

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное 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 методики преподавания спортивных дисциплин и
национальных видов спорта

Григорьева Татьяна Александровна

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Тема : « Особенности развития ловкости детей 7-9 лет во внеурочной
деятельности »

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы Физическая культура

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой д-р. пед. наук,
профессор Янова М.Г.

_____ (дата, подпись)

Руководитель ст. преподаватель, Коннов В.М.
Руководитель зав. кафедрой д-р. пед. наук,
профессор Янова М.Г.

Дата защиты _____ 17.06.19 г _____

Обучающийся Григорьева Т.А.

_____ (дата, подпись)

Оценка _____ 2,0 _____ (прописью)

Красноярск 2019

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	
1.1. Ловкость как один из видов двигательных способностей.....	8
1.2. Анатомо-физиологические особенности развития детей младшего школьного возраста.....	16
1.3. Педагогические основы применения подвижных игр и игровых упражнений для улучшения подготовленности учащихся.....	25
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	
2.1. Методы исследования.....	35
2.2. Организация исследования.....	37
2.2.1. Комплекс упражнений по развитию ловкости у обучающихся начальных классов во внеурочное время.....	38
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ЭКСПЕРИМЕНТА	43
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	51
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ	52

СПИСОК	ИСПОЛЬЗОВАННЫХ
ИСТОЧНИКОВ.....	53
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	56

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. В настоящее время забота о здоровье детей стала занимать во всем мире приоритетные позиции. И это понятно: современному обществу нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. Здоровье, приобретенное в ранний и младший школьный период, служит фундаментом для общего развития и сохраняет свою значимость в последующие годы.

Современное общество предъявляет высокие требования к работе, призванных заложить основы крепкого здоровья и всестороннего развития личности ребенка. Нельзя не согласиться, что одной из первостепенных задач воспитательного процесса является физическое воспитание школьников.

В современных условиях значительно увеличился объем деятельности, осуществляемой в вероятных и неожиданно возникающих ситуациях, которая требует проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движения, их рациональности. Все эти качества или способности связывают в теории физического воспитания с понятием «ловкость».

Необходимость целенаправленного развития способностей оптимально регулировать, (т. е. точно, быстро, рационально) управлять движениями, быстро усваивать сложно координационные, точные движения и перестраивать свою деятельность в зависимости от условий - все это характеризует ловкость.

Один из наиболее крупных ученых в области физического воспитания школьников Г.Н. Сатиров отмечал: «не владев этим

комплексом качеств, и способностей, нельзя научиться управлять собой, своим телом, своими движениями».

Согласно Н.А. Бернштейну, ловкость - «чрезвычайно универсальное, разностороннее», это «способность двигателью выйти из любого положения, то есть способность справиться с любой возникшей двигательной задачей:

- правильно (адекватно и точно),
- быстро (то есть, скоро и скоро),
- рационально (целесообразно и экономично),
- находчиво (изворотливо и инициативно)» [4]. Об этом

физическом качестве можно многое сказать: это и функция управления, а в связи с этим главенствующее место по ее осуществлению занимает центральная нервная система. Управлять же для реализации ловкости т.е. ей приходится очень многим. Прежде всего двигательная ловкость проявляется во всевозможных случаях: профессиональных навыках, рабочих движениях, в быту, в домашнем хозяйстве, в гимнастике, легкой атлетике, спортивных играх, акробатике, в военной деятельности и т. д. Притягательное свойство ловкости, ее доступности т. е. особенность ее, которая дает шанс человеку с самыми средними телесными данными одержать верх в самых сложных ситуациях, ловкость не какое - то неизменяемое прирожденное свойство, она поддается упражнению, ее можно выработать в себе, добиться сильного повышения ее уровня. Как писал Н.А. Бернштейн, «она - концентрат жизненного опыта по части движений и действий» [4]. Недаром ловкость повышается с годами и удерживается у человека дольше всех других его психофизических качеств. Двигательная ловкость это своего рода двигательная находчивость.

Ловкость и лежащая в ее основе координация движений в наибольшей мере склонны к развитию в младшем школьном возрасте. В

последующем в развитии ловкости может наступить, если систематически не выполнять упражнения для ее совершенствования. Отсюда видно, что младший школьный возраст является наиболее благоприятным периодом в развитии ловкости не только у школьников, но и вообще у человека. Проявление ловкости в большой степени зависит от пластичности нервных корковых процессов, от способности человека различать темп, амплитуду и направление движений, степень напряжения и расслабления.

Одним из важнейших средств развития двигательных качеств детей является подвижная игра. Подвижные игры - наиболее доступный и эффективный метод воздействия на ребенка при его активной помощи.

Игра - естественный спутник жизни ребенка и поэтому отвечает законам, заложенным самой природой в развивающемся организме ребенка - неумной потребности его в жизнерадостных движениях. Преимущество подвижных игр перед строго дозируемыми упражнениями в том, что игра всегда связана с инициативой, фантазией, творчеством, протекает эмоционально, стимулирует двигательную активность.

Современные дети мало двигаются, меньше, чем раньше играют в подвижные игры из-за привязанности к телевизору и компьютерным играм. Уменьшается и количество открытых мест для игр. Родители и педагоги все более и более обеспокоены тем, как, где и когда можно предоставить детям возможность активно и творчески поиграть. А чтобы поддержать интерес детей к таким играм, они должны их узнать, и задача педагога помочь им в этом - это и стало актуальностью работы.

Исходя из актуальности была сформулирована **тема** работы: особенности развития ловкости детей 7-9 лет во внеурочной деятельности.

Проблема исследования: поиск эффективных средств развития ловкости у младших школьников на уроках физической культуры.

Объект исследования: учебно-воспитательный процесс по физической культуре у обучающихся младшего школьного возраста.

Предмет исследования: развитие ловкости у учащихся 7-9 лет во внеурочное время.

Гипотеза исследования: процесс развития ловкости у младших школьников будет проходить наиболее эффективно, если:

- они постоянно приобретают двигательные умения;
- включать элементы новизны;
- применять различные методы, средства и приемы, способствующие точному соизмерению и регулированию пространственных, временных и динамических параметров движений.

Цель исследования: разработать комплекс упражнений по развитию ловкости у обучающихся начальных классов во внеурочное время, обосновать его эффективность.

Для достижения поставленной цели, были сформулированы **задачи:**

1. проанализировать теоретико-методологическую литературу по теме исследования;
2. разработать комплекс упражнений по развитию ловкости у обучающихся начальных классов во внеурочное время;
3. проверить эффективность разработанного комплекса упражнений педагогическим экспериментом.

Для решения поставленных задач были использованы следующие **методы:** теоретические (анализ и обобщение литературных источников); эмпирические (наблюдение, беседа, педагогическое тестирование); статистические (шкалирование, ранжирование); методы математической обработки данных.

Этапы исследования:

1 этап – (сентябрь 2018 – ноябрь 2018 гг.) анализ научно-методической литературы по теме исследования; определение уровня развития ловкости у обучающихся 7-9 лет.

2 этап – (ноябрь 2018 – март 2019 гг.) выявление эффективности и результативности разработанного комплекса упражнений по развитию ловкости у обучающихся начальных классов во внеурочное время.

3 этап – (март 2019 – апрель 2019 гг.) обработка и интерпретация полученных результатов исследования.

Опытно-экспериментальная база исследования: МАОУ «Образовательный комплекс «Покровский» г. Красноярск.

Теоретическая значимость исследования заключается в том, что его результаты позволяют дополнить и конкретизировать, современные представления о развитии ловкости у детей младшего школьного возраста во внеурочное время в секции футбола. Комплекс упражнений по развитию ловкости у обучающихся начальных классов во внеурочное время, уточняет имеющиеся теоретические представления о способах развития ловкости детей.

Практическая значимость исследования заключается в разработке, обосновании и практической апробации комплекса упражнений по развитию ловкости у обучающихся начальных классов во внеурочное время в секции футбола.

Апробация и внедрение результатов исследования. Материалы исследования использовались при проведении опытно-экспериментальной работы на базе МАОУ «Образовательный комплекс «Покровский» г. Красноярск.

Структура. Выпускная квалификационная работа состоит из введения, трёх глав, шести параграфов, заключения, практических

рекомендаций, библиографического списка (26 источников), одного приложения, 56 страниц.

ГЛАВА 1. ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

1.1. Ловкость как один из видов двигательных способностей

Ловкость – сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется способностью человека быстро обучаться, мгновенно реагировать на внезапно изменившиеся условия окружающей обстановки своевременно применив необходимые в конкретной ситуации двигательные действия [19]. Основу физического качества ловкость составляют координационные способности человека. Педагоги Ж.К. Холодов и В.С. Кузнецов под координационными способностями понимают «способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно)» [26].

Доктор педагогических наук И.С. Барчуков отмечает, что «к факторам, определяющим ловкость, относятся: деятельность центральной нервной системы; типологические особенности нервной деятельности; богатство динамических стереотипов, сенсорных синтезов; степень развития анализаторных систем, двигательной памяти, моторного интеллекта; полноценность восприятия собственных движений и окружающей обстановки» [5].

Способности человека, относящиеся к координации движений, можно разделить на три группы:

– способности точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений. Такое проявление способностей человека зависит от «чувства пространства», «чувства

времени», «мышечного чувства», то есть от чувства прилагаемого человеком усилия;

– способности поддерживать статическое (позу) и динамическое равновесие. Развитие этой группы способностей зависит от умения человека удерживать устойчивое положение тела (равновесие) в статических положениях, и сохранять баланс во время перемещений различными способами;

– способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряжённости (скованности). Такого характера способности зависят от чрезмерного напряжения мышц обеспечивающих сохранение позы (тоническая напряжённость) и закрепощенности мышц во время движения (координационная напряжённость) [26].

Слово «Ловкость» - есть производная от слова «лов» - ловить. Первоначальное значение слова относится к охоте промыслу, ловле зверя, птицы, рыбы. С течением времени значение слова расширилось и было перенесено на человека, но смысл его мало изменился с тех пор. Ловкость по-прежнему определяется как способность нашего тела к проворству, хватке, подвижности, гибкости (по Н.А. Бернштейну). [4]

По В.И. Далю, «Ловкость» - это значит «складный в движениях» [2]. Именно «складывать» движений определяет ловкого прыгуна, бегуна именно умение многие движения рук, ног, туловища «складывать» в общее движение всего тела, дающие высший результат. Умение управлять своим телом и есть ловкость.

Ловкостью называется способность быстро овладевать новыми движениями и их сочетаниями, а также умение действовать в изменяющихся условиях правильно, быстро и находчиво. О высоком уровне развития ловкости свидетельствует хорошее выполнение детьми движений, включенных в подвижные игры с меняющимися условиями или

осложненных дополнительными заданиями (бег змейкой, с убеганием препятствий и др.).

Многочисленные исследования последних десятилетий показали, что различные виды координационных проявлений человека в физической культуре, спорте, трудовой и военной деятельности, быту достаточно специфичны. Поэтому вместо существующего термина ловкость оказавшегося многозначным, нечетным и «житейским», ввели понятия координационные способности; стали говорить о системе таких способностей и необходимости дифференцированного подхода к их развитию.

В системе управления движениями одним из основных понятий, на основе которого строятся другие, является понятие координации движений «организация управляемости двигательного аппарата» (Н.А. Бернштейн) Организация, программирование и управление любым двигательным действием происходят на разных этапах ЦНС по принципу динамической субординации. Это означает, что высшие (ведущие) уровни построения движений всегда реализуют смысловые и программирующие стороны движений, а низшие (фоновые) уровни, находящиеся под контролем высших, обслуживают исполнительские или моторные стороны движений (двигательный состав). Сенсорные коррекции как ведущих, так и фоновых уровней (последние могут протекать бессознательно) обеспечивают двигательным действием устойчивость опорных частей тела, синергетическую плавность всех звеньев участвующей в кинематической цепи, экономичность мышечных затрат, пространственную точность, стабильность и т.д.[1]

При осуществлении гимнастических, метательных движений, спортивно-игровых двигательных действий (ДД) исполнители отличаются разными координационными возможностями, как в количественном, так и

в качественном отношении. Поэтому в самом общем виде под КС понимают возможности человека, определяющие его готовность к оптимальному управлению ДД.

Определение качества ловкости нужно не открыть в кавычках, а построить. Во-первых, правильное построенное определение такого понятия, как понятие ловкости, должно «вязаться с общепринятым его пониманием утвердившемся в языке», во-вторых, оно должно давать возможность точно и без колебаний опознать ловкость и отличить ее от всего того что не есть ловкость. Ловкость состоит в том, чтобы, «суметь двигательно выйти из любого положения, найтись (при любых обстоятельствах)»

Везде обнаруживается ловкость не заключается в самих по себе движениях того или иного типа, а создается обстановкой. Нет такого движения, который при известных условиях не могло бы предъявить очень высокие требования к двигательной ловкости. А эти условия состоят всегда в том, что становится труднее разрешимы стоящая перед движениями двигательная задача или возникает совсем новая задача, необычная, неожиданная требовательная двигательной находчивости [3].

Для того что бы провести подразделений видов ловкости, установим прежде всего основное и самое характерное свойство ловких движений в том, что касается их физиологического построения. Каждое движение или действие, которое мы признаем выполненным ловко, построено непременно не менее чем на двух уровнях. При этом ведущий уровень этого ловко выполненного движения обнаруживает яркие качества переключается, находчивости, маневренности, а подслаивающие эти движения в фоновый уровень - столь же яркие качества слаженности, послушности и точности работы.

Итак, реальные ощутительные проявления ловкости начинаются у человека с уровня пространства. Опираясь на только что указанные общие свойства общих двигательных актов, мы можем выделить два вида ловкости. Первый из них относится к движениям, ведущимся на уровне пространства и подкрепленным фонами из другого уровня. Этот вид мы называем телесной «ловкостью»

Второй вид ловкости проявляется в действиях со столь же обязательными фонами из обеих подуровней пространства. Этот вид мы обозначаем названиями «ручная или предметная ловкость».

Таким образом, группа проявления «ручной или предметной ловкости оказывается» очень сложной по своему составу. С одной стороны, эти проявления будут различаться между собой по тому, какие из фоновых уровней и под уровней обеспечивают им обязательный для ловкости подкрепляющие фоны. С другой стороны, мы столкнемся с таким действиями обладают переполненными тесными ловкостью движений - звеньями; иногда же само действие в целом будет проявлять все признаки «ручной, предметной ловкости».

Можно подразделить действия по тому признаку какому уровню принадлежат самые существенные ведущие движения - звенья этих цепочек действий. К первой вводной группе мы отнесем действия, вообще бедные какими бы то ни было высшими автоматизмами. Сюда относятся действия «разведочного порядка»: действия рассматривания предметов, их ощупывания, сравнение, выбирания и т. д. К этой же группе можно причислить простейшие предметные действия, доступные уже 3-4 летнему ребенку: поставить предмет, налить или насыпать что нибудь в сосуд, и т. д. Во вторую группу включаются действия ведущие движения - звенья построены в корковом подуровнем дальнедействующих рецепторов точности и меткости.

Третья группа объединяет действия, ведущие звенья которых в наибольшей степени зависят от нижнего подуровня пространства. Главное качество, присущие движением в этой группе плавное, чуткая точность, (спортивно - игровая область): действие в залезании по веревке, столбу, веревочной лестнице и т.п. Затем локомоции на сложных приспособлениях, как езда на велосипеде или гребле, балансирование предметов и др.

Четвертая группа содержит действия, в которых фоны из уровня мышечно-составных увязок явственно преобладают над пространственными фонами. Из спортивных действий очень характерны примеры: дзюу -до, французская борьба.

В пятой группе объединяются те виды действий, которые требуют участия, как уровня пространства, так и уровня мышечно-суставных увязок. В области физкультурно-спортивной следует назвать бокс, фехтование, стрельба из лука, игра на бильярде, метание сложных металлических приспособлений и т.д.

При определении КС используют критерии. Критерии - это основные признаки, на основании которых оценивается КС. Иначе говоря, это измерители оценки уровня координационных возможностей и отдельных элементов, их составляющих. При определении критериев КС нужно отталкиваться от современных позиций физиологии и психологии активности, кибернетики, биомеханики физических упражнений, раскрывающих особенности поведения сложных систем, включая систему управления движениями, где ведущую роль играют критерии оптимальности и целенаправленности [14].

В соответствии с этими главными критериями оценки КС считают следующие 4 основных признака: правильность, быстрота,

рациональность и находчивость, которые имеют качественные и количественные характеристики.

Рассмотрим признаки, отражающие КС, подробнее.

Правильность выполнения движений имеет две стороны: качественную адекватность, которая заключается в приведении движений к намеченной цели, и количественную точность движений. Во всех случаях речь идет о целевой точности, непосредственно связанной с успешным решением двигательной задачи. Эта точность может носить «Финальный характер», относясь к конечному моменту совершаемого движения. Здесь она является синонимом меткости.

В другой группе случаев целевая точность принимает «процессуальный характер», обнаруживаясь по направлению, протяжению, дозированию.

Следует различать точность воспроизведения дифференцирования, оценки и отмеривания пространственных, временных и силовых параметров движений: точность реакции на движущийся объект: целевую точность или меткость. [6]

Быстрота как критерии (признак) оценки КС выступает в виде скорости выполнения сложных в координационном отношении ДЦ в условиях дефицита времени, скорости овладения новыми ДД, быстроты достижения заданного уровня точности или их экономичности, быстроты реагирования в сложных условиях и т.д.

Рациональность ДД имеет так же качественную и количественную стороны. Качественная сторона рациональности-целесообразности движений, количественная - их экономичность. Экономичность ДД двигательной деятельности является весьма специфичным признаком, характеризующим КС [13]. Можно, например, отличать высокой экономичностью в беге на средние и длинные дистанции, но не проявлять

этого признака при осуществлении баллистических или спортивно-игровых ДД.

Экономичность количественно характеризует соотношение результата деятельности и затраты на его достижение. Показатели экономичности зависят на его достижения. Показатели экономичности зависят не только от эффективности техники ДД, но и от функциональных возможностей спортсмена.

Находчивость складывается из устойчивости (стабильности) к непредвиденным обстоятельствам, сбивающим воздействиям, отрицательно влияющим на двигательный навык, на его отдельные компоненты и детали и из инициативности (активная сторона находчивости), проявляющейся в поиске наилучших вариантов решение двигательной задачи.

Стабильность - обобщенная количественная характеристика выполнения двигательного действия с относительно малым диапазоном отклонения [23]. Итак, данные критерии оценки КС - общие понятия, которые корректируются при определении соответствующих специальных и специфических КС.

В процессе управления и регуляции, сложных в координационном плане ДД школьник (спортсмен) может координировать свою двигательную деятельность по одному критерию. Например, если отвлечься от других критериях, то сочетание движений и положение рук, ног, туловища) является почти всегда правильность выполнения этих движений; Ведущим признаком оценки КС, относящихся к группе баллистических движений с установкой на точность, будет меткость попадания и т.п.

Однако названные качественные и количественные критерии КС изолированно друг от друга встречаются крайне редко. Более

распространены так называемые комплексные критерии. В этом случае школьник (спортсмен) координирует свою двигательную деятельность по нескольким критериям: скорости и экономичности; точности, своевременности и скорости (при выполнении передач и других технических спортивно-игровых приемов); точности, быстроте и находчивости (в спортивных играх). В качестве таких комплексных критериев оценки КС выступают показатели результативности выполнения целостных целенаправленных ДЦ или совокупности этих действий, где есть спрос к КС человека.

Отсюда видно, что все критерии оценки КС являются сложными и многозначными. Они специфично проявляются в реальных видах двигательной деятельности и в разных сочетаниях друг с другом. Все это надо учитывать при выборе и разработке соответствующих методов для оценки КС, а также при анализе конкретных показателей, полученных в результате исследований.

Существуют следующие виды КС: специальные, специфические и общие. Специальные КС относятся к однородным и психофизическим механизмам группам целостных целенаправленных ДД систематизированным по возрастающей сложности. В этой связи различают специальные КС:

Во всевозможные циклических (ходьба, лазанье, бег, плавание и др.) и ациклические ДД (прыжки);

В движениях манипулирования в пространстве отдельными частями тела (прикосновение, укола, обвода контура, движения указания и т.д.)

В движениях перемещения вещей в пространстве (подъем тяжести)

В баллистических ДЦ с установкой на дальность и силу метания;

В движениях прицеливания

К наиболее важным специфическим КС относятся способности воспроизведения, отмеривания и оценки пространственных, временных и силовых параметров движений: к равновесию, ритму, быстрому реагированию, ориентированию в пространстве, быстрой перестройке двигательной деятельности.

Как отмечает В.И. Лях, под общими КС следует понимать «потенциальные и реализованные возможности человека, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регулированию различными по происхождению и смыслу двигательными действиями» [17].

1.2. Анатомо-физиологические особенности развития детей младшего школьного возраста

Младший школьный возраст (детский) охватывает детей с 6-7 до 11 лет (I-IV классы). Младший школьный возраст ребенка - это возраст, когда проходит очередной период глубоких качественных изменений всех систем организма, его совершенствование. Вместе с тем, младший школьный возраст наиболее благоприятен для формирования у детей практически всех физических качеств и координационных способностей, реализуемых в двигательной активности. Чтобы качественно строить работу с этой категорией учащихся учителю необходимо иметь глубокие знания по анатомии, физиологии, психологии ребенка.

Анатомо-физиологические особенности младшего школьника, уровень его физического развития должны учитываться при организации физического воспитания в начальных классах. Ни в каком другом школьном возрасте учебная деятельность не стоит в такой тесной связи с состоянием здоровья и физическим развитием, как в младшем.

В 7-9 лет ребенок физически развивается относительно спокойно и равномерно. Увеличение роста и веса, выносливости, жизненной емкости легких идет довольно равномерно и пропорционально.

Костная система младшего школьника находится в стадии формирования: окостенение позвоночника, грудной клетки, таза, конечностей не завершено и в костной системе много хрящевой ткани. Это необходимо принимать во внимание и неустанно заботиться о правильной позе, осанке, походке учащихся. Процесс окостенения кисти и пальцев в младшем школьном возрасте не заканчивается полностью, поэтому мелкие и точные движения пальцев и кисти руки затруднительны и утомительны, особенно для первоклассников.

Мышцы сердца, первоначально еще слабые, быстро растут. Диаметр кровеносных сосудов относительно велик. Вес мозга в младшем школьном возрасте почти достигает веса мозга взрослого человека и увеличивается в среднем с 1280 граммов (7 лет) до 1400 граммов (11 лет). Происходит функциональное совершенствование мозга - развивается аналитико-синтетическая функция коры, постепенно изменяется взаимоотношение процессов возбуждения и торможения: процесс торможения становится более сильным, но по-прежнему преобладает процесс возбуждения и младшие школьники в высокой степени возбудимы.

Хотя необходимо строго соблюдать режим учения и отдыха, не переутомлять младшего школьника, однако следует иметь в виду, что его физическое развитие, как правило, позволяет ему без перенапряжения и особого утомления заниматься 3-5 часов (3-4 урока в школе и выполнение домашних заданий). Работа по существующим программам не дает оснований тревожиться за состояние здоровья младшего школьника (разумеется, при правильной организации режима), говорить о его перегрузке и переутомлении.

По некоторым показателям развития большой разницы между мальчиками и девочками младшего школьного возраста нет, до 11-12 лет пропорции тела у мальчиков и девочек почти одинаковы. В этом возрасте продолжает формироваться структура тканей, продолжается их рост. Темп роста в длину несколько замедляется по сравнению с предыдущим периодом дошкольного возраста, но вес тела увеличивается. Рост увеличивается ежегодно на 4-5 см, а вес на 2-2,5 кг.

Заметно увеличивается окружность грудной клетки, меняется к лучшему ее форма, превращаясь в конус, обращенный основанием кверху. Благодаря этому, становится больше жизненная емкость легких. Средние данные жизненной емкости легких у мальчиков 7 лет составляет 1400 мл, у девочек 7 лет - 1200 мл. У мальчиков 12 лет - 2200 мл, у девочек 12 лет - 2000 мл. Ежегодное увеличение жизненной емкости легких равно, в среднем, 160 мл у мальчиков и у девочек этого возраста.

Однако функция дыхания остается все еще несовершенной: ввиду слабости дыхательных мышц, дыхание у младшего школьника относительно учащенное и поверхностное; в выдыхаемом воздухе 2% углекислоты (против 4% у взрослого). Иными словами, дыхательный аппарат детей функционирует менее производительно. На единицу объема вентилируемого воздуха их организмом усваивается меньше кислорода (около 2%), чем у старших детей или взрослых (около 4%). Задержка, а также затруднение дыхания у детей во время мышечной деятельности, вызывает быстрое уменьшение насыщения крови кислородом (гипоксемию). Поэтому при обучении детей физическим упражнениям необходимо строго согласовывать их дыхание с движениями тела. Обучение правильному дыханию во время упражнений является важнейшей задачей при проведении занятий с группой ребят младшего школьного возраста.

В тесной связи с дыхательной системой функционируют органы кровообращения. Система кровообращения служит поддержанию уровня тканевого обмена веществ, в том числе и газообмена. Другими словами, кровь доставляет питательные вещества и кислород ко всем клеточкам нашего организма и принимает в себя те продукты жизнедеятельности, которые необходимо вывести из организма человека. Вес сердца увеличивается с возрастом в соответствии с нарастанием веса тела. Масса сердца приближается к норме взрослого человека: 4 г на 1 кг общего веса тела. Однако пульс остается учащенным до 84-90 ударов в минуту (у взрослого 70-72 удара в мин). В связи с этим за счет ускоренного кровообращения, снабжение органов кровью оказывается почти в 2 раза большим, чем у взрослого. Высокая активность обменных процессов у детей связана и с большим количеством крови по отношению к весу тела, 9% по сравнению с 7-8% у взрослого человека.

Сердце младшего школьника лучше справляется с работой, т.к. просвет артерий в этом возрасте относительно более широкий. Кровяное давление у детей обычно несколько ниже, чем у взрослых. К 7-8 годам оно равняется 99/64 мм рт. ст., к 9-12 годам - 105/70 мм рт. ст. При предельной напряженной мышечной работе сердечные сокращения у детей значительно учащаются, превышая, как правило, 200 ударов в минуту. После соревнований, связанных с большим эмоциональным возбуждением, они учащаются еще больше - до 270 ударов в минуту. Недостатком этого возраста является легкая возбудимость сердца, в работе которого нередко наблюдается аритмия, в связи с различными внешними влияниями. Систематическая тренировка обычно приводит к совершенствованию функций сердечнососудистой системы, расширяет функциональные возможности детей младшего школьного возраста.

Жизнедеятельность организма, в том числе и мышечная работа, обеспечивается обменом веществ. В результате окислительных процессов распадаются углеводы, жиры и белки, возникает необходимая для функций организма энергия. Часть этой энергии идет на синтез новых тканей растущего организма детей, на «пластические» процессы. Как известно, теплоотдача происходит с поверхности тела. А так как поверхность тела детей младшего школьного возраста относительно велика по сравнению с массой, то он и отдает в окружающую среду больше тепла.

И отдача тепла, и рост, и значительная мышечная активность ребенка требует больших затрат энергии. Для таких затрат энергии необходима и большая интенсивность окислительных процессов. У младших школьников относительно невелика и способность к работе в анаэробных (без достаточного количества кислорода) условиях.

Занятия физическими упражнениями и участие в спортивных соревнованиях требуют от младших ребят значительно больше энергетических затрат по сравнению со старшими школьниками и взрослыми.

Поэтому, большие затраты на работу, относительно высокий уровень основного обмена, связанный с ростом организма, необходимо учитывать при организации занятий с младшими школьниками, помнить, что ребятам надо покрыть затраты энергии на «пластические» процессы, терморегуляцию и физическую работу. При систематических занятиях физическими упражнениями «пластические» процессы протекают более успешно и полноценно, поэтому дети гораздо лучше развиваются физически. Но подобное положительное влияние на обмен веществ оказывают лишь оптимальные нагрузки. Чрезмерно тяжелая работа, или

недостаточный отдых, ухудшают обмен веществ, могут замедлить рост и развитие ребенка.

Формирование органов движения - костного скелета, мышц, сухожилий и связочно-суставного аппарата - имеет огромное значение для роста детского организма.

Мышцы в младшем школьном 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. Кости скелета, особенно позвоночника, отличаются большой податливостью внешним воздействиям. Поэтому осанка ребят представляется весьма неустойчивой, у них легко возникает асимметричное положение тела. В связи с этим, у младших школьников можно наблюдать искривление позвоночника в результате длительных статических напряжений.

Чаще всего сила мышц правой стороны туловища и правых конечностей в младшем школьном возрасте оказывается больше, чем сила левой стороны туловища и левых конечностей. Полная симметричность развития наблюдается довольно редко, а у некоторых детей асимметричность бывает очень резкой.

Поэтому при занятиях физическими упражнениями нужно уделять большое внимание симметричному развитию мышц правой стороны туловища и конечностей, а также левой стороны туловища и конечностей, воспитанию правильной осанки. Симметричное развитие силы мышц туловища при занятиях различными упражнениями приводит к созданию «мышечного корсета» и предотвращает болезненное боковое искривление позвоночника. Рациональные занятия спортом всегда способствуют формированию полноценной осанки у детей.

Мышечная система у детей этого возраста способна к интенсивному развитию, что выражается в увеличении объема мышц и мышечной силы. Но это развитие происходит не само по себе, а в связи с достаточным количеством движений и мышечной работы.

К 8-9 годам заканчивается анатомическое формирование структуры головного мозга, однако, в функциональном отношении он требует еще развития. В этом возрасте постепенно формируются основные типы «замыкательной деятельности коры больших полушарий головного мозга», лежащие в основе индивидуальных психологических особенностей интеллектуальной и эмоциональной деятельности детей (типы: лабильный, инертный, тормозной, возбудимый и др.).

Способность восприятия и наблюдения внешней действительности у детей младшего школьного возраста еще несовершенна: дети воспринимают внешние предметы и явления неточно, выделяя в них случайные признаки и особенности, почему-то привлёкшие их внимание.

Особенностью внимания младших школьников является его произвольный характер: оно легко и быстро отвлекается на любой внешний раздражитель, мешающий процессу обучения. Недостаточно развита и способность концентрации внимания на изучаемом явлении. Долго удерживать внимание на одном и том же объекте они еще не могут. Напряженное и сосредоточенное внимание быстро приводит к утомлению.

Память у младших школьников имеет наглядно-образный характер: дети лучше запоминают внешние особенности изучаемых предметов, чем их логическую смысловую сущность. Ребята этого возраста еще с трудом связывают в своей памяти отдельные части изучаемого явления, с трудом представляют себе общую структуру явления, его целостность и взаимосвязь частей. Запоминание, в основном, носит механический характер, основанный на силе впечатления или на многократном

повторении акта восприятия. В связи с этим и процесс воспроизведения, заученного у младших школьников, отличается неточностью, большим количеством ошибок, заученный материал недолго удерживается в памяти.

Все сказанное имеет прямое отношение и к разучиванию движений при занятиях физической культурой. Многочисленные наблюдения показывают, что младшие школьники забывают многое, что было ими изучено 1-2 месяца назад. Чтобы избежать этого, необходимо систематически, на протяжении длительного времени, повторять с детьми пройденный учебный материал.

Мышление у детей в этом возрасте также отличается наглядно-образным характером, неотделимо от восприятия конкретных особенностей изучаемых явлений, тесно связано с деятельностью воображения. Дети пока с трудом усваивают понятия, отличающиеся большой абстрактностью, так как кроме словесного выражения они не связаны с конкретной действительностью. И причина этого, главным образом, в недостаточности знаний об общих закономерностях природы и общества.

Вот почему в этом возрасте мало эффективны приемы словесного объяснения, оторванные от наглядных образов сущности явлений и определяющих ее закономерностей. Наглядный метод обучения является основным в этом возрасте. Показ движений должен быть прост по своему содержанию. Следует четко выделять нужные части и основные элементы движений, закреплять восприятие с помощью слова.

Большое значение для развития функции мышления имеют игры, требующие проявления силы, ловкости, быстроты, как самих движений, так и реагирования на различные обстоятельства и ситуации игры. Воспитательное значение подвижных игр велико: в процессе игровой

деятельности развиваются буквально все психические функции и качества ребенка: острота ощущений и восприятия, внимание, оперативная память, воображение, мышление, социальные чувства, волевые качества.

Однако такое положительное влияние достигается лишь при правильном педагогическом руководстве играми. Подвижные игры полезны и для развития способностей младших школьников регулировать свои эмоциональные состояния. Интерес к играм связан у детей с яркими эмоциональными переживаниями. Для них характерны следующие особенности эмоций: непосредственный характер, яркое внешнее выражение в мимике, движениях, возгласах. Дети этого возраста пока еще не способны скрывать свои эмоциональные состояния, они стихийно им поддаются. Эмоциональное состояние быстро меняется как по интенсивности, так и по характеру. Дети не способны контролировать и сдерживать эмоции, если это требуется обстоятельствами. Эти качества эмоциональных состояний, представленные стихийному течению, могут закрепиться и стать чертами характера. В младшем школьном возрасте формируются и воспитываются волевые качества. Как правило, они в своей волевой деятельности руководствуются лишь ближайшими целями. Они не могут пока выдвигать отдаленные цели, требующие для их достижения промежуточных действий. Но даже в этом случае у детей этого возраста часто нет выдержки, способности настойчивого действия, требуемого результата. Одни цели у них быстро сменяются другими. Поэтому у ребят необходимо воспитывать устойчивую целеустремленность, выдержку, инициативность, самостоятельность, решительность.

Неустойчивы и черты характера младшего школьника. Особенно это относится к нравственным чертам личности ребенка. Нередко дети бывают, капризны, эгоистичны, грубы, недисциплинированы. Эти

нежелательные проявления личности ребенка связаны с неправильным дошкольным воспитанием.

Специфика физических упражнений открывает большие возможности для воспитания и развития у детей необходимых волевых качеств.

Ознакомившись с анатомо-физиологическими и психологическими особенностями, необходимо обратить внимание на правильную организацию и построение дополнительных занятий физическими упражнениями с детьми младшего школьного возраста. Упражнения должны даваться с учетом физической подготовленности учеников. Нагрузка не должна быть чрезмерной. Занятия проводятся не более 1-2 раз в неделю с учетом того, что ребята 2 раза занимаются на уроках физкультуры. Обучение должно носить наглядный характер с простым и доходчивым объяснением.

Нужно обратить особое внимание на формирование правильной осанки у детей и обучение правильному дыханию при выполнении физических упражнений. На занятиях широко использовать подвижные игры, как незаменимое воспитательное средство развития морально-волевых и физических качеств младшего школьника.

1.3. Педагогические основы применения подвижных игр и игровых упражнений для улучшения подготовленности учащихся

Подвижные игры, являются наиболее эффективным средством, позволяющим совершенствовать физическое качество ловкость. Однако, ни одна подвижная игра не может служить средством развития лишь

только одного физического качества. Подвижные игры способствуют совершенствованию двигательных умений и навыков, воспитанию всех физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости, ловкости. Их следует рассматривать как упражнения общего физического развития, которые оказывают существенное влияние и на формирование личности в целом. Подвижные игры формируют ценные для жизни черты и качества характера человека: смелость, настойчивость, трудолюбие, решительность. Учат умению быть сдержанным, подчинять себя воле коллектива, находить правильное решение, быть самостоятельным, проявлять инициативу и т.д. [10].

Применение подвижных игр в спортивной подготовке позволяет создать запас двигательных элементов, которые дают возможность, иногда в довольно сжатые сроки, освоить сложные движения спортивной техники. В процессе занятий подвижными играми совершенствуются функции различных анализаторов, от которых зависит правильное, точное, своевременное, то есть ловкое выполнение движений [10].

Высокий уровень развития ловкости особенно необходим в тех видах спорта, где условия выполнения упражнений всё время изменяются, то есть движения носят ациклический характер. При подборе подвижной игры или физических упражнений, направленных на развитие координационных способностей, следует учитывать специфику проявления ловкости в избранном виде спорта, так как они по своему содержанию и характеру должны быть приближены к конкретным действиям спортсмена. Например, в баскетболе для развития ловкости в передвижениях широко используют специализированные упражнения: быстрая реакция (хлопок, свисток, жест), стартовое ускорение (изменение условий старта, способа выполнения упражнения), дистанционная скорость (приёмы с мячом, решение тактических задач, фактор

неожиданности) и т.п. Для развития ловкости в быстро меняющихся игровых ситуациях довольно часто применяют упражнения, которые необходимо выполнять в быстром темпе и которые следуют одно за другим, например, преодоление полосы препятствий, эстафеты с чередованием акробатических элементов (перекат через плечо, кувырок) и спортивной игры (передача или бросок мяча, ведение) и т.п. Разнообразие подвижных игр на быстроту, точность выполнения действий, равновесие и координацию создаёт хорошую основу для воспитания специальной ловкости, определяющей достижения в избранном виде спорта. В играх совершенствуются: «чувство мышечных усилий», «чувство пространства», «чувство времени» [10].

Народные подвижные игры, имеющие многовековую историю, всегда были очень важны при воспитании, так как способствовали максимальному развитию у детей разнообразных двигательных навыков и умений, сноровки, необходимых во всех видах деятельности.

Правильно организованный игровой двигательный режим укрепляет здоровье, дает возможность добиться значительного улучшения показателей подготовленности учащихся. Благодаря ему физические способности детей развиваются гармонично.

Народные подвижные игры, включающие выполнение каких-либо физических упражнений (бег, удары, прыжки) в ответ на следующие друг за другом сигналы, могут эффективно использоваться для развития реактивности, резкости (способности быстро напрягать мышцы), быстроты (способности ускорять быстрое суставное движение). Например, в игре «Наступление» игроки обеих команд должны быстро реагировать на свисток руководителя, при этом одни убегают, а другие пытаются их осалить. Для развития реакции на движущийся объект очень полезны подвижные игры с малым (теннисным) мячом.

Существенную помощь в развитии быстроты оказывает также применение различных скоростных упражнений (бег на короткие дистанции, прыжки и др.), выполняемых с предельной скоростью. Такие упражнения должны длиться не более 20-22 секунд с последующим отдыхом, чтобы не развивалось утомление. Если оно все же наступает, происходит уже не совершенствование быстроты, а развитие скоростной выносливости. По этой же причине необходимо использовать подвижные игры, направленные на развитие быстроты, в начале занятий.

Для развития быстроты можно использовать любые подвижные игры (например, «Лапту», «Котел» и др.), включающие быстрые кратковременные перемещения и локальные движения по командам преподавателя, и такие упражнения, как прыжки, многоскоки, выпрыгивания, выполняемые с максимальной скоростью.

Для развития ловкости могут использоваться игры, физические упражнения большой координационной трудности, упражнения на равновесие и точность движений, а также игры, связанные с необходимостью быстро принимать нестандартные двигательные решения в условиях дефицита времени и с использованием различных предметов.

Развивая ловкость у школьников, необходимо помнить, что ловкость - относительно специфическое качество и дети, ловко владеющие мячом, могут не так успешно двигаться в других играх. Это должно учитываться руководителем игр при их организации. Для развития ловкости необходимо использовать различные игры и их варианты, добиваясь совершенствования всех ее компонентов. Не следует также забывать, что в подвижных играх, воспитывающих ловкость, физические упражнения требуют напряженной работы многих физиологических систем, поэтому в таких играх дети могут быстро утомляться, и тогда воздействие игры окажется неэффективным. Обычно игры, развивающие ловкость,

применяются либо в начале занятий, либо после достаточного перерыва для отдыха.

Для развития силы можно эффективно использовать подвижные игры, включающие упражнения с внешним сопротивлением (вес предметов, противодействие партнера и т.д.) или упражнения с преодолением тяжести собственного тела (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, лазанье по канату и т.п.). Подвижные игры, направленные на развитие силы, целесообразно применять после игр на быстроту и ловкость, подготавливающих дыхательную и сердечно-сосудистую систему школьников к силовым нагрузкам. В качестве примера можно назвать такие игры, как «Перетягивание в парах», «Перетягивание каната», «Безрукий победитель» и т.п.

Особое значение в физическом воспитании школьников имеет развитие общей выносливости, которая обуславливается функциональными возможностями всего организма, его энергетическим потенциалом и всегда зависит от уровня мотивации, волевых качеств, специальной технической подготовленности ребенка. По данным возрастной физиологии, динамическая выносливость возрастает с 7 до 14-15 лет в 3-4 раза. В процессе морфологических и функциональных преобразований выносливость достигает «взрослого» уровня значительно позднее быстроты, ловкости и силы.

Подвижные игры обладают еще одним достоинством: играющие в зависимости от уровня физической подготовки сами регулируют интенсивность нагрузок, выбирая моменты для отдыха. Существует и негативная особенность подвижных игр. Их соревновательный характер приводит к значительному эмоциональному накалу, мобилизации всех сил и повышению работоспособности, играющие увлекаются и забывают об усталости. Хотя развитие выносливости и предполагает наступление

утомления, но руководитель должен по внешним признакам не допускать его крайних форм и вовремя снизить интенсивность и объем нагрузок.

Любая игра, применяемая в процессе воспитания детей, не должна оказывать отрицательного влияния на их здоровье. Педагогу необходимо, с одной стороны, регулировать нагрузку, получаемую детьми в играх, в зависимости от их здоровья, уровня физической подготовки, возраста, пола и индивидуальных особенностей, с другой стороны, - обеспечивать проведение врачебного и педагогического контроля.

Педагог должен стремиться:

- укреплять здоровье занимающихся;
- воспитывать необходимые морально-волевые качества;
- формировать организаторские способности;
- содействовать формированию жизненно необходимых навыков и умений;
- учитывать психофизические особенности каждого ребенка.

Чтобы интерес к игре у детей не исчезал и одновременно выполнялись поставленные задачи, необходимо:

- из числа известных игр выбрать ту, что в большей степени соответствует поставленной задаче;
- оценить доступность игр и использовать такую, которая соответствует физическому и умственному развитию играющих. Излишняя сложность игры снижает интерес к ней, а чрезмерная простота не требует мобилизации и поэтому не развивает;
- место для игры должно быть предварительно хорошо подготовлено.

П.Ф. Лесгафт считал, что физические упражнения и движения, выполняемые без осознания и познавательного интереса, мотивации, ведут к механическим и ограниченным изменениям, не дают возможности

даже физически развитой личности рационально использовать свои силы. В «Руководстве по физическому образованию детей школьного возраста» отмечается, что главная задача педагогов - приучить ученика к сознательным действиям, научить управлять своими движениями, анализировать и сравнивать их, иначе его действия будут только имитационными.

В игровой деятельности создаются благоприятные условия для развития внимания, памяти, ориентации. Подвижные игры позволяют раскрывать потенциальные возможности и творческую инициативу ребенка, поскольку:

- создают условия для их активности;
- предоставляют возможность выбора;
- создают проблемные ситуации, из которых дети ищут выход сами;
- предлагают придумывать новые игры, эстафеты, мини-соревнования, упражнения для своих товарищей;
- нацеливают на способ достижения результата;
- учат осмысливать, контролировать и оценивать собственные действия и действия своих товарищей;
- развивают учебно-познавательные мотивы.

При подборе игр желательно больше внимания уделять таким, которые проводятся на свежем воздухе. В этих играх решается задача адаптации детей к неблагоприятным условиям внешней среды.

В физическом воспитании школьников основная форма организации занятий - урок, содержание которого определяется государственной программой. Однако в начальных классах игры могут являться основным содержанием урока. К образовательным задачам относятся: совершенствование естественных движений (ходьба, бег, лазанье, метание

и др.) в изменяющихся условиях, а также совершенствование двигательных навыков, полученных по различным разделам программы.

Игра оказывает большое воздействие на формирование личности: это такая сознательная деятельность, в которой проявляется и развивается умение анализировать, сопоставлять, обобщать и делать выводы. Игры развивают у детей способности к действиям, которые имеют значение в повседневной практической деятельности, а также в гимнастике, спорте и туризме.

Образовательное значение имеют игры, по структуре и характеру движений подобные двигательным действиям, которые изучаются во время занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, спортивными играми, лыжным и другими видами спорта. Элементарные двигательные навыки, приобретаемые в играх, легко перестраиваются при последующем, более углубленном, изучении техники двигательных действий и облегчают овладение ими. Игровой метод особенно рекомендуется использовать на этапе начального освоения движений.

Многократное повторение двигательных действий во время игры помогает формировать у занимающихся умение экономно выполнять их. Надо приучать играющих использовать приобретенные навыки и умения в нестандартных условиях.

При проведении подвижных игр на уроках физкультуры руководитель в зависимости от ситуации должен сочетать фронтальный и групповой методы, показывать ученикам игры с небольшим составом участников, которые они могут организовать в часы досуга, во дворах и на школьной площадке.

В подвижных играх участникам приходится исполнять различные роли (водящего, судьи, помощника судьи, организатора игры и т.д.), что развивает у них организаторские навыки.

На этапе ознакомления игры помогают избежать скованности и неправильного выполнения движений. На этапе совершенствования игры позволяют развивать физические качества и их проявления, определяющие качество выполнения движения, познать закономерности и логику движений действия. Игры могут помочь и в формировании навыков и умений выполнения действий в нестандартных и изменяющихся условиях. Образовательная направленность подвижных игр на уроке состоит в том, чтобы учитель научил детей играть. Нужно не только объяснить ребенку значение игры, но и научить применять игру как средство физического воспитания.

Основой формирования личности школьника является его деятельность, которая осуществляется вместе с учителем и под его руководством. Каждую подвижную игру следует использовать для воспитания положительных нравственных качеств, укрепления воли, развития творческой активности детей. Формирование у школьников волевых качеств, черт характера, привычек и навыков поведения предполагает использование подвижных игр и самобытных физических упражнений в школьной программе. Игровая деятельность дает больше эффекта, так как всегда связана с возникновением и развитием между играющими определенных отношений, что способствует активному общению детей, установлению контакта с одноклассниками. Воспитательные возможности игры заключаются в ее содержании. Подбирая игру, надо обязательно обдумать, с какой целью проводить ее, какие задачи она решает. Успех игры, эффективное решение образовательных и воспитательных задач во многом зависят от формирования команд, выбора капитана и водящего в игре. Необходимо хорошо знать индивидуальные особенности учащихся, уровень их подготовленности, характер отношений в коллективе.

К оздоровительным задачам относятся содействие нормальному физическому развитию детей и укрепление их здоровья. Полноценное использование оздоровительного потенциала каждой игры является важнейшим условием применения подвижных игр на уроках физической культуры. При правильной организации занятий, с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности занимающихся, подвижные игры оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки у детей и подростков, а также повышают функциональные возможности организма. В связи с этим на уроках физической культуры рекомендуется применять разнообразные по содержанию игры.

Строгие и четкие правила в подвижных играх способствуют упорядочиванию взаимодействия участников и устраняют излишнее возбуждение.

Особенно ценно в оздоровительном отношении круглогодичное проведение подвижных игр на свежем воздухе: занимающиеся становятся более закаленными, усиливается приток кислорода в их организм.

Активная двигательная деятельность детей должна управляться учителем, т.е. в зависимости от уровня их физического развития учителю необходимо либо увеличивать, либо уменьшать двигательную нагрузку. Достигается это с помощью изменения размеров площадки, количества игроков в командных играх, веса партнера в играх с элементами единоборства, длительности игры, количества игр, пауз между играми. Подбирая игры для урока, надо четко представлять его задачу, виды упражнений, входящих в игру. Поскольку в уроках смешанного типа подвижные игры должны сочетаться с другими средствами физического воспитания, нужно определить место игры, методическую

последовательность, преемственность игры и других физических упражнений. Если основная часть посвящена подвижным играм, то следует более интенсивные игры чередовать с менее интенсивными, таким образом можно обеспечить чередование нагрузки с отдыхом.

Содержание игр на уроке должно соответствовать частям урока и их основным задачам. Так, если в основной части развивается быстрота, то в конце вводной части урока возможно проведение подвижных игр, связанных с бегом. Кроме урочной формы, в комплексной программе предусмотрено проведение игр и во внеурочное время.

Подвижные игры - хороший активный отдых после длительной умственной деятельности, поэтому они уместны на школьных переменах, по окончании уроков в группах продленного дня или дома, после возвращения из школы.

Игра - тот вид деятельности, в процессе которого отражается накопленный детьми жизненный опыт, углубляются и закрепляются представления об окружающем мире, приобретаются новые навыки и умения, необходимые для успешной трудовой деятельности, воспитываются организаторские способности.

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Методы исследования

Для сбора, обработки и анализа данных исследований мы использовали следующие методы:

1. Теоретический анализ и обобщение литературных источников;
2. Педагогическое наблюдение;
2. Педагогический эксперимент;
3. Тестирование, дающее информацию об уровне развития ловкости обучающихся;
4. Методы математической статистики.

1. Теоретический анализ и обобщение литературных источников

Проводился с целью изучения накопленной информации по предложенной теме.

2. Педагогический эксперимент.

Проводился с целью проверки рабочей гипотезы, апробации и определения эффективности разработанного комплекса упражнений по развитию ловкости у обучающихся начальных классов во внеурочное время.

В ходе эксперимента было проведено прерывистое педагогическое наблюдение. В ходе педагогического наблюдения нами были проведены контрольные испытания. Испытания проводились с целью определения текущего уровня развития ловкости у обучающихся в экспериментальной и контрольной группах.

Контрольная группа занималась по общепринятой программе физической культуры в школе. Занятия экспериментальной группы проходили по разработанному комплексу упражнений по развитию

ловкости у обучающихся начальных классов во внеурочное время в секции футбола.

Тестирование проводилось в виде контрольных испытаний. Целью контрольных испытаний являлось: определение уровня развития ловкости у обучающихся 7-9 лет на данном этапе.

В ходе изучения методической литературы были отобраны тестовые задания для оценки ловкости у младших школьников и критерии уровня ее развития, представленные в Таблице 1.

Таблица 1

Тесты и контрольные упражнения для определения уровня развития ловкости у обучающихся 7-9 лет

№	Направленность задания	Тестовое задание	Уровни развития ловкости					
			Высокий		Средний		Низкий	
			Мальч	Девоч	Мальч	Девоч	Мальч	Девоч
1	Ловкость координации движения	Бег змейкой (сек)	6,0	6,2	7,5-6,5	7,5-6,5	7,6	7,6
2	Ловкость равновесия	Челночный бег 3x10 (сек)	8,6	9,1	9,0-9,5	9,5-10,0	9,9	10,4
3	Ловкость координации движения и равновесия	Челночный бег 4x9 с кубиком (сек)	10,6	12,6	11,5-12,5	13,5-14,5	13	15
4	Ловкость кистей рук и глазомер	Метание в цель (кол-во попаданий)	5	5	4-3	4-3	1	1

Способ выполнения тестовых заданий

1. Бег «Змейкой» – испытуемый встает позади ограничительной линии, при этом одна стопа располагается у самой линии, вторая – сзади в удобном для каждого испытуемого положении. После команды «марш», бежит как можно быстрее при этом оббегает поставленные кегли на расстоянии 30 метров друг от друга, стараясь не задеть и не сбить их. Оббежав последнюю разворачивается и бежит к линии старта.

2. Челночный бег 3x10 – испытуемый встает позади ограничительной линии, при этом одна стопа располагается у самой линии, вторая – сзади в удобном для каждого испытуемого положении. После команды «марш», испытуемый бежит как можно быстрее к противоположной ограничительной линии, касается ее рукой, разворачивается и бежит к линии старта. Добежав до нее, точно также касается рукой и после поворота продолжает бег в обратную сторону. Таким образом испытуемый должен выполнить три цикла «туда и обратно». Тест выполняется один раз.

3. Челночный бег 4x9 с кубиком. По команде «Приготовиться!» испытуемый подходит к линии старта и принимает положение высокого старта (линия «Старт-финиш»). На противоположной линии напротив каждого учащегося лежат два кубика 50 x 50 x 50 мм на расстоянии 100 мм друг от друга.

По команде «Марш!» тестируемый бежит к противоположной линии. Подбежав к ней, берет один кубик (не затронув второй), поворачивается и бежит обратно. Подбежав к линии, «Старт-финиш» кладет на нее кубик (бросать нельзя!), поворачивается и бежит за оставшимся кубиком. Подбежав к линии, берет второй кубик, поворачивается и бежит к линии «Старт-финиш» и, не снижая скорости, пересекает ее, с кубиком в руках

4. Метание в цель – на расстоянии 5-6 м установлена мишень, испытуемый выполняет по 5 бросков, стараясь попасть в центр мишени, оценка попаданий в цель.

2.2. Организация исследования

Исследование проводилось в виде диагностики уровня развития ловкости у обучающихся 7-9 лет.

Исследовательская работа была организована на базе МАОУ «Образовательный комплекс «Покровский» г. Красноярск.

Экспериментальная выборка составила: 20 обучающихся 7-9 лет (10 человек - экспериментальная группа и 10 - контрольная).

Исследование проводилось в три этапа:

1 этап – (сентябрь 2018 – ноябрь 2018 гг.), задачи которого – анализ научно-методической литературы по теме исследования; определение уровня развития ловкости у обучающихся 7-9 лет.

2 этап – (ноябрь 2018 – март 2019 гг.), целью которого является выявление эффективности и результативности разработанного комплекса упражнений по развитию ловкости у обучающихся начальных классов во внеурочное время.

3 этап – (март 2019 – апрель 2019 гг.) – осуществлялась обработка и интерпретация полученных результатов исследования.

2.2.1. Комплекс упражнений по развитию ловкости у обучающихся начальных классов во внеурочное время

Основной целью комплекса является развитие ловкости у обучающихся начальных классов посредством подвижных игр во внеурочное время.

Комплекс предназначен для работы с детьми 7-9 лет; оптимальная численность группы –10-12 человек; продолжительность занятий - 40 минут.

Периодичность занятий - 2 раза в неделю.

В комплекс включены 10 упражнений и подвижных игр с элементами футбола, которые применяются на занятиях в циклической последовательности в начале занятия во время разминки, также на занятиях использовались 8 упражнений для развития ловкости, выполняемые без мяча.

Занятия проводились во внеурочное время в секции футбола.

Для того чтобы результат был устойчивым, необходимо, чтобы работа в данном направлении носила не эпизодический, а системный, комплексный характер. В противном случае эффект будет нестойким.

Основные принципы, на которых строится взаимодействие с обучающимся:

- уважительное отношение к личности ребёнка;
- положительное внимание к внутреннему миру ребёнка;
- безоценочное восприятие личности ребёнка, принятие его в целом;
- сотрудничество с ребёнком - оказание конструктивной помощи в отреагировании проблемных ситуаций.

Комплекс упражнений по развитию ловкости у обучающихся начальных классов во внеурочное время состоит из 3 блоков: вводный, формирующий и контрольный.

1 блок – вводный, включает в себя 1 занятие. Данное занятие направлено на формирование желания взаимодействовать, создание благоприятного психологического климата среди детей.

2 блок – формирующий, включает в себя комплекс занятия, направленных на развитие ловкости у обучающихся начальных классов во внеурочное время в секции футбола.

3 блок – контрольный, состоит из 1 диагностического занятия и направлен на определение динамики развития ловкости у обучающихся 7-9 лет.

Первый вводный блок состоит из 1 занятия, основная цель блока: формирование желания взаимодействовать, установление доверительных отношений в группе.

На занятии использовались игры и упражнения для установления контакта с детьми, представленные в Приложении 1: «Меня зовут», «Ты похож на...», «Аплодисменты».

Во второй формирующий блок включены упражнения и специальные подвижные игры с элементами футбола, направленные на развитие ловкости.

В начальной школе подвижные игры занимают ведущее место. Это объясняется необходимостью удовлетворять большую потребность в движениях, свойственную детям младшего возраста. Такие действия, как бег, подлезание, равновесие, ползание, ритмическая ходьба, прыжки, дети лучше усваивают в играх. Они легче воспринимают движения, облеченные в конкретные понятные образы.

В Таблице 2 представлен комплекс игровых упражнений на развитие ловкости у обучающихся начальных классов во внеурочное время в секции футбола.

Таблица 2

Комплекс упражнений по развитию ловкости у обучающихся 7-9 лет
во внеурочное время в секции футбола

№	Название упражнения	Техника выполнения
1	«Играй, играй мяч не теряй»	<p>Все дети располагаются на площадке и каждый играет с мячом по своему усмотрению. После сигнала педагога все должны как можно быстрее поднять мяч вверх. Опоздавшие получают штрафное очко. Игра повторяется.</p> <p>Варианты. После сигнала педагога все игроки должны правильно держать мяч или принять стойку баскетболиста.</p> <p>Методические указания. Перед игрой педагог называет движение с мячом, которые дети могут выполнять.</p>
2	«10 передач»	<p>Дети становятся парами на расстоянии 1,5-2 метра друг от друга. У каждой пары мяч. По сигналу дети начинают передавать мяч друг другу заданным способом, стараясь не уронить его на землю. Побеждает пара, быстрее сделавшая 10 передач без падения мяча.</p> <p>Методические указания. Обращать внимание детей на то, что мяч необходимо ловить, не касаясь им груди, а бросать его партнеру на уровне груди.</p>
3	«Обгони мяч»	<p>Играют 2 или 4 команды. Игроки каждой команды становятся по кругу и выбирают водящих, которые имеют мяч. После сигнала воспитателя водящие отдают мяч игроку, стоящему справа от них, а сами бегут влево, оббегают круг и становятся на свое место. Получившие мяч передают следующим справа и т. д. Когда первый возвращается на свое место, бежит следующий игрок. Игра продолжается до тех пор, пока все не обегут круг, а мяч не возвратится к водящему. Выигрывает команда, быстрее закончившая игру.</p>
4	«Змейка»	<p>На разной скорости, медленно, средне и</p>

		быстро, произвести ведение мяча между фишками или конусами
5	«Пинок-кувырок»	Становитесь в 10—15 метрах от стены, бьете мяч в стену, делаете кувырок и останавливаете мяч. Верховые мячи останавливаете грудью, бедром, головой. Внимание: упражнения с кувырками выполняются при наличии матов или мягкой поверхности(трава).
6	«Вратарь»	Педагог бросает мяч ребенку, одновременно предупреждая ребенка, куда должен лететь мяч. Ребенок должен сделать вратарское движение в заданном направлении.
7	«Сбей отскоком»	В 2-5 м от стены (дистанция зависит от возраста и опыта играющих) ставят городок, кеглю, надувную игрушку. Задача: пнуть мяч о стену так, чтобы, отскочив, он сбил установленный предмет. У кого будет больше успешных попыток из пяти? Кому потребуется меньше попыток, чтобы сбить предмет пять раз? Пинать мяч можно с любой точки.
8	«Попади в цель»	Поставить на некотором расстоянии от стены ящик, коробку, корзину, положить обруч. Задача: попасть мячом в цель, пнув его.
9	«Пас»	Группа делится в колонны по 2 человека. Задача провести мяч до конца зала и обратно, передавая друг другу пас ногой.
10	«Мяч в кругу»	Ученики делятся на 2 команды. Дети становятся в круг, по очереди передают мяч, пиная его, друг другу в хаотичном порядке. Задача обучающихся – удержать мяч в кругу как можно дольше. Побеждает та команда, которая дольше времени удержала мяч в кругу.

Параллельно с комплексом на занятиях используются следующие упражнения для развития ловкости, выполняемые без мяча:

1. Кувырок вперед и кувырок назад из положения полуприсев.
2. Серия кувырков: один кувырок вперед, один кувырок назад.

3. Серия кувырков через левое и правое плечо.
4. Опорные прыжки ноги врозь и опорные прыжки согнув ноги, прыжки производятся через козла.
5. Передвижение между фишками или стойками вперед прыжками.
6. Прыжки через скамейку.
7. Скоростной бег между фишками.
8. Прыжок с разбега вверх и вперед, в полете попытаться поймать теннисный мячик, подбрасываемый педагогом.

Изменяя характер деятельности, включая в педагогический процесс игры и эстафеты «включается эмоциональный рычаг». Применение подвижных игр может иметь место в любом из периодов занятия.

Включение подвижных игр и эстафет в педагогическую деятельность помогает в решении не только специальных задач, но и оживить процесс, выступает как средство физической и технической подготовки, как метод, решающий воспитательные задачи, в том числе связанного с активизацией внимания и повышения эмоционального состояния обучающихся, повышают интерес к образовательному процессу.

Третий блок является контрольным, направлен на оценку на определение динамики развития ловкости у обучающихся 7-9 лет, в котором использовались тесты и контрольные упражнения для определения уровня развития ловкости обучающихся.

Результаты исследования представлены в Главе 3.

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ЭКСПЕРИМЕНТА

Для оценки эффективности составленного комплекса упражнений по развитию ловкости у обучающихся 7-9 лет во внеурочное время в секции футбола было проведено 2 контрольных среза (до и после реализации

комплекса). В декабре 2018 года был проведен первый срез физических показателей экспериментальной и контрольной групп по 4 упражнениям, представленных в Таблице 3.

Таблица 3

Первый срез определения уровня развития ловкости у обучающихся 7-9 лет в контрольной и экспериментальной группах

Контрольная группа	№	Бег змейкой, сек		Челночный бег 3x10, сек		Челночный бег 4x9 с кубиком, сек		Метание в цель, кол-во раз		Уровень развития ловкости
		показатель	уровень развития	показатель	уровень развития	показатель	уровень развития	показатель	уровень развития	
Контрольная группа	1	6,8	С	9,2	С	15,0	Н	1	Н	Н
	2	7,9	Н	9,4	С	14,2	С	3	С	С
	3	6,0	В	9,0	В	13,1	Н	0	Н	С
	4	5,8	В	10,5	Н	16,2	Н	3	С	С
	5	7,3	С	10,2	Н	10,3	В	4	С	С
	6	7,1	С	9,0	В	11,8	С	1	Н	С
	7	8,2	Н	9,5	С	12,1	С	5	В	С
	8	7,4	С	9,3	С	13,5	Н	4	С	С
	9	7,7	Н	10,0	Н	14,8	Н	5	В	Н
	10	7,5	С	10,1	Н	12,1	С	0	Н	Н
Экспериментальная группа	1	6	В	10,4	Н	16,1	Н	0	Н	Н
	2	7,4	С	9,5	С	12,5	В	1	Н	С
	3	8	Н	8,5	В	13,7	Н	1	Н	Н
	4	7,9	Н	9,4	С	11,9	С	5	В	С
	5	5,8	В	10	Н	12,4	С	3	С	С
	6	7,2	С	10,6	Н	13	Н	0	Н	Н
	7	6,9	С	9,2	С	14,3	Н	3	С	С
	8	7,9	Н	9,5	С	13,7	Н	1	Н	Н
	9	8,2	Н	9,9	Н	12,5	С	3	С	Н
	10	7,6	Н	8,3	В	13,1	Н	5	В	С

Сравнивая полученные результаты по первому диагностическому срезу, видно, что в контрольной группе 70% детей (7 человек) имеют средний уровень развития ловкости, 30% (3 человека) – низкий уровень. В экспериментальной группе по 50% детей имеют средний и низкий уровни развития ловкости. Обучающихся с высоким уровнем развития ловкости

ни в одной из групп не выявлено. Наглядное соотношение результатов представленные на Рисунке 1.

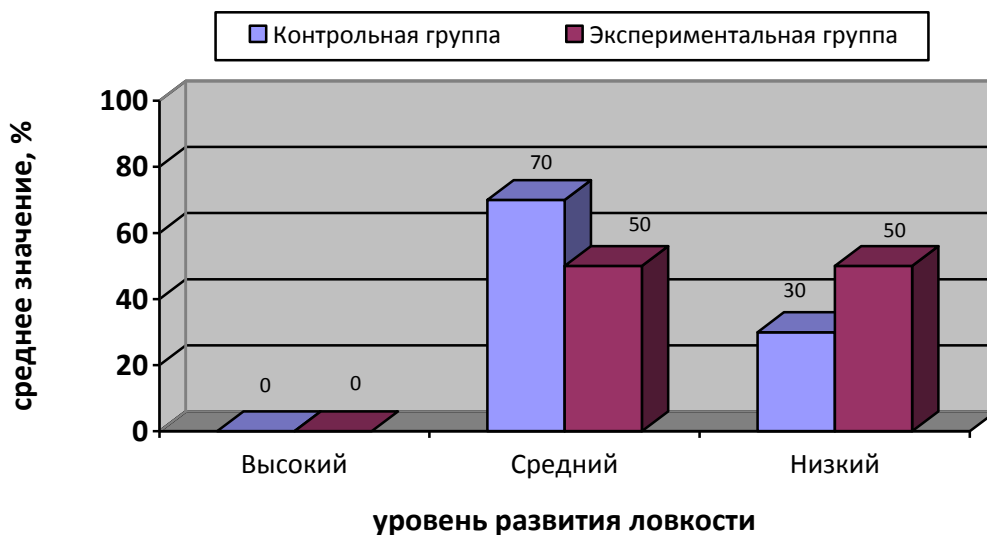


Рис.1 Распределение выборочной совокупности обучающихся 7-9 лет по уровню развития ловкости до реализации комплекса упражнений по развитию ловкости у обучающихся 7-9 лет во внеурочное время в секции футбола

На протяжении учебного года, обучающиеся 7-9 лет, входящие в состав экспериментальной (с применением комплекса упражнений по развитию ловкости у обучающихся 7-9 лет во внеурочное время в секции футбола) и контрольной групп занимались по своим методикам. В марте 2019 года был проведен контрольный срез физических показателей, результаты представлены в Таблице 4.

Таблица 4

Контрольный (второй) срез определения уровня развития ловкости у обучающихся 7-9 лет в контрольной и экспериментальной группах

Контрольная	№	Бег змейкой, сек	Челночный бег 3x10, сек	Челночный бег 4x9 с кубиком, сек	Метание в цель, кол-во раз	Уровень развит

		показатель	уровень развития	показатель	уровень развития	показатель	уровень развития	показатель	уровень развития	ия ловкости
	1	6,5	С	8,9	С	14,7	Н	1	Н	Н
	2	7,5	С	9,0	С	13,6	С	4	С	С
	3	6,0	В	9,0	В	12,7	С	0	Н	С
	4	5,6	В	10	С	15,2	Н	4	С	С
	5	7,3	С	9,9	С	10,0	В	5	В	С
	6	7,0	С	8,7	В	11,5	С	1	Н	С
	7	7,8	Н	9,1	С	11,6	С	5	В	С
	8	6,4	В	9,3	С	12,4	С	4	С	С
	9	7,5	С	9,7	Н	14,0	С	5	В	С
	10	7,0	С	9,9	Н	11,8	С	2	С	С
Экспериментальная группа	1	5,7	В	10,0	С	15,0	Н	2	С	С
	2	6,9	С	8,9	С	12,0	В	1	Н	С
	3	7,5	С	8,1	В	12,6	С	3	С	С
	4	6,9	С	8,4	В	10,6	В	5	В	В
	5	5,8	В	9,6	С	11,3	С	3	С	С
	6	6,8	С	10,0	С	12,4	С	1	Н	С
	7	5,9	В	8,8	С	13,1	Н	4	С	С
	8	7,2	С	9,1	В	12,5	С	2	Н	С
	9	7,6	Н	9,6	Н	11,4	С	5	В	С
	10	7,0	С	8,2	В	12,6	С	5	В	В

Из данных, представленных в Таблице 4, мы видим, что в контрольной группе количество детей со средним уровнем развития ловкости стало 90% (9 человек), а детей с низким уровнем 10% (1 человек). Обучающихся с высоким уровнем развития ловкости в контрольной группе не выявлено.

В экспериментальной группе 20% (2 человека) детей имеют высокий уровень развития ловкости, а 80% (8 детей) обучающихся – средний уровень. Детей с низким уровнем развития ловкости в экспериментальной группе не выявлено.

Далее мы проводили сравнительный анализ результатов контрольной группы до и после реализации комплекса упражнений по развитию ловкости у обучающихся 7-9 лет во внеурочное время в секции футбола.

Таблица 5

Сравнительный анализ результатов контрольной группы до и после эксперимента

	№	Бег змейкой, сек		Челночный бег 3x10, сек		Челночный бег 4x9 с кубиком, сек		Метание в цель, кол-во раз		Уровень развития ловкости
		показатель	уровень развития	показатель	уровень развития	показатель	уровень развития	показатель	уровень развития	
ДО эксперимента	1	6,8	С	9,2	С	15,0	Н	1	Н	Н
	2	7,9	Н	9,4	С	14,2	С	3	С	С
	3	6,0	В	9,0	В	13,1	Н	0	Н	С
	4	5,8	В	10,5	Н	16,2	Н	3	С	С
	5	7,3	С	10,2	Н	10,3	В	4	С	С
	6	7,1	С	9,0	В	11,8	С	1	Н	С
	7	8,2	Н	9,5	С	12,1	С	5	В	С
	8	7,4	С	9,3	С	13,5	Н	4	С	С
	9	7,7	Н	10,0	Н	14,8	Н	5	В	Н
	10	7,5	С	10,1	Н	12,1	С	0	Н	Н
ПОСЛЕ эксперимента	1	6,5	С	8,9	С	14,7	Н	1	Н	Н
	2	7,5	С	9,0	С	13,6	С	4	С	С
	3	6,0	В	9,0	В	12,7	С	0	Н	С
	4	5,6	В	10,0	С	15,2	Н	4	С	С
	5	7,3	С	9,9	С	10,0	В	5	В	С
	6	7,0	С	8,7	В	11,5	С	1	Н	С
	7	7,8	Н	9,1	С	11,6	С	5	В	С
	8	6,4	В	9,3	С	12,4	С	4	С	С
	9	7,5	С	9,7	Н	14,0	С	5	В	С
	10	7,0	С	9,9	Н	11,8	С	2	С	С

Сравнивая результаты контрольной группы по первому и второму срезу, из Таблицы 5 видно, что количественные изменения незначительны. Количество детей со средним уровнем развития ловкости возросло с 70% до 90%, а количества обучающихся с низким уровнем развития снизилось с 30% до 10%, детей с высоким уровнем развития ловкости в контрольной группе не выявлено. Распределение детей по уровням развития ловкости в контрольной группе по итогам двух срезов представлены на Рисунке 2.

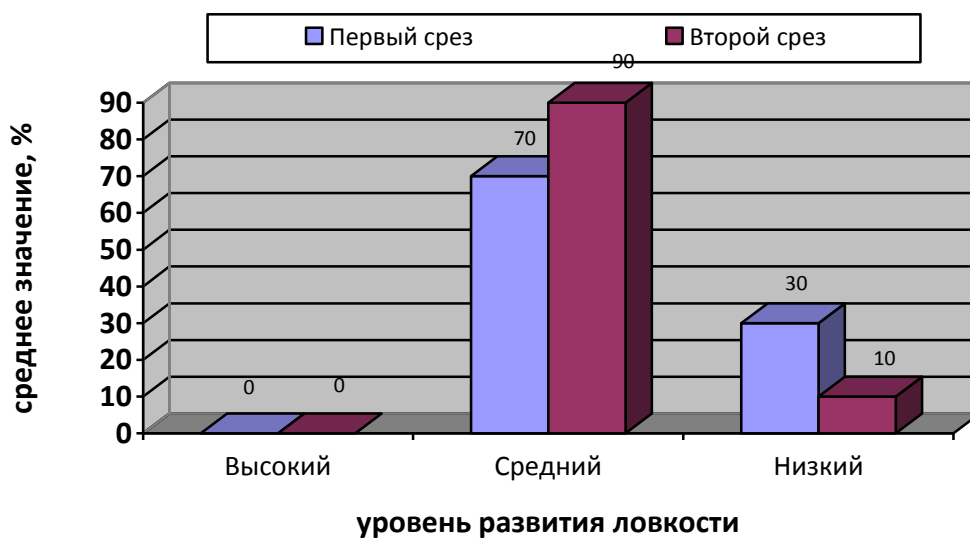


Рис.2 Распределение выборочной совокупности обучающихся 7-9 лет контрольной группы по уровням развития ловкости до и после реализации комплекса упражнений по развитию ловкости у обучающихся 7-9 лет во внеурочное время в секции футбола

На следующем этапе проводился анализ результатов экспериментальной группы до и после реализации комплекса упражнений по развитию ловкости у обучающихся 7-9 лет во внеурочное время в секции футбола. Результаты представлены в Таблице 6.

Таблица 6

Сравнительный анализ результатов экспериментальной группы до и после
реализации эксперимента

	№	Бег змейкой, сек		Челночный бег 3x10, сек		Челночный бег 4x9 с кубиком, сек		Метание в цель, кол-во раз		Уровень развития ловкости
		показатель	уровень развития	показатель	уровень развития	показатель	уровень развития	показатель	уровень развития	
ДО эксперимента	1	6,0	В	10,4	Н	16,1	Н	0	Н	Н
	2	7,4	С	9,5	С	12,5	В	1	Н	С
	3	8,0	Н	8,5	В	13,7	Н	1	Н	Н
	4	7,9	Н	9,4	С	11,9	С	5	В	С
	5	5,8	В	10,0	Н	12,4	С	3	С	С
	6	7,2	С	10,6	Н	13,0	Н	0	Н	Н
	7	6,9	С	9,2	С	14,3	Н	3	С	С
	8	7,9	Н	9,5	С	13,7	Н	1	Н	Н
	9	8,2	Н	9,9	Н	12,5	С	3	С	Н
	10	7,6	Н	8,3	В	13,1	Н	5	В	С
ПОСЛЕ эксперимента	1	5,7	В	10,0	С	15,0	Н	2	С	С
	2	6,9	С	8,9	С	12,0	В	1	Н	С
	3	7,5	С	8,1	В	12,6	С	3	С	С
	4	6,9	С	8,4	В	10,6	В	5	В	В
	5	5,8	В	9,6	С	11,3	С	3	С	С
	6	6,8	С	10,0	С	12,4	С	1	Н	С
	7	5,9	В	8,8	С	13,1	Н	4	С	С
	8	7,2	С	9,1	В	12,5	С	2	Н	С
	9	7,6	Н	9,6	Н	11,4	С	5	В	С
	10	7,0	С	8,2	В	12,6	С	5	В	В

Из данных, представленных в Таблице 6, делаем вывод о том, что в экспериментальной группе появились 20% (2 человека) детей с высоким уровнем развития ловкости, количество обучающихся со средним уровнем развития ловкости увеличилось с 50% до 80% (8 человек), количество детей с низким уровнем развития ловкости снизилось после реализации комплекса не выявлено, в то время, как до его реализации их было 50%. Результаты представлены на Рисунке 3.

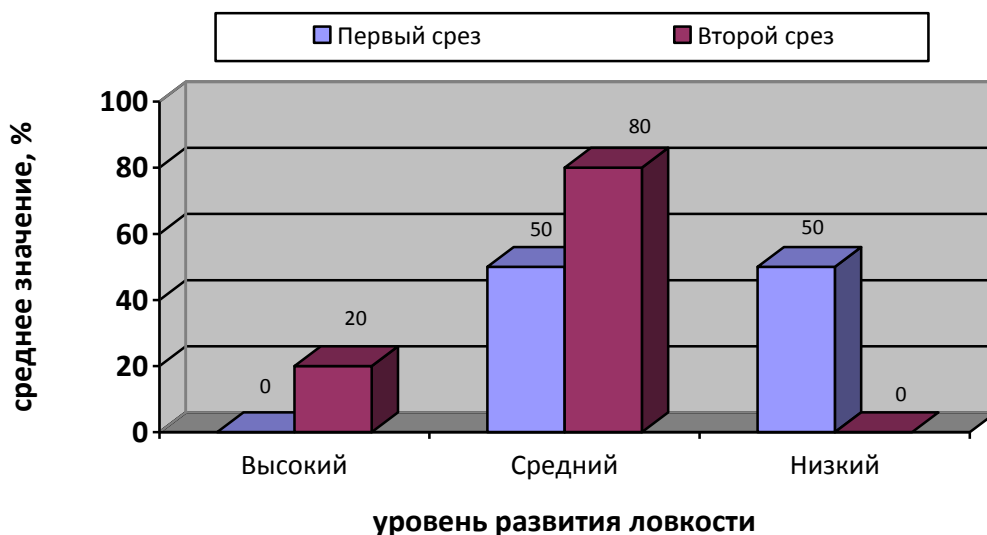


Рис.3 Распределение выборочной совокупности обучающихся 7-9 лет экспериментальной группы по уровням развития ловкости до и после реализации комплекса упражнений по развитию ловкости у обучающихся 7-9 лет во внеурочное время в секции футбола

Для выявления достоверности полученных данных, нами был использован метод математической обработки статистических данных, в частности, использовался t-критерий Стьюдента.

Таблица 7

Определение достоверности различий по уровню развития ловкости детей 7-9 лет

	Бег змейкой		Челночный бег 3x10		Челночный бег 4x9 с кубиком		Метание в цель	
	Контр. гр.	Экспер. гр.	Контр. гр.	Экспер. гр.	Контр. гр.	Экспер. гр.	Контр. гр.	Экспер. гр.
t-критерий Стьюдента	3,4	6,2	5,4	6,6	6,2	10,8	2,3	3,3
Уровень достоверности различий	$P \geq 0,01$	$P \geq 0,01$	$P \geq 0,01$	$P \geq 0,01$	$P \geq 0,01$	$P \geq 0,01$	$P \geq 0,05$	$P \geq 0,01$

Между обучающимися 7-9 лет в контрольной и экспериментальной группах существуют достоверные различия по уровню развития ловкости на уровне $P \geq 0,01$.

Сдвиги в уровне развития ловкости у детей 7-9 лет отражают возрастные особенности их воспитания, а также влияние целенаправленного педагогического воздействия, о чем свидетельствуют более выраженные изменения показателей у детей экспериментальной группы, по сравнению с контрольной.

Несомненно, положительные изменения произошли и в контрольной группе, где конечные результаты по ряду показателей достоверно отличаются от исходных данных. Это свидетельствует о значительном развитии в этом возрасте ловкости.

Однако темпы прироста в экспериментальной группе были значительно выше, что подтверждает мнение о том, что уровень развития ловкости существенно возрастает, если на его развитие воздействовать целенаправленно.

Предположение о том, что процесс развития ловкости у младших школьников будет проходить наиболее эффективно, если: они постоянно приобретают двигательные умения; включать элементы новизны; применять различные методы, средства и приемы, способствующие точному соизмерению и регулированию пространственных, временных и динамических параметров движений нашло отражение в результатах эксперимента, а, следовательно, гипотеза нашего исследования подтвердилась.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

По результатам исследования были сделаны следующие выводы:

1. Анализ научно-методической литературы показал большую важность направленного воспитания ловкости в младшем школьном возрасте.

2. Обобщение опыта работы специалистов по физической культуре, в области исследуемой проблемы, позволило выявить, что вопросы воспитания ловкости в условиях школы не получают должного внимания.

3. Педагогический процесс у детей младшего школьного возраста был направлен на повышение уровня развития ловкости на основе использования средств футбола во внеурочное время. Учебные занятия имели комплексный характер и были направлены на развитие ловкости и формирование интереса к внеурочным занятиям футболом.

4. Установлено, использование предложенной программы позволило повысить эффективность педагогического процесса развития ловкости у обучающихся младшего школьного возраста в процессе внеурочной деятельности, а значит можно говорить о том, что гипотеза нашего исследования подтвердилась.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

На основании проведенных исследований и полученных результатов, можно рекомендовать для практического использования при проведении занятий по развитию ловкости во внеурочное время с детьми 7-9 лет следующие положения:

Упражнения на ловкость требуют повышенного внимания точности движений, и поэтому лучше всего проводить их в начале основной части тренировочного занятия.

В начальной школе подвижные игры занимают ведущее место. Такие действия, как бег, подлезание, равновесие, ползание, ритмическая ходьба, прыжки, дети лучше усваивают в играх.

Изменяя характер деятельности, включая в педагогический процесс игры и эстафеты «включается эмоциональный рычаг». Применение подвижных игр может иметь место в любом из периодов занятия.

Включение подвижных игр и эстафет в педагогическую деятельность помогает в решении не только специальных задач, но и оживить процесс, выступает как средство физической и технической подготовки, как метод, решающий воспитательные задачи, в том числе связанного с активизацией внимания и повышения эмоционального состояния обучающихся, повышают интерес к образовательному процессу.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Аникеева Н.П. Воспитание игрой: Книга для учителя. - М.: Просвещение, 1987. - с. 144.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании.- М.: Физкультура и спорт, 2010-46с.
3. Бейлин В.Р. Искусство ловкости. - Брест, 2008. – 76с.
4. Былеева Л.С. Игра. – М.: Просвещение, 2011.
5. Гужаловский А. А. Развитие двигательных качеств у школьников. - Минск, 2007. - 205с.
6. Глобенко Т. К. Подвижные игры на уроках физкультуры. - Нальчик.2006.-158 с.
7. Демчишин, А.А. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков / А.А.Демчишин, В.Н.Мухин, Р.С.Мозола. – К.: Здоровья, 1998. – 168 с.
8. Емельянова, М.Н. Подвижные игры как средство формирования самооценки / М.Н.Емельянова // Ребенок в детском саду. — 2007. — №4. — С.29-33.
9. Железняк Ю. Д., Петров П.А. Основы научно- методической деятельности физической культуры и спорта,- М.: Академия 2001.-221с.
10. Иванова Л.Ю. Актуальность проблемы развития ловкости старших дошкольников / Л.Ю. Иванова, Н.А. Шинкарева // Воспитание и обучение: теория, методика и практика : материалы III Междунар. науч.– практ. конф. (Чебоксары, 8 мая 2015 г.) / редкол.: О.Н. Широков [и др.] – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2015. – С. 328-330. – ISBN 978-5-906626-76-9

11. Кистяковская М. Ю. Физическое воспитание детей школьного возраста / М.Ю. Кистяковская. - М.: Педагогика, 2016. – 160с.
12. Ковалевский, А.К. Обогащение двигательного развития детей старшего дошкольного возраста: Дис. канд. пед. наук / А.К.Ковалевский Екатеринбург: УГПУ, 2007. — 138 с.
13. Кособуцкая, Г.В. Организация физической подготовки старших дошкольников / Г.В. Кособуцкая // Дошкольное воспитание. — 2009. — №12. – 39 с.
14. Кузнецов, В.С. Физическое упражнения и подвижные игры. Метод. пособие / В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий. — М.: НЦ ЭНАС, 2006. — 151 с.
15. Курамшин Ю.Ф. Методы обучения двигательным действиям и развитие физических качеств: теория и технология применения. Учебное пособие для студентов институтов физической культуры по дисциплине Теория физической культуры – СПб.: СПб ГАФК, 1998.-76с.
16. Обухова, Л.Ф., Возрастная психология., М.: Юрайт. 2012. –460 с.
17. Патрикеев, А. Ю. Летние подвижные игры для детей / А.Ю. Патрикеев. - М.: Феникс, 2014. - 224 с.
18. Погодаев Г.Н. Проблемы физического воспитания школьника.- М.: Физкультура и спорт, 1998.-350с.
19. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. стандарты второго поколения. Москва «Просвещение» 2011г.
20. Скобелева, М., Подвижные игры народов России. // Дошкольное воспитание № 10. 2016. – 91 с.

21. Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта: Учебник для студентов средних и высших учебных заведений. - М.: Издательство ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. - с.608: ил.

22. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб.пособие / Э.Я.Степаненкова. — М.: Воспитание дошкольника, 2006. — 368 с.

23. Стручков В.И. Особенности развития гибкости и влияние различных факторов на суставы у студенток в вузе/ Стручков В.И. , Коннов В.М.//Материалы XVII Международной научно-практической конференции. Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств, 10-11 июня 2015 года, посвященной 70-летию Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг. и празднованию 20-летия образования кафедры физической подготовки. — Иркутск, - 2015. С. 443-445.

24. Тарасова, Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ / Т.А.Тарасова. – М.: ТЦ Сфера, 2005. — 175 с.

25. Фомин Н.А., Филин В.П. Возрастные основы физического воспитания.- М.: Физкультура и спорт,2004.- 175с.

26. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. Пособие для студ. высш.учеб.заведений. - М.: Академия,2000.

27. Шмаков С.А. Её величество игра,- М.; Физкультура и спорт, 2000.-78с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Описание игр вводного блока комплекса упражнений по развитию ловкости у обучающихся начальных классов во внеурочное время

«Меня зовут»

Цель: знакомство.

Ход проведения: все садятся в круг, ведущий берет мяч и говорит: «меня зовут Татьяна, мне 25 лет, я люблю футбол и собак», потом передает мяч другому ученику по часовой стрелке. Каждый из обучающихся по примеру представляется.

«Ты похож на...»

Цель: установление контакта.

Ход проведения: все садятся в круг, по очереди каждый поворачивается к своему соседу справа и говорит: «мне кажется, ты похож на....., потому что....».

«Аплодисменты»

Цель: завершение занятия на позитивном настрое.

Ход проведения: Участникам предлагается встать в круг, один из желающих выходит в центр круга, а остальные ему бурно аплодируют. Они продолжают это делать ровно столько, сколько он захочет. Он благодарит группу (говорит «спасибо», кланяется и т. п.) и возвращается в круг. После этого выходит следующий участник.

Упражнение поднимает настроение участников порой до уровня восторга и хорошо завершает занятие на эмоциональном уровне.

