Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско – юношеская спортивная школа»Вымпел»

*Методическая разработка*

**Использование игровых технологий в процессе занятий**

**прыжками на батуте с детьми**

**Калашников Андрей Александрович**

Мегион, 2019 г

ОГЛАВЛЕНИЕ

Стр.

|  |  |
| --- | --- |
| ВВЕДЕНИЕ………………………………………………………………… | 4 |
| глава 1. **ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРИМЕНЕНИЯ ИГРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕССЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ** |  |
| 1.1.Особенности организации внеурочной физкультурно-спортивной деятельности в младшем школьном возрасте…………………………….  1.2. Психофизиологические особенности детей младшего школьного возраста……………………………………………………………………... | 7 |
| 12 |
| 1.3.Особенности использования игрового метода в практике физического воспитания младших школьников…………………………. | 28 |
| 1.4. Характеристика прыжков на батуте как вида спорта.......................... | 34 |
| 1.5. Опыт применения игровых технологий на занятиях сложнокоординационным видом спорта…………………………………. | 39 |
| 1.6. Заключение по главе 1………………………………………………… | 41 |
| глава 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ |  |
| 2. 1. Задачи исследования…………………………………………………. | 43 |
| 2. 2. Методы исследования..………………………………………………. | 43 |
| 2. 3. Организация исследования……..……………………………………. | 45 |
| глава 3. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ **ПРИМЕНЕНИЯ ИГРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ С МЛАДШИМИ ШКОЛЬНИКАМИ** |  |
| 3. 1. Сравнительный анализ отношения к физкультурно-спортивной деятельности мальчиков младшего школьного возраста ………………………………………………………………………………. | 47 |
| 3. 2. Анализ средств и методов, традиционно используемых в программах по прыжкам на батуте……………………………………….. | 49 |
| 3.3. Организационно-методические особенности программы дополнительного образования детей спортивно-оздоровительной направленности по виду спорта «прыжки на батуте»…………………… | 51 |
| 3.4. Оценка эффективности реализации программы дополнительного образования детей спортивно-оздоровительной направленности по виду спорта «прыжки на батуте»…………………………………………. | 56 |
| ВЫВОДЫ ……..…………………………………………………………… | 59 |
| ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ …………………………………. | 61 |
| ЛИТЕРАТУРА....…………………………………………………………... | 62 |
| ПРИЛОЖЕНИЯ …………………………………………………………… | 70 |

ВВЕДЕНИЕ

Проблема сохранения и укрепления здоровья человека относится к глобальным проблемам современности. Одна из основных причин хронических заболеваний современного человека его физическая бездеятельность. В то же время современный образ жизни характеризуется заметным сокращением двигательной активности, появлением и развитием вредных для здоровья привычек [10].

Физкультурно-спортивная деятельность является специфической сферой активности человека, поэтому занятия физической культурой способствуют созданию максимально благоприятных условий для раскрытия и развития как физических, так и духовных качеств ребенка, его познавательной, эмоционально-волевой сфер. Физкультурная деятельность благоприятно воздействует и на социально-психологическую адаптацию школьников, оказывает положительное влияние на развитие психологической устойчивости организма к стрессовым ситуациям. Таким образом, физическая культура, являясь интегративным предметом в школьной программе, вносит существенный вклад в общий процесс образования детей, воспитание гармонично развитой личности.

Проблема применения свободного времени учащихся для воспитания и развития, всегда была для общества одной из самых острых. Воспитание учащихся возможно в любой момент их деятельности, но самым продуктивным это воспитание будет в свободное от учебы время. Именно поэтому внеурочная деятельность младших школьников должна быть направлена на развитие их культурно-творческой деятельности и духовно-нравственного потенциала.

Использование игровых технологий особенно эффективно при работе с младшими школьниками, именно в этом возрасте ведущей деятельностью ребенка является игра. В тренировочных группах игра для ребенка так же важна, как и учебная деятельность. Включение игры в тренировочный процесс повышает интерес к занятиям, создаёт ситуации, наполненные эмоциональными переживаниями, соперничеством, что в свою очередь развивает морально-волевые качества, также с помощью игр закрепляется техническая и тактическая подготовка. Игровая технология является уникальной формой обучения, которая позволяет сделать обычный урок интересным и увлекательным. В игре удовлетворяются физические и духовные потребности ребёнка, в ней формируются его ум, волевые качества [9]. Поэтому так необходимо включать игры в тренировочный процесс младших школьников.

Цель исследования: повышение эффективности занятий прыжками на батуте с детьми младшего школьного возраста путем использования игровых технологий.

Объект исследования: образовательный процесс по дополнительному образованию младшего школьного возраста.

Предмет исследования: методические особенности использования игровых технологий в процессе занятий прыжков на батуте.

Гипотеза исследования: предполагаем, что использование игровых технологий позволяет повысить мотивацию, повысить интерес к физкультуре спортивной деятельности, уровень физической подготовки и эффективность соревновательной деятельности.

Теоретико-методологической основой работы явились современные концепции физического воспитания школьников Л.И. Лубышевой, В.И. Ляха; за основу были взяты научные труды на тему: координационных способностей и их диагностика В.И. Ляха.

Научная новизна состоит в следующем: нашли путь повышения мотивации с помощью применением игровых технологий **в процессе занятий прыжками на батуте спортивно-оздоровительной направленности с младшими школьниками.**

Теоретическая значимость исследования: данные теории и методики физической культурой были дополнены организационно-методической программой дополнительного образования детей спортивно-оздоровительной направленности по виду спорта «прыжки на батуте»

Практическая значимость проведенного исследования: предложена программа с применением игровых технологий **в процессе занятий прыжками на батуте спортивно-оздоровительной направленности с младшими школьниками.**

Положения, выносимые на защиту:

1. Мотивы мальчиков, занимающихся прыжками на батуте, отличаются от не занимающихся спортом. Использование игр и развлечений не является значимым мотивом у мальчиков, занимающихся прыжками на батуте. Наличие игрового метода лишь констатируется в программах дополнительного образования детей при обучении прыжкам на батуте, не представлены конкретные средства и игры, которые решали бы задачи физической и технической подготовки.
2. Организационно-методическими особенностями программы дополнительного образования детей спортивно-оздоровительной направленности по виду спорта «прыжки на батуте» является дифференцирование содержания по четырем уровням подготовки, на каждом уровне используются игровые задания, содействующие развитию физической и технической подготовке.

глава 1. **ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРИМЕНЕНИЯ ИГРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕССЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

* 1. Особенности организации внеурочной физкультурно-спортивной деятельности в младшем школьном возрасте

Внеучебная деятельность – это один из видов деятельности школьников, направленный на социализацию обучаемых, развитие творческих способностей школьников во внеучебное время. После школы учащийся может сделать выбор, свободно проявить свою волю и раскрыть себя как личность. Важный момент – заинтересовать учащегося занятиями после уроков, так, чтобы школа стала ему как второй дом, при этом условии внеурочная деятельность сможет превратиться в полноценное пространство воспитания и образования. Главным преимуществом внеурочной деятельности является предоставление учащимся большого спектра занятий для их развития [42].

Цели, которые должны достигаться внеурочной работой детерминированы изложенными в государственном стандарте требованиями к результатам освоения образовательной программы, интересами и потребностями обучающихся, требования родителей, целевыми установками образовательного учреждения.

Цель внеурочной деятельности – создание условий для реализации детьми и подростками своих потребностей, интересов, способностей в тех областях познавательной, социальной, культурной жизнедеятельности, которые не могут быть реализованы только в процессе учебных занятий и в рамках основных образовательных дисциплин.

Задачи внеурочной деятельности:

- расширение общекультурного кругозора;

- формирование позитивного восприятия ценностей общего образования и более успешного освоения его содержания;

- включение в личностно значимые творческие виды деятельности;

- формирование нравственных, духовных, эстетических ценностей;

- развитие социальной активности и желания реального участия в общественно значимых делах;

- помощь в определении способностей к тем или иным видам деятельности (художественной, спортивной, технической и др.) и содействие в их реализации в творческих объединениях дополнительного образования;

- создание пространства для межличностного, межвозрастного, межпоколенческого общения.

Для достижения главной цели необходимо строить внеурочную деятельность на основе методологических принципов, таких как:

Принцип гуманистической направленности. При организации в максимальной степени учитываются интересы и потребности детей, поддерживаются процессы становления и проявления индивидуальности, создаются условия для формирования умений и навыков самореализации, самоопределения, самоутверждения [65].

Принцип системности – создается система внеурочной работы, в которой устанавливаются связи между:

- всеми участниками внеурочной деятельности – учащимися, педагогами, родителями, социальными партнерами;

- основными компонентами организуемой деятельности – целевым, содержательно-деятельными оценочно-результативным;

- урочной и внеурочной деятельностью.

Принцип вариативности – культивирование широкого выбора видов (направлений), форм и способов организации внеурочной деятельности, которые дают детям реальные возможности свободного выбора и добровольного участия в ней, пробы своих сил и способностей в различных видах деятельности, поисках собственной ниши для удовлетворения потребностей и желаний.

Принцип креативности – развитие во внеурочной деятельности творческих способностей, желание заниматься индивидуальным и коллективным жизнетворчеством.

Принцип успешности и социальной значимости – главное направление – это формирование у детей потребности в достижении успеха. Важно чтобы результаты, достигнутые ребенком, были ценными для окружающих, особенно для его одноклассников [5; 63].

Исходя из этого, цели и принципы внеурочной работы с детьми можно определить, как конкретный способ организации и их относительно свободной деятельности в школе, их самодеятельности при педагогически целесообразном руководстве взрослых. И чем точнее и профессиональнее мы – педагоги будем к этому подходить, тем интересней, познавательней и запоминающейся будет наше занятие.

Таким образом, мы видим, что внеурочная деятельность предполагает огромное количество форм для воспитания личности младших школьников.

Проект Базисного учебного плана общеобразовательных учреждений РФ включает в себя следующие виды внеурочной деятельности: спортивно-оздоровительную деятельность, художественно-эстетическую деятельность, научно-познавательную деятельность, военно-патриотическую деятельность, общественно-полезную и проектную деятельность.

Во внеурочной деятельности должны осуществляться взаимосвязи и преемственность общего и дополнительного образования, как механизма обеспечения полноты и цельности образования [17]. В содержание начального этапа дополнительного образования входят устремления учащихся устанавливать в своих играх благоприятный для них порядок вещей, они стремятся приспосабливать вещи и подстраивать ситуацию под себя.

Осуществляя такие свободные игры можно выявить индивидуальные особенности поведения учащихся в зависимости от ситуации. Именно в свободной игре раскрываются личностные качества и морально-нравственные ценности учащихся.

Для педагога дополнительного образования основной сверхзадачей будет являться формирование личности учащегося, которая является принципиальным условием его самоопределения в тех или иных социокультурных ситуациях.

Дополнительное образование, которое реализуется, как добровольное объединение менее регламентировано, и способствует построению геологических и субъективных отношений. Реализуя дополнительное образование в форме добровольного объединения, взаимно усваиваются профессиональные, образовательные и культурные ценности учащимися и педагогами, как равными субъектами. Реализовать наиболее полно такой режим образования представляется возможным только в дополнительном образовании.

Виды и направления внеурочной деятельности школьников тесно связаны между собой. Например, ряд направлений совпадает с видами деятельности (спортивно–оздоровительная, познавательная деятельность, художественное творчество).

Следовательно, все направления внеурочной деятельности необходимо рассматривать как содержательный ориентир при построении соответствующих образовательных программ, а разработку и реализацию конкретных форм внеурочной деятельности школьников основывать на видах деятельности.

Воспитательные результаты внеурочной деятельности школьников распределяются по трем уровням.

Результат – это то, что стало непосредственным итогом участия школьника в деятельности. Например, пойдя в туристический поход, школьник не только переместится в пространстве географии, но и приобретет некое знание о себе и окружающих, приобрел опыт самостоятельного действия (воспитательный результат). [9; 10]

Первый уровень результатов – приобретение социальных знаний (об общественных нормах, устройстве общества и поведения в нем и др.).

Для достижения этого уровня необходимо непосредственное взаимодействие ученика с учителем, как значимого для него носителем положительного социального знания и повседневного опыта. Например, в беседе о здоровом образе жизни ребенок не только воспринимает информацию от педагога, но и невольно сравнивает ее с образом педагога. Информация будет доверительней, если педагог пропагандирует сам здоровый образ жизни.

Второй уровень результатов – получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечества, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом.

Для достижения данного уровня результатов особое значение имеют взаимодействия школьников между собой на уровне класса, школы, т.е. в защищенной, дружественной среде. Именно в этой среде ребенок получает или не получает практическое подтверждение полученных социальных знаний.

Третий уровень результатов – получением школьником опыта самостоятельного общественного действия. Только в самостоятельном действии, при другом общественном социуме, вне дружеской обстановки он действительно становится социальным деятелем, гражданином, человеком. Очевидно, что для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие школьника с социальными субъектами за пределами школы, в открытой среде [70].

Таким образом, мы видим, что достижение трех уровней результатов внеурочной деятельности увеличивает вероятность появления эффектов воспитания и социализации детей, этническом, тендерном и других аспектах.

* 1. Психофизиологические особенности детей младшего школьного возраста

Младший школьный возраст ребенка – это возраст, когда проходит очередной период глубоких качественных изменений всех систем организма, происходит 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 преподавателю необходимо иметь глубокие знания по анатомии, физиологии, психологии ребенка [69].

Изменения, происходящие в строении и функциональном состоянии организма юных спортсменов, обусловлены не только воздействием систематических занятий физическими упражнениями, но и возрастными особенностями. Баскетбол относится к нестандартным ситуационным физическим упражнениям резкой переменной интенсивности. В процессе игры интенсивность движений может быть то максимальной, то умеренной, а в отдельные моменты игры активная мышечная деятельность может быть прекращена. Подобные изменения интенсивности происходят непрерывно, что определяется изменяющейся обстановкой, условиями игры [4].

Границы младшего школьного возраста, совпадающие с периодом обучения в начальной школе, устанавливаются в настоящее время с 6-7 до 9-10 лет. В этот период происходит дальнейшее физическое и психофизиологическое развитие ребенка, обеспечивающее возможность систематического обучения в школе.

Начиная с 7-летнего возраста, мальчики в созревании систем организма и развитии высшей нервной деятельности отстают от девочек примерно на 2 года. В этом возрасте основные нервные процессы возбуждения и торможения обладают значительной силой, подвижностью, уравновешенностью, а условные рефлексы ‒ достаточной стабильностью. Угасание условных рефлексов происходит быстрее, а прочность выработки дифференцировок увеличивается по сравнению с детьми 5-7 лет. Но образование тонких дифференцировок, следовых и запаздывающих условных рефлексов, формирование сложных систем временных связей нередко происходят с трудом.

Значительного развития достигает речевая функция и сенсорные системы. В 10-12 лет показатели функции двигательной, зрительной, вестибулярной, тактильной сенсорных систем приближаются к показателям взрослых. Совершенствуется взаимодействие первой и второй сигнальных систем. Словесная информация становится более конкретной и полной. Усиливается временные связи между словом, как раздражителем и двигательной функцией. Повышается способность к более полному и глубокому словесному выражению своих двигательных ощущений. Физическое воспитание и спортивное совершенствование расширяют влияние речи и мышления на двигательную функцию [5].

В школьном возрасте система зрительного восприятия продолжает усложняться и совершенствоваться. Эти области, ответственные за принятие решения, оценку значимости поступающей информации и организацию адекватного реагирования, обеспечивают формирование произвольного избирательного восприятия. Существенные изменения избирательного реагирования с учетом значимости стимула отмечены к 10-11 годам.

Развитие детей в младшем школьном возрасте идет довольно интенсивно и относительно равномерно. В среднем ежегодно у мальчиков и девочек длина тела увеличивается на 4-5 см, масса ‒ на 2-3 кг, окружность грудной клетки ‒ на 1,5-2 см. После периода первого физиологического вытяжения (6-7 лет) скорость роста относительно стабилизируется. У 8-летнего ребенка он 130 см, 11-летнего ‒ в среднем 145 см. Масса тела также возрастает более упорядоченно. Вес 7-летнего ‒ около 25 кг, 11-летнего ‒ 37 кг [12; 58].

Костная система младшего школьника еще находится в стадии формирования. К 7 годам устанавливается шейная и грудная кривизна. Позвоночник обладает наибольшей подвижностью с 8-9 лет. Именно в этот период нередки нарушения осанки и деформации позвоночника. Процесс окостенения кисти и пальцев в младшем школьном возрасте также еще не заканчивается полностью, поэтому мелкие точные движения пальцами и кисти затруднительны и утомительны. Также отметим, что в возрасте 7 лет рост увеличивается и становится максимальным после 11 лет.

С 7 до 13 лет отмечается медленный рост всего черепа за счет мозгового отдела. В это время в основном растет свод мозгового черепа, объем его полости достигает 1200-1300 см3. В младшем школьном возрасте происходит функциональное совершенствование мозга, развивается аналитико-систематическая функция коры. По мере прогрессивного созревания коры больших полушарий совершенствуются сила, уравновешенность и подвижность нервных процессов. Развитие процессов коркового торможения создает условия для быстрого и дифференцированного формирования условных связей. Формированию связей в высших отделах ЦНС способствует интенсивное созревание в этом возрасте внутрикорковых ассоциативных путей, объединяющих различные нервные центры.

В младшем школьном возрасте происходит нарастание мышечной массы, увеличивается мышечная сила. Мальчики и девочки в возрасте 7-8 лет имеют одинаковую силу большинства мышечных групп, после чего процесс нарастания идет неравномерно. У девочек к 10-12 годам мышечная сила возрастает настолько интенсивно, что они становятся относительно и абсолютно сильнее мальчиков. В дальнейшем отмечается преимущественное развитие силы мышц у мальчиков.

В младшем школьном возрасте скелетные мышцы ребенка существенно меняются, обеспечивая высокую подвижность и не утомляемость. Во всех органах и системах происходят морфофункциональные преобразования, создающие благоприятные условия для осуществления больших объемов мышечной работы. Только к этому возрасту морфофункциональное развитие мышц обеспечивает длительное поддержание работоспособности [44].

Сердце ребенка не велико по объему и мышца его не обладает достаточной силой. Физическая нагрузка вызывает значительное повышение пульса. Усиленный приток крови к работающим мышцам обеспечивается увеличением частоты пульса, а не силой сокращения сердечной мышцы. Суммарный просвет сосудов в этот период относительно больше, чем у взрослых. Это является одной из причин низкого артериального кровяного давления [21].

Функциональные показатели нервной системы в это период далеко не совершенны. Сила и уравновешенность нервных процессов относительно невелики. И хотя все виды внутреннего торможения выражены достаточно хорошо, преобладают процессы возбуждения, что сможет привести к быстрой истощаемости клеток коры головного мозга, к быстрому утомлению. Расширяются аналитические возможности. Ребенок размышляет над своими поступками и окружающих. Все же в поведении ребят младшего школьного возраста еще много игровых элементов, они еще не способны к длительной сосредоточенности. Некоторые, особенно дети, которые воспитывались без сверстников, замкнуты, с трудом приживаются в коллективе, что впоследствии может сказаться на их психическом типе характера [24].

Развития организма сопровождается усилием функций дыхания. Увеличивается жизненная ёмкость лёгких. В покое дети дышат чаще, чем взрослые, при меньшей глубине дыхания. В 5-7 лет частота дыхания достигает 22-26 раз в 1 мин., а глубина 160-240 мл. Минутный объем дыхания в абсолютных цифрах с возрастом повышается. У растущего организма более высокая потребность в кислороде. В 7-10 лет организм извлекает каждый литр кислорода из 29-30л. Половые различия типа дыхания начинают выявляться с 7-8-летнего возраста и полностью формируются в подростковом периоде онтогенеза ‒ процессе индивидуального развития человека от рождения до наступления смерти.

Количество крови в организме детей 7-12 лет на 1 кг веса тела равно 70 мл, у взрослых 50-60 мл. Для детей характерно более низкое содержание глюкозы в крови. В 7 лет 70-80 мг %, в 12-14 ‒ 90-120 мг %, что уже соответствует данным взрослых. С возрастом снижается ферментальная способность крови к расщеплению углеводов. У взрослых она в 4 раза меньше по равнению с детьми 7-8 лет. У детей ниже содержание гемоглобина, меньше кислородная емкость артериальной крови. С возрастом увеличивается и абсолютные размеры сердца, особенно при систематической тренировке на выносливость. Совершенствование деятельности сердца сопровождается увеличение просвета сосудов. В возрасте 8-12 лет увеличиваются длина внутриорганных сосудов, их диаметр, количество межсосудистых анастомозов, число сосудов на единицу объема органов. Благодаря этому создаются условия для лучшего кровоснабжения тканей работающих органов. Мышечная деятельность обеспечивает формирование новых сосудов, что усиливает периферическое кровообращение. С возрастом увеличивается продолжительность сердечного цикла: у 6-7 летних ‒ 0.64 с; у 12-14 летних ‒ 0.72 с, а частота сердцебиений в 7 лет ‒ 85-90уд./ мин [39].

В младшем школьном возрасте у детей максимальная частота сердечных сокращений достигает 200 уд./мин, а в покое ‒ 90 уд./мин. К 10 годам она снижается до 78 уд./мин. Значительно увеличивается систолический объем крови, что расширяет резервные возможности организма при адаптации [72].

Обменные процессы в этом возрасте достаточно стабильны. Интенсивность окислительного метаболизма (обмен веществ) по сравнению с предыдущим возрастом снижается и составляет 1,4 Вт на 1 кг массы тела в покое. В повседневной деятельности обменные процессы протекают примерно в 2 раза быстрее, чем в покое. Таким образом, за сутки организм ребенка расходует 8 МДж энергии (1800 ккал) [43; 57].

Младший школьный возраст - период жизни ребенка от 6 до 11 лет, когда он проходит обучение в начальных классах (с 1-го по 4-й).

В этот период возрастает подвижность нервных процессов, процессы возбуждения преобладают, и это определяет такие характерные особенности младших школьников, как повышенную эмоциональную возбудимость и непоседливость.

Психологические особенности:

1. Непроизвольность восприятия и внимания;

2. Доминирование механической памяти;

3. Развитие воображения;

4. Наглядно-образное мышление;

5. Слабость волевой регуляции (трудность между выбором «хочу» и «надо»)

Анатомо-физиологические:

1. Скелет детей 6 лет характеризуется значительным количеством хрящевой ткани, чрезмерно подвижными суставами и легко растягивающимися связками.

2. Мышцы конечностей развиты слабее, чем мышцы туловища.

С физиологической точки зрения старший дошкольный и младший школьный возраст – это время бурного физического роста, когда у детей быстро увеличивается длина и масса тела, когда особенно очевидна дисгармония в физическом развитии, когда она явно опережает нервно- психическое развитие ребёнка. Это сказывается во временном ослаблении нервной системы, что проявляется в повышенной утомляемости, беспокойстве, повышенной потребности в движениях [57].

Для детей данного возраста характерен невысокий уровень произвольности в поведении, они весьма импульсивны и не сдержаны. Детям сложно самостоятельно преодолевать трудности, с которыми они сталкиваются в обучении. Поэтому в данном возрасте важно учить детей ставить цели своей деятельности, настойчиво добиваться их достижения, то есть учить их самостоятельности [44].

Поскольку мышечное развитие и способы управления им не идут синхронно, то у детей этого возраста есть особенности в организации движения. Развитие крупных мышц опережает развитие мелких, в связи с чем, дети лучше выполняют сильные и размашистые движения, чем мелкие и требующие точности. Вместе с тем растущая физическая выносливость, повышение работоспособности носят относительный характер, и в целом для детей остается характерной повышенная утомляемость и нервно-психическая ранимость. Их работоспособность обычно падает через 25-30 минут урока. Дети утомляются в случае посещения группы продленного дня, а также при повышенной эмоциональной насыщенности уроков и мероприятий [1].

Симптомы потери непосредственности. Кризис семи лет.

С вступлением в школьную жизнь у ребенка как бы открывается новая эпоха. Л.С. Выгодский говорил, что расставание с дошкольным возрастом – это расставание с детской непосредственностью, наивностью. Ребенок в поведении, в отношениях с окружающими становится не таким понятным во всех проявлениях, каким был до этого. Что скрывается за впечатлением наивности и непосредственности поведения ребенка до кризиса? Наивность и непосредственность означают, что ребенок внешне такой же, как и внутри. Утеря непосредственности означает привнесение в наши поступки интеллектуального момента.

Основная симптоматика кризиса:

1) потеря непосредственности. Между желанием и действием вклинивается переживание того, какое значение – это действие будет иметь для самого ребенка;

2) манерничанье; ребенок что-то из себя строит, что-то скрывает (уже душа закрыта);

3) симптом «горькой конфеты»: ребенку плохо, но он старается этого не показать. Возникают трудности воспитания, ребенок начинает замыкаться и становится неуправляемым.

В основе этих симптомов и лежит обобщение переживаний. У ребенка возникла новая внутренняя жизнь.

Нередко более высокую ступень развития, которой ребенок достигает к семи годам, смешивают с проблемой готовности ребенка к школьному обучению. Наблюдения в первые дни пребывания ребенка в школе показывают, что готовности к обучению в школе у многих детей еще нет.

Ребенка учат читать, писать, считать. Однако можно уметь все это делать, но не быть готовым к школьному обучению. Готовность определяется тем, в какую деятельность все эти умения, включены. Усвоение детьми знаний и умений в дошкольном возрасте включено в игровую деятельность, и поэтому эти знания имеют другую структуру. Отсюда первое требование, которое надо учитывать при поступлении в школу - никогда не следует измерять готовность к школьному обучению по формальному уровню умений и навыков, таких как чтение, письмо, счет. Владея ими, ребенок может еще не иметь соответствующих механизмов умственной деятельности [47].

По мнению Д. Б. Эльконина, прежде всего надо обратить внимание на возникновение произвольного поведения (планирования, выполнения программ действий и осуществления контроля). Учебная деятельность требует хорошего развития произвольности.

Из работ Л.С. Выгодского известно, что каждая стадия психического развития ребенка характеризуется соответствующим типом ведущей деятельности. В период младшего школьного детства учебная деятельность является для ребенка ведущей. «Следует отметить, что и на предыдущих стадиях своего развития ребенок учился, но лишь теперь учеба предстает перед ним как самостоятельная деятельность. В школьные годы учебная деятельность начинает занимать центральное место в деятельности ребенка. Все главные изменения в психическом развитии ребенка наблюдаемы на этой стадии, связаны в первую очередь с учебой» [7].

Некоторые школьники в силу запаздывания своего общего психического развития попадают в это время в сложную ситуацию: для них еще не потеряла свою актуальность игровая деятельность, но в то же время школа предъявляет к ним новые требования, ставит перед необходимостью присвоения соответствующих младшему школьному возрасту форм жизнедеятельности, где ведущей уже выступает учебная, появляются новые социальные установки, новые социальные мотивы, связанные с чувством долга и ответственности, необходимости получения образования («быть грамотным»).

Однако не для всех детей младшего школьного возраста учение выполняет ведущую роль. Как отмечает Божович Л.И., для того, чтобы та или иная деятельность стала ведущей в формировании психики, необходимо, что бы она составила основное содержание жизни самих детей, явилась для них центром, вокруг которого сосредоточиваются их главные интересы и переживания. Организованное, систематическое обучение и воспитание – главнейшая форма и условие целенаправленного развития ребенка.

Но игра не исчезает в младшем школьном возрасте совсем, она приобретает иные формы и содержание. Игра занимает существенное место в жизни ребенка наряду с учебной деятельностью, прежде всего это игры с правилами, игры-драматизации. Многие ученики берут с собой на занятия свои любимые игрушки, а на переменах активно играют в них с друзьями, забывая о том, что они находятся в стенах школы. И, хотя, игра уже не занимает того важного места в жизни ребенка, которое было характерно для нее в дошкольном возрасте, она все еще имеет большое значение в психическом развитии младшего школьника.

Ребенок должен уметь сосредоточиться на учебном задании, в течение длительного времени сохранить на нем интенсивное (концентрированное) внимание, с определенной скоростью переключаться, гибко переходя с одной задачи к другой. Однако произвольность познавательных процессов у детей 68 лет возникает лишь на пике волевого усилия, когда ребенок специально организует себя под напором обстоятельств или по собственному побуждению. В обычной обстановке ему еще трудно так организовать свою психическую деятельность.

В этом возрасте происходит смена образа и стиля жизни по сравнению с дошкольным возрастом: новые требования, новая социальная роль ученика, принципиально новый вид деятельности – учебная деятельность. В школе он приобретает не только новые знания и умения, но и определенный социальный статус. Меняется восприятие своего места в системе отношений. Меняются интересы, ценности ребенка, весь его уклад жизни [15]

С физиологической точки зрения – это время физического роста, когда дети быстро тянутся вверх, наблюдается дисгармония в физическом развитии, оно опережает нервно-психическое развитие ребенка, что сказывается на временном ослаблении нервной системы. Проявляются повышенная утомляемость, беспокойство, повышенная потребность в движениях.

Социальная ситуация развитияв младшем школьном возрасте:

1. Учебная деятельность становится ведущей деятельностью.

2. Завершается переход от наглядно-образного к словесно-логическому мышлению.

3. Отчетливо виден социальный смысл учения (в отноше­нии маленьких школьников к отметкам).

4. Мотивация достижения становится доминирующей.

5. Происходит смена референтной группы, по сравнению с дошкольным возрастом.

6. Происходит смена распорядка дня.

7. Укрепляется новая внутренняя позиция.

8. Изменяется система взаимоотношений ребенка с окружающими людьми. [23]

Ведущая деятельность в младшем школьном возрасте – учебная деятельность. Её характеристики: результативность, обязательность, произвольность. В результате учебной деятельности возникают психические новообразования: произвольность психических процессов, рефлексия (личностная, интеллектуальная), внутренний план действий (планирование в уме, умение анализировать).

В.В. Давыдов сформулировал положение о том, что содержание и формы организации учебной деятельности проектируют определенный тип сознания и мышления учащегося. Если содержание обучения – эмпирические понятия, то результатом становится формирование эмпирического мышления. Если обучение направлено на усвоение системы научных понятий, то у ребенка формируется теоретическое отношение к действительности и на его основе теоретическое мышление и основы теоретического сознания. [11]

Центральной линией развития выступает интеллектуализация и, соответственно, формирование опосредствованности и произвольности всех психических процессов. Восприятие преобразуется в наблюдение, память реализуется как произвольное запоминание и воспроизведение с опорой на мнемотехнические средства (например, план) и становится смысловой, речь становится произвольной, построение речевых высказываний осуществляется с учетом цели и условий речевой коммуникации, внимание становится произвольным. Центральными новообразованиями являются словесно-логическое мышление, вербальное дискурсивное мышление, произвольная смысловая память, произвольное внимание, письменная речь.

В младшем школьном возрасте дети способны концентрировать внимание, но у них еще преобладает непроизвольное внимание.

Произвольность познавательных процессов возникает на пике волевого усилия (специально организует себя под воздействием требований). Внимание активизируется, но еще не стабильно. Удержание внимания возможно благодаря волевым усилиям и высокой мотивации, 7-8 лет – сенситивный период для усвоения моральных норм (ребенок психологически готов к пониманию смысла норм и правил к их повседневному выполнению).

Интенсивно развивается самосознание. Становление самооценки младшего школьника зависит от успеваемости и особенностей общения учителя с классом. Большое значение имеет стиль семейного воспитания, принятые в семье ценности. У отличников и некоторых хорошо успевающих детей складывается завышенная самооценка. У неуспевающих и крайне слабых учеников систематические неудачи и низкие отметки снижают уверенность в себе, в своих возможностях. У них возникает компенсаторная мотивация. Дети начинают утверждаться в другой области – в занятиях спортом, музыкой.

Возрастная особенность младших школьников – сравнительная слабость произвольного внимания. Значительно лучше развито у них непроизвольное внимание. Все новое, неожиданное, яркое, интересное само по себе привлекает внимание учеников безо всяких усилий с их стороны. Дети могут упустить существенные детали в учебном материале и обратить внимание на несущественные только потому, что они привлекают внимание. Кроме преобладания непроизвольного внимания к возрастной особенности относится также его сравнительно небольшая устойчивость. Первоклассники и отчасти второклассники еще не умеют длительно сосредоточиваться на работе, особенно если она неинтересна и однообразна; их внимание легко отвлекается. В результате дети могут не выполнить задание в срок, потерять темп и ритм деятельности, пропустить буквы в слове и слова в предложении. Только к третьему классу внимание может сохраняться непрерывно уже в течение всего урока [48].

Слабость произвольного внимания – одна из основных причин школьных трудностей: неуспеваемости и плохой дисциплины. В связи с этим важно рассмотреть, как формируется этот вид внимания и с помощью каких приемов его можно развить и скорректировать. Показано, что в отличие от непроизвольного внимания произвольное внимание не продукт созревания организма, а результат общения ребенка со взрослыми и формируется в социальном контакте.

С приходом в школу изменяется эмоциональная сфера ребенка. Поступление в школу порождает новые, специфические эмоциональные переживания, т. к. свобода дошкольного возраста сменяется зависимостью и подчинением новым правилам жизни. Ситуация школьной жизни вводит ребенка в строго нормированный мир отношений, требуя от него организованности, ответственности, дисциплинированности, хорошей успеваемости. Ужесточая условия жизни, новая социальная ситуация у каждого ребенка, поступившего в школу, повышает психическую напряженность [49].

Под руководством учителя дети начинают усваивать содержание основных форм человеческой культуры и учатся действовать в соответствии с традициями и новыми социальными ожиданиями людей. Именно в этом возрасте ребенок впервые отчетливо начинает осознавать отношения между ним и окружающими, разбираться в общественных мотивах поведения, нравственных оценках, значимости конфликтных ситуаций, то есть постепенно вступает в сознательную фазу формирования личности.

Огромное значение для формирования личности ребенка имеет коллектив, который формирует социальную направленность школьника. Особенно к концу младшего школьного возраста, ребенок стремиться к обществу других детей, интересуется делами класса, членом которого сам является. Особое значение для него начинает приобретать мнение сверстников. Школьники хотят занять свое место в классе, завоевать авторитет и уважение товарищей. Процесс включения ученика в школьный коллектив сложный, неоднозначный, нередко противоречивый. Прежде всего, данный процесс глубоко индивидуален. Школьники отличаются друг от друга состоянием здоровья, внешностью, чертами характера, степенью общительности, знаниями, умениями, поэтому они по-разному входят в систему коллективных отношений. Особенно трудно младшим школьникам, у которых еще недостаточно развиты самосознание и самооценка, умение правильно оценивать отношение к себе коллектива, товарищей, умение найти место в коллективе [50].

В младшем школьном возрасте все большее значение для развития ребенка приобретает его общение со сверстниками. В общении ребенка со сверстниками не только более охотно осуществляется познавательная предметная деятельность, но и формируются важнейшие навыки межличностного общения и нравственного поведения. Стремление к сверстникам, жажда общения с ними делают группу сверстников для школьника чрезвычайно ценной и привлекательной. Участием в группе они очень дорожат, поэтому такими действенными становятся санкции со стороны группы, применяемые к тем, кто нарушил ее законы. Меры воздействия при этом применяются очень сильные, иногда даже жестокие - насмешки, издевательства, побои, изгнание из «коллектива» [24; 69].

Именно в этом возрасте проявляется социально-психологический феномен дружбы как индивидуально-избирательных глубоких межличностных детских отношений, характеризующихся взаимной привязанностью, основанной на чувстве симпатии и безусловного принятия другого. Наиболее распространенной является групповая дружба. Дружба выполняет множество функций, главными из которых является развитие самосознания и формирование чувства причастности, связи с обществом себе подобных. Я.Л. Коломинский предлагает рассматривать так называемые первый и второй круги общения школьников. В первый круг общения входят «те одноклассники, которые являются для него объектом устойчивого выбора, - к кому он испытывает постоянную симпатию, эмоциональное тяготение». Среди оставшихся имеются такие, выбирать которых для общения ребенок постоянно избегает, и есть такие, «в отношении которых ученик колеблется, испытывая к ним большую или меньшую симпатию». Эти последние и составляют «второй круг общения» школьника [51].

В каждой детской группе есть пользующиеся популярностью и не популярные дети. На это различие в положении среди сверстников влияет ряд факторов. У детей зафиксированы обоснования выбора, связанные с указанием на привлекательные нравственно-психологические черты сверстника. В качестве причины нежелания выбрать сверстника характерны указание на плохую учебу, особенности поведения, прямо проявляющиеся в сфере общения; указание на плохое поведение на уроках; низкий уровень развития санитарно-гигиенических навыков и особенности внешности.

Для «непринятых» наиболее характерными оказались следующие особенности: непричастность к классному активу; неопрятность, плохая учеба и поведение; непостоянтсво в дружбе, дружба с нарушителями дисциплины, плаксивость [53; 68].

В работе Р. Ф. Савиных как общие для наиболее популярных одноклассников указываются такие качества как: хорошо учатся, общительны, приветливы, спокойны. У непопулярных детей обнаружились такие общие непривлекательные черты, как слабая успеваемость, недисциплинированность, аффективные формы поведения, неаккуратность.

Популярности в группе сверстников вредит как излишняя агрессивность, так и излишняя застенчивость. Никому не нравятся задиры и забияки, поэтому чрезмерно агрессивного ребенка стараются избегать. Это ведет к проявлению еще одной циклической модели, так как этот ребенок может стать агрессивнее вследствие фрустрации или попытки силой добиться того, чего он не может достичь убеждениями. И наоборот, застенчивый, тревожный ребенок рискует стать хронической жертвой, подвергающейся нападкам не только признанных забияк, но и обычных детей. Именно робкие и застенчивые дети испытывают наибольшие трудности в общении и больше всего страдают от непризнания со стороны сверстников. Такие дети, как правило, чувствуют себя более одинокими и больше обеспокоены своими отношениями с другими детьми, чем отвергаемые сверстниками агрессивные дети [62].

Стремление детей данного возраста состоит так же и в том, чтобы поскорее стать взрослыми, они во многом охотно подражают родителям, учителям, старшим братьям и сестрам. Желание этой взрослости дети реализуют во всех формах повседневной жизни: игры, общение со сверстниками, родителями, учителями, где ребенок активно может проявлять свою самостоятельность и независимость. Таким образом, совершенно не обязательно напоминать ребенку, что он еще маленький и чрезмерно опекать его, а наоборот, пробовать поручать ему «важные» дела, возложить на него некоторую ответственность, причем, заведомо предполагая, что он успешно со всем справится. Таким образом, мы взрослые, делаем этот процесс взросления ощутимым для него [67].

Именно на этом этапе возможно наиболее эффективное воздействие на интеллектуальную и личностную сферы ребенка. Использование различных игр и развивающих упражнений в работе с младшими школьниками оказывает благотворное влияние на развитие не только познавательной, но и личностно-мотивационной сферы учащихся [52].

Развитие ребенка младшего школьного возраста, становление его личности зависит в большей степени от его способности к действию, его адекватности все осложняющемуся процессу приспособления. Новые условия жизни, в которые попадает ребенок в данном возрасте, приводят к усложнению возникающих перед организмом двигательных задач и откликающееся на него обогащение координационных ресурсов школьника. Двигательные задачи делаются более сложными в прямом смысле: возрастает разнообразие реакций, требующихся от организма. К самим этим реакциям предъявляются более высокие требования в отношении дифференцированности и точности; усложняется смысловая сторона движений, действий и поступков ребенка. Усложнение двигательных задач, неминуемо требующих разрешения со стороны индивида, совершается не само по себе и отнюдь не плавно и постепенно. Перемены в образе жизни приводят к накоплению все больших масс качественно новых координационных проблем с не встречающимися ранее и не имевшими возможности войти в обиход особыми чертами смысловой культуры, двигательного состава, потребного сенсорного контроля и т.д. [54].

Таким образом, младший школьный возраст, это особо ответственный период психологического развития ребенка, интенсивного развития всех психических функций, формирования сложных видов деятельности, закладывания основ творческих способностей, формирования структуры мотивов и потребностей, нравственных норм, самооценки, элементов волевой регуляции поведения.

* 1. Особенности использования игрового метода в практике физического воспитания младших школьников

Игра – это вид деятельности в условиях ситуаций, направленных на воссоздание и усвоение общественного опыта, в котором складывается и совершенствуется самоуправление поведением

В игровой модели учебного процесса создание проблемной ситуации происходит через введение игровой ситуации: проблемная ситуация проживается участниками в ее игровом воплощении, основу деятельности составляет игровое моделирование, часть деятельности учащихся происходит в условно-игровом плане [18].

Важнейшей задачей, определяющей особую значимость физического воспитания как основы всестороннего развития, является формирование здорового, крепкого, закаленного, жизнерадостного, отзывчивого, инициативного ребенка, хорошо владеющего своими движениями любящего спортивные и физические упражнения, способного к обучению в школе и к активной последующей деятельности.

Решение этой задачи – создание совокупности социально-педагогических условий, обеспечивающих целостный воспитательный процесс, гармоничное физическое и личностное развитие ребенка. Наиболее ценными в этом отношении представляются игровые формы организации двигательной деятельности детей. Игровые технологии – одни из популярных педагогических технологий, применяемых в дополнительном образовании детей. Игровые технологии как социально-психологический феномен в теории имитации являются оригинальными ненасильственными технологиями.

Основные принципы игровых технологий:

- состязательность, организация здоровой конкуренции;

- умение моделировать, имитировать;

- демократизация образовательного процесса;

- толерантность, конструктивность, свобода деятельности,

- эмоциональная приподнятость играющих сторон и т.д.

Значение игры невозможно переоценить. В том и состоит ее феномен, что, являясь развлечением, отдыхом, она способна перерасти в обучение, в творчество, в терапию, в модель типа человеческих отношений.

Игру как метод обучения, передачи опыта старших поколений младшим люди использовали с древности. Широкое применение игра находит в подготовке будущих охотников, воинов разных племен [55].

Игровые технологии включают достаточно обширную группу методов и приемов организации педагогического процесса в форме различных педагогических игр. Игра – школа профессиональной и семейной жизни, школа человеческих отношений. Но от обычной школы она отличается тем, что человек, обучаясь в ходе игры, и не подозревает о том, что чему-то учится. В обычной школе нетрудно указать источник знаний, это учитель. В игре нет легко опознаваемого источника знаний, нет обучаемого лица. Процесс обучения развивается на языке действий, учатся и учат все участники игры в результате активных контактов друг с другом. Игровое обучение ненавязчиво. Игра большей частью добровольна и желанна [66].

Использование игровых технологий особенно эффективно при работе с детьми младшего школьного возраста, так как, в этом возрасте ведущей деятельностью ребенка является игра. В начальной школе игра для ребенка так же важна, как и учебная деятельность. Поэтому подробнее рассмотрим практические занятия с детьми младшего школьного возраста.

Редкий родитель, приводя ребёнка в спортивную секцию, видит в нем будущего чемпиона. Но каждый надеется, что его ребенок вырастет здоровым, смелым, умным и порядочным человеком. Это должен понимать каждый педагог-тренер. Наша задача, не «сломать» волю ребенка в начале его обучения, а дать проявить себя, выявить особенности и способности ребенка, на которые можно будет опираться в дальнейшей работе с ним [56].

Для такого тестирования лучше всего подходит игра с элементами спорта. В процессе игры ребенок эмоционально расслаблен. Педагог не ставит перед воспитанником сложных задач: быстро пробежать, высоко или далеко прыгнуть, выполнить упражнения на координацию, а просто предлагает поиграть. Если игра интересна ребенку, то он сам прикладывает максимум усилий, показывает все, на что способен. В данном случае, мы пользуемся диагностической функцией игры [34].

Некоторые дети не сразу идут на контакт с педагогом или сверстниками. Тогда мы можем предложить ребенку вместе с родителями посмотреть на занятия со стороны. Когда он увидит, что это всего лишь веселая игра. Ему самому захочется окунуться в атмосферу веселья и радости. Попробовать, а сможет ли он пройти по болоту, прыгая с кочки на кочку (резиновые коврики), проползти в темной пещере (тоннель), перепрыгнуть через ручей, проскакать на лошадке (фитбол), покорить горные вершины (наклонная доска). Постепенно ребенок адаптируется в коллективе, сравнивает себя с другими детьми. У него появляется стимул к обучению, улучшению собственных результатов [32].

Проводя тематические игровые занятия с элементами спорта: «юный путешественник», «подготовка космонавтов», «охотимся в лесу», «индейцы», «по морям по волнам» и др., мы можем, помимо физического воспитания, прививать ребенку интерес к окружающему миру, разным профессиям и наукам.

Можно сделать вывод: прогрессивное, развивающие значение игры состоит не только в реализации возможностей всестороннего развития ребенка, но и в том, что она способствует расширению сферы его интересов, возникновению потребности в занятиях, становлению мотива новой деятельности – учебной. Что является одним из важнейших факторов психологической готовности ребёнка к обучению.

Нет таких положительных качеств, которые нельзя было бы развить у ребенка в ходе игры. Игра – основной способ развития этих качеств, так как она более привлекательна для детей. Через игру можно развить познавательные характеристики ребёнка, подготовить его к жизни в современном обществе, заставить его поверить в свои силы и возможности [32].

Не будем забывать, что наше направление – физическое воспитание детей. В качестве основных образовательных задач определяем следующие:

* формирование устойчивого интереса детей к играм с элементами спорта;
* обогащение двигательного опыта новыми двигательными действиями;
* содействие развитию двигательных способностей;
* воспитание положительных морально-волевых качеств;
* формирование привычек здорового образа жизни.

После того как дети привыкнут друг к другу, овладеют простейшими двигательными движениями, в игру постепенно можно включать соревновательный момент. Это делается для большей мотивации освоения двигательных функций. На этом этапе нужно пристально следить за эмоциональным состоянием детей. С самого начала занятий в спортивной секции нужно приучать ребенка достойно вести себя в игре: не слишком радоваться победе, чтобы не травмировать проигравшего, не слишком огорчаться, не устраивать истерик при поражении, то есть учить самообладанию. Создав атмосферу добродушия и взаимопонимания в группе, мы можем развивать у детей положительные морально-волевые качества, такие как: взаимопомощь, моральная поддержка, сострадание [35].

Для развития любого навыка можно придумать соответствующую игру. Хороший педагог, должен быть не только профессионалом в своем направлении, но и человеком творческим. Особенно это актуально при работе с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.

Очень важной и непростой задачей педагога-тренера является работа с родителями воспитанников. Если воспитательный и тренировочный процессы в спортивной секции идут в разрез с воспитательным процессом в семье воспитанника, то результат не может быть хорошим. Общаясь с родителями, при приеме ребенка в секцию, нужно выработать общую стратегию воспитания и обучения. Педагог может предложить родителям или ребенку несколько увлекательных игр для активного отдыха на природе, на даче. Папам и мамам желательно поддерживать детей собственным участием. Они должны помнить, что совместные занятия навсегда оставляют след дружбы и взаимопонимания в их взаимоотношениях [15].

Долгое время многие тренеры утверждали, что выполнение с раннего возраста физических упражнений, специфических для того или иного вида спорта, является лучшим концептуальным подходом к разработке оптимальной тренировочной программы. И по сей день этой старой концепции придерживаются отдельные тренеры.

Специфичность тренинга приводит к более быстрой адаптации организма. И как следствие – быстрое достижение высоких спортивных результатов. Но это не означает, что тренеры должны придерживаться такой методики, начиная с раннего возраста и до достижения физической зрелости.

Такой подход к вопросу спортивной подготовки детей является достаточно узким. Его минус состоит в том, что единственная цель – быстрое достижение высоких результатов путем специфических тренировок – может отрицательно сказаться на будущем юных атлетов. Ради достижения ускоренных результатов тренеры подвергают детей высокоспецифичному и интенсивному тренингу, не оставляя времени на создание базовой основы для надлежащего физического развития ребенка. Такой подход к подготовке юных спортсменов подобен попытке возведения высотного здания на непрочном фундаменте. Очевидно, что эта ошибка приведет к обрушению строения. То же самое происходит, когда юные атлеты узко специализируются на одном варианте тренинга. Интенсивная, однообразная тренировочная программа может свести на нет весь интерес к спортивным занятиям. Зачастую дети прекращают заниматься спортом прежде, чем они достигают полного физиологического и психологического развития [28].

Если мы заинтересованы в том, чтобы наши воспитанники успешно и продолжительно выступали на соревнованиях, то надо быть готовым к более позднему переходу к этапу специализации. Даже пожертвовать потенциальными краткосрочными достижениями. Это положительно скажется на выступлениях в соревнованиях на более поздней стадии подготовки юного спортсмена. Нам следует поощрять развитие юными атлетами двигательных навыков, которые им необходимы для достижения успеха не только в основном, но и в других видах спорта. Принцип разностороннего развития детей способствует тому, что у некоторых из них проявляются определенные наклонности к разным видам спорта. На основе тренерских наблюдений, с учетом заинтересованности воспитанника, к какой либо деятельности, мы можем предложить ребенку ту или иную специализацию [20].

В старшем возрасте, когда юные спортсмены определились со специализацией, когда они сами определяют цель своих занятий (достижение высших спортивных результатов, или поддержание хорошей спортивной формы) и решают поставленные перед ними задачи, не стоит забывать об игре. В данном случае игра направлена в основном на снятие физического и психологического напряжения от интенсивного цикла тренировок. А также, игру можно использовать для развития морально волевых качеств, патриотического воспитания [19].

Очевидно одно, что в подготовке спортсмена не зависимо от возраста, игра любой направленности (ролевая, интеллектуальная, военно-патриотическая, развлекательная, спортивная) должна иметь свое место.

* 1. Характеристика прыжков на батуте как вида спорта

Прыжки на батуте – вид спорта, в котором спортсмен на специальных снарядах посредством использования упругой деформации опоры выполняет серию высоких сложно-координационных прыжков с многократными вращениями вокруг поперечной и продольной осей тела. В профессиональный спорт прыжки на батуте вошли сравнительно недавно. Они значительно отличаются от других видов спорта. Главное отличие – уровень подготовки, который необходим для прыжков на батуте. Это вид спорта, который подойдет как для профессиональных спортсменов, так и для любителей [29].

Батут развивает координационные способности, такие как чувство ритма, способность произвольно расслаблять мышцы, умение быстро и целесообразно действовать в изменяющихся условиях, способность сохранять равновесие и др. Сформированные координационные способности - необходимое условие подготовки детей к жизни, труду. Они способствуют эффективному выполнению рабочих операций при постоянно растущих требованиях в процессе трудовой деятельности, повышают возможности человека в управлении своими движениями [8].

Координационные способности обеспечивают экономное расходование энергетических ресурсов детей, влияют на величину их использования, так как точно дозированное во времени, пространстве и по степени наполнения мышечное усилие и оптимальное использование соответствующих фаз расслабления ведут к рациональному расходованию сил.

Разнообразные варианты упражнений, необходимые для развития координационных способностей – гарантия того, что можно избежать монотонности и однообразия в занятиях, обеспечить радость от участия в спортивной деятельности [62].

Являясь составной частью физического воспитания, воспитание и развитие двигательных способностей содействует решению социально обусловленных задач: всестороннему и гармоничному развитию личности, достижению высокой устойчивости организма к социально-экологическим условиям. Воспитание физических качеств способствует развитию физической и умственной работоспособности, более полной реализации творческих сил человека в интересах общества. Поэтому развитие этого качества требует особого внимания [4].

Разные виды прыжков на батуте полезны для физиологического развития детей и для поддержки здоровья. Из исследований Казанцевой Н.В. можно говорить об улучшении сводов стопы детей занимавшихся в секции прыжков на батуте. В течение 9 месяцев экспериментальная группа занималась прыжками на батуте, в которой прирост количества детей с нормальным сводом стопы составил 62%, а у детей в контрольной группе, занимавшихся по традиционной методике коррекции плоскостопия, в условиях дошкольного учреждения разработанной Козыревой О.В. он составил 41% [14; 17].

Также с помощью прыжков на батуте была создана методика «Лого-батут» для обучения чтению детей, где ребенку предлагается прыгать на небольшом батуте и одновременно читать буквы вслух, слоги или слова. В исследовании приняли участие дети 7-10 лет, в результате у 95% детей улучшились навыки чтения, у 86% исчез негативизм к чтению.

Прыжки на батуте состоят из следующих дисциплин:

Индивидуальные прыжки

Индивидуальные прыжки на батуте представляют собой выполнение упражнении, состоящих из 10 элементов в каждом упражнении. Элементы выполняются во время высоких, непрерывных ритмических прыжков с вращениями с ног на ноги, с ног на спину, живот или в сед без задержек или промежуточных прямых прыжков. Упражнение на батуте должно демонстрировать разнообразие элементов с вращением вперед и назад с пируэтами и без них. Упражнение должно выполняться с хорошей координацией, позами тела, техники и с сохранением высоты прыжков. Соревнования у взрослых спортсменов, как правило, проходят в 3 этапа: предварительные соревнования, которые состоят из обязательного упражнения (в котором оценка складывается из оценки за технику исполнения, времени полета и коэффициента трудности 2-х из 10 элементов не повторяющихся в произвольном упражнении) и произвольного упражнения (в котором оценка складывается из оценки за технику исполнения, времени полета и коэффициента трудности всех 10 элементов); полуфинальные и финальные соревнования, которые состоят только из одного произвольного упражнения [38].

Синхронные прыжки

Соревнования в синхронных прыжках проводятся между синхронными парами, которые состоят из 2-х мужчин или 2-х женщин (мужские пары и женские соревнуются отдельно). Спортсмен может выступать только в одной синхронной паре. Соревнования в синхронных прыжках состоят из 1 обязательного упражнения и из одного произвольного упражнения в предварительных соревнованиях и 1-го произвольного упражнения в финальных соревнованиях. Партнеры должны выполнять одинаковые элементы в одно и то же время (не должны более чем на половину элемента опережать своего партнера) и начинать упражнение, стоя лицом в одну сторону. Не требуется выполнять повороты по винтовому вращению в одну сторону.

Акробатическая дорожка (АКД)

Акробатические прыжки характеризуются комплексом быстрых и ритмичных последовательных акробатических прыжков с рук на ноги, с ног на руки и непосредственно с ног на ноги в течение приблизительно 6 секунд и на акробатической дорожке 25 метров длиной с приземлением на мат.

Соревнования по прыжкам на акробатической дорожке состоят из 2-х произвольных упражнений в предварительных соревнованиях и 2-х произвольных упражнений в финальных соревнованиях с 8 элементами в каждом упражнении. Прыжки на акробатической дорожке характеризуются выполнением прыжков с вращением ритмично с рук на ноги и с ног на ноги с постоянной скоростью без остановок и промежуточных шагов. Акробатическая комбинация может включать серию прыжков с передним, задним и боковым вращением. Упражнение должно выполняться с хорошей координацией, техникой и сохранением темпа без повторения элементов в каждом упражнении.

Двойной минитрамп (ДМТ)

Комбинация на ДМТ характеризуется высокими, непрерывными, ритмическими прыжковыми элементами с вращениями с ног на ноги, без задержек и промежуточных прямых прыжков. Комбинация на двойном минитрампе должна демонстрировать разнообразие элементов с вращением вперед и назад, с поворотами и без них. Комбинация должна демонстрировать высокий уровень координации движений, техники, высоты прыжков и сохранения высоты прыжков.

В каждой комбинации допускается максимум три контакта с сеткой без промежуточных прыжков между элементами. Каждая комбинация должна заканчиваться элементом в соскок, выполняемым с сетки для соскока/подскока на зону приземления.

В настоящее время прыжки на батуте достигли высокой степени своего развития, что предъявляет наличие определенных способностей у спортсменов, особенно на этапе высшего спортивного мастерства. Достижение такого уровня мастерства возможно при наличии, во-первых, определенных способностей у занимающихся к данному виду спортивной деятельности, во-вторых, современной системы подготовки спортсменов и, в-третьих, соответствующих условий тренировки и наличия современной материально-технической базы [27].

Одним из ведущих факторов достижения высоких спортивных результатов являются техническая и физическая подготовленность занимающихся, которые основываются на современных тенденциях развития 6 прыжков на батуте, основных закономерностях роста спортивного мастерства и индивидуального развития спортсменов.

Достижение спортивно-технического совершенства будет более качественным, если в процессе тренировки использовать специально разработанные комплексы и программы, учитывающие передовой опыт ведущих тренеров, объективные критерии развития ведущих компонентов подготовленности, тестирование и оценка которых способствует ускоренному росту, стабильности и эффективности техники выполнения соревновательных комбинаций [65].

В настоящее время наблюдается противоречие между постоянным ростом сложности соревновательных упражнений, объективной необходимостью увеличения высоты прыжков и несоответствующими этому уровнями технической и физической подготовленности, что не позволяет спортсменам быстро достигать вершин спортивного мастерства, а тренеру эффективно управлять их тренировочной и соревновательной деятельностью. При этом тренеры не всегда грамотно понимают и применяют в практической деятельности принципы и особенности подготовки спортсменов в прыжках на батуте. Прыжки на батуте, как и другие виды гимнастики со спортивной направленностью, развиваются в соответствии с тенденциями и законами развития большого спорта, но имеют свои специфические особенности – силе ног помогает пружинящее основание спортивного снаряда, позволяющее прыгать выше и при этом находиться некоторое время в состоянии свободного полета. Разумеется, речь идет о небольшом промежутке времени, продолжительность которого определяется физическими способностями самого спортсмена и характеристиками батута. [33, 59].

Рассмотренные дисциплины являются основными в виде спорта прыжки на батуте.

1.5. Опыт применения игровых технологий на занятиях сложнокоординационным видом спорта

Сложно-координационные виды спорта – это виды спорта, которые отличаются от всех остальных своими сложными по координации, эстетике и прочим особенностям движениями и умениями, которые должны продемонстрировать спортсмены. Если в других видах спорта большее внимание уделяется силе, быстроте и выносливости, то в сложно-координационных видах спорта акцент ставится на отличной координации, умении соблюдать равновесие и при этом эстетично осуществлять движения сложные по-своему выполнению. Особенностью этих видов спорта является ранняя специализация, потому что основным физическим качеством, которое необходимо развивать является гибкость и координация движений, а это легче сделать в детском возрасте.

Д.Б. Клиот и соавторы в своей работе описали применение игрового метода на занятиях мини-футболом в разрезе с традиционными формами подготовки. Авторы считают, что традиционная система тренировки не учит думать и является средством формирования формальной логики и предлагает модель игры как нечто целое, но на разных этапах подготовки формируемая в рамках некоторого масштаба сложности. Так, например, на начальном уровне обучения передач и приема мяча можно использовать игру «Охотники и утки», а затем, повышая уровень сложности, можно меняя условия игры (играть ногами), работать над передачами уже в игре с активной мишенью. На следующем этапе эту игру можно преобразоватьв «квадрат». Далее, усложняя, применить игру «два двора» при трех отбирающих. И все это довести до целого, до отработки позиционной атаки и способа выхода в нее в старшем возрасте. Таким образом, задачи на тренировках со старшими ребятами будут более общими в соответствие с моделью и ситуацией. Требования к мыслительной деятельности, к возможностям выбора, скорости принятия решения будут иметь рост [16].

Автор В.Ф. Костычаков в своей работе описал вопросы использования потенциала игровых технологий в учебно-тренировочном процессе подготовки борцов в высших учебных заведениях силовых ведомств. В процессе предварительного этапа были систематизированы игровые упражнения по блокам: спортивные и подвижные игры, специализированные игры, поддерживающе-восстановительные игровые упражнения. Реализация игровой технологии в учебно-тренировочном процессе по борьбе показало свою высокую эффективность, что выразилось в статистически достоверных изменениях показателей общей физической подготовки, специальной физической подготовки и технико-тактической подготовки. Результаты исследования можно широко использовать в учебно-тренировочном процессе и в других видах спорта [65].

Автор О.А. Сбитнева в своей статье обсуждает вопросы эффективности и целесообразности подвижных игр в учебно-тренировочном процессе, содействие подвижных игр в физическом, умственном, нравственном, эстетическом развитии студентов. Пришел к выводу, о том, что подвижные игры являются оптимальной нагрузкой, одной из форм организации физкультурно-спортивной деятельности студентов. В подвижных играх постоянно меняются игровые ситуации, каждому участнику приходится самостоятельно находить выход из неожиданных ситуаций, намечать цель, взаимодействовать с товарищами, проявляя при этом основные физические качества: ловкость, быстроту, выносливость, силу, гибкость. Эффективность учебно-тренировочного процесса достигается повышением физического и умственного развития студентов с возможным и необходимым использованием подвижных игр [41].

Автор Угарова О.В. считает, что подвижные игры должны занять достойное место в системе средств, применяемых на занятиях спортивной гимнастикой с детьми 5-6 лет. При правильной организации и проведении подвижных игр, они оказывают положительное влияние на эмоциональный фон, детей в играх привлекают широкие возможности проявлять активность, инициативу, больше, чем в любых других физических упражнениях, один из главных факторов необходимости игр – элемент соревнования в них. Элементы соревнования в подвижных играх, в частности на лучшее выполнение движений, стимулируют занимающихся к овладению техникой двигательных действий, а также к психологической устойчивости [46].

Таким образом, проведенный анализ показал, что игровой метод отчасти применяется на занятиях различных видов спорта, при этом не было обнаружено сведений о применении игрового метода в процессе занятий прыжками на батуте.

1.6. Заключение по 1 главе

Исследование, научно-методической литературы показало, что внеурочные занятия являются необходимыми, для школьников создается особое образовательное пространство, позволяющее развивать собственные интересы, успешно проходить социализацию на новом жизненном этапе, формировать чувство командного духа. Организация внеурочной деятельности является одним из важнейших направлений развития воспитательной работы для школьников.

Организм детей пластичен в младшем школьном возрасте, данный период характеризуется сенситивным для развития гибкости и координации. В игре ребёнок развивается как личность, у него формируется те стороны психики, от которых впоследствии будут зависеть успешность его учебной и трудовой деятельности, его отношения с людьми. Необходимо применения особых методов подготовки, которые бы положительно сказывались на настроении школьника, повышали эмоциональность.

Развивается и популяризуется вид спорта прыжки на батуте и не только как вид спорта, но еще и как досуг и развлечение для детей открываются различные батутные центры.

Изучение научно-методической литературы, по вопросам характеристики вида спорта прыжки на батуте и особенности использования игрового метода в практике физического воспитания младших школьников показало, что использование игровых технологий особенно эффективно при работе с детьми в спортивно-оздоровительных группах, так как, в этом возрасте ведущей деятельностью ребенка является игра. Включение игровых упражнений, элементов соревнования, способствует расширению сферы интересов, возникновению потребности в занятиях, становлению мотива новой деятельности. Что является одним из важнейших факторов психологической готовности ребёнка к обучению новым элементам.

Изучение опыта применения игрового метода на занятиях сложнокоординационными видами спорта показало, что на практике редко применяют игры в тренировочном процессе, а в прыжках на батуте методических рекомендаций по применению игровых технологий в процессе занятий обнаружено не было.

ГЛАВА 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Задачи исследования

Для достижения поставленной цели исследования необходимо решить следующие задачи:

1) Изучить в литературе особенности организации и содержания занятий по прыжкам на батуте с детьми младшего школьного возраста;

2) Изучить отношение к физкультурно-спортивной деятельности мальчиков младшего школьного возраста;

3) Проанализировать используемые средства и методы подготовки в процессе занятий прыжками на батуте с детьми младшего школьного возраста;

4) Разработать программу дополнительного образования детей спортивно-оздоровительной направленности по виду спорта «прыжки на батуте» с использованием игровых технологий;

5) Оценить эффективность программы дополнительного образования детей младшего школьного возраста спортивно-оздоровительной направленности по виду спорта «прыжки на батуте» с использованием игровых технологий.

2.2. Методы исследования

Для решения поставленных задач использовались методы исследования:

1) Анализ литературных источников;

2) Педагогическое тестирование;

3) Метод экспертной оценки;

4) Проектирование;

5) Анкетирование;

6) Педагогический эксперимент;

7) Методы математической статистики.

Анализ литературных источников

В имеющихся источниках научно-методической литературы рассмотрены следующие вопросы: рассмотрено значение занятий физическим воспитанием для детей дошкольного возраста, а также возрастные их особенности, изучены средства вида спорта прыжки на батуте и их применение в работе с дошкольниками. В процессе работы было проанализировано 53 источника литературы и 13 интернет источника, 3 зарубежных источника.

Педагогическое тестирование

Методами исследования являлись тесты для оценки специфических координационных способностей, рекомендованных В.И. Ляхом [24]. Применялись тесты: «челночный бег», для оценки способности к перестроению двигательных действий, «равновесие на одной ноге» для оценки способности к равновесию, «повороты на 360°» для оценки способности к вестибулярной устойчивости, «прыжки вниз на разметку» для оценки способности к дифференцированию параметров движений, «ловля линейки» для оценки способности к реагированию и тест на согласованность движений.

Метод экспертной оценки

Экспертное оценивание – процедура получения оценки проблемы на основе мнения специалистов (экспертов) с целью последующего принятия решения (выбора) [21].Были подобраны вопросы, позволяющие экспертам оценить поведение ребенка в условиях соревновательной деятельности, экспертами являлись инструктор по физической культуре, воспитатель, методист. Каждый оцениваемый параметр имел балльное выражение от 1 до 5, где 1 – слабо выражено, 5 – сильно выражено.

Проектирование

Применялось для разработки программы дополнительного образования детей спортивно-оздоровительной направленности по виду спорта «прыжки на батуте» с применением игровых технологий.

Анкетирование

Для изучения отношения к физкультурно-спортивной деятельности мальчиков, занимающихся прыжками на батуте и не занимающихся спортом, применялась анкета М.М. Безруких «Оценка мотивации к занятиям физической культуры» (приложение 11).

Педагогический эксперимент

Педагогический эксперимент методом исследования, при котором происходит активное воздействие на педагогические явления путем создания новых условий, соответствующих цели исследования. В исследовании приняли участие две группы экспериментальная и контрольная.

Методы математической статистики

Методы математической статистики использовался для обработки полученных результатов. Использовали следующие значения: среднее арифметическое, стандартное отклонение.

2.3. Организация исследования

Исследование проводилось в городе Мегион на базе детско-юношеской спортивной школы «Вымпел». В исследовании приняли участие мальчики младшего школьного возраста 11 в контрольной группе и 11 в экспериментальной.

На первом этапе (сентябрь 2017 – декабрь 2017 г.г.) осуществлялось изучение литературы, рассматривающей особенности организации внеурочной физкультурно-спортивной деятельности в младшем школьном возрасте, характеристика прыжков на батуте как вида спорта, Психофизиологические особенности детей младшего школьного возраста, особенности использования игрового метода в практике физического воспитания младших школьников, опыт применения игровых технологий на занятиях сложнокоординационным видом спорта

-на втором этапе (январь 2018 –май 2018г.) осуществлялся анализ программ по прыжкам на батуте

На третьем этапе (сентябрь 2018 – март 2019 г.) осуществлялась разработка и внедрение программы дополнительного образования детей спортивно-оздоровительной направленности по виду спорта «прыжки на батуте»

Описание эксперимента: в эксперименте приняли участие две группы контрольная и экспериментальная. В контрольной группе в течении учебного года школьники занимались по традиционной программе по виду спорта прыжки на батуте. В экспериментальной группе внедрялась программа дополнительного образования детей спортивно-оздоровительной направленности по виду спорта «прыжки на батуте».

На заключительном этапе (март 2019 – май 2019 г.) осуществлялась обработка полученных результатов и их оформление в виде выпускной квалификационной работы.

Основные положения работы были представлены в следующих публикациях:

Калашников А.А. Изучение игровых технологий занятий прыжками на батуте с детьми младшего школьного возраста //XX Всероссийская студенческая научно-практическая конференция Нижневартовского государственного университета: сборник статей (г. Нижневартовск, 3–4 апреля 2018 года) / отв. ред. А.В. Коричко. Ч. 4. Физическая культура. Спорт. Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. гос. ун-та, 2018. С. 141-143.

ГЛАВА 3. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ **ПРИМЕНЕНИЯ ИГРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ С МЛАДШИМИ ШКОЛЬНИКАМИ**

3.1. Сравнительный анализ отношения к физкультурно-спортивной деятельности мальчиков младшего школьного возраста

Нами было проведено сравнение показателей, характеризующих отношение к физкультурно-спортивной деятельности мальчиков, занимающихся прыжками на батуте и не занимающихся спортом. Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1

Отношение к физкультурно-спортивной деятельности мальчиков, занимающихся прыжками на батуте (1) и не занимающихся спортом (2)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Мотивы | 1 | 2 | Р |
| Самосохранение здоровья | 4,8±0,5 | 4,0±0,6 | <0,05 |
| Самосовершенствование | 4,7±0,5 | 4,0±0,6 | <0,05 |
| Двигательная активность | 4,7±0,4 | 4,0±0,5 | <0,05 |
| Долженствование | 4,5±0,7 | 3,9±0,6 | >0,05 |
| Оценка окружающих | 2,6±1,3 | 3,7±0,6 | <0,05 |
| Приобретение практических навыков | 4,6±0,6 | 4,0±0,5 | >0,05 |
| Общение | 4,4±0,7 | 3,8±0,6 | >0,05 |
| Доминирование | 4,1±1,1 | 3,8±0,7 | >0,05 |
| Физкультурно-спортивные интересы | 4,6±0,7 | 3,7±0,6 | <0,05 |
| Соперничество | 3,9±1,0 | 4,0±0,7 | >0,05 |
| Удовольствие от движений | 4,9±0,3 | 4,0±0,7 | <0,05 |
| Игры и развлечение | 2,6±1,1 | 4,0±0,5 | <0,05 |
| Подражание | 2,7±1,2 | 4,2±,05 | <0,05 |
| Привычка | 4,2±0,6 | 4,2±0,6 | >0,05 |
| Положительные эмоции | 4,8±0,4 | 4,0±0,7 | <0,05 |

Как видно из таблицы 1, мотив самосохранения здоровья у мальчиков, не занимающихся спортом, составил 4,0 балла, мотив показатели мальчиков занимающихся спортом составил 4,8 балла.

Мотив самосовершенствования в 1 группе, выше, чем во 2, можно наблюдать, что стремление к повышению двигательной активности у них также преобладает. Мальчикам, которые не занимаются спортом, очень важно, чтобы их оценили окружающие. Мальчики, которые занимаются спортом, пришли в спортивную секцию не только для того, чтобы освоить новые движения, но и узнать что-то новое. Мотив доминирования существенно не отличается в двух группах мальчиков, что может расцениваться, как нежелание выполнять роль лидера. Мальчики, которые не занимаются спортом, имеют точно такой же мотив соперничества, как и у мальчиков, которые занимаются спортом. Игры и развлечения не интересуют мальчиков, занимающихся прыжками на батуте, так как в их тренировочном процессе не используется игровой метод. Мальчиков, пришедших в спортивно-оздоровительную группу, мотивируют игры и развлечения. Большее удовольствие от движений и занятий получают мальчики, занимающиеся спортом. Мальчики занимаются прыжками на батуте не для того чтобы подражать ведущим спортсменам, они занимаются потому что им нравится этот вид спорта. Можно наблюдать отсутствие сформированной привычки занятий физической культурой и спортом в обеих группах.

Проведенное исследование показало, что мальчики, занимающиеся прыжками на батуте, имеют мотивы занятий физической культурой и спортом, в отличии от мальчиков, не занимающихся спортом. Юных спортсменов не мотивирует оценка окружающих, они занимаются спортом не ради подражания. Игры и развлечения, также им не импонируют, так как они отсутствуют. Наряду с этим, они получают удовольствие от движений, испытывают положительные эмоции в процессе физкультурно-спортивной деятельности. Считают, что занятия прыжками на батуте способствуют сохранению здоровья, самосовершенствованию.

Таким образом, мальчики младшего школьного возраста, занимающиеся прыжками на батуте, имеют мотивы занятий физической культурой и спортом, отличающиеся от их сверстников, не занимающихся спортом.

3.2. Анализ средств и методов, традиционно используемых в программах по прыжкам на батуте

Многие тренеры не уделяют должного внимания игровому методу, считая, что выполнение с раннего возраста более сложных физических упражнений с повышенными нагрузками является лучшим концептуальным подходом к разработке оптимальной тренировочной программы. Преследуя цель – быстрого достижения высоких спортивных результатов.

Ради достижения ускоренных результатов тренеры подвергают детей высокоспецифичной и интенсивной тренировки, не оставляя времени на создание базовой основы для надлежащего физического развития ребенка. Интенсивная, однообразная тренировочная программа лишает детей мотивации к занятиям. Зачастую дети прекращают заниматься спортом прежде, чем они достигают полного физиологического и психологического развития.

Анализ программы по прыжкам на батуте показал, что приоритетом в обучении технике – традиционное формирование умений и навыков через многократное повторение приемов, в стандартных условиях.

Метод многократных повторений как основа обучения технике неэффективен, так как:

1. «Обучение технике проводится только в стандартных условиях.

2. На игру отводится минимальное количество времени. Игровые упражнения не обладают разнообразием.

3. В игровых упражнениях не создано условий для закрепления полученных технических навыков.

4. Отсутствие преемственности между частями занятий (особенно между подготовительной и основной частями занятия).

Анализ существующих программ для спортивно-оздоровительных программ по виду спорта прыжки на батуте показал, что как правило основной целью программ является содействие укреплению здоровья, формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом у детей младшего школьного возраста. Основными задачами воспитание здоровых, волевых и дисциплинированных детей, стремящихся к занятиям физической культурой, совершенствовать двигательную активность детей. Программа предусмотрено проведение занятий три раза в неделю. Наполняемость групп до 30 человек. Программой предусматривается отбор.

Планирование занятий по виду спорта осуществляется в соответствии с учебным планом, годовым распределением часов с учетом максимального объема традиционно. Мы наблюдаем, что методическая часть представлена теоретическими занятиями, в которых представлено Понятие о физической культуре, личная и спортивная гигиена, основы безопасности на занятиях в спортивном зале. А также практической частью, которая включает в себя общую и специальную физическую подготовку, техническую подготовку. Общая физическая подготовка представлена основными физическими упражнениями, строевые упражнения, ходьба, бег, прыжки, общеразвивающие упражнения, различные сочетания движений и т.д. специальная физическая подготовка включает в себя развитие силы: подтягивание, сгибание и разгибание рук, ног, туловища, приседания, гибкости позвоночного столба, подвижности в плечевых, тазобедренных и голеностопных суставах: махи, взмахи, наклоны, шпагаты, мосты. В техническая подготовка используется знакомство со снарядом (батутом), основы прыжков на батуте, значение техники безопасности при занятиях на батуте. Традиционно в программах спортивно-оздоровительной направленности применяются методы: наглядный, словесный, практический, игровой где применяются игры, направленные на общую физическую подготовку. Не смотря, на то, что констатируется применение игр не было обнаружено ни одного игрового задания, направленного на решение задач физической и технической подготовки. Имеется ряд программ, содержащих игры спортивной направленности, предусматривающие соблюдение правил в соответствии с видом спорта.

Наличие игрового метода лишь констатируется в программах, не представлены конкретные средства и игры, которые решали бы задачи физической и технической подготовки.

3.3. Организационно-методические особенности программы дополнительного образования детей спортивно-оздоровительной направленности по виду спорта «прыжки на батуте»

Настоящая программа по виду спорта «прыжки на батуте» дополнительного образования детей спортивно-оздоровительной направленности разработана в соответствии с федеральным стандартом. Обобщения опыта работы со школьниками занимающимися прыжками на батуте, результатами исследований.

Программа разработана на один год, подразумевает освоение четырех уровней подготовки и определяет основные направления, условия физической и технической подготовки на каждом уровне. Программа охватывает физическую и техническую подготовку, в ней предусматривается последовательность и непрерывность процесса освоения техники прыжков на батуте при параллельном развитии физических качеств использованием игровых технологий

Цель программы: оздоровление с использованием средств прыжков на батуте с внедрением игровых технологий.

Задачи программы:

1. Сохранение и укрепление здоровья;
2. Развитие физических качеств;
3. Формировать умения и навыки двигательной активности;
4. Обучать основам техники прыжков на батуте;
5. Подготовить к дальнейшему отбору в группы предпрофессиональной подготовки.

Результатом реализации программы является развитие физических качеств, приобщение к занятиям спортом, укрепление здоровья положительные эмоции, отбор в группу начальной подготовки.

Использование игровых технологий особенно эффективно при работе с детьми на этапе начальной подготовки, так как, в этом возрасте ведущей деятельностью ребенка является игра. В группах спортивно-оздоровительной направленности игра для ребенка так же важна, как и учебная деятельность.

Игровые технологии обладают средствами, активизирующими и интенсифицирующими деятельность учащихся, эти средства составляют главную идею и основу эффективности результатов.

Игровым педагогическим технологиям присущие следующее:

- свободная развивающая деятельность, предпринимаемая лишь по желанию ребенка, ради удовольствия от самого процесса деятельности, а не только от результата;

- творческий, в значительной мере импровизационный, очень активный характер этой деятельности

- эмоциональная приподнятость деятельности, соперничество, состязательность, конкуренция, аттракция и т.п. (чувственная природа игры, «эмоциональное напряжение»);

- наличие прямых или косвенных правил, отражающих содержание игры, логическую или временную последовательность ее развития.

При проведении занятий прыжками на батуте спортивно-оздоровительной направленности применяются следующие формы и методические приемы игровой технологии:

- включение в тренировочные занятия эстафет, подвижных игр, игр на батуте (наглядный, словесный и др. методы);

- проведение соревнований как внутри, так и между учебно-тренировочными группами, применение принципа системности и связи теории с практикой, принципа наглядности, принципа всестороннего развития личности (соревновательный метод).

Освоение двигательных навыков, развитие физических качеств в игровой форме позволяет повысить интерес к систематическим занятиям спортом, повышает эмоциональность занятий. Формирует дружеские взаимоотношения в коллективе и навыки работы в команде.

Игровые образовательные технологии способствуют расширению кругозора, формированию определенных умений и навыков, необходимых в практической деятельности, развитию физических качеств, сплоченности, повышению технической подготовке.

Исходя из выше сказанного были подобраны и распределены игры по уровням начиная от 0 уровня, который предполагает знакомство со спортивно-оздоровительной программой прыжки на батуте, знакомство со снарядами батут и двойной минитрамп. На 1 уровне освоение элементарных движений, на 2 уровне их закрепление и освоение более сложных, на 3 уровне закрепление сложных.

Для каждого уровня обучения необходимо использовать игровой метод, на 0 уровне больший уклон идет на общую физическую подготовку, поэтому на данном этапе будут применяться такие средства физического воспитания как ходьба, беговые упражнения, координационные упражнения, скоростно-силовые, силовые, упражнения на гибкость, а также подвижные игры, игровые задания, эстафеты на земле.

Таблица 2

Дифференциация задач, решаемых в процессе спортивно-оздоровительных занятий в виде спорта прыжки на батуте

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровень освоения программы | Задачи, решаемые в процессе занятий | Методические рекомендации |
| 0 | знакомство со спортивно-оздоровительной программой «прыжки на батуте» | Физическая подготовка: развитие координации, гибкости  Техническая подготовка: теория, освоение качей на батуте, обучение приземлению |
| 1 | освоение элементарных движений вида спорта прыжки на батуте | Физическая подготовка: развитие силы, прыжки, различные сочетания ходьбы, бега и прыжков.  Техническая подготовка: различные сочетания движений на батуте прыжки с согласованием рук, прыжок «разножка», прыжки ноги врозь, в группировке. |
| 2 | закрепление элементарных движений и освоение более сложных вида спорта прыжки на батуте | Физическая подготовка: упражнения в лазанье на гимнастической стенке, по канату.  Техническая подготовка: закрепление и обучение комбинации |
| 3 | закрепление сложных движений вида спорта прыжки на батуте | Физическая подготовка: обучение комбинации на земле.  Техническая подготовка: совершенствование комбинации на батуте и на ДМТ. |

При знакомстве со снарядом мы предлагаем игры с использованием батута так, например, эстафета «Кто быстрее?», где участникам необходимо на перегонки запрыгнуть на батут и коснуться красного креста, кто быстрее тот и выиграл. Также можно использовать традиционную подвижную игру «Выше ноги от земли», где возвышенностью будет являться батут.

На 1 уровне обучения, происходит освоение элементарных заданий на батуте, различных прыжков, качей, элементов, разучивание простых комбинаций. Здесь можно применять такие игры как «Царь горы», где победа достается тому, кто запрыгнет на большую высоту с двух качей. Также школьники осваивают двойной минитрамп, где можно сыграть в «Остановку» это прыжки на сход, на мат, задача играющих выполнить элемент и приземлиться без лишних шагов, после каждого удачного приземления количество элементов в одном подходе увеличивается.

На 2 уровне обучения идет закрепление элементарных движений и освоение более сложных. На данном этапе в тренировочный процесс необходимо включать более сложные игры, такие как «Вышибалы» на батуте, «Лесенка», где участники в порядке очереди выполняют один и тот же элемент, прибавляя 2, например, первый игрок выполняет 2 раза, второй игрок уже 4 и так далее, игра «Запомни», где играющим необходимо из выученных элементов строить комбинацию в порядке очереди, каждый из участников должен запомнить элемент соперников и включить в комбинацию свой.

На 3 уровне закрепление более сложных элементов, здесь школьники уже выполняют комбинации на чистоту элементов и на высоту. Можно использовать игру «Кто выше?», применяя при этом синхронный аппарат или секундомер, для оценки высоты, в расчет идут 10 качей на батуте, кто сделает быстрее по времени, тот выигрывает. Игра «Противоход», где игроки перепрыгивают с батута на батуте, и их задача продержаться как можно дальше пока кто-нибудь не собьется.

Таким образом, разработанная программа предусматривает дифференцированное содержание по четырем уровням подготовки, на каждом уровне используются игровые задания, содействующие развитию физической и технической подготовкам.

3.4. Оценка эффективности реализации программы дополнительного образования детей спортивно-оздоровительной направленности по виду спорта «прыжки на батуте»

Реализация программы дополнительного образования детей спортивно-оздоровительной направленности по виду спорта «прыжки на батуте» в течение учебного года позволила получить следующие результаты.

Таблица 3

Сравнительный анализ поведения мальчиков младшего школьного возраста в процессе игровой деятельности (х±σ)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Параметры | Контрольная | | Экспериментальная | |
| До | После | До | После |
| 1 | Стремиться выполнять все задания на занятии | 3,7±0,9 | 3,9±0,8 | 3,73±0,65 | 4,64±0,5 |
| 2 | Желает участвовать в играх, эстафетах, соревнованиях | 3,9±0,8 | 4,09±0,7 | 3,91±0,7 | 4,73±0,47 |
| 3 | Вступает в соревновательную деятельность без побуждения извне | 4,0±1,0 | 4,27±0,65 | 3,73±0,79 | 4,45±0,52 |
| 4 | Во время игр, состязаний обращает внимание на соперников | 3,7±0,6 | 3,36±0,92 | 4,27±0,79 | 4,09±0,7 |
| 5 | Стремится к победе в соревнованиях | 4,4±0,6 | 4,36±0,67 | 4,09±0,7 | 4,82±0,4 |

В таблице 3 представлен сравнительный анализ поведения мальчиков младшего школьного возраста в процессе игровой деятельности.

Исследование показало, что в контрольной и экспериментальной группах показатели параметра «Стремление выполнять все задания на занятии» увеличились в группах, в контрольной не значительно было 3,73 балла, стало 3,91, тогда как в экспериментальной до реализации программы было 3,73 балла, а после 4,64. В параметре «Желает участвовать в играх, эстафетах, соревнованиях» прирост в контрольной группе не значительный, тогда как в экспериментальной было 3,91 балла, стало 4,73. «Вступают в соревновательную деятельность без побуждения извне» мальчики обеих групп, больший прирост также показала экспериментальная группа. Все мальчики «Во время игр, состязаний обращают внимание на соперников» после реализации программы показатели стали ниже, ребята перестали обращать внимание на соперника. «Стремятся к победе в соревнованиях» школьники экспериментальной группы, их показатель вырос с 4,09 до 4,82 балла.

В таблице 4 представлен сравнительный анализ координационных способностей контрольной и экспериментальной групп

Таблица 4

Сравнительный анализ координационных способностей контрольной и экспериментальной групп (х±σ)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Челночный бег 3х10, с | Равновесие на одной ноге, с | Повороты на 360°, кол-во раз | Прыжок вниз на разметку, см | Удержание линейки, см |
| Контрольная группа до | 10,4±0,5 | 6,0±0,8 | 18,7±2,8 | 4,0±2,7 | 17,9±4,8 |
| Контрольная группа после | 10,1±0,5 | 8,2±2,9 | 19,3±2,2 | 1,5±1,6 | 15,2±3,5 |
| Экспериментальная группа до | 10,2±0,5 | 6,6±2,2 | 18,5±1,5 | 3,2±2,4 | 17,0±3,0 |
| Экспериментальная группа после | 9,68±0,48 | 11,6±3,14 | 19,82±1,4 | 1,09±0,94 | 12,27±4,54 |

Исследование показало, что в тесте «Челночный бег, 3х10», показатели у школьников контрольной группы не значительно увеличились было 10,4 с., стало 10,1 с., тогда как результаты детей экспериментальной группы улучшились, было 10,1 с. стало 9,68 с.. В тесте «Равновесие на одной ноге» школьники контрольной группы научились стоять на две секунды дольше, а в экспериментальной группе на 5 секунд. В тестах «Повороты на 360°», характеризующего вестибулярную устойчивость и теста «Прыжок вниз на разметку», характеризующего способность к кинестезическому дифференцированию школьники показали более высокие данные, чем на начало года. В тесте на быстроту реакции «Удержание линейки», в контрольной группе было 17,9 см, а стало 15,2 см, в экспериментальной группебыло17,0 см, после реализации программы стало 12,27 см, школьники к концу года стали быстрее реагировать на падающую линейку.

Проведенное исследование показало, что школьники экспериментальной группы после реализации программы дополнительного образования детей спортивно-оздоровительной направленности по виду спорта «прыжки на батуте» показали высокие результаты в тестах, характеризующих способность к двигательному действию, к равновесию и к быстроте реакции. Мальчики экспериментальной группы улучшили координационные показатели у них появилось стремление «Стремление выполнять все задания на занятии» и «Желание участвовать в играх, эстафетах, соревнованиях», что говорит об эффективности программы.

ВЫВОДЫ

1. Анализ научно-методической литературы показал, что сенситивный период, характеризующийся как благоприятный, для развития гибкости и координационных способностей приходится на младший школьный возраст, чем старше школьное звено, тем сложнее развивать у школьника эти способности. Для развития физических качеств необходимо включать игровые упражнения, элементы соревнования, так как они наполнены эмоциональностью, что вызывает мотивацию к занятиям. Что является одним из важнейших факторов психологической готовности ребёнка к обучению новым элементам. В игре ребёнок развивается как личность, у него формируется те стороны психики, от которых впоследствии будут зависеть успешность его учебной и трудовой деятельности, его отношения с людьми. На практике в сложнокоординационных видах спорта единицы применяют игры в тренировочном процессе, а в виде спора «прыжки на батуте» методических рекомендаций по применению игровых технологий в процессе занятий не было обнаружено.
2. Проведенное исследование показало, что мотивы мальчиков, занимающихся прыжками на батуте, отличаются от не занимающихся спортом. Мальчиков, которые занимаются прыжками на батуте, не мотивирует оценка окружающих, они занимаются в спортивной секции не ради подражания. Игры и развлечения в их тренировочном процессе не применяются и потому не интересуют их, но у школьников, которые не занимаются спортом игры вызывают интерес, что говорит о том, что игровой метод имеет место быть. Наряду с этим они получают удовольствие от движений, испытывают положительные в процессе физкультурно-спортивной деятельности эмоции. Считают, что занятия в спортивной секции способствуют сохранению здоровья. Таким образом, имеется необходимость включать в тренировочный процесс игровой метод для мотивации младших школьников к занятиям.
3. Анализ средств и методов, традиционно используемых в программах по прыжкам на батуте констатирует применение игр направленных на развитие общей физической подготовке. Не было обнаружено ни одного игрового задания, направленного на решение задач технической подготовки. Имеется ряд программ содержащих игры спортивной направленности, предусматривающие соблюдение правил в соответствии с видом спорта. Наличие игрового метода лишь констатируется в программах, не представлены конкретные средства и игры, которые решали бы задачи физической и технической подготовки.
4. Таким образом, разработанная программа предусматривает дифференцированное содержание по четырем уровням подготовки, на каждом уровне используются игровые задания, содействующие развитию физической и технической подготовке.
5. Проведенное исследование показало, что школьники экспериментальной группы после реализации программы дополнительного образования детей спортивно-оздоровительной направленности по виду спорта «прыжки на батуте» показали высокие результаты в тестах, характеризующих способность к двигательному действию, к равновесию и к быстроте реакции. Мальчики экспериментальной группы улучшили координационные показатели у них появилось стремление «Стремление выполнять все задания на занятии» и «Желание участвовать в играх, эстафетах, соревнованиях», что говорит об эффективности программы.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Результаты проведенного исследования позволили сформулировать практические рекомендации инструкторам, учителям по физической культуре, тренерам, проводящим занятия физкультурно-спортивной направленности дополнительного образования в группах спортивно-оздоровительной направленности по виду спорта «прыжки на батуте» с детьми младшего школьного возраста.

Внедрять игровые технологии рекомендуется на стадии ознакомления для освоения элементарных двигательных действий, повышения физических качеств и технической подготовки.

ЛИТЕРАТУРА

1. Афонькина Ю.А. Психологическая безопасность ребенка раннего возраста. Современные технологии. Программа адаптации. Диагностические методики. Игровой материал / Ю.А. Афонькина. – М.: Учитель, 2014. – 108 c.
2. Аникеева Н.П. Воспитание игрой. Москва: «Прогресс», 2010 г.
3. Бабанский Ю.К. Оптимизация учебно-воспитательного процесса. Методические основы / М.: Педагогика, 2009.
4. Валова Н.Л. Дополнительная образовательная программа подготовки резервного состава в спортивно-оздоровительных группах по прыжкам в воду и на батуте для детей 6–9 лет. / А.С. Осипов, В.П. Чарова, Г.П. Мамина. – Екатеринбург, 2012.
5. Волков Б.С. Психология младшего школьника. Учебное пособие 2005. – 208 с. – С36.
6. Волошина Л.Н. Игровые технологии в системе физического воспитания дошкольников / Л.Н. Волошина и др. – М.: Учитель, 2013. – 144 c.
7. Выготский Л. С. Вопросы детской психологии. – СПб.: Союз, 2009. – 203 с
8. Гаранин С.А. Прыжки на батуте: учеб. пособие для студентов факультетов физической культуры. Уссурийск, 2007. С. 16–39.
9. Джанаева Р.З., Соколова И.Ю. Развитие креативности младших школьников средствами игровых технологий в образовательном процессе /Р.З. Джанаева, И.Ю. Соколова // Инновационная наука. 2015. №5-2. C 201-203.
10. Егоров Б.Б. Актуальные проблемы здоровья детей дошкольного возраста / Б.Б. Егоров // Дети России образованы и здоровы: мат-лы Всеросс. науч. практ. конф. М.:2009. С. 233-235.
11. Журавина М.Л. Гимнастика: Учеб.для вузов /Под ред. М.Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 448 с.
12. Загайнов Р.М. Психология современного спорта высших достижений: Записки практического психолога спорта. М.: Советский Спорт, 2012. – 292 с.
13. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: Советский спорт, 2009. – 200 с.
14. Казанцева Н.В. Использование прыжков на упругой опоре для коррекции плоскостопия у детей дошкольного возраста // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева. 2010. № 3. С. 2−3. 9.
15. Караваева И.В., Москаленко А.Н., Пилюк Н. Н. Теория и практика системы подготовки спортсменов в прыжках на батуте // Физическая культура, спорт, наука и практика. – 2008.- № 2. С. 16-20.
16. Клиот Д.Б. Использование игрового метода на занятиях мини-футболом в разрезе с традиционными формами подготовки / Д.Б. Клиот, М.М-О. Ахмедов, А.Л. Банасько // Проблемы педагогики. 2015. №1 (2). – С. 50-62.
17. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушении опорно-двигательного аппарата): пособие для инструкторов лечеб. физкультуры. – 2-е издание. М.: Просвещение, 2005. С. 36–44.
18. .Костычаков В.Ф. Игровая технология активизации учебно-тренировочного процесса подготовки борцов в образовательных учреждениях силовых ведомств / В.Ф. Костычаков // Вестник Сибирского юридического института МВД России. 2014. №3 (16). – С. 138-144.
19. Купцова Е.В. Сохранение и укрепление здоровья детей через нетрадиционные формы организации физкультурных занятий / Е.В. Купцова И.М. Лямзина // Педагогика XXI века: стандарты и практики. – 2016. С. 94-99.
20. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физического воспитания М: Советский спорт – 2004 г.
21. Лях Т.И. Психология: Учеб. пособие для бакалавров направлений «Специальное образование, «Психолого-педагогическое образование»: В 2 вып. Вып. 2: Возрастная психология / Т.И. Лях. – 2-е изд. – Тула: Изд-во Тул. гос. пед. ун-та. Им. Л.Н. Толстого, 2010 – 84-85 с.
22. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя / В. И. Лях. — М.: АСТ». —1998. — 272 с.
23. Лях В.И. Учение и обучение двигательным действиям // Физическая культура в школе. – 2005. – № 1. – С. 18-24; № 2. – С. 5-9.
24. Лях В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В. И. Лях. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 192 с.
25. Макаров Н.В. Прыжки на батуте, акробатической дорожке и двойном минитрампе: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) и школ высшего спортивного мастерства (ШВСМ). / Н.В. Макаров, Н.Н. Пилюк, А.З. Рыжков, С.Л. Марьясин, И.Ф. Фаизов / Под общ. ред. Н.В. Макарова и Н.Н. Пилюка. – М.: Советский спорт, 2012. -1 1 3 с.
26. Мартынова В.А. Коррекционно-оздоровительная программа физического воспитания тубинфицированных детей дошкольного возраста/ В.А. Мартынова // Вестник Челябинского государственного университета. – 2013. – №34 (325). – С. 56-58.
27. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры. -М.: Советский Спорт, 2010. -340 с.
28. Михайленко Т.М. Игровые технологии как вид педагогических технологий // Педагогика: традиции и инновации: материалы Междунар. науч. конф. (г. Челябинск, октябрь 2011 г.) Т. I. — Челябинск: Два комсомольца, 2011. — С. 140-146.
29. Минка И.Н. Воспитание двигательно-координационных способностей у детей младшего школьного возраста, занимающихся прыжками на батуте / Минка И. Н., Усынина Л. В. // Амурский научный вестник. – Издательство: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет (Комсомольск-на-Амуре). – №3. – 2015. С. 83-88.
30. Москаленко А.Н., Особенности мотивации соревновательной деятельности прыгунов на батуте высокой квалификации. – Актуальные вопросы физической культуры и спорта: Труды НИИ проблем физической 99 культуры и спорта КГУФКСТ Под ред. А.И. Погребного. Т. 12. Краснодар: КГУФКСТ, 2010. - С. 110-116.
31. Никитушкин В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук, В.Г. Бауэр– М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.
32. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: Учеб.для вузов. – М.: Физическая культура, 2010. – 208 с.
33. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. М.: Физическая культура, 2010. – 240 с.
34. Пилюк Н.Н. Система подготовки спортсменов высокой квалификации в спортивных видах гимнастики / Н.Н. Пилюк, Н.С. Безродная / Курс лекций. Краснодар: РИО КГУФКСТ, 2008. – 39 с.
35. Пилюк Н.Н. Средства совершенствования специальной физической подготовленности в тренировке высококвалифицированных акробаток - прыгуний. /Н.Н. Пилюк, Л. В Жигайлова. / Физическая культура, спорт – наука и практика. – Краснодар. – 2012. – № 3. С. 7-12.
36. Пилюк Н.Н., Мотивация соревновательной деятельности акробатов и прыгунов на батуте высокой квалификации / Н.Н. Пилюк, Л. В Жигайлова // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. – 2012. №2. – С. 64-74.
37. Плешкань А.В. Новые стратегии обеспечения подготовки юных спортсменов в спортивной акробатике, прыжках на батуте, двойном мини-трампе/ А.В. Плешкань, Г.Ю. Масенко, А. С. Герхиян, Д.А. Плотников, Шульга А.Е.// Издательство: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма (Краснодар). – том 18, № 1, 2016. с. 50-61
38. Попов Ю.А. Прыжки на батуте: начальное обучение: Метод. рекомендации. – М.: Физкультура. – 2010. – 36 с.
39. Сапего А.В. Практикум по физиологии человека / Кемеровский государственный университет. – Кемерово, 2012. 84 с.
40. Сбитнева О.А. Целесообразное использование подвижных игр в повышении эффективности учебно-тренировочного процесса // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2018. №2. C. 51-53.
41. Селевко Г. К. Современные общеобразовательные технологии: Учебное пособие. – Москва: народное образование, 19 с.
42. Семёнова Л. В. Исследовательская деятельность как развитие познавательной активности младшего школьника / Семёнова Л. В. // Начальная школа плюс до и после. Издательство: ООО "Баласс" (Москва). – №1. – 2013. С. 68-78.
43. Солодков А.С., Сологуб Е.Б., Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. Изд. 2-е, испр. И доп. – М.: Олимпия Пресс, 2005. – 391-411 с.
44. Терещенко И.А. Координационная тренировка специализирующихся по спортивным видам гимнастики / И. А. Терещенко, А. П. Оцупок, С. В. Крупеня и др. // Физ. воспитание студентов, 2015. – № 3. – С. 52–65.
45. Угарова О. В. Значение подвижных игр для детей 5-6 лет на занятиях гимнастикой в спортивных школах // Известия ПГУ им. В.Г. Белинского. 2007. №7. 248-250 С.
46. Фискалов В. Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник /В.Д. Фискалов. – Москва: Советский спорт, 2010. – 392 с.
47. Финогенов А.В. Игровые технологии в школе: Учеб.-метод. пособие/ А.В. Финогенов, В.Э. Филиппов / Красноярск: Краснояр. гос. ун-т, 2001. – С.80.
48. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник. – М.: Издательство: Советскийспорт,2010. –392с
49. Фураева О.Г. Развитие познавательной активности младшего школьника / Фураева О.Г. // Академия профессионального образования. Издательство: Институт непрерывного образования взрослых (Санкт-Петербург). – №11. – 2015. С. 62-65.
50. Холодов Ж.К., Кузнецов B.C. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб.заведений. – 2-е изд.,доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 450 с.
51. Шукшов С. В. Анализ современных тенденций развития прыжков на батуте / Шукшов С.В., Пилюк Н. Н., Фомиченко С.В. // Издательство: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма (Краснодар). – том 18, №1. 2016. – 73 – 79.\
52. Ярошенко С.Н. «Понятие «активизация учебно-познавательной деятельности» учащихся в научно-педагогических исследованиях» // Вестник ОГУ. – 2004. – №9. – С. 81-82.
53. Ole Lund, Susanne Ravn&Mette Krogh Christensen(2014) Jumping together: apprenticeship learning among elite trampoline athletes, Physical Education and Sport Pedagogy,19:4,383-397
54. Sadowski J. Koordynacyjne zdolności motoryczne iumiejętności techniczne koszykarzy / J. Sadowski, P. Wołosz, J. Zieliński // BiałaPodlaska: WWFiS, 2012. – 170 s.
55. Sarabon N. Balance and Stability Training / N. Sarabon // NSCA’s Guide to Program Design. Editor Jay R. Hoffman. Human Kinetics, 2012. – P. 185–212.
56. Актуальные проблемы возрастной психологии. Психологические особенности детей дошкольного возраста. [Электронный ресурс]– URL:<http://www.vashpsixolog.ru/lectures-on-the-psychology/166-vozrastnaya> (Дата обращения: 25.12.2017).
57. Анатомо-физиологические особенности детей младшего школьного возраста. [Электронный ресурс]. – URL:<https://studfiles.net/preview/5410319/page:4/> (Дата обращения: 25.12.2017)
58. Википедия. Прыжки на батуте [Электронный ресурс]. – URL:<https://ru.wikipedia.org/wiki/Прыжки_на_батуте> (дата обращения: 25.12.2017).
59. Дворец спорта юность. Предпрофессиональные программы. [Электронный ресурс]. – URL:http://dvorecunost.ru/sveltybyobobrazovatelnoiorganizacii/obrazovanie/2015-06-25-08-00-43/159-jumps (Дата обращения: 25.04.2019).
60. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по «прыжкам на батуте» [Электронный ресурс]. – URL:https://dmcentre.ru/ext/ckfinder/userfiles/files/Программы%2020172018/ЦЗИС/Прыжки%20на%20батуте%20%206-9%20\_Центр%20Здоровья.pdf (дата обращения: 17.03.2018).
61. Дополнительная общеобразовательная программа для спортивно-оздоровительных групп по виду спорта прыжки на батуте. [Электронный ресурс]. – URL: http://acrobat-tlt.ru/doc/platnie/Programma.pdf(Дата обращения: 25.04.2019).
62. Метод-копилка. Внеурочная деятельность по организации физического воспитания младших школьников. [Электронный ресурс]. – URL:https://www.metodkopilka.ru/vneurvneurochnaya\_deyatelnost\_po\_organizacii\_fizicheskogo\_vospitaniya\_mladshih\_shkolnikov-30341.htm (Дата обращения: 25.04.2019).
63. Мультиурок. Использование игровых технологий на занятиях [Электронный ресурс]. – URL:<https://multiurok.ru/index.php/files/ispol-zovaniie-ighrovykh-tiekhnologhii-na-zaniat-2.html>(дата обращения: 17.03.2018).
64. Мультиурок. «Внеурочная деятельность физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности как механизм реализации воспитательного потенциала ФГОС» [Электронный ресурс]. – URL:https://multiurok.ru/files/vneurochnaia-deiatelnost-fizkulturno-sportivnoi-i.html (Дата обращения: 25.04.2019)
65. Организация физической культуры и спорта. Чикуров А. И. [Электронный ресурс]. – URL:http://www.magmateam.ru/chikurov-aleksandr/trenery/chikurov-aleksandr(дата обращения: 17.03.2018).
66. Программа спортивной подготовки. Прыжки на батуте. [Электронный ресурс]. – URL:<http://krassputnik.ru/uploads/programmy/sp-pryzhki-na-batute.pdf>(Дата обращения: 25.04.2019)
67. Психологическая служба. Психофизиологические особенности младшего школьного возраста. [Электронный ресурс]. – URL:<http://psyholog.logoped.edusite.ru/p50aa1.html>(дата обращения: 25.12.2017).
68. Психологические особенности младшего школьного возраста. StudFiles. . [Электронный ресурс]. – URL: https://studfiles.net/preview/4467195/page:3/ (Дата обращения: 17.03.2018).
69. Психофизиологические особенности представителей различных видов спорта в период подготовки и участия в соревнованиях. [Электронный ресурс]. – URL: http://www.dissercat.com
70. Социальная сеть работников. Внеурочная деятельность и дополнительное образование детей в условиях реализации ФГОС второго поколения. [Электронный ресурс]. – URL:https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2015/09/27/v-pomoshch-pedagogu-dopolnitelnogo-obrazovaniy-0 (Дата обращения: 18.04.2019).
71. Спортивная психофизиология. Центр спортивной психологии. [Электронный ресурс]. – URL: <http://psysports.ru> (дата обращения: 17.03.2018).
72. Физиологические особенности детей старшего дошкольного возраста. StudFiles. [Электронный ресурс]. – URL: https://studfiles.net/preview/2838596/page:3/ (Дата обращения: 25.12.2017).

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1

Игровые задания

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровень | Средства | Игровые задания |
| 0 | Ходьба, бег, скоростно-силовые упражнения, упражнения на координацию и гибкость. | - «Кто быстрее?»  Участникам необходимо на перегонки залезть на батут и коснуться красного креста, кто быстрее тот и выиграл.  **- «Выше ноги от земли»**  Водящий вместе с другими ребятами ходит по залу. Как только звучит: «Лови!», все участники забираются на батут, стараясь как можно быстрее поднять ноги над землей. Осалить можно только тех, у кого ноги на земле. По окончании игры подсчитывается количество проигравших и выбирается новый водящий.  **- «Через ручеек»**  Играющие стоят на матах — на берегу ручейка, они должны перепрыгнуть его по линиям батута, не намочив ног. Те, кто оступился — намочил ноги, идут сушить их на солнышко — садятся на скамейку. Затем снова включаются в игру.  **- «Охотники и соколы»**  Все участники — соколы, находятся на одной стороне батута. Посередине находится охотник. Как только подается сигнал: «Соколы, летите!» участники должны перебежать на противоположную сторону батута. Задача охотника поймать как можно больше соколов, прежде чем те успеют пересечь условную линию.  - «Вызов номеров»  Играющие становятся в две колонны. Рассчитываются по порядку номеров в каждой колонне. Водящий вызывает игроков по номерам, чередуя их по своему усмотрению. Тот играющий, чей номер прозвучал бежит запрыгивает на батуте. Каждый раз тому кто первый запрыгнул на батут записывается выигрышное очко.  Побеждает команда, набравшая большее количество победных очков. |
| 1 | Добавляются силовые упражнения,  прыжковые упражнения на полу, на батуте. | - «Вороны и воробьи»  Участники делятся на 2 команды. По жребию одни становятся воронами, другие – воробьями. От каждой команды выходят по одному участнику, становятся на батут. Ведущий кричит «вороны», либо – «воробьи». Если он называет команду ворон, то вороны должны выполнить остановку на батуте. И наоборот. Те, кто по технике неправильно выполнил остановку или выполнил не под свою команду, выходят из игры, победивший встает в очередь своей команды. Выходят следующие игроки. Можно сыграть несколько раз, затем посчитать оставшихся игроков в командах. Выявляются победители.  - «Царь горы»  Играющие делятся на три команды, каждая команда встает напротив батута, перед ними дорожка с препятствиями, задача играющих преодолеть препятствия, залезть на батут и коснуться красного креста в центре батута, далее спрыгнуть и передать, эстафету следующему игроку.  - «Остановка».  Игра выполняется на ДМТ. Играющие выполняют элементы на сход, задача каждого приземлиться на две ноги  - «Прыжки в цель»  Игра выполняется на ДМТ. Играющие по одному становятся на трамп и спрыгивают на метку, которые чертятся с каждой попыткой все дальше и дальше Задача участников приземлиться на метку, за каждое попадание 1 балл. Всего прыжков необходимо сделать 10.  - «Кто больше?»  Задается элемент, например, прыжок группировка, задача играющих выполнять как можно больше повторений за один раз, выигрывает тот кто выполнил больше все. |
| 2 | Добавляется длительный бег для тренировки выносливости, увеличивается количество элементов на батуте. | - «Лесенка»  Задается один элемент, либо комбинация из 2-3 элементов, играющие в порядке очереди выполняют элемент, начиная с 2 раз, затем каждый игрок выходит и выполняет элемент на два раза больше, так пока кто-то не сдастся.  - «Запомни»  Играющие в порядке очереди выходят на батут и показывают по одному упражнению, повторяя при этом те задания, которые предложил предыдущий игрок. Задача игроков запомнить порядок элементов, тот кто сбивается выходит из игры.  - «Вышибалы на батуте»  Играющие делятся по три человека, два выбивают и один прыгает на батуте, его задача перемещаться от мяча так чтобы его не задели, если он продержится больше 2 минут ему начисляется 1 балл, играющие меняются. |
| 3 | Изучение комбинаций | - «Кто выше?»  Играющие встают на параллельные батуты и выполняют синхронно прыжки, с помощью аппарата, либо секундомера оценивается высота участников, кто выше тот и победил.  - «Противоход»  Два игрока становятся на батуты, параллельные друг другу, задача играющих одновременно перепрыгивать другу к другу на батут, проигрывает тот, кто первый запнется или не успеет перепрыгнуть до того, как второй игрок приземлится на его батут.  - «Сальто в круг»  Играющие встают в круг и выполнять в порядке очереди сальто с места на полу, до тех пор пока все не собьются, выигрывает тот кот простоял дольше всех. |

Приложение 2

Координационные способности экспериментальной группы до внедрения программы

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | ФИ | Челночный бег 3х10, с | Равновесие, с | Повороты на 360, за 20 с, кол-во | Прыжки вниз на разметку, см | Удержание линейки, см |
| 1 | П-в Е-р | 10 | 8,3 | 20 | 2 | 18 |
| 2 | Е-в М-л | 10,11 | 7,6 | 19 | 2 | 19 |
| 3 | Г-н А-н | 10,29 | 5,3 | 17 | 5 | 14 |
| 4 | К-н М-м | 11 | 6,9 | 18 | 9 | 16 |
| 5 | К-ко М-л | 10,44 | 5,38 | 15 | 1 | 22 |
| 6 | Г-ий А-ий | 9,6 | 9,5 | 19 | 3 | 15 |
| 7 | Я-в Д-д | 9,38 | 8,7 | 18 | 4 | 18 |
| 8 | К-н К-л | 10,65 | 4,38 | 20 | 1 | 20 |
| 9 | М-н А-р | 10,5 | 5,26 | 18 | 3 | 13 |
| 10 | М-в Д-ий | 9,78 | 8,92 | 20 | 1 | 19 |
| 11 | А-в Д-д | 10,68 | 2,8 | 19 | 4 | 13 |
| Среднее значение | | 10,2 | 6,6 | 18,5 | 3,2 | 17,0 |
| Стандартное отклонение | | 0,5 | 2,2 | 1,5 | 2,4 | 3,0 |

Приложение 3

Координационные способности экспериментальной группы после внедрения программы

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | ФИ | Челночный бег 3х10, с | Равновесие с | Повороты на 360, за 20 с, кол-во | Прыжки вниз на разметку, см | Удержание линейки, см |
| 1 | П-в Е-р | 9,2 | 10,3 | 20 | 1 | 8 |
| 2 | Е-в М-л | 9,8 | 8 | 20 | 1 | 11 |
| 3 | Г-н А-н | 9,9 | 10,5 | 18 | 2 | 13 |
| 4 | К-н М-м | 10,3 | 11,9 | 18 | 3 | 15 |
| 5 | К-ко М-л | 9,7 | 12,1 | 18 | 0 | 21 |
| 6 | Г-ий А-ий | 9,2 | 15,1 | 22 | 1 | 8 |
| 7 | Я-в Д-д | 9 | 9,43 | 21 | 2 | 10 |
| 8 | К-н К-л | 10,1 | 8,31 | 21 | 0 | 19 |
| 9 | М-н А-р | 9,9 | 9,51 | 19 | 1 | 7 |
| 10 | М-в Д-ий | 9,1 | 14,2 | 21 | 0 | 13 |
| 11 | А-в Д-д | 10,3 | 18,2 | 20 | 1 | 10 |
| Среднее значение | | 9,68 | 11,60 | 19,82 | 1,09 | 12,27 |
| Стандартное отклонение | | 0,48 | 3,14 | 1,40 | 0,94 | 4,54 |

Приложение 4

Координационные способности контрольной группы на начало учебного года

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | ФИ | Челночный бег 3х10, с | Равновесие, с | Повороты на 360, за 20 с, кол-во | Прыжки вниз на разметку, см | Удержание линейки, см |
| 1 | К-в К-л | 10,17 | 5 | 22 | 1 | 18 |
| 2 | К-ко Д-л | 10,83 | 4,19 | 15 | 9 | 16 |
| 3 | Б-в Т-й | 11,1 | 10,39 | 20 | 2 | 23 |
| 4 | Б-й Н-й | 10,2 | 5,4 | 17 | 3 | 21 |
| 5 | М-в В-р | 11,01 | 6,8 | 13 | 3 | 21 |
| 6 | Ц-н Г-й | 10,64 | 4,73 | 22 | 5 | 23 |
| 7 | Р-в М-а | 9,9 | 5,09 | 20 | 2 | 24 |
| 8 | Р-в А-й | 9,77 | 7,89 | 21 | 9 | 14 |
| 9 | П-о И-я | 10,14 | 4,89 | 19 | 4 | 11 |
| 10 | Д-в Р-н | 10,07 | 6,46 | 18 | 2 | 15 |
| 11 | Т-в Г-й | 10,21 | 5,57 | 19 | 4 | 11 |
| Среднее значение | | 10,4 | 6,0 | 18,7 | 4,0 | 17,9 |
| Стандартное отклонение | | 0,5 | 1,8 | 2,8 | 2,7 | 4,8 |

Приложение 5

Координационные способности контрольной группы на конец учебного года

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | ФИ | Челночный бег 3х10, с | Равновесие, с | Повороты на 360, за 20 с, кол-во | Прыжки вниз на разметку, см | Удержание линейки, см |
| 1 | К-в К-л | 9,9 | 7 | 23 | 0 | 12 |
| 2 | К-ко Д-л | 10,5 | 8,3 | 16 | 4 | 18 |
| 3 | Б-в Т-й | 10,8 | 15,1 | 21 | 1 | 20 |
| 4 | Б-й Н-й | 10 | 7,4 | 19 | 1 | 16 |
| 5 | М-в В-р | 10,8 | 8,9 | 15 | 0 | 10 |
| 6 | Ц-н Г-й | 10,4 | 6,7 | 20 | 1 | 19 |
| 7 | Р-в М-а | 9,6 | 9,01 | 19 | 1 | 18 |
| 8 | Р-в А-й | 9,6 | 10,7 | 21 | 5 | 15 |
| 9 | П-о И-я | 9,7 | 5,8 | 19 | 2 | 13 |
| 10 | Д-в Р-н | 9,8 | 4,3 | 19 | 0 | 16 |
| 11 | Т-в Г-й | 10,1 | 6,7 | 20 | 1 | 10 |
| Среднее значение | | 10,1 | 8,2 | 19,3 | 1,5 | 15,2 |
| Стандартное отклонение | | 0,5 | 2,9 | 2,2 | 1,6 | 3,5 |

Приложение 6

Поведение мальчиков младшего школьного возраста контрольной группы на начало года в процессе игровой деятельности

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Параметры | К-в К-л | К-ко Д-л | Б-в Т-й | Б-й Н-й | М-в В-р | Ц-н Г-й | Р-в М-а | Р-в А-й | П-о И-я | Д-в Р-н | Т-в Г-й | Ср. знач. | Станд. откл. |
| 1 | Стремиться выполнять все задания на занятии | 3 | 2 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 3,73 | 0,90 |
| 2 | Желает участвовать в играх, эстафетах, соревнованиях | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 3,91 | 0,83 |
| 3 | Вступает в соревновательную деятельность без побуждения извне | 4 | 2 | 3 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 3 | 5 | 4 | 4,00 | 1,00 |
| 4 | Во время соревнований обращает внимание на соперников | 5 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3,73 | 0,65 |
| 5 | Стремится к победе в соревнованиях | 5 | 4 | 3 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4,45 | 0,69 |

Приложение 7

Поведение мальчиков младшего школьного возраста контрольной группы на конец года в процессе игровой деятельности

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Параметры | К-в К-л | К-ко Д-л | Б-в Т-й | Б-й Н-й | М-в В-р | Ц-н Г-й | Р-в М-а | Р-в А-й | П-о И-я | Д-в Р-н | Т-в Г-й | Ср. знач. | Станд. откл. |
| 1 | Стремиться выполнять все задания на занятии | 3 | 3 | 5 | 3 | 4 | 3 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3,91 | 0,83 |
| 2 | Желает участвовать в играх, эстафетах, соревнованиях | 5 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4,09 | 0,70 |
| 3 | Вступает в соревновательную деятельность без побуждения извне | 4 | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4,27 | 0,65 |
| 4 | Во время соревнований обращает внимание на соперников | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3,36 | 0,92 |
| 5 | Стремится к победе в соревнованиях | 4 | 5 | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4,36 | 0,67 |

Приложение 8

Поведение мальчиков младшего школьного возраста экспериментальной группы на начало года в процессе игровой деятельности

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Параметры | П-в Е-р | Е-в М-л | Г-н А-н | К-н М-м | К-ко М-л | Г-ий А-ий | Я-в Д-д | К-н К-л | М-н А-р | М-в Д-ий | А-в Д-д | Ср. знач. | Станд. откл. |
| 1 | Стремиться выполнять все задания на занятии | 3 | 4 | 5 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3,73 | 0,65 |
| 2 | Желает участвовать в играх, эстафетах, соревнованиях | 4 | 5 | 4 | 3 | 3 | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3,91 | 0,70 |
| 3 | Вступает в соревновательную деятельность без побуждения извне | 3 | 5 | 5 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3,73 | 0,79 |
| 4 | Во время соревнований обращает внимание на соперников | 3 | 5 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4,27 | 0,79 |
| 5 | Стремится к победе в соревнованиях | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4,09 | 0,70 |

Приложение 9

Поведение мальчиков младшего школьного возраста экспериментальной группы на начало года программы в процессе игровой деятельности

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Параметры | К-в К-л | К-ко Д-л | Б-в Т-й | Б-й Н-й | М-в В-р | Ц-н Г-й | Р-в М-а | Р-в А-й | П-о И-я | Д-в Р-н | Т-в Г-й | Ср. знач. | Станд. откл. |
| 1 | Стремиться выполнять все задания на занятии | 3 | 3 | 5 | 3 | 4 | 3 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3,91 | 0,83 |
| 2 | Желает участвовать в играх, эстафетах, соревнованиях | 5 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4,09 | 0,70 |
| 3 | Вступает в соревновательную деятельность без побуждения извне | 4 | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4,27 | 0,65 |
| 4 | Во время соревнований обращает внимание на соперников | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3,36 | 0,92 |
| 5 | Стремится к победе в соревнованиях | 4 | 5 | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4,36 | 0,67 |

Приложение 10

Поведение мальчиков младшего школьного возраста экспериментальной группы после реализации программы в процессе игровой деятельности

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Параметры | П-в Е-р | Е-в М-л | Г-н А-н | К-н М-м | К-ко М-л | Г-ий А-ий | Я-в Д-д | К-н К-л | М-н А-р | М-в Д-ий | А-в Д-д | Ср. знач. | Станд. откл. |
| 1 | Стремиться выполнять все задания на занятии | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4,64 | 0,50 |
| 2 | Желает участвовать в играх, эстафетах, соревнованиях | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4,73 | 0,47 |
| 3 | Вступает в соревновательную деятельность без побуждения извне | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4,45 | 0,52 |
| 4 | Во время соревнований обращает внимание на соперников | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4,09 | 0,70 |
| 5 | Стремится к победе в соревнованиях | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4,82 | 0,40 |

Приложение 11

https://elibrary.ru/pic/1pix.gif

ФИО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Оцените в баллах от 1 до 5 ваше согласие с каждым из 30 утверждений :

1 – не согласен совсем; 2 – мне безразлично; 3 – согласен частично; 4 – скорее да, чем нет; 5 – согласен полностью.

Выберите вариант оценки и отметьте его крестиком или другим знаком.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Утверждение | Варианты оценок | | | | |
| 1 | Я всегда с нетерпением жду занятий физической культурой, потому что они помогают укреплять мое здоровье. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2 | Занятия физкультурой и спортом помогают мне развивать волю и целеустремленность. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3 | Я всегда нахожу возможность заниматься физкультурой, потому что движения доставляют мне радость. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4 | В любых обстоятельствах я стараюсь регулярно заниматься физической культурой. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5 | Мне приходится ходить на занятия физической культурой, чтобы получить оценку | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | Занятия физкультурой и спортом мне нужны для того, чтобы в дальнейшем использовать эти знания, навыки и умения в жизни. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7 | На занятиях есть все условия для общения с интересными людьми | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8 | Участвуя в физкультурно-спортивных мероприятиях и соревнованиях, я стремлюсь стать победителем. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9 | Интерес к физической культуре у меня не пропадает и во время каникул. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10 | Мне нравятся физкультурно-спортивные праздники и соревнования, связанные с борьбой и соперничеством. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11 | Я получаю удовольствие от занятий физкультурой и спортом. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12 | Я считаю что на занятиях ФК обязательно должны быть игры и развлечения | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13 | Я хочу заниматься физическими упражнениями и спортом, потому что это модно и престижно среди молодежи. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14 | Самостоятельные занятия физическими упражнениями уже стали моей привычкой. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15 | Занятия физическими упражнениями мне приятны, улучшают мое настроение и самочувствие. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16 | Дополнительные занятия физическими упражнениями полезны для здоровья, потому что обязательных занятий физкультуры недостаточно. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17 | На занятиях физическими упражнениями и спортом я воспитываю в себе смелость, решительность и самодисциплину. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18 | Во время каникул мне нравится много двигаться и заниматься физическими упражнениями. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19 | Даже в каникулы я заставляю себя уделять время занятиям физическими упражнениями | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20 | Чтобы занятия физкультурой и спортом во время каникул не прерывались, меня обязательно кто-то должен контролировать. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21 | Я стараюсь накопить опыт физкультурно-оздоровительной работы, чтобы использовать его в будущей жизни. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22 | Возможность общения с друзьями во время физкультурно-спортивных мероприятий доставляет мне большое удовольствие. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23 | На соревнованиях мне нужна только победа | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24 | Я всегда интересуюсь физкультурно-спортивной работой и принимаю в ней участие. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25 | Мне нравится, что в занятиях физкультурой есть элементы соперничества. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 26 | Мне хочется заниматься физическими упражнениями, чтобы научиться красиво двигаться, иметь стройную фигуру и сильные мышцы. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 27 | Занятия физической культурой привлекают меня играми и развлечениями | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 28 | Я участвую в спортивных соревнованиях только тогда, когда в них участвуют мои знакомые и друзья. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 29 | Активный отдых в выходные дни, прогулки и подвижные игры – это моя привычка. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 30 | Физкультура, спорт, подвижные игры на досуге и в каникулы помогают мне оставаться радостным, бодрым, веселым. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |