



**УШАКОВ Александр Иванович**

**ОСОБЕННОСТИ ВНЕКЛАССНОЙ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЕ СО ШКОЛЬНИКАМИ ДЕСЯТИ ЛЕТ**

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

**АВТОРЕФЕРАТ**

диссертации на соискание ученой степени кандидата  
педагогических наук

14.01.2009



Работа выполнена на кафедре теоретических основ физической культуры и спорта Московского педагогического государственного университета

Научный руководитель – доктор экономических наук,

профессор **С.В. Начинская**

Официальные оппоненты:

доктор педагогических наук, профессор К.В. Багмет

кандидат педагогических наук, доцент С.В. Лепешкина

Ведущая организация – Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры и спорта.

Защита состоится «13» января 2009 г в 15 часов на заседании диссертационного совета Д 311.007.01 Московской государственной академии физической культуры по адресу: 140032, Московская область, п. Малаховка, ул. Шоссейная, 33.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке Московской государственной академии физической культуры и на сайте [www.mgafk..ru](http://www.mgafk..ru)

Автореферат разослан «15» декабря 2008 г.

Ученый секретарь

диссертационного совета

кандидат педагогических наук,

профессор



Е.Е. Биндузов

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

### Актуальность.

Последние 10-15 лет внеклассная работа по физическому воспитанию рассматривалась как средство активного отдыха школьников, улучшения их физических кондиций, средство оздоровления. Железняк Ю. Д. (1965), Гужаловский А. А. (1980), Сонькин В. Д. (1990), Зацюрский В. М. (1988), Бальсевич В. К. (1990, 1993), Пономарёв В. В. (1993, 1996), Годик М. А. (1990), Лях В. И. (1990, 1991, 1992, 1993), Виленский М. Я. (1992), Сейранов С.Г. (1995), Жолдак В.И. (1984) ).

Сейчас, изменения в экономическом строе страны, политической структуре общества, сознании людей, другие факторы привели к принципиально иному отношению к физической культуре в школе вообще. Бальсевич В. К. (2003, 2004), Лубышева Л. И. (2002), Назаренко Л. Д. ( 2001), Сонькин В. Д. ( 2000), Лях В. И. ( 2000), Менхин Ю.В.( 2003), Сячин В.Д. (2001), Начинская С.В. (2005).

Увлечение современных детей компьютерными играми, телевидением, большая нервная и эмоциональная нагрузка на уроках, появление в школах таких негативных явлений как наркомания, распитие спиртных напитков, диктуют необходимость изменить взгляды на занятия физической культурой в школе.

Учитывая тот факт, что растущая гиподинамия детей, ухудшение здоровья школьников, слабая пропаганда здорового образа жизни, вредные привычки только усугубляют ситуацию, считаем проблему совершенствования внеклассной работы в школе по физической культуре весьма актуальной.

**Объект** нашего исследования – процесс физического воспитания десятилетних школьников.

**Предмет** исследования организация внеклассной дополнительной работы по физической культуре для десятилетних детей.

**Гипотеза:** предполагалось, что организация внеклассной работы по физической культуре десятилетних школьников, основанная на учёте их индивидуальных особенностей (физическом развитии, предпочтении различных видов и типов упражнений) даст положительный результат и привлечёт к занятиям многих детей.

**Научная новизна** заключается в том, что впервые предложен способ организации внеклассной работы по физической культуре с десятилетними детьми, основанный на индивидуальном подходе к ребёнку. Впервые школьники дифференцированы по типажам, основанным на результатах школьного тестирования. Всё это позволяет объективно дифференцировать детей с различными результатами тестирования и подбирать для них специфический программный материал, позволяющий заинтересовать школьников занятиями физической культурой и ориентировать их на занятия различными видами спорта.

**Теоретическая значимость** настоящей работы в том, что разработан, апробирован и доказан как эффективный новый подход к организации уроков физической культуры в школе. Полученные результаты являются определённым вкладом в теорию физического воспитания и являются лишним доказательством того, что все дети в школе, независимо от возраста, должны получать индивидуальный подход со стороны учителя.

**Практическая значимость** исследований заключается в том, что разработанная и апробированная организация внеклассной работы, по физической культуре основанная на дифференциации школьников по типажам позволила значительно улучшить процесс физического воспитания

школьников. Результаты тестирования физической подготовленности возросли, появился интерес к занятиям, что позволило привлечь к занятиям многих детей. Как следствие многие школьники стали заниматься различными видами спорта, улучшилась социализация детей.

### **Основные положения, выносимые на защиту:**

1. Новый подход к организации внеклассной работы по физической культуре со школьниками десяти лет способствует популяризации физической культуры, увеличению двигательной активности школьников на 40%, привлечению детей к занятиям спортом и формированию у них здорового образа жизни.
2. Дифференциация десятилетних школьников на типаж, основанных на результатах тестирования, ориентируют на разработку вариативных программ для дополнительных занятий по физической культуре.
3. Экспериментально подтверждено, что новый подход к организации внеклассной работы даёт достоверные, существенные сдвиги в показателях тестирования физической подготовленности десятилетних детей ( $p \leq 0.05$ ;  $p \leq 0.01$ ) и позволяет ориентировать их на занятия различными видами спорта.

**Цель** настоящей работы - разработка новых подходов к внеклассной дополнительной физкультурно-спортивной работе с десятилетними школьниками.

Для достижения цели решались следующие задачи:

1. Теоретически обосновать современный подход к организации внеклассной работы по физической культуре со школьниками десяти лет.
2. Выявить критерии дифференциации школьников по группам для

занятий внеклассной физической культурой.

3. Разработать программный материал для школьников различных групп.

### **Методы исследования**

В настоящей работе были использованы следующие методы:

- анализ научно-методической литературы;
- анализ школьных программ по физической культуре;
- педагогические наблюдения;
- педагогический эксперимент;
- тестирование;
- моделирование;
- опрос, анкетирование;
- математико-статистические методы;

### **Организация исследований**

Организация исследований осуществлялась поэтапно.

На первом этапе изучалась специальная литература. Оценивались особенности дополнительной работы по физической культуре и спорту в средней школе с выбранным контингентом детей. Были выявлены отдельные черты и признаки этого контингента. Второй этап исследований был посвящен вопросам тестирования. В течение 2004 – 2005 учебного года школьники проходили тестирования. Третий этап исследований – обработка результатов, анализ и разработка рекомендаций по организации дополнительной физкультурно-оздоровительной работы, апробация их в практической деятельности. Исследования проходили в средней общеобразовательной школе №195 северного учебного округа г. Москвы. Общее количество школьников, принявших участие в исследовании – 62 человека, из них: 33 мальчика и 29 девочек.

## ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Приступая к дополнительной физкультурно-оздоровительной работе со школьниками десяти лет, взяли за основу принятые в настоящее время в средней школе тесты:

- Бег на 30 м. с высокого старта (с);
- Прыжки в длину с места (см);
- Челночный бег 3 × 10 м. (с);
- Подтягивание из виса (количества раз);
- Наклоны вперёд из положения сидя на полу (см);
- Шестиминутный бег (м).

В исследовании принимали участие десятилетние дети - учащиеся 5-х классов - принадлежащие к основной медицинской группе и нигде специально никаким видом спорта не занимающиеся. Таким образом, тестирование фактически, отражало уровень развития детей с точки зрения их физической подготовленности. Установлено, что результаты всех тестов, как для мальчиков, так и для девочек, имеют существенный размах. Это свидетельствовало о том, что школьники довольно сильно разнятся друг от друга, т. е. можно предположить, что в состав классов и групп входят дети, как с ускоренным, так и замедленным физическим развитием. Для того чтобы можно было проанализировать полученные данные, результаты были обработаны статистическим методом средних величин. Конкретно, по каждому тесту были определены величины  $(\bar{x} \pm \delta)$ , позволяющие оценить детей со средним  $(\bar{x} \pm \delta)$ , замедленным -  $> (\bar{x} \pm \delta)$  и ускоренным -  $\leq (\bar{x} \pm \delta)$  развитием. Сводное количество детей с ускоренным развитием указывает на то, что общее количество таких детей достигает 30 %, что, на наш взгляд,

весьма немало. Общеизвестно, что программный материал по физической культуре рассчитан на средних детей по уровню физической подготовки. И тот факт, что 30 % детей имеют этот уровень более высоким, чем средний, свидетельствует о том, что со многими детьми нужно усилено заниматься дополнительно.

Таблица 1.

Сводные статистические результаты тестирования испытуемых в начале учебного года.

№ п/п	Показатели Тесты	Мальчики		Девочки	
		$x \pm \delta x$	$m x$	$y \pm \delta y$	$m y$
1	Бег на 30 м. с высокого старта (с)	$5,8 \pm 0,7$	0,12	$5,8 \pm 0,6$	0,11
2	Прыжки в длину с места (см)	$188 \pm 4,2$	0,74	$140 \pm 24$	5,37
3	Челночный бег 3 • 10 м. (с)	$9,1 \pm 0,44$	0,08	$9,7 \pm 0,43$	0,09
4	Подтягивание из виса (раз)	$3,0 \pm 2,1$	0,37	$3,0 \pm 1,5$	0,28
5	Наклоны вперед из положения сидя (см)	$5,0 \pm 3,19$	0,56	$8,0 \pm 4,31$	0,80



	Шестиминутный				
6	бег (м)	1110 ± 246	43,1	950 ± 227	42,0

Количество детей с повышенными результатами представлено на рис. 1.

На рисунке видно, что в большинстве случаев девочки имеют преимущества перед мальчиками: по скорости, скоростно-силовым качествам, координации и гибкости. Девочек с ускоренным развитием явно больше, чем мальчиков. Возможно, при увеличении количества испытуемых эти соотношения будут другими, но факт наличия детей с повышенными результатами наблюдается везде и их показатели имеют большой размах.



При тестировании обнаружилось, что ряд испытуемых показывает ускоренное развитие не по одному, а по нескольким тестам одновременно. Это в корне меняет способ педагогического воздействия, которое должно

быть ориентировано на характер выполнения тестов: сколько именно тестов выполняют испытуемые в усиленном режиме. Интерес детей к физической культуре - это серьёзная социальная проблема. Если ребёнок такого интереса не имеет, он занимается физическими упражнениями только тогда, когда его упрощают, заставляют или требуют его подчинения установленной дисциплине. Даже установленные школьной дисциплиной уроки физической культуры дети пропускают и уклоняются от занятий, если не чувствуют интереса к этому предмету.

Совсем другое дело, если ребёнок интересуется физическими упражнениями. В этом случае природное стремление к движению подкрепляется радостью от реализованной двигательной активности. К этому прибавляется большое удовольствие детей от коллективного общего дела, от победы, пусть даже незначительной, в ходе спортивных состязаний.

Школьник, интересующийся физической культурой и спортом, стремится заниматься физическими упражнениями как можно дольше и чаще, он привыкает к этим занятиям и это привыкание, в большинстве случаев, сопровождает его всю жизнь. Такой ребёнок, повзрослев, влияет на окружающих: своих детей, друзей, соседей и т.д. и привлекает их к занятиям спортом. Результаты были обобщены и выдвинуто предположение, что ребёнок будет заниматься только теми упражнениями, которые у него хорошо получаются. По нашим наблюдениям, если школьник успешно решает трудные для его возраста задачи по математике, то он проявляет интерес к математике; если ребёнок хорошо рисует, что характерно для немногих детей, то он любит рисование и т.д. Т.е. - что дано ему от природы, то и нравится школьнику. В качестве примера приводим результаты анкетирования школьников, показавших выдающиеся результаты в тесте на быстроту.

Таблица 2.

Ответы школьников, показавших выдающиеся результаты в беге на 30 м.

мальчики.

№№ Испытуемых, в очень хороших результатах в беге на 30 метров.	Ответы респондентов
2	Нравится быстро бегать
7	Нравится быстро бегать
11	Нравится быть сильным
16	Нравится быстро бегать
21	Нравится бег на длинные дистанции
26	Нравится быстро бегать
27	Нравится быстро бегать

Ответы совпадают с выполнением теста в 5 случаях из 7, т.е. совпадение - 71%.

Таблица 3

Ответы школьников, показавших отличные результаты в беге на 30 м.,  
девочки.

№№ Испытуемых, в очень хороших результатах в беге на 30 метров.	Ответы респондентов
1	Нравится быстро бегать
2	Хочу быть гибкой
4	Нравится быстро бегать
9	Нравится быстро бегать
11	Нравится бег на длинные дистанции
12	Нравится быстро бегать
17	Нравится быстро бегать
25	Нравится прыгать
27	Нравится быстро бегать

Совпадение - 67%. Нами исследованиями установлено, что уже в пятом классе дети проявляют разнообразные физические способности: есть школьники, проявляющие максимальную быстроту, силу, выносливость, гибкость или координационные способности. Задача преподавателя, проводящего дополнительные занятия, заключается в том, чтобы помочь им

в развитии этих природных задатков. При этом нужно иметь в виду, что заниматься с ними необходимо не только для дальнейшего развития этих качеств, но и не забывать об общей физической подготовке, поскольку дополнительные занятия по физической культуре направлены на гармоничное развитие личности.

В связи с этим, нами разработаны и апробированы мини-программы, которые позволяют целенаправленно развивать то или иное качество, но по своему объёму они меньше самого занятия. Структура занятий стандартная. Подготовительная и заключительная части занятий одинаковы для всех учащихся. В основную часть включаются упражнения общей физической подготовленности - и мини-программы для отдельных детей, состоящие из тех упражнений, которые воспитывают физические качества, являющиеся ведущими - для разных детей они разные. Если ребёнок при тестировании показал два выдающихся результата в проявлении разных качеств, он получает задания по этим двум, если три - то трём и т.д.

#### Программа «А» совершенствование быстроты.

Все упражнения на быстроту – как с предметами, так и без них – были хорошо разучены, их можно было выполнить на максимальной скорости. При выполнении этих упражнений осуществлялся акцент на точность движений и быстроту выполнения. Методы выполнения этих упражнений – повторный, игровой и соревновательный. Упражнения на развитие быстроты выполнялись в начале основной части занятий

Ниже приведём упражнения, подобранные нами для развития скоростных способностей пятиклассников:

- подвижные игры с передачей мяча;
- бросание и ловля малых мячей;

- броски в стенку и ловля мяча;
- беговые упражнения с максимальной скоростью;
- бег с поворотами и ускорениями;
- эстафеты;
- танцевальные движения с обручем и скакалкой;
- метание мяча;
- элементы баскетбола; волейбола; футбола
- упражнения с мячом в парах и тройках;
- челночный бег;
- сгибание и разгибание рук, опираясь на стенку;
- прыжки вверх с места ;
- многоскоки.

Представленные упражнения многократно варьировались в ходе эксперимента. В основном они подбирались индивидуально, за исключением игр, эстафет и выполнения упражнений в парах. Темп и частота выполнения подбирались индивидуально и многократно изменялись.

Программа «В» – совершенствование силы.

В эксперименте использовались такие упражнения:

- поднимание туловища из положения лёжа в сед ;
- поднимание прямых ног сидя на скамье;
- лёжа на животе, прогнуться, приподнимая верхнюю часть туловища и ноги над полом;
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;
- наклоны вперёд, не разгибая колени;
- все виды приседаний;
- сесть на пол и встать без помощи рук;
- упражнения с внешним отягощением: с набивным мячом, гимнастической палкой, гантелями, резиновой лентой;

- упражнения в парах;

Упражнения применялись в основной части занятий. Школьники, имеющие склонность к развитию силы, использовали эти упражнения как программу «В». Если дети были склонны к развитию быстроты и силы, им предлагалась комбинированная программа «АВ», состоящая из упражнений на быстроту и силу.

Программа «С» – совершенствование выносливости.

В исследованиях для развития выносливости выполнялись такие упражнения:

Бег с различной интенсивностью (до 800м.);

Элементы подвижных игр;

- спортивные игры, в том числе, баскетбол, футбол, волейбол;
- ходьба на лыжах;
- езда на велосипеде;
- ходьба на дистанции до 500м.;
- прыжки через скакалку;
- приседания с различной интенсивностью;
- эстафеты;
- перебрасывание мячей через сетку;
- все виды плавания.

Различные комбинации из представленных выше двигательных действий, способствующих развитию выносливости, составляют мини-программу «С». Эта программа подбиралась особенно внимательно, поскольку есть опасность перегрузок. Главная задача заключалась в том, чтобы создать необходимые условия для повышения аэробной выносливости. Комбинации упражнений были разнообразными и интересными для детей. Для укрепления здоровья школьников развивали, в первую очередь, аэробную выносливость.

Программа «D» – совершенствование координационных способностей.

Для того чтобы развивать координационные способности, моторные задания должны быть трудными для детей. С этой целью в ходе эксперимента для каждого ребёнка подбиралась серия упражнений, в которой они располагались в порядке сложности. Такой рейтинг выглядел следующим образом:

- стоять попеременно на одной и другой ноге с удержанием равновесия (при усвоении упражнения равновесие нужно держать определённое время);
- держать равновесие на одной ноге, выполняя при этом руками положений угла  $90^\circ$ ,  $75^\circ$ ,  $30^\circ$ ;
- чередование бега с максимальной скоростью и половины от максимальной скорости;
- бег на дистанцию (60м) с максимальной скоростью, затем со скоростью 80% от максимальной, затем – 50% от максимальной и 30% от максимальной;
- задавать хлопками определённый ритм и добиваться, чтобы испытуемые точно ему следовали;
- поднимать попеременно правую и левую руку резко вверх при определённом звуке;
- прыжки в длину с места на максимальное расстояние и половину от него;
- чередование бросков в кольцо с 6 и 4м, затем с 4 и 2м (и наоборот);
- попадание мячом в нарисованное на доске кольцо с изменением расстояния от кольца до испытуемого;
- прыжки на точность приземления;
- наклон головы вперёд, назад, в стороны во время ходьбы;



- акробатические упражнения;
- подвижные и спортивные игры.

Выполнение этих упражнений школьниками, как видно, позволило развить конкретно: равновесие, ориентацию в пространстве, чувство ритма, хорошую, быструю реакцию на звуковые сигналы, дифференцирование пространственных параметров.

Программа «Е» – совершенствование гибкости.

Подобраны хорошо известные упражнения, вошедшие в программу «Е» – совершенствование гибкости. Эти упражнения выполнялись школьниками в активном режиме. Использовались следующие упражнения:

- приседания на обеих ногах из стойки ноги врозь с максимальным сгибанием ног;
- стоя спиной к гимнастической стенке, держась обеими руками сзади за стенку, максимально прогнуться при неподвижных стопах;
- мостик;
- мостик с попеременным подниманием левой или правой ноги;
- выкрут гимнастической палки вперёд и назад;
- вращение туловища в стойке ноги врозь с максимальной амплитудой;
- наклон назад, стоя на коленях;
- сидя на стуле наклон до касания руками носков;
- наклоны в стороны, вперёд и назад;
- глубокие выпады;
- лёжа на животе, поднять туловище и достать руками носки;
- лечь животом поперёк гимнастической скамейки и поднять туловище как можно выше;

- стоя лицом к гимнастической скамейке, положить на неё выпрямленную ногу и пружинящие наклоны как можно ниже.

Следует отметить, что программу «Е» выполняли одновременно немногие, только те, кого мы посчитали необходимым. Отметим также, что количество упражнений на одном уроке составляло 6 – 8. Ведущим методом развития гибкости в исследованиях принят повторный метод. Испытуемый повторял выбранное упражнение до тех пор, пока не снижалась амплитуда – это был первый сигнал утомления школьника. Статистическая обработка результатов, проведённая по t-критерию Стьюдента, показала достоверный прирост результатов у школьников, занимающихся по тем или иным программам.  $P \leq 0,05$ . В качестве примера приводим таблицы статистической обработки данных по программам.

#### Итоговые результаты использования программы «А»

Мальчики до эксперимента	Мальчики после эксперимента	Девочки до эксперимента	Девочки после эксперимента
2 – 5,0	2 – 4,1	1 – 5,1	1 – 4,5
7 – 5,0	7 – 4,2	2 – 5,0	2 – 4,6
11 – 5,0	11 – 4,3	4 – 5,2	4 – 4,8
16 – 5,0	16 – 4,4	9 – 5,0	9 – 4,2
21 – 4,9	21 – 4,2	11 – 5,1	11 – 4,6
26 – 4,0	26 – 4,0	12 – 5,2	12 – 4,3
27 – 5,0	27 – 4,1	17 – 5,0	17 – 4,2
		25 – 5,2	25 – 4,7
		27 – 5,1	27 – 4,2
M = 4,8 $\sigma = 0,57$ m = 0,22	M = 4,5 $\sigma = 0,12$ m = 0,05	M = 5,1 $\sigma = 0,08$ m = 0,03	M = 4,5 $\sigma = 0,23$ 0,08
t = 7,6	p ≤ 0,05	t = 2,63	p ≤ 0,95

## Итоговые результаты использования программы «В»

Мальчики до эксперимента	Мальчики после эксперимента	Девочки до эксперимента	Девочки после эксперимента
5-7	5-8	1-5	1-6
6-6	6-9	7-5	7-8
7-7	7-8	12-5	12-7
14-6	14-6	15-5	15-6
16-5	16-6	17-5	17-5
18-8	18-9	27-5	27-8
27-5	27-7		
29-8	29-9		
M = 6,5 $\sigma = 1,12$ m = 0,4	M = 8,0 $\sigma = 1,06$ m = 0,4	M = 5,0 $\sigma = 1,15$ m = 0,4	M = 7,0 $\sigma = 1,15$ m = 0,51
t = 7,6	p ≤ 0,99	t = 2,31	p = 0,95

## Итоговые результаты использования программы «С»

Мальчики до эксперимента	Мальчики после эксперимента	Девочки до эксперимента	Девочки после эксперимента
5-1300	5-1450	8-1300	8-1420
6-1400	6-1620	12-1400	12-1300
11-1800	11-1980	15-1800	15-1300
12-1420	12-1600	16-1420	16-1630
16-1400	16-1660	17-1400	17-1480
18-1350	18-1500	19-1350	19-1550
27-1350	27-1450	21-1350	21-1340
29-1300	29-1650	23-1300	23-1590
32-1400	32-1580		
33-1450	33-1600		
M = 1417 $\sigma = 136$ m = 43,03	M = 1610 $\sigma = 143$ m = 47,7	M = 1290 $\sigma = 50$ m = 17,7	M = 1460 $\sigma = 46$ m = 17,36
t = 3,00	p = 0,95	t = 2,26	p = 0,95

## Итоговые результаты использования программы «Д»

Мальчики до эксперимента	Мальчики после эксперимента	Девочки до эксперимента	Девочки после эксперимента
9 – 8,5	9 – 8,2	1 – 9,5	1 – 9,2
14 – 8,7	14 – 8,4	2 – 9,0	2 – 9,0
20 – 8,6	20 – 8,1	9 – 9,3	9 – 9,1
23 – 8,6	23 – 8,3	10 – 9,0	10 – 8,9
25 – 8,5	25 – 8,2	11 – 9,1	11 – 8,8
28 – 8,6	28 – 8,0	19 – 9,2	19 – 9,0
31 – 8,4	31 – 8,4	24 – 9,3	24 – 9,1
		28 – 9,2	28 – 9,0
M = 8,6 $\sigma = 0,1$ m = 0,04	M = 8,2 $\sigma = 0,14$ m = 0,05	M = 9,2 $\sigma = 0,16$ m = 0,06	M = 9,0 $\sigma = 0,12$ m = 0,045
t = 6,66	p = 0,95	t = 2,45	p = 0,95

## Итоговые результаты использования программы «Е»

Мальчики до эксперимента	Мальчики после эксперимента	Девочки до эксперимента	Девочки после эксперимента
10 – 9,0	10 – 12,0	2 – 14,0	2 – 17,0
14 – 10,0	14 – 13,0	5 – 15,0	5 – 17,0
19 – 12,0	19 – 15,0	6 – 12,0	6 – 15,0
24 – 10,0	24 – 14,0	10 – 13,0	10 – 18,0
25 – 9,0	25 – 12,0	12 – 15,0	12 – 18,0
26 – 10,0	26 – 13,0	13 – 12,0	13 – 15,0
29 – 8,0	29 – 12,0	19 – 14,0	19 – 17,0
		23 – 12,0	23 – 16,0
		26 – 13,0	26 – 19,0
M = 9,7 $\sigma = 1,16$ m = 0,44	M = 13 $\sigma = 1,1$ m = 0,45	M = $\sigma =$ m =	M = $\sigma =$ m =
t = 6,16	p = 0,95	t = 2,31	p = 0,95

## Выводы.

1. Анализ доступной литературы и нормативных документов, результаты анкетирования, мнение специалистов по физической культуре, работающих в школе убедительно свидетельствуют о продолжающейся тенденции падения уровня здоровья школьников, снижения показателей физической подготовленности. Введение третьего урока физической культуры в неделю радикально положение дел не меняет. Решить проблему поможет хорошо зарекомендовавшая себя на протяжении не одного десятилетия система внеклассных занятий. Однако в России нет научно обоснованной и практически апробированной методики организации такого рода занятий со школьниками. Как правило, такие занятия сводятся к плохо организованным спортивным играм (преимущественно футбол) без должного контроля со стороны учителя.

2. Предложенный нами подход к организации внеклассных занятий по физической культуре доказал свою состоятельность. В основу подхода положен принцип желания самого ученика развивать качества, в которых у него, по результатам тестирования, выдающиеся результаты. Кажущаяся простота подхода имеет определённый смысл. Занимаясь по соответствующей программе, школьник выполняет повышенный объём упражнений, затрачивает большее количество времени на занятия физической культурой, причём с большим желанием. Всё это положительно сказывается на эффективности уроков по физической культуре. Главным правилом при формировании дифференцированных групп является анализ данных тестирования, по результатам которого дети, показавшие результат превышающий  $x \pm \sigma$ , относятся к той или иной группе.

3. Результаты тестирования физической подготовленности десятилетних детей убедительно говорят о большом размахе показаний, как

правило, выходящих за рамки статистически допустимых ( $\bar{x} \pm \bar{b}$ ). В то же время нами установлена определённая гетерохронность в уровне проявления отдельных сторон моторики, связанная с множеством причин, анализ которых выходит за рамки настоящего исследования и нашей компетенции. Так, мы выявили, что из общей массы школьников, находящихся под наблюдением, выдающиеся результаты показывают:

- в скоростных качествах (бег 30м) – 21% мальчиков и 31% девочек;
- по скоростно-силовым качествам (прыжок в длину с места) – 12% мальчиков и 31% девочек;
- по силе (подтягивание) – 24% мальчиков и 21% девочек;
- в проявлении выносливости (6-ти минутный бег) – 30% мальчиков и 28% девочек;
- по координации (челночный бег) – 21% мальчиков и 28% девочек;
- в проявлении гибкости (наклоны) – 18% мальчиков и 31% девочек.

4. Критериями формирования дифференцированных групп являются следующие: данные анкетирования; выдающиеся результаты в нескольких тестах; данные моделирования уровня проявления отдельных качеств. Школьники, вошедшие в дифференцированные группы и занимавшиеся по разработанным программам в течение учебного года, показали достоверное улучшение результатов на 5% уровне значимости.

5. Разработанный и апробированный на практике в течение учебного года подход к компоновке программы может послужить основанием для

разработки аналогичных программ для школьников других возрастов. Результаты тестирования в начале и в конце учебного года показали следующее улучшение в физической подготовленности десятилетних детей:

- у мальчиков от 6,7% до 34%;
- у девочек от 2,2 до 40%.

#### **Список работ, опубликованных по теме диссертации:**

1. Ушаков А.И. Дополнительный урок. – М.: «Физическая культура в школе» №8, 2007. с. 47.
2. Ушаков А.И. Возрастные особенности десятилетних детей. - М.: Сборник науч. - методич. трудов, «Лаватера», 2007, с. 99.
3. Ушаков А.И. Внеклассная работа как фактор сохранения здоровья школьников. - М.: Сборник науч. - методич. трудов, «Лаватера», 2007. с. 94.
4. Ушаков А.И. Внеклассная работа по физической культуре в средней школе. Основные черты внеклассной работы. - М.: Сборник науч. - методич. трудов, «Лаватера», 2007. с. 103.
5. Ушаков А.И. Новый подход к организации дополнительной работы по физической культуре в школе. Журнал: «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка», №3, 2007. с.70.

Отпечатано в ООО «Компания Спутник+»  
ПД № 1-00007 от 25.09.2000 г.  
Подписано в печать 12.12.08.  
Тираж 100 экз. Усл. п.л. 1,44  
**Печать авторефератов: 730-47-74, 778-45-60**