

На правах рукописи



АНДРИАНОВ Михаил Владимирович

**ТЕХНОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ 2-4
КЛАССОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ УНИВЕРСАЛЬНЫХ СРЕДСТВ
СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ**

13.00.04 – теория и методика физического воспитания,
спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной
физической культуры

Автореферат
диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук

Коломна - 2015

Диссертационная работа выполнена на кафедре теории и методики физической культуры и спортивных дисциплин ГОУ ВО МО «Государственный социально-гуманитарный университет», Коломна

Научный руководитель: кандидат педагогических наук, доцент
Весёлкин Максим Сергеевич

Официальные оппоненты: **Панфилов Олег Петрович**
доктор биологических наук, профессор,
ФГБОУ ВПО «Тульский государственный педагогический университет им.Л.Н. Толстого»,
Кафедра теории и методики физической культуры и спортивных дисциплин, профессор

Акопян Александр Оникович
кандидат педагогических наук, старший научный сотрудник, ФГБУ «Федеральный научный центр физической культуры и спорта» (г. Москва),
центр спортивных единоборств, руководитель центра

Ведущая организация: Государственное автономное образовательное учреждение высшего образования города Москвы «Московский городской педагогический университет»

Защита состоится «12» января 2016 года в «15.00» часов на заседании Диссертационного совета Д 212.271.15 в ФГБОУ ВО «Тульский государственный университет» по адресу: 300012, г. Тула, пр. Ленина, 92, 9-101.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке и на сайте ФГБОУ ВО «Тульский государственный университет»

<http://www.tsu.tula.ru/science/dissertation/diss-212-271-15/andrianov-mv/>

Автореферат разослан «17» ноября 2015 года.

Учёный секретарь
диссертационного совета



Леонтьева
Мария Сергеевна

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность. Современный стандарт школьного образования (ФГОС нового поколения, начальная школа) строится на основе системно-деятельностного подхода, предполагающего формирование у выпускников начальной школы системы универсальных учебных действий как основы умения учиться. Одним из требований является модернизация содержательных положений школьных предметов, в том числе, дисциплины «Физическая культура», нацеленной на развитие личности учащихся, укрепление их здоровья, совершенствование жизненно важных двигательных умений и прикладных навыков, способности к последующей активной трудовой деятельности и защите нашей Родины (приказ Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373; в ред. приказов от 26 ноября 2010 г. № 1241, от 22 сентября 2011 г. № 2357).

Анализ исследований последних лет в области физического воспитания позволил выделить ряд подходов к физкультурному образованию учащихся начальных классов, которые определяются региональным местонахождением, материально-технической базой учебного заведения, специализацией педагогов по физической культуре (образовательный (А.П. Матвеев, И.И. Сулейманов, В.П. Лукьяненко); дифференцированный (В.А. Ермаков, М.Г. Ишмухаметов); оздоровительный (А.Г. Трушкин, В.И. Усаков, Ф.П. Рябинцев); региональный (Ш.Х. Ханкельдиев), спортивно-ориентированный (В.К. Бальсевич, В.И. Столяров, К.В. Чедов, Р.Х. Яруллин), игровой (Ю.А. Патрикеев, Н.В. Елина)).

Спортивно-ориентированный подход, в основе которого заложена концепция спортивной специализации в школе, решает задачи традиционного физкультурного образования при использовании средств и методов спортивной тренировки, адаптированных для школьников разных возрастных групп (В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева, О.И. Дюшко, В.И. Столяров).

Концепция содержит элементы основного и дополнительного общего физкультурного образования в форме урока учебно-тренировочной или

спортивно-оздоровительной направленности, где решаются задачи формирования общей грамотности учащихся в области физической культуры, укрепления их здоровья, повышения функциональных возможностей организма, активное содействие процессу социализации школьников. Содержание дополнительного физкультурного образования представлено технологией подготовки учащихся с последующей возможностью зачисления их в группы начальной подготовки детско-юношеских спортивных школ. Такая преемственность основного и дополнительного физкультурного образования обеспечивает связь общеобразовательной и спортивной школы (В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева, М.П. Цветков).

Внеурочная деятельность учащихся, как и деятельность в рамках уроков, направлена на достижение результатов освоения основной образовательной программы. Кроме того, она, как и урок, может иметь спортивно-оздоровительную и учебно-тренировочную направленность, содействовать решению задач оздоровительного и спортивно-ориентированного физического воспитания (Письмо Министерства образования и науки РФ от 12 мая 2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»).

Большое внимание уделяется программному обеспечению физического воспитания школьников младших классов, в особенности ее вариативному компоненту, в который может быть включен учебный материал, направленный на углублённое изучение одного или нескольких видов спорта, в том числе с учетом региональных и национальных особенностей (В.И. Столяров, В.К. Бальсевич, М.Р. Гибадуллин).

Так, спортивная борьба – один из популярных видов спорта, способствующий разностороннему физическому развитию и двигательной подготовленности школьников, имеет большое прикладное значение, является действенным средством подготовки учащихся к практической жизни. Она

притягивает к занятиям значительное количество детей в силу того, что включает приемы и упражнения, позволяющие максимально проявить эмоции и показать свои возможности, привлекает наличием противоборств и соревновательных элементов. Элементы борьбы схожи с игровой деятельностью, которая свойственна школьникам младшего возраста (Г.С. Туманян, К.В. Чедов, Ю.Г. Коджаспиров, Ю.А. Шулика).

Элементы спортивной борьбы рекомендованы для включения в уроки физической культуры, начиная с 1 класса, что отражено специалистами в нормативных документах и содержании школьных программ (Соглашение о взаимодействии Министерства образования и науки РФ и Общероссийской спортивной общественной организации «Федерация спортивной борьбы России» от 10.04. 2014г.; В.Э. Цандыков, В.М. Игуменов, Б.И. Киселев).

Изучение вопроса модернизации физического воспитания в начальной школе и реализация принципа спортивно-ориентированной направленности формулируют ряд **противоречий**:

- между огромными возможностями средств спорта в решении задач социализации учащихся младших классов, с одной стороны, и недостаточной разработанностью теоретических и методологических основ для реализации этого потенциала в процессе физического воспитания образовательных учреждений основного типа – с другой;
- между большими возможностями средств спортивной борьбы в решении задач оздоровления школьников начальных классов, с одной стороны, и недостаточным исследованием нагрузок, соответствующих возрастным особенностям, с другой;
- между возможностями средств спортивной борьбы в формировании комплекса универсальных учебных действий и недостаточной разработанностью механизмов их становления и диагностики в рамках учебного предмета «Физическая культура».

По-прежнему, вопрос о спортивно-ориентированном физическом воспитании в начальных классах изучен недостаточно, не имеет серьезной научно-методической базы. Кроме того, средства спортивной борьбы требуют адаптации к особенностям организма младших школьников.

В соответствии с теоретической и практической значимостью выделенных противоречий и необходимостью их разрешения сформулирована **проблема исследования:** какие организационно-методические основания и технологические решения должны обеспечить эффективное построение спортивно-ориентированного физического воспитания школьников 2-4 классов средствами спортивной борьбы?

В этой связи актуальным является поиск возможностей организации спортивно-ориентированного физического воспитания учащихся начальных классов общеобразовательной школы при использовании универсальных средств спортивной борьбы в условиях урочной и внеурочной деятельности.

С учетом вышеизложенного сформулирована тема исследования – «Технология физического воспитания школьников 2-4 классов с использованием универсальных средств спортивной борьбы».

Объект исследования – процесс физического воспитания учащихся общеобразовательной школы.

Предмет исследования – содержание и организация физического воспитания учащихся общеобразовательной школы с использованием универсальных средств спортивной борьбы.

Цель исследования – обоснование технологии физического воспитания школьников 2-4 классов с применением универсальных средств спортивной борьбы.

В соответствии с целью исследования были поставлены следующие **задачи:**

- 1) составить комплекс универсальных упражнений спортивной борьбы для школьников младших классов;

- 2) разработать технологию физического воспитания во 2-4 классах с применением универсальных средств спортивной борьбы и обосновать ее эффективность;
- 3) разработать программное обеспечение уроков и внеурочной деятельности по предмету «Физическая культура» с использованием средств спортивной борьбы.

Гипотеза. Предполагалось, что использование универсальных средств спортивной борьбы на уроках физической культуры и во внеурочной деятельности школьников обеспечит:

- повышение уровня здоровья учащихся;
- повышение уровня физической подготовленности учащихся;
- разнообразие содержания уроков физической культуры;
- возможность организации физического воспитания спортивно-ориентированной направленности с учащимися 2-4 классов;
- сочетание обучения в школе с систематическими занятиями спортом на базе школы;
- приобретение школьниками компетентности в спортивной и оздоровительной деятельности, формировании и реализации здорового образа жизни и прикладных умений;

Это предположение имеет в основе известные факты о высокой эффективности воздействий средств спортивной борьбы на организм занимающихся (Г.П. Пархомович, Г.С. Туманян).

Теоретическую основу исследования составили основополагающие педагогические положения и концепции:

- современные концепции физического воспитания учащихся общеобразовательных школ (А.П. Матвеев, В.П. Лукьяненко, В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева, В.П. Филин, М.Я. Набатникова, В.Г. Никитушкин, В.И. Столяров, В.С. Родиченко и др.);

- нормативно-правовое обеспечение физического воспитания в общеобразовательных учреждениях и учреждениях дополнительного образования (Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (18.05.2014г.); Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба (Приказ Минспорта России от 27 марта 2013 г. №145));
- научные исследования по вопросам реализации здоровьесберегающих технологий в практике общеобразовательных учреждений (М.М. Безруких, В.Д. Сонькина, С.К. Смирнов);
- исследования по разработке инновационных учебных программ (Г.Б. Мейксон, В.И. Лях, Л.Б. Кофман, А.П. Матвеев и др.);
- положения о системно-деятельностном подходе, который предполагает развитие качеств личности на основе формирования универсальных учебных действий учащихся (А.Г. Асмолов, Н.Г. Кудрявцева, В.П. Сухов, И.А. Володарская, Н.Г. Салмина, Г.В. Бурменская).

Научная новизна проведенного исследования состоит в том, что оно содействует реализации системно-деятельностного подхода через спортивно-ориентированное физическое воспитание школьников младших классов. Существенными элементами новизны являются:

- составлен комплекс универсальных упражнений спортивной борьбы;
- разработана классификация универсальных средств спортивной борьбы по группам координационной сложности: упражнения низкой координационной сложности (простые упражнения без сложных перемещений, с большой интенсивностью нагрузки); упражнения средней координационной сложности (сложные упражнения с увеличивающимся напряжением или с небольшим количеством сложных перемещений, со средней интенсивностью нагрузки); упражнения высокой координационной сложности (упражнения в виде сложных действий с большим количеством сложных перемещений, с

- большой или максимальной интенсивностью нагрузки);
- разработана технология физического воспитания школьников 2-4 классов, построенная на интеграции содержания уроков и внеурочной деятельности. Включает компоненты:
 - а) концептуальный (идея спортивно-ориентированного физического воспитания учащихся начальных классов);
 - б) содержательный (программно-методическое обеспечение уроков физической культуры и внеурочной деятельности);
 - в) процессуальный (урочная и внеурочная формы физического воспитания, универсальные средства спортивной борьбы);
 - г) оценочный (динамика подготовленности и уровня здоровья школьников, универсальные учебные действия).
 - разработано программно-методическое обеспечение процесса физического воспитания учащихся 2-4-х классов с позиции системно-деятельностного подхода, которое обеспечивает формирование универсальных учебных действий при использовании средств спортивной борьбы.

Теоретическая значимость исследования:

- состоит в дополнении общетеоретических представлений о возможности организации спортивно-ориентированного физического воспитания школьников начальных классов в условиях общеобразовательной школы средствами спортивной борьбы;
- обусловлена совершенствованием содержания школьных программ урочной и внеурочной деятельности по предмету «Физическая культура» для учащихся 2-4 классов.

Практическая значимость. Внедрение разработанного программно-методического обеспечения в рамках экспериментальной технологии позволяет существенно повысить эффективность физического воспитания детей, формировать устойчивую мотивацию к занятиям физическими упражнениями и

спортом. Результаты исследований могут быть использованы как модель организации физического воспитания спортивно-ориентированной направленности в начальных классах общеобразовательной школы для разных видов спорта.

Основные положения, выносимые на защиту:

- составление комплекса универсальных упражнений спортивной борьбы обеспечивает возможность реализации спортивно-ориентированного физического воспитания в начальной школе и повышение качества физкультурного образования школьников;
- технология физического воспитания учащихся 2-4 классов с использованием универсальных средств спортивной борьбы на уроках физической культуры и во внеурочной деятельности обеспечивает решение задач основной программы по предмету «Физическая культура», способствует становлению базовой спортивной подготовленности школьников в условиях общеобразовательной школы с возможностью последующего зачисления в группы начальной подготовки ДЮСШ по разным видам спортивной борьбы;
- разработанные и апробированные в педагогическом эксперименте программы физического воспитания с использованием универсальных средств борьбы, как часть инновационной технологии, способствуют повышению уровня здоровья, формированию прикладных умений и системы универсальных учебных действий.

Организация исследования. Исследование проводилось с 2009 по 2014 гг. и включало следующие этапы.

На первом, теоретико-поисковом этапе исследования (2009-2010г.г.) изучалась и анализировалась научно-методическая литература по проблеме организации и содержания занятий урочного и внеурочного типа по физической культуре в общеобразовательных школах, включая диссертационные работы, сопряженные с темой изыскания. Уточнялись

методологические и теоретические основы исследования, определялся понятийный аппарат.

На втором этапе в период с января 2010 г. по август 2011 г. осуществлялась разработка теоретических и методических основ экспериментальной технологии, изучалось содержание разных видов спортивной борьбы, определялся комплекс универсальных (многофункциональных) упражнений спортивной борьбы. Разрабатывалось содержание рабочих программ для начальных классов с использованием универсальных средств спортивной борьбы.

На третьем этапе (с сентября 2011 г. по май 2014 г.) проводился основной педагогический эксперимент, целью которого являлась апробация разработанной технологии и внедрение программно-методического обеспечения в учебный процесс. Для его реализации были сформированы две группы – экспериментальная (26 учащихся) и контрольная (27 учащихся). Контрольная группа занималась на базе МБОУ СОШ № 20 (г. Коломна) по Комплексной программе физического воспитания учащихся 1-11 классов (Лях В.И., Зданевич А.А., 2012 г.) 3 урока в неделю. Кроме того, внеурочная работа спортивной направленности проводилась по адаптированной программе ДЮСШ по спортивной гимнастике (3 часа в неделю). Уроки в экспериментальной группе проводились в МБОУ СОШ № 24 (г. Коломна) 3 раза в неделю по разработанной нами программе с использованием универсальных средств спортивной борьбы в вариативной части. Содержание внеурочных занятий определялось программой «Базовые элементы спортивной борьбы» (3 часа в неделю).

Четвертый этап (2014-2015 г.г.) - анализ результатов эксперимента, обработка их методами математической статистики, научно-литературное оформление диссертационной работы, апробация результатов исследования, внедрение их в практику.

Методы исследования. Решение поставленных задач осуществлялось на основе совокупности методов исследования: метод теоретического анализа и синтеза специальной и научно-методической литературы; методы педагогического исследования: педагогическое наблюдение; контрольное тестирование; педагогический эксперимент; анкетирование; медико-биологические методы исследования; методы математической статистики.

Достоверность полученных результатов обеспечена надежной методологической основой исследования, всесторонним анализом проблемы, использованием комплекса общенаучных и педагогических методов, адекватных цели, задачам и логике исследования.

Апробация и внедрение результатов исследования осуществлялось в форме участия в научно-практических конференциях различного уровня:

г. Коломна, г. Елец, г. Москва – 2010 - 2015 г.г.

Разработанные автором содержательные и организационные основы физического воспитания учащихся апробировались в МБОУ СОШ № 24 (г. Коломна), были внедрены в образовательный процесс МОУ Проводниковская СОШ (Коломенский район), МБОУ Луховицкая СОШ № 1 (г. Луховицы), о чем свидетельствуют акты о внедрении научно-исследовательских разработок.

Личное участие автора в получении научных результатов определяется постановкой проблемы, разработкой методологических и концептуальных положений исследования, общего замысла и методики комплексного эксперимента, практическим участием в реализации экспериментальных программ.

Структура диссертации. Диссертация состоит из введения, четырех глав, выводов, списка литературы, приложений.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Во введении обоснована актуальность исследуемой темы; определена проблема исследования, объект, предмет; сформулированы цель и рабочая

гипотеза; выявлены научная новизна, теоретическая и практическая значимость; сформулированы основные положения, выносимые на защиту.

В первой главе **«Теоретические основы физического воспитания школьников младших классов»** анализируются программы по предмету «Физическая культура», рассматриваются современные концепции физкультурного образования школьников, их целевые и содержательные основы; характеризуется закономерности развития детей младшего школьного возраста, приводится понятие универсальных учебных действий. Обозначена взаимосвязь урочных и внеурочных форм физкультурной деятельности в школе. Определяются упражнения спортивной борьбы как средства физического воспитания школьников.

Во второй главе **«Цель, задачи, методы и организация исследования»** дано описание методов исследования, раскрыты этапы и особенности организации опытно-экспериментального исследования.

В третьей главе **«Технология физического воспитания школьников младших классов с использованием универсальных средств спортивной борьбы»** отражены базовые понятия исследования: физическое воспитание, системно-деятельностный подход, педагогическая технология, универсальные средства; внеурочная деятельность школьников; координационная сложность физического упражнения; универсальные учебные действия.

Одной из задач нашего исследования стало выявление тождественных упражнений, схожих по форме и содержанию, одинаково применяемых в различных видах спортивной борьбы и объединяющих арсеналы базовой техники, а также посильных возрастным особенностям школьников 2-4 классов.

Так были проанализированы элементы базовой подготовки борьбы греко-римского стиля, дзюдо, вольной борьбы, самбо и определен комплекс упражнений, которые характеризуются нами как универсальные средства

(многофункциональные упражнения, связывают разные виды спортивной борьбы).

Универсальные средства спортивной борьбы - это обобщенные упражнения вольной, греко-римской борьбы, борьбы самбо и дзюдо, которые обеспечивают базовую подготовку учащихся в этих видах. Универсальные упражнения спортивной борьбы, доведенные до автоматического выполнения (прочный двигательный навык), входят в состав более сложных действий (универсальных учебных действий) и влияют на их формирование.

Составленный комплекс упражнений включает 7 разделов (рис.1)

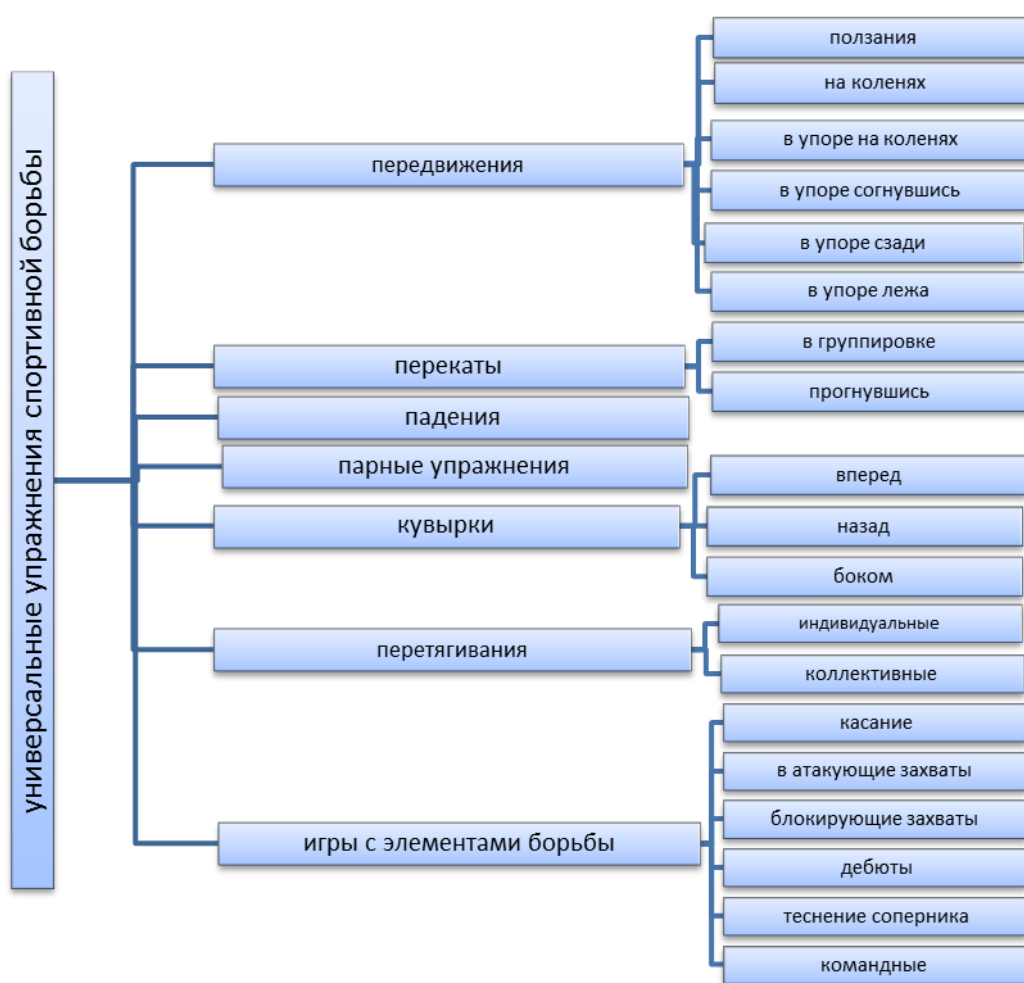


Рис. 1. Универсальные средства спортивной борьбы

Выбранные упражнения мы распределили по группам координационной сложности, где в качестве основных классификационных признаков выступают

сложность формы упражнений спортивной борьбы и интенсивность нагрузки (таблица 1).

Таблица 1 - Классификация универсальных средств спортивной борьбы по группам координационной сложности

Группы координационной сложности	Критерии координационной сложности упражнений борьбы	Средства спортивной борьбы
упражнения низкой координационной сложности	простые упражнения без сложных перемещений, с большой интенсивностью нагрузки (ЧСС _{средн.} до 170 уд/мин)	Передвижения
упражнения средней координационной сложности	сложные упражнения с увеличивающимся напряжением или с небольшим количеством сложных перемещений, со средней интенсивностью нагрузки (ЧСС _{средн.} 130-150 уд/мин)	Перекаты, падения, парные упражнения, перетягивания
упражнения высокой координационной сложности	упражнения в виде сложных действий с большим количеством сложных перемещений, с большой интенсивностью нагрузки (ЧСС _{средн.} 150-170 уд/мин)	кувырки, игровые упражнения и игры

Составленный комплекс упражнений и разработанная классификация позволяют правильно подбирать и применять средства спортивной борьбы в физическом воспитании школьников, сочетать использование универсальных упражнений с содержанием основных разделов программы по физической культуре на уроках и в условиях внеурочной деятельности в начальной школе, проводить уроки образовательно-тренировочной направленности.

Нами рассматривается возможность организации физического воспитания учащихся 2-4 классов с использованием универсальных средств спортивной борьбы для мальчиков и для девочек на уроке физической культуры, а также в условиях внеурочной деятельности.

Физическое воспитание учащихся младших классов с использованием универсальных средств спортивной борьбы в вариативном компоненте, а также организация обязательной внеурочной деятельности на основе спортивной борьбы дают основание для разработки технологии физического воспитания школьников 2-4 классов спортивно-ориентированной направленности (рис.2.).

Цель технологии: совершенствование физического воспитания школьников младших классов за счет использования универсальных средств спортивной борьбы.

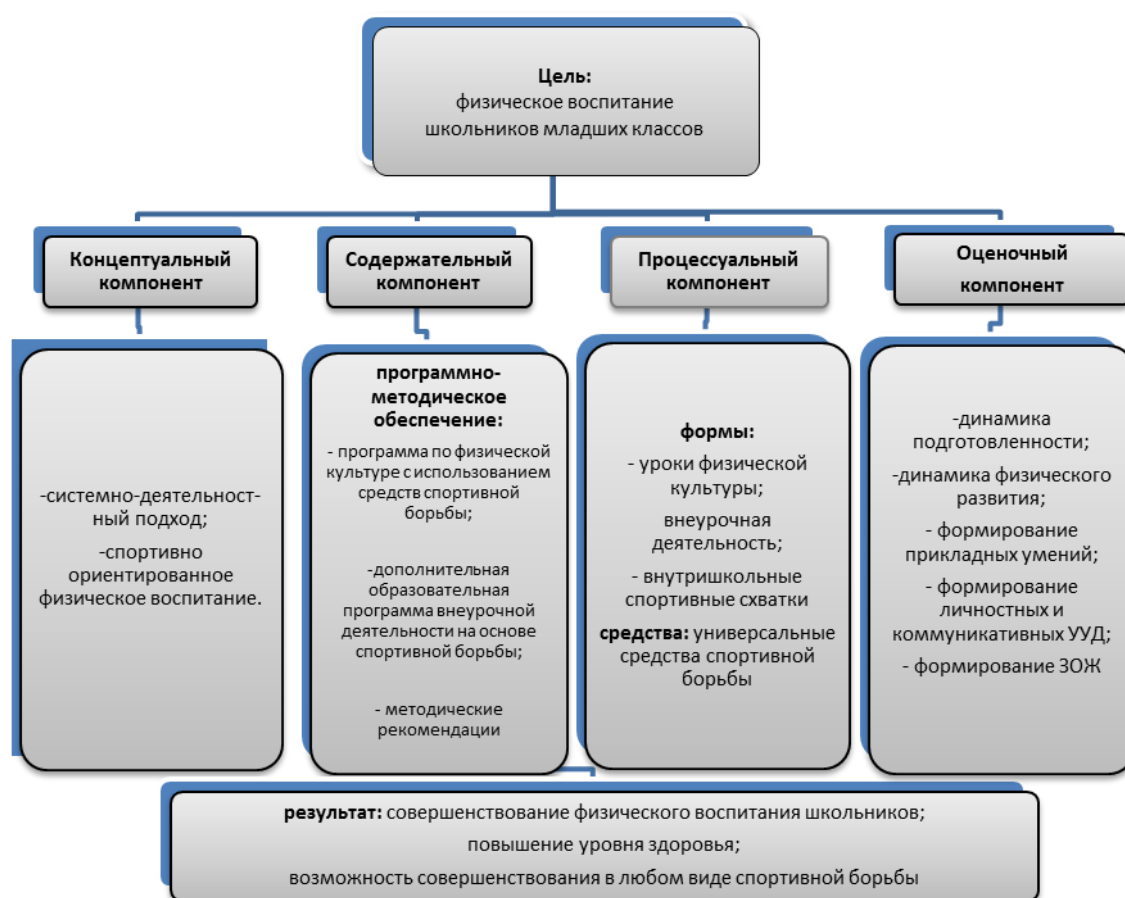


Рис.2. Структура технологии физического воспитания с использованием универсальных средств спортивной борьбы

Содержательный компонент технологии представлен сочетанием содержания основной и дополнительной программ по физической культуре. Программы составлены на основе универсальных средств спортивной борьбы для реализации общей физической подготовки, совершенствования

двигательных навыков и прикладных умений школьников в различных разделах.

Таблица 2 - Учебно-тематический план программного материала уроков физической культуры в экспериментальном классе

	Вид программного материала	Количество часов			
		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
	Базовая часть				
	Знания о физической культуре	6	6	6	6
	Способы физкультурной деятельности	12	18	18	20
	Физическое совершенствование	48	42	42	40
	Подвижные игры и игровые упражнения, в том числе с элементами спортивной борьбы	20*	10*	10*	8*
	Гимнастика с элементами акробатики	8	12	12	12
	Легкая атлетика	10	10	10	10
	Лыжная подготовка (кроссовая подготовка**)	10	10	10	10
	Вариативная часть «Универсальные средства спортивной борьбы»				
	Знания о спортивной борьбе	-	2	2	2
	Универсальные средства спортивной борьбы	30*	30	30	30
	Требования к качеству освоения учебного материала	3	4	4	4
	ИТОГО:	99	102	102	102
	Всего:	405			

* игры с элементами противоборства

** региональные климатические условия

Цель основной программы: физическое воспитание детей младшего школьного возраста при использовании универсальных средств спортивной борьбы; формирование компетенции детей в области знаний и выполнения основных двигательных действий.

Методический компонент программы: инновационное построение вариативного компонента уроков физической культуры на основе включения универсальных средств спортивной борьбы.

Таблица 3 - Учебно-тематический план программы внеурочной деятельности
«Базовые элементы спортивной борьбы»

Раздел	Содержание средств	2 класс	3 класс	4 класс
1.	Теоретическая подготовка	4	4	4
2.	Общая физическая подготовка	40	35	30
	Общеразвивающие упражнения	10	10	10
	Подвижные игры	20	15	10
	Акробатические упражнения	10	10	10
3.	Специальная физическая подготовка	35	35	35
	Упражнения с партнером	10	10	10
	Игры с элементами борьбы	10	5	5
	Передвижения	5	5	5
	Перекаты и кувырки	5	10	10
	Падения	5	5	5
4.	Техническая подготовка, в т. ч.	20	23	27
	Стойки	6	4	3
	Передвижения в стойке и партере	10	6	4
	Захваты	4	7	10
	Освобождение от захватов	-	6	6
	Элементы страховки	-	-	4
5.	Контрольные упражнения	2	3	3
6.	Соревновательные схватки	1	2	3
	<i>Всего часов</i>	<i>102</i>	<i>102</i>	<i>102</i>

Содержательная часть программы включает в себя два взаимосвязанных компонента: базовый (инвариант) и вариативный (табл. 2).

Дополнительная образовательная программа самого образовательного

учреждения «Базовые элементы спортивной борьбы» направлена на расширение двигательного опыта за счет овладения базовыми двигательными действиями разных видов борьбы и использование их в качестве средств укрепления здоровья, формирования основ индивидуального образа жизни.

В четвертой главе **«Обоснование эффективности технологии физического воспитания школьников 2-4 классов с использованием универсальных средств спортивной борьбы»** обобщается материал, изложенный в диссертационной работе. Отмечается, что результаты проведенного исследования дают основание говорить об эффективности представленной технологии.

В ходе проведения педагогического эксперимента нами фиксировалась динамика показателей индекса здоровья в исследуемых группах (рис. 3).

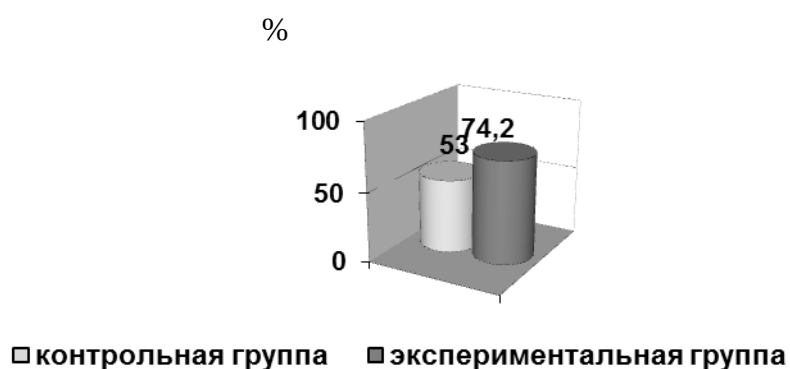


Рис.3. Прирост индекса здоровья в контрольной и экспериментальной группе за время проведения эксперимента (в %)

Так, в контрольной группе за исследуемый период индекс здоровья улучшился на 53 %, в экспериментальной – на 74,2%.

Тенденция к достоверному улучшению показателей функциональных возможностей за период педагогического эксперимента наблюдается у учащихся экспериментальной группы по сравнению с контрольной (рис. 4 и 5).

%

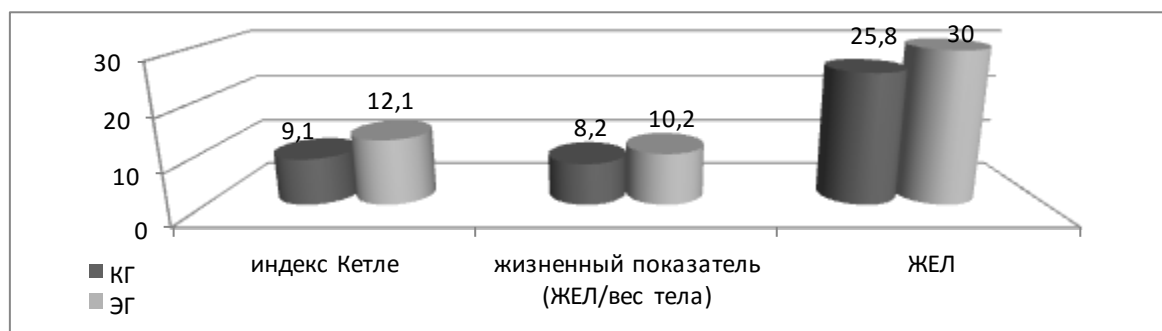


Рис. 4. Приросты показателей физического развития и функциональных возможностей у мальчиков за время эксперимента

%



Рис. 5. Приросты показателей физического развития и функциональных возможностей у девочек за время эксперимента

%



Рис. 6. Приросты показателей физической подготовленности у мальчиков за время эксперимента

%

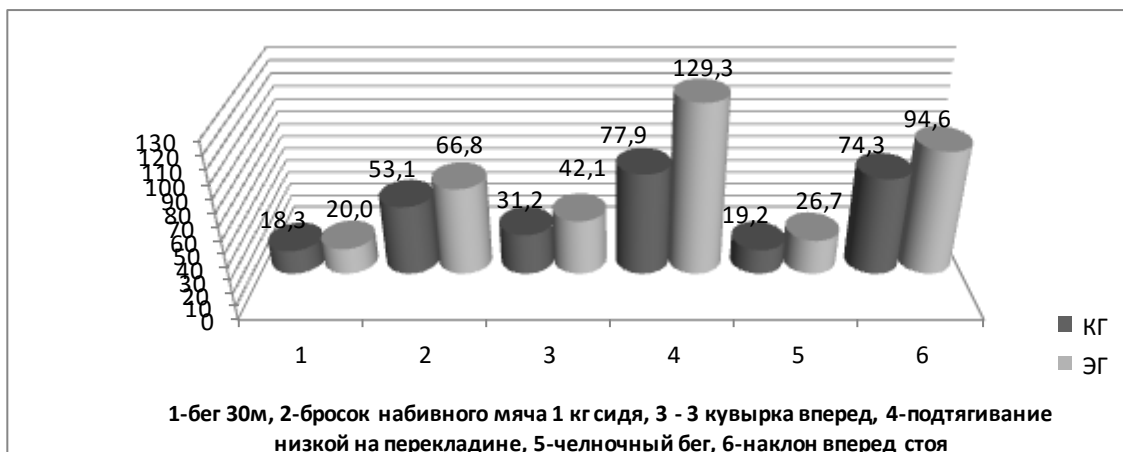


Рис. 7. Приросты показателей физической подготовленности у девочек за время эксперимента

За время педагогического исследования уровень физической подготовленности детей экспериментальной группы значительно повысился, о чем свидетельствуют достоверные приросты показателей (рис.6 и 7).

ВЫВОДЫ

1. Основу современной системы образования составляет системно-деятельностный подход, сущность которого заключается в формировании у учащихся умения учиться. Решение данной задачи возможно через реализацию спортивно-ориентированного физического воспитания школьников начальных классов за счет адаптированного использования средств спорта, в том числе, спортивной борьбы. Анализ научно-методической литературы и результаты собственных исследований показали, что по-прежнему, вопрос о спортивно-ориентированном физическом воспитании в начальных классах изучен недостаточно, средства спортивной борьбы нуждаются в адаптации к особенностям организма младших школьников.
2. Составлен комплекс универсальных упражнений, характерных для разных видов спортивной борьбы: передвижения в стойках и упорах, перекаты,

падения, парные упражнения, кувырки, перетягивания, игры с элементами борьбы.

3. Предложена классификация универсальных средств спортивной борьбы по группам координационной сложности: упражнения большой координационной сложности (простые упражнения без сложных перемещений, с низкой интенсивностью нагрузки); упражнения средней координационной сложности (сложные упражнения с увеличивающимся напряжением или с небольшим количеством сложных перемещений, со средней интенсивностью нагрузки); упражнения высокой координационной сложности (упражнения в виде сложных действий с большим количеством сложных перемещений, с большой или максимальной интенсивностью нагрузки).
4. Разработана технология физического воспитания школьников 2-4 классов с использованием универсальных средств спортивной борьбы на уроках физической культуры и во внеурочной деятельности спортивной направленности.
5. Разработано программно-методическое обеспечение физического воспитания школьников: основная программа уроков с использованием универсальных средств спортивной борьбы в вариативном компоненте и дополнительная программа внеурочной деятельности по физической культуре на основе средств спортивной борьбы.
6. Результаты педагогического эксперимента доказывают эффективность применения экспериментальной технологии в развитии двигательных качеств. Достоверный прирост показателей экспериментальной группы наблюдался в развитии гибкости – на 87,3%, скоростно-силовых качеств – на 72,1%, уровень развития координационных способностей повысился в среднем на 33,4 %, быстроты - на 20,7 %. Улучшились результаты в оценке функциональных возможностей дыхательной системы – жизненная

емкость легких увеличилась на 31,6 % ($p < 0,001$), в индексе здоровья - на 74,2 % ($p < 0,05$).

7. Реализация инновационного содержания физического воспитания школьников 2-4 классов с использованием универсальных упражнений спортивной борьбы способствует формированию системы личностных и метапредметных универсальных учебных действий: мотивации к занятиям физической культурой и спортом, формирование потребности к здоровому образу жизни, выбор оптимального решения двигательной задачи, способность к волевому усилию, осознание важности освоения универсальных упражнений борьбы, осмысление элементов техники выполнения разучиваемых упражнений, осмысление правил безопасности при выполнении упражнений и игр, формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах при разучивании и совершенствовании упражнений, формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности.
8. Содержание разработанного программного обеспечения инновационной технологии физического воспитания обеспечивает реализацию задач спортивно-ориентированного физического воспитания со школьниками младших классов в рамках урока и внеурочной деятельности, является важным звеном в привлечении детей к систематическим занятиям спортивной борьбой разных видов и дает возможность зачисления в группы начальной подготовки ДЮСШ (11 учащихся экспериментальной группы: самбо – 3 школьника; греко-римская борьба – 5 школьников, дзюдо – 3 учащихся).

Содержание диссертации отражено в публикациях автора, основными из которых являются:

Статьи в изданиях, включенных в перечень ведущих российских рецензируемых научных журналов, рекомендованных ВАК:

1. **Андрианов М.В.** Педагогические условия организации групп начальной подготовки по видам спорта (на примере греко-римской борьбы) //

Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: Научно-методический журнал Российской Академии Образования Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2010. № 4. С. 51.

2. **Андрианов М.В.** Спортивная специализация как современный подход к совершенствованию физкультурного образования школьников // Теория и практика физической культуры: Научно-методический журнал Российской Академии Образования Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2014. № 2. С. 9
3. **Андрианов М.В.** Анализ структуры подготовленности современных выпускников начальной школы // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: Научно-методический журнал Российской Академии Образования Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2014. № 5. С. 75-77.

Публикации в сборниках научных трудов и материалов научно-практических конференций:

4. **Андрианов М.В.** Исследование уровня мотивации школьников к физической культуре и спорту (на примере греко-римской борьбы) // Спортивная психология и спортивная медицина XXI в : проблемы и перспективы : материалы Всероссийской научно-практической конференции. Коломна : ГАОУ ВПО МГОСГИ, 2012. С. 83-91
5. **Андрианов М.В.** Определение координационной сложности базовых элементов борьбы греко-римского стиля. – «XXIV Международная научно-практическая конференция по проблемам физического воспитания учащихся «Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире». Коломна : МГОСГИ, 2014. С.135-137
6. **Андрианов М.В.,** Елина Н.В. Особенности профессионального самоопределения студентов физкультурных вузов // Совершенствование преподавания предмета «Физическая культура»: проблемы и решения: материалы Международной научно-практической конференции (7 декабря 2013 года). Комсомольск-на-Амуре: АмГПГУ, 2014. 225 с.
7. **Андрианов М.В.** Базовая подготовка юных борцов в условиях общеобразовательной школы. «XXV Международная научно-практическая конференция по проблемам физического воспитания учащихся «Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире». Коломна: ГСГУ, 2015. С.542-544

Подписано в печать 10.11.2015.

Формат бумаги 60x84 ¹/₁₆. Бумага офсетная.

Усл. печ. л. 1,4. Уч.-изд. л. 1,2.

Тираж 100 экз. Заказ 051.

Отпечатано Издательстве ТулГУ
300012, г. Тула, просп. Ленина, 95