**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «СЕВЕРО-ОСЕТИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ КОСТА ЛЕВАНОВИЧА ХЕТАГУРОВА»**

**Факультет Физической культуры и спорта**

**Кафедра Спортивных игр и медико-биологических дисциплин**

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА**

**ПО ТЕМЕ: «ОЦЕНКА ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В ПРОГИМНАЗИИ «ИНТЕЛЛЕКТ»».**

**Исполнитель:**

Студентка 4 курса

Сотаева Марина Анзоровна

44.03.01 Педагогическое образование

Профиль – физическая культура

**Научный руководитель:**

д.б.н., доцент

**Доева Аля Николаевна**

**«Допущена к защите»**

Заведующий кафедрой\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_к.п.н, профессор Ф.Г. Хамикоев

Владикавказ 2018

**Содержание**

**Введение …………………………………………………………… 3**

**Глава 1. Обзор литературы………..……………………………. 6**

**Глава 2. Материал и методы исследования…………….…….. 18**

**Глава 3. Результаты исследования…………………………….. 22**

**Заключение ……………………………………………………....... 30**

**Выводы ………………………………………………………….….. 32**

**Список использованной литературы……………………………. 33**

**Введение**

**Актуальность темы исследования.** Проблемы физического воспитания и образования подрастающего поколения, особенно в настоящее время стоят в ряду актуальных и государственных задач и находятся под пристальным вниманием специалистов, физической культуры, которые призваны провести оценку одаренных детей путём всемерного повышения уровня физкультурных занятий.

По данным Меньшова 3.3., Зеленова А.М. и др. одной из наиболее важных составляющих любой образовательной системы является ступень общего образования, когда образовательно-воспитательный эффект и сдвиг в развитии дошкольников и младших школьников наиболее ощутимы, когда закладываются основы для интеллектуального, физического, психологического и профессионального совершенствования. В этих условиях обновление в работе дошкольных учреждений и общеобразовательной школе становится необходимым в деле достижения нового качества образования в целом. Получение человеком полноценного образования в области физической культуры, особенно в дошкольном и младшем школьном возрасте является залогом формирования физически культурной, здоровой личности каждого россиянина и нации в целом. Если этом возрасте не обеспечивается необходимый уровень образованности и интерес к физической культуре, то мала вероятность заполнения этого пробела в следующие годы. Именно из-за нерешенности проблемы обеспечения полноценного общего образования в сфере физической культуры в эти годы, ее место в системе культурных ценностей детей до сих пор не соответствуют ее предназначению.

Ведущим принципом оценки одаренных детей является комплексная оценка потенциальных возможностей юных спортсменов.

Этап начальной подготовки в спорте приходится на 8-11 лет. Следует иметь в виду, что и организация этапа начальной подготовки одаренных детей заключается в большой степени важную роль в физической подготовке.

Значительное количество исследовательских работ [12-15] направлено на выявление прогностической значимости отдельных показателей одаренных детей. Ряд авторов, исследуя высшую нервную деятельность, указывают, на взаимосвязь между топологическими особенностями одаренных детей с характером их двигательной деятельности и предлагает при оценке их перспективности учитывать эти закономерности.

Ведущим принципом оценки и ориентации в спорте является комплексная оценка потенциальных возможностей юных спортсменов.

Этап начального периода подготовки в спорте приходится на 8- 11 лет. Следует иметь в виду, что именно в современном представлении об организации этапа начальной подготовки заключается в большей степени современные проблемы подготовки спортсменов.

В результате проведенного анализа литературных данных можно предположить, что многие специалисты как у нас в стране, так и за рубежом выдвигают систему оценки талантливых детей (спортсменов) на одно из ведущих мест в подготовке резерва большого спорта. В ряде исследований установлено, что выявление способностей к успешной спортивной деятельности возможно уже в детском возрасте.

Значительное количество исследовательских работ [12-15] направлено на выявление прогностической значимости отдельных показателей. Ряд авторов, исследуя высшую нервную деятельность, указывают, на взаимосвязь между типологическими особенностями спортсменов с характером их спортивной деятельности и предлагает при оценке перспективности спортсменов учитывать эти закономерности.

**Цель работы -** изучить критерии оценки способных детей (8-11 лет) для занятий физической культурой и спортом.

**Задачи:**

1. Проанализировать и оценить результативность оценки способных детей для занятий физической культурой и спортом;
2. Способствовать внедрению современных технологий по физической культуре в образовательный процесс гимназии «Интеллект».

**Предмет исследования –** образовательный процесс по физическому воспитанию способных детей в гимназии «Интеллект».

**Объект исследования -** исследовать двигательные качества младших школьников 8-11 лет гимназии «Интеллект».

**Структура работы –** работа состоит из введения, трех глав, заключения и выводов.

**Глава I Обзор литературы.**

**Задачи физического совершенствования детей школьного возраста.**

За последние десятилетия сообществом принят ряд документов, в которых провозглашена приоритетность прав детей в обществе, обоснованы направления этой политики. Среди них – принятая ООН в 2005 г. «Декларация прав ребенка» [1]. Основной ее тезис – «человечество обязано давать ребенку лучшее, что они имеет».

Ключевые ценности обновления школьного учреждения состояли в следующем:

* Охрана и укрепление здоровья детей (физического и психического);
* Гуманизация целей и принципов образовательной работы с детьми;
* Раскрепощение условий жизни детей и работы педагогов в дошкольном учреждении;
* Радикальные изменения характера подготовки педагогических кадров, условий финансирования школьного образования и перестройка системы управления.
* Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей;
* Обеспечение физического, интеллектуального и личностного развития ребенка;
* Забота об эмоциональном благополучии каждого ребенка;
* Взаимодействие семьей для обеспечения полноценного развития ребенка;

Проблемы физического воспитания детей школьного возраста посвящено много работ. Для достижения высокого качества работы по физической культуре в качестве первоочередных мер планируется: использование современных технологий обучения разным видам, разработка и реализация вариативных программ, модернизация содержания работы с детьми на основе внедрения личностно-ориентированных педагогических технологий, внедрение элементов креативной педагогики, для оценки одаренных детей в физкультурно-спортивной секции [7-10].

Критерии оценки детей для занятия спортом и физической культурой. Достижение высоких спортивных результатов во многом зависит от степени развития физических и психологических качеств человека. Это предполагает возможность оценки лиц с наиболее высоким уровнем развития важных для избранного вида спорта качеств.

По данным многих авторов [1-10] для современного спорта характерно постоянное повышение требований всесторонней подготовленности спортсменов. В этих условиях первостепенное значение приобретают глубокое изучение индивидуальных особенностей спортсменов и разработка эффективной методики оценки для занятий тем или иным видом спорта. Особенно важно правильно определить способности у спортивной деятельности у детей 8-11 лет, поскольку именно в этом возрасте они обычно привлекаются к занятиям многими видами спорта.

В современном спорте не может быть универсального подхода к определению перспективности занимающихся для занятий тем или иным его видом.

Хотя нет сомнений в том, что соответствующим подбором средств, методов и тренировочных нагрузок можно стимулировать морфологические, физиологические и психологические сдвиги применительно к требованиям вида спорта, достижение наивысших спортивных результатов зависит от одаренности, потенциальных способностей для занятия определенным видом спорта.

Бытует мнение, [5-7] что успех обучения зависит в основном от учителя, тренера, что нет плохих учеников, а есть плохие учителя, которые не могут, не способны каждого обучающегося довести до вершин мастерства. Не отрицая значимости мастерства педагога, его прозорливости, опыта, умения применить свои знания на практике, следует сказать, что на качестве педагогического процесса, особенно в творческих видах труда (каким является и спорт), сказываются и способности, перспективные возможности ученика[3-4].

Эти способности чаще всего не проявляются сами по себе, их надо увидеть, а увидев – развивать. В этом и заключается задача педагога-тренера.

Талант, в том числе и в спорте, - это только предрасположение, потенциальные возможности, и нужны еще трудолюбие, интерес, определенные условия для его развития. Это – залог успеха, основа совместных усилий ученика и педагога.

Наивысших достижений во многих видах спорта спортсмены добиваются в 18-23 года. Если учесть, что для подготовки из новичка мастера высшего класса требуется в среднем 8-11 лет, то становится ясным: оценка необходимо производить в довольно раннем детском возрасте.

Следует учесть, что способность не существует вне конкретной деятельности: формирование и развитие способностей происходит в условиях обучения и воспитания. По мнению А. В. Петровского, самый верный путь определения способностей – выявление динамики успехов ребенка в процессе обучения. Это позволяет наиболее точно судить о величине, силе и слабости способностей.

Современная практика оценки юных спортсменов для ряда видов спорта предъявляет вполне определенные и довольно жесткие требования к их морфологическим и функциональным показателям. Так, начальная и специальная подготовка в плавании, гимнастике, фигурном катании и т.д. происходит с 7-9 до 14-18 лет, в период активного биологического становления человека.

Именно в этом возрастном периоде важно определить «моторную одаренность», перспективность детей и подростков для занятий тем или иным видом спорта. Весьма важно при этом учитывать явления акселерации и ретардации. Так исследованиями сектора спортивной медицины ВНИИФК установлено, что при наличии акселерированной биологической зрелости у девочек 12 лет в 18% случаев имеются результаты кандидата в мастера спорта; у 12% девочек – результаты мастера спорта; в 13 лет в 36% случаев – результаты в кандидаты мастера спорта и в 26% - мастер спорта; в 14 лет в 33% - результаты кандидата в мастера спорта, в 41% - результаты мастера спорта.

По данным В. С. Гориневского, 104 девочки – мастера спорта по плаванию из 114 обследованных достигли половой зрелости. Их физическое и функциональное развитие вплотную приблизилось к данным женщин, входящих в состав сборных команд, хотя, конечно, имелись возрастные отличия.

Исходя из этого, можно предположить, что раннее половое созревание девушек обуславливает высокие спортивные результаты в плавании. Однако были обнаружены факты относительно позднего биологического созревания.

Естественно предположить, что позднее наступление биологической зрелости у спортсменок средних возрастных групп, возможно, связано с влиянием длительных и интенсивных тренировок (Р. Е. Мотылянская).

Не является ли, однако, подобное явление в плавании фактором естественной оценки лиц с более поздними, относительно сверстников, сроками биологического созревания? Возможно, что запаздывание полового созревания – благоприятный фактор для достижения высоких результатов.

Изучение архивных сведений [12-15] ведущих спортсменах в тех или иных видах спорта, в которых девушки достигают уровня спортивного мастерства в 13-15 лет, а юноши в 16-18 лет, позволило установить ряд факторов, подкрепляющих это второе предположение.

Биологическое созревание девочек, занимающихся гимнастикой и фигурным катанием (в среднем) по данным авторов [1-3,15-17], наступает позже нормальных сроков примерно на 2-5 лет и более. У спортсменок, представительниц легкой атлетики, половая зрелость наступает раньше, чем у гимнасток и фигуристок. У ведущих фигуристок страны, как правило, менструация начинается в возрасте 15 лет, то есть с достижением спортивной подготовленности на уровне мастера спорта. То же отмечено и у гимнасток.

У юных спортсменов началу менструации предшествует значительный прирост веса и длины тела, что на ряду с появлением вторичных половых признаков может служить дополнительным показателем наступления у них полового созревания. Данный период сопровождается снижением работоспособности, интереса к занятиям, заметным ухудшением спортивных результатов, поэтому тренировка в это время (около года) должна быть щадящей [14].

Позже, как правило, равновесие в организме восстанавливается, и важно не упустить этого момента с тем, чтобы не загубить талант, приняв временное падение результатов за безвозвратно утраченные способности занимающегося [14].

Более ранняя биологическая зрелость мальчиков – подростков 13 лет, занимающихся спортом, существенно отличает их в функциональном отношении от сверстников (Р. С. Суздальницкий). В благоприятных условиях это может иметь положительное значение так как уже в 13 лет морфологическое и функциональное развитие позволяет использовать эффективные методы подготовки. Этим самым путь от новичка до мастера спорта сокращается до 5 – 7 лет. Однако построение тренировки в возрасте до 13 – 14 лет должно обеспечить прочный фундамент разносторонней физической подготовленности во избежание срыва, так как акселерированные подростки имеющие преимущества перед своими сверстниками, нередко становятся жертвами форсированной тренировки [20-23].

Напротив, ранняя биологическая зрелость (со всеми ее последствиями), по-видимому, не благоприятствует формированию качеств, необходимых юным гимнастом, или даже может помешать этому процессу. Некоторый инфантилизм девочек и мальчиков создает выгодные условия для совершенствования их гибкости и ловкости, поддержании оптимального уровня относительной мышечной силы. Вот почему юные гимнасты, сохраняющие небольшие тотальные размеры тела, имеют преимущество по сравнению с акселерированными детьми [19-20].

Изучение морфологических особенностей спортсменов (Н. Т. Белякова, С. И. Ляссотович, Т. С. Тимакова) позволило установить, что среди способных юных спортсменов в плавании технически сложных видах спорта больше лиц с поздними сроками полового созревания.

Из этого можно заключить, что в плавании и технически сложных видах спорта (гимнастика, фигурное катание), в которых высшее спортивное мастерство достигается в 15 – 18 лет, происходит естественная оценка лиц с более поздними сроками биологического созревания (ретардантов). Следовательно, можно предположить, что при оценке перспективных для этих видов спорта спортсменов предпочтение следует отдавать ретардированным лицам.

Установлено, [11-13] что у акселератов развитие необходимых качеств и достижение спортивных результатов происходит раньше, чем у их сверстников с нормальным и отстающим физическим развитием. Однако рост спортивного мастерства у них часто замедляется и приостанавливается, не достигнув уровня современных высших спортивных результатов.

У детей с поздним, относительно сверстников, наступлении половой зрелости медленно развиваются необходимые качества и растут спортивные результаты, правда, до определенного возраста: к достижению зрелости их спортивные успехи оказываются более высокими и стабильными.

В этом кроется одна из основных причин значительных «потерь в пути» истоки проблемы, которое уже много лет волнует спортивное движение: почему из числа многих весьма одаренных детей и подростков вырастает столь мало талантливых взрослых спортсменов, почему исчезает талантливая молодежь в спорте, почему в большом спорте чаще становятся известными фамилии не тех, кто является победителем школьной спартакиады, а тех, кто замыкает десятку лучших в соревнованиях [3-7].

Большинство тренеров при оценке отдают предпочтение более способным и перспективным акселерированным детям, так как они физически более развиты, чем их сверстники, легче переносят нагрузки (кстати, это позволяет нередко форсировать их подготовку, их результаты прогрессируют значительно быстрее и это служит хорошей оценкой работы тренера.

Дети с нормальным и ретардированным развитием, как правило, отсеиваются на всех этапах оценки, и только единицы из них пробиваются в высший спорт (нередко благодаря случайным стечениям обстоятельств). Получается довольно печальная картина, когда из – за недостаточной или правильной научной информации (ориентации) мы, сами того не желая, обкрадываем себя [11-12].

Мы считаем целесообразным специально подбирать группы детей – акселератов, группы с нормальным и замедленным развитием с тем, чтобы проводить с ними занятия по различной методике и с различными критериями оценки работы тренеров.

Это предложение, естественно, нуждается в изучении и проверке на опыте. Однако сейчас уже ясно, что сроки созревания организма юных спортсменов в практике подготовки спортсменов высокой квалификации должны учитываться как фактор оценки и контроля за дозированием нагрузок и ростом спортивного мастерства, что темпы биологического созревания могут оказать влияние на динамику спортивного совершенствования, при чем в этом процессе акселерация может сыграть как положительную, так и отрицательную роль в зависимости от вида спорта, от организации и методики учебно-тренировочного процесса [22-25].

Необходимо обеспечить преемственность в спортивной работе путем распределения задач между отдельными детскими спортивными учреждениями по категориям, чтобы одни спортивные школы занимались исключительно первым этапом подготовки юных спортсменов, оценки, закладкой серьезного фундамента у занимающихся и комплектованием групп для дальнейших занятий.

Задачей следующего звена будет специальная подготовка в пределах I разряда, кандидатов в мастера спорта и мастера спорта (в зависимости от вида спорта) в пропорциональных соотношениях, укрепление фундамента всесторонней физической подготовки и оценкис детства для дальнейших занятий наиболее способных.

Третий этап посвящается совершенствованию отобранных с детства спортивного мастерства, доведение его до высшего уровня, подготовки резерва для сборных национальных команд по видам спорта.

Решение этих задач и должно служить критериям оценки и работы тренеров.

Работающий в школе низшей ступени, может быть приглашен для работы на следующей ступени в зависимости от результатов своей работы. Это обеспечит преемственность в работе, придаст ей стимул, позволит экономить государственные средства, затрачиваемые на обеспечение базами, кадрами, позволит уделять больше внимания определенному контингенту занимающихся, организовать целенаправленную подготовку и повышение квалификации разных категорий тренеров – преподавателей.

При данном положении будет исключена постановка чрезмерно ограниченных задач: добиться высокой подготовленности только в детском и юношеском возрасте, не работать с перспективой. Конечно, и сейчас многие тренеры понимают, что форсирование подготовки юных спортсменов чревато пагубным финалом для талантливых юношей или девушек. Но финал этот, как правило, выходит за границы того возраста, с которым работает данный тренер и потому не влияет на оценку его работы.

Таким образом, оценка талантливых детей, их ранняя оценка будет способствовать формированию будущего спортивного резерва.

Возрастные аспекты спортивной ориентации и спортивной оценки. Рост спортивных достижений зависит, как известно, от методики и тактики спортивной тренировки, прогресса технических средств, своевременной и эффективной реабилитации спортсменов, а также от роста массовости и правильного спортивной оценки [12].

Достижения в современном спорте настолько высоки, что их вершины доступны далеко не каждому желающему, кто занимается спортом. Поэтому и возникла проблема научного обоснования спортивной ориентации и оценки.

Выбрать для каждого вид спортивной деятельности - задача спортивной ориентации; отобрать наиболее пригодных, исходя из требований вида спорта - задача спортивной оценки [15-17].

Известно, что в системе оценки и спортивной ориентации важное значение имеют наблюдения школьного преподавателя физической культуры и тренера за детьми в процессе занятий на уроках, в спортивных секциях, во время различных подвижных игр, соревнований и проведение контрольных испытаний.

Проблема спортивной ориентации и оценки комплексная. Основные ее аспекты - педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические методы позволяют оценить двигательную функцию ребенка, уровень развития физических качеств, двигательные навыки и координационные способности, степень спортивно-технического мастерства и пр. Психологические методы дают возможность определить характерологические особенности личности ребенка, структуру его психической деятельности. Медико-биологическими методами определяют состояние здоровья ребенка, морфологические и функциональные особенности организма, адаптацию к физическим нагрузкам, общую физическую трудоспособность, координационные механизмы двигательной деятельности.

Спортивная ориентация и оценка нуждаются в изучении модельных характеристик спортсменов высшей квалификации в морфологическом, физиологическом, психологическом направлениях, которые позволяют учитывать морфологические, физиологические и психологические профили представителей отдельных видов спорта.

Спортивная оценка - это не одноразовое мероприятие, он имеет долгосрочный многоэтапный характер. Эффективность его во многом зависит от качества тренировочного процесса, а она в значительной мере обусловлена степенью учета анатомо-физиологических особенностей детей разного возраста, индивидуальных особенностей роста и развития организма каждого занимающихся (табл. 1).

Таблица 1

Возрастные нормативы для начала занятий различными видами спорта в детских спортивных школах.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид спорта | Возраст, года | |
| Начальные группы | Группы специализации |
| Акробатика | 8-9 | 10-11 |
| Баскетбол | 10-12 | 12-14 |
| Бокс | 12-14 | 14-15 |
| Борьба | 10-12 | 12-14 |
| Волейбол | 10-12 | 2-14 |
| Гандбол | 10-12 | 12-14 |
| Футбол | 8-9 | 10-12 |
| Гимнастика спортивная | 8-9 | 10-11 |
| Гимнастика художественная | 7-8 | 9-10 |
| Горнолыжный спорт | 8-14 | 10-11 |
| Гребля академическая | 10-11 | 12-16 |
| Лыжный спорт | 10-11 | 12-13 |
| Легкая атлетика | 10-12 | 13-14 |
| Плавание | 7-8 | 8-10 |
| Прыжки в воду | 7-8 | 9-10 |
| Фигурное катание | 7-8 | 9-10 |

Относительно начала занятий в том или ином виде спорта существуют разнообразные мнения. С одной стороны, наблюдается явное омоложение отдельных видов спорта, с другой - увеличивается количество «старых» спортсменов, которые активно участвуют в больших соревнованиях. Ниже приводятся приблизительные возрастные периоды для начала занятий различными видами спорта в детских спортивных школах.

Таким образом, физическое развитие и возрастные особенности ребенка играют важную роль в формировании у них физических качеств.

**Глава II Материал и методы исследования.**

**2.1. Методы исследования.** Для решения поставленных задач были определены следующие методы исследования:

Провести анализ современных литературных источников по проблеме исследования.

Провести анализ уровня физической подготовленности одаренных детей 8-11 лет гимназии «Интеллект».

**2.2. Организация исследования.** Нашли проанализировали 25 современных литературных источников по данной проблеме. Представлены взгляды на проблему таких специалистов как Губа В.Л., Коган О.С., Меньшова З.З. и др.

Исследования проводились в три этапа:

На первом этапе (2017 г.) провели обзор литературы по проблеме исследования.

На втором этапе (2017г.) проводили оценку одаренных детей 8-11 лет в гимназии «Интеллект» и анализ их физических способностей.

На третьем этапе (2018г.) проводили оформление работы.

**2.3. Методика оценки развития физических качеств у младших школьников.**  
 Цель нашего исследования заключалась в изучении уровня развития физических качеств детей младшего школьного возраста. В исследовании приняли участие 60 детей в возрасте от 8 до 10 лет - мальчики и девочки - экспериментальная группа (ЭГ), контрольная группа – 1 (КГ-1) и контрольная группа – 2 (КГ-2).

Основные направления программы: физические упражнения, гигиена режима, полноценное питание, умственное развитие на занятиях по физической культуре, комплекс упражнений по дыхательной аэробики, лечебная гимнастика для осанки и плоскостопия, пальчиковая терапия, применение разработанной нами тропы «Здоровья» для массажа рефлекторных зон стопы.

Для развития координационных способностей применялись перекрёстные упражнения, бег челночный, фигурный, скрестным шагом, змейкой, спиной, боком, задания на запоминание движений, последовательности их выполнения.

Дети из КГ-1 и КГ-2 занимались по Типовой программе.

Дети из ЭГ и КГ-1 с 1 по 5 классы учились в обычной школе, а дети КГ-2 учились в школе – гимназии, где созданы необходимые условия для занятий по физической культуре. В ЭГ и КГ-2 вели уроки физкультуры специалисты и дополняла Типовую программу. В КГ-2 уроки по физкультуре вела учительница начальных классов по Типовой программе, и большинство занятий проводились на свежем воздухе (не было спортивного зала для младших классов).

Оценка физической подготовленности на практике осуществлялся с использованием комплекса тестов: прыжок в длину с места, бег на 30 м., 6-мин. бег, наклон вперёд из исходного положения сидя, подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (девочки) и подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), челночный бег 3х10 м.

Для оценки достоверности различия изучаемых нами показателей контрольной и экспериментальной групп использовались методы математической статистики (критерия однородности средних значений Стьюдента, границы 95%-ых доверительных интервалов, значения статистики «хи-квадрат«) [1,14,15].

Перед нами была поставлена задача провести сравнительный анализ влияния занятий легкой атлетикой на развитие физических качеств детей 8-9 лет гимназии «Интеллект».

Тестирование физических качеств учащихся 2-3 классов общеобразовательной школы при помощи:

1. «челночный бег» 3х10 м – для определения уровня развития двигательно-координационных качеств;
2. Наклон вперед из положения сидя (см) – для гибкости;
3. Прыжки в длину с места (см) - для скоростно-силовых качеств;
4. Подтягивание на высокой перекладине из виса (количество раз) – для силовых качеств;
5. 6-минутный бег (м) – выносливость;

Математическая обработка полученных данных проводилась в соответствии с рекомендациями Б.А. Ашмарина.

Педагогическое тестирование всех школьников проводилось в одинаковых условиях в начале учебного года, повторное тестирование проводилось в конце учебного года.

В эксперименте приняли участие 2 группы школьников по 15 человек в каждой возрастной группе - 8 и 9 лет.

Для решения поставленных задач были использованы обычные формы физической культуры: урок и секция легкой атлетики, домашние задания.

В своей работе мы руководствовались с программным материалом по физическому воспитаниюI-IV классов и тренировочной программой, где содержатся наиболее эффективные и полезные упражнения для развития всех двигательных качеств. В нашей педагогической деятельности по физическому воспитанию детей младшего школьного возраста мы большое значение придавали специальным физическим упражнениям и играм из легкой атлетики, направленные на развитие всех физических качеств.

Нами широко использовались физические упражнения, содержащие элементы новизны:

1. Выполнялись упражнения на равновесие.
2. Включались упражнения с изменением плошали опоры.
3. Комбинировались упражнения с сочетанием бега и ходьбы.
4. Широко использовались элементы подвижных и спортивных игр.

Например, нами были использованы следующие упражнения:

* для развития быстроты реакции - выбегания из различных исходных положений;
* для развития быстрой силы - прыжки, многоскоки, скачки.

Однако, хорошо известно, что только учебные занятия из расчета 3 часа в неделю не покрывают требуемый объем двигательной активности школьника, поэтому наряду со всеми формами физического воспитания в школе необходимы задания на дом. Домашние задания по физическому воспитанию являются дополнительной двигательной деятельностью для учащихся.

**Глава III Результаты исследования.**

**3.1. Возрастные особенности развития детей школьного возраста.**

Наиболее интенсивные темпы роста организма ребенка школьного возраста наблюдаются в пубертатном периоде, в возрасте 11-15 лет. Если до 10 лет мальчики и девочки имеют примерно одинаковые темпы увеличения тотальных размеров тела, то с 11 до 12 лет девочки опережают мальчиков, а в 13-14 лет мальчики опережают девочек в темпах увеличения роста. В 14-15 лет наступает период относительного равновесия в темпах роста. После 15 лет мальчики опережают девочек по темпам роста. В 16-17 лет увеличение роста девочек в основном, прекращается. У мальчиков окончание периода роста отмечается приблизительно к 18-19 годам.

Грудная клетка ребенка к 7-8 годам приобретает цилиндрическую форму вследствие увеличения поперечного диаметра верхней ее части. В период полового созревания в формировании грудной клетки появляются половые различия. Они связаны с разными типами дыхания: у юношей формируется брюшной, а у девушек — грудной тип дыхания. Для брюшного типа дыхания характерно активное участие в акте вдоха нижней части грудной клетки (нижних ребер), для грудного — верхней.

Формирование суставов и суставных поверхностей костей завершается к 18-19 годам. Дифференцировка суставных сумок заканчивается к 13-14 годам, а через 1-2 года суставные поверхности костей покрываются типичным для взрослых людей гиалиновым хрящом. Иннервационный аппарат суставов и суставных сумок в 13-14-летнем возрасте не отличается от взрослого.

Таблица 1

Показатели физического развития у мальчиков 8-10 лет, занимающиеся ОФП.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Показатели физического развития | Показатели физического развития M+m () | | |
| 8 лет | 9 лет | 10 лет |
| Рост, см | 124,8+0,50 | 129,6+0,42 | 140,3 |
| Вес, кг | 23,7+0,29 | 26,3+0,29 | 33,7 |
| ОГК, см | 61,0+0,29 | 62,5+0,25 | 65,9 |

Показатели физического развития детей 8-10 лет соответствуют стандартным величинам.

**3.3. Основные показатели оценки детей для занятий спортом.**

Идеальный вариант решения проблемы оценки – это модельно-программные характеристики по всем аспектам физического развития и спортивно-педагогической деятельности от новичков 8-12 лет до высококвалифицированных спортсменов. Исследования в этом направлении еще не получили широкого распространения, но количественные характеристики взаимосвязи различных сторон подготовленности спортсменов имеются (Б. И. Табачник, П. С. Сирис, Н.Н. Мартынов), разрабатываются должные нормы физической подготовленности детей (М.Я. Набатникова, В.Г. Никитушкин), что позволяет управлять подготовкой юных спортсменов)

Существующие методы оценки позволяют указывать на желательный характер деятельности ( скоростная, силовая, скоростно-силовая или на выносливость). Конкретный вид спорта определяется уже в процессе спортивной подготовки. В качестве аксиомной рекомендации высказывается положение, продиктованное практикой; если тренер хочет найти способных юных спортсменов, он должен прежде всего организовать тренировку для возможно большего числа детей и подростков.

Перед гимназией «Интеллект» и тренером ДЮСШ стоит совершенно конкретная задача оценки для занятий определенным видом спорта. Методика организации оценки в школе и ДЮСШ трудоемка, и нередко КПД оказывается низким. В системе «вступительных экзаменов» существует много факторов, трудно поддающихся учету, в частности элемент случайности.

Этой связи представляет интерес создание автоматизировано системы управления оценкой перспективных детей. Идея заключается в том, чтобы научная бригада или учителя физической культуры обследовали учащихся 8-11 лет всех школ региона (города) по определенной системе тестов, характеризующих физическое развитие и двигательную подготовленность, социальные условия жизни, нервно-психические особенности, склонности. Все данные с определенной оценкой (например, высокие, средние, низкие) заносятся в карту и шифруются.

Попытка создать такую систему была предпринята нами в работе с учащимися 4-х классов гимназии «Интеллект». Перед исследование стояли задачи:

1. дать оценку физическому развитию и двигательной подготовленности детей региона;
2. накапливать материал для составления модельных характеристик и прогнозирования спортивных способностей;
3. создать автоматизированную систему оценки детей, имеющих спортивные способности.

Обследование детей осуществлялось по следующим внесенным в карту показателям:

1. Школа. Класс. Дата обследования.
2. Оценка спортивной базы школы (хорошая, удовлетворительная, неудовлетворительная).
3. Ф. И.О.;
4. Год и месяц рождения.
5. Занимались родители спортом ? (Да, Нет).
6. Желаете заниматься спортом? (Да, нет).
7. Если «да», то каким?
8. Рост.
9. Вес.
10. Весо-ростовой индекс.
11. Длина нижних конечностей.
12. Длина верхних конечностей.
13. Теппинг-тест.
14. Бег 20м с высокого старта.
15. Прыжок в длину с места.
16. Гибкость (наклон вперед +).
17. ЖЕЛ.
18. Кистевая динамометрия.
19. МПК.
20. ЧСС.
21. Медицинская группа.
22. Индивидуальная характеристика ( дает учитель физической культуры или классный руководитель: упорный, настойчивый, смелый или обратной категории).
23. Общая оценка.
24. Рекомендации.

Обследования проводились на уроках физической культуры в гимназии «Интеллект».

За 1 год обследовано 30 учащихся. Определены нормативные границы основных показателей, характеризующих развитие детей (табл. 3). Это позволила затем оценить каждого из обследованных детей и соответствующим образом зашифровать данные на карте. Дальнейший выбор необходимых по характеру вида спорта карточек осуществлялся по общей методике работы с картами. Относительное количество детей, имеющих высокие показатели физического развития и двигательной подготовленности, представлено в табл. 3-6.

Эти дети имеют выраженную предрасположенность для занятий видом спорта определенного характера. Однако большинство их вписывается в нормативные границы со средними характеристиками. Возраст и возможный тип развития не исключает оценку для спортивных занятий.

Среди высокорослых выделяют детей с высокими двигательными показателями. В видах спорта, связанных с единоборствами, весовыми категориями, тренеры обращают внимание на весо-ростовой индекс и скоростно-силовую подготовленность. Если продолжить ранжирование информативности тестов с точки зрения их практического применения в процессе оценки, то без учета росто-весовых показателей, использовались только скоростные характеристики, т.е. бег на 20м с высокого старта.

Таким образом, на наш взгляд, предложена достаточно эффективная организационная система первого этапа оценки детей для занятий спортом.

Таблица 2

Высокие показатели развития у детей 10-11 лет.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Показатели | Мальчики , % | Девочки, % |
| Рост  Весо-ростовый индекс:  низкий  высокий  Скоростные способности  Скоростно-силовые способности  Гибкость  Силовые способности  Общее физическое развитие | 22,5  18,2  20,6  18,6  40,5  13,1  17,6  12,2 | 24,6  14,7  17,3  14,5  38,3  15,4  13,3  10,1 |

Таблица 3

Показатели двигательных способностей у школьников 8-9 лет, занимающихся физической культурой в начале учебного года.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Двигательные качества | (8 лет)  M + m | (9 лет)  M + m |
| Прыжок в длину с места (см) | 127,8 + 0,55 | 131,6 + 1,57 |
| Бег 30 м (сек) | 7,7 + 0,15 | 6,5 + 0,12 |
| Челночный бег 3х10 м (сек) | 10,3 + 0,09 | 9,2 + 0,1 |
| Наклон вперед (см) | 5,0 + 0,44 | 6,0 + 0,53 |
| Прыжок по Абалакову (см) | 28,3 + 0,56 | 26,9 + 0,77 |
| 6-минутный бег (м) | 1163,3 + 22,06 | 1200,9 + 22,27 |
| Подтягивание (кол-во раз) | 3,1 + 0,36 | 6,3 + 0,57 |

Таблица 4

Показатели двигательных способностей у школьников 8-9 лет, занимающихся физической культурой в конце учебного года.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Двигательные качества | (8 лет)  M + m | (9 лет)  M + m |
| Прыжок в длину с места (см) | 129,6 + 0,49  p >0,05 | 134,2 + 1,49  p1< 0,05 |
| Бег 30 м (сек) | 7,4 + 0,13  p < 0,05 | 6,3 + 0,12  p1< 0,05 |
| Челночный бег 3х10 м (сек) | 9,9 + 0,10  p >0,05 | 9,1+ 0,11  p1< 0,05 |
| Наклон вперед (см) | 5,5 + 0,26  p < 0,05 | 7,5+ 0,52  p1< 0,05 |
| Прыжок по Абалакову (см) | 29,3 + 0,55  p < 0,05 | 29,1+ 0,71  p1< 0,05 |
| 6-минутный бег (м) | 1249,0 + 19,35  p < 0,05 | 1266,0 +15,17  p1< 0,05 |
| Подтягивание (кол-во раз) | 4,1+ 0,32  p < 0,05 | 7,5 + 0,05  p1< 0,05 |

Проведенное исследование показало, что показатели физического развития и двигательных способностей у учащихся младшего школьного возраста находится на уровне стандартных показателей по России.

Это свидетельствует о том, что учебно-тренировочные занятия по физической подготовки оказывает благоприятное воздействие на развитие физических качеств детей младшего школьного возраста.

**Заключение**

Литературные данные свидетельствуют о том, что уроки в дошкольных и школьных учреждениях, отличаются формами и методами. Для дошкольников и учащихся начальных классов используются сюжетно-ролевые игры праздники, для среднего и старшего возраста предусматриваются беседы, педагогические ситуации, конференции, «круглый стол». Возрождаются русские и национальные обычаи и традиции, фольклор и устное народное творчество. Уроки проводятся в условиях класса, спортивного зала, на природе и проходят под девизом воспитания любви к Родине, родителям, природе.

Важным условием осуществления программы является целенаправленная работа в системе по ступенькам самосовершенствования – детский сад, начальные, средние и старшие классы школы.

На первой ступени уроки по физическому воспитанию проводятся с целью ознакомления и закрепления правил личной гигиены, безопасности жизнедеятельности и других факторов укрепления здоровья.

Вторая ступень предполагает углубление знаний и формирование умений и навыков по вопросам личной гигиены, питания, правильной осанки, сохранения зрения и слуха, предупреждения заболеваний, вредных привычек.

В среднем школьном возрасте дифференцированность подхода обусловлена половым созреванием и психо-физиологическими особенностями подростков. Поэтому на третьей ступени наряду с углублением знаний по всем разделам, большое внимание уделяется половому, антиалкогольному воспитанию и этике взаимоотношений, формированию антиалкогольных и антиникотиновой доминанты.

На завершающем этапе главным является формирование здорового образа жизни самопознание, самосовершенствование и самовоспитание. На этой ступеньке особое внимание уделяется этико-правовым вопросам, половому просвещению, сохранению репродуктивного здоровья юношей и девушек, а также выработке стойкого и осознанного негативного отношения к употреблению алкогольных напитков и курению, профилактике заболеваний, выбору профессии в соответствии и половыми особенностями и состоянием здоровья.

Раздел работы с родителями позволяет улучшить контакт семьи с детскими учреждениями, способствует созданию необходимых гигиенических условий, обеспечивает информированность семьи по разделам программы здоровья с целью закрепления полученных умений и навыков.

Работа по данной программе позволяет поднять уровень физического и нравственного здоровья и сформировать потребность в здоровом обрезе жизни детей и обеспечить оценку одаренных детей для занятий физической культурой и спортом дополнительно в секциях.

**Выводы**

1. Система спортивной оценки талантливых детей для занятий физической культурой и спортом будет способствовать подготовке резерва для спортивных команд и для массового спорта.
2. Данные комплексные исследования позволяют рекомендовать ряд педагогических условий, способствующих правильной оценке способных детей для занятий физической культурой и спортом.
3. В гимназии «Интеллект» занятия по физическому воспитанию проводятся на должном научно-методическом уровне, что позволяет оценить группы одаренных детей, имеющих интерес к физической культуре.

**Список литературы**

1. Айвазян, С.А. Теория вероятностей и прикладная статистика: учеб.для вузов /С.А. Айвазян, В.С. Мхитарян. - М.: Юнити - Дана, 2001. - 655 с.
2. Абрамов И. Т., Костина З. С. Современные образовательные программы для школьных учреждений: Учебное пособие для студентов пед. вузов и колледжей / под ред.Абрамова И. Т.: Издательский центр «Академия», 1999. – С. 306 – 314.
3. Апанасенко Г.С. , Дубогай А.Д. , Мигулева В.Г. «Теория и практика физической культуры» , 2001, № 1.
4. Антропова М. В., Сальников Т. Р. Гигиена детей и подростков. – М.: Медицина, 1982. – С. 335.
5. Бальсевич В.К. , Громыко В.В. , Захаров А.С. Попков В.В. «Теория и практика физической культуры» , 2000, № 8.
6. Баевский Р. М. О формировании педагогических умений // Советская педагогика. – 1972. – № - 11. – С. 93-103.
7. Бальсевич В.К. «Теория и практика физической культуры», 2000, № 1.
8. Богданов Г. П., Холодов Ж. К. Физическая культура в школе. Методика уроков в 1 – 3 классах. – М.: Просвещение,1971. – 191 с.
9. Важны З. , Созаньский Х. «Спорт за рубежом» , 2001, № 9.
10. Волков В.Н. , Филин В.П. Спортивная оценка. М., ФиС, 1999.
11. Выготский, Л. С. Развитие высших психических функций/ Л. С. Выготский. – М.: Издательство АПНРСФСР, 1960. – 600 с.
12. Гужаловский А. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: Пособие для студентов, аспирантов и преподавателей институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 223 с.
13. Гандельсман А. Б., Смирнов К. М. Физическое воспитание детей школьного возраста. – М.: ФиС, 1960. – 185 с.
14. Доронова, Т.Н. Из ДОУ - в школу: пособие для дошкольных образовательных учреждений (примерное тематическое планирование знаний) /Т.Н. Доронова. - М.: Линка - Пресс, 2007. - 232 с.
15. Железняк, Ю. Д. Основы - научно методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений /Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. - 3-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», 2007. - 272 с.
16. Закон Российской федерации «об образовании»/Современные образовательные программы для школьных учреждений: Учебное пособие для студентов пед. вузов и колледжей / под ред. Т. И. Ерофеевой. – М.: Издательский центр «Академия», 1999. – С. 296 – 306.
17. Игуменов В. М. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений/ В. М. Игуменов. –М.: Академия, 2000. – 480с.
18. Коган О. С. Медико-биологические проблемы спортивной оценке профессионалов / О. С. Коган // Теория и практика физической культуры. – 2003. - №5. – С. 43-49.
19. Концепция организации, содержания и методического обеспечения подготовки детей к школе. – М. 2007.
20. Концепция дошкольного воспитания НИИ дошк. Воспитания// Дошкольное воспитание. – 1989. - №9. – С. 48-59.
21. Кофман Н. Б., Гандельсман А. Б. Оценка функциональных возможностей детей и подростков при выполнении физических нагрузок // Педиатрия. – 1975. - № - 7. – С. 61.
22. Ломейко Г. Р. Физическое развитие детей и подростков. – Киев: Здоровье, 1985. – 80 с.
23. Методические рекомендации по медицинскому контролю за физическим воспитанием детей дошкольного возраста. – М., 1983. – 28с.
24. Мартынов Н. Н. Тез. VIII Всесоюзная научно-практическая конференция «Оптимизация подготовки юных спортсменов». И.,2003.
25. Новоселова, Л. С. Развивающая предметно-игровая среда детства. Мир «Квадро»/Л. С. Новоселова// Дошкольное воспитание. – 1998. №4. – С. 79 – 89.
26. Набатникова М. Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов. М., ФиС, 2007.
27. Никитушкин В.Г. Тез. VIII Всесоюзная научно-практическая конференция «Оптимизация подготовки юных спортсменов». М., 2010.
28. Программа воспитания и обучения в детском саду/под ред. М. А. Васильевой, В. В. Гербовой, Т. С. Камаровой. – 3-е изд., испр. И доп. – М.: Мозаика – Синтез, 2005. – 208с.
29. Сирис П.З «Легкая атлетика», 1981, № 2. – 10 . Сирис П. З. , Гайдарская П.М . , Рачев К. И. оценка и прогнозирование способностей в легкой атлетике. М., ФиС, 2007.
30. Староста В. Н. Современная система оценки юных спортсменов для занятий спортом. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка / В. Н. Староста. – М.; ФиС, 2009. – С. 51-55.
31. Типовое положение о дошкольном образовательном учреждении/ Современные образовательные программы для школьных учреждений: Учебное пособие для студентов пед. вузов и колледжей / под ред. Т. И. Ерофеевой. – М.: Издательский центр «Академия», 1999. – С. 322 – 325.
32. Табачник Б. И. «Легкая атлетика» 2011, № 3.
33. Фомин Н. А., Филин В. П. Возрастные основы физического воспитания. – М.: ФиС, 1975. – 174 с.
34. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Academia, 2002. – 450 с.
35. Цветкова Л. И. Методика оценки физического развития школьников. Методические указания для самостоятельной подготовки студентов. – Чебоксары, 1982. – 47 с.