

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Институт физической культуры и спорта

(наименование института полностью)

Кафедра «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»

(наименование)

49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

(код и наименование направления подготовки, специальности)

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
(БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)

на тему: «Развитие быстроты и ловкости у учащихся младших классов
средствами рекреационно-спортивной деятельности»

Студент

А. Д. Щербакова

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

к.п.н., доцент, Н.Н. Назаренко

(ученая степень, звание, И.О. Фамилия)

Тольятти 2020

АННОТАЦИЯ

на бакалаврскую работу Щербаковой Анастасии

Дмитриевны по теме: «Развитие быстроты и ловкости у учащихся младших классов средствами рекреационно-спортивной деятельности»

В выпускной квалификационной работе рассматриваются основы развития быстроты и ловкости у учащихся младших классов средствами рекреационно-спортивной деятельности.

Актуальность работы обусловлена необходимостью улучшения здоровья, повышения уровня физической подготовленности, двигательной активности и развития скоростных и координационных способностей, а также формирования интереса у младших школьников к урочным формам физического воспитания.

По результатам экспериментального исследования был проведен анализ влияния средств рекреационно-спортивной деятельности на развитие скорости и ловкости младших школьников и разработана методика оптимизации быстроты и ловкости средствами рекреационно-спортивной деятельности у учащихся младших классов и выявлена эффективность данной методики.

Структура работы: бакалаврская работа состоит из введения, 3-х глав, заключения, содержит 3 таблицы, 10 рисунков, список используемой литературы, приложение. Основной текст работы изложен на 57 страницах.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	6
ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ИЗУЧЕНИЕ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ И ЛОВКОСТИ У УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ СРЕДСТВАМИ РЕКРЕАЦИОННО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	9
1.1. Понятие быстроты и ловкости в педагогической литературе.....	9
1.2. Особенности развития быстроты и ловкости у учащихся младших классов.....	15
1.3. Возможности рекреационно-спортивной деятельности в развитии быстроты и ловкости у учащихся младших классов.....	19
Выводы по главе.....	27
ГЛАВА II. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	29
2.1. Задачи исследования.....	29
2.2. Методы исследования.....	29
2.3 Организация исследования.....	35
Выводы по главе.....	36
ГЛАВА III. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	37
3.1. Диагностика уровня развития быстроты и ловкости у учащихся младших классов	38
3.2 Применение средств рекреационно-спортивной деятельности на занятиях у учащихся младших классов.....	42
3.3. Анализ результатов исследования развития быстроты и ловкости у учащихся младших классов.....	47
Выводы по главе.....	52
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	53
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	56

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. На сегодняшний день в современном мире занятия физической культурой и спортом играют важную роль в развитии и состоянии человеческого организма. Для того чтобы справляться с нагрузками в школе и утомлением после занятий, быть готовым к различным видам жизнедеятельности, и при этом быть энергичной, творческой личностью, необходимо детям с раннего возраста быть физически подготовленными.

Младший школьный возраст является наиболее ответственным и благоприятным периодом в формировании двигательных способностей ребенка. В этом периоде (7-12 лет) закладываются фундаментальные возможности для растущего организма, что в последующем отражается на физическом развитии ребенка. Поэтому развитие физических качеств – это одна из важных задач физического воспитания младших школьников. Физическое воспитание представляет собой длительный, организованный педагогический процесс, имеющий целью воспитание здоровых, жизнерадостных, всесторонне развитых учеников, готовых к трудовой и интеллектуальной деятельности. [9, Барышева Н.В.]

Физическое воспитание детей дошкольного и школьного возраста необходимо осуществляться совместными усилиями семьи, детского сада, школы и общественности, но главная роль принадлежит школе, так как именно там закладываются основы физического воспитания. [1, Алексеев С.В.]

Задачи оптимизации индивидуального физического развития решаются на протяжении многолетнего процесса физического воспитания, так как физические качества формируются в силу естественных закономерностей возрастного развития. Так период развития силы 13-17 лет, быстроты 8-11 лет, выносливости 14-17 лет, гибкости 7-13 лет и ловкости 9-12 лет.

Арзуманов С. Г., Барчуков, И.С., Каинов А.Н. и другие авторы рассматривают младший школьный возраст как важнейший для стимулирования двигательной подготовленности детей, и считают, что он является наиболее благоприятным для воспитания и совершенствования быстроты и ловкости. Этот возрастной период характеризуется как особенно поддающийся целенаправленной спортивной тренировке. [15, Елизарова Е.М.]

В целом, актуальность нашей работы обусловлена необходимостью улучшения здоровья, повышения уровня физической подготовленности, двигательной активности и развития скоростных и координационных способностей, а также формирования интереса у младших школьников к урочным формам физического воспитания.

Цель исследования: повышение показателей быстроты и ловкости в учебном процессе по физическому воспитанию с использованием средств рекреационно-спортивной деятельности у учащихся младших классов в ЧОУ СОШ «Общеобразовательный центр «Школа».

Объект исследования: учебный процесс по физическому воспитанию с использованием средств рекреационно-спортивной деятельности учащихся младших классов в ЧОУ СОШ «Общеобразовательный центр «Школа».

Предмет исследования: методика с применением средств рекреационно-спортивной деятельности, сосредоточенная на развитие быстроты и ловкости у младших классов.

Гипотеза исследования: предполагается, что занятия по физическому воспитанию с детьми младших классов средствами рекреационно-спортивной деятельности помогают повысить уровень развития быстроты и ловкости.

Задачи исследования:

1. Определить уровень развития быстроты и ловкости у учащихся младших классов.

2. Разработать методику оптимизации скоростных и координационных способностей детей младших классов средствами рекреационно-спортивной деятельности.

3. Экспериментально проверить эффективность разработанной методики по развитию быстроты и ловкости у детей младших классов.

Для решения поставленных задач, были использованы следующие **методы исследования**: анализ научно-методической литературы; педагогические наблюдения; педагогическое моделирование; анализ, сравнение и обобщение результатов эксперимента; метод опроса - беседа.

Теоретической основой исследования являются работы Андреевой Е., Аппенянского А.И., Бабичевой И. В., Бальсевич В.К., Воротилкиной И.М., Голенко А.С., Горбунова Г.Д., Ермакова С. С., Захарова Е.Н., Комкова А.Г., Полянского А.В., Приступы Е., Рыжкина Ю.Е., Сайпушевой О. С., Солодкова А.С., Харитоновна В.И., Шкенева В.А. и др..

Научная новизна: разработана методика оптимизации быстроты и ловкости средствами рекреационно-спортивной деятельности у учащихся младших классов и выявлена эффективность данной методики.

Практическая значимость полученных результатов исследования заключается в преимущественном применении разработанной методики по рекреационно-спортивной деятельности в учебно-воспитательном процессе, что привело к повышению уровня развития быстроты и ловкости у учащихся младших классов.

Опытно-экспериментальная работа проводилась на базе Частного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы «Общеобразовательный центр «Школа» г. Тольятти Самарской области.

Структура работы: бакалаврская работа состоит из введения, 3-х глав, заключения, содержит 3 таблицы, 10 рисунков, список используемой литературы, приложение. Основной текст работы изложен на 57 страницах.

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ИЗУЧЕНИЕ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ И ЛОВКОСТИ У УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ СРЕДСТВАМИ РЕКРЕАЦИОННО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1.1. Понятие быстроты и ловкости в педагогической литературе

Физическая подготовка человека характеризуется степенью формирования ключевых физических качеств - выносливости, ловкости, скорости, гибкости.

Скорость (быстрота) – это способность реализовывать движения с конкретной быстротой благодаря физической активности мышц. Она находится в зависимости от мышечной силы. Чем больше мышцы, тем стремительнее они преодолеют противодействие нагрузке, инерции спокойствия, массы тела и т.д.

Термин скорость означает:

- способность человека выполнять двигательную активность в течение минимального периода времени; [21, Комков А.Г.]

- совокупность функциональных характеристик человека, обеспечивающих скоростные способности; [8, Бальсевич В.К.]

- способность человека реагировать на внешние раздражители и выполнять быстрые движения. [1, Алексеев С.В.]

Формирование скоростных возможностей находится в зависимости:

- от состояния нервно-мышечного аппарата,

- от абсолютной силы мышц,

- от способности мышц к стремительному нарастанию действия в начале движения.

Скорость обуславливается физической активностью нервных процессов, координацией мышц со стороны центральной нервной системы, отличительными чертами строения и сократительными свойствами мышц. Формирование быстроты – это в сущности формирование возможности стремительно реализовывать движения. Повышение быстроты в разные

возрастные периоды проявляются по-разному. Максимальный ежегодный прирост скоростных возможностей отмечается у детей от 4 до 6 лет и от 7 до 9 лет. В дальнейшем темпы прироста быстроты понижаются. [7, Барчуков И.С.]

Говоря о физиологических резервах развития скорости, отметим, что быстрота (скоростные способности или скоростные качества) – это комплекс функциональных свойств человека, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий отрезок времени. Предполагается, что выполнение задания длится небольшое время и утомление не наступает. Н.В. Андрощенко, который изучает вопросы развития скорости, пишет, что она характерна для активных движений и выражается в способности быстро чередовать сокращение и расслабление отдельных групп мышц. [41, Карасев А.В.]

Выделяют два типа мышечных волокон по структуре и многофункциональным способностям – «быстрые» (белые), способные совершенствовать значительную силу и скорость мышечного уменьшения, однако не адаптированные к длительной работе, и «медленные» (красные), действующие в медленном, однако продолжительном режиме. В «быстрых» мышечных волокнах доминируют анаэробные движения энергообеспечения, но в «медленных» – аэробные (по этой причине в них существенно больше кровеносных капилляров, выше содержание гемоглобина, значительна динамичность окислительных ферментов). Состав мышечных волокон определен на генном уровне, однако тренировки на выносливость повышают число красных мышечных волокон. Признавая важность генетического условия, не следует уменьшать влияние внешних факторов.

У каждого человека существуют конкретные запасы мышечной силы, которые могут включаться только при экстремальных ситуациях (чрезмерная опасность для жизни, излишнее психоэмоциональное напряжение и т.п.). В момент раздражения мышцы, можно обнаружить наибольшую мышечную силу, которая окажется больше той силы, которую человек выражает при

ограничивающем произвольном усилии – так именуемой наибольшей произвольной силой. Отличие между наибольшей мышечной силой и наибольшей произвольной силой именуется недостатком мышечной силы. Расхождение мышечной и произвольной силы снижается в процессе силовой тренировки, так как совершается изменение морфофункциональных способностей мышечных волокон и элементов их свободной регуляции.

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. Можно выделить четыре элементарных проявления скоростных способностей:

- Быстрота реакции (простая и сложная). Сложная может быть реакция на движущийся объект (мяч, партнеры, соперники) и реакция выбора (когда из нескольких разновидностей приёма, нужно выбрать один, наиболее эффективный в данный момент).

- Скорость одиночного движения.

- Способность к быстрому началу движения (ускорения).

- Способность к быстроте перемещений.

Все указанные формы проявления быстроты относительно независимы и требуют принципиально отличных средств воспитания. [33, Солодков А.С.]

В процессе спортивных занятий увеличение скоростных способностей происходят благодаря:

- повышению лабильности нервных и мышечных клеток, ускоряющих осуществление возбуждения по нервам и мышцам;

- увеличению лабильности и физической активности нервных процессов, увеличивающих темп обработки информации в мозге;

- снижению времени выполнения возбуждения посредством межнейронных и нервно-мышечных сигналов;

- синхронизированию активности в отдельных мышцах и различных мышечных групп.

Один из известных ученых в области физического воспитания Г.Н. Сатиров отметил, что процесс управления телом помогает научиться

регулировать различными его движениями. [13, Голенко А.С.] Другое, немаловажное физическое качество, связанное с развитием быстроты, развитие которого в младшем школьном возрасте не вызывает сомнения - это ловкость.

Слово «ловкость» происходит от слова «поймать». Первоначальное значение слова относится к охоте, рыбалке, ловле животных, птиц, рыб. Со временем значение слова расширилось и перешло к человеку как физическое качество. Ловкость определяется:

- способностью нашего организма двигаться,
- физической активностью,
- гибкостью. [28, Полянский А.В.]

Ловкость - это способность быстро выполнять новые движения и их комбинации. Ловкость - это физическое качество, которое проявляется в способности человека быстро, целенаправленно и по-новому реагировать на внезапно возникающие задачи в процессе двигательной активности. Возраст начальной школы считается лучшим временем для формирования данного качества.

Ловкость проявляется в разных ситуациях:

- профессиональные навыки,
- движения в различных бытовых областях (дома, играх и других сферах).

Ловкость обладает свойством доступности, что позволяет человеку со средней физической подготовкой выполнять сложные движения. Говоря о ловкости, Н.А. Бернштейн отмечает, что мобильность и хорошая координация движений не одно и то же, между ними есть четкие различия. «Моторная мобильность - это своего рода моторная изобретательность, но эта простейшая форма изобретательности постепенно превращается в умственную изобретательность». [30, Бернштейн Н.А.]

По мнению автора, само слово «ловкость» удачно, лаконично и четко отражает основную суть концепции. «Там, где двигательная задача сложна и

должна решаться без дальнейших действий, но мы говорим о изобретательности движения, мы должны выбраться, привыкнуть к ней». Там, где невозможно взять силой, хитрость поможет. Мы овладеваем моторными навыками и используем их для выполнения более или менее сложных моторных задач. Таким образом, при выполнении двигательных действий, когда требуется инициатива и изобретательность в выполнении возникающей задачи, речь идет о ловкости. В дополнение к наглядным и красноречивым объяснениям автор представляет научную концепцию ловкости: «Ловкость - это способность выделяться локально из любой позиции, т.е. умение справиться с любой возникшей двигательной задачей:

- правильно (то есть адекватно и точно);
- быстро (т.е. рано);
- рациональный (то есть эффективный и рентабельный);
- гениально (т.е. непредсказуемо и активно).»

Другой ученый, Л. П. Матвеев, вводит гораздо большее количество компонентов в понятие ловкости:

- ловкость проявляется в упражнениях и движениях, связанных со сменой позиции, «физической подвижностью»;
- ловкость проявляется в сложной и меняющейся обстановке;
- ловкость проявляется в упражнениях с предметами, т.е. «ручной» или «предметный» навык;
- ловкость проявляется в упражнениях, требующих совместных усилий нескольких участников;
- ловкость проявляется в командных упражнениях, требующих тактически скоординированных действий, и в играх с тактическим противодействием и взаимодействием между участниками.

Многие ученые определяют ловкость как способность быстро осваивать новые движения, иначе - способность быстро учиться, быстро восстанавливать двигательную активность в соответствии с требованиями изменяющейся среды. [41, Карасев А.В.]

В.М. Зациорский предлагает несколько критериев ловкости, которые позволяют количественно оценить эту способность:

1. Проблемы с координацией двигательного задания.
2. Точность выполнения (согласованность пространственных, временных и силовых характеристик двигательного задания).
3. Время развития (время тренировки, которое спортсмен должен освоить или скорректировать необходимую точность движения). [14, Горбунов Г.Д.]

В психологии спорта принято различать общую ловкость (проявляющуюся в различных областях спорта) и специальную (способность контролировать и использовать спортивное снаряжение по-разному). Не существует достаточно сильной связи между различными типами навыков ловкости. В то же время ловкость имеет различные связи с другими физическими характеристиками, тесно связана с двигательными навыками, способствует их развитию. Двигательные навыки приобретаются в течение первых пяти лет жизни (около 30% от общего фонда движения), а в течение 12 лет - уже 90% движений взрослого человека. Уровень мышечной чувствительности, достигнутый в молодые годы, остается дольше, чем способность воспринимать новые движения. Навыки координации очень важны среди факторов, определяющих развитие ловкости.

Еще одним условием, влияющим на развитие ловкости, является диапазон движения. Каждое изученное движение частично основано на старых, уже разработанных координационных комбинациях, которые вместе с новыми создают новый навык. Чем тоньше, точнее и разнообразнее работа моторного движения, чем больше запас условно-рефлекторной связи, тем больше у него подвижных способностей, чем легче воспринимать новые формы движения, тем лучше оно адаптируется к существующим и изменяющимся условиям работы, тем больше его ловкость.

Работа анализаторов является третьей основной предпосылкой для развития ловкости. В дополнение к определенной роли ранее приобретенного

двигательного опыта, обработка текущей информации (зрительные, слуховые, кинестетические, тактильные и вестибулярные сигналы) играет важную роль в развитии и выражении ловкости. Соответствующая актуальная информация воспринимается анализаторами. Общие данные всех анализаторов позволяют более глубоко понять процесс движения, точнее обеспечить его анализ, чтобы они могли быстро справиться с ним и восстановить его по мере необходимости. [30, Бернштейн Н.А.]

Развитие ловкости зависит от функциональных способностей центральной нервной системы. Формирование ловкости в движениях предполагает обучение следующим навыкам:

- 1) быстро освоить сложные координационные действия;
- 2) возобновить движение в соответствии с требованиями изменяющейся среды;
- 3) четко воспринимать пространственные, временные и силовые параметры движения.

Ловкость - это способность управлять собственным телом. Уровень развития ловкости у детей свидетельствует о хорошей подвижности, проявляющейся в подвижных играх, в том числе в различных меняющихся заданиях. [40, Шкенеv В.А.]

Таким образом, мы можем сказать, что скорость и ловкость являются основой развития быстрых, плавных, гибких движений, которые начинают складываться в большей степени в начальной школе. Развитие этих качеств во многом зависит от пластичности нервных корковых процессов, а также от способности человека различать темп, амплитуду и направление движения, степень напряжения и расслабления.

1.2. Особенности развития быстроты и ловкости у учащихся младших классов

В теории и методологии физического воспитания развитие подрастающего поколения характеризуется тремя группами показателей:

- морфологическими,
- функциональными,
- уровнем формирования физических качеств.

Для решения основных вопросов физического воспитания необходим рациональный уровень формирования физических характеристик человека с учетом врожденных качеств, благодаря которым возможна эффективная двигательная активность. [8, Бальсевич В.К.]

Многочисленные исследования, проведенные в области физического воспитания, позволяют сделать вывод о том, что младший школьный возраст является сенситивным для развития скорости и ловкости.

Возраст начальной школы считается возрастом детей от 7 до 10-11 лет.

В этом возрасте происходят значительные изменения во всех органах и тканях организма. Скелетная система младшего школьника еще находится в процессе формирования - окостенение позвоночника, грудной клетки, таза, конечностей еще не завершено, в скелетной системе еще много хрящей. Рост кости особенно заметен. Это особенно касается лица, а также длинных костей рук и ног.

Процесс окостенения рук и пальцев в начальной школе еще не завершен, поэтому небольшие и точные движения пальцев и рук являются сложными и утомительными.

Однако в скелетной системе детей все меньше и меньше неорганических соединений, больше воды и белка, чем в костях взрослых. Растущий ребенок более гибок и в то же время более чувствителен к давлению и мышечному напряжению, обладает меньшей устойчивостью к костным проблемам, чем взрослые.

В младшем школьном возрасте у учащихся развиваются позвоночника - шейный, грудной и поясничный изгибы. Однако на этом окостенение скелета не заканчивается - его большая гибкость и мобильность предоставляют большие возможности для физического воспитания и участия во многих видах спорта, а также развития такого физического качества как ловкость. [21, Комков А.Г.]

У младших школьников мышцы и связки развиваются, их объем увеличивается, растет общая мышечная сила. В этом случае развиваются большие мышцы, а не маленькие. Следовательно, дети способны к относительно сильным и широким движениям, но им труднее справляться с небольшими движениями, требующими точности. Окостенение фалангов кисти заканчивается в девять-одиннадцать лет, а запястья - в десять-двенадцать лет. Однако с изменением рациона происходит постепенное увеличение мышечной массы и силы. За 6–12 лет масса тела увеличивается вдвое, увеличиваясь примерно с 18 до 36 кг.

Несмотря на то, что мышцы младшего школьника становятся все сильнее, у ребенка они работают не так как у взрослых. Для детей с незрелой, слаборазвитой мышечной тканью характерны недостаточная координация движений, неспособность сидеть на месте и быстрая утомляемость. По мере укрепления мышц возрастает потребность детей в физических упражнениях и физической активности. В развитии скорости и подвижности у детей младшего школьного возраста используются различные упражнения в быстром темпе, начиная с короткой дистанции с максимальной скоростью, ускоренного бега, эстафетного бега и т.д.

У младшего школьника сердечная мышца растет и хорошо снабжается кровью, поэтому он относительно вынослив. Вес мозга значительно увеличивается после семи лет. В этом возрасте зафиксировано наибольшее увеличение массы мозга - от 90% веса мозга у взрослых в возрасте 5 лет и до 95% в возрасте 10 лет. [18, Захаров Е.Н.]

Сердечно-сосудистая система ребенка в возрасте от 6 до 10 лет постепенно развивается: сосуды относительно широки, а стенки сосудов эластичны, что создает благоприятные условия для деятельности сердечной мышцы. Однако ритм сердечной деятельности еще не стабилен. Улучшение снабжения мышц, других органов и тканей кислородом и питательными веществами все еще достигается за счет увеличения частоты сердечных сокращений, а не за счет увеличения объема крови, выделяемой сердцем во время сокращения. Этот объем примерно в 2 раза меньше у детей этого возраста, чем у подростков.

Органы дыхания у детей младшего школьного возраста отличаются от органов дыхания взрослых. Дыхательные пути уже, слизистая оболочка мягкая и легко уязвима. Дыхание менее глубокое, но более частое; уровень потребления кислорода по всему организму является значительным. В этом отношении дети этого возраста наименее приспособлены к работе в условиях, когда организму не хватает кислорода. При применении упражнений на развитие скорости необходимо дыхание младших школьников держать под контролем.

Из-за нехватки свежего воздуха, физических упражнений, недоедания и нездорового образа жизни, у младшего школьного возраста наблюдается уменьшение количества эритроцитов или содержания гемоглобина в крови (их норма у младших школьников почти такая же, как у взрослых). [35, Степаненкова Э.Я.]

Для детей младшего школьного возраста существует естественная потребность в высокой физической активности. Под двигательной активностью понимается общее количество движений, совершаемых человеком в процессе повседневной жизни. При свободном режиме летом дети в возрасте 7-10 лет совершают от 12 до 16 тысяч движений. В период обучения двигательная активность школьников не только не возрастает, а наоборот уменьшается. Поэтому крайне важно, чтобы у детей была

достаточная ежедневная двигательная активность в соответствии с их возрастом и состоянием здоровья.

В начальной школе у детей происходит значительное укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистая деятельность становится относительно стабильной, процессы нервного возбуждения и торможения улажены.

Формирование ловкости и скорости у детей младшего школьного возраста требует развития следующих навыков:

- 1) быстро изучать двигательные действия, которые трудно координировать;
- 2) изменять направление движения в соответствии с условиями изменяющейся среды;
- 3) четко соблюдать пространственные, временные и скоростные характеристики движения. [39, Шкенеv В.А.]

В возрасте 7-10 лет начинают формироваться интересы к определенным видам физической активности, выявляются особенности индивидуальных двигательных проявлений и предрасположенность к определенным видам спорта. И это создает условия, ведущие к успешной физической подготовке и спортивной ориентации детей школьного возраста, для определения оптимального пути физического оздоровления для каждого из них. В младшем школьном возрасте дети начинают заниматься систематическими физическими упражнениями, поэтому особое внимание следует уделять физиологическим особенностям растущего организма ребенка.

1.3. Возможности рекреационно-спортивной деятельности в развитии быстроты и ловкости у учащихся младших классов

Основной задачей физического воспитания выступает задача повышения физической активности школьников. Физическая активность

человека - главный и решающий фактор сохранения и укрепления здоровья, ничем не заменимое универсальное средство профилактики недугов и замедления процессов старения организма. Крепкое здоровье способствует улучшению занятий любым видом деятельности, в том числе и умственной.

На современном этапе в физическом воспитании появилось понятие рекреационно-спортивная деятельность. Рекреационно-спортивная деятельность – это отдых, восстановление сил при занятии спортом физическими упражнениями. Анализ литературы позволил выделить направления организации рекреационно-спортивной деятельности: [31, Рыжкин Ю.Е.]

1. Ознакомление учащихся с понятиями «физическая культура и здоровый образ жизни»

А) Физическая культура в жизни человека, её роль и значение в организации трудовой, учебной деятельности, сохранении активности, формы и содержание занятий по предупреждению переутомления и повышению работоспособности, влияние занятий физическими упражнениями на динамику работоспособности. [14, Горбунов Г.Д.]

Б) Оздоровительные системы физического воспитания:

- гимнастика,
- режим питания,
- вредные привычки

В) Основные причины возникновения заболеваний, профилактика различных заболеваний.

- закаливание.
- профилактические процедуры,
- оказание доврачебной помощи. [23, Кузнецов В.С.]

2. Вовлечение учащихся в деятельность кружков и секций по физическому воспитанию, различным видам спорта, приобщение к здоровому образу жизни.

- обучение способам самостоятельной деятельности,

- организация спортивных соревнований. [37, Харитонов В.И.]

3. Корректировка физического развития учащихся:

- индивидуальная работа (присущий конкретному человеку способ организации жизнедеятельности, учитывающий индивидуальные интересы, потребности, возможности и связь с его учебной, профессиональной и бытовой деятельностью)

- дифференциация – организация групп здоровья (основная группа здоровья, подготовительная группа – занятия с детьми с физическими и физиологическими отклонениями). [29, Приступа Е.]

4. Организация физкультурно-оздоровительной работы в учебное и вне учебного времени:

А) физкультурно-оздоровительная работа в учебное время:

- уроки физической культуры,
- утренняя зарядка,
- физкультурные минутки,
- подвижные игры на перемене,

Б) внеклассная работа по физическому воспитанию:

- беседы, встречи,
- час здоровья,
- соревнования, эстафеты,
- спортивные праздники,
- дни здоровья,
- туристическая работа,
- школа плавания. [14, Горбунов Г.Д.]

В) внешкольная деятельность (взаимодействие с Дворцами культуры и спорта, ДЮСШ, туристическими станциями и др.) [31, Рыжкин Ю.Е.]

Различные направления рекреационно-спортивной деятельности включают организацию деятельности детей и взрослых, направленную на сохранение, улучшение здоровья и физического развития учащихся.

В практике школы широко используются следующие формы рекреационно-спортивной деятельности:

- Утреннюю зарядку (гимнастику) школьники выполняют каждый день дома (с открытым окном) или на свежем воздухе. Комплексные упражнения преподаются на уроках физкультуры под руководством учителя.

Ежедневная гимнастика поддерживает привычку систематических упражнений. Комплекс утренней гимнастики состоит из общих упражнений на развитие, которые можно выполнять без или с инвентарем: гантели, резиновые ленты, скакалки, подъемники и т.д. Ориентировочная продолжительность занятий: для учащихся I-IV классов - 7-10 минут. Утренняя гимнастика выполняется в определенном порядке. Вначале питье, улучшающее дыхание и кровообращение. Затем делаются упражнения на мышцы плеч и пояса, туловища и ног. Кроме того, выполняются бег и прыжки, что положительно влияет на обменные процессы в организме. Утром гимнастика заканчивается упражнениями, которые нормализуют деятельность органов дыхания и кровообращения. После утренней гимнастики необходимо принять душ. [27, Ощепкова Т.А.]

- Гимнастика перед занятием в режиме школьного дня дополняет утреннюю зарядку, выполняемую дома. Ее цель - способствовать организованному началу учебного дня, улучшить самочувствие и настроение, повысить работоспособность учащихся в классе.

Выполнение гимнастики на свежем воздухе помогает укрепить организм и повышает его устойчивость к простудным заболеваниям.

Основой гимнастики перед занятиями является комплекс физических упражнений для разных групп мышц. Комплекс должен включать упражнения для мышц верхних конечностей (движения рук и головы), мышц спины и живота (повороты вперед, назад, вбок), мышц нижних конечностей (приседания, выпады), прыжки. Комплекс должен быть начат и закончен ходьбой на месте. [12, Воротилкина И.М.]

- **Подвижные игры.** Правильно организованные подвижные игры положительно влияют на состояние и самочувствие учащихся; дети более активны в работе, лучше воспринимают материал, внимательно слушают учителя. Игры проходят во время больших перемен (желательно на открытом воздухе) под руководством учителя или одного из учеников. Во всех играх дети обычно участвуют добровольно, по желанию. Лучше выделять отдельные места для игр младших школьников. Хорошо иметь несколько игр одновременно, что дает детям выбор. Необходимо поддержать стремление детей к самостоятельным играм. [22, Колтановский А.П.]

- **Физминутки.** Дети в начальной школе устают во время урока. Это объясняется тем, что монотонная работа вызывает длительное раздражение определенных участков коры головного мозга, возникает защитное торможение, что приводит к снижению внимания и работоспособности детей.

Физминутки выполняются в середине урока. Они рекомендуются для каждого урока. В зависимости от особенностей усталости, необходимо выбирать комплексы. Поэтому, если младшие школьники долгое время сидели в одном и том же положении, целесообразно использовать комплексы, направленные на расслабление локально нагруженных мышечных групп и нормализацию мозгового и периферического кровообращения. Если дети слишком возбуждены, комплексы следует использовать, чтобы уменьшить возбуждение нервной системы. Если дети долгое время читают, необходимо использовать физминутки, направленные на восстановление усталых глаз. [2, Алексеева Е. П.; 10, Богословский В.П.]

- **Спортивный час** - это ежедневные упражнения на свежем воздухе, которые проводятся после уроков. Это мероприятие, которое снимает усталость, вызванную учебной деятельностью, и помогает повысить физическую активность младших школьников. Спортивный час является одной из форм работы по улучшению физического здоровья в школе, в ходе которой решаются следующие задачи:

- целенаправленное развитие физических свойств;
- улучшение двигательных навыков, приобретенных на уроках физкультуры;
- тренировка индивидуальных физических навыков. [25, Малозёмов О.Ю.]

Содержание спортивного часа должно быть связано с учебной программой по физическому воспитанию. Для этого во время занятий спортом выполняются упражнения в игре и в форме соревнований, предварительное обучение проводится на уроках физкультуры при прохождении соответствующей части программы. Таким образом, приобретенные навыки улучшаются на спортивном часе. Учитывая, что младшие школьники больше всего интересуются играми на свежем воздухе и спортивными играми, упражнениями по легкой атлетике и гимнастике, а также катанием на лыжах и коньках, содержание спортивного часа должно в основном включать упражнения из этих частей учебной программы.

В целях повышения двигательного опыта и поддержания равного интереса учащихся к занятиям с учетом погодных условий и времени года рекомендуется включать физические упражнения, такие как катание на коньках, спортивные элементы - хоккей, футбол, бадминтон, народные игры и т. д.

Содержание спортивного часа включает в себя:

- организованные игры и упражнения,
- подвижные игры и развлечения.

Соотношение организованной и самостоятельной частей строго не регламентировано и варьируется в зависимости от возраста учащихся, содержания, условий и задач спортивного часа. Организованное начало и конец часа обязательны [5, Арзуманов С. Г.; 29, Приступа Е.].

Каждый спортивный час начинается организованно. Учитель объясняет ученикам задачи спортивного часа, знакомит с их содержанием. Чтобы подготовить учащихся к предстоящей физической активности, в начале

каждого спортивного часа выполняются упражнения для ходьбы, бега в среднем темпе и общие упражнения для развития.

Выполнение заданий в среднем темпе является важной частью спортивных часов. Это способствует активизации физических функций школьников, которые естественным образом снижаются в результате учебной деятельности. Кроме того, движение со скоростью 2,5 - 3 м / с используется в качестве основного средства развития выносливости. Чтобы поддерживать постоянный интерес учащихся к бегу в среднем темпе, необходимо чередовать его с ходьбой, упражнениями по восстановлению дыхания, использовать бег с изменением направления, «змейку», преодоление препятствий и т.д.

Для того, чтобы организм школьников подготовился для предстоящей физической активности, упражнения должны быть выбраны в соответствии с характером работы, которая будет далее. Комплексы упражнений начинают выполнять с ходьбы с переходом на бег. Затем следуют упражнения, которые помогают восстановить нормальное дыхание, а затем упражнения, которые задействуют большие группы мышц. В конце комплекса используются упражнения, которые по своей природе аналогичны упражнениям, запланированным в основной части занятий. Рекомендуется объяснять некоторые технические приемы во время упражнений, чтобы сложные упражнения выполнялись в режиме реального времени (без остановки).

Основное время занятий спортивного часа посвящено играм. Выполняется несколько организованных игр или игровых заданий для тренировки тех или иных физических качеств и улучшения двигательных навыков. Наряду с подвижными играми также используются виды спорта, которые проводятся по упрощенным правилам.

Когда дети играют длительное время, необходимо следовать определенной последовательности. Вначале применяют игры, направленные на закрепление и улучшение двигательных навыков, где учащиеся могут лучше выполнять и анализировать сложные двигательные действия. Далее

можно предложить детям спортивные соревнования, эстафеты. Соревнования между классами, борьба за честь класса способствуют формированию команды, повышают интерес к физическим упражнениям.

Незапланированные игры и занятия спортом проводятся с целью удовлетворения индивидуальных двигательных потребностей учащихся, формирования навыков для самостоятельной учебы. В это время проводятся самые популярные подвижные и спортивные игры для школьников. Для мальчиков - футбол, волейбол, баскетбол, хоккей, настольный теннис. Для девочек - прыжки со скакалкой, спортивные игры по упрощенным правилам (волейбол, баскетбол, настольный теннис), эстафеты. [32, Сайпушева О. С.]

В заключительной части спортивного часа предлагается ходьба и медленный бег (в течение одной минуты), игры, направленные на снижение физической активности. После каждого часа необходимо оценить детей, отметить лучших игроков, лучшие команды.

При занятиях спортом важно правильно дозировать физическую активность. Слишком малая нагрузка не оказывает физиологического воздействия и ценность ее уменьшается. Чрезмерный стресс также вызывает усталость, что негативно сказывается на последующей образовательной деятельности.

При выполнении спортивных часов на свежем воздухе необходимо соблюдать температурный режим, установленный местными органами здравоохранения и образования. [4, Аппенянский А.И.]

- Внеклассные мероприятия с целью физического воспитания имеют в основном те же задачи, что и на уроке: укрепление здоровья, укрепление организма, всестороннее физическое развитие учащихся, успешное внедрение учебных программ по физическому воспитанию, а также обучение определенным организационным навыкам и привычкам детей. систематическое физическое воспитание и спорт.

В рамках внеклассной физкультурной и спортивной работы можно использовать занятия в группах общей физической подготовки и спортивных

секциях, спортивные соревнования, игры, физкультурные праздники и спортивные вечера. Все они должны предусматриваться планом учебно-воспитательной работы школы и классного руководителя.

Внеклассная работа должна проводиться в соответствии с требованиями медицинского контроля, осуществляемого врачом и медицинской сестрой. Каждый учащийся, желающий заниматься физической культурой и спортом, обязан предварительно пройти медицинский осмотр и получить допуск к занятиям в спортивной секции или группе общей физической подготовки. Периодические медицинские осмотры учащихся, занимающихся в спортивных секциях, должны проводиться не реже одного раза в год. Перед районными и городскими соревнованиями все участники школьных команд обязаны пройти дополнительный медосмотр. При проведении массовых внутри школьных спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятий присутствие врача и медицинской сестры является обязательным. [36, Сулейманова Ф.А.]

Многообразие форм рекреационно-спортивной деятельности позволяет учителям эффективно организовать педагогический процесс и направить свои усилия на сохранение здоровья учащихся и повышение их работоспособности, двигательной активности, сохранение здоровья.

Выводы по главе

Теоретический анализ литературы позволил выявить, что скорость (быстрота) как физическое качество – это способность выполнять движения с определенной быстротой путем физической активизации мышц.

Ловкость - это способность быстро выполнять новые движения и их комбинации, целенаправленно и по-новому реагировать на возникающие задачи в процессе двигательной активности.

Скорость и ловкость являются основой развития быстрых, плавных, гибких движений, которые начинают закладываться в большей степени в

начальной школе. В этом возрасте у школьников формируются интересы к физической активности, выявляются особенности индивидуальных двигательных проявлений и предрасположенность к определенным видам спорта, они начинают системно заниматься физическими упражнениями, поэтому особое внимание необходимо уделять физиологическим особенностям растущего организма ребенка.

Большими возможностями в воспитании физически здоровых и развитых школьников обладает рекреационно-спортивная деятельность. Среди направлений рекреационно-спортивной деятельности мы выявили:

1. Ознакомление учащихся с понятиями «физическая культура и здоровый образ жизни»
2. Вовлечение учащихся в деятельность кружков и секций по физическому воспитанию, различным видам спорта.
3. Корректировка физического развития учащихся (индивидуальная работа, дифференциация – организация групп по показаниям).
4. Организация рекреационно-спортивной работы в учебное и внеучебное время.

В практике школы широко используются следующие средства рекреационно-спортивной деятельности: утренняя зарядка, гимнастика перед занятиями в режиме школьного дня, подвижные игры, физминутки, спортивный час, внеклассные мероприятия по физическому воспитанию.

ГЛАВА II. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Задачи исследования

Цель исследования: повысить показатели быстроты и ловкости в учебном процессе по физическому воспитанию с использованием средств рекреационно-спортивной деятельности у учащихся младших классов в «Общеобразовательном центре «Школа».

Задачи исследования:

1. Определить уровень развития быстроты и ловкости у учащихся младших классов.
2. Разработать методику оптимизации скоростных и координационных способностей детей младших классов средствами рекреационно-спортивной деятельности.
3. Экспериментально проверить эффективность разработанной методики по развитию быстроты и ловкости у детей младших классов.

2.2 Методы исследования

В процессе эмпирических исследований мы использовали следующие методы:

- анализ научно-методической литературы,
- педагогическое наблюдение,
- беседа,
- педагогический эксперимент,
- тестирование,
- методы математической статистики.

Метод анализа научно-методической литературы представляет собой объективный анализ имеющихся литературных данных по конкретной проблеме. При анализе научно-методической литературы нами были выполнены следующие работы:

- составление библиографии - подборка источников, отобранных по заданной теме;

- анализ литературных источников - ведение более подробных записей, основой которых является выбор основных идей работы;

- цитирование - буквальная запись выражений или цифровых данных, содержащихся в литературном источнике.

Мы изучали и анализировали литературу по основам теории и методологии физического воспитания и спорта, возрастной физиологии, педагогики и психологии.

Мы проанализировали специальную методическую литературу, относящуюся к теме исследования, и позволили выявить основные тенденции развития теории и практики физического развития скорости и ловкости у учащихся начальных классов посредством оздоровительных и спортивных мероприятий. Наибольшую ценность, на наш взгляд, представляет работа авторов:

Горбунова Г.Д., Ермакова С. С., Воротилкиной И.М., Бальсевич А.А.,
Захарова Е.Н., Полянского А.В., Рыжкина Ю.Е., Комкова А.Г.,
Сулеймановой Ф.А., Фильченкова Д.А., Шкенева В.А. и др.

Педагогическое наблюдение - это непосредственное восприятие, педагогического процесса в естественных условиях, наблюдение потребует от исследователя четкой констатации фактов, объективного педагогического анализа.

Наблюдение проводилось:

- во время уроков физической культуры,
- во время оценки уровня развития физических характеристик (скорость, ловкость) у детей.

Цель исследования: контроль за выполнением и ходом педагогического эксперимента.

Педагогическое наблюдение проводилось по алгоритму (рисунок 1) [14, Горбунов Г.Д.].

Этапы педагогического наблюдения	Общая характеристика действий на этапе педагогического наблюдения
I этап. Подготовительный	Необходимо подготовиться к проведению педагогических наблюдений: сформулировать цель и задачи наблюдения, составить его план, подобрать средства и методы регистрации исследуемых показателей, подготовить место проведения наблюдения, провести инструктаж помощников и наблюдаемых, подготовить протоколы и бланки для записи наблюдаемых характеристик
II этап. Педагогическое наблюдение	На втором этапе осуществляется самонаблюдение. Здесь очень важно следить за ходом наблюдения, правильностью заполнения протоколов и бланков, исправностью применяемой аппаратуры
III этап. Обработка результатов педагогического наблюдения	Сюда входит первичная обработка данных, включающая в себя уточнение и восстановление выпавших данных и вычисление производных характеристик (отношений, разности, суммы, процентов и т.п.) и статистическая обработка результатов (расчет средней арифметической, стандартных отклонений, вариаций и т.п.)
IV этап. Анализ, интерпретация и обсуждение результатов педагогического наблюдения	Этап предусматривает анализ полученных результатов, описание исследуемого процесса, обсуждение материалов наблюдения, формулировки выводов, разработку практических рекомендаций, предложения по внедрению результатов наблюдений в практику, планирование новых наблюдений

Рисунок 1 Алгоритм педагогического наблюдения

Педагогическое эксперимент - это изучение педагогического процесса в естественных условиях с использованием специально созданных ситуаций. Суть педагогического эксперимента в рамках исследования заключалась в выявлении эффективности подобранных нами средств рекреационно-спортивной деятельности, направленных на развитие быстроты и ловкости у

младших классов. База исследования: «Общеобразовательный центр «Школа».

В нашем исследовании принимали участие младшие школьники двух классов. 4А – контрольный класс, где занятия проходили в традиционной форме. 4Б класс – экспериментальный. В экспериментальном классе проверялась эффективность подобранных нами средств рекреационно-спортивной деятельности, направленных на развитие быстроты и ловкости. Занятия проводились в рамках программы рекреационно-спортивных мероприятий.

Нами был проведен педагогический эксперимент, который состоял из трех этапов:

Первый этап констатирующий:

- знакомство с учащимися исследуемого класса, учебной документацией учителя,
- беседа с классным руководителем,
- изучение уровня развития физических качеств – быстроты и ловкости,
- анализ результатов.

Второй этап формирующий, цель которого разработка и внедрение в учебно-воспитательный процесс средств рекреационно-спортивной деятельности с целью повысить уровень развития быстроты и ловкости.

Третий этап контрольный:

- повторное тестирование быстроты и ловкости исследуемых младших школьников,
- сравнение исходных и повторных результатов тестирования,
- обобщение результатов проделанной работы и формулирование выводов.

Тестирование ловкости и быстроты. В практике физического воспитания и спорта тестирование используется для контроля уровня развития конкретного физического качества.

Для изучения уровня развития скоростных способностей мы подобрали следующие тесты:

1) Бег на 30 метров

Тест проводят в спортивном зале или на спортивном стадионе. От линии старта отмеряется 30 метров, это и будет финишной линией. Тест выполняется из низкого старта. Результат измеряем с помощью секундомера.

Используется для определения быстроты.

2) Челночный бег 3x10 м

Тест проводят в спортивном зале на ровной дорожке не менее 12-13м. Отмеряют 10 - метровый участок, начало и конец которого отмечают линией (стартовая и финишная черта). За каждой чертой -два полукруга радиусом 50 см с центром на черте, на дальний полукруг за финишной линией кладут деревянный кубик (5 см). Спортсмен становится за ближней чертой на линии старта и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты; обегает полукруг, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней - финишной - черте, пробегая ее.

Учитывают время выполнения задания от команды «марш» и до пересечения линии финиша.

Используется для определения быстроты, скорости смены направления.

3) Бег на месте за 5 сек.

По сигналу испытуемый стремится, как можно чаще поочередно касаться коленями подвешенного резинового шнура. Шнур подвешивают горизонтально на высоте, составляющей прямой угол с бедром поднятой ноги испытуемого. Результат: число движений ног за 5 сек.

4) Теппинг тест.

Частота движений рук оценивалась с помощью простейшего метода – теппинг теста. Испытуемый должен за 5 сек. поставить как можно больше точек в квадрате 2 x 2 см. Результат: число точек, т.е. движений руки за 5 сек.

Для определения уровня развития ловкости мы использовали следующие тесты:

1) Бег «змейкой» между предметами, расположенными на расстоянии между собой в 1 м, общая дистанция бега – 10 м. На всей дистанции выставляются предметы, занимающиеся по одному, пробегали дистанцию, оббегая «змейкой» все предметы, возвращаются по прямой. Измерялось время прохождения дистанции в секундах.

Тест определяет умение обходить предметы при быстром движении, что достаточно высоко характеризует ловкость учащихся.

2) Метание мяча в цель с расстояния 6 м. Исходное положение: стойка ноги врозь. В течение одной минуты занимающиеся должны метать мяч в цель. Цель закреплена на стене на высоте 2,5 м.

Метание мяча выявляет ловкость при определении направления подачи мяча и дальность расстояния. Учитывается количество попаданий в цель за одну минуту.

3) Бег с препятствиями: на дистанции 10-12 м. расположены невысокие препятствия (5 кубиков разной высоты до 0,5 м). Задача спортсмена пробежать дистанцию с преодолением препятствий, на обратном пути бег в быстром темпе. Ловкость проявляется при выполнении прыжков в преодолении препятствия. Измерялось время прохождения в секундах. [6, Бабичева И. В.]

Методы математической статистики. Все полученные исследовательские материалы были подвергнуты математической и статистической обработке с использованием редактора электронных таблиц Microsoft EXCEL 2010. В этом случае сравнительный анализ полученных данных был проведен с использованием t-критерия Стьюдента.

T-критерий Стьюдента используется для определения статистической значимости различий в средних значениях. Его можно использовать при сравнении независимых выборок, а также при сравнении связанных популяций.

В нашем случае сравнивались независимые образцы (экспериментальная и контрольная группы на входном и итоговом тестировании).

2.3 Организация исследования

Исследование проходило в естественных условиях учебно-воспитательного процесса общеобразовательного центра «Школа» в 2019-2020 учебном году в течение 3-х месяцев с января по март 2020 года.

На первом этапе с октября по декабрь 2019 года мы изучили литературу, проанализировали и обобщили информацию из различных источников. Был определен предмет, предмет, гипотеза, поставлены задачи исследования. На этом этапе мы провели входное тестирование уровня развития физических качеств- быстроты и ловкости.

На втором этапе с января по март 2020 года мы провели педагогический эксперимент по апробации средств рекреационно-спортивной деятельности, способствующих повышению уровня развития быстроты и ловкости. В практике работы с детьми экспериментального класса мы использовали: подвижные игры, специальные упражнения на развитие ловкости и быстроты. Мы рекомендовали детям комплексы утренней гимнастики, провели внеклассное мероприятие - спортивный час.

Третий этап с апреля по май 2020 года был посвящен завершению дипломной работы бакалавра. Мы проанализировали результаты повторного тестирования физических качеств – быстроты и ловкости, провели сравнение с результатами констатирующего этапа эксперимента и обобщили выводы. Повышение результатов исследуемых физических качеств быстроты и ловкости в экспериментальном классе подтверждают эффективность нашей методики с применением средств рекреационно-спортивной деятельности, направленной на развитие быстроты и ловкости у детей младших классов.

Выводы по главе

В соответствии с поставленной целью и задачами мы провели эксперимент по определению влияния средств рекреационно-спортивной деятельности на повышение уровня развития быстроты и ловкости.

Эксперимент включал следующие методы:

- наблюдение за поведением учащихся на уроках физической культуры, отношением к спорту:

- беседа с классными руководителями, учителем физической культуры по организации мероприятий рекреационно-спортивной деятельности;

- тестирование уровня скорости и ловкости как физических качеств (первичное и повторное);

- педагогическое моделирование в экспериментальном классе с применением средств рекреационно-спортивной деятельности, направленных на развитие быстроты и ловкости;

- методы математической обработки полученных данных.

Исследование проходило в естественных условиях учебно-воспитательного процесса общеобразовательного центра «Школа» в 2019-2020 учебном году в течение 3-х месяцев с января по март 2020 года.

ГЛАВА III. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

3.1. Диагностика уровня развития быстроты и ловкости у учащихся младших классов

На первом констатирующем этапе, который проходил с 13 по 24 января 2020 года, мы познакомились с учащимися параллели 4-х классов. В каждом классе по 20 человек:

- в 4 А - 10 мальчиков и 10 девочек,
- в 4 Б - 11 мальчиков 9 девочек.

В беседе с классным руководителем мы выяснили, что классы относятся к категории спокойных, активных, управляемых. В каждом классе есть органы самоуправления, успеваемость оценивается средними показателями, отстающих, неуспевающих нет. Нарушений дисциплины не зафиксировано ни в одном из классов. Классы активно участвуют в общешкольных мероприятиях.

Учитель физической культуры сообщил, что физическая активность учащихся на среднем уровне. Уроки физической культуры посещают все, но имеют место и пропуски только по болезни.

Анализ плана учебно-воспитательной работы классных руководителей и учителя физической культуры позволил выявить, что в классах совместно проводились следующие мероприятия:

- эстафеты «Веселые финиши» (1 раз в четверть),
- спортивный час (1 раз в неделю)
- день здоровья (раз в четверть),
- встреча со спортсменом – выпускником школы.

В рамках своего исследования мы посетили уроки физической культуры и спортивный праздник «Папа, мама, я – спортивная семья», в котором участвовали оба класса. Из педагогических наблюдений (алгоритм в п.2.2.) за учащимися вы выявили, что школьники ответственно и с интересом посещают уроки физической культуры и спортивные

мероприятия. С особым удовольствием школьники посещают занятия, которые посвящены соревновательной деятельности. Больше всего им нравятся занятия, на которых проходят контрольные встречи двух классов.

Из беседы с учащимися мы выяснили, что все понимают и осознают, что полноценная физическая подготовленность даёт уверенность в себе, своих силах, позволяет быть ловким, сильным.

Для чистоты эксперимента мы провели тестирование на определение уровня развития быстроты и ловкости в обоих классах.

Тестирование проходило по семи тестовым заданиям:



Скорость



Ловкость

Бег на 30 м.	Челночный бег 3x10 м	Бег на месте	Теппинг тест	Бег «змейкой»	Метание мяча в цель	Бег с препятствиями
-----------------	-------------------------	-----------------	-----------------	------------------	---------------------------	------------------------

Индивидуальные результаты тестирования отражены в таблице 1. В рамках конфиденциальности мы не называем имена детей, а присвоили им порядковые номера.

Таблица 1 - Результаты первичной диагностики уровня развития быстроты и ловкости младших школьников

№ п/п	Бег змейкой (с.)	Метание мяча в цель (п.)	Бег с препятствиями	Бег 30 м. (с)	Челночный бег (с)	Бег на месте за 5 сек	Теппинг тест
4А класс							
1	10,2	4	9,9	6,1	8,2	21	9
2	10,4	8	10,9	6,4	9	18	11
3	9,9	6	10,2	6,6	7,8	22	8
4	10,9	4	10,4	6,1	6,8	22	12

продолжение таблицы 1

5	10,9	6	10,9	5,8	11	21	10
6	11,0	6	11,0	6,6	9	17	10
7	10,2	4	10,2	6,5	8,2	23	7
8	10,4	5	10,4	5,8	6	18	13
9	10,1	7	9,9	6,3	12	19	11
10	10,7	7	10,7	6,4	9,5	17	11
11	9,9	8	10,1	6,2	12	18	7
12	10,7	5	10,7	6,3	7	19	10
13	10,0	3	10,1	5,9	11	23	13
14	10,6	6	10,8	6,2	10	20	7
15	10,1	5	10,0	6,0	10	19	10
16	10,8	8	10,6	6,2	9,5	20	9
17	10,6	9	10,8	6,5	8,4	22	10
18	10,0	3	9,9	6,0	9	21	9
19	10,8	7	10,6	6,2	9,6	20	9
20	9,9	9	10,0	5,9	10,1	20	11
Ср	10,4	6	10,4	6,2	9	20	10
4 Б класс							
1	10,6	7	10,7	6,3	9	18	9
2	10,0	6	9,9	6,4	6,9	19	13
3	10,7	5	10,5	6,6	5,9	16	8

продолжение таблицы 1

4	9,9	7	10,0	6,2	10,1	20	9
5	10,0	8	10,1	5,8	8,5	19	14
6	10,6	6	10,5	6,8	7,5	16	10
7	10,1	5	10,0	6,5	6,0	18	13
8	10,6	6	10,6	5,8	11,1	20	12
9	10,1	7	9,9	6,8	8,5	18	9
10	10,6	7	10,6	6,4	10,5	19	12
11	9,9	8	10,1	6,6	6,9	15	13
12	10,7	5	10,5	6,3	10	21	10
13	11,0	7	10,7	5,9	5,9	17	12
14	10,2	4	10,6	6,2	8	15	10
15	10,4	9	10,2	6,4	9,1	17	11
16	10,2	4	9,9	6,2	11,1	21	12
17	10,2	6	10,3	6,5	8,4	18	11
18	9,9	5	10,2	6,4	8,4	18	11
19	10,8	5	11,0	6,4	8,8	17	11
20	10,8	7	10,2	5,9	7,6	18	10
Ср	10,2	7	10,1	6,4	8,8	18	11

Анализ средних показателей тестов каждого класса показывает, что развитие быстроты и ловкости у учащихся примерно на одном уровне (рисунок 2).

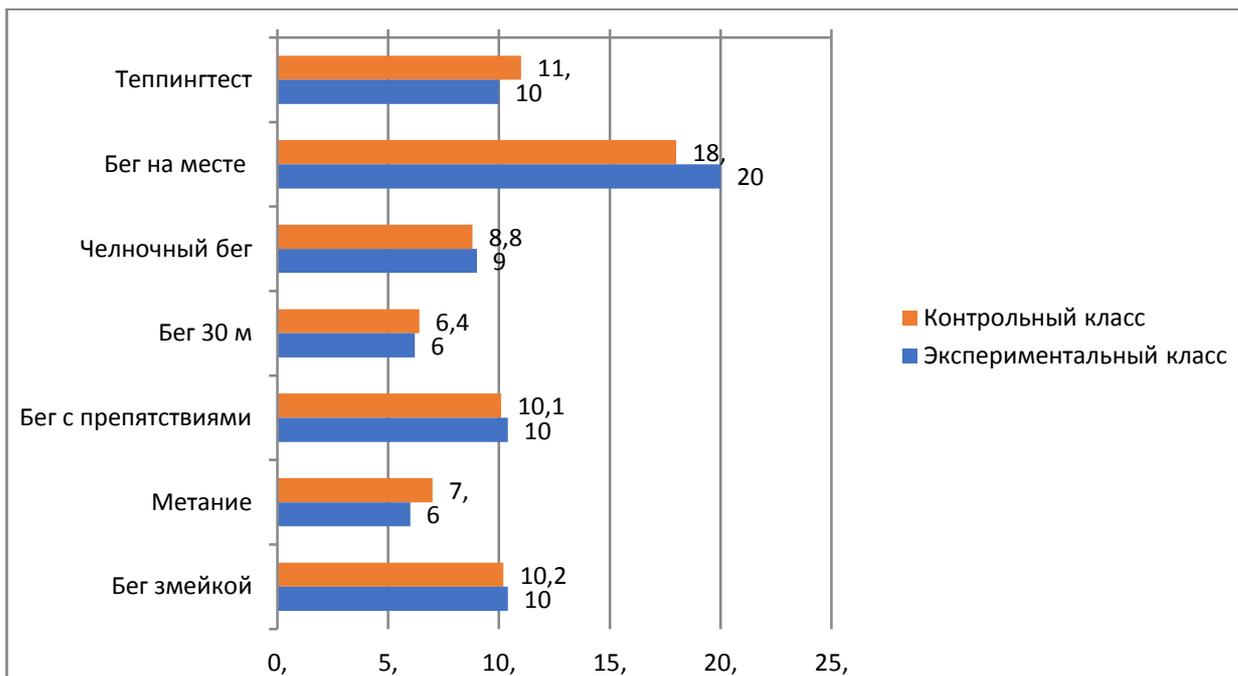


Рисунок 2 - Средние показатели развития скорости и ловкости при первичном тестировании

Анализ уровней тестирования показывают, что в каждом классе с небольшими колебаниями примерно одинаковые процентные показатели высокого, среднего и низкого уровней (рисунок 3).

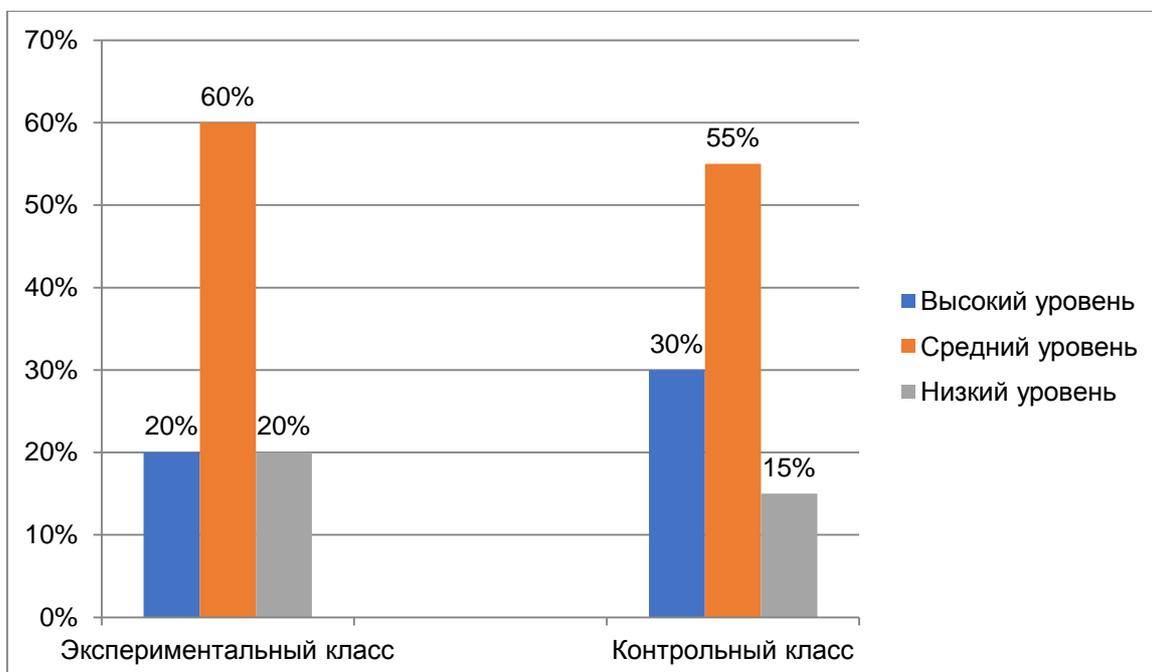


Рисунок 3 - Уровни развития скорости и ловкости учащихся младших классов

Учитывая, что оба класса находятся примерно на одном уровне физического (развитие быстроты и ловкости) развития методом жеребьевки мы определили, что:

4А класс – экспериментальный класс,

4Б класс – контрольный класс.

По условиям нашего эксперимента в экспериментальном классе проверялась действенность подобранных нами средств рекреационно-спортивной деятельности, направленных на развитие быстроты и ловкости.

В контрольном классе занятия проходили в традиционной форме.

3.2 Применение средств рекреационно-спортивной деятельности на занятиях у учащихся младших классов

На втором формирующем этапе, цель которого разработка и внедрение в учебно-воспитательный процесс средств рекреационно-спортивной деятельности с целью повышения уровня развития быстроты и ловкости, в период с 25 января по 16 марта 2020 года, нами были использованы комплексы учебных занятий.

Гимнастика до учебных занятий:

- упражнения под счет,
- упражнения стихотворного характера,
- музыкальные разминки (рисунок 4).

Подвижные игры на переменах:

- с предметами,
- без предметов (рисунок 5)

Физкультурные минутки:

- для глаз,
- подвижные,
- выполняемые сидя (рисунок 6).

Комплекс 1.	Комплекс 2.
<p>1. Ходьба на месте с широкими, свободными движениями руками.</p> <p>2. И.п. – стойка боксёра (левая рука впереди, кисти сжаты в кулаки). 1-4 – попеременное сгибание и разгибание рук.</p> <p>3. И.п. – основная стойка. 1 – руки к плечам, правую ногу в сторону на носок, наклон туловища назад, руки в стороны; 2 – исходное положение; 3-4 – то же другой ногой.</p> <p>4. И.п. – руки на поясе. 1 – наклон туловища вперёд прогнувшись; 2 – исходное положение; 3 – наклон туловища назад, руки в стороны; 4 – исходное положение.</p> <p>5. И.п. – основная стойка. 1 – присед, руки вперёд; 2 – исходное положение; 3-4 – то же, что 1-2.</p> <p>6. И.п. – руки в стороны. 1 – прыжок ноги врозь, руки вниз; 2 – исходное положение; 3-4 то же, что 1-2.</p>	<p>1. Ходьба на месте с движениями руками (вверх, в стороны, к плечам, к груди и так далее).</p> <p>2. И.п. – основная стойка. 1-2 – поднимаясь на носки, руки вверх, потянуться; 3-4 – исходное положение.</p> <p>3. И.п. – руки на поясе. 1 – присед или полуприсед, руки в стороны; 2 – исходное положение; 3 – присед, руки вверх; 4 – исходное положение.</p> <p>4. И.п. – руки на поясе. Прыжки на месте. 1 – ноги врозь; 2 – исходное положение; 3 – правую вперёд, левую назад; 4 – исходное положение; 5-8 – то же, но на счёт 7 левую вперёд, правую назад. [10].</p>

Рисунок 4 - Гимнастика до учебных занятий

Перебежки	Передача мяча
<p>Играющие становятся по кругу, на расстоянии трёх шагов друг от друга. Один из них становится в центре. Каждый участник отмечает своё место, начертив вокруг своих ступней на земле небольшой кружок. По команде «Меняйтесь!», кот орую подаёт стоящий в центре, все участники меняют свои места, пересекая круг. Стоящий в центре должен воспользоваться этой перебежкой, чтобы занять чьё-нибудь пустующее место.</p>	<p>Играющие делятся на 2 или несколько команд, располагающихся на расстоянии нескольких шагов друг от друга, и становятся в колонну по одному. Головные игроки находятся на одинаковом расстоянии от намеченной черты, проведённой на земле; каждый из них держит в руках мяч. По команде преподавателя мяч передаётся из рук в руки над головами играющих, пока он не дойдёт до последнего игрока. Тот быстро бежит вперёд, становится во главе своей колонны, и вновь начинается передача мяча. Когда первый игрок окажется последним и получит мяч, он бежит к намеченной черте и кладёт мяч на землю за ней. Тот, кто сделает это раньше других, обеспечивает победу своей команде.</p>

Рисунок 5 - Подвижные игры на переменах

Для восстановления глаз	Для восстановления утомленных мышц	Для снижения возбуждения
<p>Комплекс 1</p> <p>1. И.п. – сидя или стоя. Крепко зажмурить глаза на 3-5 секунд, а затем открыть их на 3-5 секунд. Повторить 6-8 раз.</p> <p>2. И.п. – сидя или стоя. Быстро поморгать 1-2 минуты.</p> <p>3. И.п. – сидя или стоя. Смотреть прямо перед собой 2-3 секунды. Затем поставить палец руки на расстоянии 25-30 сантиметров от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него 3-5 секунд. Опустить руку. Повторить 10-12 раз.</p>	<p>Комплекс 1</p> <p>1. И.п. – сидя, руки на столе. 1 – вдох, кисти сжать в кулак (вполсилы), фиксировать 2-3 секунды; 2 – выдох, полное расслабление мышц обеих рук.</p> <p>2. И.п. – стоя, ноги врозь. 1 – глубокий вдох, руки в стороны и согнуть в локтях; 2 – напрячь мышцы шеи и рук; 3-4 – руки и голову расслабленно «уронить», полный выдох.</p> <p>3. И.п. – основная стойка. 1 – махом назад левой ногой, руки вверх (вдох); 2 – исх одное положение.</p>	<p>Комплекс 1.</p> <p>1. И.п. – сидя (стоя), правая рука на груди, левая на животе. 1 – глубокий вдох, задержка, живот выпятить вперёд; 2 – медленный выдох, живот втянуть в себя.</p> <p>2. И.п. – стоя, сидя. 1 – полный вдох; 2 – медленный выдох через рот (губы сложены как для свиста).</p> <p>3. И.п. – ноги врозь, руки на поясе. 1 – руки в стороны, вдох носом; 2-3 – выдох ртом небольшими порциями; 4 – исходное положение, вдох.</p>
<p>Комплекс 2</p> <p>1. И.п. – сидя или стоя, выставить палец руки вперед. 1 – двигать палец вправо, глазами следить за пальцем; 2 – двигать палец влево; 3 – право; 4 – вниз. Повторить 3 раза. Палец двигается по широкой амплитуде. Глаза неотрывно следят за пальцем.</p> <p>2. И.п. – сидя. На счёт 1,2 – не поворачивая головы, быстро перевести взгляд из правого верхнего угла в левый нижний угол; 3-4 – из левого верхнего угла в правый нижний угол.</p> <p>3. И.п. – сидя или стоя. Закрывать веки и нежно массировать их круговыми движениями пальца в течение 1 минуты.</p>	<p>Комплекс 2</p> <p>1. И.п. – сидя. 1 – глубокий вдох, потянуться (произвольно); 2-3 – вдох, напрячь все мышцы, задержать дыхание; 4 – расслабленно положить голову и руки на парту, полный выдох.</p> <p>2. И.п. – основная стойка, руки скрестно. 1 – руки вверх, ладонями вперёд, вдох; 2 – «уронить» кисти; 3 – «уронить» предплечья (выдох); 4 – «уронить» руки и принять исходное положение.</p> <p>3. И.п. – стоя, ноги врозь. 1 – руки вытянуть в стороны-вверх, потянуться (глубокий выдох); 2-3 – напрячь все мышцы, задержать дыхание (вдох); 4 – расслабленно сесть в положении низкого приседа, полный выдох, полностью расслабиться.</p>	<p>Комплекс 2</p> <p>1. И.п. – стойка ноги врозь, руки скрестно. 1 – руки в стороны-книзу, пальцы в кулак, вдох; 2 – расслабить мышцы рук и принять исх одное положение, выдох.</p> <p>2. И.п. – основная стойка, руки вверх. 1 – наклон вперёд, расслабляя мышцы «уронить» руки; 2-3 – руки раскачиваются, выдох; 4 – исходное положение, вдох.</p> <p>3. И.п. – основная стойка. 1 – поднимаясь на носки, руки вперёд-вверх, вдох; 2 – полуприсед, руки махом назад, выдох; 3 – мах руками вперёд-вверх, вдох.</p>

Рисунок 6 - Физкультурные минутки

Комплексы упражнений на развитие быстроты (рисунок 7)

Комплекс 1	Комплекс 2	Комплекс 3
<p>А) Упражнения для развития быстроты:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя на коленях и т. д.) по зрительному сигналу. 2. Прыжки через скакалку (частота вращений максимальная). <p>Б) Упражнения для развития силы мышц ног:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Приседания на одной и на обеих ногах. 2. Полуприседания и быстрые вставания с подъемом на носки. 3. Выпрыгивания из полуприседа и приседа. <p>В) Беговые упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег приставным шагом правым и левым боком вперед. 2. Бег с высоким подниманием бедра. 3. Семенящий бег. 4. «Олений бег». 5. Бег с захлестыванием голени. 	<p>А) Упражнения на развитие скорости движения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Рывки с резкой сменой направления и мгновенными остановками. 2. Имитационные упражнения с быстрым выполнением какого-то отдельного движения. <p>Б) Упражнения для развития силы мышц рук:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Отжимания в упоре лежа. Каким бы банальным не казалось это упражнение, отжимания в узком упоре, широком упоре, на ладонях или кулаках очень важны для укрепления верхней части тела. Крепкий корпус и руки позволяют развить хорошую реакцию во время схватки, а также обеспечивают мощность выполнения бросков. 2. Приседания и прыжками. 3. Поднимание туловища. <p>В) Беговые упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег на прямых ногах с закидыванием пяток. 2. Бег с коротким и длинным шагом. 3. Бег с изменением скорости, чередование медленного бега и коротких рывков. 4. Бег с ускорениями на месте и в движении. 5. Бег с изменением скорости и направления движения по звуковому сигналу учителя. 6. Бег скрестным и приставным шагом с ускорениями по звуковому сигналу учителя. 7. Бег с внезапными остановками, поворотами на 180 и 360 градусов с последующим ускорением вправо, влево и т. д. 	<p>А) Упражнения на развитие скорости реакции:</p> <p>Быстрые перемещения с последующей имитацией или выполнением технического приема.</p> <p>Б) Упражнения на укрепление мышц ног:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки со скакалкой на различную высоту в разном темпе. 2. Прыжки с разбега и с места с касанием предметов, подвешенных возможно выше. 3. Прыжки на одной и обеих ногах на дальность. <p>В) Беговые упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег с различным положением рук: руки за спину, за голову. 2. Бег с преодолением сопротивления партнера. 3. Бег в максимальном темпе в гору, руки за спину, руки на грудь.

Рисунок 7 - Комплексы упражнений на развитие быстроты

Комплексы упражнений на развитие ловкости (рисунок 8)

Комплекс 1	Комплекс 2	Комплекс 3
<p>А) Общие упражнения на развитие ловкости:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Общеразвивающие упражнения на согласованность движений. - Легкий бег с ведением мяча. - Перекатывание мяча по полу, продвигаясь вперед. - Ходьба с различной постановкой стоп (мяч вверх, за голову, за спину, «руль»). - Рывки руками с мячом. - Перекладывание мяча за спиной из руки в руку. - На месте: наклоны в стороны, мяч вверх у. - Повороты в стороны, передавая мяч из руки в руку. - Махи ногами. - Перекатывание мяча из ладони в ладонь. <p>Б) Специальные упражнения с мячом:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Передача мяча у стены в парах со сменой мест. Выполняются одним мячом. - Передача мяча в парах с сопротивлением. - Прыжки с ловлей и передачей мяча. - Ведение волейбольного мяча, 1-2 руками - Передачи мяча из рук в руки по кругу. - Броски теннисного мяча в стену с различных расстояний. - Броски мяча друг другу. 	<p>А) Общие упражнения на развитие ловкости:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Общеразвивающие упражнения на согласованность движений. - Бег в сочетании с поворотами и прыжками (налево, направо), бег спиной вперед, боком, с изменением направления. - Бег с высоким подниманием бедра. - Прыжки в длину. - Упражнения на единой полосе препятствий (бег по проходам лабиринта, преодоление препятствий до 3 м.) - Упражнения на гимнастической скамейке: - перепрыгивание пошаговое, - перепрыгивание двумя ногами, - пролазание под скамейкой, - движение по скамейке способом подтягивания. - Прыжки с поворотами на 90°, 180°, 360°. - Кувырки вперед, назад. - Повороты на месте и в движении. <p>Б) Специальные упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Прыжки через гимнастические скамейки боком или спиной. - Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием мяча. - Перешагивание через гимнастические скамейки. - Подлазание под легкоатлетический барьер. - Перешагивание через гимнастическую скамью с последующим подлазанием под легкоатлетический барьер. - Прыжки через длинную скакалку в парах. 	<p>Упражнения на примерных станциях «круговой тренировки» для развития ловкости:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Метание малого мяча в цель. 2. Ходьба в полном приседе по гимнастической скамейке. 3. Ведение баскетбольного мяча с обводкой стоек. 4. И.п.: стойка на одной ноге, другая отведена назад хватом за низкую перекладину. 5. Ходьба по гимнастической скамейке с грузом на голове (мешочек с песком). 6. Игра «Бой петухов». <p>Партнеры прыгают на одной ноге, руки за спиной, пытаясь вытолкнуть друг друга за круг (радиус круга 2 м).</p>

Рисунок 8 - Комплексы упражнений на развитие ловкости

В работе мы использовали и другие упражнения. [4, Аппенянский А.И.] Так же мы использовали и другие подвижные игры.

Для развития ловкости мы использовали другие упражнения. [8, Бальсевич В.К.]

В комплексе развитие скорости и ловкости мы старались реализовать на различных внеклассных мероприятиях, спортивных часах. [36, Сулейманова Ф.А.; 5, Арзуманов С. Г.].

Наши мероприятия очень нравились учащимся, они были сосредоточены, дисциплинированы, активны. В своих отзывах учащиеся выражали заинтересованность и благодарность за использование разнообразных средств.

3.3. Анализ результатов исследования развития быстроты и ловкости у учащихся младших классов

Третий этап посвящен проверке эффективности примененных нами средств рекреационно-спортивной деятельности по развитию быстроты и ловкости. В период с 17 по 25 марта 2020 года мы провели повторное тестирование быстроты и ловкости исследуемых младших школьников (таблица 2).

Таблица 2 - Результаты повторной диагностики уровня развития быстроты и ловкости младших школьников

№ п/п	Бег змейкой (с.)	Метание мяча в цель (п.)	Бег с препятствиями	Бег 30 м. (с)	Челночный бег (с)	Бег на месте за 5 сек	Теппинг тест
4 А Экспериментальный класс							
1	9,1	7	9,8	6,1	8,1	21	10
2	9,0	8	10,2	6,2	9	18	11

продолжение таблицы 2

3	9,2	7	10,2	6,5	7,8	23	9
4	8,8	5	10,4	6,0	6,8	24	12
5	9,1	6	10,8	5,8	10,7	21	10
6	9,5	6	10,6	6,4	9	18	13
7	8,9	4	9,8	6,4	8,2	23	8
8	9,0	6	10,4	5,8	6	18	13
9	9,2	7	9,6	6,3	12	19	12
10	8,9	8	10,7	6,3	9,3	18	11
11	8,8	8	9,6	6,2	11,7	19	8
12	9,1	5	10,1	6,2	7	19	10
13	8,9	5	10,1	5,8	11	23	13
14	8,8	6	10,2	6,2	9,8	21	9
15	9,0	5	9,6	6,0	9,7	19	13
16	9,2	9	10,4	6,2	9,2	20	9
17	9,2	10	10,6	6,3	8,1	22	13
18	9,4	3	9,6	6,0	9	22	10
19	9,3	7	10,4	6,1	9,3	20	9
20	9,4	9	10,0	5,9	10,1	21	11
Ср	9,1	8	9,8	6,0	8,7	23	13
4 Б Контрольный класс							
1	10,6	6	10,6	6,4	9	19	10

продолжение таблицы 2

2	10,1	7	9,9	6,4	6,8	18	12
3	10,8	5	10,4	6,6	5,9	16	9
4	9,9	7	10,0	6,2	10,0	20	10
5	10,0	7	10,1	5,9	8,5	19	14
6	10,6	6	10,4	6,8	7,4	15	10
7	10,1	5	10,0	6,6	6,0	19	13
8	10,6	6	10,5	5,8	10,0	20	11
9	10,1	7	9,9	6,8	8,5	18	10
10	10,6	8	10,6	6,4	10,5	19	12
11	9,9	8	10,1	6,6	6,9	15	13
12	10,8	6	10,5	6,3	10	21	10
13	11,0	7	10,6	5,9	5,9	16	12
14	10,2	6	10,5	6,2	8	16	10
15	10,4	9	10,2	6,4	9,1	17	11
16	10,3	4	9,9	6,2	10,9	21	12
17	10,2	6	10,3	6,5	8,4	18	11
18	9,9	5	10,1	6,5	8,4	17	11
19	10,9	6	10,8	6,6	8,8	18	10
20	10,8	6	10,2	6,0	7,6	18	11
Ср	10,3	7	10	6,5	8,7	18	11

Средние показатели по классам показывают, что в экспериментальном классе они значительно улучшились и по сравнению с первичными, и по

сравнению с результатами контрольного класса. (рисунок 9).

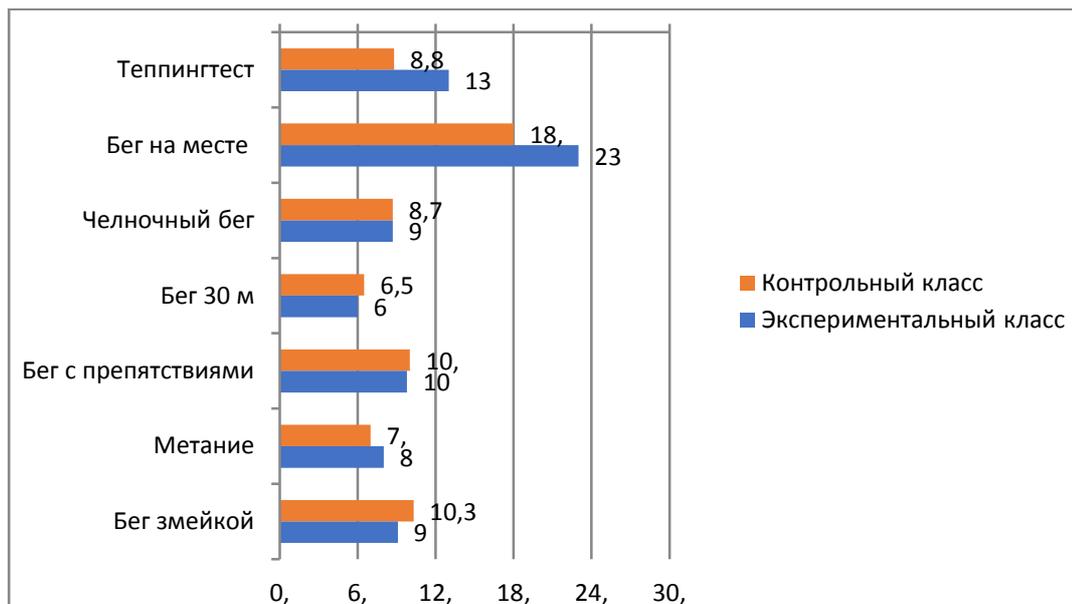


Рисунок 9 - Средние показатели развития скорости и ловкости при повторном тестировании

При сравнении исходных и повторных результатов тестирования (рисунок 10) мы можем наблюдать, что в экспериментальном классе процент учащихся с высокими показателями вырос с 20% до 40%, средние результаты сократились с 60% до 55%, и, что особенно приятно, результаты с низкими показателями тоже сократились с 20% до 10%. В контрольной группе тоже произошли некоторые изменения, но только с переходом низких показателей на средние.

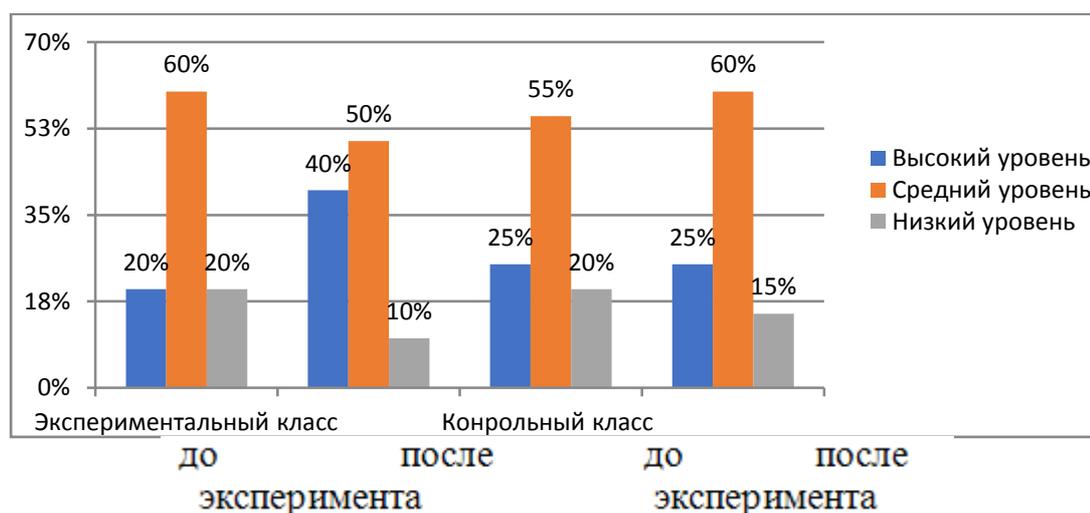


Рисунок 10 - Уровни развития скорости и ловкости учащихся младших классов

Для математико-статистической обработки результатов исследования мы воспользовались оценкой значимости параметров по t-критерию Стьюдента до исследования и после исследования (таблицы 3).

Таблица 3 - Оценка значимости параметров по t-критерию Стьюдента

№	Группа Показатели	Экспериментальный класс		Контрольный класс		t- критерий	P
		До	После	До	После		
1	Бег «змейкой»	10,4± 0,3	9,1±0,2	10,2±0,3	10,3±0,3	2,34	<0,05
2	Метание мяча в цель	6±4	8±3	7±3	7±3	2,15	<0,05
3	Бег с препятствиями	10,4±0,3	9,8±0,3	10,1±0,2	10±0,2	2,26	<0,05
4	Бег на 30 метров	6,2±0,3	6,0±0,3	6,4±0,3	6,5±0,3	2,54	<0,05
5	Челночный бег 3х10 м	9±0,3	8,7±0,2	8,8±0,2	8,7±0,2	2,86	<0,05
6	Бег на месте за 5 сек	20±4	23±3	18±3	18±3	2,18	<0,05
7	Теплинг тест	10±4	13±3	11±4	11±3	2,14	<0,05

Из данных таблицы видно, что эмпирическое значение t превышает табличное, поэтому у нас есть все основания утверждать, что учащиеся экспериментальной группы показывают в среднем более высокий уровень развития таких физических качеств как скорость и ловкость.

Таким образом, повышение исследуемых показателей быстроты и ловкости подтверждает эффективность проделанной нами работы и доказывает выдвинутую гипотезу: занятия по физическому воспитанию с детьми младших классов средствами рекреационно-спортивной деятельности помогают повысить уровень развития быстроты и ловкости.

Полученные положительные результаты позволяют использованные нами средства рекреационно-спортивной деятельности в определенной

системе определить, как методику оптимизации скоростных и координационных способностей детей младших классов.

Выводы по главе

Для достижения цели нашего исследования путем объективной оценки мы определили контрольный и экспериментальный классы из начальной школы. В экспериментальном классе проверялась результативность подобранных нами средств рекреационно-спортивной деятельности для развития скорости и ловкости у младших школьников: общеразвивающие и специальные упражнения, подвижные игры, физкультурные минутки, спортивные праздники и соревнования.

Эффективность их использования доказана опытно-экспериментальным путем – повышением показателей и уровня развития скоростных качеств и ловкости у учащихся в экспериментальном классе.

Положительные результаты проделанной работы позволяют нам рекомендовать учителям физической культуры и классным руководителям начальных классов использовать апробированные нами средства рекреационно-спортивной деятельности для развития скорости и ловкости у учащихся младших классов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Занятия физической культурой и спортом и в сегодняшнем мире играют важную роль в развитии человеческого организма. Развитие всех физических качеств остается актуальным, особенно для младших школьников. В младшем школьном возрасте учащиеся проявляют интерес и активность к занятиям физической культурой и спортом. И это создает условия, ведущие к успешной физической подготовке и спортивной ориентации детей младшего школьного возраста, для определения оптимального пути физического оздоровления каждого из них. Приобщение их к занятиям физической культуры является главной задачей школы.

Анализируя учебно-методическую литературу можно сделать вывод, что эффективным направлением развития физических качеств школьников является рекреационно-спортивная деятельность. Организуя рекреационно-спортивную деятельность, учителя создают условия для развития всех физических качеств, среди которых сенситивными для развития в младшем школьном возрасте являются скорость и ловкость.

Под скоростью понимают умение максимально быстро выполнять действие, даже при возможных изменениях его направления. Намного легче овладеть скоростными качествами, если быть ловким, то есть владеть умениями выполнять новые движения и их комбинации.

Многообразие средств рекреационно-спортивной деятельности позволяет учителям эффективно организовать педагогический процесс и направить свои усилия на сохранение здоровья учащихся и повышение их работоспособности, двигательной активности, развитие физических качеств, в том числе быстроты и ловкости.

В работе мы обобщили и апробировали на практике с учащимися младших классов средства рекреационно-спортивной деятельности:

- Утренняя зарядка (гимнастика).
- Подвижные игры.

- Физминутки.
- Спортивный час.
- Внеклассные мероприятия в области физического воспитания.

Исследование проводилось в Частном общеобразовательном учреждении средней общеобразовательной школе «Общеобразовательный центр «Школа». В исследовании принимали участие 2 класса параллели 4-х класса по 20 учащихся в каждом.

Для определения уровня развития скорости и ловкости существует много тестов-упражнений. Мы воспользовались следующими тестами:

- на определение скоростных способностей: бег на 30 метров, челночный бег, бег на месте, теппинг тест;
- на определение ловкости: бег «змейкой», метание мяча в цель, бег с препятствиями.

Результаты тестирования показали, что развитие скорости и ловкости в исследуемых классах примерно на одинаковом уровне, который оценивается как средний. Для проверки гипотезы и повышения уровня развития скорости и ловкости младших школьников мы определили один класс как экспериментальный, другой как контрольный. После применения различных средств рекреационно-спортивной деятельности в экспериментальном классе повторное тестирование показало повышение и средних результатов по каждому тесту, и уровня развития (в процентном отношении) исследуемых качеств именно в экспериментальном классе.

Средние показатели в экспериментальном классе улучшились:

- бег «змейкой» 10,4с. до 9,1с.;
- метание мяча в цель с 6 попаданий до 8;
- бег с препятствиями с 10,4с. до 9,8с.;
- бег на 30 метров с 6,2с. до 6,0 с.;
- челночный бег 3x10 м с 9 с. до 8,7с.;
- бег на месте за 5 сек с 20 движений до 23 движений;
- теппинг тест с 10 точек до 13 точек.

Уровень развития исследуемых качеств по экспериментальному классу в процентном отношении тоже улучшился:

- высокий уровень вырос с 20% до 40%;
- средний уровень сократился с 60 % до 50%;
- низкий уровень понизился с 20% до 10%.

Результаты исследуемых характеристик в контрольном классе незначительно изменились, но на общий результат это не повлияло. При сравнении исходных и повторных результатов мы констатируем не только их повышение, но и эффективность проделанной работы.

В заключение нашего исследования мы сделали следующие выводы:

1. В нашем исследовании установлено, что показатели развития скорости и ловкости в экспериментальном классе значительно улучшились в сравнении с контрольным классом в связи использованием в экспериментальном классе различных средств рекреационно-спортивной деятельности, направленных на развитие скоростных и координационных способностей детей младших классов.

2. На контрольном этапе эксперимента доказано, что средства рекреационно-спортивной деятельности способствуют развитию скорости и ловкости у учащихся младших классов в экспериментальном классе, большинство результатов имеют достоверные показатели ($p < 0.05$), в контрольном классе показатели развития скорости и ловкости изменились совсем незначительно, средние показатели остались практически на том же уровне.

3. Полученные результаты доказывают эффективность подобранных нами средств рекреационно-спортивной деятельности, которые в своей совокупности можно определить, как методику оптимизации скоростных и координационных способностей детей младших классов средствами рекреационно-спортивной деятельности. Таким образом, цель исследования достигнута, задачи решены в полном объеме, гипотеза подтверждена.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алексеев, С.В. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности: Монография / С.В.Алексеев, Р.Г.Гостев, Ю.Ф.Курамшин. - М.: Теор. и практ. физ. культ., 2013. - 780 с.
2. Алексеева, Е. П. Коллекция лучших физминуток для 5– 11 классов. Методическое пособие / Е.П.Алексеева.– М.: Издательство Ольги Кузнецовой, 2018. – 112 с.
- 3.Андреева, Е. Характеристика базовых категорий физической рекреации // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физич. воспитания и спорта. - 2019. - № 9. - С. 7-10.
4. Аппенянский, А.И. Рекреология: тренировочный процесс / А.И.Аппенянский. - М.: Советский спорт, 2014 – 94 с.
5. Арзуманов, С. Г. Физическое воспитание в школе учащихся 1-4 классов / С.Г.Арзуманов. – М.: Феникс, 2018. – 112 с.
6. Бабичева, И. В. Исследование показателей физического развития и физической подготовленности учащихся - юношей старших классов общеобразовательных школ г.Ташкента / И.В.Бабичева, А. А.Сафронов // Молодой ученый, 2014. - №6. - С. 841-844.
7. Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / И.С.Барчуков и др. - М.: Советский спорт, 2013. - 431 с.
8. Бальсевич, В.К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи/ В.К.Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2006, - №1.- с. 24 -25.
9. Барышева, Н.В. Организационно-педагогическая система развития физической культуры личности: Автореф. докт. дис. Казань, 2012. - 40 с.
10. Богословский, В.П. Физкультминутки на уроках: учеб.пособие / В.П.Богословский.- М.: Физкультура и спорт, 1998.
11. Богословский, В.П. Гимнастика до учебных занятий: методическое пособие/ В.П.Богословский.- М.: Физкультура и спорт, 2016.

12. Воротилкина, И.М. Оздоровительные мероприятия в учебном процессе / И.М.Воротилкина // Начальная школа №4, 2005.

13.Голенко, А.С. Развитие быстроты и координационных способностей у школьников с использованием психомоторных упражнений / А.С.Голенко, Л.И.Кузьмина // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта, 2016. - № 6. - С. 87-91.

14. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика физического воспитания: Автореф. докт. дис. СПб., 1994. - 58 с.

15. Елизарова, Е.М. Физическая культура 2-4 классы. Уроки двигательной активности / Е.М. Елизарова. - М.: Советский спорт, 2015. - 95с.

16. Ермаков, С. С. Рекреация как научная дисциплина и ее исторические аспекты / С.С.Ермаков, С.В.Манучарян, И.А.Федяй // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта, 2015. - №12. – С. 46-51.

17. Журавлёва, И.В. Здоровье подростков: социологический анализ / И.В.Журавлева - М.: Изд-во института социологии РАН, 2012. - 240 с.

18. Захаров, Е.Н.Энциклопедия физической подготовки / Е.Н.Захаров, А.В.Карасев, А.А.Сафонов /Методические основы развития физических качеств. – М.: Лептос, 1994.

19. Каинов, А.Н. Физическая культура 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича. / А.Н.Каинов, Г.И.Курьерова. - М.: Советский спорт, 2013. - 171 с.

20. Кобяков, Ю.П. Модель здоровья человека как структурная основа теории здоровья. / Ю.П.Кобяков //Теория и практика физической культуры. - 2016. -№ 1

21. Комков, А.Г. Формирование физической активности детей и подростков как социально-педагогическая проблема / А.Г.Комков, Е.В.Антипова // Теория и практика физ. Культуры, 2013.- № 3.- с. 5 - 8.

22. Колтановский, А.П. Подвижные игры на переменах: методическое издание/ А.П.Колтановский, И.В.Кулькова. - М.: Издательский центр «Академия», 2004.
23. Кузнецов, В.С. Режим дня, какие задачи он решает, что необходимо учитывать при его организации: учебное пособие / В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий. – М.: Издательский центр «Академия», 2006.
24. Макаревич, Э.А. Туристические походы выходного дня / Э.А.Макаревич.- С-Пб. 2015.
25. Малозёмов, О.Ю. Здоровье-сбережение интеллектуально одаренных старших школьников средствами физической культуры: Монография / О.Ю. Малозёмов, В.И. Прокопенко, И.И. Малозёмова .- УрО РАО; Урал, гос. пед. ун-т. Екатеринбург, 2015. - 255 с.
26. Мерлин, В.С. Проблемы интегрального исследования индивидуальности / В.С.Мерлин.- Пермь: Изд-во ПГПИ, 1977.
27. Ощепкова, Т.А. Воспитание потребности в здоровом образе жизни у детей младшего, среднего школьного возраста / Т.А.Ощепкова// Начальная школа №8, 2006.
28. Полянский, А.В. Методика измерения ловкости как физического качества / А.В.Полянский, Д.А.Романов // Успехи современного естествознания. - 2007. - № 10. - С. 71-72.
29. Приступа, Е. Рекреация как социально-культурное явление, разновидность и результат деятельности / Е. Приступа, А. Жепка, Л. Войцех // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физич. воспитания и спорта. - 2017. - № 1. - С. 112-120.
30. Психология спорта. Хрестоматия. – М.: АСТ, Харвест, 2017.
31. Рыжкин, Ю.Е. К вопросу о понятии феномена «Физическая рекреация» / Ю.Е. Рыжкин // Теория и практика физической культуры. 2011. № 4. С. 55-57.

32. Сайпушева, О. С. Вклад оздоровительной рекреации в воспроизводство человеческого капитала // Изв. Рос. гос. педагог. ун-та им. А. И. Герцена. - 2019. - № 92. - С. 132-135.

33. Солодков, А.С. Физиология: Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. изд. 2-е, испр. и доп/ А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. - М.: Олимпия Пресс, 2015.- 528 с.

34. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов: Хрестоматия / Сост. и общ. ред. И.П. Волкова. - СПб. и др.: Питер, 2008.

35. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб. пособие / Э.Я. Степаненкова. - М.: Воспитание дошкольника, 2016. - 368 с.

36. Сулейманова, Ф.А. Уроки здоровья/ Ф.А. Сулейманова, Н.П. Лузина// Начальная школа №7, 2004.

37. Харитонов, В.И. Валеологические подходы в формировании здоровья учащихся / В.И. Харитонов, М.В. Бажанова, А.П. Исаев / Под общ. ред. А.П. Исаева. Челябинск, 1999, с. 151 – 158.

38. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта. - 12-е изд., испр./ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов - М. : Академия, 2016. - 480 с.

39. Шкенеv, В.А. Основы здорового образа жизни: методическое пособие, переработанное / В.А. Шкенеv.- Волгоград, - 2016.

40. Шкенеv, В.А. Значение двигательной активности для здоровья человека в процессе его жизнедеятельности, необходимость выработки привычек к систематическим занятиям физической культурой: методическое пособие / В.А. Шкенеv. - Волгоград, - 2006.

41. Энциклопедия физической подготовки. Методические основы развития физических качеств [Текст]: учеб. пособие / Под общей ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 2017. - 368 с.

42. Янсон, Ю.А. Физическая культура в школе. Научно-педагогический аспект. Книга для педагога. - Ростов н/Д: «Феникс», 2011. - 624 с.