Министерство просвещения Российской Федерации
ФГАОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»
Институт естествознания, физической культуры и туризма
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

Методика развития физической подготовленности детей 6-7 лет на уроках физической культуры.

Выпускная квалификационная работа

Исполнитель:
Дажангужинова Ксения Андреевна,
обучающийся ФК-2032з группы
очного отделения
03.03.2025 _____
дата К.А. Дажангужинова

Научный руководитель:
Пушкарева Инна Николаевна
кандидат биологических наук,
доцент кафедры теории и методики
физической культуры и спорта,
03.03.2025 _____
дата И.Н. Пушкарева

Выпускная квалификационная работа допущена к защите
Зав. кафедры теории и методики физической культуры и спорта
03.03.2025 _____
дата И.Н. Пушкарева

Екатеринбург 2025

СОДЕРЖАНИЕ

			Стр.
Введение		…….....	3
Глава 1.		Теоретико-методические основы развития физических качеств младших школьников……	5
	1.1.	Функциональные особенности детей 6-7 лет…..	5
	1.2.	Развитие физических качеств у детей 6-7 лет….	9
	1.3.	Особенности развития физических качеств у детей 6-7 лет…….	13
Глава 2.		Организация и методы исследования…….	28
	2.1.	Организация исследования……..	28
	2.2.	Методы исследования……..	30
Глава 3.		Результаты исследования и их обсуждение…..	44
Заключение		…….....	50
Список используемой литературы….....			53
Приложения		…….....	57

ВВЕДЕНИЕ

В современном обществе физическое здоровье детей приобретает все большее значение, так как оно напрямую влияет на общее благополучие и качество жизни населения. С раннего детского возраста формируются основы здорового образа жизни, в том числе через развитие физических качеств и способностей. Дети в возрасте 6-7 лет находятся в периоде интенсивного физического развития, и поэтому изучение их физических качеств является важной задачей.

Актуальность темы. Данная тема исследования является актуальной, потому что исследование развития физических качеств детей 6-7 лет является важной задачей, так как в этом возрасте у детей происходят значительные изменения в их физическом развитии. Возникает потребность в оценке и улучшении таких физических качеств, как координация, равновесие, гибкость, выносливость, сила и скорость. Помимо этого, изучение физического развития детей 6-7 лет имеет научное значение, так как позволяет расширить знания о физиологических процессах, происходящих в организме в этом периоде. Результаты таких исследований могут быть использованы для разработки новых методов обучения, тренировок и реабилитации детей этого возраста.

Проблема исследования. Нехватка двигательной активности у детей в возрасте 6-7 лет. Современный образ жизни, включая длительное время, проведенное за экранами устройств, может приводить к отсутствию достаточной физической активности у детей. А также, недостаточное внимание со стороны родителей и педагогов к развитию физических навыков у детей 6-7 лет.

Объект исследования: учебно-воспитательный процесс детей школьного возраста 6-7 лет на занятиях физической культуры.

Предмет исследования: методика развития физической подготовленности детей школьного возраста 6-7 лет.

Цель исследования: повышение уровня развития физической подготовленности детей 6-7 лет на занятиях физической культуры.

Задачи:

1. Провести анализ литературных источников по теме.
2. Изучить динамику развития физических качеств детей 6-7 лет.
3. Провести анализ тестирования физических качеств детей 6-7 лет.

Практическая значимость исследования заключается в том, что полученные результаты, выводы по опытно-экспериментальной работе могут быть использованы учителями физической культуры с целью анализа за динамикой развития физических качеств детей младшего школьного возраста.

Структура выпускной квалификационной работы (ВКР). ВКР изложена на 56 страницах, состоит из введения, трёх глав, заключения, списка используемой литературы, включающего 26 источников и приложений. Текст ВКР снабжён таблицами, иллюстрирован рисунками.

Глава 1. Теоретико-методические основы развития физических качеств младших школьников

1.1 Функциональные особенности детей 6-7 лет

С началом учебного года в школе дети уже меньше времени проводят на свежем воздухе, нередко нарушается их режим питания. Повышается частота различных заболеваний. Растет число тучных детей.

По отдельным показателям развития крупного отличия между мальчиками и девочками младшего школьного возраста нет, до 11-12 лет пропорции тела почти одинаковы. В это время протекает накопление сил для последующих этапов жизни.

Умственное развитие протекает одновременно с ростом физических сил. Границы младшего школьного возраста устанавливаются с 6-7 до 9-10 лет. В данный период совершается дальнейшее физическое и психофизиологическое развитие ребенка [26].

В первую очередь, совершенствуется работа головного мозга и нервной системы. Недостаток регулирующей функции коры проявляется в характерных детям данного возраста особенностях поведения, организации деятельности и эмоциональной сферы: младшие школьники легко отвлекаются, не приспособлены к продолжительному сосредоточению, эмоциональны [14].

Младший школьный возраст характеризуется сравнительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата, однако интенсивность роста некоторых размерных признаков различна. Например, длина тела увеличивается в этот период в больше, чем его масса [4].

Суставы детей этого возраста сильно подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани. Позвоночный столб сохраняет большую подвижность до 8 - 9 лет.

Увеличивается окружность грудной клетки, благодаря этому, увеличивается жизненная емкость легких (ЖЕЛ).

Функциональное развитие организма – развитие тех особенностей, от которых во многом зависит успешность обучения в школе [18].

Возраст 6-7 лет относится к периоду первого детства, охватывающего диапазон 4-7 лет. В эту пору ребенок растет «не по дням, а по часам».

Интересно, что в зимние месяцы многие дети мало растут и прибавляют в весе, зато летом так быстро вытягиваются, что в сентябре их просто не узнать [15].

Тем не менее, мышцы в младшем школьном возрасте еще слабы, особенно мышцы спины, и не способны долго поддерживать тело в правильном положении, что приводит к нарушению осанки.

Мышцы туловища очень слабо фиксируют позвоночник в статических позах. Кости скелета, особенно позвоночника, отличаются большой податливостью внешним воздействиям. Симметричное развитие силы мышц туловища при занятиях разнообразными упражнениями приводит к формированию «мышечного корсета» и предупреждает болезненное боковое искривление позвоночника [22].

Ввиду слабости дыхательных мышц, дыхание у младшего школьника сравнительно частое и поверхностное. Задержка и затруднение дыхания у детей во время мышечной работы, вызывает быстрое понижение насыщения крови кислородом (гипоксемию). Благодаря этому, при обучении детей физическим упражнениям нужно правильно согласовывать их дыхание с движениями тела [2].

Обучение правильному дыханию во время упражнений является одной из задач при проведении занятий с группой ребят этого возраста.

К 6 годам у некоторых детей отмечается небольшое увеличение скорости роста, начинается смена молочных зубов на постоянные.

- В 6-7 лет интенсивно идет ***развитие опорно-двигательной системы*** (скелета, суставно-связочного аппарата, мускулатуры). В ситуациях, когда дошкольнику необходимо *длительное время удерживать* статическую (неподвижную) позу, опорно-двигательный аппарат испытывает *сильную нагрузку*, так как еще не завершено его построение. Поэтому ребенок так неопоседлив, и долго удерживаемая неправильная поза приводит к нарушениям осанки, деформациям грудной клетки… [24]

Рост и ***формирование костей скелета*** в этом возрасте тоже не закончены, поэтому легко поддаются деформирующим воздействиям при неправильном положении тела.

Движения становятся более скоординированы, ловки. Однако еще развиты слабо мелкие мышцы рук, не закончено окостенение костей запястья и фаланг пальцев. Поэтому так часто от детей звучат жалобы: «болит рука», «рука устала» [24].

Еще ***несовершенна нервная регуляция движений***, чем во многом объясняется недостаточная точность завершения их по сигналу. При *выполнении движений основной контроль* в этом возрасте принадлежит *зрению*, причем в процессе движений не просто фиксируется поле деятельности, а прослеживается все движение от начала до конца.

Поэтому дети так тщательно, с таким старанием выводят буквы, срисовывают рисунки, так трудно им бывает провести даже несколько строго параллельных линий, трудно на глаз определить величину букв. Им гораздо легче писать крупные буквы, рисовать большие фигуры, чем пытаться писать в узкой строке [20].

К 6 годам дошкольники достаточно легко копируют простейшие геометрические фигуры, соблюдая их размер и пропорции.

- ***Зрительно – двигательные координации*** (функция которую в быту называют «взаимодействие рука-глаз») развиты не у всех ребят хорошо. Баланс взаимодействия двигательной и зрительной систем складывается как в

ходе возрастного развития, так и при освоении определенных видов деятельности [24].

- Движения, достаточная ***двигательная активность*** необходимы для нормального развития, здоровья и формирования личности. Поэтому у детей этого возраста высокая потребность в двигательной активности, в то же время дети 6-7 лет еще не способны на очень длительное физическое напряжение, хотя, увлекшись какой-либо игрой, могут проявлять силу и выносливость, превышающую обычный уровень. Поэтому взрослым необходимо следить за состоянием ребенка, осознавать, что отсутствие жалоб на усталость и желание интересное занятие даются ребенку значительным нервным и мышечным напряжением [13].

Двигательное поведение детей старшего дошкольного возраста уже находится под их контролем, они могут владеть собой. Так как формируется и совершенствуется нервно-мышечная организация движений, и ребенок начинает в своем поведении сознательно выделять и ставить перед собой специальные «двигательные» цели.

- Продолжается ***развитие сердечно-сосудистой системы***. Но одновременно система становится более уязвимой. Организм острее реагирует на малейшие неблагоприятные влияния внешней среды и чрезмерные умственные нагрузки. Специальные исследования показали, что *учебная нагрузка* (даже 15-20-минутная) *вызывает серьезное напряжение* сердечно-сосудистой системы 6-летнего ребенка.

Возраст 6-7- лет – период ***интенсивного развития мозга***. Глен Доман (американский психолог и врач): «…человеческий мозг – в течение первых шести лет жизни поглощает информацию с поразительной быстротой. В эти годы ребенок фактически является накопителем информации, которая пригодится ему в течение всей жизни, а размеры этого «накопителя» мы едва себе представляем».

Восприятие, внимание, память, мышление – функции мозга как целого, однако ведущая роль в осуществлении высших психических функций принадлежит коре головного мозга.

Для 6-летнего ребенка чрезвычайно важна сформированность основных ***анализаторных систем***, и, прежде всего зрительной системы. В это период зрение находится в стадии становления. Зрение является ведущим звеном регуляции движений. Считается, что ребенок 6 лет более 80% информации получает с помощью зрения. В этом возрасте имеют свои особенности и другие виды чувствительности – слуховой, кинестезический и тактильной [24].

Нельзя также забывать и про формирование правильной осанки, обучение правильному дыханию при выполнении физических упражнений. Необходимо широко применять подвижные игры, как средство развития морально-волевых и физических качеств младшего школьника.

Таким образом, в рассматриваемый период совершенствуются естественные движения, они становятся все более координированы. Однако, развитие механизмов центральной нервной системы еще недостаточно, поэтому дети 7 – 11-летнего возраста быстро утомляются, следовательно, деятельность, выполняемая детьми, должна быть разнообразна по характеру, воздействию на те или иные мышечные группы или системы организма, а также чередоваться с краткосрочным отдыхом, тогда дети не будут утомляться.

1.2 Развитие физических качеств у детей 6-7 лет

На 6-м и 7-м году жизни двигательные возможности ребенка заметно расширяются. Дети в этом возрасте овладевают умением управлять своим вниманием, у них нормируется интерес не только к результату, но и к способу выполнения различных заданий, желанию научиться их выполнять, умение оценивать успешность собственной деятельности, выявлять и исправлять свои ошибки [25].

Существует прямая зависимость между уровнем физической подготовленности и психическим развитием ребенка, двигательная активность стимулирует перцептивные, мнемические и интеллектуальные процессы, ритмические движения тренируют пирамидную и экстрапирамидную системы. Дети, имеющие большой объём двигательной активности в режиме дня характеризуются средним и высоким уровнем физического развития, адекватными показателями состояния ЦНС, экономичной работой сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышенной иммунной устойчивостью, низкой заболеваемостью простудными заболеваниями.

Главным требованием к воспитанию физических способностей в школьном возрасте является обеспечение связи с развитием и совершенствованием двигательных умений и навыков. В практике физического воспитания школьников используют два основных пути развития физических способностей.

Первый относится к попутному стимулированию способностей, проявляющихся в процессе 11 формирования новых двигательных умений и навыков. Он играет ведущую роль в младшем школьном возрасте, особенно в связи с обучением детей основам управления движениями и совершенствованием координационных способностей.

Второй путь характеризуется специальной организацией процесса развития способностей.

Координационные способности вырабатываются на протяженности всего школьного возраста, но интенсивней всего с 7 до 13-17 лет. Это связано с окончанием биологического развития сенсомоторных, нервных механизмов данных способностей, а также связанных с ними проявлений равновесия и расслабления мышц. В этот период нужно специально организовать педагогические воздействия, которые будут обеспечивать наилучший развивающий эффект.

Варьирование техники усвоенных движений, обучение новым двигательным умениям, требующим более сложных координационных усилий, является одним из главных условий благополучного воспитания координационных способностей. При этом необходимо соблюдение следующих требований.

Во-первых, в каждом изучаемом двигательном действии должна быть достигнута точность координации, а именно, соответствие заданным параметрам, легкость исполнения.

Во-вторых, добиваясь точности движений, не обязательно превращать каждое умение в навык. В упражнениях, специально направленных на совершенствование координационных способностей, значим сам процесс обучения новым двигательным действиям.

В-третьих, накопление запаса двигательных умений и развитие координационных способностей должны быть планомерными и системными. Что касается равновесия и расслабления мышц как относительно самостоятельных, но связанных с координацией движений компонентов, то следует иметь в виду, что естественное развитие равновесия стимулируется всем процессом формирования техники полноценных двигательных умений и обучения применению их в разнообразных условиях.

Все же в целях предварительной подготовки к освоению сложных двигательных действий, особенно используемых в опасных ситуациях, необходимо применение специальных упражнений.

При формировании физических качеств надо учитывать, что у младших школьников показатели силовых способностей незначительны, к 11 годам они значительно возрастают, затем продолжают увеличиваться, но неравномерно.

В младшем школьном возрасте (интенсивный рост тела) малоэффективны применения упражнений, способствующих наращиванию мышечной массы и потому нецелесообразны. Не следует ускорять собственно силовых способностей в младшем и среднем школьном возрасте.

Задача на этих этапах - обеспечить гармоничное развитие всех мышечных групп, способствовать образованию прочного «мышечного корсета», укрепить дыхательную мускулатуру, развивать мышцы, слабо развивающиеся без выполнения упражнения.

Наиболее интенсивно сила возрастает у мальчиков с 11 до 13 лет. Вместе с развитием мышечной силы в школьном возрасте надо уделять внимание развитию гибкости и способности расслаблять мышцы.

В младшем школьном возрасте проявления статической и скоростной выносливости невелики. Однако на работу циклического характера, в умеренном темпе, важно обратить внимание уже в начальной школе, с учетом возраста и физической подготовленности детей. Но эффективней всего развитие выносливости в этом возрасте проводить во время подвижных игр.

Больше всего нужно уделять внимание увеличению сопротивляемости утомлению в различных видах двигательной деятельности, а именно, развитию обшей выносливости. Ведущим для развития общей выносливости у школьников является метод непрерывного упражнения в равномерном и переменном темпах.

Наименьшая продолжительность непрерывного упражнения составляет 2-5 мин (время, необходимое для развертывания дыхательных процессов). На начальном этапе развития общей выносливости интенсивность выполнения упражнения составляет около 50%. Например, если ученик пробегает 60 м за 10 с, то продолжительность и дистанцию бега ему следует рассчитать так, чтобы каждые 60 м он пробегал за 20 с, а время бега составляло бы не менее 2 мин (360 м). Эта нагрузка может быть установлена как входная для развития общей выносливости. В дальнейшем продолжительность бега постепенно увеличивается до 5-8 мин.

При занятиях с младшими школьниками рекомендуется постепенное увеличение расстояния или продолжительности бега без увеличения скорости, которая возрастает по мере повышения тренированности детей.

Существуют границы максимальных эффектов в развитии физических качеств, приведены периоды интенсивного развития отдельных физических способностей у детей. И каждая из них имеет свой сенситивный период. У мальчиков и девочек эти временные границы неодинаковы. Обычно, девочки, во время интенсивного развития большинства физических способностей обгоняют мальчиков на 1-2 года.

Нужно отметить, что в научно-методической литературе у различных авторов можно встретить разные сенситивные периоды развития физических качеств. Подобные различия могут быть определены применением разных тестов для измерения какой-либо способности, использованием всевозможных подходов и формул для определения прироста показателей физических способностей, пестротой обследуемой выборки испытуемых и т.п.

Таким образом, физические качества тесно связаны с физическими способностями человека и определяются особенностями их проявления в разных движениях. В настоящее время принято различать пять основных физических качеств: силовые (сила), скоростные (быстрота), координационные (ловкость и равновесие), выносливость, гибкость.

1.2.1 Особенности развития силы у детей 6-7 лет

Под силой человека понимают способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать внешним силам.

В первом случае человек пытается придать ускорение неподвижному объекту (спортивному снаряду - при метаниях, собственному телу - при прыжках и гимнастических упражнениях), во втором, наоборот, стремится сохранить начальное положение тела или его части при действии сил, нарушающих статику. Подобными силами могут являться внешние воздействия (удар соперника в боксе), а также вес собственного тела или его части (удержание угла в висе) [16].

Психофизиологические механизмы данного качества соединены с регуляцией напряжения мышц и с условиями режима их работы. Напряжение мышцы целиком зависит от степени волевого усилия, употребляемого человеком, и от работы центрально-нервных и периферических отделов двигательной системы.

Например, от сигналов, поступающих к мышце из нервных центров, и от функционального состояния самой мышцы. В самой общей форме можно полагать, что напряжение мышцы определяется:

- частотой импульсов, поступающих из центра к мышцам (чем больше частота, тем большее напряжение развивает мышца);

- числом включенных в напряжение двигательных единиц;

- возбудимостью мышцы и наличием в ней энергетических источников.

Напряжение мышцы может происходить при трех режимах:

1) изометрическом (без изменения длины мышцы), - данный режим доминирует при удержании поз;

2) миометрическом (изостатическом, когда уменьшается длина мышцы, но устойчиво напряжение), - этот режим отвечает фазе сокращения мышц в циклических и баллистических движениях;

3) плиометрическом (при удлинении мышцы во время ее растягивания), присущем для движений, соединенных с замахами, 16 приседаниями, предшествующими сокращению мышц при бросках, отталкивании.

Проявление силы напрямую зависит и от биомеханических условий движения: длины плеч рычагов, физиологического поперечника мышц и т. д.

Для развития силы применяются упражнения с повышенным сопротивлением. Их можно разделить на две группы:

- упражнения с внешним сопротивлением. В качестве сопротивления применяют вес предметов (гири, штанга и пр.), противодействие партнера, самосопротивление, сопротивление упругих предметов (пружинные эспандеры, резина), сопротивление внешней среды (бег по песку, глубокому снегу и т. п.);

- упражнения с преодолением тяжести собственного тела (например, отжимание в упоре лежа).

Любое силовое упражнение обладает своими преимуществами и недостатками. Упражнения с тяжестями благоприятны тем, что с их помощью можно оказывать влияние на крупные и на мелкие мышечные группы, они легко дозируются. К недостаткам относят: нарушение скоростно-силового характера движений (особенно при больших отягощениях), доминирование статического компонента в исходном положении, затруднение в организации упражнения (необходимость специального инвентаря и оборудованного помещения, шум, вызываемый металлическим инвентарем).

Самосопротивление удобно тем, что за недолгое время позволяет дать большую нагрузку и не требует специального оборудования, но вызывает потерю эластичности в мышцах. Кроме того, такие упражнения сопряжены с большим нервным напряжением, поэтому их можно советовать лишь здоровым, хорошо подготовленным людям, при тщательном самоконтроле.

В связи с возрастными особенностями школьников употребление силовых упражнений на уроках физического воспитания ограничено. В младшем школьном возрасте не следует ускорять развитие собственно силовых способностей. В упражнениях должна присутствовать скоростносиловая направленность, с ограничением статических компонентов.

Тем не менее, совсем исключать последние не следует, так как, например, упражнения, связанные с сохранением статических поз, полезны для формирования правильной осанки.

С возрастом применение этих упражнений расширяется. При этом нужен обязательный контроль над частотой дыхания, так как длительная его задержка (натуживание) оказывает вредное влияние (особенно на девочек) и может привести к потере сознания.

Характерными средствами развития силы являются: - в 7-9 лет - общеразвивающие упражнения с предметами, лазанье по наклонной скамейке, по

гимнастической стенке, прыжки, метания; - в 10-11 лет - общеразвивающие упражнения с большими отягощениями (набивными мячами, гимнастическими палками и пр.), лазанье по вертикальному канату в три приема, метание легких предметов на дальность и т. д.

Следовательно, основной задачей силовой подготовки в школе является развитие крупных мышечных групп спины и живота, от которых зависит правильная осанка, а также тех мышечных групп, которые в обычной жизни формируются слабо (косые мышцы туловища, отводящие мышцы конечностей, мышцы задней поверхности бедра и др.).

1.2.2 Особенности развития быстроты у детей 6-7 лет

Быстрота - способность человека совершать действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Предоставленное определение дают многие исследователи.

Быстрота проявляется в разных формах, важнейшими из которых являются [1]:

1) быстрота одиночного движения (при малом внешнем сопротивлении);

2) частота движений;

3) быстрота двигательной реакции.

Эти формы проявления быстроты относительно самостоятельны друг то друга. Ребёнок может владеть быстротой реакцию, но быть неторопливым в движении, и наоборот. Комплексное сочетание перечисленных форм определяет все случаи проявления быстроты, по единичному проявлению нельзя предвидеть развитие остальных скоростных способностей. Это объясняется тем, что психофизиологические механизмы проявления указанных скоростных характеристик бесспорно различаются.

Независимость характеристик четко прослеживается в беге на короткие дистанции. Можно быстро принимать старт (хорошая реакция), но хуже сохранять скорость на дистанции. Вообще скорость бега только относительно объединена с перечисленными характеристиками движений. Она во многом определяется факторами, не относящихся к скоростным характеристикам движений (длина шага, зависящая от длины ног, сила отталкивания) [8].

Отсутствие связи между характеристиками скоростных движений сводит к тому, что перенос качества быстроты с одного упражнения на другое, не наблюдается. Его можно раскрыть тогда, если движения близки по координации, но чем более тренирован человек, тем в меньшей степени наблюдается подобный перенос. Потому необходимо рассуждать не о развитии качества быстроты вообще, а о развитии конкретных скоростных способностей человека.

Проявление быстроты движений зависит от их координационной сложности, от степени их автоматизации, величины волевых усилий интенсивности напряжения внимания. Быстрота нужна для формирования и совершенствования бега, прыжков, метания, в подвижных играх, для совершенного овладения многими видами спортивных игр. Еще быстрота способствует развитию умения ориентироваться в изменяющихся условиях окружающей обстановки [10].

Быстрота одиночного движения как изолированная характеристика может разбираться только при биомеханическом, раздробленном анализе двигательных актов (например, при необходимости узнать быстроту отталкивания, выноса бедра во время бега).

В действительных же условиях одиночные движения связаны в циклические или ациклические системы. Значит, заявлять о самостоятельных средствах и методах развития одиночных движений можно лишь условно. Скоростные упражнения, соответствующие специфике соревновательных упражнений, воспитывают и другие скоростные особенности (в циклических движениях - частоту, в ациклических - быстроту реакции).

В отдельных видах спортивных упражнений (например, в метаниях) быстрота движений сочетается с проявлением силы мышц, образуя комплексную скоростную особенность - четкость движений.

Поэтому в видах спорта скоростно-силового характера вырабатыванию быстроты движений оказать содействие и средства, развивающие силу мышц. Важность упражнений для развития быстроты мышечных сокращений заключается еще и в том, что достичь существенного повышения скорости за счет скоростных упражнений трудно, а задача увеличения силовых возможностей решается более легко [7].

При всем том развитие силы должно проходить в условиях быстрых движений. Для этого применяют метод динамических усилий: максимальное силовое напряжение создается за счет перемещения какого-то непредельного отягощения с наивысшей скоростью при полной амплитуде движения.

Частоту движений, а совместно с ней и быстроту циклических движений вырабатывают с помощью упражнений, которые можно выполнять с максимальной скоростью. Этим методом можно усовершенствовать результат в беге на короткие дистанции лишь на 1-1,5 с.

С самого начала необходимо добиваться роста скорости за счет общефизической подготовки и лишь, потом переключаться к ограничению средств развития скорости. Если не соблюдать этого правила, то у занимающегося скоро сформируется скоростной барьер (стабилизация скорости), который преодолеть очень нелегко.

Для воспитания частоты и быстроты движений применяют повторный, повторно-прогрессирующий и переменный методы упражнения. При данных методах необходимо подбирать такую дистанцию бега, чтобы в конце ее скорость не снижалась даже при повторных попытках. Зная, что работа с максимальной интенсивностью протекает в анаэробных условиях, интервалы отдыха между попытками необходимо вводить достаточными для погашения

кислородного долга. Их можно заменить легким бегом, спокойной ходьбой и т. д.

Большие интервалы отдыха приводят к снижению плотности занятий, поэтому развивать быстроту движений у школьников на уроках разумно другими методами: игровым и соревновательным, при которых эмоциональное возбуждение выше, а значит, формируются лучшие условия для проявления скоростных возможностей [17].

Если скоростная работа выполняется на фоне утомления, то вырабатывается скоростная выносливость, а не максимальное проявление быстроты. При развитии быстроты движений у детей выбор следует отдавать естественным формам движений и нестереотипным способам их выполнения. Подвижные игры в младшем школьном возрасте и имеют явное преимущество перед стандартными пробежками на быстроту.

Таким образом, на уроках физического воспитания в школе время реакции формируют с помощью различных упражнений, требующих быстрого реагирования на заблаговременно обусловленные сигналы (например, свободный бег с остановками или изменением направления по сигналу учителя). Хорошим средством развития быстроты реагирования являются подвижные игры.

1.2.3 Особенности развития выносливости у детей 6-7 лет

Под выносливостью понимают способность человека длительное время выполнять работу без снижения ее интенсивности [21].

Развитие выносливости - это в значительной мере развитие биохимических процессов, которые способствуют более долгому выполнению работы, а также стабильности нервной системы к возбуждению большой интенсивности.

Длительность работы до момента понижения интенсивности делиться на две фазы. **Первая фаза** - работа до появления чувства усталости, которое у спортсменов подтверждает о наступлении утомления. **Вторая фаза** - работа на фоне утомления до тех пор, пока человек может за счет дополнительного 25 волевого усилия поддерживать заданную или предпочтенную им самим интенсивность. Соотношение длительности этих двух фаз различно [21].

Так у людей с сильной нервной системой доминирует вторая фаза, со слабой нервной системой - первая фаза. В целом же выносливость тех и других может быть равной.

Разновидности выносливости можно определить интенсивностью работы, особенностью упражнений, которые выполняются в процессе данной работы: скоростная, силовая, выносливость к статическим усилиям и т. п. Проявление выносливости всегда конкретно, так как определяется конкретными условиями деятельности. Но в похожих по интенсивности видах деятельности встречается явление переноса выносливости, которое определено общими физиологическими и биохимическими механизмами. Например, лыжник обладает большой выносливостью и в других циклических видах деятельности (легкоатлетическом беге, гребле и т. д.), поскольку в них главным фактором является уровень развития аэробных возможностей организма [21].

Надо знать, что интенсивность работы индивидуальна и во многом зависит от уровня физической подготовленности. Поэтому 75-85% от максимальной интенсивности у новичков составляют одну величину, а у хорошо подготовленных спортсменов - другую.

Следовательно, у младших школьников разумно формировать выносливость, прежде всего в режиме умеренной и переменной интенсивности, не требующей больших запросов к анаэробногликолитическим возможностям организма. Средством развития выносливости являются подвижные игры с повышенной моторной плотностью, однако нужно не забывать, что игры не могут достаточно точно дозировать нагрузку.

1.2.4 Особенности развития координации у детей 6-7 лет

Младший школьный возраст, особенно подходящий для формирования координационных способностей. В формировании всех координационных способностей раскрыты ярко выраженные особенности, что требует дифференцированного и индивидуального подхода к их совершенствованию.

Педагогические влияния, наведенные на развитие координации, приносят самый большой эффект, если их систематично и целенаправленно 27 использовать именно в этом возрасте, который, является ключевым для координационно-двигательного совершенствования. Утраченные в этот период потенциал развития координации едва ли можно наверстать позже.

Одной из задач развития координации в младшем школьном возрасте является обеспечение широкого координационного фонда новых двигательных умений и навыков [11]. Они рекомендуются школьной программой в 1-4 классах.

Вторая задача координационного совершенствования это, прежде всего способность к точному воспроизведению параметров движений, к равновесию и ритму [11].

И третья задача близко связана с двумя другими и заключается в формировании общих восприятий движений в виде чувства пространства, времени дозирования мышечных усилий, развитии сенсомоторных реакций, формировании двигательной памяти и представления движений [11].

Для решения этих задач используются разнообразные координационные упражнения.

Таким образом, хорошо развитые координационные способности являются необходимыми предпосылками для успешного обучения физическим упражнениям. Они влияют на темп, вид и способ усвоения спортивной техники, а также на ее дальнейшую стабилизацию и ситуационно-адекватное раз-

нообразное применение. Координационные способности ведут к больше плотности и вариативности процессов управления движениями, к увеличению двигательного опыта.

1.2.5 Особенности развития гибкости у детей 6-7 лет

Педагогические воздействия, направленные на воспитание гибкости, приносят наибольший эффект, если их начинают систематически и целенаправленно использовать в младшем школьном возрасте [6].

В данный период мышцы сохраняют довольно большую эластичность, а суставносвязочный аппарат уже в состоянии переносить определенные нагрузки, что возникают при выполнении упражнений на растягивание (в начале нагрузки 28 должны быть небольшими).

Упражнения на растягивание необходимо использовать в малых дозах, но довольно часто, чтобы можно было применять эффект последействия этих упражнений. На начальном этапе формирования гибкости упражнения на растягивание не должны вызывать у занимающихся болезненные ощущения.

В младшем школьном возрасте необходимо с большой осторожностью выполнять упражнения, направленные на увеличение подвижности позвоночного столба и плечевых суставов. Эти звенья опорно-двигательного аппарата у детей 7 - 11 лет еще очень нежны и легко травмируются. Из всех сочленений опорно-двигательного аппарата наиболее легко в этот период выдерживают нагрузки, связанные с использованием растягивающих сил, тазобедренные и голеностопные суставы.

Поэтому, вначале необходимо вырабатывать подвижность именно этих суставов.

Объем и интенсивность упражнений на гибкость необходимо повышать постепенно. До 10 - 11 лет надо обязательно воздерживаться от выполнения

наклонов вперед и назад с максимальной амплитудой. На начальном этапе развития гибкости не стоит использовать большое количество пассивных упражнений.

Активная и пассивная гибкость в этом возрасте формируют параллельно. Применение динамических упражнений приводит к росту активной гибкости на 19 - 20%, а пассивной на 10 - 11%. Использование пассивных упражнений снабжает подъем активной гибкости на 13%, а пассивной на 20% [12].

По мнению А.П. Матвеева, у детей младшего школьного возраста наиболее действенно комплексное развитие гибкости, когда динамические упражнения для развития активной и пассивной гибкости составляют по 40% времени, отводимого на уроке, а на выполнение статических упражнений - 20% [3].

Степень развития гибкости должен несколько превосходить ту максимальную амплитуду, которая необходима для овладения техникой усваиваемого двигательного действия - это запас гибкости. Достигнутый 29 уровень гибкости следует поддерживать повторным воспроизведением нужной амплитуды движений. Поэтому на уроках физической культуры с младшими школьниками упражнения на формирование гибкости нужно вводить всегда и в большом объеме.

Эти упражнения рационально включать в домашние задания и советовать их выполнение во время утренней гимнастики В отличие от других физических качеств, которые за время нахождения ребенка в школе улучшаются в несколько раз, гибкость начинает регрессировать уже с первых лет жизни. Выявлено, что природный регресс подвижности во всех суставах наступает в 10 - 11 лет.

Этому природному регрессу гибкости можно противодействовать тем действеннее, чем меньше возраст учащихся. Специальными исследованиями

представлено, что у школьников младшего возраста гибкость поддается направленному улучшению существенно лучше, чем у подростков 13 - 14 лет.

Принято считать, что данный возраст является наиболее удобным для направленного повышения амплитуды движений во всех главных суставах.

Для вырабатывания подвижности в разных отделах опорнодвигательного аппарата формы влияния неодинаковы [3]:

- для лучезапястного сустава: сгибание, разгибание, вращение;

- для плечевого сустава: вращение, маховые движения в различных направлениях и плоскостях, висе на гимнастической стенке, приседания в висе стоя сзади, размахивания в висе, наклоны вперед с хватом за рейку гимнастической стенки, пружинистое отведение рук, "мост", выкрут с гимнастической палкой;

- для мышц туловища: сгибание, наклоны назад, наклоны вперед, волнообразные движения туловищем, наклоны в стороны, повороты и вращения туловища;

- для голеностопного сустава: оттягивание носков, седы на пятках с оттянутыми носками;

- для тазобедренного сустава: глубокие приседы на полной ступне в положении ноги врозь, глубокие приседы в положении широкого выпада вперед и в стороны, наклоны вперед в положении ноги врозь, наклоны вперед в положении седа;

- стоя у опоры: махи ногами вперед, назад, стороны, шпагат поперечный, продольный.

При выполнении заданий на гибкость перед учеником надо устанавливать конкретную цель: дотянуться рукой до определенной точки, поднять плоский предмет с пола и т.д.

Задачу развития гибкости у учащихся начальных классов необходимо решать в сочетании с ростом их теоретических знаний. С первых уроков надо

знакомить учеников с названиями частей тела, с движениями, которые они выполняют.

Учащиеся должны хорошо знать, что такое сгибание и разгибание, отведение и приведение, супинация и пронация, круговые движение, повороты и вращения.

Названные движения должны быть освоенными. Целенаправленность работы по повышению подвижности в суставах завершается составлением комплексов упражнений, подходящих возрасту учащихся и отвечающих содержанию урока. На одном уроке довольно применять 8 - 10 растягивающих упражнений.

Следовательно, литературные данные свидетельствуют о том, что для воспитания и совершенствования гибкости методически важно определить оптимальные пропорции в использовании упражнений на растягивания, а также правильную дозировку нагрузок. Упражнения на гибкость рекомендуется включать в небольшом количестве в утреннюю гимнастику, в вводную (подготовительную) часть урока по физической культуре, в разминку при занятиях спортом.

Таким образом, изучив и проанализировав материал по проблеме исследования, можно сделать вывод о том, что физическое развитие детей младшего школьного возраста является неотъемлемой частью в воспитании всесторонне развитой личности.

Физическое воспитание в школе имеет свои специфические особенности, которые тесно связаны с анатомофизиологическим и психологическим развитием ребенка.

Чтобы правильно выбрать для школьника необходимый двигательный режим, организовать занятия физической культурой и спортом, нужно учитывать особенности возрастного развития (сенситивные периоды) и возможности детей.

Методика проведения урока по физической культуре включает неограниченные возможности комплексного использования разнообразных приемов, направленных на формирование личности ребенка, умелое педагогическое руководство ею. Особое значение имеет профессиональная подготовка учителя, педагогическая наблюдательность и предвидение.

1.2.6 Методика развития физических качеств у детей 6-7 лет

Одной из важных задач физического воспитания детей 6-10 лет является обучение их правильной технике движений [19].

Двигательная активность человека предусматривает выполнение отдельных движений, двигательных действий и целостной двигательной деятельности [6].

Движение — это моторная функция организма, выражающаяся в изменении положений тела или отдельных его частей.

Амплитуда (размах) движений является одним из главных элементов структуры любого упражнения.

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой способствуют растягиванию мышц, развития гибкости, подвижности в суставах. Для увеличения амплитуды наиболее эффективные рывки назад из положения руки верх, присест, наклоны, руки и сопротивление, дополнительная помощь партнера (например, одновременное прогиб с выпадом вперед из положения стоя спиной друг к другу, взявшись руками, вытянутыми вверх), умеренные обременения маховых движений [17].

Направление движения. Изменяя направление движения можно избирательно воздействовать на мышцы, суставы и связки.

Общеразвивающие упражнения, способствующие овладению точным направлением движения, нужно проводить не только в основных, но и в про-

межуточных плоскостях. Рекомендуется включать в урок упражнения с флажками и гимнастическими палками, которые подчеркивают действительный направление движения и положение рук [23].

Скорость движения. Максимальная скорость движения нужна не всегда. В некоторых действиях (двигательные процессы, художественная и спортивная гимнастика, игры) наиболее целесообразна оптимальная скорость. На уроках физической культуры необходимо учить молодежь самостоятельно регулировать скорость своих движений. С этой целью учитель предлагает ученикам выполнять упражнения то быстро, то медленно: в начале движения — медленно, в конце — быстро, и наоборот. Особенно значимо уметь регулировать скорость при ходьбе и беге, движения на лыжах. Это позволяет правильно распределить силы и достичь высоких результатов. Умение регулировать скорость движения производится и с помощью таких задач, как преодоление дистанции за определенное время [7].

Не менее важно развивать у учащихся **скорость двигательной реакции**. Умение быстро подключиться к движению, действию – это существенный показатель мобильности нервно – мышечной системы. Для того, чтобы выработать быстроту реакции, рекомендуется вводить в занятия элементы неожиданности! Например, на какой-нибудь сигнал быстро выполнить оговоренный движение), подвижные игры, эстафеты (особенно такие, где стартовать нужно из положения сидя или лежа, используя строевые команды) [9].

Темп. Частота одинаковых движений (например, количества шагов в минуту) представляет собой частичное выражение скорости в циклических движениях-бегу, ходьбе, плавании и т. д. В зависимости от амплитуды упражнения могут выполняться медленно – на 4 счета (кружение туловища) или быстро – 2 движения на один счет (движения руками и пальцами). Необходимо следить за тем, чтобы ученики закончили движение соответствии счета. Для наиболее совершенного воздействия на организм упражнения в некоторых

случаях выполняются в индивидуальном темпе (кружение туловища, приседания на одной ноге, сгибание рук в упоре) [7].

Ритм – это соотношение долготы различных частей движения, это его фотография. Ритм представляет собой элемент движения. Он позволяет сэкономить силы, а соответственно и снижать утомляемость организма. Известно, например, что ходьба по кочкам или по шпалам, связанная с неравномерными движениями и постоянными переключения внимания, очень утомительно. Правильный ритм вырабатывается постепенно с помощью подготовительных и специальных упражнений (имитация поворота дискобола в кругу, но без орудия), а также особыми приемами (например, выстукивания частоты шагов при разбеге последних шагов перед отталкиванием в прыжках в высоту) [17].

Координация (согласование) движений. Умение последовательно соединять различные движения необходимое условие высокопроизводительной двигательной деятельности. В процессе обучения сложным действиям мы часто встречаемся с этой задачей. Еще большее значение имеет способность одновременно сочетать различные по форме и характеру движения. Это чрезвычайно важно в трудовой практике и в спорте, где больше ДИИ представляют собой образцы сложного сочетания различных движений. Воспитывать и совершенствовать эту способность у детей младшего возраста можно с помощью упражнений, в которых согласовываются движения рук и ног, упражнений в движении, игры с бегом и метаниями, различных упражнений с малым мячом [7].

В средних и старших классах эти упражнения усложняются и приближаются к прикладным. Умение владеть весом различных предметов и инерции движущегося тела. Человек, который не имеет этой способности, поднимая какой-либо вес, прикладывает чрезмерно-большое усилие, которое затухает к концу движения, вследствие чего она, как правило, не может закончить действие. Кроме того, это часто приводит к нежелательным последствиям — повреждения мышц.

Глава 2. Организация и методы исследования

2.1. Организация исследования

С целью изучения эффективности применяемой методики развития физических качеств у детей младшего школьного возраста, было организованно и проведено педагогическое исследование в 2023-2024 гг. на базе МАОУ СОШ №52, г. Екатеринбург.

В исследовании принимали участие девочки и мальчики одного 1 класса в возрасте 6–7 лет. Таким образом класс, состоящий из 20 человек, был поделен на две группы с одинаковым уровнем физической подготовленности – контрольную (10 человек) и экспериментальную (10 человек).

Школа работает по авторской программе «Физическая культура» для 1-4 классов, под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича, где одной из важных особенностей образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся.

Обе группы занималась по стандартной программе, соответствующей методическим рекомендациям, содержащимся в рабочей программе дисциплины «Физическая культура». Однако в ход подготовки экспериментальной группы были введены комплексы упражнений, направленные на развитие гибкости. Были задействованы: общеукрепляющие физические упражнения, упражнения на развитие и восстановление дыхательной системы, игровой и соревновательный методы.

Тренировки проводились три раза в неделю, по 45 минут.

Расписание занятий

Понедельник	12.00-12.45
Вторник	выходной день
Среда	12.00-12.45
Четверг	выходной день

Пятница 12.00-12.45

Суббота выходной день

Воскресенье выходной день

Обследование проходило во время тренировок в начале (сентябрь) и конце учебного года (май).

Исследования по теме выпускной квалификационной работе проводились в три этапа:

Первый этап включал изучение и анализ литературы по теме исследования. На данном этапе нами также были определены объект, предмет, цель и задачи исследования.

На втором этапе были разработаны и составлены комплексы упражнений и подобраны игры на развитие физических качеств, младших школьников.

На третьем этапе проводилось заключительное контрольное тестирование физических качеств у детей испытуемой группы и подведение итогов.

2.2. Методы исследования

Для решения цели и задач в работе были подобраны методы исследования:

- анализ литературных источников;
- педагогическое наблюдение;
- контрольные испытания (тесты);
- педагогический эксперимент;
- методы математической обработки.

Анализ литературы по теме исследования.

С помощью данного метода исследования были рассмотрены вопросы, касающиеся особенностей развития физических качеств у младших школьников.

В результате были рассмотрены все физические качества человеческого организма, особенности анатомо-физического развития младших школьников и влияние физкультуры на развитие физических качеств.

Педагогическое наблюдение.

Данный метод исследования позволяет отслеживать ход проведения педагогического эксперимента и подобрать оптимальную нагрузку для развития физических качеств, необходимых для занятий.

Педагогическое наблюдение выявило эффективность выбора средств, направленных на развитие физических качеств в процессе организации занятий по физкультуре, в соответствии с возрастными особенностями и уровнем физической подготовленности юношей и девушек младших классов.

Контрольные испытания (тесты).

Контрольные испытания проводились в тренировочное время, в условиях спортивного зала на учебно-тренировочном занятии. Перед тем, как приступить к выполнению тестов, дети выполнили разминку в течение 30 минут, в которую входили стандартные упражнения на развитие физических качеств.

Чтобы оценить эффективность влияния разработанной методики урочных занятий по физкультуре на уровень развития физических качеств были подобраны следующие тесты.

Тест 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания).

Тест проводился в спортивном зале. Методика выполнения теста: Тестируемые по очереди вызываются к снаряду. Выполняются отжимания из исходного положения кисти рук на ширине плеч, руки и ноги выпрямлены. Ступни соединены вместе. Из этого положения необходимо согнуть руки так, чтобы грудь оказалась на снаряде и подняться в исходное положение.

Данный тест позволит определить развитие у детей 6–7 лет развитие такого качества как сила.

Ниже приведены нормативные показатели данного упражнения для мальчиков и девочек учащихся в первом классе (табл. 1) [5].

Таблица 1

Контрольные упражнения	Нормативные показатели тестов					
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
	15	9	6	10	5	3

Тест 2. Бег на 30 метров (сек).

Тест проводился на специально подготовленном стадионе. Для этого был отмерен участок в 100 метров от линии страта до линии финиша. Методика выполнения теста: По команде «На старт!» – тестируемый подходит к линии старта принимает положение низкого старта. Руки располагаются на линии, а толчковая нога ставится впереди. По второй команде «Внимание!» – тестируемый должен замереть и не выполнять никаких движений. По третьей команде «Марш» – испытуемый должен преодолеет 100 метров за максимально короткий промежуток времени. Результат фиксируется при пересечении линии финиша.

Данный тест позволит определить развитие у детей 6–7 лет развитие такого качества как выносливость.

Ниже приведены нормативные показатели времени забега для мальчиков и девочек учащихся в первом классе (табл. 2) [5].

Таблица 2

Контрольные упражнения	Нормативные показатели тестов					
Бег на 30 метров (сек)	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
	6,1	6,9	7,0	6,6	7,4	7,5

Тест 3. Бег на 1000 метров (мин).

Тест проводился на стадионе. Методика выполнения теста: Тестируемые по команде «На старт!» подходят к стартовой линии и выстраиваются в одну шеренгу, по команде «Внимание!» принимают положение высокий старт, и по команде «Марш!» начинают движение. Тестируемые должны преодолеть отрезок в 1000 метров за минимальный промежуток времени. Результат фиксируется при пересечении линии финиша.

Данный тест позволит определить развитие у детей 6–7 лет развитие такого качества как выносливость.

Ниже приведены нормативные показатели времени забега для мальчиков и девочек учащихся в первом классе (табл. 3) [5].

Таблица 3

Контрольные упражнения	Нормативные показатели тестов					
Бег на 1000 метров (мин)	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени

Тест 4. Метание теннисного мяча в цель.

Тест проводился в спортивном зале. Методика выполнения теста: для выполнения теста необходимо повесить мишень на расстоянии 5м от старта. Тестируемые по очереди вызываются к линии старта. Выполняются из исходного положения: одна нога впереди, другая позади (принимается устойчивое положение), мяч в руке на уровне лица, свободная рука направлена вперед/вниз, отводя руку с мячом прямо-назад выполнить бросок в цель, пронося кисть руки над плечом.

Данный тест позволит определить развитие у детей 6–7 лет развитие таких качеств как сила и концентрация.

Ниже приведены нормативные показатели данного теста для мальчиков и девочек учащихся в первом классе (табл. 4) [5].

Таблица 4

Контрольные упражнения	Нормативные показатели тестов					
Метание теннисного мяча в цель.	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
	3	2	1	3	2	1

Тест 5. Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (см).

Тест проводился в спортивном зале. Методика выполнения теста: для выполнения теста необходимо поставить гимнастическую скамью. Тестируемые по очереди вызываются к гимнастической скамье. Выполняется из исходного положения: стойка на скамье, ступни расположены параллельно, ноги выпрямлены. Во время выполнения тестируемый по команде делает 2 предварительных (пробных) наклона, на 3 наклоне задерживается в максимальном положении на 2 секунды. Результат 3 наклона фиксируется.

Данный тест позволит определить развитие у детей 6–7 лет развитие такого качества как гибкость.

Ниже приведены нормативные показатели данного теста для мальчиков и девочек учащихся в первом классе (табл. 5) [5].

Таблица 5

Контрольные упражнения	Нормативные показатели тестов					
Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (см)	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
	0,5	2	4	1	3	5

Педагогический эксперимент проводился в период с сентября 2023 года по май 2024 года. В педагогическом эксперименте участвовали группа юношей и группа девочек 6–7 лет, в количестве по 5 человек в каждой.

Контрольная группа тренировалась по общепринятой методике, включающей в себя: разминку (ОФП), силовые упражнения, упражнения на скорость и выносливость, упражнения на развитие дыхательной системы, упражнения на гибкость и расслабление. Далее рассмотрим обновленный комплекс упражнений для общего физического развития детей, входящих в экспериментальную группу.

Общеукрепляющие физические упражнения, критерии выполнения которых сведены в таблицу 6.

Таблица 6

Описание упражнения	Дозировка	Организационно-методические указания
1	2	3
Комплекс 1 (без предметов)		
1. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 – подняться на носки, руки вверх, хлопок над головой; 3 – руки в стороны; 4 – и.п. Повторить 4-6 раз. 2. И.п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью. 1 – поворот туловища направо, руки в стороны. 2 – и.п.; 3-4 – то же налево. Повторить 6-8 раз. 3. И п. – о.с., правая рука вверх, левая вниз. 1–2 – два отведения прямых рук назад; 3–4 – то же с левой руки. Повторить 6–8 раз. 4. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. 1–2 – два наклона туловища вправо; 3–4 – то же влево. Повторить 6-8 раз. 5. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 – мах правой, хлопок под ногой; 2 – и.п.; 3–4 – то же с левой ноги. Повторить 6–8 раз.	25 мин / 2 раз в неделю	Следить за осанкой, дыханием и техникой исполнения упражнений.

Продолжение табл. 6

1	2	3
6. И.п. – о.с., руки на пояс. 1–3 – три прыжка на месте; 4 – прыжок с подтягиванием колен к груди. Повторить 4–6 раз.		
Комплекс 2 (с мячами)		
1. И.п. – о.с., мяч вниз. 1 – подбросить мяч вверх правой рукой, хлопок в ладоши; 2 – и.п.; 3–4 – то же левой рукой. Повторить 4–6 раз. 2. И.п. – о.с., мяч вперед. 1 – положить мяч на правую руку и развести руки в стороны; 2 – и.п.; 3–4 – то же левой рукой. Повторить 6–8 раз. 3. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны, мяч на ладони правой руки. 1 – наклон туловища влево, переложить мяч в левую руку; 2 – стойка ноги врозь, руки в	25 мин / 2 раз в неделю	Следить за осанкой, дыханием и техникой исполнения упражнений.
стороны, мяч на ладони левой руки; 3–4 – то же вправо. Повторить 6–8 раз. 4. И.п. – о.с., мяч вверх. 1 – мяч вперед, мах правой ногой вперед; 2 – и.п.; 3–4 – то же махом левой. Повторить 6-8 раз. 5. И.п. – о.с., мяч вниз.1 – подбросить мяч вверх, присед, в конце приседа поймать мяч; 2 – и.п.; 3–4 – то же. Повторить 6–8 раз. 6. И.п. – о.с., мяч вниз. 1 – прыжок ноги врозь, руки вперед; 2 – и.п.; 3–4 – то же. Повторить 4–6 раз.		
Комплекс 2 (с гимнастическими скамейками)		
1. И.п. – стоя лицом к скамейке, на расстоянии шага, руки на пояс. 1 – поставить правую прямую ногу на скамейку на носок, руки вверх; 2 – и.п.; 3–4 – то же с левой ноги. Повторить 4–6 раз. 2. И.п. – сед ноги врозь поперек, руки в стороны. 1 – поворот туловища направо, руки за голову; 2 – и.п.; 3–4 – то же налево. Повторить 6–8 раз. 3. И.п. – сед ноги врозь поперек, руки вверх .1 – наклон к правой ноге; 2 – и.п.;	25 мин / 2 раз в неделю	Следить за осанкой, дыханием и техникой исполнения упражнений.

Окончание табл. 6

1	2	3
3–4 – то же к левой ноге. Повторить 6–8 раз. 4. И.п. – о.с., скамейка впереди. 1 – присед на носках, руки на скамейку; 2 – разгибая ноги, упор стоя согнувшись; 3 – присед на носках, руки на скамейке; 4 – и.п. Повторить 6–8 раз. 5. И.п. – стоя лицом к скамейке, на расстоянии шага, руки на пояс. 1 – выпад правой на скамейку, руки к плечам; 2 – и.п., 3–4 – то же с левой ноги. Повторить 6–8 раз. 6. И.п. – стоя в колонну справа от скамейки, руки на пояс. 1–2 – два прыжка с продвижением вперед на правой ноге; 3–4 – то же с левой ноги. Повторить 6–8 раз.		

Дыхательная гимнастика развивает дыхательную мускулатуру, речевой аппарат, координацию движений, мышцы рук и позвоночника, способствует правильному ритмичному дыханию. Упражнения на развитие и восстановление дыхания чередуются каждое занятие, они представлены в таблице 7.

Таблица 7

Описание упражнения	Дозировка	Организационно-методические указания
1	2	3
Футбол	10 мин / 1 раза в неделю	Соорудить из конструктора или другого материала ворота, взять теннисный шарик. И поиграть в «футбол». Ребенок должен дуть на шарик, стараясь загнать его в ворота. Можно разделить детей на команды и поиграть в игру: «Кто быстрее».

Окончание табл. 7

1	2	3
Снег	10 мин / 1 раз в неделю	Ребенку предлагается подуть на вату, мелкие бумажки, пушинки и тем самым превратить обычную комнату в заснеженный лес. Губы ребёнка должны быть округлены и слегка вытянуты вперёд. Желательно не надувать щеки, при выполнении этого упражнения.
Цветочный магазин	10 мин / 1 раз в неделю	Ребенку предлагается глубоко медленно вдохнуть через нос, нюхая воображаемый цветок.
Паровоз	10 мин / 1 раз в неделю	Ходьба на месте или по комнате с попеременным движением согнутыми руками и имитацией звука отходящего или останавливающегося поезда: «Ч-у-х! Ч-у-х!».
Горнист	10 мин / 1 раза в неделю	И.п. Стоя или сидя, руки сложить около рта, изображая горн. Сделать медленный выдох, громко произнести: «П-ф-ф-ф».
Бегемотики	10 мин / 1 раз в неделю	И.п. Лежа на спине, закрыв глаза, положив руки на живот. Медленно и плавно вдохнуть, живот при вдохе надувается. После этого также медленно и плавно выдохнуть, чтобы живот втянулся.
Дерево на ветру	10 мин / 1 раз в неделю	И.п. Сидя на коленях или на пятках. Во время вдоха, руки поднять наверх, во время – выдоха, руки опустить, туловище при этом немного наклоняется.

Игровой и соревновательный методы, подразумевающие введение спортивных подвижных игр. На каждом занятии игры по-разному

комбинируются. Данные о них сведены в таблицу 8.

Таблица 8

Описание упражнения	Дозировка	Организационно-методические указания
1	2	3
На болоте	25 мин / 1 раз в неделю	Игра эстафетная. На линии старта взять два листа бумаги. Ребенок должен пройти через «болото» по «кочкам» - листам бумаги. Нужно положить лист на пол, стать на него двумя ногами, а другой лист положить впереди себя. Переступить на другой лист, обернуться, взять снова первый лист и положить впереди себя. И так, какая команда первой пройдет через комнату и вернется назад.
Баба-Яга	25 мин / 1 раз в неделю	Игра эстафетная. В качестве ступы используется простое ведро, в качестве метлы – швабра. Участник встает одной ногой в ведро, другая остается на земле. Одной рукой он держит ведро за ручку, а в другой руке – швабру. В таком положении необходимо пройти всю дистанцию и передать ступу и метлу следующему.
Пройди, не задень	25 мин / 1 раз в неделю	На ровном месте, на расстоянии шага друг от друга ставятся 8–10 городков на одной линии (или кеглей). Играющий становится перед первым городком, ему завязывают глаза повязкой и предлагают пройти между городками туда и обратно. Выигрывает тот, кто уронит наименьшее количество городков.

Продолжение табл. 8

1	2	3
Кот в мешке	25 мин / 1 раз в неделю	Участники выстраиваются друг за другом у линии старта. Первый номер берет мешок и залазит в него. По команде судьи он начинает прыгать до флажка и обратно, затем он отдает мешок следующему участнику. Побеждает та команда, которая быстро закончит эстафету.
Не хуже, чем кенгуру	25 мин / 1 раз в неделю	Нужно припрыгать определенное расстояние, зажав между коленями обычный или мягкий мяч. Если мяч падает на землю, учащийся поднимает его, снова зажимает коленями и продолжает прыжки.
Мяч в кольцо	25 мин / 1 раз в неделю	Команды построены в одну колону по одному перед баскетбольными щитами на расстоянии 2–3 метра. За сигналом первый номер выполняет бросок мяча по кольцу, затем кладет мяч, а второй игрок тоже берет мяч и бросает его в кольцо и так далее. Выигрывает та команда, которая больше всех попала в кольцо.
Три прыжка	25 мин / 1 раз в неделю	Участники делятся на две команды. На расстоянии 8–10 м. от линии старта положить скакалку и обруч. После сигнала 1-ый, добежав до скакалки, берет ее в руки, делает на месте три прыжка, кладет и бежит назад. 2-ой берет обруч и делает через него три прыжка и идет чередование скакалки и обруча. Чья команда быстрее справится, та и победит.

Продолжение табл. 8

1	2	3
Прокати мяч	25 мин / 1 раз в неделю	Команды выстраиваются в колонны по одному. Перед первым игроком каждой команды лежит волейбольный или набивной мяч. Игроки ведут мяч по земле вперед руками. При этом мяч разрешается толкать на расстоянии вытянутой руки. Обогнув поворотный пункт, игроки возвращаются так же к своим командам и передают мяч следующему игроку. Выигрывает та команда, которая справится с заданием.
Бег с тремя мячами	25 мин / 1 раз в неделю	На линии старта первый берет 3 мяча (футбольный, волейбольный и баскетбольный). По сигналу бежит с ними до поворотного флажка и складывает возле него мячи. Назад он возвращается пустой. Следующий участник бежит пустым до лежащих мячей, поднимет их, возвращается с ними назад к команде и, не добегая 1 м., кладет их на пол.
Мяч навстречу	25 мин / 1 раз в неделю	Две команды по 10 человек делятся на две группы и встают друг против друга на расстоянии 4-6 метров. У первых номеров мячи. По сигналу ведущего ребята прокатывают мячи навстречу друг другу так, чтобы мячи не столкнулись. Поймав мячи, игроки передают их следующим номерам.

Окончание табл. 8

1	2	3
Нарисуй солнышко	25 мин / 1 раз в неделю	В этой эстафетной игре принимают участие команды, каждая из которых выстраивается в колонну по одному. У старта перед каждой командой лежат гимнастические палки по количеству игроков. Впереди каждой команды, на расстоянии – 7 метров, кладут обруч. Задача участников эстафеты – поочередно, по сигналу, выбегая с палками, разложить их лучами вокруг своего обруча – «нарисовать солнышко». Побеждает команда, которая быстрее справится с заданием.
Ловкие белки	25 мин / 1 раз в неделю	Белка должна ловко прыгать с дерева на дерево (из обруча в обруч, перенося при этом орехи (мячи).

Учебные занятия проводились три раза в неделю. Учебные занятия проводились в спортивном зале. Экспериментальная группа тренировалась по следующей схеме:

Понедельник. Разминка (ОФП) – 10 минут; общеукрепляющие физические упражнения – 25 минут; дыхательная гимнастика, упражнения на расслабление – 10 минут.

Вторник. Активный отдых.

Среда. Разминка (ОФП) – 10 минут; игровая тренировка – 25 минут; дыхательная гимнастика, упражнения на расслабление – 10 минут.

Четверг. Активный отдых.

Пятница. Разминка (ОФП) – 10 минут; общеукрепляющие физические упражнения – 25 минут; дыхательная гимнастика, упражнения на расслабление – 10 минут.

Суббота. Активный отдых.

Воскресенье. Активный отдых.

Методы математической обработки данных.

Результаты, полученные в ходе исследования физических качеств младших школьников, были представлены в виде математических данных. Для обработки данных задействовался пакет прикладных программ Excel для среды Windows.

Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение

Для определения уровня развития физической подготовленности у девочек и мальчиков 6–7 лет были проведены исходные тесты на силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, в сентябре 2023 года. Протоколы исходного тестирования экспериментальной группы представлены в приложении 1 в таблицах 1 и 2. Также, для сравнения результатов приведены протоколы исходного тестирования контрольной группы (прил. 1, табл. 3, 4). На основании этих данных видно, что обе группы находятся примерно на одном уровне физического развития.

В мае 2024 года были проведено итоговое тестирование. Протоколы итого тестирования экспериментальной группы представлены в приложении 1 в таблицах 5, 6. Протоколы итого тестирования контрольной группы сведены в таблицы 7 и 8, расположенные в приложении 1.

При сравнении начальных результатов эксперимента и итоговых результатов эксперимента можно заметить эффективность выбранной методики для развития физической подготовленности в экспериментальной группе. Итоговое тестирование выявило улучшение результатов у детей. Если сравнивать итоговые показатели контрольной и экспериментальной группы, то последняя показала более высокие результаты.

Итак, оценка полученных данных развития физической подготовленности экспериментальной группы при сравнении показателей начала и конца педагогического эксперимента, показала повышение результатов по всем показателям. Доказать это можно при помощи расчетного анализа всех показателей, приведенного далее.

Данные об отклонении содержатся в приложении 2 в таблице 1.

Результаты тестирования контрольной и экспериментальной группы в начале и в конце эксперимента, включающие в себя следующие показатели:

M1 – среднее арифметическое до эксперимента, M2 – арифметическое после эксперимента и m – погрешность. сведенцы в таблицу 1.

Таблица 1

Результаты тестирования контрольной и экспериментальной групп в начале и в конце эксперимента (M±m)

Наименование тестов	Контрольная группа				Экспериментальная группа			
	До эксперимента		После эксперимента		До эксперимента		После эксперимента	
	Сентябрь (2023)		Май (2024)		Сентябрь (2023)		Май (2024)	
	м	д	м	д	м	д	м	д
«Сгибание и разгибание рук в упоре лежа», кол-во	7,4±0,2	5±0,2	8,6±0,2	6,2±0,2	7,6±0,3	5±0,4	9,2±0,3	7,2±0,4
«Бег на 30м», с	7,2±0,09	7,7±0,09	6,8±0,09	7,3±0,09	7,2±0,1	7,6±0,09	6,4±0,1	7,1±0,09
«Бег на 1000м», мин/с	6,8±0,04	7,6±0,09	6,6±0,04	7,2±0,09	6,6±0,04	7,2±0,09	6,3±0,04	6,7±0,09
«Метание теннисного мяча» в цель, кол-во	1,6±0,1	1,8±0,2	2,4±0,1	2,8±0,2	1,6±0,4	1,6±0,4	3,6±0,4	3,4±0,4
«Наклон вперед» из положения стоя на гимнастической скамейке, см	1,1±0,04	1,4±0,09	1,4±0,04	1,9±0,09	1,4±0,09	1,8±0,1	1,9±0,09	2,6±0,1

Посчитан показатель t, данные о котором расположены в таблице 2, находящейся приложении 2.

Последний шаг – это определение прироста результатов в процентном соотношении, информация о котором находится в приложение 2 в таблице 3.

Далее расположен график прироста результатов физической подготовленности детей 6–7 лет на уроках физической культуры, на котором можно сравнить результаты двух групп – контрольной и экспериментальной (рис. 1).

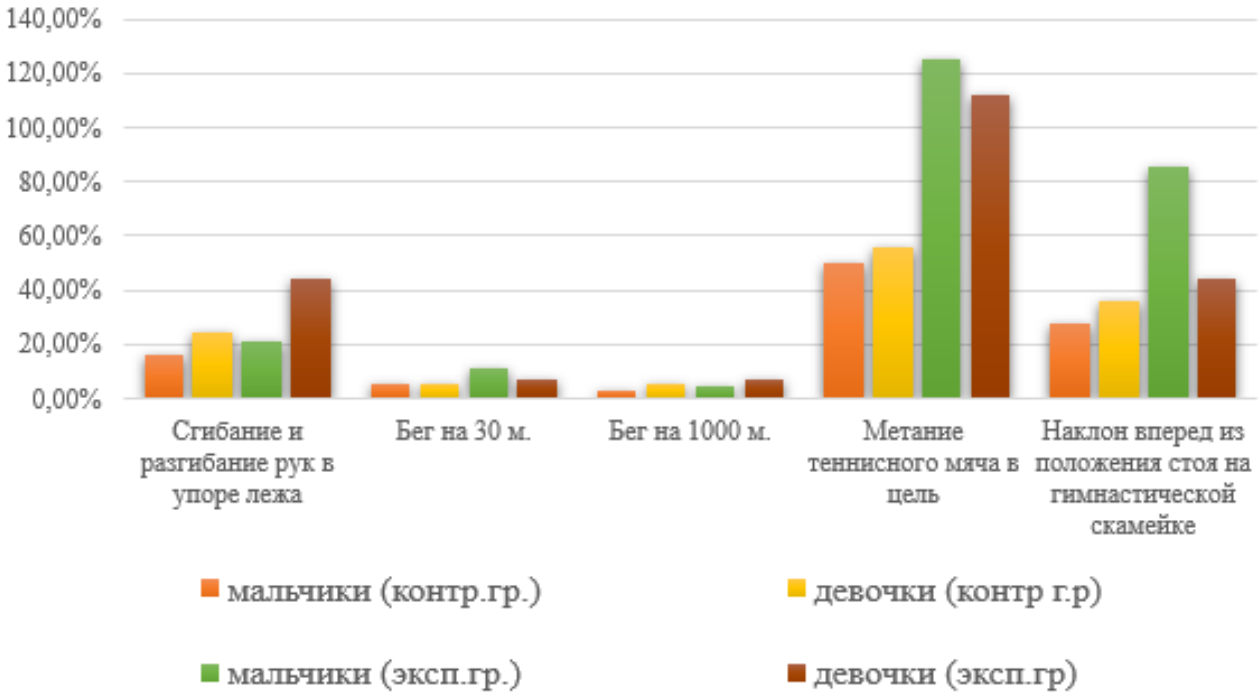

Рис. 1. Прирост результатов физической подготовленности детей 6–7 лет на уроках физической культуры в % соотношении за период эксперимента

Рассмотрим подробнее результаты проведенного анализа физической подготовленности детей 6–7 лет на уроках физической культуры.

1. *В тесте «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа».*

Средний результат у мальчиков экспериментальной группы в начале эксперимента (сентябрь 2023) равен 7,6±0,3 раза, в конце эксперимента (май 2024) повторное тестирование показало, что результат улучшился до 9,2±0,3 раз. В итоге средний результат в этом тесте у мальчиков, входящих в экспериментальную группу, увеличился на 21%. Сравнение показателей мальчиков контрольной и экспериментальной групп, показало, что прирост результатов в экспериментальной группе выше, а значит внедренные нововведения по физическому развитию детей 6–7 лет эффективно.

Средний результат у девочек экспериментальной группы в начале эксперимента (сентябрь 2023) равен 5±0,4 раз, в конце эксперимента (май 2024) после проведения повторного тестирования результат улучшился до

7,2±0,4 раз. В итоге средний результат девочек в данном тесте увеличился на 44%. При оценке полученных данных выяснилось, что прирост показателей экспериментальной группы выше, чем у контрольной, что говорит о правильно усовершенствованном комплексе упражнений.

2. *В тесте «Бег на 30м».*

Средний результат у мальчиков экспериментальной группы в начале эксперимента (сентябрь 2023) равен 7,2±0,1 сек., в конце эксперимента (май 2024) после проведения повторного тестирования результат улучшился до 6,4±0,1 сек. В итоге средний результат экспериментальной группы в данном тесте увеличился на 11,2%. Сравнив полученные данные мальчиков контрольной и экспериментальной группы, можно обозначить, что наибольший прирост результатов в данном тесте произошел в экспериментальной группе. Это связано с задействованием дыхательной гимнастики и внедрением нового комплекса упражнений по физическому развитию.

Средний результат у девочек экспериментальной группы в начале эксперимента (сентябрь 2023) равен 7,6±0,09 сек., в конце эксперимента (май 2024) после проведения повторного тестирования результат улучшился до 7,1±0,09 сек. В процентном соотношении средний результат девочек экспериментальной группы в этом тесте увеличился на 6,6%. При сравнении данных девочек контрольной и экспериментальной групп, выявлен прирост результата в последней, что связано с задействованием дыхательной гимнастики и внедрением нового комплекса упражнений по физическому развитию.

3. *В тесте «Бег на 1000м».*

Средний результат у мальчиков экспериментальной группы в начале эксперимента (сентябрь 2023) равен 6,6±0,04 сек., в конце эксперимента (май 2024) после проведения повторного тестирования результат улучшился до 6,3±0,04 сек. Итак, средний результат экспериментальной группы мальчиков в

данном тесте увеличился на 4,6%. При сравнении полученных данных мальчиков контрольной и экспериментальной группы, выявлено, что наибольший прирост результатов в данном тесте произошел в экспериментальной группе. Это связано с задействованием дыхательной гимнастики и внедрением нового комплекса упражнений по физическому развитию.

Средний результат у девочек экспериментальной группы в начале эксперимента (сентябрь 2023) равен 7,2±0,09 сек., в конце эксперимента (май 2024) после проведения повторного тестирования результат улучшился до 6,7±0,09 сек. В процентном соотношении средний результат девочек экспериментальной группы в этом тесте увеличился на 7%. При сравнении данных девочек контрольной и экспериментальной групп, выявлен прирост результата в последней, что связано с задействованием дыхательной гимнастики и внедрением нового комплекса упражнений по физическому развитию на уроках физкультуры.

4. *В тесте «Метание теннисного мяча».*

Средний результат у мальчиков экспериментальной группы в начале эксперимента (сентябрь 2023) равен 1,6±0,4 раз, в конце эксперимента (май 2024) повторное тестирование показало, что результат улучшился до 3,6±0,4 раз. В итоге средний результат в этом тесте у мальчиков, входящих в экспериментальную группу, увеличился на 125%. Сравнение показателей мальчиков контрольной и экспериментальной групп, показало, что прирост результатов в экспериментальной группе выше, а значит внедренный комплекс игровых и соревновательных упражнений эффективен.

Средний результат у девочек экспериментальной группы в начале эксперимента (сентябрь 2023) равен 1,6±0,4 раз, в конце эксперимента (май 2024) после проведения повторного тестирования результат улучшился до 3,4±0,4 раз. В итоге средний результат девочек в данном тесте увеличился на 112%. При оценке полученных данных выяснилось, что прирост показателей

экспериментальной группы выше, чем у контрольной, что говорит о эффективности игровых и соревновательных упражнений.

5. *В тесте «Наклон вперед».*

Средний результат у мальчиков экспериментальной группы в начале эксперимента (сентябрь 2023) равен 1,4±0,09 см., в конце эксперимента (май 2024) повторное тестирование показало, что результат улучшился до 1,9±0,09 см. В итоге средний результат в этом тесте у мальчиков, входящих в экспериментальную группу, увеличился на 85,7%. Сравнение показателей мальчиков контрольной и экспериментальной групп, показало, что прирост результатов в экспериментальной группе выше, а значит внедренные нововведения по физическому развитию детей 6–7 лет эффективны.

Средний результат у девочек экспериментальной группы в начале эксперимента (сентябрь 2023) равен 1,8±0,1 см., в конце эксперимента (май 2024) после проведения повторного тестирования результат улучшился до 2,6±0,1 см. В итоге средний результат девочек в данном тесте увеличился на 44,4%. При оценке полученных данных выяснилось, что прирост показателей экспериментальной группы выше, чем у контрольной, что говорит о эффективности совершенствования комплекса упражнений.

Подводя итоги, следует отметить тенденцию к возрастанию показателей результатов по всем видам тестов, которые выполняли дети 6–7 лет, входящие в экспериментальную группу. Особенно выявлена положительная динамика в таких тестах, как «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа», «Метание теннисного мяча», «Наклон вперед», что говорит о развитии силы, координации и гибкости обучающихся, которые они усовершенствовали в процессе выполнения нововведенного комплекса упражнений по общему физическому развитию и при участии в спортивных играх. Что касается бега, то здесь возрастание результатов менее выражено.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Можно сделать вывод, что ходе выполнения выпускной квалификационной работы выполнены все поставленные задачи, а именно:

1. Проведен анализ литературных источников по теме, который показал, что функциональные особенности девочек и мальчиков 6–7 лет не имеют крупных отличий. Однако в данном возрасте совершается дальнейшее активное физическое и психофизиологическое развитие ребенка. Следовательно, одной из важных задач физического воспитания детей 6–7 лет является обучение их правильной технике движений. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой способствуют растягиванию мышц, развитию гибкости, подвижности в суставах. Изменяя направление движения, можно избирательно воздействовать на мышцы, суставы и связки. На уроках физической культуры необходимо учить детей самостоятельно регулировать скорость своих движений. Не менее важно развивать у учащихся скорость двигательной реакции. Умение быстро подключиться к движению, действию – это существенный показатель мобильности нервно-мышечной системы. Частота одинаковых движений (например, количества шагов в минуту) представляет собой частичное выражение скорости в циклических движениях-бегу, ходьбе, плавании и т. д. Также элементом движения можно назвать ритм. Правильный ритм вырабатывается постепенно с помощью подготовительных и специальных упражнений. Умение последовательно соединять различные движения необходимое условие высокопроизводительной двигательной деятельности называется координацией. В процессе обучения сложным действиям мы часто встречаемся с этой задачей. Воспитывать и совершенствовать эту способность у детей младшего возраста можно с помощью упражнений, в которых согласовываются движения рук и ног, упражнений в движении, игры с бегом и метаниями, различных упражнений с малым мячом. Таким образом, занятия по физиче-

ской культуре в рамках общеобразовательного процесса оказывают позитивное влияние на развитие у детей 6–7 лет всех вышеуказанных качеств. С этой целью немаловажной является разработка эффективного комплекса упражнений.

2. Изучена динамика развития физических качеств детей 6–7 лет. В ходе чего сделаны следующие выводы. Недостаток регулирующей функции коры головного мозга приводит к тому, что младшие школьники легко отвлекаются, не приспособлены к продолжительному сосредоточению и эмоциональны. Это говорит о том, что занятия по развитию физических качеств должны производиться в игровой и соревновательной формах, чтобы заинтересовать детей данного возраста. У детей 6–7 лет наблюдается равномерный рост опорно-двигательного аппарата. Однако риски приносит слабое мышечное строение. А значит ребенок должен укреплять свое тело и развивать силовые качества при помощи специальных спортивных комплексов. Можно отметить слабость дыхательных мышц, поэтому на уроках физкультуры следует применять различные дыхательные упражнения. Подвижность суставов обусловливает гибкость детей данного возраста, которую также нужно развивать. Координационные способности недостаточно развиты, для их тренировки нужно вводить дополнительные комплексы.

3. Проведен анализ тестирования физических качеств детей 6–7 лет обучающихся в МАОУ СОШ №52. Педагогический эксперимент проводился в классе, который составляют 20 человек. Он был поделен на контрольную группу (10 человек) и экспериментальную (10 человек). Проведенное исходное тестирование физических качеств детей 6–7 лет показало, что дети контрольной и экспериментальной группы находятся приблизительно на идентичном уровне физического развития. После проведенного эксперимента составлялся итоговый отчет об успеваемости обеих групп, показавший, что обе группы достигли результатов, однако в экспериментальной они более высо-

кие. Полученные данные систематизированы, проведены необходимые расчеты, которые также доказали эффективность комплексов упражнений, задействованных в ходе тренировок экспериментальной группы. Можно сделать вывод, что проведенный анализ тестирования физических качеств детей 6-7 лет показал наивысший прост в таких тестах, как «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа», «Метание теннисного мяча», «Наклон вперед», что говорит о развитии силы, координации и гибкости обучающихся.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Артамонова, Т.В. Особенности отдельных компонентов проявления быстроты у детей дошкольного возраста (гендерный аспект) / Т.В. Артамонова, И.К. Спирина, В.Н. Сергеев // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2021. – №4. – с. 69-74. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/otsenka-otdelnyh-komponentov-proyavleniya-bystroty-u-detey-doshkolnogo-vozrasta-gendernyy-aspekt. Текст: электронный.

2. Гордиевская, Т.В. Особенности адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма юных спортсменов в соревновательном периоде годичного цикла подготовки / Т.В. Гордиевская // Инфоурок. URL: https://infourok.ru/nauchnoissledovatelskaya-rabota-osobennosti-adaptacii-serdechnososudistoy-i-dihatelnoy-sistem-organizma-yunih-sportsmenov-v-sore-2113848.html. Текст: электронный.

3. Гудкова, Л.С. Эффективные методы гибкости / Л.С. Гудкова // Образовательная социальная сеть. URL: https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/09/22/effektivnye-metody-gibkosti. Текст: электронный.

4. Кожурин, А.Г. Особенности возрастного развития младшего школьника / А.Г. Кожурин // Образовательная социальная сеть. URL: https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/05/01/osobennosti-vozrastnogo-razvitiya-mladshego-shkolnika. Текст: электронный.

5. Кузнецов, М.А. Таблица. Нормативы по физической культуре для обучающихся 1 – 11 классов / М.А. Кузнецов // Образовательная социальная сеть. URL: https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2023/11/22/tablitsa-normativy-po-fizicheskoy-kulture-dlya. Текст: электронный.

6. Ломова, О.А. Методические особенности развития гибкости у детей 7-8 лет, занимающихся художественной гимнастикой / О.А. Ломова, А.А. Варина // Российский журнал спортивной науки: медицина, физиология, тренировка. – 2022. – №1 (3). – с. 51-57. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/

metodicheskie-osobennosti-razvitiya-gibkosti-u-detey-7-8-let-zanimayuschihsya-hudozhestvennoy-gimnastikoy. Текст: электронный.

7. Марчуков, А.Н. Физические качества, средства и методы их развития у школьников / А.Н. Марчуков // Образовательная социальная сеть. URL: https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/07/13/fizicheskie-kachestva-sredstva-i-metody-ikh-razvitiya-u. Текст: электронный.

8. Освоение техники специфических двигательных действий. Бег на короткие дистанции // Мультиурок. URL: https://multiurok.ru/files/osvoieniie-tiekhniki-spietsifichieskikh-dvighatiel-nykh-dieistvii-biegh-na-korotkiie-distantsii.html. Текст: электронный.

9. Петрова, М.А. Комплексное развитие физических способностей у детей дошкольного возраста в процессе занятий подвижными играми / М.А. Петрова, О.Н. Еремина, Е.В. Коваль, Е.В. Писклова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2024. – №19 (2). – с. 6. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/metodicheskie-osobennosti-razvitiya-gibkosti-u-detey-7-8-let-zanimayuschihsya-hudozhestvennoy-gimnastikoy. Текст: электронный.

10. Развитие быстроты движений у школьников младших классов с применением подвижных игр // Инфоурок. URL: https://infourok.ru/razvitie-bystroty-dvizhenij-u-shkolnikov-mladshih-klassov-s-primeneniem-podvizhnyh-igr-5638808.html. Текст: электронный.

11. Развитие координационных способностей у детей младшего школьного возраста на уроках физкультуры // Мультиурок. URL: https://multiurok.ru/files/razvitiie-koordinatsionnykh-sposobnostiei-u-dietiei-mladshiegho-shkol-nogho-vozrasta-na-urokakh-fizkul-tury.html?login=ok. Текст: электронный.

12. Рощина, В.Б. Особенности развития гибкости детей младшего школьного возраста / В.Б. Рощина // Образовательная социальная сеть. URL:

https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/02/13/osobennosti-razvitiya-gibkosti-detey-mladshego. Текст: электронный.

13. Смородина, А.И. Роль двигательной активности в физическом и психофизиологическом развитии детей дошкольного возраста / А.И. Смородина // Образовательная социальная сеть. URL: https://nsportal.ru/blog/detskii-sad/all/2023/10/29/rol-dvigatelnoy-aktivnosti-v-fizicheskom-i-psihofiziologicheskom. Текст: электронный.

14. Снегова, Е.В. Нервно-психическое развитие ребенка от 3 до 18 лет / Е.В. Снегова // СПб ГБУЗ «Консультативно-диагностический центр для детей», 2020. URL: https://gcmp.ru/youtube/%D0%9D%D0%B5%D1%80%D0%B2%D0%BD%D0%BE_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B5_%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B5_%D1%80%D0%B5%D0%B1%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%B0.pdf. Текст: электронный.

15. Суриков, А.А. Особенности физического развития детей дошкольного возраста / А.А. Суриков, В.Т. Никоноров // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2024. – №5. – с. 50-57. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-fizicheskogo-razvitiya-detey-doshkolnogo-vozrasta. Текст: электронный.

16. Суханов, М.А. Сила и методика ее развития / М.А. Суханов // Продленка. URL: https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/387702-sila-i-metodika-ee-razvitija. Текст: электронный.

17. Танаев, В.А. Развитие основных физических качеств на уроках физической культуры / В.А. Танаев // Образовательная социальная сеть. URL: https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/01/28/razvitie-osnovnyh-fizicheskih-kachestv-na-urokah. Текст: электронный.

18. Трудности адаптации первоклассников в школе // Инфоурок. URL: https://infourok.ru/metodicheskoe-posobie-trudnosti-adaptacii-pervoklassnikov-v-shkole-4368344.html. Текст: электронный.

19. Унестоль, Л.Э. Теория и практика физической культуры / Л.Э. Унестоль. – Москва: Физкультура и спорт, 1996. – 57 с.

20. Физическая активность детей и подростков // РВФД. URL: https://fizdispanser.com/fizicheskaya-aktivnost-detej-i-podrostkov-fa/. Текст: электронный.

21. Физическая культура «Выносливость и ее виды» // Инфоурок. URL: https://infourok.ru/fizicheskaya-kultura-vynoslivost-i-ee-vidy-4454643.html. Текст: электронный.

22. Формирование мышечного корсета детей младшего школьного возраста с нарушениями осанки // Инфоурок. URL: https://infourok.ru/formirovanie-mishechnogo-korseta-detey-mladshego-shkolnogo-vozrasta-s-narusheniyami-osanki-2125543.html. Текст: электронный.

23. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие / Ж.К. Холодов. – Москва: Академия, 2000. – 484 с.

24. Чванова, Ю.И. Подготовка к школе: Психическое и функциональное развитие детей 6-7 лет / Ю.И. Чванова // Образовательная социальная сеть. URL: https://nsportal.ru/vuz/psikhologicheskie-nauki/library/2015/05/20/ podgotovka-k-shkole-psihicheskoe-i-funktsionalnoe. Текст: электронный.

25. Шатская, А.Н. Особенности отдельных компонентов проявления быстроты у детей дошкольного возраста (гендерный аспект) / А.Н. Шатская, А.Н. Веракса, А.Я. Фоминых // Теория и практика физической культуры. – 2022. – №3. – с. 74-76. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-razvitiya-regulyatornyh-funktsiy-s-fizicheskoy-aktivnostyu-u-mladshih-shkolnikov. Текст: электронный.

26. Шульга, А.И. Анатомо-физиологические особенности детей младшего школьного возраста / А.И. Шульга // Журнал педагог. URL: https://zhurnalpedagog.ru/servisy/publik/publ?id=5290. Текст: электронный.

Приложение 1

Протоколы тестирования контрольной и экспериментальной и групп

Таблица 1

Результаты тестирования мальчиков экспериментальной группы в начале эксперимента (сентябрь 2023)

№	Фамилия Имя	Наименование тестов				
		«Сгибание и разгибание рук (отжимания)», кол-во	«Бег на 30м», с	«Бег на 1000м», мин/с	«Метание в цель», кол-во	«Наклон вперед из положения стоя», см
1.	Богданов Павел	6	7,5	7,10	1	0,2
2.	Лебедев Антон	9	7,0	6,21	3	1,2
3.	Морозов Ярослав	5	7,7	7,17	1	0,6
4.	Попов Николай	10	6,9	6.13	3	2,1
5.	Соловьев Денис	8	7,1	6,25	2	0,9

Таблица 2

Результаты тестирования девочек экспериментальной группы в начале эксперимента (сентябрь 2023)

№	Фамилия Имя	Наименование тестов				
		«Сгибание и разгибание рук (отжимания)», кол-во	«Бег на 30м», с	«Бег на 1000м», мин/с	«Метание в цель», кол-во	«Наклон вперед из положения стоя», см
1.	Андреева Ева	4	7,0	6.24	1	1,2
2.	Киселева Валерия	8	7,6	6.50	1	1,6
3.	Черноскутова Александра	3	7,9	7.44	3	2,3
4.	Черноскутова София	5	8,0	8.01	1	3,4
5.	Шпакова Екатерина	5	7,6	7.59	2	0,6

Таблица 3

Результаты тестирования мальчиков контрольной группы в начале эксперимента (сентябрь 2023)

№	Фамилия Имя	Наименование тестов				
		«Сгибание и разгибание рук (отжимания)», кол-во	«Бег на 30м», с	«Бег на 1000м», мин/с	«Метание в цель», кол-во	«Наклон вперед из положения стоя», см
1	2	3	4	5	6	7

Окончание табл. 3

1	2	3	4	5	6	7
1.	Артемов Вячеслав	7	7,0	7,26	1	0,8
2.	Голубев Святослав	10	6,9	6,10	3	1,9
3.	Зайцев Иван	6	7,5	7,17	1	0,7
4.	Мокеев Андрей	9	6,9	6.23	2	1,6
5.	Филаткин Александр	5	7,8	7,57	1	0,6

Таблица 4

Результаты тестирования девочек контрольной группы в начале эксперимента (сентябрь 2023)

№	Фамилия Имя	Наименование тестов				
		«Сгибание и разгибание рук (отжимания)», кол-во	«Бег на 30м», с	«Бег на 1000м», мин/с	«Метание в цель», кол-во	«Наклон вперед из положения стоя», см
1.	Журавлева Жанна	3	8,1	8,23	1	0,6
2.	Меркурьева Анжелика	5	7,7	7,53	2	1,6
3.	Новоселова Екатерина	4	7,9	7.80	1	0,8
4.	Соколова Анна	8	7,3	6.68	3	3,1
5.	Усова Арина	5	7,6	7.59	2	1,0

Таблица 5

Итоговые результаты тестирования мальчиков экспериментальной группы (май 2024)

№	Фамилия Имя	Наименование тестов				
		«Сгибание и разгибание рук (отжимания)», кол-во	«Бег на 30м», с	«Бег на 1000м», мин/с	«Метание в цель», кол-во	«Наклон вперед из положения стоя», см
1.	Богданов Павел	7	6,5	6,73	3	1,2
2.	Лебедев Антон	11	6,3	6,00	4	2,3
3.	Морозов Ярослав	6	6,8	7,00	3	1,4
4.	Попов Николай	12	6,0	5,95	4	2,8
5.	Соловьев Денис	10	6,4	6,03	4	1,7

Таблица 6

Итоговые результаты тестирования девочек экспериментальной группы (май 2024)

№	Фамилия Имя	Наименование тестов				
		«Сгибание и разгибание рук (отжимания)», кол-во	«Бег на 30м», с	«Бег на 1000м», мин/с	«Метание в цель», кол-во	«Наклон вперед из положения стоя», см
1.	Андреева Ева	6	6,7	6.00	3	1,8
2.	Киселева Валерия	9	7,1	6.15	4	2,8
3.	Черноскутова Александра	5	7,2	7.00	3	3,0
4.	Черноскутова София	7	7,5	7,36	3	3,7
5.	Шпакова Екатерина	9	7,0	7.12	4	1,6

Таблица 7

Итоговые результаты тестирования мальчиков контрольной группы (май 2024)

№	Фамилия Имя	Наименование тестов				
		«Сгибание и разгибание рук (отжимания)», кол-во	«Бег на 30м», с	«Бег на 1000м», мин/с	«Метание в цель», кол-во	«Наклон вперед из положения стоя», см
1.	Артемов Вячеслав	9	6,8	7,00	2	1,2
2.	Голубев Святослав	11	6,6	6,00	3	2,1
3.	Зайцев Иван	7	7,0	6,95	2	1,0
4.	Мокеев Андрей	10	6,5	6.10	3	1,9
5.	Филаткин Александр	6	7,1	7,12	2	0,8

Таблица 8

Итоговые результаты тестирования девочек контрольной группы (май 2024)

№	Фамилия Имя	Наименование тестов				
		«Сгибание и разгибание рук (отжимания)», кол-во	«Бег на 30м», с	«Бег на 1000м», мин/с	«Метание в цель», кол-во	«Наклон вперед из положения стоя», см
1	2	3	4	5	6	7
1.	Журавлева Жанна	4	7,7	8,00	2	1,4

Окончание табл. 8

1	2	3	4	5	6	7
2.	Меркурьева Анжелика	7	7,1	7,28	3	1,9
3.	Новоселова Екатерина	5	7,5	7,54	2	1,2
4.	Соколова Анна	9	6,8	6,33	4	3,6
5.	Усова Арина	6	7,3	7,00	3	1,5

Приложение 2

Расчет показателей

Таблица 1

Отклонение

Наименование тестов	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	м	д	м	д
«Сгибание и разгибание рук в упоре лежа», кол-во	0,515≈0,5	0,515≈0,5	0,686≈0,7	0,944≈0,9
«Бег на 30м», с	0,171≈0,2	0,171≈0,2	0,343≈0,3	0,214≈0,2
«Бег на 1000м», мин/с	0,085≈0,08	0,171≈0,2	0,128≈0,1	0,214≈0,2
«Метание теннисного мяча» в цель, кол-во	0,343≈0,3	0,429≈0,4	0,858≈0,8	0,782≈0,8
«Наклон вперед» из положения стоя на гимнастической скамейке, см	0,128≈0,1	0,217≈0,2	0,231≈0,2	0,343≈0,3

Таблица 2

t для экспериментальной группы

Наименование тестов	м	д
«Сгибание и разгибание рук в упоре лежа», кол-во	2	2,4
«Бег на 30м», с	2	1,2
«Бег на 1000м», мин/с	1	1,2
«Метание теннисного мяча» в цель, кол-во	2,2	2
«Наклон вперед» из положения стоя на гимнастической скамейке, см	1,3	2

Таблица 3

Прирост результатов

Наименование тестов	Прирост (контрольная группа)		Прирост (экспериментальная группа)	
	м	д	м	д
«Сгибание и разгибание рук в упоре лежа», кол-во	≈ 16%	≈ 24%	≈ 21%	≈ 44%
«Бег на 30м», с	≈ 5,6%	≈ 5,2%	≈ 11,2%	≈ 6,6%
«Бег на 1000м», мин/с	≈ 3%	≈ 5,3%	≈ 4,6%	≈ 7%
«Метание теннисного мяча» в цель, кол-во	≈ 50%	≈ 55,5%	≈ 125%	≈ 112%
«Наклон вперед» из положения стоя на гимнастической скамейке, см	≈ 27,3%	≈ 35,7%	≈ 85,7%	≈ 44,4%