

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Южно-Уральский государственный университет»
(Национальный исследовательский университет)
Институт спорта, туризма и сервиса
Кафедра Теории и методики физической культуры и спорта

ДОПУСТИТЬ К ЗАЩИТЕ
Заведующий кафедрой

_____ А.В. Ненашева
«____» 20 ____ г.

**ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ
КЛАССОВ НА ОСНОВЕ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
К ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЕ
ЮУрГУ-44.03.01.2018.022 ПЗ.ВКР

Руководитель работы,
доцент
_____ И.В. Изаровская
«____» 20 ____ г.

Автор работы
студент группы СТ – 461
_____ Д.А. Козич
«____» 20 ____ г.

Нормоконтролер, доцент
_____ И.В. Изаровская
«____» 20 ____ г.

Челябинск 2018

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Южно-Уральский государственный университет»
(Национальный исследовательский университет)
Институт спорта, туризма и сервиса
Кафедра Теории и методики физической культуры и спорта
Направление – 44.03.01 – Педагогическое образование

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой, д.б.н.
доцент
_____ А.В. Ненашева
_____ 2018 г.

ЗАДАНИЕ
на выпускную квалификационную работу студента
Козич Дарьи Антоновны
Группы СТ-461

1 Тема работы
**ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ НА
ОСНОВЕ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА**

утверждена приказом по университету от _____ № _____

2 Срок сдачи студентом законченной работы – май 2018 года

3 Исходные данные к работе

Анализ литературных данных, определение цели, задач, объекта, исследования, методов исследования и методов воздействия.

4 Перечень вопросов, подлежащих разработке

Разработать методы дифференцированного подхода в воспитании физических качеств.

Проведение исследования с целью выявления отличительных признаков влияния дифференциированного подхода на развитие физических качеств.

Разработать методику дифференцированного подхода в физическом воспитании для учащихся младших классов.

Оценить эффективность разработанной методики дифференцированного обучения.

5 Иллюстрированный материал

Презентация на электронном носителе

Общее количество иллюстраций – 9

6 Дата выдачи задания – май 2017 года

Руководитель _____ И.В. Изаровская

Задание принял к исполнению _____ Д.А. Козич

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН

Наименование этапов выпускной квалификационной работы	Срок выполнения этапов работы	Отметка о выполнении руководителем
1 Разработка плана работы	июнь 2017 г.	выполнено
2 Анализ научно-методической литературы, нормативных документов, изучение опыта подобной работы	июнь-август 2017 г.	выполнено
3 Написание первого раздела	август 2017 г.	выполнено
4 Разработка методики и плана проведения исследований	август 2017 г.	выполнено
5 Проведение исследований	сентябрь 2017 – февраль 2018 г.	выполнено
6 Обработка полученных результатов	март 2018 г.	выполнено
7 Написание второго и третьего разделов	апрель 2018 г.	выполнено
8 Представление первого варианта	апрель 2018 г.	выполнено
9 Исправление и доработка	май 2018 г.	выполнено
10 Представление окончательного варианта	май 2018 г.	выполнено
11 Подготовка к защите	май 2018 г.	выполнено
12 Защита работы	по расписанию	

Заведующий кафедрой _____ А.В. Ненашева

Руководитель работы _____ И.В. Изаровская

Студент _____ Д.А. Козич

АННОТАЦИЯ

Козич, Д.А. Физическое воспитание младших классов на основе дифференцированного подхода. – Челябинск: ЮУрГУ, СТ – 461, 55 с., 1 ил., 3 табл., библиографический список – 47 наим., 1 прил.

Актуальность исследования заключается в том, что в современной педагогике дифференциация обучения - это дидактический принцип, согласно которому для повышения эффективности создается комплекс дидактических условий, учитывающий типологические (индивидуальные) особенности учащихся (их интересы, творческие способности, обученность, обучаемость, работоспособность и т.д.), в соответствии с которыми отбираются и дифференцируются цели, содержание образования, формы и методы обучения. Когда учащимсядается одинаковая для всех физическая нагрузка, то для одних она оказывается оптимальной, для других - недостаточной, а для третьих - слишком большой. В итоге первые работают с хорошим тренировочным эффектом, у вторых получается только поддерживающий режим, а третья реагируют на нагрузку снижением результатов.

Исследователи, работавшие по проблемам гигиены и физического воспитания, выступили с предложениями учитывать в процессе физического воспитания индивидуальные различия детей в физическом развитии, соотносить состояние здоровья и физического развития с характером и нормированием физической нагрузки.

Объектом исследования является процесс физического воспитания младших школьников в общеобразовательном учреждении.

Предмет исследования – методика развития физических качеств младших школьников путем дифференцированного подхода.

Цель исследования – разработать и обосновать методику физического воспитания учащихся младшего школьного возраста на основе дифференцированного подхода..

Задачи исследования:

- 1 Изучить потребностно-мотивационные характеристики физической культуры учащихся младшего школьного возраста, на основе дифференцированного подхода.
- 2 Охарактеризовать программно-учебный материал учащихся младшего школьного возраста и выявить ключевые основания дифференцирования процесса физического воспитания.
- 3 Разработать методику физического воспитания учащихся младшего школьного возраста на основе дифференцированного подхода и проверить эффективность в ходе педагогического исследования.
- 4 Оценить эффективность разработанной методики физического воспитания учащихся младшего школьного возраста на основе дифференцированного подхода.

Результаты исследования позволяют рекомендовать применение дифференцированного подхода в физическом воспитании детям младшего школьного возраста для достижения более высоких показателей в развитии физических качеств по сравнению с общепринятыми методами при одинаковых затратах времени.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	8
ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ В ОРГАНИЗАЦИИ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	10
1.1 Обзор и обработка научно-методической литературы в сочетании с программами физического воспитания младших школьников.....	10
1.2 Возрастно-половые особенности младших школьников	14
1.3 Деление школьников на уроках физической культуры по медицинским группам здоровья.....	17
1.4 Дифференцированный и индивидуальный подходы в физическом воспитании младших школьников	19
1.5 Освоение двигательных действий путем дифференциированного развития физических качеств.....	22
1.6 Учет физического развития и физической подготовки при дифференциированном подходе к обучению.....	27
1.7 Дифференциированный подход при формировании двигательной активности младших школьников.....	29
ГЛАВА 2 ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ	34
2.1 Организация исследования	34
2.2 Методы исследования	35
2.3 Методы математической статистики	36
ГЛАВА 3 МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА ОСНОВЕ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА	37
ГЛАВА 4 ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ОСНОВЕ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА	45
4.1 Результаты исследования качеств учащихся на начальном этапе исследования	45
4.2 Методика дифференциации учащихся младшего школьного возраста с использованием специальных физических упражнений	46

4.3 Результаты оценки эффективности внедрения разработанной методики .	47
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	49
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	51
Приложение А	55

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. В последние годы активно велись исследования в русле поиска путей индивидуализации и дифференциации подготовки занимающихся на основе анализа:

- функциональных и морфологических показателей специальной работоспособности;
- характеристик и методов оперативного контроля; свойств темперамента;
- зависимости развития физических качеств и морфологических показателей;
- текущего контроля функционального;
- здоровья и динамики результатов;
- особенностей интегральных показателей физического состояния.

Анализ современного состояния школьной физической культуры позволил выявить ряд значимых противоречий в аспекте изучаемой проблемы:

- между теоретическими закономерностями формирования физической культуры учащихся общеобразовательных учреждений и методическими особенностями их реализации в условиях школьного физического воспитания;
- между потребностями общества в создании эффективных физкультурно-спортивных и оздоровительных технологий и отсутствием научно-обоснованных теорий их проектирования;
- между существующими содержанием, организационными формами и недостаточной разработанностью педагогических условий физического совершенствования учащихся.

Объект исследования – процесс физического воспитания младших школьников в общеобразовательном учреждении.

Предмет исследования – методика развития физических качеств младших школьников путем дифференцированного подхода.

Цель исследования – разработать и обосновать методику физического воспитания учащихся младшего школьного возраста на основе дифференцированного подхода.

Задачи исследования:

1 Изучить потребностно-мотивационные характеристики физической культуры учащихся младшего школьного возраста, на основе дифференцированного подхода.

2 Охарактеризовать программно-учебный материал учащихся младшего школьного возраста и выявить ключевые основания дифференцирования процесса физического воспитания.

3 Разработать методику физического воспитания учащихся младшего школьного возраста на основе дифференцированного подхода и проверить эффективность в ходе педагогического исследования.

4 Оценить эффективность разработанной методики физического воспитания учащихся младшего школьного возраста на основе дифференцированного подхода.

Результаты исследования:

1 Применение метода дифференцированного обучения в учебном процессе по физическому воспитанию позволяет добиться более высоких показателей в развитии физических качеств по сравнению с общепринятыми методами при одинаковых затратах времени.

2 При разработке методики дифференцированного обучения нами учитывалось физическое развитие и физическая подготовленность учащихся.

3 После внедрения разработанной методики были определены различия между показателями основной и контрольной групп. 3 из 6 нормативов показали достоверные различия ($p>0,05$). Нормативы, достоверность которых не подвердилась, все таки имеют положительный прирост, вероятнее всего то получилось из-за недостаточно выделенного времени.

Нашу методику можно считать эффективной.

ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ В ОРГАНИЗАЦИИ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

1.1 Обзор и обработка научно-методической литературы в сочетании с программами физического воспитания младших школьников

Коренные изменения, происходящие в обществе, в условиях перехода к рыночной экономике, неизбежно ведут за собой и соответствующие им преобразования в обучении подрастающего поколения, в системе управления процессом физического воспитания в школе. Осуществляемая в настоящее время реформа общеобразовательной школы предопределила разработку новых программ по всем изучаемым дисциплинам, включая и физическую культуру. Подбор оптимального состава средств и методов физического воспитания предполагает, в свою очередь, совершенствование сложившейся методики управления процессом физического воспитания школьников [36, 34]

Среди многочисленных задач общеобразовательных учреждений одной из приоритетных является воспитание здорового, гармонично физически развитого человека, способного на качественно высоком уровне осваивать программный материал школьного курса обучения. Вместе с тем, в настоящее время в стране наблюдается резкое ухудшение общего состояния здоровья и уровня физической подготовленности школьников: только 10% учащихся считаются абсолютно здоровыми, более 40% детей страдают хроническими заболеваниями, а свыше 1 миллиона школьников освобождены от занятий физической культурой по состоянию здоровья. Специалисты в области школьного образования отмечают существенное снижение параметров подготовленности учащихся общеобразовательных учреждений, что неизбежно влечет за собой ухудшение уровня их здоровья [1]. Данная тенденция требует внесения радикальных изменений в методические основы организации

процесса физического воспитания школьников, начиная с начальной школы. В исследованиях специалистов [7, 19, 22, 32, 47, 59] проводится теоретико-методологический анализ дифференцированного подхода в физическом воспитании школьников, многие ученые считают, что в школьном возрасте у детей и подростков происходит становление и развитие основных двигательных навыков и физических качеств, особенно в младшем школьном возрасте.

Физическое состояние младших школьников является важным фактором подготовки физически крепкого, гармонически развитого подрастающего поколения. В этом возрасте создается фундамент всестороннего физического развития, формируется тип телосложения и осанка, укрепляется здоровье, формируются разнообразные двигательные умения и навыки. Все это приводит к возникновению объективных предпосылок для гармонического развития личности. Полноценная база такого развития без активных физкультурных занятий практически недостижима. Этот возраст характеризуется определенным уровнем физической и интеллектуальной работоспособности, что в целом определяет возможность освоения умственных и физкультурных программ обучения. Программно-нормативные основы системы физического воспитания составляют программы по физическому воспитанию в общеобразовательных школах. В документах государственного стандарта представлен минимальный объем требований к содержанию образования и уровню подготовленности. Активная работа ученых и практиков по совершенствованию физического воспитания, развернувшаяся в последние годы, способствовала появлению новых программ, которые основываются на положениях современных концепций. Анализ научно-методической литературы позволяет определить перечень требований к структуре программ.

По мнению Б.А. Ашмарина [4], в них должны быть отражены: – целевые установки, определяющие основные направления и задачи содержания программ; – учет особенности онтогенетического развития детей; – содержание

педагогической работы (характеристика режима дня, перечень общеразвивающих и строевых упражнений, средств различных видов спорта, показатели или уровни освоения детьми содержания программы).

Основными целевыми установками программы являются:

1 всестороннее развитие личности посредством формирования физической культуры личности школьника: формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, развитие двигательных способностей ;

2 укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;

3 овладение школой движений;

4 хорошее физическое развитие: развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

5 овладение знаниями и навыками в области физической культуры: выработка представлений об основных видах спорта, 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.

Анализ научно-методической литературы позволяет рассматривать дифференциацию физического воспитания как комплекс организационнометодических мероприятий, способствующих целенаправленному и аргументированному выбору форм, средств и методов обучения и воспитания в соответствии с уровнем развития индивидуальных качественных характеристик человека. Как считает ряд авторов, проблема дифференциации физического воспитания детей 7 – 10-летнего возраста во многом обусловлена решением важной задачи – распределение детей на отдельные группы в соответствии с заранее выбранными основаниями [5].

Анализ научно-методической литературы позволяет выделить следующие основания дифференциации процесса физического воспитания:

- состояние здоровья детей;
- уровень развития физических качеств;
- уровень сформированности основных движений;
- пол и возраст занимающихся;
- состояние физического развития;
- особенности организации и содержания процесса физического воспитания;
- учет сенситивных периодов развития различных качественных характеристик индивида;
- особенности мотивационно-потребностной сферы занимающихся;
- тип конституции.

Анализ научно-методической литературы свидетельствует о том, что, несмотря на значительный интерес ученых и практических работников к проблеме дифференциации различных аспектов процесса физического воспитания детей младшего школьного возраста, в предлагаемых рекомендациях в качестве оснований для распределения школьников на группы декларируется необходимость использования, как правило, одного или нескольких критериев. В доступных нам литературных источниках мы не

встретили аргументированных предложений по использованию комплекса критериев для углубления дифференциации процесса физического в школе [24, 7, 32].

Совершенствование урока физической культуры и повышение его эффективности невозможно без разработки вопроса дифференциированного обучения. Важнейшее требование современного урока – обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств. Приступая к работе прежде всего надо определить, с каким составом обучающихся предстоит работать в течении нескольких лет. В начале учебного года необходимо выявить уровень физической подготовленности (с помощью тестов) и состояние здоровья обучающихся (по данным медицинских осмотров). Представление о степени подготовленности обучающихся в овладении определённым двигательным действием можно получить с помощью наблюдения за умением воспроизвести задание или упражнение в заданном темпе, ритме, с заданной амплитудой [8, 12].

1.2 Возрастно-половые особенности младших школьников

При проведении уроков физической культуры необходимо учитывать возрастно-половые особенности учащихся. Уже в младшем школьном возрасте при выборе упражнений и дозировании физических нагрузок, мальчикам в большем объеме, чем девочкам, рекомендуется давать упражнения в поднимании и переноске груза, в преодолении сопротивления, более положительные беговые и лыжные дистанции; увеличивать высоту прыжков, а так же расстояния до мишеней для метания. Силовые упражнения для девочек по числу повторений могут быть такими же, как и для мальчиков, но по

напряжению меньшими. Девочкам больше, чем мальчикам, следует выполнять плавание, ритмичные, танцевальные движения [46].

Учащимся до 11 лет следует давать упражнения, развивающие быстроту, ловкость, подвижность в суставах и выносливость; с 11–12 лет нужно увеличить удельный вес силовых упражнений. В упражнениях, направленных на развитие силы и выносливости, физическая нагрузка для девочек несколько меньше, чем для мальчиков. В то же время в упражнениях на быстроту, ловкость им можно давать более трудные упражнения, чем мальчикам. В подростковом возрасте улучшается нервная регуляция мышечного аппарата, что создает хорошие условия для овладения сложными двигательными действиями. Для детей 13–14 лет сокращается число упражнений, связанных с длительной статистической нагрузкой. На уроках физической культуры следует постоянное внимание уделять правильному и глубокому дыханию, укреплению дыхательных мышц, сохранению правильной осанки. Девочкам в этом возрасте становится трудно выполнять упражнения в подтягивании, лазании, висах и упорах. С особой осторожностью нужно давать им такие упражнения, как поднимание тяжестей, прыжки с большой высоты. На уроках продолжительность медленного бега может составлять у девочек 4–5 мин, а у мальчиков 6–8 мин. Для девочек нужно сократить длину дистанции и интенсивность бега в 1,5–2 раза по сравнению с мальчиками. В результате анализа дифференцированного подхода на уроках физической культуры, можно выявить:

1 Изучение индивидуальных особенностей учащихся:

- пол;
- возраст;
- данные медицинского обследования;
- показатели контрольных испытаний.

2 Управление деятельностью учащихся:

- распределение учащихся на группы;

- определение физических нагрузок;
- организационно-методические мероприятия.

3 Активизация самостоятельной деятельности учащихся:

- выявление помощников и проведение с ними занятий;
- составление учебных карточек-заданий для групп учащихся;
- разработка дифференцированных домашних заданий.

Изучение индивидуальных особенностей детей В программу изучения физического развития включаются следующие показатели: длина тела стоя, масса тела, окружность грудной клетки и другие. Все антропологические измерения проводятся в сентябре и в мае. Ежегодно проводятся медицинские комиссии, где изучается состояние здоровья каждого ученика. Основываясь на полученных данных, совместно с медицинским работником школы по оценочным таблицам определяем уровень физического развития каждого школьника. В соответствии с оценочными данными учащиеся делятся на три медицинские группы: основную, подготовительную и специальную. К основной группе относятся учащиеся, не имеющие отклонений в физическом развитии и состоянии здоровья, а также школьники с незначительными отклонениями в состоянии здоровья при условии достаточной физической подготовленности. В подготовительную группу зачисляются дети с незначительными отклонениями в физическом развитии и состоянии здоровья, без существенных функциональных изменений, с недостаточной физической подготовленностью. В специальную группу включаются учащиеся, имеющие по состоянию здоровья значительные отклонения постоянного или временного характера, которым противопоказаны занятия по государственным программам в общих группах [34]. После проведения оценки физического развития учащихся я беру на особый учёт и под наблюдение тех детей, у которых:

- при длине тела ниже среднего, среднем и выше среднего и высоком уровне развития показатели веса и окружности груди ниже показателей,

соответствующих данной ростовой группе обследуемого того же возраста и пола;

- длина получает оценку – низкий|| независимо от величины других показателей;
- длина тела получает оценку —высокий|| или при средней длине остальные показатели относятся к оценке —высокий||.

1.3 Деление школьников на уроках физической культуры по медицинским группам здоровья

Первым шагом к успешному решению задачи по выбору правильной дозировки физических нагрузок на занятиях физическими упражнениями обучающихся является их распределение на три медицинских группы – основную, подготовительную и специальную. Распределение обучающихся для занятий физическими упражнениями на медицинские группы производится предварительно врачом-педиатром, подростковым врачом или терапевтом в конце учебного года. Окончательное решение о направлении обучающегося в специальную медицинскую группу врач производит после дополнительного осмотра в начала предстоящего учебного года.

Основным критерием для включения обучающегося в ту или иную медицинскую группу является определение уровня его здоровья и функционального состояния организма. Для распределения в специальную медицинскую группу необходимо еще установление диагноза с обязательным учетом степени нарушения функций организма [38, 23].

В соответствии с существующим «Положением о врачебном контроле за физическим воспитанием населения» школьники и учащиеся, основываясь на результатах медицинского освидетельствования распределяются на три медицинские группы: основную, подготовительную и

специальную. Специальная группа, в свою очередь, подразделяется на подгруппы: физкультурную (а) и лечебную (б). Каждая медицинская группа характеризуется по объему и интенсивности физических нагрузок.

Основная группа выполняет программу по физическому воспитанию в полном объеме. В ходе занятий используются все виды физических упражнений: гимнастические, игровые, спортивно-прикладные, трудовые. Предусматриваются занятия спортом. Интенсивность выполнения упражнений разнообразная, вплоть до максимальной. Методика проведения занятий групповая, малогрупповая, индивидуальная. В данную группу направляются лица со средним, выше среднего и высоким уровнем физического развития, без отклонений, а также с незначительными отклонениями в состоянии здоровья, но имеющими нормотоническую реакцию сердечно-сосудистой системы на стандартную физическую нагрузку.

Подготовительная группа выполняет программу по физическому воспитанию в том объеме, который указывает врач со знаниями врачебного контроля, основываясь на результатах первичного медицинского освидетельствования, а в ряде случаев и результатах углубленного обследования. В ходе занятий используются все виды физических упражнений. Интенсивность выполнения упражнений субмаксимальная. Расширение объема и увеличение интенсивности нагрузок решается врачом, который руководствуется результатами дополнительного или повторного медицинского освидетельствования. Методика проведения занятий разнообразная [38, 23].

В подготовительную группу направляются лица с ниже-средним уровнем физического развития без отклонений в состоянии здоровья, а также те, у кого уровень физического развития средний, выше среднего и высокий, но имеющих отклонения в состоянии здоровья. При этом тип реакции сердечно-сосудистой системы у них должен быть пре-имущественно нормотонический.

Специальная группа:

подгруппа А - в данной подгруппе не предусматривается выполнение общей программы по физическому воспитанию. Используются все виды упражнений. Ограничение по интенсивности нагрузки определяется по результатам медицинского освидетельствования и углубленного обследования. Методика проведения занятий малогрупповая либо индивидуальная. К подгруппе А относятся лица с низким уровнем физического развития без отклонений в состоянии здоровья, а также те, у кого уровень физического развития средний, выше среднего и высокий со стойкими отклонениями в состоянии здоровья, но без выраженных нарушений функции со стороны пораженных органов либо систем. Реакция сердечно-сосудистой системы преимущественно нормотоническая, возможны элементы патологической.

подгруппа Б - основная форма проведения занятий - лечебная гимнастика. Используются, главным образом, гимнастические и элементы спортивно-прикладных упражнений. Нагрузка, строго дозированная, подбирается с учетом результатов углубленного обследования и медицинского освидетельствования. Методика проведения занятий - индивидуальная.

В данную подгруппу направляются лица со стойкими отклонениями в состоянии здоровья, с выраженными нарушениями функций со стороны пораженных органов либо систем. Тип реакции сердечно-сосудистой системы может быть как нормотонический, так и патологический.

Перевод из одной медицинской группы в другую осуществляется на основании результатов повторных и дополнительных обследований.

1.4 Дифференцированный и индивидуальный подходы в физическом воспитании младших школьников

Дифференцированный и индивидуальный подходы важны для обучающихся, как с низкими, так и с высокими результатами в области

физической культуры. Низкий уровень развития двигательных качеств часто бывает одной из главных причин неуспеваемости ученика по физической культуре. А учащемуся с высоким уровнем не интересно на уроке, рассчитанном на среднего ученика. Помимо деления обучающихся на основную, подготовительную и специальную группы, почти в каждом классе условно можно разделить детей еще на несколько групп (категорий):

- совершенно здоровые, но —тучные дети, не желающие трудиться;
- дети, временно перешедшие в подготовительную группу из-за болезни;
- плохо физически развитые дети, которые боятся насмешек, замыкаются;
- хорошо физически развитые дети, которые могут потерять желание заниматься на уроках, если им будет очень легко и неинтересно. Поэтому и необходимо дифференцирование и задач, и содержания, и темпа освоения программного материала, и оценки достижений. Поэтому мы предлагают дифференциацию учебно-воспитательного процесса на основании совокупной интеграции следующих критериев:
 - состояние здоровья детей;
 - пол и возраст занимающихся (разделение на группы мальчиков и девочек);
 - уровень развития физических качеств;
 - уровень сформированности основных движений;
 - особенности мотивационно-потребностной сферы.

Например, по Куперу [28], в результате занятий танцевальной аэробикой в состоянии организма происходят следующие положительные:

- укрепляется костная система;
- уменьшается подверженность депрессии;
- улучшается пищеварение;
- замедляются процессы старения;

- повышается физическая и интеллектуальная работоспособность;
- снижается риск сердечных заболеваний;
- улучшается сон.

Танцевальной аэробикой могут заниматься все дети, независимо от их способностей, физического развития, музыкальности. Основной целью занятий является развитие всех физических качеств, прежде всего координации, гибкости, силы, развитие чувства ритма, овладение базовыми элементами хореографии, танцев. Тренировка с элементами единоборств, и подобные ей формы получили в последнее время широкое распространение. Такие занятия – это целая организационно-методическая форма, охватывающая ряд частных методов использования физических упражнений. Занятия ведутся в спортивном зале; занимаются по одному или в парах, выполняя назначенное задание. Такая тренировка направлена на комплексное развитие физических качеств занимающихся. Материалом для тренировки служат в основном технически относительно несложные движения, приемы, которые подбираются так, чтобы обеспечить последовательное воздействие на все основные мышечные группы и в тоже время дать достаточную нагрузку на внутренние органы (сердечно-сосудистую, дыхательную системы и др.). У детей 7 – 10-летнего возраста, изучаются особенности программнонормативного обеспечения процесса физического воспитания в младших классах, анализируются современные тенденции реализации дифференцированного подхода к физическому воспитанию школьников младших классов [22, 28, 40].

Задачи физического воспитания учащихся 1–4 классов направлены на:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия;
- содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров

движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

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

– выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий; - 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; - воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в коде двигательной деятельности. Для закрепления и совершенствования двигательных навыков и развития соответственных координационных способностей на уроке необходимо многократно использовать специально-подготовительные упражнения, целенаправленно и часто изменять отдельные параметры движения, их сочетания, условия выполнения этих упражнений.

1.5 Освоение двигательных действий путем дифференцированного развития физических качеств

Обучение проводится целостным методом с последующей дифференциацией (выделением деталей техники и "разведением" их по сложности) и затем интеграцией (объединением) этих частей разными способами в зависимости от уровня технической подготовленности обучающихся с целью более качественного выполнения упражнения. Обучение

двигательным действиям предусматривает возможность выбора операций для решения тех или иных двигательных задач. В этом случае каждый обучаемый может освоить двигательное действие в предпочтительном для него составе операций, что станет основой для формирования индивидуального, самого эффективного, стиля деятельности.

Обучающиеся, сильных групп внутри класса, осваивают учебный материал в среднем на два урока быстрее средних и слабых учеников. Регулировать различный темп обучения необходимо с помощью дифференциации практических методов обучения, когда обучение каждому двигательному действию заканчивается для сильных групп выполнением изучаемого упражнения в соревновательных условиях и процессом развития физических качеств посредством изучаемого упражнения, а для учащихся слабых и средних групп больше времени уделяется выполнению упражнения по частям и многократному выполнению в стандартных условиях [24, 25, 26].

Доказательством эффективности данного подхода в обучении двигательным действиям служит изменение качества успеваемости по технической подготовленности. В определении сложности частей техники и способах их объединения - суть дифференцированного обучения двигательным действиям. Очень эффективным в основной части урока является групповой метод работы, когда класс делится на группы в зависимости от подготовленности к освоению конкретного раздела программы. Однако организация учеников в основной части может быть различной в зависимости от этапа обучения. Первый этап – ознакомление с новым учебным материалом. Занятие проводится одновременно со всем классом, все отделения получают одинаковое задание, например, выполнить новые упражнения, показанные учителем. Второй этап – усвоение и закрепление учебного материала. Рационально давать разные учебные задания каждой группе: одной – подготовительные или подводящие упражнения, выполняемые в облегчённых условиях; другой – усложнённые подводящие упражнения; третьей – действие

в целом, но в облегчённом варианте и т.д.. Например, кувырок вперёд: слабо подготовленные ученики выполняют его на наклонной плоскости в облегчённых условиях, а хорошо подготовленные – на гимнастических матах в обычных условиях. Подъём переворотом в упор: наиболее сильная группа упражняется самостоятельно на перекладине; менее подготовленные с помощью учителя – на высокой жерди разновысоких брусьев (перед жердью поставлен конь), переворот выполняется с отталкиванием ногами от коня в облегчённых условиях; наиболее слабые ученики выполняют в это время задания на гимнастической стенке на силу рук и брюшного пресса. Прыжки в высоту: оборудуется четырёхугольная прыжковая яма, вдоль каждой стороны которой на стойках устанавливаются планки разной высоты, поэтому работать могут одновременно 4 группы разной подготовленности, планки повышаются для каждой группы отдельно. Так создаются оптимальные условия обучения для всех школьников. Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной группе могут выполнять посильные и рекомендованные врачами специалистами задания и упражнения. Третий этап – совершенствование двигательного действия [24, 25, 26].

Может получиться так, что для школьников, подготовленных наиболее слабо, третьего этапа вообще не будет – они не достаточно хорошо освоили учебный материал. Эти дети продолжают работу второго этапа, хотя и несколько усложнённую. Более подготовленные дети выполняют упражнения в соревновательных условиях или изменяющихся усложнённых условиях (применение отягощений, повышенная опора, различные сопротивления), а также для них увеличивается число повторений и число прохождения круга. Менее подготовленные обучающиеся работают в стандартных условиях. На занятиях по гимнастике можно разрешить детям добавлять в комбинации свои элементы, в опорном прыжке изменять высоту снаряда и расстояние до мостика. Каждый вид может содержать как базовый компонент, так и вариативную часть, в которой предусмотрено углубленное изучение техники акробатических и

других упражнений. На уроке необходимо обязательно проводить и индивидуальную работу с обучающимися, у которых не получается выполнение того или иного двигательного действия. Эти дети получают индивидуальные задания, как на уроке, так и домашнее задание по данному двигательному действию. Индивидуальная работа с учениками на разных этапах урока способствует сохранению физического, нравственного и социального здоровья обучающихся. Дифференцированное развитие физических качеств в группах разной подготовленности осуществляется с использованием как одинаковых, так и разных средств и методов, но величина нагрузки всегда планируется разная, в результате чего уровень физической подготовленности обучающихся существенно улучшается по сравнению с исходным уровнем. В более слабых группах дети раньше заканчивают выполнение заданий, у них остается больше времени для отдыха и восстановления.

Для обучающихся, имеющих недостаточный уровень физической подготовленности, можно использовать карточки индивидуальных заданий с указанием упражнений, последовательности их выполнения, дозировки. Упражнения карточек-заданий соответственно с возрастом усложняются. На уроках желательно применять нестандартное оборудование и мелкий инвентарь (гимнастические палки, скакалки, обручи, гантели, резиновые и пружинные эспандеры и др.), проводить уроки с музыкальным сопровождением, включать элементы аэробной гимнастики, ритмики, упражнения релаксации мышц, дыхательные упражнения. Это позволяет увеличить моторную плотность уроков и сделать их более интересными. Обязательно контролировать физические нагрузки по частоте сердечных сокращений перед началом и после окончания занятия. Для определения функционального состояния обучающихся в процессе физических нагрузок различного характера не только сравнивать величину сдвигов пульса с характером и величиной нагрузок, но и прослеживать быстроту восстановления пульса во время отдыха. Детей, у

которых перед уроком ЧСС выше 80 уд/мин., и менее подготовленных детей при построении ставить на левый фланг. Для таких обучающихся с помощью ограничителей можно сделать внутренний круг с меньшим радиусом, где они могут выполнять индивидуальные упражнения, упражнения на дыхание и расслабление, ходьбу, бег трусцой и т.д. (островок здоровья). В подготовительной части урока задания выполняются всеми детьми, но для более слабых снижается нагрузка, уменьшается время выполнения заданий, их объём, интенсивность, количество повторений, темп движения; даются более простые подводящие и подготовительные упражнения, разрешается делать более частыми и длительными паузы отдыха. В практике физкультурно-оздоровительной работы широко применяются соревновательные и игровые технологии, помогающие решать не только проблемы мотивации, развития обучающихся, но и здоровьесбережения и социализации. В игре и через игровое общение у растущего ребёнка проявляется и формируется мировоззрение, потребность воздействовать на мир, адекватно воспринимать происходящее. Именно в игре независимо от сознания ребенка работают различные группы мышц, что так же благотворно влияет на здоровье. При проведении упражнений в игровой или в соревновательной форме слабые ученики распределяются по всем командам и чаще проводится замена этих игроков. Если преодолевается полоса препятствий, часть из них исключается для слабых детей. В эстафетах более подготовленные школьники начинают и заканчивают эстафеты и при необходимости делают два повторения. При выполнении заданий в парах дети должны подбираться по силам и им даются разные по сложности упражнения, при этом также можно использовать карточки с заданиями и со схемами упражнений.

Особое внимание на уроке уделять детям с избыточным весом и слабым детям, которые не желают заниматься из-за своей неловкости. Хорошие результаты могут быть получены, если вначале привлечь таких детей помочь

при проведении подвижных игр и эстафет. Вначале они помогают в судействе, затем, вовлекаясь в события, принимают участие в игре и перестают стесняться своей моторной неловкости. Продолжая таким образом заниматься на уроках, эти дети приобретают уверенность в своих силах и постепенно включаются в регулярные занятия. Двигательный режим со слабыми детьми осуществляется при частоте пульса до 130-150 уд/мин. На этом этапе режим занятий для разных групп должен быть различным: тренирующим, тонизирующим или щадящим. В заключительной части урока класс объединяется в одну группу, все ученики выполняют одинаковые упражнения. Исключения составляют те случаи, когда по расписанию урок физической культуры последний и в конце его можно провести игру большой подвижности, участие в такой игре менее подготовленных детей ограничивается [24, 25, 26].

1.6 Учет физического развития и физической подготовки при дифференцированном подходе к обучению

Технология дифференциированного формирования знаний и методических умений предполагает:

1 выявление уровней обученности школьников в области знаний и методических умений с помощью диагностического теста (проводится в конце каждой темы и служит основанием для деления учащихся на группы разной подготовленности);

2 «разведение» задач изучения темы по уровням обученности школьников и группам разной подготовленности;

3 «разведение» содержания программы. Обучающимся предлагаются задания разные по сложности, содержанию, объёму.

Это могут быть: небольшие сообщения, более развёрнутые доклады, проектная деятельность (презентации), составление комплекса утренней гимнастики или разминки, упражнений с предметами. Достаточно времени на уроках в 1-4 классах уделять профилактике плоскостопия, формированию

правильной осанки, разработке комплексов утренней гимнастики. В ходе выполнения упражнений знакомить обучающихся с тем, на что влияет то или иное физическое упражнение (осанка, сила, ловкость и т.д.), обращать внимание на технику выполнения и технику безопасности при выполнении упражнений; давать общий анализ выполнения упражнений и обращать внимание на технические ошибки. Ежеурочно проводить инструктаж по правилам техники безопасности на занятиях и правилам поведения обучающихся в спортивных залах [29, 30, 44, 45].

При оценке физической подготовленности учитывается как максимальный результат, так и прирост результата. Причем индивидуальные достижения (т.е. прирост результатов) имеют приоритетное значение. При выставлении отметки по физической культуре учитываются и теоретические знания, и техника выполнения двигательного действия, и прилежание, и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность. Широко применять методы поощрения, словесные одобрения. Одних детей надо убедить в собственных возможностях, успокоить, подбодрить; других – сдержать от излишнего рвения; третьих – заинтересовать. Всё это формирует у школьников положительное отношение к исполнению заданий, создает основу для общественной активности. Все отметки обязательно аргументируются.

Временно освобожденные дети и обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе должны присутствовать на уроках: помогать в подготовке инвентаря, судействе. В играх им интересны посильные роли, в эстафетах их можно назначить капитанами команд для организации детей и помощи с дисциплиной, они могут принять участие в допустимых заданиях, знакомятся на уроках с теоретическими сведениями, с техникой выполнения некоторых двигательных действий, не требующих больших энергетических затрат, могут выполнять упражнения рекомендованные врачом. Данная работа обучающихся также может оцениваться. Постоянно ориентировать сильных детей на то, что они обязаны

помогать слабым, предлагать им подготовить более слабого товарища к успешному выполнению упражнения и ставить за это высокую оценку.

При оценивании деятельности обучающихся, ориентироваться не только на усвоение ребенком знаний, умений и навыков, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения в реализации усвоенных знаний и представлений. Всестороннее изучение школьников, сопоставление различных данных позволяет выявить причины отставания детей, установить главные из этих причин и осуществлять педагогическое воздействие, основанное на методике дифференцированного обучения. Формирование знаний и методических умений школьников по организации самостоятельных форм занятий физическими упражнениями. Данная технология облегчает процесс обучения, к намеченной цели ученик подходит с постепенным накоплением запаса двигательных умений, из которых и формируется нужное действие.

От богатства упражнений, форм и методов их применения уроки становятся более разнообразными, а процесс обучения - более интересным. Ученики занимаются охотно, с интересом воспринимают посильные и разнообразные задания, выполняют их осознанно, испытывают удовольствие от самого процесса выполнения. Обеспечение дифференцированного подхода к обучающимся с учетом их физического развития и двигательной подготовленности; достижение высокой моторной плотности, динамичности, эмоциональности, образовательной и инструктивной направленности уроков; формирование у обучающихся навыков и умений самостоятельных занятий физическими упражнениями - всё это важнейшие требования современного урока физической культуры [29, 30, 44, 45].

1.7 Дифференцированный подход при формировании двигательной активности младших школьников

Физическое воспитание учащихся является неотъемлемой частью всей учебно-воспитательной работы школы и занимает важное место в подготовке учащихся к жизни, к общественно полезному труду. Работа по физическому воспитанию в школе отличается большим многообразием форм, которые требуют от учащихся проявления организованности, самодеятельности, инициативы, что способствует воспитанию организационных навыков, активности, находчивости. Осуществляемое в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, физическое воспитание содействует всестороннему развитию школьников. Физическое воспитание младших школьников имеет свою специфику, обусловленную их анатомо-физиологическими и психологическими особенностями, а также тем, что, приходя в школу, ученики попадают в новые условия, к которым им нужно приспособиться, привыкнуть [41, 42, 43].

С началом учебы значительно растет объем умственного труда детей и в то же время ощутимо ограничивается их двигательная активность и возможность находиться на открытом воздухе. В связи с этим правильное физическое воспитание в младшем школьном возрасте является не только необходимым условием всестороннего гармоничного развития личности ученика, но и действенным фактором повышения его умственной работоспособности. В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, и, исходя из сущности общего среднего образования, целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию, направленному на формирование физической культуры личности школьника. Известно, что важнейшее условие становления здорового образа жизни есть адекватная индивидуальным способностям физкультурная деятельность, в процессе которой развиваются двигательные способности детей. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение школьниками основами физической культуры, слагаемыми которой, являются крепкое

здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Достижение этой цели я обеспечиваю решением следующих задач, направленных на: укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию; обучение жизненно важным двигательным умениям, навыкам и способностям. Формирование двигательных умений и навыков в начальных классах проводится согласно с учебной программой, которая предусматривает обучение учеников упражнениям основной гимнастики, легкой атлетики, игр. Эффективность обучения двигательным действиям зависит от методики проведения уроков, от того, как в процессе обучения активизируется познавательная деятельность учеников, включается в этот процесс язык и мышление, насколько сознательно относятся они к усвоению двигательных действий [46, 47].

Овладение правильной техникой выполнения упражнений является важным заданием физического воспитания. Как известно, упражнения положительно влияют на организм лишь при условии, что они правильно выполняются. К тому же, рациональная техника исполнения упражнений способствует формированию правильных навыков жизненно важных движений, развивает у детей умения целесообразно распределять усилие и эффективно осуществлять разные движения, воспитывает у них готовность быстро усваивать новые двигательные действия. Трудоёмкость заключается в том, что ученик усваивает нечто в форме учебной деятельности только тогда, когда у него есть внутренняя потребность и мотивация такого усвоения, которое я стараюсь формировать у ребёнка на уроках физической культуры. Это усвоение должно носить творческий характер, так как только в этом случае наиболее полно развивается личность. Учащиеся осознают: чтобы освоить какие-либо движения, сначала необходима общая база для этого, становилось

понятным и другое: чем лучше они подготовятся физически, тем легче будет происходить овладение этими действиями.

Многие авторы считают, что одним из основных требований, предъявляемых к учителям физической культуры, является необходимость осуществления дифференцированного подхода к формированию навыков самоконтроля и саморегуляции в процессе двигательной деятельности. Чтобы детей проявлялся интерес к занятиям физической культурой и спортом необходимо их заинтересовать, а именно организовать физкультурно-массовые мероприятия так, чтобы им было интересно, чтобы они как можно больше двигались и видели результаты своей активной деятельности [41, 42, 43, 47].

Тема общей характеристики и возрастных особенностей двигательных способностей - одна из интереснейших и сложнейших проблем теории и методики физического воспитания. Какие двигательные способности развивать, как протекает развитие различных двигательных способностей в зависимости от возраста, пола, индивидуальных особенностей, целенаправленных воздействий и других факторов, каковы основные положения, средства и методы совершенствования двигательных способностей? - много вопросов связанных с оптимизацией и совершенствованием уроков физической культуры – должны грамотно подходить к планированию материала. Вот далеко не полный перечень вопросов, которые возникли перед нами, что и мы выяснили из анализа литературных источников. Главная ценность этого направления заключается в том, что самоконтроль будет способствовать более глубокому усвоению учебного материала. Например: есть дети, которые не принимают помощь до тех пор, пока сами не исчерпают своих возможностей. А есть дети, у которых опускаются руки, если их во время не поддержать, не подсказать выхода из затруднения; некоторых надо подводить к освоению упражнения так, чтобы они постепенно преодолевали встречающиеся трудности, и они не были бы для них чрезмерными. И по этим признакам выделяю в классе соответствующие группы школьников и осуществляю

дифференцированный подход к ним, опираясь на зону ближайшего развития каждого ребенка. Знание анатомо-физиологических особенностей детей и подростков дает возможность более рационально и дифференцированно подходить к проведению уроков.

ГЛАВА 2 ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Организация исследования

Исследования проводились с июня 2017 года по март 2018 года в МОУ СОШ № 1 города Кыштыма.

Т.к. уже существует гендерная дифференциация и дифференциация по группам здоровья, наш эксперимент был направлен на дифференциацию по физической подготовленности детей основной группы здоровья. Основная группа состояла из 15 человек, контрольная из 17.

Контрольная группа занималась по стандартной методике, принятой в МОУ СОШ №1. В основной группе акцент был сделан на дифференциацию учащихся по физической подготовленности.

Для решения поставленных задач было организовано исследование, которое включало следующие этапы:

На первом этапе (июнь 2017 г. – август 2017 г.) изучались литературные источники, освещающие состояние проблемы исследования, определялось общее направление работы, формировались и уточнялись цель и задачи исследования.

На втором этапе (сентябрь 2017 г. – февраль 2018 г.) в обеих группах было проведено педагогическое исследование. В начале исследования в группах проводилось тестирование по общей физической подготовке. Во время тестирования соблюдались правила тестов. В конце исследования было проведено заключительное тестирование по общей физической подготовке в контрольной и сновной группах.

На третьем этапе (март 2018 г. – май 2018 г.) были проведены обработка полученных результатов, анализ эффективности предложенной методики и оформление работы.

2.2 Методы исследования

Методы исследования:

- теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы;
- педагогическое наблюдение;
- педагогические контрольные испытания;
- педагогическое исследование;
- методы математической статистики.

Анализ научно-методической литературы. Изучена и проанализирована научно-методическая литература, в результате чего определена сущность и актуальность проблемы, дано объяснение полученных результатов исследования. При обработке литературных источников рассматривались такие вопросы - проблемы физического воспитания у младших школьников, в целом и пути их решения, анализировался существующие программные материалы по индивидуальным и дифференцированным подходам по физической культуре, обобщались сведения, касающиеся методики обучения и их освоения.

Контрольные испытания. Для определения физического развития были использованы исследования физической подготовленности:

- бег 30 м, с;
- челночный бег 3x10 м, с;
- бег 1000 м;
- прыжок в длину с места, см;
- подтягивание на перекладине/подтягивание на перекладине в висе лежа, кол-во раз;
- наклон туловища вперед, см.

Педагогическое наблюдение. Во время исследования осуществлялось систематическое наблюдение за различными сторонами педагогического процесса.

2.3 Методы математической статистики

При обработке полученных результатов вычислялись следующие показатели: среднее арифметическое (M), стандартное отклонение (σ), стандартная ошибка средней арифметической (m), t -критерий Стьюдента, степень свободы (f).

T -критерий Стьюдента – направлен на оценку различий средних величин двух выборок, которые распределены по нормальному закону. Данный критерий может быть использован для сопротивления средних и связных, и несвязных выборок, причем выборки могут быть не равны по величине

Для того чтобы по таблице уровней значимости t -критерия Стьюдента определить степень достоверности различий выборок нужно установить число степеней свободы.

Степень достоверности различий начинается с величины 0,05, что означает наличие ошибки менее 5% случаев и то, что различия между выборками достоверны.

Для оценки темпов прироста показателей использовалась формула В.И. Усакова:

$$W = 100(V_2 - V_1) / \frac{1}{2}(V_1 + V_2),$$

где W – темп прироста показателей, %

V_1 – исходный уровень;

V_2 – конечный уровень.

ГЛАВА 3 МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА ОСНОВЕ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА

Для развития быстроты при подборе тренировочных упражнений необходимо учитывать степень их освоения. В случае использования неосвоенных упражнений внимание ученика будет сосредоточено не на быстроте выполнения упражнения, а на способе его выполнения. Планируя скорость выполнения упражнения, следует помнить, что быстрое сокращение мышц в процессе движения сопровождается увеличением тонуса мышц-антагонистов, что вызывает тормозящий эффект, который носит охранительный характер. Это рефлекторное торможение устраняется кропотливой и длительной работой в конкретном движении, что ведет к совершенствованию межмышечной координации и снятию «тормозов». Длительность работы подбирается с таким расчетом, чтобы спортсмен был в состоянии поддерживать высокую скорость на протяжении всего времени выполнения упражнения. Продолжительность пауз между отдельными повторениями должна обеспечивать относительное восстановление. Следует учитывать, что многократное выполнение скоростных упражнений с высокой интенсивностью даже при оптимальных паузах приводит к суммированию физико-химических сдвигов в организме и неизбежному снижению работоспособности. Увеличению объема способствует планирование упражнений по сериям (например, плавание 8-10x12,5 м; 6-8 x25 м; 3-4 x50 м). Одновременно следует увеличить интервалы отдыха между сериями. Основными методами совершенствования быстроты и частоты движений являются повторный, соревновательный, игровой. При воспитании скоростных способностей в начале отдельного занятия подготавливают нервно-мышечный аппарат спортсмена и активизируют его психическое состояние.

Содержание основной части занятия должно соответствовать следующим методическим требованиям:

- предлагаемые упражнения должны быть достаточно освоены занимающимися;
- длительность упражнений со скоростной направленностью должна обеспечивать проявление высокой интенсивности работы на всем ее протяжении;
- упражнения скоростного характера должны вызывать значительную мобилизацию функциональных систем, определяющих уровень скоростных возможностей (т. е. их интенсивность должна быть не ниже 88% от максимальной);
- продолжительность пауз отдыха выбирается такой, чтобы к началу следующего упражнения физико-химические сдвиги в значительной мере были нейтрализованы и возбудимость нервной системы была повышенной.

В условиях значительного утомления следует использовать активный отдых в форме низкоинтенсивной деятельности; рационально сочетать упражнения общего, регионального и относительно локального воздействия, способствующие сохранению работоспособности и увеличению объема выполняемой работы.

В заключительной части занятий следует предусмотреть комплекс упражнений низкой интенсивности, направленных на восстановление дыхания и расслабление мышц. Вместе с тем показана эффективность комплексного применения средств скоростной и силовой подготовки в одном занятии или в системе смежных занятий.

Последовательное выполнение упражнений в комплексе с отягощением 30 и 90% от максимальных является наиболее действенным для развития «взрывной силы» и сопровождается адаптацией организма к нагрузке скоростно-силовой направленности. Основными средствами воспитания быстроты движений служат упражнения, выполняемые с предельной либо околопредельной скоростью:

1 собственно скоростные упражнения;

2 обще-подготовительные упражнения;

3 специально подготовительные упражнения.

В качестве общеподготовительных упражнений наиболее широко в физическом воспитании и спорте используются спринтерские упражнения, прыжковое упражнения, игры с выраженными моментами ускорений (например, баскетбол по обычным и упрощенным правилам, мини-футбол и т.п.).

При выборе специально подготовительных упражнений с особой тщательностью следует соблюдать правила структурного подобия. В большинстве случаев они представляют собой «части» или целостные формы соревновательных упражнений, преобразованных таким образом, чтобы можно было превысить скорость по отношению к достигнутой соревновательной.

Для совершенствования скоростных способностей в подгруппе использовались следующие методические подходы и приемы:

1 Облегчение внешних условий и использование дополнительных средств, ускоряющих движение. Самый распространенный способ облегчения условий проявления быстроты в упражнениях, отягощенных весом спортивного ряда или снаряжения, — уменьшение величины отягощения, позволяет выполнять движения о повышенной скоростью и в обычных условиях. Сложнее осуществить аналогичный подход в упражнениях, отягощенных лишь собственным весом занимающегося. Стремясь облегчить достижение повышенной скорости в таких упражнениях, используют следующие приемы, выполняемые в условиях, облегчающих увеличение темпа и частоты движений:

а) «уменьшают» вес тела занимающегося за счет приложения внешних сил, например, непосредственная помощь преподавателя (тренера) или партнера с применением подвесных лонж (в гимнастических и других упражнениях);

б) ограничивают сопротивление естественной среды (например, бег по растру, плавание по течению и т.п.); в) используют внешние условия,

помогающие занимающемуся произвести ускорение за счет инерции движения своего тела (бег под гору, бег по наклонной дорожке и т.п.); г) применяют дозированно внешние силы, действующие в направлении перемещения (например, механическую тягу в беге).

2 Использование эффекта «ускоряющего последействия и варьирование отягощений. Скорость движений может временно увеличиваться влиянием предыдущего выполнения движений с отягощениями (например, выныривание с грузом, прыжком в высоту, толчок утяжеленного ядра перед толчком обычного и т.п.). Механизм этого эффекта заключен в остаточном возбуждении нервных центров, сохранении двигательной установки и, других следовых процессах, интенсифицирующих последующие двигательные действия. При этом может значительно сокращаться время движений, возрастать степень ускорений и мощность производимой работы. Однако подобный эффект наблюдается не всегда. Он во многом зависит от веса отягощения и последующего его облегчения, числа повторений и порядка чередований обычного, утяжеленного и облегченного вариантов упражнения.

3 Лидирование и сенсорная активизация скоростных проявлений. Понятие «лидерование» охватывает известные приемы (бег за лидером-搭档ом и др.). Объем скоростных упражнений в рамках отдельного занятия, как правило, относительно невелик» даже у специализирующихся в видах деятельности скоростного характера. Это обусловлено, во-первых, предельной интенсивностью и психической напряженностью упражнений; во-вторых, тем, что их нецелесообразно выполнять в состоянии утомления, связанном с падением скорости движений, интервалы отдыха в серии скоростных упражнений должны быть такими, чтобы можно было выполнить очередное упражнение со скоростью не менее высокой, чем предыдущее.

Для развития ловкости используют следующие методы:

- стандартно-повторного упражнения;
- вариативного упражнения;

- игровой;
- соревновательный.

При разучивании новых достаточно сложных двигательных действий применяют стандартно-повторный метод, т.к. овладеть такими движениями можно только после большого количества повторений их в относительно стандартных условиях.

Очень эффективны для развития ловкости подвижные игры и эстафеты, спортивные игры.

Для подгруппы 2 применялись общеразвивающие упражнения на согласованность движений :

- бег в сочетании с поворотами и прыжками;
- бег спиной вперед, боком, с изменением направления;
- метание мяча из различных исходных положений, после прыжков, поворотов;
- метание в цель в ускоренном темп, попеременно обеими руками.

Для подгруппы 1 применялись отдельные упражнения на полосе препятствий:

- бег по проходам лабиринта;
- преодоление препятствий;
- упражнения на гимнастических снарядах;
- акробатические упражнения (прыжки с поворотами, жонглирование мячом, преодоление неровностей).

Развитие выносливости в подгруппе 2 проходило путем:

- бега в течение нескольких минут по кругу с изменением направления;
- непрерывных прыжков на месте;
- ходьбой на определенные расстояния;
- лыжные движения без использования палок на расстояние до 300 м

Для подгруппы 1 использовались эти же упражнения только с добавлением утяжелений (гимнастические палки, мячи). Увеличилось время проведения подвижных игр.

Упражнения для развития силовых способностей подразделяются на две большие группы. К первой относятся упражнения с внешним сопротивлением, вызываемым весом бросаемых или толкаемых предметов. Упражнения с отягощениями эффективны тем, что они могут применяться с разными целями. Используя их, можно воздействовать как на крупные мышечные группы, так и на более мелкие. Эти упражнения можно облегчать или усложнять в зависимости от подготовки ребенка. Вторую группу составляют упражнения, отягощенный весом собственного тела, например ползание, лазанье, прыжки.

Из всех упражнений для детей в первую очередь подходят упражнения динамического характера, связанные с толканием и бросанием утяжеленных предметов, а также упражнения, которые связаны с подниманием веса собственного тела, - различные прыжки, приседания, лазанье и ползание. Все эти упражнения не только содействуют развитию силы, но и совершенствуют быстроту движений, выносливость.

Необходимо правильно оценивать силовые способности каждого ребенка, что поможет в подборе упражнений, которые должны соответствовать его возможностям и постепенно усложняться с ростом этих возможностей.

Большое значение имеет количество повторений упражнений. Слишком малая дозировка не содействует развитию силы, тренировке мышечной системы, а чрезмерно большая может привести к утомлению, перегрузке.

Важно также темп выполнения упражнений: чем он выше, тем меньше число повторений, тем продолжительнее пауза для отдыха.

Для обеих групп проводились одинаковые упражнения, которые отличались темпом, количеством повторений и отягощением – в подгруппе 2 оно могло вообще не использоваться, если силовые качества были минимально развиты.

Работа над гибкостью требует умения, расслабив одну группу мышц, жестко и стабильно держать другие. Например, наклоны к ноге с вялой изогнутой спиной могут иметь негативные последствия для спины. Работа над подвижностью суставов и вытягиванием связок должна быть сбалансирована, иначе легко получить разболтанные суставы с одной стороны и утратить естественность движений – с другой.

Как правило, упражнения на гибкость начинаются и заканчиваются вытягиванием. Например, вытягивание конечностей, спины, всего тела, – в зависимости от специфики упражнений.

Вытягивание является базовым навыком. Именно тут наиболее часто допускаются ошибки. Какое бы ни было упражнение, к нему необходимо компенсирующее в противоположную сторону (например, мах наружу – мах внутрь, прогиб назад – наклон вперед и т.д.). Завершающее вытягивание всего тела позволяет выровнять позвоночник в естественное положение и скомпенсировать остаточный эффект после прогибов и наклонов.

Работа над гибкостью требует серьезного отношения, поскольку сбалансированы должны быть и нагрузки, и направления (вперед-назад, внутрь – наружу и т.д.), и соотношение упражнений, направленных на разработку подвижности суставов и на улучшение эластичности связок.

Упражнения на гибкость важно сочетать с упражнениями на силу и расслабление. Как установлено, комплексное использование силовых упражнений и упражнений на расслабление не только способствует увеличению силы, растяжимости и эластичности мышц, производящих данное движение, но и повышает прочность мышечно-связочного аппарата. Кроме того, при использовании упражнений на расслабление в период направленного развития подвижности в суставах значительно (до 10%) возрастает эффект тренировки.

Упражнения на гибкость на одном занятии рекомендуется выполнять в такой последовательности: вначале упражнения для суставов верхних

конечностей, затем для туловища и нижних конечностей. При серийном выполнении этих упражнений в промежутках отдыха дают упражнения на расслабление.

Для совершенствования гибкости в работе с младшими школьниками используется игровой и соревновательный методы, более сложные акробатические комплексы.

ГЛАВА 4 ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ОСНОВЕ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА

4.1 Результаты исследования качеств учащихся на начальном этапе исследования

Для определения исходных данных и уточнения задач исследования нами был проведен предварительный анализ физических качеств учащихся. В качестве исследуемых участвовали учащиеся МОУ СОШ №1 3А и 3Б классы.

Нами были выбраны 6 нормативов, на 5 видов физических качеств: быстрота, ловкость, выносливость, сила (рук и ног), гибкость (см. приложение А).

Суть дифференциации заключалась в разделении учащихся на тех кто, выполнил норматив на оценку «5» (подгруппа 1), следовательно их обучение было основано на совершенствовании физического качества, для учащихся, чьи оценки были ниже (подгруппа 2), акцент был сделан на более детальное изучение упражнений и совершенствование техники выполнения.

После выявления показателей физической подготовленности учащихся была проведена математическая обработка полученных данных.

Обработка данных проводилась с целью сравнения показателей контрольной и основной групп для проверки обоснованности их выделения и доказательства отсутствия существенных различий в показателях обеих групп.

Результаты расчетов представлены в «табл. 2».

Таблица 2 – Сравнительная динамика показателей физических качеств учащихся на начало исследования

Физическое качество	Исходные данные		р
	Основная группа, $M \pm m (n=15)$	Контрольная группа, $M \pm m (n=17)$	
Быстрота	6,03±0,17	6,05±0,17	>0,05
Ловкость	10,19±0,23	9,60±0,20	>0,05
Выносливость	391,00±6,47	390,53±6,28	>0,05
Сила	7,14±1,31	7,24±0,98	>0,05
	160,20±4,00	161,70±0,98	>0,05
Гибкость	6,53±1,08	6,41±1,12	>0,05

Достоверных различий между двумя группами выявлено не было, а значит группы равны и можно приступать к исследованию и применению методики дифференцированного обучения.

4.2 Методика дифференциации учащихся младшего школьного возраста с использованием специальных физических упражнений

Во время педагогического исследования в основной группе применялась методика дифференцированного обучения. Группа состояла из 15 человек, все они являются учащиеся МОУ СОШ №1. Применение метода специальных физических упражнений направленных на дифференцированное развитие физических качеств позволяет обеспечить высокую общую и моторную плотность урока, облегчает учет, контроль и индивидуальное регулирование нагрузки, активизирует участие занимающихся в учебном процессе, приучает их к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. На 2-х первых занятиях, было проведено ознакомление учащихся содержанием физических

упражнений и техникой выполнения упражнения. Методика проводилась в основной части урока.

4.3 Результаты оценки эффективности внедрения разработанной методики

В конце исследования мы провели повторное тестирование по общефизической подготовке в обеих группах

. Полученные результаты подверглись методам математической обработки при помощи t-критерия Стьюдента.

Результаты расчетов представлены в «табл. 3».

Таблица 3 – Сравнительная динамика показателей физических качеств учащихся на завершение исследования

Физическое качество	Конечные данные		p
	Основная группа, $M \pm m (n=15)$	Контрольная группа, $M \pm m (n=17)$	
Быстрота, сек	5,66±0,13	6,05±0,15	<0,05
Ловкость, сек	9,03±0,15	9,58±0,20	<0,05
Выносливость, сек	377,93±5,09	388,88±5,57	>0,05
Сила, количество раз (руки/ноги)	11,00±1,39 168,07±3,47	7,80±1,04 162,12±3,20	>0,05 >0,05
Гибкость, см	10,07±0,93	6,88±1,05	<0,05

Полученные в ходе исследования результаты тестирования показали, что изменения после внедрения методики дифференцированного обучения у основной группы оказались достоверными по трём показателям: быстрота, ловкость и гибкость, при сравнении с контрольной группой. Однако на рисунке 1, мы можем наглядно оценить положительную динамику темпов прироста.

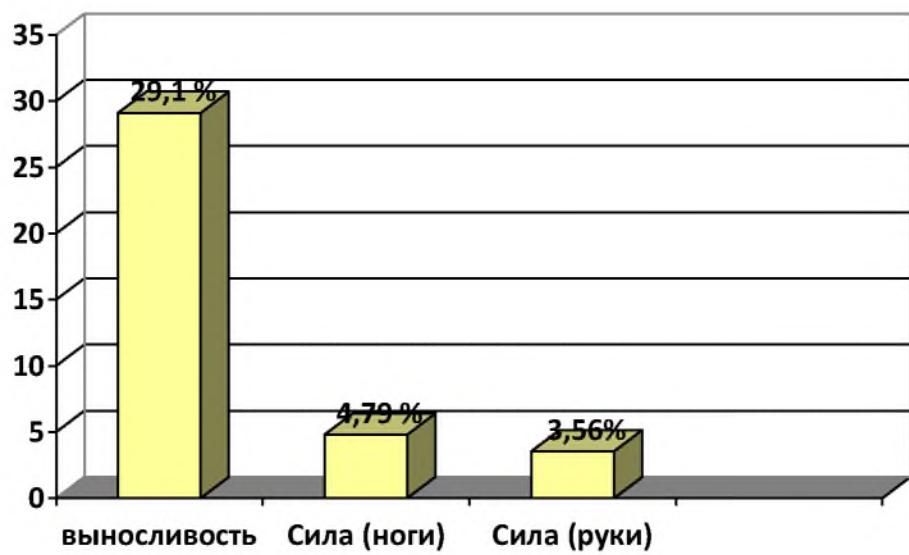


Рисунок 1 – темпы прироста недостоверных показателей

Недостоверность результатов по показателям выносливости и силы вероятнее всего получены из-за недостаточного времени, выделенного на проведение исследования.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Суть дифференциации заключается в «разделении» для групп учащихся разного уровня физической подготовленности с целью обеспечения условий постоянного обучения учащихся в «зоне ближайшего развития». Механизм дифференцированного отбора методов и методических приемов обучения основан на учете уровня подготовленности учащихся, анализе конкретных затруднений, дифференциации задач и средств. Таким образом, результаты проведенного исследования показали, что методика развития физических качеств младших школьников путем дифференцированного подхода раскрывает новые возможности в повышении эффективности процесса физического воспитания и позволяет сделать следующие выводы:

1 Определено, что регулировать различный темп обучения необходимо с помощью практических методов обучения, когда обучение каждому двигательному действию заканчивается для сильных групп выполнением изучаемого упражнения в соревновательных условиях, а для слабых учащихся - выполнением упражнения по частям и многократным его повторением в стандартных условиях.

2 Подводя итоги анализа развития физических качеств, следует отметить, что мы получили улучшение конечных результатов в обеих группах. Однако, в основной группе они оказались достоверно выше, чем в контрольной.

3 В показателях, где достоверность не подтвердилась, был замечен существенный положительный прирост.

4 Также, хотелось бы отметить, благодаря педагогическому наблюдению нами было замечено эмоциональное изменение учащихся: появился интерес, увеличилось желание посещать уроки физической культуры, проявление старания.

Данная технология облегчает процесс обучения, к намеченной цели ученик подходит с постепенным накоплением запаса двигательных умений, из

которых и формируется нужное действие. От богатства упражнений, форм и методов их применения уроки становятся более разнообразными, а процесс обучения – более интересным. Ученики занимаются охотно, с интересом воспринимают посильные и разнообразные задания, выполняют их осознанно, испытывают удовольствие от самого процесса выполнения.

Обеспечение дифференцированного подхода к обучающимся с учетом их физического развития и двигательной подготовленности; достижение высокой моторной плотности, динамичности, эмоциональности, образовательной и инструктивной направленности уроков; формирование у обучающихся навыков и умений самостоятельных занятий физическими упражнениями – всё это важнейшие требования современного урока физической культуры.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

- 1 Агаджанян, Н.Н Резервы нашего организма / Н.Н. Агаджанян, А.Ю. катков. – М., 1981.
- 2 Алексеев, С.В. Труд и здоровье / С.В. Алексеев – Л., 1970.– С.20-22.
- 3 Апанасенко, Г.Л. Охрана здоровья здоровых . Валеология: диагностика, средства и практика обеспечения здоровья / Г.Л. Апанасенко – СПб., 1993.– С.45-47.
- 4 Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания. Учебник / Б.А. Ашмарин – М.: Просвещение, 1990. 287 с.
- 5 Бальсевич, В.К. Физическая активность человека / В.К. Бальсевич, В.А. Запорожанов – Киев, 1987. – С.90-91.
- 6 Барчуков, И.С. Физическая культура/ И.С. Барчуков – М., 2003.– С.123-125.
- 7 Безруких, М.М. Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методические рекомендации / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин – М., 2002.– С.156-157.
- 8 Берштейн, Н.А. О ловкости и ее развитии / Н.А. Берштейн – М.: Физкультура и спорт, 2001. 228 с.
- 9 Бишаева, А. А. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата / А.А. Бишаева – М., 1991. – С. 122-123.
- 10 Боген, М.М. Обучение двигательным действиям / М.М. Боген – М.: Физкультура и спорт, 1995 – 193 с.
- 11 Букина, Г.П. Методические рекомендации и примерные комплексы физических упражнений для учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья / Г.П. Букина, Г.В. Букин – М., 1998. – С.89-90.
- 12 Вайнбаум, Я.С. Гигиена физического воспитания / Я.С. Вайнбаум – М., 1986. – 130с.
- 13 Вайннер, Э.Н. Валеология / Э.Н. Вайннер – М., 2002. – С.20.

- 14 Виру, А.А. Аэробные упражнения / А.А. Виру, Т.А. Юримяэ, Т.А. Смирнова. М.: Физкультура и спорт, 1988. – С.120-122.
- 15 Горен, М. Путь к здоровью / М. Горен, Д.Осава – СПб., 1994.
- 16 Готовцев, П.И. Самоконтроль при занятиях физической культурой в школе / П.И. Готовцев, В.И. Дубровский – М., 1984. – С.110-111.
- 17 Дубровский, В. И. Движение для здоровья / В.И. Дубровский – М., 1989. – С.49-50.
- 18 Евсеев, Ю.И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев – Ростов н/Д, 2003.- 330с.
- 19 Загрядский, В.П Физические нагрузки современного человека / В.П. Загрядский, З.К. Сулимо-Самуйло – Л., 1982. – 210с.
- 20 Захаров, Е.Н. Энциклопедия физической подготовки / Е.Н. Захаров, А.В. Карасев, А.А.Сафонов – М.: Лептос, 1994.– 368 с.
- 21 Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена / В.М. Зациорский – М., 1970. – С.70-72.
- 22 Зуев, Е. И. Волшебная сила растяжки / Е.И. Зуев – М., 1990. – С.39-40.
- 23 Климова, В.И. Человек и его здоровье / В.И. Климова – М., 1990. – С.10.
- 24 Короткова, Е.А. Дифференцированное физкультурное образование школьников. Монография / Е.А. Короткова – Тюмень: ГюмГУ, 2000. – 183 с.
- 25 Короткова, Е.А. Дифференциация физкультурного образования учащихся основной общей школы // Научные труды: Ежегодник / Е.А. Короткова, И.И. Сулейманов – Омск: СибГАФК, 1995.– С. 132-141.
- 26 Короткова, Е.А. Концепция технологии дифференциированного физкультурного образования школьников / Е.А. Короткова, И.И. Сулейманов – Тюмень: изд. "Вектор Бук", 1999. – 224 с.

- 27 Кудрявцев, М.Д. Методика обучения младших школьников двигательным действиям на основе теории учебной деятельности / М.Д. Кудрявцев – М.: АПКиПРО, 2003. – 105 с.
- 28 Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер – М.: Книга по Требованию, 2013. – 224 с..
- 29 Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. Учебник / Ю.Ф. Курамшин – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.
- 30 Литвинов, Е.Н. Как стать сильным и выносливым / Е.Н.Литвинов, Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейксон – М., 1984. – 62 с.
- 31 Лищук, В.И. Стратегия здоровья / В.И. Лищук – М., 1992. – С.30-33.
- 32 Лубышева, Л.И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка / Л.И. Лубышева – 1996. – с.11-17.
- 33 Лукьяненко, В.П. Физическая культура: основы знаний: Учебное пособие / В.П. Лукьяненко – М.: Советский спорт, 2003 – 224 с.
- 34 Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании школьников / В.И. Лях – М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998. – 272 с.
- 35 Манина, Т.Н. Эта многоликая гимнастика / Т.Н. Манина, Н.Е. Водопьянова – М., 1989. – 110с.
- 36 Матвеев, А.П. Воспитание физических качеств // Теория и методики физического воспитания /А.П. Матвеев, под ред. Б. А. Ашмарина. – М., 1990.– С.3-5.
- 37 Михайлов, В.В. Путь к физическому совершенству / В.В. Михайлов – М., 1989. – 156с.
- 38 Муравов, И.В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта / И.В. Муравов– Киев, 1989. – С.29-32.
- 39 Сирис, П.З. Профессионально-производственная направленность физического воспитания школьников / П.З. Сирис, В.А. Кабачков – М., 1988. – 210с.

- 40 Смолевский В.М., Нетрадиционные виды гимнастики / В.М. Смолевский, Б.К. Ивлиев – М., 1992. – С.67-69.
- 41 Суслов, Ф.П. Круговая тренировка в физическом воспитании учащихся профессиональных учебных заведений / Ф.П. Суслов – М., 1994. – С.189-190.
- 42 Тер-Ованесян, И.А. Педагогические основы физического воспитания / И.А. Тер-Ованесян – М., 1978.
- 43 Фарбер, Д.А. Физиология школьника / Д.А. Фарбер, И.А. Корниенко, В.Д. Сонькин – М., 1990.
- 44 Филин, В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов / В.П. Филин – М., 1974.-178с.
- 45 Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов – М., 2000.– 189с.
- 46 Шарова, М.Н. Значение физической культуры в развитии детей младшего школьного возраста / М.Н. Шарова – Волгоград: ВГАФК, 2006. – С. 36-38.
- 47 Шарова, М.Н. Теоретические и исторические аспекты изучения проблемы физического воспитания младших школьников / М.Н. Шарова // Актуальные проблемы вузовской педагогики: Межвуз. сборник науч. статей. – Саратов: Научная книга, 2003. – С. 137-140.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

Таблица 1 – Таблица нормативов по физической культуре для учащихся 3 классов

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Оценка	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м, сек	5,1	6,6	6,8	5,3	6,7	7,0
Челночный бег, м/сек	8,8	9,9	10,2	9,3	10,3	10,8
Бег 1000 м	Без учета времени					
Прыжок в длину с места, см	175	30	120	160	135	110
Подтягивания на перекладине / подтягивание на низкой перекладине в висе лежа, кол-во раз	5	3	2	14	11	8
Наклон туловища в положении сидя, см	+7	+6	+4	+12	+9	+6