***Мазепина Елена Викторовна***

**Эффективность применения игровых средств
и методов физического воспитания для улучшения
психофизического состояния детей 6-8 лет**

13.00.04. - Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры

Диссертация

на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук

Научный руководитель: доктор педагогических наук, профессор Никитушкин В.Г.

Москва - 2001

**СОДЕРЖАНИЕ**

[**Введение 3**](#bookmark1)

[**Глава I. Состояние вопроса 6**](#bookmark2)

1.1 Основные анатомо-физиологические закономерности организма детей

дошкольного и младшего школьного возраста 6

* 1. Особенности развития двигательных к&честв и координационных

*^ s - - а ■*

способностей у дошкольников и пткольников младшего возраста 14

* 1. Развитие личности ребенка в период подготовки его к обучению в школе 74 L4. Психологические особенности детей дошкольного и младшего

[школьного возюста 29](#bookmark4)

[**Глава II. Задачи, методы и организация исследования 37**](#bookmark7)

[**Глава III. Исследование динамики психофизического состояния детей 6-8 лет 45**](#bookmark10)

1. МотхЬоФункциональные характеристики и их изменение у детей 6-8 лет.. 45
2. Особенности динамики возрастных показателей уровня развития

психических процессов детей 6-8 лет 53

1. Возрастная динамика показателей Физической подготовленности детей

6-8 лет 67

1. Негативные Факторы, влияющие на адаптацию детей к школе

(результаты анкетирования родителей) 72

[**Глава ГУ. Экспериментальное обоснование эффективности применения игровых средств и методов Физического воспитания детей 6-8 лет для улучшения психофизического состояния 79**](#bookmark0)

* 1. Подвижные игры как эффективное средство повышения физической,

функциональной и психической подготовленности детей 6-8 лет 81

* 1. Построение педагогического эксперимента по использованию подвижных игр для совершенствования Физического, функционального

и психического состояния детей 6-8 лет 86

* 1. Анализ результатов изменения Физического развития и Физической

подготовленности детей младшего школьного возраста при целенаправленном использовании подвижных игр 89

4.4 Изменение психических Функций организма детей, участвующих в

педагогическом эксперименте 97

[**Глава V. Обсуждение результатов исследования 104**](#bookmark17)

[**Выводы 116**](#bookmark18)

[**Практические рекомендации 120**](#bookmark19)

[**Список литературы 124**](#bookmark20)

**Приложение**

**145**

**Выводы**

1. Анализ литературных данных и передовой педагогической практики показывает, что пристальное внимание специалистов привлекают вопросы оп­тимизации физического и психического развития, физической подготовленно­сти, общей физической и умственной работоспособности детей в период адап­тации к обучению в школе. Это направление научных исследований становится все более актуальным в связи с отсутствием единых, четко обоснованных реко­мендаций по совершенствованию данного процесса и, как следствие, наличием низкого уровня физического развития способностей детей.

В контексте поставленной проблемы значительный интерес вызывает изучение особенностей физического развития, психических процессов и физи­ческой подготовленности детей дошкольного и младшего школьного возраста.

1. По итогам предварительных исследований можно заключить, что среднегрупповые показатели физического развития детей от 6 до 8 лет уве­личиваются. Однако темпы прироста срнеднегрупповых показателей с воз­растом не одинаковы. Они уменьшаются с началом обучения в школе и вновь нарастают по мере адаптации детей к учебной деятельности. В возрасте 6-8 лет у детей наблюдаются элементы полового диморфизма.

Результаты, характеризующие возрастную динамику физической под­готовленности детей 6-8 лет, говорят о том, что наибольшие темпы прироста наблюдаются в шестилетнем возрасте, в 7-летнем возрасте отмечается их за­медление и с 8 лет - вновь нарастание.

1. Результаты, характеризующие возрастную динамику психических процессов детей 6-8 лет, позволяют констатировать, что с началом обучения в школе обнаруживается тенденция уменьшения темпов их прироста, что указывает на неблагоприятные условия развития детского населения в этот период. По мере адаптации учащихся к процессу обучения (со второго клас- са) темпы улучшения основных характеристик физического развития, физи­ческой и психической подготовленности восстанавливаются.
2. Установлено, что показатели большинства компонентов основных психических процессов девочек превосходят показатели мальчиков во всех обследуемых возрастных группах. Количество психических процессов, имеющих половые различия в уровнях развития, увеличивается при переходе детей из детского образовательного учреждения в школу. Очевидно, что пе­реход детей к обучению в начальной школе неодинаково влияет на мальчи­ков и девочек.

В результате проведенных исследований было выявлено, что физическая работоспособность и успешность обучения в школе взаимосвязаны высокой кор­реляционной зависимостью с уровнями развития психических процессов.

1. Подвижные игры, применяемые в работе с детьми 6-8 лет, несут раз­ную нагрузочную стоимость для детского организма. Учитывая всестороннее и разнообразное воздействие подвижных игр и игровых упражнений на орга­низм занимающихся, они были классифицированы по ЧСС и характеру вы­полнения двигательных действий по следующим группам:
2. группа - «игры высокой интенсивности», такие игры, которые обес­печивают высокую эмоциональность занятий, ЧСС в конце игр до 180 уд/мин и более, элементов шаговых движений до 1 500 за игру, соотношение ходьбы и бега как 30 к 70 %;
3. группа - «игры средней интенсивности», игры, при выполнении ко­торых эмоциональное напряжение можно характеризовать как среднее, ЧСС в конце игры около 160 уд/мин, элементов шаговых движений - 800-500 за игру, соотношение ходьбы и бега как 50 к 50 %;
4. группа - «игры низкой интенсивности», интерес к выполнению таких игр неустойчивый, ЧСС в конце игры около 140 уд/мин, элементов шаговых движе­ний - менее 500, соотношение ходьбы и бега - в пользу ходьбы от 50 % и более.
5. Проведенные исследования показали, что для повышения двигатель­ной активности учащихся первых классов необходимо использовать подвиж­ные игры высокой интенсивности, которые целесообразно использовать для заполнения подвижной перемены в режиме дня школы.

С этой целью была разработана методика для занятий на подвижной (игровой) перемене в режиме дня школы учащихся-первоклассников. В осно­ву таких занятий были положены подвижные игры высокой интенсивности, которые занимали 48 % времени всех занятий, игры средней интенсивности были представлены 27 % времени занятий, игры низкой интенсивности - 25 %; в контрольных группах на игры 1-й группы отводили примерно 1 % времени, 2-й - 10 %, 3-й группы - 89 % всего времени.

Применение разработанного комплекса оздоровительно-педагогичес­ких мер, в основе которых лежали интенсивные подвижные игры на подвиж­ной перемене в школе, позволило существенно улучшить физическую подго­товленность учащихся экспериментальных групп: быстрота в этих группах была выше, чем в контрольных классах в среднем на 9,4 %, выносливость - на 17,4 %, скоростно-силовые способности - на 13,6 %, значительно улучши­лась и аэробная энергопроизводительность - в среднем на 15,4 %.

1. Под влиянием специально организованных занятий подвижными играми высокой интенсивности с учащимися (экспериментальная группа) произошли существенные положительные сдвиги в психических процессах занимающихся. Память у учащихся экспериментальных групп улучшилась на 22,6 % (девочки - 23,5 %, мальчики - 21,8 %), индекс успешности мышления увеличился в сред­нем на 25,9 % (девочки - 21,8 %, мальчики - 30 %), внимание стало более про­дуктивным на 14,3 % (девочки - 8,2 %, мальчики - 20,6 %), воображение детей улучшилось на 14,3 % (девочки - 13,6 %, мальчики - 15 %), восприятие стало более качественным на 6,4 % (девочки - 6,2 %, мальчики - 6,7 %), тревожность детей экспериментальных групп существенно уменьшилась - в 2,3 раза (девоч­ки - в 2,6 раза, мальчики - в 2 раза).

Это позволяет констатировать, что составные элементы, определяющие уровень здоровья человека - физическая работоспособность и психические процессы и качества - у детей-первоклассников экспериментальной группы значительно улучшились