Муниципальное бюджетное образовательное

учреждение дополнительного образования детей

Центр развития детей и юношества «Досуг»

Автозаводского района

Методические рекомендации:

«Игры на внимание, как средство повышения уровня физической подготовленности младших школьников»

Автор:

Костюкова Татьяна Михайловна

I категория

педагог-организатор

спорткомплекса «Восток»

Нижний Новгород

2015 год

Содержание:

Введение\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_3

**ГЛАВА 1. Значение и роль игры в жизни ребенка**

1.1 Характеристика игры как средства и метода физического воспитания

детей младшего школьного возраста\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_8

* 1. Особенности развития внимания у детей младшего школьного возраста\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_9

1.3 Пути и средства организации и поддержания внимания младших

школьников\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_11

**ГЛАВА 2. Практическая часть**

2.1 Отбор и систематизация подвижных игр, направленных на развитие определенных

свойств внимания, координационных способностей и быстроты двигательной реакции

ребенка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_13

2.2 Результаты выполнения тестов на внимание\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_18

**Заключение\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_24**

**Приложение\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_26**

**Список литературы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_32**

**ВВЕДЕНИЕ**

Одной из важных проблем физического воспитания детей по-прежнему остается эффективность физического образования на начальном его этапе. Именно в младшем возрасте отличающимся существенными изменениями в развитии двигательных способностей, формировании знаний и умений, требуется фундаментальная работа по физическому воспитанию, закладывающая основы успеха последующей ее деятельности.

Использование полноценного физического развития детей с учетом специфических возрастных особенностей, позволяет создать благоприятные условия для разностороннего их физического развития; физические упражнения способствуют умственному и психическому развитию детей.

Проблема поиска наиболее рациональных путей повышения эффективности образовательного процесса является актуальной проблемой теории и практики физического воспитания. Одним из путей ее решения является совершенствование методики обучения движениям и развитие соответствующих двигательных способностей детей, определяющих степень владения техникой двигательных действий. Идеальным средством является подвижная игра. Поэтому нельзя представить жизнь ребенка без игры. Обусловленные игрой изменения в психике ребенка настолько велики, что в педагогике и психологии утвердился взгляд на игру, как одну из ведущих деятельностей. Воображаемая ситуация помогает ребенку перешагнуть рубеж своих возможностей, предает смысл волевому усилию. В игре эффективнее, чем в других видах деятельности развиваются все психические процессы, (Бурак Р.И., Кольцова Н.Г., Эльконин Д.В.).

Специфической особенностью младших школьников является низкий уровень устойчивости, переключения. Концентрации, распределения, объема, то есть свойств внимания. Это обстоятельство приводит к неуверенности, к напряженности, трудности в общении и адаптации к новой ведущей деятельности. Преодоление этой проблемы путем развития свойств внимания является весьма актуальной задачей. Поэтому игры на внимание являются в решении этой задачи наиболее значимыми в процессе обучения.

Предположительно подвижные игры должны оказать положительное воздействие на уровень координационных способностей и быстроты сложной двигательной реакции, потому, что в этот период имеются благоприятные предпосылки для их совершенствования. Успешность в уровне их развития положительно должна сказаться на процессе обучения двигательных действий (Лях В.И., Шанина Т.А. 2005).

В методике развития координационных способностей и быстроты двигательной реакции накопилось много нерешенных вопросов:

- Недостаточно исследована структура.

- Слабо изучены типические особенности проявления и соотношения уровня развития КС и быстроты двигательной реакции с уровнем развития других двигательных способностей.

- Нет определенности в выборе и применении средств и методов, направленных на совершенствование различных форм их проявлений, а следовательно не в полной мере реализованы на практике возможности дифференцированного подхода к их развитию и к учащимся.

Всё это затрудняет достижение высокого уровня координации и быстроты двигательной реакции младших школьников.

Проявление координационных способностей выражается в индивидуальных особенностях управления движениями. На разных этапах формирования двигательных навыков, в разных условиях двигательной деятельности способы управления движениями носят индивидуальный характер. Это связано с особенностями высшей нервной деятельности детей, уровнем развития физических и психических качеств и другими факторами.

Таким образом, несмотря на своеобразность и сложность проблемы, она представляет на сегодняшний день значительны практический интерес, так как направлена на изыскание реальных возможностей повышения различных свойств внимания, а также повышения эффективности физического воспитания ребенка.

### .

**Цель и задачи**

Цель:

Формировать у детей привычки здорового образа жизни и выработки у них правильных двигательных действий

Задачи:

1. Проанализировать состояние проблемы, касающейся особенности использования подвижных игр на внимание, как средство повышения уровня физической подготовленности младших школьников по данным специальной литературы и передовой практики.
2. Отобрать и систематизировать подвижные игры, развивающие определенные свойства внимания, различные формы координационных способностей и быстроту сложной двигательной реакции, с целью разработки экспериментального содержания и методики физического воспитания.
3. Определить эффективность выработанных упражнений и игр путем тестирования

**ГЛАВА 1. Значение и роль игр в жизни ребенка**

Игра с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека, она занимает досуг, воспитывает, удовлетворяет потребности в общении, получении внешней информации, дает приятную физическую нагрузку. Педагоги всех времен отмечали, что игра оказывает благотворное влияние на формирование детской души, развитие физических сил и способностей. В игре растущий человек познает жизнь (Гурович Л.И., Иванова Г.П., Портных Ю.И., и др., 1977). Чем же игра привлекает мальчишек и девчонок?

Прежде всего, интересен сам процесс действий, постоянно меняющиеся игровые ситуации. Приходится самостоятельно находить выход из неожиданных положений, намечать цель, взаимодействовать с товарищем, проявлять ловкость и быстроту, силу и выносливость. Уже одно представление о предстоящей игре способно вызвать у ребенка положительные эмоции, приятное волнение. Да и не только у детей. Ускорение темпа современной жизни ставит перед нашей педагогикой задачу более активно икру для воспитания подрастающего поколения. Сейчас очевидно, как никогда, что игры необходимы для обеспечения гармоничного сочетания умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общего комфортного состояния. Исследователи игровой деятельности поддерживают ее уникальные возможности в физическом и нравственном воспитании детей, особенно в развитии познавательных интересов в выработке воли и характера, в формировании умения ориентироваться в окружающей нас действительности

(Былеева Л.В., Коротков И.М., 1982, Аникеева Н.П. 1987).

Актуален вопрос о подвижных и спортивных играх, которые тесно взаимосвязаны между собой. Играем в салки, перетяжкам мальчишки часто предпочитают футбол, хоккей, волейбол, хотя при этом они больше простаивают и бегают за мячом, чем играют, потому что мяч, как правило, плохо слушается их.

Из этого можно сделать вывод о пользе подвижных игр, в которые можно играть без специальной подготовки в любом возрасте, так как в них нет сложной техники и тактики, а правила можно изменять по желанию (Коротков И.М., 1987; Яковлев В.Г., 1978).

Подвижных игр много, они разнообразны, хороши еще и тем, что участник сам регулирует нагрузку в соответствии со своими возможностями. А это очень важно для здоровья! Именно отсутствие в подвижных играх строго регламентированных (в отличии от спортивных игр) правил сложной техники и тактики, с чем непременно связаны спортивные игры, возможность использовать для игры любую площадку, а не только строго очерченное поле, привлекает к подвижной игре всех ребят независимо от возраста, способностей и подготовки. Вот почему подвижные игры являются подлинно массовым, общедоступным средством физического и нравственного воспитания детей и подростков

(Былеева Л.В., Коротков И.М., 1982). Всем известный «Король футбола», бразилец Пеле как-то в интервью журналистам очень метко сказал: «Тренировка должна быть похожа на игру, даже если она проводится без мяча. Какими бы интересными тренировки не были. В конечном итоге они надоедают, утомляют. А потому лучше игры нет ничего». Социологи установили, что игра стоит на высшей ступени интереса детей, с ней могут соперничать разве только книги и кинофильмы. Вот почему следует поддерживать у детей интерес к игре, помогать в их организации там, где ребенок проводит значительную часть свободного времени (Викулов А.Д., Бутин Н.А., 1996).

Справедлива народная мудрость, утверждая, что «Человек познается в беде, а ребенок в игре». Как уже говорилось, в процессе игровой деятельности ярко проявляются индивидуальные особенности детей и взрослых. Потому что раскрепощаются сдерживающие центры, более естественно проявляются психические и физические усилия. Понятно, что поскольку человек в игре раскрывается, он более доступен для наблюдения. Это момент используют тренеры для выявления спортивных талантов. В практике отбора для большого спорта часто используют специальные игры-тесты (Портных Ю.И., 1984).

Наблюдения за поведением детей в игре полезны не только для тренеров, но и для тех взрослых, которым необходимо знать лучше детей: педагогам, инструкторам, общественникам.

**1.1. Характеристика игры как средства и метода физического воспитания детей младшего школьного возраста.**

В процессе физического воспитания детей младшего школьного возраста, подвижной игре принадлежит ведущая роль. Являясь одним из основных средств и методов физического воспитания, подвижная игра позволяет эффективно решать оздоровительные и воспитательные задачи. Она оказывает всестороннее воздействие на физическое развитие и оздоровление ребенка. В процессе игры двигательная активность детей вызывает деятельное состояние всего организма, усиливает процессы обмена, повышает тонус (Тимофеева Е.А., 1986; Мейксон Г.Б., Любомирский Л.Е., 1989).

Как двигательная деятельность, подвижная игра обладает определенной спецификой. Она требует от ребенка быстрой реакции на сигналы и неожиданные изменения игровой обстановки. Почти в каждой игре существуют сигналы к изменению игровых действий и движений детей.

Игры способствуют умственному развитию ребенка. С помощью их у детей расширяются и углубляются представления об окружающем мире, развивается внимание, память, наблюдательность. Многие игры помогают педагогу совершенствовать у детей эстетические чувства, ритмичность, пластичность, точность, плавность, четкие построения (Васильков В.Г., 1985).

Каждая подвижная игра имеет свое содержание, форму, методические особенности; играм по мнению А.Д. Дудогай (1986). Свойственны: образность, ограничиваемая правилами самостоятельность действий в достижении цели, элементы соревнований в игре, требующие полной мобилизации сил и повышающие эмоциональность, сталкивание противоположных интересов в разрешении игровых конфликтов, что создает высокий эмоциональный тонус.

Очень велико значение подвижных игр в нравственном воспитании ребенка. Подвижная игра носит коллективный характер, в связи с чем приучает детей к деятельности в коллективе. Участвуя в такой игре, ребенок должен жертвовать своими интересами ради интересов команды: уступить мяч товарищу, стараться выручить товарищей попавших в «плен» и.т.д. Это развивает чувство солидарности, ответственности, которые воспитываются в играх постепенно. От детей требуется только согласование своих действий с действиями товарищей .

Важнейшие педагоги того времени – Н.И. Пирогов, а позднее Е.Н. Водовозова, и др. подчеркивали, что в физическом воспитании ребенка, подвижная игра имеет первостепенное значение, как деятельность, отвечающая его возрастным особенностям и как средство всестороннего развития.

**1.2. Особенности развития внимания у детей младшего школьного возраста**

Общеизвестно, что ни одно психологическое понятие не применяется так часто при работе с детьми, как внимание.

Что же такое внимание?

Внимание – это направленность и сосредоточенность психики на определенном объекте, имеющем для личности устойчивую и ситуативную значимость, сосредоточение психики, предполагающее повышенный уровень сенсорной, интеллектуальной или двигательной активности (Степанова А.А., 2004).

Характерными особенностями внимания детей младшего школьного возраста является то, что оно подвержено значительным колебаниям, привлекается яркими и сильными раздражителями, дети остаются сосредоточенными до тех пор, пока их интерес не угаснет, появление нового предмета вызывает переключение на него.

Основное достижение в развитии внимания в младшем возрасте состоит в том, что начинает формироваться – произвольное внимание. С его развитием дети получают возможность правильно направлять свое сознание на определенные предметы и явления, и удерживать его в течении некоторого времени. Но само по себе развитие и совершенствование непроизвольного внимания не приводит к возникновению его произвольных видов. (Гамезо М.В., Матюхина М.В., Михальчик Т.С., 2001).

Каждый человек в процессе своего развития овладевает исторически сложившимися способами организации внимания.

Формирование произвольного внимания начинается с того, что взрослый человек с помощью слова, указательного жеста привлекает внимание ребенка к тем или иным сторонам действительности. В дальнейшем сам ребенок начинает пользоваться этими средствами для организации своего внимания, в результате чего оно приобретает характер произвольный. (Петровский А.Н., 2005).

Решающее значение для формирования внимания ребенка имеют условия жизни и деятельности. Переход в младшем школьном возрасте к более сложным видам игровой деятельности, к занятиям в учебном процессе, к выполнению элементарных трудовых заданий, в которых ребенок вынужден считаться с правилами, с требованиями взрослых, оказывает существенное влияние на развитие произвольного внимания. Руководя вниманием ребенка, взрослые дают ему средства, с помощью которых он впоследствии и сам начинает управлять своим вниманием. (Мухина В.С., Фонарев А.М., 2005).

Произвольное внимание при определенных условиях может перерасти в послепроизвольное. Главной побудительной силой, вызывающее послепроизвольное внимание, является стойкий интерес не только к результатам деятельности, но и к самому процессу ее выполнения. Воспитание послепроизвольного внимания осуществляется через развитие и воспитание произвольного. С раннего возраста необходимо вырабатывать у ребенка привычку прилагать волевые усилия для достижения цели, вытесняя посторонние мысли, которые мешают сосредоточиться.

Распределение внимания во многом зависит от степени овладения теми видами деятельности, которые выполняются в рамках этого свойства внимания. Чем более значимо для детей выполнение какого то действия, чем привычнее оно стало, тем легче его совмещать с выполнением другого действия. Поэтому дети раннего возраста практически не обладают распределенным вниманием. Дети младшего школьного возраста способны распределять свое внимание в незначительной степени.

В различного рода играх, упражнениях, которые требуют от ребенка быстрой ориентировки в неожиданно изменившейся обстановке, формируется переключение внимания. Младшие школьники не умеют быстро переключать свое внимание с одного

объекта на другой. Постепенно при правильной организации учебного процесса, совершенствуется и данное качество внимания.

Объем внимания у детей младшего школьного возраста меньше, чем у взрослого человека. Он значительно увеличивается в процессе учебной деятельности, это обусловлено развивающейся речью ребенка, увеличивающейся разнообразием деятельности, в которую они включаются(Стамбулова Н.Б.).

### 1.3. Пути и средства организации и поддержания внимания младших школьников.

Развитие внимания осуществляется естественным путем, более того, в младшем школьном возрасте оно развивается интенсивно, но мы можем полагать и говорить об изменении направления развития внимания. Его коррекции (Степанова А.А., 1994).

Наблюдение за детьми в играх показывает, что успешность тех или иных действий зависит от уровня таких свойств, как объем, интенсивность, устойчивость, распределение, концентрация и переключение внимания (С. Шмаков, Н. Безбородова., 2005).

Для развития внимания у детей, с успехом могут быть использованы различные подвижные игры. У детей первого класса развитию внимания способствуют игры типа: «Класс смирно!», «Быстро по местам», «Волк во рву», «Совушка» и другие.

Произвольное внимание развивают игры, в которых дети описывают предмет не глядя на него, находят в нем существенные признаки, узнают предмет по описанию. Описание предмета, не глядя на него, требует высокоорганизованного внимания. Хорошо развитых его свойств. К числу таких игр можно отнести: «Отгадай-ка», «Магазин», «Радио»

Выбор приемов организации зависит не только от характера деятельности детей, но и от их возрастных особенностей. Прежде всего необходимо еще раз напомнить, что отсутствие способности к длительной и стойкой сосредоточенности у маленьких школьников- явление естественное, обусловленное особенностями их высшей нервной деятельности (Ильин Е.П.,2000).

Деловой тон занятия, четкая его организация и насыщенность доступной детям содержательной деятельностью – наиболее эффективные средства активизации детского внимания, а вместе с тем и повышение работоспособности детей. Педагог должен учитывать особенности внимания того контингента детей, с которыми работает. Ведь конечно правилами поведения, как и умением учиться, дети не все одновременно и не все одинаково легко овладевают. Поэтому нельзя требовать от первоклассника устойчивого внимания. Они постепенно учатся всему и чем моложе дети, тем больше необходимо терпения и такта, подготовленности в повседневной работе педагога со всеми детьми и каждым ребенком в отдельности ( Петровский А.П., 1999, Коломенский Я.Л., 2000).

Педагог при организации своей работы должен опираться на следующие положения:

* Интеллектуальная активность детей в процессе занятий является фактором, обеспечивающем их внимание, поэтому построение занятия должно вестись на строго научной основе, с учетом требований педагогики, психологии, гигиены.
* Сохранению внимания детей, способствует смена видов деятельности как внутри одного занятия, так и в течение одного дня. Это позволяет избегать однообразия и скуки, которые притупляют интерес к работе, снижают внимание.
* Занятия не должны быть излишне интенсивными, требующими максимальной отдачи сил и энергии детей. В первую очередь это относится к урокам физического воспитания, где нередко происходит передозировка, поскольку на следующем занятии дети будут перевозбуждены, а еще спустя некоторое время начнет сказываться утомление, а это, естественно, не будет способствовать устойчивого внимания, даже в интересной деятельности ( Дубровина И.В., 2001, Корнилова Т.В., 1994).

**Г Л А В А 2. Практическая часть**

**2.1. Отбор и систематизация подвижных игр, направленных на развитие свойств внимания, координационных способностей и быстроту сложной двигательной реакции ребенка**

На основе анализа имеющейся информации, разработан и систематизирован комплекс подвижных игр, направленных на повышение уровня свойств внимания, координационных способностей и быстроты сложной двигательной реакции первоклассников.

При отборе и систематизации подвижных игр учитывалось их соответствие возрастным возможностям и способностям детей, а также различных свойств внимания, форм проявления координационных способностей и быстроты сложной двигательной реакции (таблицы 3,4).

Разработанная систематизация была положена в основу специального содержания и методики занятий физического воспитания, направленных на повышение уровня внимания и физической подготовленности ребят.

При отборе и систематизации подвижных игр использовались рекомендации:

Василькова, 1986-1996, Т.И. Осокиной, Е.А. Тимофеевой, Е.П. Тимофеевой, В.Г. Фролова 1997-2005, А.М. Шлемина, 1988-1993, В.П. Иващенко, И.Г. Фейгель. 1993-1997, С.И. Шмакова, Н.Безбородовой 1995-1997.

**ТАБЛИЦА 1**

***ТЕСТЫ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИЕ УРОВЕНЬ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И***

***БЫСТРОТЫ СЛОЖНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕАКЦИИ***

***МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Формы проявления координационных способностей и БДР. | Тесты | Единицы  измерения | Кол-во  попыток |
| **1. *Ориентировка***  ***в пространстве*** | «Пни и попади»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «Челночный бег» | раз  сек | 2  1 |
| **2. *Точность движения*** | «Прыжки на линию с закрытыми глазами» | см | 2 |
| **3. *Точность***  ***пространственной***  ***ориентации*** | «Найди не глядя» | см | 2 |
| ***4. Координационная***  ***выносливость*** | «Десять восьмерок» | сек | 1 |
| **5. *Быстрота сложной***  ***двигательной реакции*** | «Кто быстрее?» | сек | 1 |

**ТАБЛИЦА 2**

***ТЕСТЫ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИЕ УРОВЕНЬ ВНИМАНИЯ  
ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Свойства внимания | Тесты | Единицы  измерения | Кол-во  попыток |
| ***1. Переключение***  ***внимания*** | «Нелепицы»  «Шифровка» | кол-во  ошибок  сек  сек | 1  1 |
| **2. *Концентрация***  ***внимания*** | «Зачеркни фигуру» | сек | 1 |
| **3. *Объем***  ***внимания*** | «Корректурная проба» | мин | 1 |

Полученные результаты подвергнуты статистической обработке по общепринятой методике. Вычислялись оценки их средних величин, их разница и стандартные отклонения. При сравнивании результатов обработки определялось значение

Р и достоверность различий t по Стьюденту.

**ТАБЛИЦА 3**

**СИСТЕМАТИЗАЦИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР ПРИМЕНИТЕЛЬНО К ВИДАМ ВНИМАНИЯ.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Объем внимания** | **Переключение**  **внимания** | **Концентрация**  **внимания** | **Устойчивость внимания** | **Распределение**  **внимания** |
| * *Вызов номеров* | * *Мячи разные несем* | * *Из обруча в обруч* | * *Не пропускай мяч в ворота* | * *Ловишки парами* |
| * *День и ночь* | * *По доске* | * *Удочка* | * *Совушка* | * *Запятнай мячом* |
| * *Прыжки по полоскам* | * *Внимание препятствие***!** | * *Не пропускай мяч ворота* | * *Борьба за флажок* | * *Скакуны* |
| * *Шишки*   *желуди, орехи* | * *Скакуны* | * *Класс смирно!* | * *Возьми правильно палку* | * *Передача мячей* |
| * *Лиса и куры* | * *Вызов номеров* | * *Метко в цель* | * *Попади в обруч* | * *Пятнашки с выручкой* |
| * *Ворона и воробьи* | * *Падающая палка* | * *Пустое место* | * *Выбери быстро* | * *Команда быстроногх* |
| * *Пятнашки с выручкой* | * *Говорящее письмо* | * *Прыгающие воробушки* | * *Пустое место* | * *Мяч среднему* |
| * *Запрещенное движение* | * *Карусель* | * *К своим ленточкам* | * *Удержи палку* | * *Гонка мячей по кругу* |
| * *Заметь нужное* |  | * *Быстро шагай* |  |  |
| * *Кто за кем?* |  |  |  |  |
| * *Попади не глядя* |  |  |  |  |

**Таблица 4.**

**СИСТЕМАТИЗАЦИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР ПРИМЕНИТЕЛЬНО К СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И БЫСТРОТЫ СЛОЖНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕАКЦИИ.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ориентировка**  **в пространстве** | **Точность движений** | **Координационная**  **выносливость** | **Координация движений** | **Быстрота**  **сложной**  **двигательной**  **реакции (БДР)** |
| *Белые медведи* | *Медведь и пчелы* | *Пятнашки с выручкой* | *Космонавты* | *День и ночь* |
| *Караси и щука* | *Третий лишний* | *Пятнашки с препятствием* | *Гуси-лебеди* | *Скакуны* |
| *Пустое место* | *Мяч соседу* | *Бег раков* | *Белые медведи* | *Падающая палка* |
| *Прыжки по полоскам* | *Охотники и утки* | *Снайпер* | *Команда быстроногих* | *Мяч в корзину* |
| *Быстро по местам* | *Метко в цель* | *Белые медведи* | *Скользкая цель* | *Карусель* |
| *Парашютисты* | *Рыбак и рыбки* | *Ловишки парами* | *Третий лишний* | *Быстро найди* |
| *Лабиринт* | *Кто быстрее?* |  |  | *Попробуй пожонглировать* |
| *Поплавок* | *Рывок за мячом* |  |  |  |

В целом полученные результаты позволяют утверждать, что расширенное использование подвижных игр на внимание по разработанной схеме на занятиях физического воспитания с детьми способствует повышению уровня и темпам роста координационных способностей и быстроты сложной двигательной реакции. Они доказывают, что в содержании и методике занятий кроются неиспользованные резервы повышения эффективности учебного процесса.

**2.2. Результаты выполнения тестов на внимания**

**ТАБЛИЦА 5**

**СРАВНИТЕЛЬНЫЕ**

**РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТИРОВАНИЯ КООРДИНАЦИННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И БЫСТРОТЫ СЛОЖНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕАКЦИИ ДЕВОЧЕК**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ТЕСТЫ** | **ГРУППЫ** | **ИСХОДНЫЕ**  **Х1 m1 S1 t1** | **КОНЕЧНЫЕ**  **Х2 m2 S2 t2** | **t**  **Х1-Х2** |
| **1.** **Челночный бег** | опыт.  контр. | 6,9 0,08  0,2 1,7  7,1 0,09 | 6,7 0,04  0,3 3,4  7,0 0,02 | 2,3  2,0 |
| **2. время**  **Кто быстрее?**    **3. кол-во**  **ошибок** | опыт.  контр.  опыт.  контр. | 14,0 0,19  0,1 1,0  14,1 0,19    2,3 0,14  0,2 1,7  2,5 0,16 | 13,2 0,17  0,8 3,8  14,0 0,18  1,0 0,13  1,0 3,2  2,0 0,15 | 3,6  2,0  3,0  3,0 |
| **4. Десять восьмерок** | опыт  контр. | 27,3 0,11  0,2 1,4  27,5 0,07 | 26,8 0,15  0,6 2,5  27,2 0,18 | 2,0  1,3 |
| **5. Найди не глядя** | опыт.  контр. | 3,5 0,28  0,1 1,0  3,4 0,3 | 4,5 0,2  0,3 0,5  4,2 0,3 | 2,3  2,0 |
| **6. Пни и попади** | опыт  контр | 3,1 0,1  0,2 1,4  2,9 0,27 | 4,0 0,27  0,8 0,5  3,2 0,24 | 2,2  2,0 |
| **7. Прыжок на линию с закрытыми глазами.** | опыт.  контр. | 14,0 1,8  0,5 3,5  14,5 1,74 | 4,5 0,6  3,5 1,7  8,0 1,1 | 3,5  2,9 |

**ТАБЛИЦА 6**

**СРАВНИТЕЛЬНЫЕ**

**РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТИРОВАНИЯ КООРДИНАЦИННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И БЫСТРОТЫ СЛОЖНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕАКЦИИ ----МАЛЬЧИКОВ -**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ТЕСТЫ** | **ГРУППЫ** | **ИСХОДНЫЕ**  **Х1 m1 S1 t1** | **КОНЕЧНЫЕ**  **Х2 m2 S2 t2** | **t**  **Х1-Х2** |
| **1.** **Челночный бег** | опыт.  контр. | 6,7 0,10  0,2 1,5  6.9 0,09 | 6,4 0,07  0,2 2,6  6,7 0,05 | 2,5  2,3 |
| **2. время**  **Кто быстрее?**    **3. кол-во**  **ошибок** | опыт.  контр.  опыт.  контр. | 12,2 0,14  1,2 3,8  13,4 0,18    3,0 0,18  0,2 1,7  3,2 0,19 | 12,0 0,12  1,2 3,8  13,2 0,16  2,0 0,16  0,8 3,0  2,8 0,18 | 3,0  3,0  3,2  2,0 |
| **4. Десять восьмерок** | опыт  контр. | 26,0 0,50  0,3 0,4  26,3 0,90 | 25,0 0,40  1,1 2,3  26,1 0,30 | 2,0  1,3 |
| **5. Найди не глядя** | опыт.  контр. | 2,8 0,24  0,1 0,5  2,7 0,21 | 4,1 0,23  0,5 2,45  3,6 0,22 | 2,5  2,2 |
| **6. Пни и попади** | опыт  контр | 4,0 0,36  0,2 0,6  3,8 0,24 | 4,8 0,13  0,6 0,37  4,2 0,24 | 2,2  2,0 |
| **7. Прыжок на линию с закрытыми глазами.** | опыт.  контр. | 14,5 1,80  1,0 3,5  15,5 1,67 | 7,5 1,11  4,0 2,6  11,5 1,50 | 2,6  2,2 |

**ТЕСТИРОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И БЫСТРОТЫ СЛОЖНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕАКЦИИ ПЕРВОКЛАССНИКОВ**

На основе детального анализа полученных результатов тестирования координационных способностей и быстроты сложной двигательной реакции сопоставлены исходные и конечные показатели мальчиков и девочек опытных и контрольных групп, а также темпы прироста результатов /абсолютных и в % от исходного уровня/ за исследуемый период по каждому измеряемому параметру. Они свидетельствуют, что изменения в уровне координационных способностей и быстроты сложной двигательной реакции детей в большинстве случаев статистически достоверны при Р < 0,5 – 0,001 / табл1-7, рис 1/.

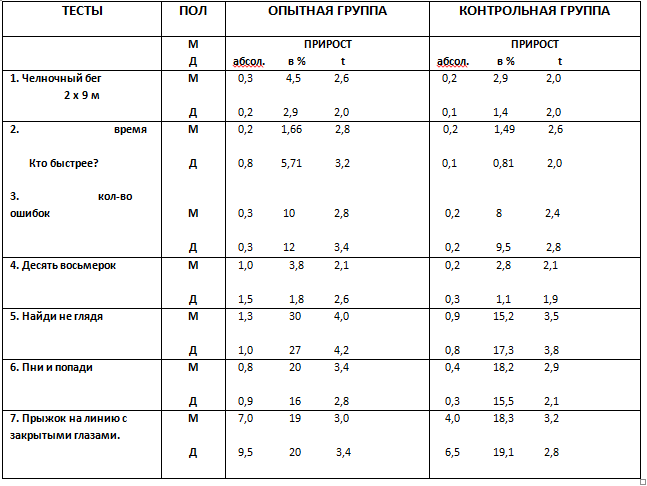
Сравнительный анализ исходных показателей учащихся опытных и контрольных групп свидетельствует /табл.5, 6 /, что в большинстве своем они несущественно отличаются друг от друга. Это говорит об относительной однородности групп и позволяет делать объективные выводы.

Конечные показатели учащихся обоих групп/табл. 5,6/ отражают заметные изменения исследуемых признаков по всем тестам со значительным превосходством результатов учащихся опытного класса над контрольным, что свидетельствует в пользу экспериментального содержания и методики занятий, их положительного влияния на ход естественного развития координационных способностей и быстроты сложной двигательной реакции.

**ТАБЛИЦА 7**

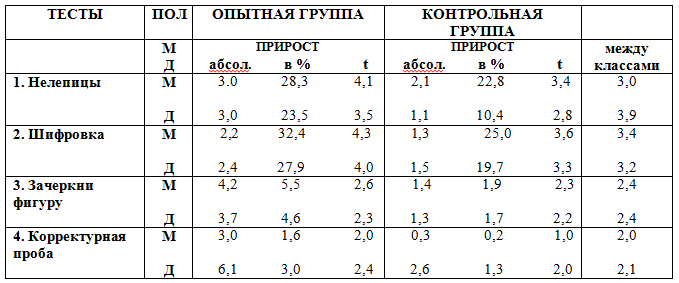
**ТЕМПЫ ПРОСТА ПОКАЗАТЕЛЕЙ**

**КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И БЫСТРОТЫ СЛОЖНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕАКЦИИ ПЕРВОКЛАССНИКОВ ЗА УЧЕБНЫЙ ГОД / В % /.**



**ТАБЛИЦА 11**

**ТЕМПЫ ПРИРОСТА ПОКАЗАТЕЛЕЙ СВОЙСТВ ВНИМАНИЯ ПЕРВОКЛАССНИКОВ ЗА УЧЕБНЫЙ ГОД.**



Наибольшие расхождения в темпах прироста показателей учащихся опытной группы и контрольного отмечаются в переключении внимания у девочек в тесте Нелепицы на 13,1%, Шифровке – на 8,2%; у мальчиков, наоборот, соответственно на 7,4% и 5,5%.

Наименее значимы они в концентрации внимания / у мальчиков на 3,6%, у девочек на 2,9% /. Самые незначительные различия в объеме внимания / у девочек на 1,7%, у мальчиков на 1,4% табл.8

В темпах прироста показателей за исследуемый период преимущество также на стороне учащихся опытной группы /табл.7,рис1/.

Самые высокие величины прироста как у девочек, так и у мальчиков опытной группы отмечаются в точности пространственной ориентации / соответственно 27% и 25% / и координации движений /20% и 23% /. В контрольной группе – в точности движений как у девочек /19,1%/, так и у мальчиков /18,3% /, ориентировке в пространстве у мальчиков /18,2% / и точности пространственной ориентации у девочек /17,3% /.

Самые незначительные в обоих группах сдвиги зафиксированы в показателях координационной выносливости / в пределах от 1,1% до 3,8% / и быстроты сложной двигательной реакции /в пределах от 1,6% до 5,7% /. Это очевидно можно объяснить их биологической устойчивостью к тренировочному воздействию и неустойчивостью регуляции психических процессов у первоклассников.

Наибольшие различия в темпах прироста показателей учащихся опытного и контрольного групп прослеживаются в точности пространственной ориентации /у мальчиков на 9,8%, у девочек на 9,7% / и координации движений /на 6,4% у тех и других /.

Наименьшие – в быстроте сложной двигательной реакции и координационной выносливости / в пределах 1% /, что указывает на необходимость более тщательной работы в этих направлениях (выбор средств и методов, контроль и дозирование нагрузки).

**Заключение**

1. В результате предварительной разработки выявлено, что на сегодняшний день отсутствует должная систематизация подвижных игр, направленных на развитие в условиях урока физического воспитания различных свойств внимания, форм проявления координационных способностей и быстроты сложной двигательной реакции младших школьников, как основных возрастных специфических проявлений данного возраста, где имеются наиболее благоприятные предпосылки для их совершенствования.

2. Разработан и систематизирован комплекс подвижных игр, направленных на развитие свойств внимания ( переключение, объем, концентрация, распределение и устойчивость внимания), быстроты сложной двигательной реакции и координационных способностей ( ориентировке в пространстве, точности пространственной ориентации, точности движений, координация движений и координационная выносливость. Доказана необходимость подобной систематизации для повышения эффективности учебного процесса и рационального управления им.

3. Результаты педагогического эксперимента свидетельствуют, что направленное педагогическое воздействие в значительной мере стимулирует развитие свойств внимания, быстроты сложной двигательной реакции и координационных способностей на более высоком уровне у учащихся опытных групп относительно контрольного. Указывают, что в совершенствовании содержания и методики уроков кроются значительные резервы повышения эффективности учебного процесса в рамках отведенного учебным планом времени.

Однако в темпах прироста показателей наблюдается обратная картина ( табл.8). В большинстве из них в обоих группах преимущество оказалось на стороне мальчиков. Разница составляет от 0,2% до 12,4%. Исключение зафиксировано лишь в показателях объема внимания, где преимущество на стороне девочек: в опытной группе на 1,4%, контрольном на 1,1%.

Полученные факты свидетельствуют о необходимости дифференцированной работы в соответствии с особенностью свойств внимания и половой принадлежностью.

В целом полученные результаты тестирования координационных способностей, быстроты сложной двигательной реакции и свойств внимания позволяют утверждать, что нацеленное использование подвижных игр на внимание на занятиях физического воспитания, способствует значительному повышению уровня их физической и психической подготовленности, а также доказывает, что никакой процесс не может быть эффективным, если не ведется контроль над его развитием.

Таким образом, все выше изложенное позволяет сделать вывод, что внимание – важное и необходимое условие эффективности всех видов деятельности ребенка. Успешность в обучении, в овладении той или иной деятельностью, зависит в значительной степени от внимания. К.Д. Ушинский, подчеркивая роль внимания в обучении писал: «Внимание есть именно та дверь, через которую проходит все, что только входит в душу человека из внешнего мира».

**П Р И Л О Ж Е Н И Я**

**Приложение 1.**

**Содержание тестов для оценки свойств внимания, координационных способностей и быстроты сложной двигательной реакции.**

**Методика их измерения.**

**1.** Челночный бег 2х9 метров с одним поворотом.

И.п. о.с., носки у линии старта. П о команде «Марш» учащийся бежит к кубику, находящемуся у противоположной линии, поднимает его и несет к линии старта. Кубик бросать запрещено, ставить на линию. Фиксируется время от старта до финиша. Фиксируется количество ошибок.

**2.** Кто быстрее?

И.п. о.с., носки у линии старта. П о команде «Марш» учащийся бежит к первому обручу расположенному в трех метрах от линии старта и кладет в него кубик по цвету обруча, затем подбегает ко второму обручу, расположенному в шести метрах от линии старта и также кладет в него кубик соответствующий цвету обруча, а затем подбегает к третьему обручу, расположенному в девяти метрах от линии старта и также кладет кубик по цвету обруча, и возвращается назад к линии старта. Фиксируется: время от старта до финиша, а также количество ошибок допущенных учащимися ( ошибки: перепутал цвет кубика с цветом обруча).

**3.** Десять восьмерок.

И.п. стойка ноги врозь, ноги согнуты в коленях. Туловище наклонено вперед. По команде ученик начинает выполнять воображаемую восьмерку между ногами на уровне колен, передавая мяч из рук в руки, примерно посередине между коленями левой и правой ноги. (Копылов Ю.А.).

**4.** Найди не глядя.

И.п. вертикальная стойка, глаза закрыты.

Поднять правую руку до горизонтального положения и не опускать. Затем поднять левую до положения правой руки. Кисти выпрямлены и напряжены. (Зайцев А.И., Местиляйнен Т.А.). Методика оценки:

Отлично – высота подъема правой и левой рук равны.

Удовлетворительно – кисти выпрямлены и напряжены, а правую руку поднимает на разную высоту.

Неудовлетворительно – кисти расслаблены и опущены. Повторяя задание, правую руку поднимает на разную высоту и левой рукой плохо находит правую руку располагая ее то выше, то ниже.

**5.** Пни и попади.

И.п. вертикальная стойка. Ударить по мячу ногой и попасть в ворота. Упражнение выполнять с открытыми и закрытыми глазами, правой и левой ногой.

Методика оценки:

Отлично - Смог устоять на месте, забивая гол носком и пяткой с открытыми глазами.

Хорошо – не смог пяткой забить гол.

Удовлетворительно - Забил гол, только носком и только с открытыми глазами.

Неудовлетворительно – не забил гол.

(Полещук Н.К., Местиляйнен Т.А., Зайцев А.А.).

**6.** Н Е Л Е П И Ц Ы**.**  
 Обследуемым предлагается рисунок. За 60 сек, учащиеся находят ошибки имеющиеся на рисунке. Смотри рис № 1

1 ступень 10 и больше – 5

2 ступень 9 – 8 - 4

3 ступень 7 – 6 - 3

4 ступень 5 и меньше – 2

(Д. Векслер 2005).

**7.** Ш И Ф Р О В К А

Обследуемым предлагается бланк с различными геометрическими фигурами. За 60 секунд испытуемые зачеркивают определенную фигуру, в данном случае (круг). Смотри рисунок № 2

1 ступень 80 – 84 – 5

2 ступень 79 – 70 - 4

3 ступень 69 - 60 - 3

4 ступень 59 и меньше - 2

(Д. Векслер 2005).

**8.** З А Ш И Ф Р У Й Ф И Г У Р У

Обследуемым предлагается за 120 секунд на бланке с набором из пяти геометрических фигур, вставить в каждую фигуру определенные знаки. Смотри рисунок № 3

1 ступень - 10 рядов – 5

2 ступень 9 – 7 - 4

3 ступень 6 – 4 - 3

4 ступень 3 и меньше – 2

(Д. Векслер 2005).

**9.** К О Р Р Е К Т У Р Н А Я П Р О Б А. (буквенный вариант).

Обследуемым предлагается бланк с различными буквами в количестве 40 рядов по 40 букв в каждом. Испытуемые должны в каждом ряду вычеркивать определенную букву, которая стоит первой. Работа проводится на время, с требованием максимальной точности. Время работы 5 минут. Объем внимания оценивается по количеству просмотренных букв.

1 ступень - 250 и больше – 5

2 ступень - 200 и больше – 4

3 ступень - 199 -180 - 3

4 ступень - 179 и меньше – 2

(Д. Векслер 2005).

**Ш И Ф Р О В К А**

РИСУНОК 1

**З А Ш И Ф Р У Й Ф И Г У Р У**

|  |
| --- |
|  |

Рисунок 2

**К Т О Б Ы С Т Р Е Е ?**

3 метра 6 метров 9 метров

РИСУНОК 3

**Список используемой литературы**

1. Комплексная программа «Подвижные игры в начальных классах» (Лях В.И., Шарина Т.А. МОРФ «просвещение», 2005г)
2. «Игры в школе, на дворе» (Зайцев А.И., Местиляйнен Т.А., 2000г)
3. «150 игр для детей» (Викулов А.Д., Бутин Н.А., 1996г)
4. «Детские подвижные игры на внимание» (Шмакова С.И., Безбородова Н.А, 2005г)
5. «Игры-тесты» (Портных Ю.И. 1984г)
6. Программа “Физическое развитие и психическое здоровье детей” (д.п.н. А.В. Родионов, к.п.н. В.А. Родионов, 1999 г.).