

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
(КГПУ им. В.П.Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С.Ярыгина
Выпускающая кафедра теоретических основ физического воспитания

Лавренов Е.Н.

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Тема: СПОРТИВНО-ОРИЕНТИРОВАННОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ
ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ФУТБОЛА.

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Профиль Физическая культура

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. Кафедрой д.п.н., профессор Сидоров Л.К.

Руководитель

к.п.н., доцент КГПУ, Савчук А.Н.

Дата защиты _____

Обучающийся Лавренов Е.Н.

Оценка _____

Красноярск

2016

Оглавление

Введение	3
Глава 1. Обзор литературных источников по теме исследования	7
1.1 Характеристика и виды спортивно-ориентированного физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений.....	7
1.2 Особенности учащихся младшего школьного возраста.....	9
1.3 Особенности учащихся младшего школьного возраста.....	18
Глава 2. Методы и организация исследования	22
2.1 Методы исследования.....	22
2.2 Организация исследования.....	27
Глава 3. Результаты исследования и их обсуждения	29
3.1 Результаты физического воспитания детей младшего школьного возраста на основе спортивно-ориентированных программ.....	29
3.2 Определение эффективности спортивно-ориентированного физического воспитания детей младшего школьного возраста.....	34
Заключение	48
Библиографический список	50
Приложения	55

Введение

Актуальность. В последнее время, опираясь на данные В.К. Бальсевича; Л.И. Лубышевой, прослеживается то, что у детей, учащихся в общеобразовательных школах, происходит ухудшение здоровья, дети часто болеют, снижаются показатели физической подготовленности, а также уровень физического развития. Проходя учебные практики, можно сделать выводы о том, что дети, окончившие общеобразовательные учреждения в недостаточной мере вооружены знаниями, а также способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в области физической культуры и спорта[4,33,45]. Анализируя многие научные исследования знаменитых авторов, можно сделать вывод о том, что наблюдается нежелание у детей заниматься на уроках по физической культуре, а также отсутствия интереса к физической культуре и спорту.

Все вышеперечисленные факты, говорят о том, что физическое воспитание детей школьного возраста в настоящее время находится на низком уровне, а также в этой системе физического воспитания не хватает эффективных средств воздействия. А также отсутствием материально-технического обеспечения.

Для того чтобы решить поставленные задачи, поставленные перед началом учебного плана существуют некоторые направления, и одним из перспективных направлений является спортивно-ориентированное физическое воспитание школьников. Исследуя научно-методическую литературу по теме исследования, было выявлено, что существуют такие данные, которые подтверждают эффективность на основе следующих видов спорта: дзюдо, спортивная гимнастика, спортивное ориентирование, лыжные гонки, футбол и др. Среди школьников очень большую популярность набирают такие авторские программы, которые основываются на основе футбола и мини-футбола, при этом исследования которые провели авторы, включают в себя периоды среднего и старшего школьного

возраста. При этом совсем не принимают во внимание особенности детей младшего школьного возраста.

Анализируя научно-методическую литературу, можно сказать что имеются некоторые научно-методические разработки по тому, какого должно быть содержание третьего урока по физической культуре, включенного в учебный план детей, но при всем этом почти отсутствуют рекомендации по тому, какие необходимо включить конкретные средства в третий урок по физической культуре, основанных на спортивно-ориентированном физическом воспитании детей школьного возраста. Именно поэтому при поиске необходимых средств, методов и методических приемов, которые повышают эффективность процесса физического воспитания детей школьного возраста и является в качестве важной актуальной проблемы в теории и методике физического воспитания и спорта.

Всё то, что было перечислено выше, доказывает, что проблема совершенствования физического воспитания на основе спортивно-ориентированного физического воспитания школьников является на данный момент малоисследованной и требует дальнейшего развития в поиске ее решений. Актуальность обозначенных противоречий обусловили выбор темы нашего исследования.

Цель исследования - Обосновать эффективность спортивно-ориентированного физического воспитания детей младшего школьного возраста средствами футбола.

Объект исследования - процесс физического воспитания школьников младшего школьного возраста.

Предмет исследования – средства и методы спортивно-ориентированного физического воспитания детей младшего школьного возраста на основе футбола.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научную и учебно-методическую литературу по данной теме исследования.
2. Разработать методику применения средств футбола для спортивно-ориентированного физического воспитания детей младшего школьного возраста и внедрить ее в образовательный процесс.
3. Экспериментально проверить и обосновать эффективность методики применения средств футбола, направленных на развитие спортивно-ориентированного физического воспитания детей младшего школьного возраста.

Гипотеза исследования: мы предположим, что использование средств футбола позволит повысить уровень спортивно-ориентированного физического воспитания детей младшего школьного возраста.

Методы исследования: В практике проведения исследований, направленных на решение задач, наибольшее распространение получили следующие методы:

1. Анализ научно-методической литературы
2. Метод контрольных испытаний
3. Педагогический эксперимент
4. Метод математической статистики

Теоретическая значимость заключается в теоретическом обосновании влияния средств футбола на спортивно-ориентированный уровень физического воспитания детей младшего школьного возраста.

Практическая значимость заключается в дальнейшем применении учителями, тренерами и студентами средств футбола, направленных на повышение спортивно-ориентировочного уровня физического воспитания детей младшего школьного возраста.

Методологической базой данного исследования являются труды Ж.К. Холодов, В. К. Бальсевича и других.

Общая характеристика работы: Выпускная квалификационная

работа состоит из: введения, трех глав, заключения, приложений, библиографического списка из 46 источников, девяти таблиц, двух рисунков.

Глава 1. Обзор литературных источников по теме исследования

1.1 Проблемы внедрения спортивно-ориентированного физического воспитания

Многочисленные наблюдения педагогов, врачей, научных работников свидетельствуют о развитии тенденции снижения уровня здоровья, двигательной и функциональной подготовленности подрастающего поколения [6-9,31,45]. Учитывая эти факторы В.К. Бальсевич; Л.И. Лубышева; Д.А.Мельников и др. приходят к заключению, что традиционная система физического воспитания общеобразовательных учреждений функционирует недостаточно эффективно, и отмечают необходимость ее совершенствования путем внедрения спортивно-ориентированного физического воспитания [4-12,24-26,30].

«К.В. Чедов и В.К. Бальсевич отмечают, что активное использование массового спорта имеет огромное значение для эффективного функционирования традиционной системы физического воспитания в школьном образовании и может существенно его обогатить. Следовательно, существует необходимость её совершенствования через школьный спорт» [44].

«По мнению М.Р. Гибадуллина, школьный спорт реализуется через разнообразные учебные технологии, рекомендуемые в настоящее время Министерством образования и науки России, такие как «Президентские тесты», проект СпАРТ, проект «Наш спорт - наше здоровье». Они учитывают материальную базу, климатические условия, профессиональную подготовку учителя, вместе с тем обязательно предполагают овладение базовыми основами физического воспитания»[15].

«Л.И. Лубышева считает, что накопленный многолетний опыт, результаты теоретических и масштабных экспериментальных разработок проблематики спортивно ориентированного физического воспитания

свидетельствуют о его значительных креативных возможностях для формирования физического, нравственного и духовного здоровья ребенка»[25].

Примером опыта может служить проект В.К. Бальсевича принятый в 2005 году «Грант-регион Татарстан», в котором перед системой физического воспитания школьников была поставлена задача проведения мониторинга физического развития, физической подготовленности, параметров поведения и психики занимающихся в общеобразовательной школе со спортивно-ориентированным физическим воспитанием [4].

«Наиболее масштабный проект по формированию спортивно-ориентированного физического воспитания был осуществлен в рамках программы «Наш спорт - мое здоровье», реализованной в школе №32 г. Сургута. Эксперимент заключался в преобразовании содержания и форм физического воспитания учащихся общеобразовательной школы на основе внедрения элементов спортивной культуры в учебно-тренировочный процесс школьников. В рамках программы была экспериментально проверена возможность использования новых форм физического воспитания школьников, основанных на использовании современных данных теории и методики физического воспитания, на учете индивидуальных интересов учащихся и создания условий для формирования у них постоянной потребности в освоении основных ценностей физической культуры и здорового образа жизни. Данный проект предполагал изменение системы физического воспитания школьников с помощью реализации новых организационных и методических подходов образования»[5].

Современные системы физического воспитания сложившиеся в отечественной и зарубежной школе – в основе которой классический урок рассчитанный на решение воспитательных и образовательных задач, практически не предоставляет возможностей для реализации всех потребностей общества, поскольку рассчитаны на ограниченный эффект

физических упражнений и не соответствует требованиям тренировочной направленности занятий. В то же время программы обучения в ДЮСШ сориентированы на достижение учащимися высоких спортивных результатов, при значительном риске для их здоровья. Перечисленные выше проблемы были частично решены путем вынесения учебно- тренировочных занятий за пределы учебного расписания и ограничения максимального количества до трех занятий в неделю продолжительностью 2 академических часа, а также путем формирования учебно-тренировочных групп по интересам занимающихся и отказа от занятий по классам. Первые варианты спортивно-ориентированного физического воспитания основывались на материалах программ для ДЮСШ. Данные программы были трансформированы за счет снижения темпов изучения учебного материала и увеличения периодов освоения отдельных разделов в 2-4 раза [10,15,24,25,31-34,36-40,43,44].

1.2 Характеристика и виды спортивно-ориентированного физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений

По мнению В.С. Быкова основным потребностно-мотивационным подходом к физическому совершенствованию учащейся молодежи до недавнего времени служила система физического воспитания учащихся, основанная на нормативном подходе - сущность которого сводилась к выполнению усредненных, обязательных и единых для всех сверху спущенных требований и нормативов, что в корне противоречит идее индивидуального подхода к развитию и воспитанию учащихся [14].

В своей диссертационной работе Д.А. Мельников(2009) указывает на то, что большое количество школьников, отказываются не только от выполнения самостоятельных занятий физическими упражнениями, но и прогуливают уроки физической культуры без уважительной причины, не

участвуют в «Днях Здоровья» и соревнованиях, не интересуются общественными спортивными событиями и данными научно-методической литературы по физической культуре. В наибольшей степени вышеперечисленные факторы относятся к учащимся средних и старших классов, и в особенности, у девушек начиная с этапа полового созревания [30].

Д.В. Фонарёв(2007) считает что одним из лучших способов оптимизации системы физического воспитания в школе, является его совершенствование с помощью учета спортивных интересов учащихся. В данной ситуации они будут способствовать развитию творческой активности, откроют пути для самосовершенствования личности. Исследования ученых в последнее время направлены на поиск оптимального сочетания базового и вариативного компонентов в программах физического воспитания школьников, которое на наш взгляд должно учитывать спортивные интересы учащихся, а также влияние региональных и национальных факторов [39].

Согласно публикациям В.К. Бальсевича, основной причиной проблем в системе физического воспитания школьников является нерешенность вопросов сочетания массового характера образования населения и необходимости индивидуализации образовательного процесса каждого учащегося. Большой контингент школьников может реализовать себя в спортивной или физкультурной деятельности лишь на занятиях в школе, так как проявить себя на секционных занятиях в ДЮСШ, поскольку тренеры заинтересованы в поиске спортивных талантов, и в группах существуют достаточно жесткие принципа отбора и отсева занимающихся [5-12].

По мнению В.К. Бальсевича, система физического воспитания в общеобразовательной школе не соответствует индивидуальным, возрастным, морфофункциональным и психологическим особенностям учащихся, что в свою очередь не обеспечивает необходимого объема двигательной активности школьников. Данные факторы отрицательно

сказываются на освоении учащимися жизненно важных умений и навыков, ценностей физической культуры, укреплении их здоровья, формирования здорового образа жизни. Традиционная система планирования и проведения уроков физкультуры в рамках школьного расписания противоречит санитарно-эпидемиологическим нормам, рассчитана на решение узкого круга задач и не соответствует объёмам и интенсивности для создания тренировочного эффекта от занятий [10-12].

«Как показывают исследования, рациональное использование средств и методов из практики подготовки спортсменов, а также ведущие научные и технологические достижения в сфере спорта - является перспективным направлением развития и перестройки содержания и структуры физического воспитания в общеобразовательной школе. В первую очередь это возможно при создании новых организационно-методических и социально-психологических условий использования учащимися одного из видов спортивной деятельности в процессе проведения уроков физической культуры» [11].

В связи с выше перечисленными факторами весьма актуальным является проблема поиска таких форм и методов проведения уроков физической культуры в школе, которые бы позволили повысить заинтересованность учащихся, увеличить уровень их двигательной активности, сформировать здоровый образ жизни и привить остальные ценности физической культуры и спорта. Одним из способов является частичный или полный отказ от проведения уроков физической культуры в рамках школьного расписания, и формирование групп школьников по интересам на основе одного или нескольких видов спорта [12].

Подобная реорганизация учебного процесса может быть осуществлена с помощью выведения занятий во внеурочное время и создания подобия учебно-тренировочных групп ДЮСШ, но не нацеленных на получение высших спортивных результатов. Такая форма представляется наиболее оптимальной для объединения занимающихся по основным

признакам: уровню физической подготовленности, единства интересов, потребностей, в занятиях физической культурой и спортом [24,26].

Так опыт внедрения спортивно-ориентированного физического воспитания в общеобразовательные учреждения насчитывает 15-20 лет в нашей стране и около 30 лет зарубежом, где в основе организации учебного процесса школьников использовались методы и принципы построения спортивной тренировки [5].

К.В. Чедов(2006) при проведении своего исследования опирается на одно из фундаментальных исследований, посвященных обоснованию спортивно-ориентированного физического воспитания, которое было проведено в Румынии[43]. Основой изучения было применение занятий гимнастикой по программному материалу физической культуры для школ-гимназий. В процессе исследования определили уровень теоретической и практической подготовленности учащихся [44].

«Ю. А. Марков в своей диссертационной работе обосновывает формы организации учебно-тренировочных занятий по спортивной гимнастике с мальчиками-учащимися общеобразовательной. В данной работе представлены программы для учебно-тренировочных групп по спортивной гимнастике адаптированные для учащихся общеобразовательных школ и рекомендации по формированию группы школьников занимающихся на основе спортивной гимнастики. Основой организации учебного процесса является вынесение урока физкультуры за рамки школьного расписания и увеличение нагрузки до 5- 6 часов в неделю. Использование вышеперечисленных средств для реализации спортизированной формы организации физического воспитания в общеобразовательной школе обеспечивает достижение учащимися достоверного преимущества перед их сверстниками, занимающимися по традиционной системе, по показателям физической подготовленности, физического развития, уровню формирования ценностей физической культуры и спорта, здорового образа жизни»[28].

«В.В. Павлов предложил повысить эффективность физического воспитания детей 8-10 лет при различном планировании учебного процесса. В процессе исследования им был доказан высокий развивающий и оздоровительный потенциал 3,4,5-разовых уроков физической культуры в процессе физического воспитания младших школьников. Было выявлено влияние различного количества уроков на весь спектр двигательных способностей детей, определены функциональные сдвиги в основных системах организма школьников младшего возраста. Доказано, что двухурочные занятия физической культуры в неделю не способны компенсировать недостаток двигательной активности и не способствуют совершенствованию физических качеств, а лишь поддерживают их невысокий уровень. Автором предложена авторская учебная программа по предмету «Физическая культура» для учащихся младших классов с объемом учебного времени 102,136,170 часов в год; составлены методические указания к особенностям планирования, организации и проведения уроков физической культуры в младших классах с преимущественным использованием открытых площадок; доказана возможность и эффективность круглогодичного проведения уроков физической культуры на открытых площадках для совершенствования двигательных координационных способностей и улучшение здоровья детей, а также выявлено неспецифическое, положительное влияние на качество успеваемости по общеобразовательным предметам»[32].

«Л.Н. Прогонюк при освоении технологий спортивного физического воспитания в МБОУ СОШ №150 г.Красноярска использовал учебно-тренировочные занятия в четырех спортивных залах (гимнастики и акробатики, художественной гимнастики, два полноразмерных зала для спортивных игр). Начиная с начала учебного года уроки физической культуры следует проводить с постепенным наращиванием тренировочных объемов в основной части занятия, и ознакомления детей с теми видами спортивной и физкультурной деятельности, которые предложены им для

выбора конкретной спортивной специализации для занятий в учебно-тренировочной группе. Данный эксперимент подтвердил эффективность спортивизации физического воспитания в общеобразовательной школе повышением динамики показателей физической подготовленности учащихся экспериментальных групп и их заметным преимуществом перед контрольными»[33].

«Б.А. Слонов решил повысить физическую подготовленность учащихся 7-8 классов общеобразовательных школ на основе спортивного ориентирования. Им были определены доступные средства формирования навыков спортивного ориентирования; разработана методика применения средств физического воспитания прикладной направленности; определена методика развития физических качеств школьников. В основе методики проведения уроков им использовалось применение физических упражнений прикладной направленности на основе метода «круговой тренировки» способствует эффективному развитию физических качеств и двигательных умений у школьников общеобразовательных школ»[34].

«О.А. Синельников, П.А. Хасты, А.В. Сычев(2004) считают, что спортивизация физического воспитания позволяет школьникам испытать на себе многочисленные аспекты спортивной жизни и спортивных соревнований, они могут побывать в роли участника соревнований или зрителя. Но физическая культура и спорт многогранны, их трудно представить без наличия тренеров, преподавателей, судей, статистиков медиков, а также журналистов, фотокорреспондентов и комментаторов. В каждом виде спорта свои кумиры, рекорды, статистика. Школьникам можно предоставить любую роль, тем самым создавая им условия для учебных тренировок, осмысления всего процесса с разных сторон»[37].

Ч.А.-0.Дажы(2005) научно обосновал эффективность использования спортивно-ориентированного физического воспитания школьников на основе спортивного ориентирования как национально-регионального компонента в процессе уроков физической культуры. Исследование

проводилось среди учащихся 5-9 классов общеобразовательных школ Республики Тыва. Программа занятий состояла из основ спортивного ориентирования, обеспечивающих возможность использования национально-региональных особенностей тувинского народа; традиционных знаний, умений и навыков ориентирования на местности. Предложенная методика проведения уроком спортивного ориентирования среди школьников может быть использована при разработке системы подготовки и совершенствования знаний и умений для начинающих ориентировщиков[19].

В своей работе К.В. Чедов(2006) разработал и экспериментально обосновал теоретические основы содержания спортивно ориентированного физического воспитания детей и подростков на основе дзюдо. Данный эксперимент позволил существенно повысить объем двигательного активности учащихся, успешно сформировать физические качества и улучшать здоровье учащихся 5 классов[43].

Для повышения эффективности уроков спортивно-оздоровительной направленности у школьников 11-12 лет А.И. Наумов(2006) использовал модульный вариант планирования учебно-воспитательного процесса по физической культуре (102 урока) учащихся 5-6 классов, специализирующихся по баскетболу. Им предложена программа, развивающая интерес обучающихся к урокам физической культуры, которая позволяет существенно повысить уровень обучения, объем и интенсивность их двигательной активности и создать предпосылки для целенаправленного формирования здорового образа жизни занимающихся. Предлагаемая методика планирования уроков позволила на протяжении двухгодичного педагогического эксперимента обеспечить высокую моторную плотность занятий и добиться целенаправленного тренировочного воздействия на динамику физического развития, двигательной подготовленности и уровня формирования здоровья учащихся 5-6 классов[31].

В 2009 Д.А. Мельников предложил в рамках экспериментальной

учебной программы спортивно ориентированного физического воспитания учащихся 9-11 классов использовать туристское многоборье. По его мнению, содержание этой программы позволяет реализовать в учебном процессе основные требования личностно-ориентированного и философско-культурологического подходов к физическому воспитанию. Данная учебная программа позволяет наладить взаимодействие общеобразовательной школы и учреждений дополнительного образования детей; обеспечить единство усвоения базового и вариативного компонентов программы; отличается добровольным включением учащихся в занятия туристским многоборьем; несет образовательную направленность процесса обучения туристскому многоборью; приучает к соблюдению правил техники безопасности; повышает уровень физической подготовленности с помощью разнообразного применения методов спортивной тренировки[30].

«Как показал эксперимент, проведенный Д.А. Мельниковым реализация учебной программы спортивно ориентированного физического воспитания учащихся 9-11 классов на основе туристского многоборья приводит к существенному повышению показателей физической подготовленности, физического развития, функциональных возможностей организма, психического здоровья, качества усвоения способов выполнения технических приемов туристского многоборья»[30].

М. Н. Тюнайтис(2010) исследовала влияние физического воспитания учащихся младших классов на основе дифференцированного подхода. В практическом эксперименте ей были разработаны и научно обоснованы программы дифференцированной физической подготовки младших школьников. В её методике физическая нагрузка рассчитывалась от сопряженного учета половых, возрастных особенностей и физической подготовленности учеников, а также сенситивных периодов развития. Данная работа позволила выявить половозрастные особенности темпов прироста физической подготовленности детей 7- 10 лет в процессе учебного года в общеобразовательной школе; разработать механизм педагогического

контроля и оценки физической подготовленности школьников младших классов на основе диагностики темпов прироста физических качеств в половозрастном контексте; сформировать механизм позитивного воздействия занятий физической культурой на мотивационно-эмоциональную сферу и формирование познавательной деятельности учащихся на основе учета половых и возрастных особенностей физической подготовленности учеников, а также их индивидуальных физкультурно-спортивных предпочтений[38].

«В процессе своего исследования М.А. Фролов(2013) попытался научно обосновать методику организации спортивно ориентированных физкультурных занятий на основе использования игровых средств в малокомплектной сельской школе с учащимися 10-11 лет по четырех часовой программе проведения уроков физкультуры в неделю. Он попытался улучшить физическую подготовленность и состояние здоровья школьников, а так же повысить мотивацию к систематическим физкультурным занятиям с помощью интенсификации процесса физического воспитания. Сущность его идеи заключалась в обеспечении содержания уроков спортивно ориентированными средствами на базе спортивных игр с различными вариантами занятий урочно-тренировочного типа и режима физических нагрузок. Данный проект способствовал повышению уровня подготовленности школьников, привлечения их к систематическим занятиям физической культурой»[40].

Окончательным условием формирования спортивно ориентированного физического воспитания школьников лежит, по мнению Д.В. Фонарева, в теоретическом обосновании муниципальной системы. Как он утверждает муниципальные органы власти - это комплексная организация, представляющая собой сложную многоэлементную систему, характеризующуюся тем, что каждый ее орган взаимодействует со своим элементом муниципального образования, используя свои стратегии преодоления неопределенности, а также структуру, принципы и методы

управления спортивно ориентированным физическим воспитанием школьников[39].

1.3 Особенности учащихся младшего школьного возраста

Начало младшего школьного возраста определяется моментом поступления ребенка в школу. В последние годы в связи с переходом к обучению с 6 лет и введением четырехлетней начальной школы нижняя граница данного возрастного этапа переместилась, и многие дети становятся школьниками, начиная не с 7 лет, как прежде, а с 6 лет. Соответственно границы младшего школьного возраста, совпадающие с периодом обучения в начальной школе, устанавливаются в настоящее время с 6-7 до 9-10 лет [42].

Младший школьный возраст связан с переходом ребенка к систематическому школьному обучению. Начало обучения в школе ведет к коренному изменению социальной ситуации развития ребенка. Вся система жизненных отношений ребенка перестраивается и во многом определяется тем, насколько успешно он справляется с новыми требованиями[42].

Младший школьный возраст является сенситивным для: формирования мотивов учения, развития устойчивых познавательных потребностей и интересов [23];

- развития продуктивных приемов и навыков учебной работы, умения учиться;
- раскрытия индивидуальных особенностей и способностей;
- развития навыков самоконтроля, самоорганизации и саморегуляции;
- становления адекватной самооценки, развития критичности по отношению к себе и окружающим;
- усвоения социальных норм, нравственного развития;

· развития навыков общения со сверстниками, установления прочных дружеских контактов.

К задачам физического воспитания, решаемым в младшем школьном возрасте, относятся [41]:

1. укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоническому физическому развитию, выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;

2. овладение основами разнообразных жизненно важных движений;

3. развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

4. формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья; работоспособность и развитие двигательных способностей;

5. выработка представлений об основных видах спорта, о применяемых в них снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

6. приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

7. воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

«При описании особенностей применения методики обучения младших школьников двигательным действиям М.Д. Кудрявцев(2003) заявляет, что большинство детей не имеют точного представления о правильной технике ходьбы, бега, тем более ходьбы на лыжах. По его мнению в общепринятых методиках физической культуры не уделяется внимание обучению правильной походке, положению туловища, постановке ноги и т.д. в ходьбе и беге; эти виды движений считаются естественными и не требующими специального обучения. Однако ходьба и бег - основа всех переместительных движений, и именно в младшем школьном возрасте необходимо научить детей правильно ходить, бегать, управлять скоростью движений, понимать их суть и т.д.»[22].

Младший школьный возраст характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата, но интенсивность роста отдельных размерных признаков его различна. Так, длина тела увеличивается в этот период в большей мере, чем его масса. Суставы детей этого возраста очень подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани. Позвоночный столб сохраняет большую подвижность до 8—9 лет [21].

Исследования показывают, что младший школьный возраст является наиболее благоприятным для направленного роста подвижности во всех основных суставах [23].

Мышцы детей младшего школьного возраста имеют тонкие волокна, содержат в своем составе лишь небольшое количество белка и жира. При этом крупные мышцы конечностей развиты больше, чем мелкие. В развитии мышц четко прослеживается гетерохронизм. Например, отстают в развитии глубокие мышцы спины, затылочной области, шеи. Отсюда - возможные нарушения осанки, диктующие необходимость следить за ней, за позой, посадкой, ношением тяжестей и т. д. [1]

В связи с неравномерным развитием мышц дети легко овладевают движениями с большой амплитудой и участием крупных мышечных групп,

но испытывают трудности при выполнении точных и мелких (с малой амплитудой) движений[23].

С переходом от дошкольного воспитания к систематическому обучению в школе у детей 6—7 лет объем двигательной активности сокращается на 50%. В период учебных занятий двигательная активность школьников не только не увеличивается при переходе из класса в класс, а наоборот, все более уменьшается. Поэтому крайне важно обеспечить детям в соответствии с их возрастом и состоянием здоровья достаточный объем суточной двигательной деятельности [45].

«Период младшего школьного возраста является сенситивным периодом для развития гибкости, координации движений, общей выносливости, развития двигательных реакций и частоты движений, скорости двигательных реакций и темпа движений. В этом же возрастном периоде важно совершенствовать межмышечную координацию в скоростных движениях»[18].

Высокий темп прироста абсолютной силы мышц возможен в 9–10 лет у девочек, в 10–11 лет у мальчиков [23].

Для того чтобы вовремя и всесторонне развивать физические способности младших школьников необходимо приобщать их к занятиям физической культурой и спортом [17].

Глава 2. Методы и организация исследования

2.1 Методы исследования

Для решения поставленных задач были выбраны следующие методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы;
2. Педагогическое наблюдение;
3. Педагогическое тестирование;
4. Педагогический эксперимент;
5. Математико-статистические методы;

Анализ научно-методической литературы

В результате анализа научно-методической литературы нами была изучена проблема внедрения спортивно-ориентированного физического воспитания, определены характеристика и виды спортивно-ориентированного физического воспитания обучающихся общеобразовательных учреждений; дана характеристика возрастным особенностям физического воспитания у учащихся младшей школы. За время проведения исследования нами было проанализировано 45 литературных источников включающих, учебники и учебные пособия, монографии, статьи научно-методических журналов, авторефераты диссертаций.

Педагогическое наблюдение

Педагогические наблюдения проводились нами во время проведения уроков физической культуры в МБОУ СОШ №150 г. Красноярска среди учащихся 3-4 классов. Целью педагогического наблюдения была задача выявить различия в методике проведения уроков спортивно-ориентированного физического воспитания детей младшего школьного возраста средствами футбола и подвижных игр.

Педагогическое тестирование

Для определения и оценки уровня развития физических качеств учащихся младших классов были использованы тесты, рекомендованные В.И. Ляхом в издании «Тесты в физическом воспитании школьников»[27].

Бег 30 м, с

Описание теста: испытуемый встаёт перед линией старта, по команде помощника «На старт», по команде «Марш» стартует и бежит дистанцию от старта до финиша, результат фиксируется с точностью до десятой доли секунды.

Прыжок в длину с места, см

Описание теста: испытуемый встаёт перед линией, на которой располагается «0» отметка измерительной линейки, он имеет право выполнить 3 попытки, при этом, не заступая за линию. Результат фиксируется по наиболее приближенной точке к линии, из трёх попыток в протоколе фиксируется лучшая попытка.

Челночный бег 3x10, с

Выполняется между двумя ограничительными линиями на расстоянии 10 м друг от друга. Участники принимают положение высокого старта перед одной из линий (стартовой), не наступая на нее. По команде "марш" участнику необходимо добежать до противоположной линии, переступив ее одной ногой, повернуться и бежать в обратном направлении до линии старта. Подобным же образом осуществляется поворот и на стартовой линии перед последними 10 м бега. По секундомеру определяют время бега.

Ведение мяча с изменением направления («змейка баскетбольная») 30 м (2x15 м).

По команде «На старт!» учащиеся принимают положение высокого старта на стартовой линии с мячом в руках. По команде «Марш!» учащиеся начинают бег по восьмерке с ведением мяча правой и левой рукой, выполняя при этом обводку ориентиров, находящихся на расстоянии 3 м

друг от друга. Фиксируют время, которое показывает ученик, пересекая финишную линию.

Ведение мяча с изменением направления («змейка футбольная») 30 м (2x15 м).

По команде «На старт!» учащиеся принимают положение высокого старта на стартовой линии с мячом в руках. По команде «Марш!» учащиеся начинают бег по восьмерке с ведением мяча правой и левой ногой, выполняя при этом обводку ориентиров, находящихся на расстоянии 3 м друг от друга. Фиксируют время, которое показывает ученик, пересекая финишную линию.

Наклон туловища вперед из положения седа, см

Описание теста: Испытуемый садится на пол без обуви, касается пятками линии, пятки расположены на расстоянии 30 см друг от друга. Ноги выпрямлены в коленях, двое партнеров прижимают ноги к полу. Испытуемый выполняет три разминочных наклона и четвертый на результат, который определяется по касанию сантиметровой линейки, соединенными вместе руками.

Подтягивание на высокой перекладине (мальчики): движения до касания подбородком верхней поверхности перекладины. Подсчитывается количество повторений.

Сгибание и разгибание рук на низкой перекладине (девочки). Исходное положение - упор лежа на низкой перекладине. На счет 1 - согнуть руки, на счет 2-исходное положение.

Условия выполнения: начинать упражнение из статического положения (руки разогнуты, ноги на ширине плеч, тело прямое). Сгибание рук осуществляется до касания грудью перекладины. Разгибание рук осуществляется при сохранении статического положения туловища, без сгибания и разгибания и волновых движений. Подсчитывается количество повторений.

6-минутный бег

Описание теста: Исследование проводилось на стандартном стадионе, с ровным покрытием, пригодным для бега.

При команде «На старт!» испытуемые занимают удобное для них положение у линии старта, не касаясь руками или ногами стартовой линии. После принятия стартового положения (положение «высокого старта») и прекращения всякого движения всеми участниками забега стартер командой «Марш!» дает сигнал началу бега. Испытуемые начинают бег по дистанции выбрав удобную для себя позицию на всей ширине беговой дорожки. Окончание дистанции фиксируется через 6 минут бега, с точностью до 10 метров. Результаты заносятся в протокол.

Педагогический эксперимент

1. Педагогический эксперимент нами проводился в МБОУ СОШ №2 Долгопрудный, Московская обл., среди учащихся 3-4 классов. Для этого нами были созданы две группы контрольная и экспериментальная. В обеих группах два урока в неделю проводились в соответствии с «Комплексной программой физического воспитания учащихся. 1-11 классы»(В.И. Лях, А.А. Зданевич(2012)) на третьих уроках физической культуры контрольная группа занималась под руководством педагога физической культуры Хорошиловой Светланы Анатольевны и в качестве материала для проведения третьего урока она использовала авторскую программу «Подвижные игры». Для построения практической части уроков посвящённых подвижным играм использовали учебное пособие: «Спортивные игры, лыжная подготовка, подвижные игры» (авторы: Г.И. Бергер, Ю.Г. Бергер. М.: ВЛАДОС, 2002).

Экспериментальная группа занимались под руководством Колобова Дениса Михайловича, который использовал в качестве 3 урока физической культуры программу интегративного курса по физическому воспитанию для детей младшего школьного возраста на основе футбола (авторов Грибачевой М.А. и Круглыхина В.А., 2012). Для построения практической

части уроков посвящённых футбольной подготовке мы использовали учебные пособия: «Мини-футбол в школе» (авторы: Андреев С.И., Алиев Э.Г.. М.: Советский спорт, 2006); «Теория и методика футбола. Техника игры» (авторы: Голомазов С.В., Чирва Б.Г. М.: «СпортАкдемПресс», 2002); Футбол в общеобразовательной школе. (автор: Солдатов О.Ф. Смоленск, 1985).

Методы математической статистики

В ходе исследования все полученные данные обрабатывались согласно общепринятым статистическим методам, применяемым в педагогических исследованиях.

Нами было найдено среднее арифметическое, ошибка средней арифметической и достоверность различий по t-критерию Стьюдента [17].

В начале исследования нами были найдены следующие показатели:

Среднее арифметическое (\bar{X}) для каждой группы в отдельности по следующей формуле:

$$\bar{X} = \frac{\sum_{i=1}^n X_i}{n}$$

Затем вычислялось стандартное отклонение (δ) по следующей формуле:

$$\delta = \frac{X_{i \max} - X_{i \min}}{K}$$

Затем вычислялись различия между средними арифметическими величинами по формуле:

$$t = \frac{|\bar{x}_1 - \bar{x}_2|}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}}$$

где, \bar{X}_1 средняя арифметическая величина первого измерения; \bar{X}_2 - средняя арифметическая величина второго измерения; m_1 - средняя ошибка \bar{X}_1 ; m_2 - средняя ошибка \bar{X}_2 .

По таблице коэффициентов t-Стьюдента, определялось граничное значение t при $p=0,05$.

2.2 Организация исследования

Для решения поставленных задач исследования был организован и проведен педагогический эксперимент на базе в МБОУ СОШ №150 г. Красноярска среди учащихся 3-4 классов. Наше исследование проходило в три этапа:

На первом этапе (сентябрь 2015) нами была определена цель исследования, сформулированы гипотеза и задачи исследования, изучалась научно-методическая литература по выбранной нами теме.

На втором этапе (Октябрь 2015 – март 2016) нами проводился эксперимент в МБОУ СОШ №150 г. Красноярска, среди учащихся 3А и 3Б классов; 4А и 4Б классов. В контрольную группу вошли учащиеся 3Б класса($n=28$, 14 из которых мальчики) и 4Б класса($n=29$, 14 из которых мальчики); в экспериментальную группу вошли учащиеся 3А класса($n=29$, 14 из которых мальчики) и 4А класса($n=29$, 14 из которых мальчики). Обе группы два урока в неделю проводили в соответствии с «Комплексной программой физического воспитания учащихся. 1-11 классы» (В.И. Лях, А.А. Зданевич(2012)), на третьих уроках физической культуры контрольная группа занималась под руководством педагога физической культуры Шиловой Н.А и в качестве материала для проведения третьего урока она использовала авторскую программу «Подвижные игры», а экспериментальная группа занимались под руководством Колобова Дениса Михайловича, который использовал в качестве 3 урока физической культуры программу интегративного курса по физическому воспитанию

для детей младшего школьного возраста на основе футбола (авторов Грибачевой М.А. и Круглыхина В.А., 2012).

На третьем этапе (апрель-май 2016): нами проводился анализ и математическая обработка полученных данных, на их основе формулировались выводы по проделанной работе, заключительным этапом проводилось оформление ВКР в соответствии с предъявляемыми требованиями.

Глава 3. Результаты исследования и их обсуждения

3.1 Результаты физического воспитания детей младшего школьного возраста на основе спортивно-ориентированных программ

Контрольная группа занималась под руководством педагога физической культуры Хорошиловой Светланы Анатольевны и в качестве материала для проведения третьего урока она использовала авторскую программу.

Программа «Подвижные игры» предусматривает игровые задания, упражнения, игры на формирование двигательных навыков, коммуникативных качеств и повышение уровня развития физических подготовленности учащихся. Содержание программы способствует формированию желания общения учащихся, занятиям совместной спортивной и интеллектуальной деятельностью, умению работать в команде, развитию любознательности и смекалки.

В процессе подвижных игр школьники учатся выполнять определенный алгоритм действий в игровых заданиях и ситуациях, а на этой основе искать наиболее оптимальные пути решения.

Подвижные игры – это не только важное средство воспитания, но и общения детей, передачи национальной культуры. В данную программу вошли народные игры, распространенные в нашей стране, а также интеллектуальные игры, игры на развитие внимания, памяти, мышления, восприятия и т.д. Применение подвижных игр помогает всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют формированию физических и психологических качеств, повышению скорости реакции, ловкости, сообразительности и выносливости; улучшению внимания, памяти; воспитанию смелости и коллективизма; развитию моральной устойчивости в состязаниях и соревнованиях между командами.

Таблица 1

№	Разделы	Кол-во часов	
1	Русские народные игры	10	19
2	Эстафеты	7	8
3	Игры народов России	17	7
4	Итого	34	34

Тематическое планирование учащихся 3-4 класса

Календарно – тематическое планирование учащихся 3 классов представлено в приложении 1, для учащихся 4 классов в приложении 2.

Вся программа для 3-4 классов разделяется на три раздела: «Русские народные игры», «Игры народов России», «Эстафеты».

Для раздела «Русских народных игр» основной целью является: провести знакомство с играми своего народа, развивать физические способности детей, координацию движений, силу и ловкость. Воспитывать уважительное отношение к культуре родной страны.

На первом занятии проводится знакомство с историей русской игры.

Для раздела «Игры народов России» основной целью является ознакомление с разнообразием игр различных народов, проживающих в России. Развивать силу, ловкость и другие физические способности. Воспитывать толерантность при общении в коллективе.

Для раздела «Эстафеты» основной целью является ознакомление с правилами эстафет. Развивать быстроту реакций, внимание, навыки передвижения. Воспитывать чувства коллективизма и ответственности.

Методические рекомендации

Простые и усложненные игры-догонялки, в которых одним приходится убежать, а другим догонять убегающих. Догонялки имеют много

разновидностей, начиная от простых салок и заканчивая сложными салками, разные условия и разные правила.

Игры-поиски. Игры, направленные на развитие координации, скорости движения, умения соблюдать правила. Эмоциональный тонус игры способствует отдыху участников после работы не только интеллектуальной, но и физической, поскольку в процессе игры активизируются иные центры нервной системы.

Игры с быстрым нахождением своего места. В этот раздел входят игры, в которых играющие по сигналу разбегаются и затем по новому сигналу должны быстро найти себе место (старое или новое). Эти игры развивают быстроту реакции, сообразительность, вырабатывают способность ориентироваться в пространстве.

Экспериментальная группа в качестве 3 урока физической культуры использовала программу интегративного курса по физическому воспитанию для детей младшего школьного возраста на основе футбола (авторов Грибачевой М.А. и Круглыхина В.А., 2012).

Организационной формой и методической основой проведения урока являются групповые занятия, которые отвечают характеру игры в футбол, предусматривает повышенное требование взаимодействия между игроками, необходимость решения коллективных задач. В групповых занятиях занимающиеся выполняют задание при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном. При начальном обучении основам используется фронтальный метод обучения, так как он позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность занимающихся. Основными средствами являются физические упражнения, направленные на развитие ловкости, гибкости, быстроты, которые в этой возрастной группе имеют наиболее благоприятные возможности развития. Ловкость – создает основу для быстрого овладения сложными в координационном отношении действиями. Воспитание ловкости должно идти, прежде всего, по пути образования ее общей базы, вследствие чего в дальнейшем будет

воспитываться специальная ловкость футболиста. При воспитании ловкости как способности овладевать новыми движениями, используемыми учащимися, постоянно должны включать элементы новизны. В целях развития ловкости применяются подвижные игры с комплексом различных движений (бег, прыжки, повороты, броски и ловля мячей) упражнения из акробатики (кувырки вперед назад, кувырки после прыжков, сочетание прыжков с поворотами, перекаты). Прыжковые упражнения (прыжки в длину, высоту, тройные, с поворотом на 90^0 , 180^0 и т.д.), беговые упражнения (бег по «по восьмерке», по дуге, вправо и влево, скрестным и приставным шагами, бег по меткам и т.д.). Упражнения, направленные на развитие ловкости довольно быстро ведут к утомлению – поэтому их целесообразно проводить в начале урока или после интервалов отдыха.

К специальным упражнениям относятся индивидуальные и групповые упражнения с мячом. Обучение в этом разделе начинают с изучения техники передвижения: основных приемов бега, остановок, поворотов и прыжков. Параллельно учащихся знакомят с приемами техники владения мячом и с основными способами их выполнения:

- ударам по мячу ногой (внутренней стороной стопы, внутренней и средней частями подъема);
- остановкам мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой и бедром);
- ведению мяча (средней и внешней частью подъема);
- обманным движениями;
- отбору мяча (отбивание ногой в выпаде);
- вбрасыванию мяча из-за боковой линии (с места).

Для учащихся 3-4 классов использовали: спортивные подвижные игры (по упрощенным правилам) мини-волейбол, баскетбол, футбол. Техника передвижения (бег): обычный, вперед спиной, приставным шагом, с высоким подниманием бедра, захлестом голени назад и т.д. Усвоение техники владения мячом, ударов по мячу ногой и головой, остановки мяча,

обманные движения, отбор мяча, вбрасывание мяча. Знакомство с индивидуальными действиями с мячом в игровой обстановке. Определение и понимание игровых ситуаций их целесообразность для ведения мяча, обводки соперника, передача мяча партнеру. Правильное расположение игроков без мяча, расположение игроков в играх на малой площадке, в ограниченном составе (3х3, 4х4х, 5х5). Подвижные игры с элементами футбола.

Ведение мяча по прямой, по кругу, по восьмерке, а так же между стоек. Имитация удара по мячу ногой с последующим уходом от соперника вправо или влево. Отбор мяча выбиванием и выпадом у соперника, движущегося навстречу, слева и справа от игрока. Вбрасывание мяча с места из положений ноги вместе и ноги врозь. Вбрасывание мяча на точность в ноги стоящему партнеру или ему на ход. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнеров и соперников. Взаимодействие двух и трех игроков в играх. Выполнение простейших комбинаций при начальном, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча из-за боковой линии. Подвижные игры специальной направленности с элементами футбола.

3.2. Определение эффективности спортивно-ориентированного физического воспитания детей младшего школьного возраста

В начале педагогического эксперимента нами было проведено тестирование уровня физической подготовленности детей младшего школьного возраста, результаты, полученные в ходе математической обработки данных, показателей уровня физической подготовленности у мальчиков 3 классов представлены в табл.2.

Таблица 2

№ п/п	Вид тестирования	КГ $X \pm \sigma$	ЭГ $X \pm \sigma$	T	p
1.	Бег 30 м, с	5,94±0,16	5,91±0,19	1,56	>0,05
2.	Прыжок в длину с места, см	154,83±5,68	152,46±7,4	1,72	>0,05
3.	Челночный бег 3x10, с	9,91±0,36	9,93±0,39	1,03	>0,05
4.	Змейка баскетбольная, с	14,57±1,28	14,68±1,35	2,02	>0,05
5.	Змейка футбольная, с	21,94±1,69	22,14±1,54	1,14	>0,05
6.	Наклон туловища вперед из положения седа, см	4,26±1,67	4,03±1,79	0,39	>0,05
7.	Подтягивание на высокой перекладине, раз	2,14±1,58	2,04±1,12	0,46	>0,05
8.	6-минутный бег, м	867,24±36,9	858,3±38,45	0,73	>0,05

Показатели уровня развития физической подготовленности у мальчиков 3 классов в начале эксперимента ($\bar{X} \pm \delta$)

По результатам полученных данных в начале эксперимента у мальчиков 3 классов (табл.2.) видно, что показатели в беге на 30 м у школьников КГ составляют 5,94±0,16 с, у школьников ЭГ составляют

5,91±0,19 с и не имеют достоверных различий($t=1,56$, при $p>0,05$); показатели в прыжках в длину с места у школьников КГ составляют 154,83±5,68 см, у школьников ЭГ составляют 152,46±7,4 см и не имеют достоверных различий($t=1,72$, при $p>0,05$); показатели в челночном беге на 3x10 м у школьников КГ составляют 9,91±0,36 с, у школьников ЭГ составляют 9,93±0,39 с и не имеют достоверных различий($t=1,03$, при $p>0,05$); показатели в тесте «змейка баскетбольная» у школьников КГ составляют 14,57±1,28с, у школьников ЭГ составляют 14,68±1,35 с и не имеют достоверных различий($t=2,02$, при $p>0,05$); показатели в тесте «змейка футбольная» у школьников КГ составляют 21,94±1,69 с, у школьников ЭГ составляют 22,14±1,54 с и не имеют достоверных различий($t=1,14$, при $p>0,05$); показатели в наклоне туловища вперёд из положения седа у школьников КГ составляют 4,26±1,67 см, у школьников ЭГ составляют 4,03±1,79 см и не имеют достоверных различий($t=0,39$, при $p>0,05$); показатели в подтягивании на высокой перекладине школьников КГ составляют 2,14±1,58 раза, у школьников ЭГ составляют 2,04±1,12 раза и не имеют достоверных различий($t=0,46$, при $p>0,05$); показатели в 6-минутном беге у школьников КГ составляют 867,24±36,9 м, у школьников ЭГ составляют 858,3±38,45 м и не имеют достоверных различий($t=0,73$, при $p>0,05$).

Результаты тестирования, полученные в ходе математической обработки данных, показателей уровня физической подготовленности у мальчиков 4 классов представлены в табл.3.

Таблица 3

№ п/п	Вид тестирования	КГ	ЭГ	t	p
1.	Бег 30 м, с	5,45±0,11	5,46±0,11	1,17	>0,05
2.	Прыжок в длину с места, см	168,23±7,32	167,42±7,89	1,38	>0,05
3.	Челночный бег 3x10, с	9,34±0,24	9,38±0,24	1,14	>0,05
4.	Змейка баскетбольная, с	13,24±0,86	13,32±0,78	0,72	>0,05
5.	Змейка футбольная, с	20,56±1,45	20,68±1,48	1,38	>0,05

6.	Наклон туловища вперёд из положения седа, см	6,35±1,21	6,03±1,32	0,86	>0,05
7.	Подтягивание на высокой перекладине, раз	4,23±1,72	4,53±1,54	0,74	>0,05
8.	6-минутный бег, м	934,61±49,1	945,8±49,23	0,79	>0,05

Показатели уровня развития физической подготовленности у мальчиков 4 классов в начале эксперимента ($\bar{X} \pm \delta$)

По результатам полученных данных в начале эксперименте у мальчиков 4 классов (табл.3.) видно, что показатели в беге на 30 м у школьников КГ составляют $5,45 \pm 0,11$ с, у школьников ЭГ составляют $5,46 \pm 0,11$ с и не имеют достоверных различий ($t=1,17$, при $p > 0,05$); показатели в прыжках в длину с места у школьников КГ составляют $168,23 \pm 7,32$ см, у школьников ЭГ составляют $167,42 \pm 7,89$ см и не имеют достоверных различий ($t=1,38$, при $p > 0,05$); показатели в челночном беге на 3×10 м у школьников КГ составляют $9,34 \pm 0,24$ с, у школьников ЭГ составляют $9,38 \pm 0,24$ с и не имеют достоверных различий ($t=1,14$, при $p > 0,05$); показатели в тесте «змейка баскетбольная» у школьников КГ составляют $13,24 \pm 0,86$ с, у школьников ЭГ составляют $13,32 \pm 0,78$ с и не имеют достоверных различий ($t=0,72$, при $p > 0,05$); показатели в тесте «змейка футбольная» у школьников КГ составляют $20,56 \pm 1,45$ с, у школьников ЭГ составляют $20,68 \pm 1,48$ с и не имеют достоверных различий ($t=1,38$, при $p > 0,05$); показатели в наклоне туловища вперёд из положения седа у школьников КГ составляют $6,35 \pm 1,21$ см, у школьников ЭГ составляют $6,03 \pm 1,32$ см и не имеют достоверных различий ($t=0,86$, при $p > 0,05$); показатели в подтягивании на высокой перекладине школьников КГ составляют $4,23 \pm 1,72$ раза, у школьников ЭГ составляют $4,53 \pm 1,54$ раза и не имеют достоверных различий ($t=0,74$, при $p > 0,05$); показатели в 6-минутном беге у школьников КГ составляют $934,61 \pm 49,1$ м, у школьников

ЭГ составляют $945,8 \pm 49,23$ м и не имеют достоверных различий ($t=0,79$, при $p > 0,05$).

Результаты тестирования, полученные в ходе математической обработки данных, показателей уровня физической подготовленности у девочек 3 классов представлены в табл.4.

По результатам полученных данных в начале эксперименте у девочек 3 классов (табл.4.) видно, что показатели в беге на 30 м у школьников КГ составляют $6,05 \pm 0,17$ с, у школьников ЭГ составляют $6,11 \pm 0,18$ с и не имеют достоверных различий ($t=1,82$, при $p > 0,05$); показатели в прыжках в длину с разбега.

Таблица 4

№ п/п	Вид тестирования	КГ	ЭГ	t	p
1.	Бег 30 м, с	$6,05 \pm 0,17$	$6,11 \pm 0,18$	1,82	$> 0,05$
2.	Прыжок в длину с места, см	$138,16 \pm 5,19$	$136,9 \pm 6,28$	1,03	$> 0,05$
3.	Челночный бег 3x10, с	$10,1 \pm 0,38$	$10,14 \pm 0,39$	1,16	$> 0,05$
4.	Змейка баскетбольная, с	$16,26 \pm 1,28$	$16,28 \pm 1,3$	1,58	$> 0,05$
5.	Змейка футбольная, с	$24,12 \pm 1,89$	$25,19 \pm 1,24$	1,29	$> 0,05$
6.	Наклон туловища вперёд из положения седа, см	$9,25 \pm 1,23$	$9,3 \pm 1,48$	0,84	$> 0,05$
7.	Подтягивание на низкой перекладине, раз	$16,26 \pm 3,13$	$16,57 \pm 3,27$	0,69	$> 0,05$
8.	6-минутный бег, м	$754,62 \pm 33,1$	$753,8 \pm 35,81$	0,83	$> 0,05$

Показатели уровня развития физической подготовленности у девочек

3 классов в начале эксперимента ($\bar{X} \pm \delta$)

места у школьников КГ составляют $138,16 \pm 5,19$ см, у школьников ЭГ составляют $136,9 \pm 6,28$ см и не имеют достоверных различий ($t=1,03$, при $p > 0,05$); показатели в челночном беге на 3x10 м у школьников КГ составляют $10,1 \pm 0,38$ с, у школьников ЭГ составляют $10,14 \pm 0,39$ с и не имеют достоверных различий ($t=1,16$, при $p > 0,05$); показатели в тесте «змейка баскетбольная» у школьников КГ составляют $16,26 \pm 1,28$ с, у школьников ЭГ составляют $16,28 \pm 1,3$ с и не имеют достоверных

различий($t=1,58$, при $p>0,05$); показатели в тесте «змейка футбольная» у школьников КГ составляют $24,12\pm 1,89$ с, у школьников ЭГ составляют $25,19\pm 1,24$ с и не имеют достоверных различий($t=1,29$, при $p>0,05$); показатели в наклоне туловища вперёд из положения седа у школьников КГ составляют $9,25\pm 1,23$ см, у школьников ЭГ составляют $9,3\pm 1,48$ см и не имеют достоверных различий($t=0,84$, при $p>0,05$); показатели в подтягивании на низкой перекладине школьников КГ составляют $16,26\pm 3,13$ раза, у школьников ЭГ составляют $16,57\pm 3,27$ раза и не имеют достоверных различий($t=0,69$, при $p>0,05$); показатели в 6-минутном беге у школьников КГ составляют $754,62\pm 33,1$ м, у школьников ЭГ составляют $753,8\pm 35,81$ м и не имеют достоверных различий($t=0,83$, при $p>0,05$).

Результаты тестирования, полученные в ходе математической обработки данных, показателей уровня физической подготовленности у девочек 4 классов представлены в табл.5.

Таблица 5

№ п/п	Вид тестирования	КГ	ЭГ	t	p
1.	Бег 30 м, с	$5,84\pm 0,12$	$5,83\pm 0,12$	1,14	$>0,05$
2.	Прыжок в длину с места, см	$147,59\pm 9,2$	$145,37\pm 9,36$	1,75	$>0,05$
3.	Челночный бег 3x10, с	$9,86\pm 0,17$	$9,83\pm 0,16$	1,35	$>0,05$
4.	Змейка баскетбольная, с	$15,96\pm 1,36$	$15,97\pm 1,42$	1,18	$>0,05$
5.	Змейка футбольная, с	$23,25\pm 1,36$	$23,35\pm 1,31$	1,27	$>0,05$
6.	Наклон туловища вперёд из положения седа, см	$10,06\pm 2,14$	$10,11\pm 1,98$	0,53	$>0,05$
7.	Подтягивание на низкой перекладине, раз	$14,26\pm 2,59$	$14,39\pm 2,53$	0,8	$>0,05$
8.	6-минутный бег, м	$785,37\pm 39,76$	$779,37\pm 38,63$	0,92	$>0,05$

Показатели уровня развития физической подготовленности у девочек

4 классов в начале эксперимента ($\bar{X} \pm \delta$)

По результатам полученных данных в начале эксперименте у девочек 4 классов (табл.5.) видно, что показатели в беге на 30 м у школьников КГ составляют $5,84 \pm 0,12$ с, у школьников ЭГ составляют $5,83 \pm 0,12$ с и не имеют достоверных различий ($t=1,14$, при $p > 0,05$); показатели в прыжках в длину с места у школьников КГ составляют $147,59 \pm 9,2$ см, у школьников ЭГ составляют $145,37 \pm 9,36$ см и не имеют достоверных различий ($t=1,75$, при $p > 0,05$); показатели в челночном беге на 3×10 м у школьников КГ составляют $9,86 \pm 0,17$ с, у школьников ЭГ составляют $9,83 \pm 0,16$ с и не имеют достоверных различий ($t=1,35$, при $p > 0,05$); показатели в тесте «змейка баскетбольная» у школьников КГ составляют $15,96 \pm 1,36$ с, у школьников ЭГ составляют $15,97 \pm 1,42$ с и не имеют достоверных различий ($t=1,18$, при $p > 0,05$); показатели в тесте «змейка футбольная» у школьников КГ составляют $23,25 \pm 1,36$ с, у школьников ЭГ составляют $23,35 \pm 1,31$ с и не имеют достоверных различий ($t=1,27$, при $p > 0,05$); показатели в наклоне туловища вперёд из положения седа у школьников КГ составляют $10,06 \pm 2,14$ см, у школьников ЭГ составляют $10,11 \pm 1,98$ см и не имеют достоверных различий ($t=0,53$, при $p > 0,05$); показатели в подтягивании на низкой перекладине школьников КГ составляют $14,26 \pm 2,59$ раза, у школьников ЭГ составляют $14,39 \pm 2,53$ раза и не имеют достоверных различий ($t=0,8$, при $p > 0,05$); показатели в 6-минутном беге у школьников КГ составляют $785,37 \pm 39,76$ м, у школьников ЭГ составляют $779,37 \pm 38,63$ м и не имеют достоверных различий ($t=0,92$, при $p > 0,05$).

Динамика роста результатов мальчиков 3-4 классов за время проведения эксперимента отражена на рис.1.

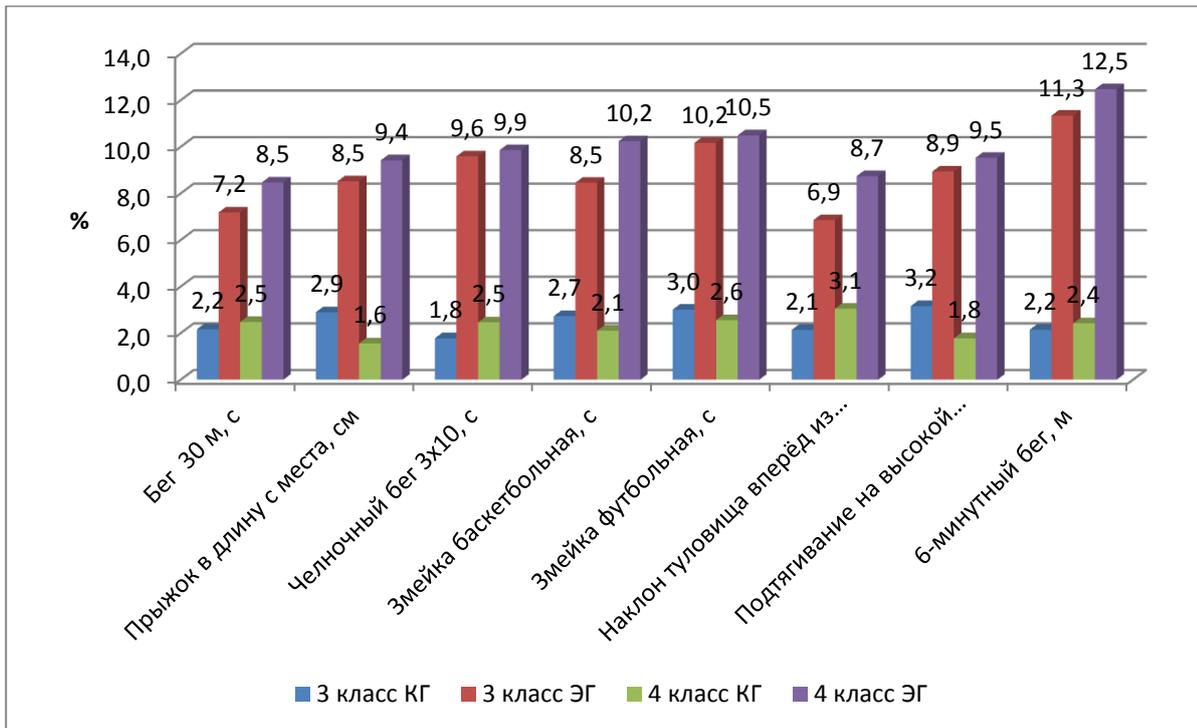


Рис.1. Динамика роста результатов мальчиков 3-4 классов за время проведения эксперимента

При анализе рис.1 видно, что за время проведения эксперимента результаты мальчиков в беге на 30м у КГ 3 класса, выросли на 2,17%, у ЭГ 3 класса на 7,18%, у КГ 4 класса на 2,48%, у ЭГ 4 класса на 8,47%; результаты в прыжках в длину с места у КГ 3 класса, выросли на 2,9%, у ЭГ 3 класса на 8,52%, у КГ 4 класса на 1,56%, у ЭГ 4 класса на 9,42%; результаты в челночном беге 3x10 м у КГ 3 класса, выросли на 1,78%, у ЭГ 3 класса на 9,59%, у КГ 4 класса на 2,46%, у ЭГ 4 класса на 9,86%; результаты в «змейке баскетбольной» у КГ 3 класса, выросли на 2,71%, у ЭГ 3 класса на 8,46%, у КГ 4 класса на 2,10%, у ЭГ 4 класса на 10,24%; результаты в «змейке футбольной» у КГ 3 класса, выросли на 3,01%, у ЭГ 3 класса на 10,17%, у КГ 4 класса на 2,56%, у ЭГ 4 класса на 10,49%; результаты в наклоне туловища вперед у КГ 3 класса, выросли на 2,14%, у ЭГ 3 класса на 6,85%, у КГ 4 класса на 3,05%, у ЭГ 4 класса на 8,74%; результаты в подтягивании на высокой перекладине у КГ 3 класса, выросли на 3,16%, у ЭГ 3 класса на 8,94%, у КГ 4 класса на 1,78%, у ЭГ 4 класса на

9,53%; результаты в 6-минутном беге у КГ 3 класса, выросли на 2,15%, у ЭГ 3 класса на 11,34%, у КГ 4 класса на 2,42%, у ЭГ 4 класса на 12,47%.

Динамика роста результатов девочек 3-4 классов за время проведения эксперимента отражена на рис.2.

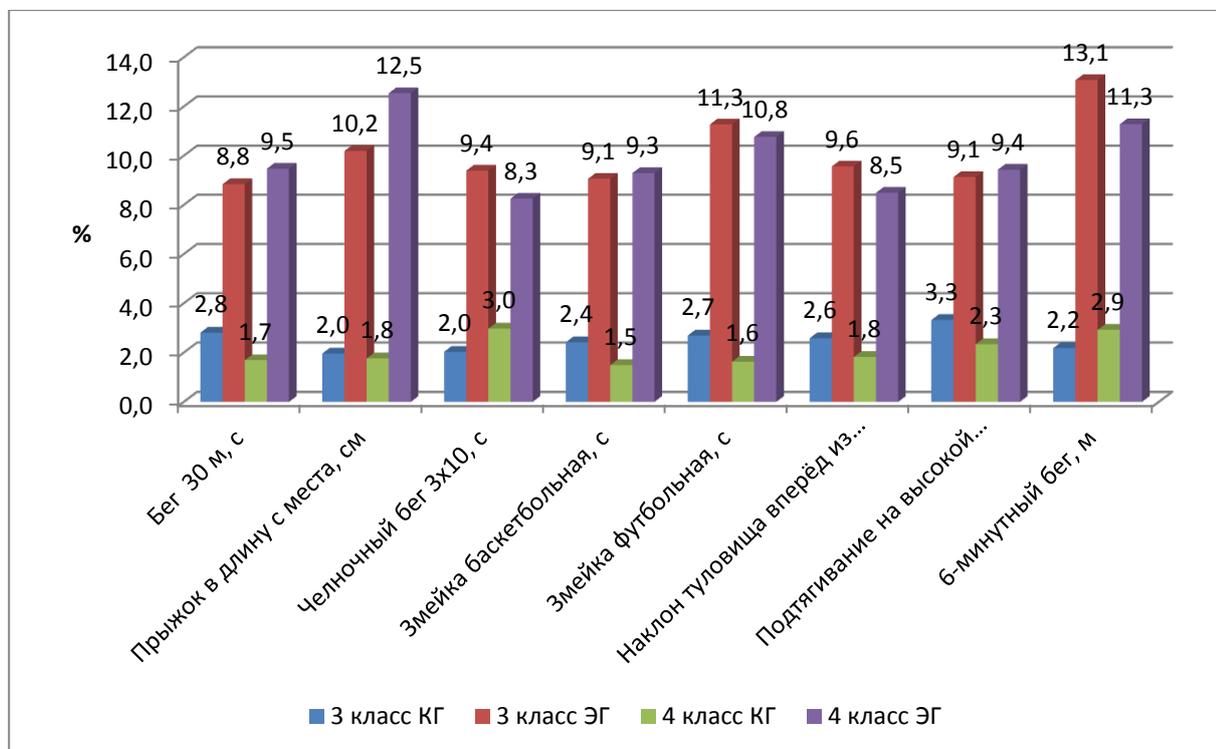


Рис.2. Динамика роста результатов девочек 3-4 классов за время проведения эксперимента

При анализе рис.2 видно, что за время проведения эксперимента результаты девочек в беге на 30м у КГ 3 класса, выросли на 2,81%, у ЭГ 3 класса на 8,84%, у КГ 4 класса на 1,69%, у ЭГ 4 класса на 9,47%; результаты в прыжках в длину с места у КГ 3 класса, выросли на 1,96%, у ЭГ 3 класса на 10,19%, у КГ 4 класса на 1,76%, у ЭГ 4 класса на 12,54%; результаты в челночном беге 3x10 м у КГ 3 класса, выросли на 2,03%, у ЭГ 3 класса на 9,39%, у КГ 4 класса на 2,97%, у ЭГ 4 класса на 9,25%; результаты в «змейке баскетбольной» у КГ 3 класса, выросли на 2,42%, у ЭГ 3 класса на 9,06%, у КГ 4 класса на 1,49%, у ЭГ 4 класса на 9,29%; результаты в «змейке футбольной» у КГ 3 класса, выросли на 2,69%, у ЭГ 3 класса на 11,27%, у КГ 4 класса на 1,63%, у ЭГ 4 класса на 10,76%; результаты в наклоне туловища вперед у КГ 3 класса, выросли на 2,58%, у

ЭГ 3 класса на 9,56%, у КГ 4 класса на 1,82%, у ЭГ 4 класса на 8,49%; результаты в подтягивании на низкой перекладине у КГ 3 класса, выросли на 3,32%, у ЭГ 3 класса на 9,13%, у КГ 4 класса на 2,34%, у ЭГ 4 класса на 9,43%; результаты в 6-минутном беге у КГ 3 класса, выросли на 2,18%, у ЭГ 3 класса на 13,07%, у КГ 4 класса на 2,92%, у ЭГ 4 класса на 11,28%.

В конце педагогического эксперимента нами было проведено повторное тестирование уровня физической подготовленности детей младшего школьного возраста, результаты, полученные в ходе математической обработки данных, показателей уровня физической подготовленности у мальчиков 3 классов представлены в табл.6.

По результатам полученных данных в конце эксперименте у мальчиков 3 классов (табл.6.) видно, что показатели в беге на 30 м у школьников КГ составляют $5,81 \pm 0,14$ с, у школьников ЭГ составляют $5,49 \pm 0,13$ с - различия достоверны ($t=2,19$, при $p < 0,05$); показатели в прыжках в длину с места у школьников КГ составляют $159,32 \pm 5,6$ см, у школьников ЭГ составляют $165,45 \pm 7,56$ см - различия достоверны ($t=2,27$, при $p < 0,05$); показатели в челночном беге 3x10м у школьников КГ составляют $9,73 \pm 0,23$ с, у ЭГ составляют $8,98 \pm 0,21$ с - различия достоверны ($t=2,22$, при $p < 0,05$);

Таблица 6

№ п/п	Вид тестирования	КГ $X \pm \sigma$	ЭГ $X \pm \sigma$	t	P
1.	Бег 30 м, с	$5,81 \pm 0,14$	$5,49 \pm 0,13$	2,19	< 0,05
2.	Прыжок в длину с места, см	$159,32 \pm 5,6$	$165,45 \pm 7,56$	2,27	< 0,05
3.	Челночный бег 3x10, с	$9,73 \pm 0,23$	$8,98 \pm 0,21$	2,22	< 0,05
4.	Змейка баскетбольная, с	$14,17 \pm 1,25$	$13,44 \pm 1,21$	2,34	< 0,05
5.	Змейка футбольная, с	$21,28 \pm 1,64$	$19,89 \pm 1,53$	2,27	< 0,05
6.	Наклон туловища вперёд из положения седа, см	$4,35 \pm 1,05$	$4,31 \pm 1,1$	0,31	> 0,05
7.	Подтягивание на высокой перекладине, раз	$2,21 \pm 1,2$	$2,22 \pm 1,05$	0,56	> 0,05
8.	6-минутный бег, м	$885,89 \pm 32,67$	$955,63 \pm 33,95$	2,4	< 0,05

Показатели уровня развития физической подготовленности у мальчиков 3 классов в конце эксперимента ($\bar{X} \pm \delta$)

показатели в тесте «змейка баскетбольная» у школьников КГ составляют $14,17 \pm 1,25$ с, у школьников ЭГ составляют $13,44 \pm 1$, - различия достоверны ($t=2,34$, при $p < 0,05$); показатели в тесте «змейка футбольная» у школьников КГ составляют $21,28 \pm 1,64$ с, у школьников ЭГ составляют $19,89 \pm 1,53$ с - различия достоверны ($t=2,27$, при $p < 0,05$); показатели в наклоне туловища вперёд из положения седа у школьников КГ составляют $4,35 \pm 1,05$ см, у школьников ЭГ составляют $4,31 \pm 1,1$ см и не имеют достоверных различий ($t=0,31$, при $p > 0,05$); показатели в подтягивании на высокой перекладине школьников КГ составляют $2,21 \pm 1,2$ раза, у школьников ЭГ составляют $2,22 \pm 1,05$ раза и не имеют достоверных различий ($t=0,56$, при $p > 0,05$); показатели в 6-минутном беге у школьников КГ составляют $885,89 \pm 32,67$ м, у школьников ЭГ составляют $955,63 \pm 33,95$ м - различия достоверны ($t=2,4$, при $p < 0,05$).

Результаты тестирования, полученные в ходе математической обработки данных, показателей уровня физической подготовленности у мальчиков 4 классов в конце эксперимента представлены в табл.7.

Таблица 7

№ п/п	Вид тестирования	КГ	ЭГ	t	P
1.	Бег 30 м, с	$5,31 \pm 0,09$	$5,00 \pm 0,1$	2,28	$< 0,05$
2.	Прыжок в длину с места, см	$170,04 \pm 8,42$	$183,19 \pm 8,21$	2,36	$< 0,05$
3.	Челночный бег 3x10, с	$9,11 \pm 0,12$	$8,46 \pm 0,12$	2,35	$< 0,05$
4.	Змейка баскетбольная, с	$12,96 \pm 0,24$	$11,96 \pm 0,21$	2,31	$< 0,05$
5.	Змейка футбольная, с	$20,03 \pm 0,31$	$18,51 \pm 0,3$	2,36	$< 0,05$
6.	Наклон туловища вперёд из положения седа, см	$6,22 \pm 1,25$	$6,56 \pm 1,14$	1,73	$> 0,05$
7.	Подтягивание на высокой перекладине, раз	$4,61 \pm 0,92$	$4,96 \pm 0,96$	0,84	$> 0,05$

8.	6-минутный бег, м	968,42±79,53	1063,74±78,26	2,29	< 0,05
----	-------------------	--------------	---------------	------	--------

Показатели уровня развития физической подготовленности у мальчиков 4 классов в конце эксперимента ($\bar{X} \pm \delta$)

По результатам полученных данных в конце эксперименте у мальчиков 4 классов (табл.7.) видно, что показатели в беге на 30 м у школьников КГ составляют $5,31 \pm 0,09$ с, у школьников ЭГ составляют $5,00 \pm 0,1$ с - различия достоверны ($t=2,28$, при $p < 0,05$); показатели в прыжках в длину с места у школьников КГ составляют $170,04 \pm 8,42$ см, у школьников ЭГ составляют $183,19 \pm 8,21$ см - различия достоверны ($t=2,36$, при $p < 0,05$); показатели в челночном беге 3x10м у школьников КГ составляют $9,11 \pm 0,12$ с, у ЭГ составляют $8,46 \pm 0,12$ с - различия достоверны ($t=2,35$, при $p < 0,05$); показатели в тесте «змейка баскетбольная» у школьников КГ составляют $12,96 \pm 0,24$ с, у школьников ЭГ составляют $11,96 \pm 0,21$ с, - различия достоверны ($t=2,31$, при $p < 0,05$); показатели в тесте «змейка футбольная» у школьников КГ составляют $20,03 \pm 0,31$ с, у школьников ЭГ составляют $18,51 \pm 0,3$ с - различия достоверны ($t=2,36$, при $p < 0,05$); показатели в наклоне туловища вперёд из положения седа у школьников КГ составляют $6,22 \pm 1,25$ см, у школьников ЭГ составляют $6,56 \pm 1,14$ см и не имеют достоверных различий ($t=1,73$, при $p > 0,05$); показатели в подтягивании на высокой перекладине школьников КГ составляют $4,61 \pm 0,92$ раза, у школьников ЭГ составляют $4,96 \pm 0,96$ раза и не имеют достоверных различий ($t=0,84$, при $p > 0,05$); показатели в 6-минутном беге у школьников КГ составляют $968,42 \pm 79,53$ м, у школьников ЭГ составляют $1063,74 \pm 78,26$ м - различия достоверны ($t=2,29$, при $p < 0,05$).

Результаты тестирования, полученные в ходе математической обработки данных, показателей уровня физической подготовленности у девочек 3 классов в конце эксперимента представлены в табл.8.

Таблица 8

№ п/п	Вид тестирования	КГ	ЭГ	t	P
1.	Бег 30 м, с	5,88±0,15	5,57±0,14	2,31	< 0,05
2.	Прыжок в длину с места, см	140,87±6,9	150,85±6,74	2,25	< 0,05
3.	Челночный бег 3x10, с	9,89±0,21	9,19±0,17	2,28	< 0,05
4.	Змейка баскетбольная, с	15,87±1,19	14,81±1,13	2,29	< 0,05
5.	Змейка футбольная, с	23,47±1,47	22,35±1,36	2,36	< 0,05
6.	Наклон туловища вперёд из положения седа, см	9,49±1,56	10,19±1,63	1,53	> 0,05
7.	Подтягивание на низкой перекладине, раз	16,80±2,3	18,08±2,29	2,33	< 0,05
8.	6-минутный бег, м	771,07±35,36	852,32±36,47	2,28	< 0,05

Показатели уровня развития физической подготовленности у девочек

3 классов в конце эксперимента ($\bar{X} \pm \delta$)

По результатам полученных данных в конце эксперименте у девочек 3 классов (табл.8.) видно, что показатели в беге на 30 м у школьников КГ составляют $5,88 \pm 0,15$ с, у школьников ЭГ составляют $5,57 \pm 0,14$ с - различия достоверны ($t=2,31$, при $p < 0,05$); показатели в прыжках в длину с места у школьников КГ составляют $140,87 \pm 6,9$ см, у школьников ЭГ составляют $150,85 \pm 6,74$ см - различия достоверны ($t=2,25$, при $p < 0,05$); показатели в челночном беге 3x10м у школьников КГ составляют $9,89 \pm 0,21$ с, у ЭГ составляют $9,19 \pm 0,17$ с - различия достоверны ($t=2,28$, при $p < 0,05$); показатели в тесте «змейка баскетбольная» у школьников КГ составляют $15,87 \pm 1,19$ с, у школьников ЭГ составляют $14,81 \pm 1,13$ с, - различия достоверны ($t=2,29$, при $p < 0,05$); показатели в тесте «змейка футбольная» у школьников КГ составляют $23,47 \pm 1,47$ с, у школьников ЭГ составляют $22,35 \pm 1,36$ с - различия достоверны ($t=2,36$, при $p < 0,05$); показатели в наклоне туловища вперёд из положения седа у школьников КГ составляют $9,49 \pm 1,56$ см, у школьников ЭГ составляют $10,19 \pm 1,63$ см и не имеют достоверных различий ($t=1,53$, при $p > 0,05$); показатели в подтягивании на

низкой перекладине школьников КГ составляют $16,80 \pm 2,3$ раза, у школьников ЭГ составляют $18,08 \pm 2,29$ раза - различия достоверны ($t=2,33$, при $p < 0,05$); показатели в 6-минутном беге у школьников КГ составляют $771,07 \pm 35,36$ м, у школьников ЭГ составляют $852,32 \pm 36,47$ м - различия достоверны ($t=2,28$, при $p < 0,05$).

Результаты тестирования, полученные в ходе математической обработки данных, показателей уровня физической подготовленности у девочек 4 классов в конце эксперимента представлены в табл.9.

Таблица 9

№ п/п	Вид тестирования	КГ	ЭГ	t	P
1.	Бег 30 м, с	$5,74 \pm 0,11$	$5,28 \pm 0,08$	2,26	$< 0,05$
2.	Прыжок в длину с места, см	$150,19 \pm 9,84$	$163,60 \pm 9,79$	2,29	$< 0,05$
3.	Челночный бег 3x10, с	$9,57 \pm 0,11$	$9,02 \pm 0,1$	2,34	$< 0,05$
4.	Змейка баскетбольная, с	$15,72 \pm 1,18$	$14,49 \pm 1,11$	2,3	$< 0,05$
5.	Змейка футбольная, с	$22,87 \pm 1,41$	$20,84 \pm 1,36$	2,32	$< 0,05$
6.	Наклон туловища вперед из положения седа, см	$10,24 \pm 0,97$	$10,97 \pm 0,85$	1,87	$> 0,05$
7.	Подтягивание на низкой перекладине, раз	$14,59 \pm 2,35$	$15,75 \pm 2,28$	2,29	$< 0,05$
8.	6-минутный бег, м	$808,30 \pm 40,82$	$867,28 \pm 39,26$	2,21	$< 0,05$

Показатели уровня развития физической подготовленности у девочек

4 классов в конце эксперимента ($\bar{X} \pm \delta$)

По результатам полученных данных в конце эксперименте у девочек 4 классов (табл.9.) видно, что показатели в беге на 30 м у школьников КГ составляют $5,74 \pm 0,11$ с, у школьников ЭГ составляют $5,28 \pm 0,08$ с - различия достоверны ($t=2,26$, при $p < 0,05$); показатели в прыжках в длину с места у школьников КГ составляют $150,19 \pm 9,84$ см, у школьников ЭГ составляют $163,60 \pm 9,79$ см - различия достоверны ($t=2,29$, при $p < 0,05$); показатели в челночном беге 3x10м у школьников КГ составляют $9,57 \pm 0,11$

с, у ЭГ составляют $9,02 \pm 0,1$ с - различия достоверны ($t=2,34$, при $p < 0,05$); показатели в тесте «змейка баскетбольная» у школьников КГ составляют $15,72 \pm 1,18$ с, у школьников ЭГ составляют $14,49 \pm 1,11$ с, - различия достоверны ($t=2,3$, при $p < 0,05$); показатели в тесте «змейка футбольная» у школьников КГ составляют $22,87 \pm 1,41$ с, у школьников ЭГ составляют $20,84 \pm 1,36$ с - различия достоверны ($t=2,32$, при $p < 0,05$); показатели в наклоне туловища вперёд из положения седа у школьников КГ составляют $10,24 \pm 0,97$ см, у школьников ЭГ составляют $10,97 \pm 0,85$ см и не имеют достоверных различий ($t=1,87$, при $p > 0,05$); показатели в подтягивании на низкой перекладине школьников КГ составляют $14,59 \pm 2,35$ раза, у школьников ЭГ составляют $15,75 \pm 2,28$ раза - различия достоверны ($t=2,29$, при $p < 0,05$); показатели в 6-минутном беге у школьников КГ составляют $808,30 \pm 40,8$ м, у школьников ЭГ составляют $867,28 \pm 39,26$ м - различия достоверны ($t=2,21$, при $p < 0,05$).

Заключение

1. Анализ научно-методической литературы свидетельствует о том, что на данный момент спортивно-ориентированное физическое воспитание школьников является одним из приоритетных инновационных проектов модернизации системы физического воспитания в общеобразовательной школе. Актуальность внедрения данных проектов определяется необходимостью повышения двигательной активности учащихся, формирования их интереса к занятиям физической культурой, повышение уровня физического развития, подготовленности и улучшение показателей здоровья. Наибольший эффект от внедрения спортивно-ориентированного физического воспитания можно получить лишь при поэтапном привлечении учащихся к физкультурно-спортивной деятельности начиная с младшего школьного возраста.

2. В результате применения средств футбола для спортивно-ориентированного физического воспитания детей младшего школьного возраста были организованы групповые формы в виде уроков, которые отвечают характеру игры в футбол, предусматривает повышенное требование взаимодействия между игроками, необходимость решения коллективных задач. Учащиеся выполняли задания при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном. Основными средствами являлись физические упражнения, направленные на развитие ловкости, гибкости, быстроты, которые в этой возрастной группе имеют наиболее благоприятные возможности развития. К специфическим упражнениям можно отнести индивидуальные и групповые упражнения с мячом: удары, остановки, ведение мяча в различных положениях и различными способами; обманные движения; отбор мяча; вбрасыванию его из-за боковой линии.

3. В результате проведенного эксперимента нами была доказана эффективность методики спортивно-ориентированного физического

воспитания детей младшего школьного возраста средствами футбола, так результаты тестирования мальчиков 3-4 классов экспериментальной группы в среднем выросли на 6,9-12,5%, аналогичные изменения у девочек 3-4 классов составили 8,3-13,1%, при этом надо отметить, что прирост результатов в контрольных группах соответственно составил: 1,6-3,2% у мальчиков 3-4 классов, 1,5-3,3% у девочек 3-4 классов. В конце эксперимента обнаружены достоверные различия ($p < 0,05$) в пользу экспериментальной группы по всем видам тестирования за исключением наклон туловища вперёд из положения седа и подтягивания на высокой перекладине у мальчиков 3-4 классов и подтягивания на низкой перекладине у девочек 3-4 классов.

Библиографический список

1. Нижегородцева Н. В. Психолого-педагогическая готовность ребёнка к школе / Н. В. Нижегородцева. – М., 2001. – 256 с.
2. Аганянц Е.Н. Физиологические особенности развития детей, подростков и юношей: учебное пособие / Е.Н. Аганянц, Б.М. Бердичевская, Е.В. Демидова. Краснодар, 1999. - 72 с.
3. Андреев С.И., Алиев Э.Г. Мини-футбол в школе. М.: Советский спорт, 2006. - 224 с.
4. Антропова М.В. Проблемы здоровья детей и их физического развития / М.В. Антропова // Здоровоохранение Российской Федерации. 1999. — № 5. -С. 17-21.
5. Ахметов И.И. Использование ДНК-технологий для реализации концепции спортивно-ориентированного физического воспитания учащихся школ г. Набережные Челны / И.И. Ахметов, И.В. Астратенкова, А.И. Комкова, В.А. Рогозкин, В.К. Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. – №1. – С.5–8.
6. Бальсевич В. К. Сургутский проект (сообщение первое) / В.К. Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1997. - № 4. - С. 48 - 55.
7. Бальсевич В.К. Здоровьеформирующая функция образования / В.К. Бальсевич // Образовательная политика. — М., 2007. С. 4-9.
8. Бальсевич В.К. Здоровьеформирующая функция образования в Российской Федерации / В.К. Бальсевич // Гуманитарные проблемы современной цивилизации: VI Международные Лихачевские научные чтения (26-27 мая 2006 г.). СПб.: СПбГУП, 2006. - С. 83-84.
9. Бальсевич В.К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания школьников / В.К. Бальсевич, М.П. Шестаков // Спорт, духовные ценности, культура. М., 1997. — Вып. 7. — С. 232-237.

10. Бальсевич В.К. Оздоровительный потенциал физической и спортивной культуры / В.К. Бальсевич // Здоровье нации основа процветания России: материалы II Всероссийского форума. - М., 2006. - С. 213-214.
11. Бальсевич В.К. Спортивно ориентированное физическое воспитание учащихся общеобразовательных школ / В.К. Бальсевич. — СПб.: СПбНИИФК, 2006. 70 с.
12. Бальсевич В.К. Спортивно-ориентированное физическое воспитание в общеобразовательной школе/ Спорт в школе (приложение к «Первое сентября»). – 2004. — №4. – с.5-7.
13. Бальсевич В.К. Спортивный вектор физического воспитания в российской школе: монография / В.К. Бальсевич. М.: Теория и практика физической культуры и спорта, 2006. — 112 с.
14. Бергер Г.И. Спортивные игры, лыжная подготовка, подвижные игры / Г.И. Бергер, Ю.Г. Бергер. М.: ВЛАДОС, 2002. - 144 с.
15. Быков В.С. Потребностно-мотивационный подход к физическому совершенствованию учащейся молодежи // Физическая культура. 1997. -№ 3. - С. 39-40.
16. Гибадуллин М.Р. Спортивно ориентированное физическое воспитание учащихся 5-6 классов на основе лыжной подготовки: Автореф. дис. канд. пед. наук. М., 2010. - 24 с.
17. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Теория и методика футбола. Техника игры. Том 1. – М.: «СпортАкдемПресс», 2002. – 472 с.
18. Гужаловский А.А. Физическая подготовка школьника. Челябинск: ЧГИФК, 1989. - 151 с.
19. Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств у школьников. - Мн.: Народная газета, 1978. - 88 с.
20. Дажы Ч.А.-О. Спортивное ориентирование как национально-региональный компонент, физического воспитания школьников / Ч.А.-О. Дажы. Красноярск, 2005. - 153 с.

21. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте [Текст]: Учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. Заведений/ Ю.Д. Железняк, П.К. Петров – М.: Академия, 2009. - 264с.
22. Клюев М.Е. Учет анатомо-физиологических особенностей при проведении физических упражнений с младшими школьниками / М.Е. Клюев. Рига, 1981. - 97 с.
23. Кудрявцев М.Д. Особенности применения методики обучения младших школьников двигательным действиям на основе теории учебной деятельности / М.Д. Кудрявцев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2003. — № 7. С. 55-57.
24. Кузнецова З.И. Критические периоды развития двигательных качеств школьников / З.И. Кузнецова // Физическая культура в школе. — 1975. — № 1. -С. 7-9.
25. Лубышев И.А. Олимпийская культура в спортизированном физическом воспитании / И.А. Лубышев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2004. — № 3. — С. 47-49.
26. Лубышева Л.И. Обсуждаем новые векторы спортизации общеобразовательных школ России / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. 2007. - № 8. - С. 78-79.
27. Лубышева Л.И. Спортивная культура в школе / Л.И. Лубышева. — М.: Теория и практика физической культуры и спорта, 2006. — 174 с.
28. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. - М.: Физкультура и спорт, 1998 г. - 204с.
29. Марков Ю. А. Организация и методика физического воспитания мальчиков 10-13 лет - учащихся общеобразовательной школы в учебно-тренировочных группах спортивной гимнастики: Автореф. дис. канд. пед. наук. М., 1998. - 23 с.
30. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. — М.: Физкультура и Спорт, СпортАкадемПресс, 2008. - 544 с.

31. Мельников Д.А. Эффективность спортивно-ориентированного физического воспитания учащихся 9-11 классов на основе туристского многоборья: Автореф. дисс. ... канд.пед.наук. – Наб.Челны. – 2009. – 23 с.

32. Наумов А.И. Повышение эффективности уроков спортивно-оздоровительной направленности у школьников 11-12 лет: Автореф. дис. канд. пед. наук. Улан Уде, 2006. - 23 с.

33. Павлов В.В. Эффективность физического воспитания детей 8-10 лет при различном планировании учебного процесса: Автореф. дис. канд. пед. наук. Чебоксары, 2000. - 23 с.

34. Прогонюк Л.Н. Освоение технологий спортизированного физического воспитания в общеобразовательной школе / Л.Н. Прогонюк. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2000. — № 4. С. 12-15.

35. Слонов Б.А. Физическая подготовка учащихся 7-8 классов общеобразовательных школ на основе формирования навыков спортивного ориентирования: Автореф. дис. канд. пед. наук. М., 2003. - 24 с.

36. Солдатов О.Ф. Футбол в общеобразовательной школе. - Смоленск, 1985. - 178с.

37. Спортивно ориентированное физическое воспитание новая педагогическая технология XXI века: материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 25-летию ЧГИФК (г. Чайковский, 16 апреля 2005 г.). - Чайковский : ЧГИФК, 2005. - 163 с.

38. Спортизация физического воспитания в школе: спортивное образование / О.А. Синельников, П.А. Хасты, А.В. Сычев// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2004. — № 6. С. 22-26.

39. Тююнайтис М.Н. Физическое воспитание учащихся младших классов на основе дифференцированного подхода: Автореф. дис. канд. пед. наук. Волгоград, 2010. - 23 с.

40. Фонарев Д.В. Теоретическое обоснование муниципальной системы спортивно ориентированного физического воспитания

г.Чайковского. Д.В. Фонарев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2007. - № 4. - С. 20.

41. Фролов М.А. Методика интенсификации процесса физического воспитания учащихся малокомплектных школ на основе инновационных технологий // Современные научные исследования и инновации. 2013. № 5 [Электронный ресурс]. URL: <http://web.snauka.ru/issues/2013/05/24343> (дата обращения: 09.12.2014).

42. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений [Текст]/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов – М.: Академия, 2009. – 480 с.

43. Хрипкова А.Г. Возрастная физиология и гигиена / А.Г. Хрипкова. — М.: Просвещение, 1990. — 127 с.

44. Чедов К.В. Спортивно ориентированное физическое воспитание учащихся 10-11 лет общеобразовательных школ на основе дзюдо: Автореф. дис. канд. пед. наук. Чайковский, 2006. – 23 с.

45. Чедов К.В. Школа с новыми уроками физической культуры / К.В. Чедов, К.Б. Старикова, А.Ф. Шаравева // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. 2005. — № 5. — С. 62.

46. Ямпольская Ю.А. Физическое развитие школьников Москвы за последние десятилетия / Ю.А. Ямпольская // Гигиена и санитария. 2000. - №1.-С. 65-68.

Календарно - тематическое планирование третьего урока физической культуры на
основе «Подвижных игр» 3-й класс (34 часа)

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1.	Русская народная игра «Краски»	1	
2.	Русская народная игра «Гори, гори ясно»	1	
3.	Русская народная игра «Ляпка»	1	
4.	Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»	1	
5.	Бурятская народная игра «Ищем палочку»	1	
6.	Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок»	1	
7.	Кабардино-балкарская народная игра «Под буркой»	1	
8.	Калмыцкие народные игры «Прятки», «Альчик!»	1	
9.	Карельские народные игры «Мяч», «Я есть!»	1	
10.	Игры народов Коми «Невод», «Стой, олень!»	1	
11.	Марийская народная игра «Катание мяча»	1	
12.	Татарская народная игра «Серый волк»	1	
13.	Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»	1	
14.	Удмуртские народные игры «Водяной», «Серый заяк»	1	
15.	Чечено-ингушская игра «Чиж»	1	
16.	Тувинские народные игры «Стрельба в мишень», «Борьба»	1	
17.	Мордовские народные игры «Котел», «Круговой»	1	
18.	Северо-осетинская игра «Борьба за флажки»	1	
19.	Чувашская игра «Рыбки»	1	
20.	Игра народов Сибири и Дальнего Востока «Льдинки, ветер и мороз»	1	
21.	Эстафета «Вызов номеров»	1	
22.	Эстафета по кругу	1	
23.	Эстафета с обручем	1	
24.	Эстафета с мячом	1	
25.	Эстафета «Быстрые и ловкие»	1	
26.	Эстафета «Встречная»	1	
27.	Эстафета «Весёлые старты»	1	
28.	Русская народная игра «Салки»	1	
29.	Русская народная игра «Пятнашки»	1	
30.	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	1	
31.	Русская народная игра «Фанты»	1	
32.	Русская народная игра «Салки с приседаниями»	1	
33.	Русская народная игра «Третий лишний»	1	
34.	Русская народная игра «Птицелов»	1	

Календарно - тематическое планирование третьего урока физической культуры на
основе «Подвижных игр» 4-й класс (34 часа)

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1.	Русская народная игра «Жмурки»	1	
2.	Русская народная игра «Кот и мышь»	1	
3.	Русская народная игра «Горелки»	1	
4.	Русская народная игра «Салки»	1	
5.	Русская народная игра «Пятнашки»	1	
6.	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	1	
7.	Русская народная игра «Фанты»	1	
8.	Русская народная игра «Салки с приседаниями»	1	
9.	Русская народная игра «Волк»	1	
10.	Русская народная игра «Птицелов»	1	
11.	Русская народная игра «Гори, гори ясно!»	1	
12.	Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»	1	
13.	Бурятская народная игра «Ищем палочку»	1	
14.	Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок»	1	
15.	Марийская народная игра «Катание мяча»	1	
16.	Татарская народная игра «Серый волк»	1	
17.	Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»	1	
18.	Чувашская игра «Рыбки»	1	
19.	Эстафета «Передача мяча»	1	
20.	Эстафета «С мячом»	1	
21.	Эстафета зверей	1	
22.	Эстафета «Быстрые и ловкие»	1	
23.	Эстафета «Вызов номеров»	1	
24.	Эстафета по кругу	1	
25.	Эстафета с обручем	1	
26.	Эстафета «Весёлые старты»	1	
27.	Русская народная игра «Салки»	1	
28.	Русская народная игра «Пятнашки»	1	
29.	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	1	
30.	Русская народная игра «Краски»	1	
31.	Русская народная игра «Гори, гори ясно»	1	
32.	Русская народная игра «Третий лишний»	1	
33.	Русская народная игра «Пятнашки»	1	
34.	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	1	