

Саакян Гоар Мхитаровна

студентка

Амбарцумян Наталья Александровна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный

университет физической культуры, спорта и туризма»

г. Краснодар, Краснодарский край

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПОДВИЖНЫМИ ИГРАМИ НА УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ПОКАЗАТЕЛИ ВНИМАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 8 ЛЕТ

Аннотация: в публикации представлены результаты методики уроков физической культуры, включающие подвижные игры, направленные на развитие внимания и уровня физической подготовленности обучающихся 8 лет. Теоретическая значимость исследования заключается в расширении знаний о возможностях оптимизации процесса адаптации второклассников к обучению в школе посредством повышения уровня внимания, физического развития и физической подготовленности на уроках физической культуры.

Ключевые слова: внимание, физическая подготовленность, обучающиеся, методика, подвижные игры.

Развитие интереса к играм и формирование потребности в движении способствуют созданию положительного эмоционального фона, укреплению здоровья, формированию опорно-двигательного аппарата и совершенствованию двигательных навыков, что упрощает процесс адаптации к школе [3]. Подвижные игры и большинство физических упражнений производят комплексное воздействие на организм, формируя не только двигательную, но и психическую сферу ребенка. В литературных источниках игры в основном классифицируют по их двигательному содержанию и преимущественному воздействию на физические качества [2].

Для реализации задач исследования нами было сформировано 2 группы – контрольная и экспериментальная. В группы вошли ученики параллельных 2-х классов. В каждой группе было по 18 мальчиков. Контрольная группа занималась по традиционной программе, экспериментальная по программе, включающей подвижные игры, направленные на развитие внимания. Перед началом педагогического эксперимента в группах было проведено предварительное тестирование подготовленности.

Сравнительный анализ результатов тестирования между группами методом Стьюдента не выявил достоверных различий (таблицы 1–2) [1], следовательно, обе группы детей имеют одинаковый уровень подготовленности как по психологическим показателям, так и по показателям физического развития и физической подготовленности.

Таблица 1

Сравнительный анализ исходных результатов тестирования
уровня внимания контрольной и экспериментальной групп (n=20)

Статистические параметры	Быстрота внимания	Продуктивность внимания (1 серия)	Продуктивность внимания (2 серия)
<i>XI</i>	27,30±3,6	7,80±0,1	6,30±0,9
<i>X2</i>	28,50±3,1	7,80±0,2	6,10±0,8
<i>t</i>	0,25	0,01	0,16
<i>P</i>	$P>0,05$	$P>0,05$	$P>0,05$

Таблица 2

Сравнительный анализ исходных результатов тестирования уровня физической подготовленности контрольной и экспериментальной групп (n=20)

Тесты	КГ $x\pm m$	ЭГ $x\pm m$	T	p
Челночный бег 3x10 метров (с.)	11,13±0,17	11,15±0,16	0,08	>0,05
Наклон вперед из положения сидя на полу (см)	1,1±0,94	1,3±0,73	0,16	>0,05
Сгибание-разгибание туловища за 30 секунд (кол-во)	17,9±0,72	18,2±0,46	0,35	>0,05
Прыжок в длину с места (см)	113,5±4,1	114,9±3,59	0,25	>0,05
Шестиминутный бег (м)	730±22,53	728±13,4	0,070	>0,05
T-тест (сек.)	20,5±2,2	23,5±3,3	0,75	>0,05

Возраст 7–8 лет является благоприятным для развития такого психического качества как внимание. Через полгода в течение, которого проходил педагогический эксперимент в контрольных группах средние результаты тестирования быстроты и продуктивности внимания улучшились (таблица 3).

Таблица 3

Сравнительный анализ конечных результатов тестирования
уровня внимания контрольной и экспериментальной групп (n=20)

Статистические параметры	Быстрота внимания	Продуктивность внимания (1 серия)	Продуктивность внимания (2 серия)
X1	18,5±1,6	8,6±0,4	8,1±0,3
X2	17,09±2,3	10,36±1,05	11,09±1,1
t	0,50	1,56	2,61
P	P>0,05	P>0,05	P<0,05

Статистический анализ показателей методом Стьюдента выявил достоверное улучшение только в группе мальчиков по показателю быстроты внимания (t=2,22, P>0,05).

В течение полугода в контрольных группах также произошли изменения в показателях физической подготовленности (таблица 4).

Таблица 4

Сравнительный анализ конечных результатов тестирования уровня физической подготовленности контрольной и экспериментальной групп (n=20)

Тесты	КГ $x \pm m$	ЭГ $x \pm m$	T	p
Челночный бег 3x10 метров (с.)	10,93±0,19	10,85±0,19	0,30	>0,05
Наклон вперед из положения сидя на полу (см.)	3,2±0,88	4,8±0,75	1,39	>0,05
Сгибание-разгибание туловища за 30 секунд (кол-во)	12,4±0,80	15,0±0,80	2,22	<0,05
Прыжок в длину с места (см.)	118,8±3,32	128±2,91	2,08	>0,05
Шестиминутный бег (м)	756±25,5	788±20,2	0,98	>0,05
T-тест (с.)	15,1±0,9	14,3±1,3	0,54	>0,05

Статистический анализ в группе мальчиков выявил значительное улучшение показателей подвижности нервной системы, определяемой с помощью теппинг-теста, t-критерий различий составил 2,23, что соответствует доверительному уровню $P < 0,05$.

Также достоверно в группе мальчиков повысилась статическая сила рук, определяемая в тесте вис на перекладине, согнув руки, t-критерий различий составил -2,33, что соответствует доверительному уровню $P < 0,05$.

Проведение в течение полугода педагогического эксперимента, направленного на сопряженное развитие показателей внимания и физических качеств учащихся 2 классов, дало следующие результаты.

В обеих экспериментальных группах достоверно улучшились все показатели внимания. В группе мальчиков $t = 2,38 - 3,65$, где $P < 0,05 - 0,001$.

Проведение в течение полугода педагогического эксперимента, направленного на сопряженное развитие показателей внимания и физических качеств учащихся 2 классов, дало следующие результаты. Предварительное тестирование уровня физической подготовленности выявило, что большинство изучаемых показателей имеют низкий и некоторые средний уровень развития. Занятия по экспериментальной программе, содержащей большой объем времени, отводимого на подвижные игры, направленные на развитие внимания способствовали также развитию физических качеств, занимающихся.

В экспериментальной группе мальчиков, как и в контрольной достоверно улучшились показатели подвижности нервной системы ($t = 2,58$, $P < 0,05$) и статическая сила мышц брюшного пресса, проявляемая в упражнении сгибание-разгибание туловища в сед за 30 с ($t = 2,74$ при $P < 0,05$).

Таким образом, занятия по экспериментальной программе способствовали не только улучшению показателей внимания, но и развитию физических качеств. В группе мальчиков достоверное повышение подготовленности выявлено в 3 показателях. Анализ динамики уровня подготовленности контрольных и экспериментальных групп дал возможность судить об эффективности традиционной и экспериментальной программы занятий на уроках физической культуры. Откуда

следует, что обе программы способствуют развитию определенных физических качеств.

Экспериментальная программа кроме физической подготовки способствует развитию психических качеств. О том, насколько экспериментальная программа занятий эффективнее традиционной, позволит судить сравнительный анализ методом Стюдента конечных результатов тестирования уровня подготовленности обеих групп. В тестах на внимание мальчики экспериментальной группы превосходят контрольную в показателях продуктивности внимания ($t=2,61$, $P < 0,05$). Мальчики экспериментальной группы лучше подготовлены в показателях силовой выносливости мышц брюшного пресса ($t=2,22$ при $P < 0,05$).

Список литературы

1. Костенко Е.Г. Обработка и статистический анализ результатов измерений в сфере физической культуры и спорта / Е.Г. Костенко, В.В. Лысенко // Фундаментальные и прикладные исследования по приоритетным направлениям биоэкологии и биотехнологии: сборник материалов III Всероссийской научно-практической конференции. – 2020. – С. 105–109.

2. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Теория и методология инновационных направлений физкультурного воспитания детей дошкольного возраста» (Краснодар, 30 октября 2020 г.). – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2020. – 345 с. DOI 10.53742/2020100401

3. Пархоменко Е.А. Особенности сформированности когнитивных процессов у младших школьников с учетом включения в спортивную деятельность / Е.А. Пархоменко, А.А. Дубовова // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: материалы Международной научно-практической конференции (Краснодар, 18 февраля 2021 г.). – Краснодар: ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», 2021. – С. 293–294.