | Метание в цель | Наклон вперед |
| Азаренко Леонид | 23 | 5,23 | 11,8 | 98 | 2 | 7 |
| Астафьев Владимир | 29 | 5,81 | 11,38 | 117 | 1 | 13 |
| Бабайлов Дмитрий | 35 | 6,34 | 11,14 | 128 | 1 | 15 |
| Бамбиза Ярослав | 41 | 6,12 | 10,62 | 105 | 1 | 9 |
| Горбунов Степан | 35 | 6,53 | 12,06 | 103 | 2 | 11 |
| Иваненко Егор | 37 | 7,11 | 12,38 | 122 | 2 | 12 |
| Ильясов Кирилл | 27 | 5,95 | 11,57 | 131 | 2 | 8 |
| Ишанов Дмитрий | 38 | 5,34 | 11,61 | 98 | 0 | 10 |
| Кочанов Артём | 42 | 6,78 | 10,53 | 105 | 0 | 13 |
| Непомнящих Владимир | 29 | 6,91 | 10,57 | 135 | 2 | 5 |
| Осколков Дмитрий | 40 | 7,03 | 9,99 | 122 | 1 | 9 |
| Пучкарев Никита | 33 | 5,81 | 12,45 | 133 | 1 | 15 |
| Семенов Никита | 27 | 7,04 | 12,04 | 121 | 1 | 8 |
| Собачкин Дмитрий | 36 | 7,13 | 11,73 | 92 | 2 | 11 |
| Филиппов Фёдор | 30 | 5,78 | 12,56 | 116 | 0 | 10 |

*Таблица 7.*- Результаты тестирования девочек 7-8 лет экспериментальной группы после проведения педагогического эксперимента

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Фамилии Имя | Приседания  за 1 минуту | Бег 30м | Челн/бег | Прыжок в длину | Метание в цель | Наклон вперед |
| Русских Анна | 39 | 8,11 | 11,55 | 111 | 2 | 25 |
| Бабинцева Олеся | 37 | 8,13 | 10,22 | 133 | 2 | 16 |
| Васильева Злата | 62 | 6,83 | 11,63 | 128 | 3 | 11 |
| Гулай Мария | 65 | 7,03 | 12,41 | 118 | 2 | 9 |
| Курносова Арина | 53 | 6,73 | 9,05 | 124 | 2 | 10 |
| Кучук Ксения | 66 | 5,85 | 11,35 | 119 | 0 | 21 |
| Логинова Алёна | 35 | 7,92 | 9,57 | 113 | 2 | 23 |
| Низанова Лидия | 33 | 6,16 | 10,88 | 102 | 2 | 14 |
| Пелех Маргарита | 27 | 8,31 | 12,53 | 122 | 3 | 11 |
| Русских Анна | 15 | 7,12 | 13,51 | 95 | 2 | 19 |
| Свиридова Ульяна | 28 | 6,87 | 12,35 | 98 | 2 | 17 |
| Сильченко Мария | 23 | 8,11 | 8,88 | 114 | 0 | 9 |
| ХачатрянМариета | 29 | 6,33 | 13,33 | 108 | 2 | 7 |
| Семанием Мариам | 31 | 7,91 | 11,68 | 111 | 3 | 15 |
| Шевцова Мария | 31 | 6,98 | 11,11 | 135 | 1 | 11 |
| Яковлева Елена | 33 | 7,65 | 12,73 | 133 | 2 | 19 |

*Таблица 8.*- Результаты тестирования мальчиков 7-8 лет экспериментальной группы после проведения педагогического эксперимента

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Фамилии Имя | Приседания за 1 минуту | Бег 30м | Челн/бег | Прыжок в длину | Метание в цель | Наклон вперед |
| Бишкин Егор | 43 | 7,13 | 12,41 | 98 | 2 | 12 |
| Викторов Андрей | 40 | 8,07 | 11,24 | 111 | 3 | 15 |
| Власенко Максим | 44 | 7,23 | 11,56 | 125 | 1 | 17 |
| Гарус Дмитрий | 38 | 7,07 | 13,45 | 132 | 2 | 14 |
| Махмутов Константин | 42 | 6,34 | 10,64 | 95 | 2 | 15 |
| Мельников Иван | 32 | 6,45 | 11,35 | 123 | 2 | 11 |
| Полушин Денис | 36 | 8,54 | 12,61 | 120 | 1 | 9 |
| Потапов Арсений | 44 | 7,13 | 12,62 | 125 | 2 | 15 |
| Ткаченко Марат | 31 | 7,23 | 11,58 | 134 | 0 | 19 |
| Фатьянов Игорь | 37 | 6,08 | 13,26 | 110 | 3 | 12 |
| Хазов Юрий | 39 | 7,67 | 10,75 | 129 | 2 | 16 |
| Чередниченко Илья | 31 | 8,58 | 11,03 | 105 | 1 | 15 |
| Чухлеб Илья | 33 | 7,45 | 11,43 | 121 | 2 | 7 |
| Шубин Кирилл | 36 | 8,04 | 12,58 | 113 | 0 | 9 |
| Лебедев Михаил | 41 | 8,52 | 10,45 | 137 | 3 | 12 |