

Департамент образования и науки города Москвы
Государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования города Москвы
«Московский городской педагогический университет»
Институт естествознания и спортивных технологий
Кафедра адапталоги и спортивной подготовки

На правах рукописи

Лифанцев Станислав Романович

**КОМПЛЕКСНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ
УПРАЖНЕНИЙ ИЗ РАЗНЫХ ВИДОВ СПОРТА КАК СРЕДСТВО
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА СПОРТИВНО-
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ С ДЕТЬМИ МЛАДШЕГО
ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

49.06.01 «Физическая культура и спорт»
Направленность (профиль) образовательной программы
Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки,
оздоровительной и адаптивной физической культуры

Научный доклад

**об основных результатах научно-квалификационной работы
(диссертации)**

Научный руководитель:

Кандидат педагогических наук,
профессор, профессор кафедры
адапталоги и спортивной тренировки
Михайлова Эльвира Ивановна

Москва
2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

Наименование	Страницы
ВВЕДЕНИЕ	4
ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ	8
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	91
СПИСОК ОПУБЛИКОВАННЫХ РАБОТ	93

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Тема спорта в обществе стремительно начинает набирать обороты. Люди не только пытаются развивать конкретные виды спорта, но и создавать новые оздоровительные и спортивные движения. Уже только за последние 10 лет спортивное движение, ввиду непростого положения в стране, сконцентрировало все внимание на внутренние проблемы страны. Таким образом, чтобы сохранить актуальность занятий спортом, многие организации успешно начали восполнять дефицит движения у населения.

Физическое воспитание детей является важным компонентом здоровья. современных, научно обоснованных программ физического воспитания и оздоровления детей появилось в последнее время в достаточно много. Только реальными результатами, выявленными в ходе апробации, могут похвалиться далеко не все. Так как большинство спортивно-оздоровительных организаций базируется на определенном виде спорта.

В данной работе предложена авторская методика, которая уже является отличным подспорьем для включения комплексного использования физических упражнений из разных видов спорта в программу общеобразовательных учреждений и школ дополнительного образования. Все вышеперечисленное определило выбор темы диссертационной работы как актуальной и социально значимой.

Цель исследования: разработать и экспериментально обосновать методику комплексного использования физических упражнений из разных видов спорта на спортивно-оздоровительных занятиях с детьми младшего школьного возраста.

Объект исследования: процесс физического воспитания детей младшего школьного возраста на спортивно-оздоровительных занятиях.

Предмет исследования: средства и методы, используемые на спортивно-оздоровительных занятиях с детьми начальных классов, обеспечивающих прирост физических показателей.

Гипотеза исследования: предполагается, что применение авторской методики «L.I.F.E.», включающей комплексное использование средств из различных видов спорта и имеющей трехступенчатую структуру, будет способствовать повышению уровня физической подготовленности детей, обучающихся в начальных классах.

Задачи исследования:

1. Проанализировать мотивацию к спортивно-оздоровительным занятиям.
2. Разработать методику комплексного использования упражнений из разных видов спорта на спортивно-оздоровительных занятиях с детьми младшего школьного возраста.
3. Определить уровень физической подготовленности детей младшего школьного возраста.
4. Оценить эффективность применения разработанной методики.

В соответствии с поставленной целью исследования были использованы следующие методы научного исследования:

1. Аналитические

- анализ научно-методической литературы;
- теоретический анализ;
- педагогическое наблюдение.

2. Экспериментальные

- анкетирование;
- антропометрия;
- педагогическое тестирование;
- педагогический эксперимент.

3. Методы математической статистики.

Научная новизна:

– получены новые знания об общей физической подготовке детей младшего школьного возраста;

– выявлены условия повышения эффективности воспитания физических качеств у детей начальных классов.

– разработана методика общей физической подготовки для детей 7-9 лет с использованием упражнений из различных видов спорта.

Теоретическая значимость работы: расширены знания о методике общей физической подготовки детей младшего школьного возраста с использованием средств из различных видов спорта.

Практическая значимость работы. Разработанная методика может быть использована в практике работы спортивных тренеров, тренеров-преподавателей, учителей по физической культуре в общеобразовательных и спортивных школах, в системе дополнительного образования.

Достоверность и обоснование результатов исследования обеспечивается анализом широкого спектра литературы о физической подготовке в спортивно-оздоровительных организациях; применением в исследовании методов, адекватных поставленной цели и задачам исследования; корректным подбором испытуемых в состав экспериментальной группы и доказательством эффективности предлагаемой методики использования средств из различных видов спорта для общей физической подготовки.

Основные положения, выносимые на защиту:

1. Методика общей физической подготовки детей младшего школьного возраста, с использованием упражнений из различных видов спорта.

2. Комплекс факторов, обеспечивающий повышение общей физической подготовленности детей 7-9 лет.

3. Блочное построение процесса физической подготовки, предусматривающее дифференциацию развития отдельных физических качеств.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе выполнен анализ научно-методической литературы, раскрывающий структуру физической подготовки спортивно-оздоровительных организаций, а также показывающий преимущества занятий физической культурой и спортом для детей и подростков. В ходе анализа было показано, что спортивно-оздоровительный этап занимает особое место в системе подготовки детей младшего школьного возраста и имеет ярко выраженные задачи.

В литературном обзоре представлен разносторонний взгляд на вопросы содержания процесса физической подготовки детей на спортивно-оздоровительных занятиях; проведен сравнительный анализ научно-методических и исследовательских работ, опубликованных по теме исследования.

Вторая глава раскрывает методы и организацию исследования. Работа опирается на объективные методы, применяемые в ходе педагогического анализа рассматриваемой проблемы, а широкий набор рассматриваемых результатов научных исследований и результатов опыта организации процесса подготовки детей младшего школьного возраста рассматривает проблему планирования спортивно-оздоровительных занятий объективно и с учётом различных точек зрения.

В третьей главе подробно описана предложенная авторская методика, которая получила название "Система трёх" LIFE и была разработана с целью развития физических качеств и двигательных навыков.

Предложенная методика состоит из трёх ступеней сложности, таким образом, каждый ребёнок может заниматься согласно уровню своего развития и физической подготовленности. Такой подход позволяет тренеру максимально грамотно структурировать тренировочный план под

определенную группу детей. “Система трёх” создана по аналогии пирамиды. То есть, все понятия, которые существуют в системе клуба, делятся на три составляющих.



Рис.1 Ступени обучения

Методика предполагает широкое использование средств из различных видов спорта и направлений физкультурно-спортивной деятельности, таких как: аэробика, спортивная гимнастика, акробатика, лёгкая атлетика, спортивное ушу, скиппинг, прыжки в воду, волейбол, баскетбол, футбол, фигурное катание, подвижные игры.

В предложенной методике используется большое количество дополнительного инвентаря: надувная акробатическая дорожка, надувные модули, ортопедические полусферы, эспандеры кроссоверы, скакалки для скиппинга, разнообразные мячи, лестницы координации и другое оборудование.

В работе представлен комплекс факторов, обеспечивающий повышение общей физической подготовленности детей 7-9 лет. Это: блочное построение учебно-тренировочного процесса, формирование

групп согласно уровня физического развития и физической подготовленности, возможность варьирования содержания занятий, дифференцированность воздействия на отдельные физические качества и двигательные умения, интегрирование в процесс общей физической подготовки средств и методических приемов из различных видов спорта, использование разнообразного оборудования и инвентаря, обучение тренерского состава преподаванию по предложенной методике.

Четвертая глава содержит в себе результаты педагогического эксперимента.

При выполнении научного исследования была выдвинута гипотеза, что привлечение детей к занятиям с комплексным использованием средств из различных видов спорта должно быть интересно не только детям, но и их родителям. Для проверки этой гипотезы, а также для оценки мотивации детей к занятиям спортом, было проведено анкетирование, которое в дальнейшем помогло скорректировать программу.

В процессе анкетирования были опрошены две категории респондентов: дети и их родители. В анкетировании родителей приняли участие сорок человек. Результаты анкетирования представлены на Рисунке 2.

- Большинство респондентов высказалось в пользу того, что очень грамотно подобран и обучен тренерский состав клуба (50 %);
- 30 % опрошенных проголосовали за разнообразие тренировочного процесса;
- 10 % родителей уделило внимание грамотному подходу к структурированному и систематизированному проведению занятий;
- 10 % отметили, что важную роль играет первая тренировка, на которую приводят ребенка.

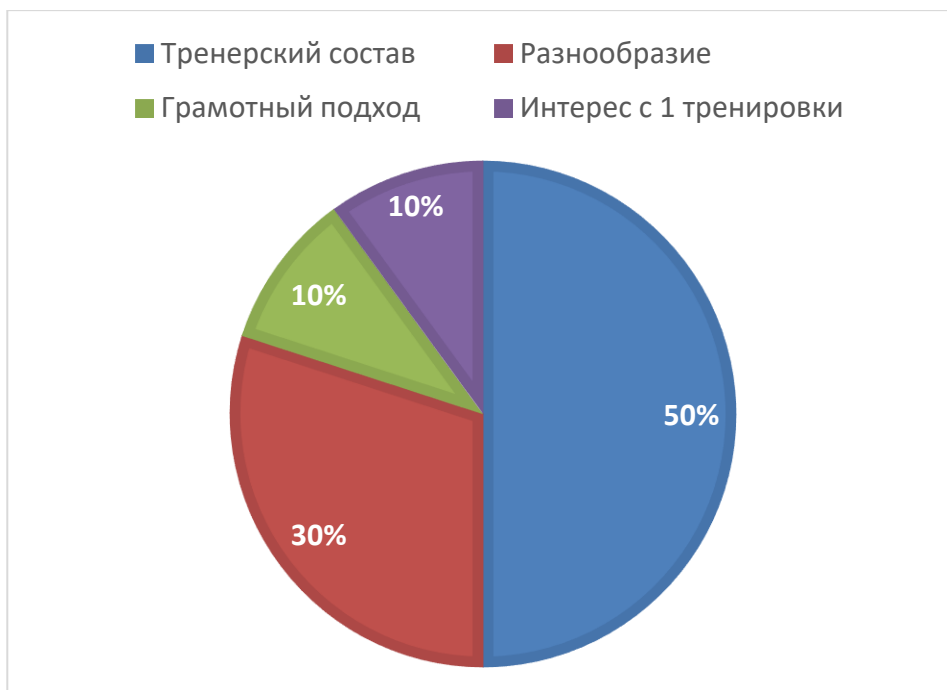


Рис 2. Анкетирование родителей

Также было проведено анкетирование детей. В котором приняло участие 30 человек 7-9 лет (Рис. 3). Респонденты должны были ответить на один вопрос посредством выбора одного наиболее подходящего для них ответа:

«Что тебя мотивирует заниматься спортом?»

- Хочу сдать успешно ГТО.
- Хочу быть похожим на своего тренера.
- Хочу укрепить свое здоровье.
- Хочу научиться интересным упражнениям.

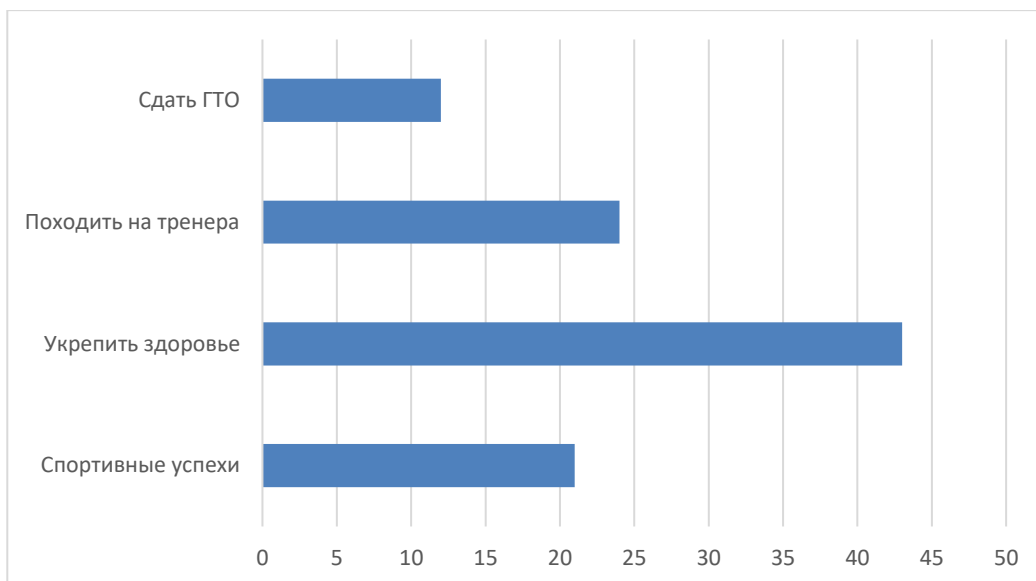


Рис 3. Анкетирование детей

Большинство детей проголосовало за то, что они посещают занятия для укрепления здоровья. 24 % опрошенных выбрали пункт «Хочу быть похожим на тренера». Приобрести спортивные навыки и научиться новым элементам выбрало 21 % респондентов. 12 % детей выбрали пункт «Хочу сдать ГТО».

Для проверки эффективности применения программы, включающей авторскую методику комплексного использования средств из различных видов спорта, наряду со средствами общей физической подготовки, был организован педагогический эксперимент. В нем приняли участие 30 детей младших классов в возрасте от семи до девяти лет, которые посещали занятия в спортивном клубе New L.I.F.E. club, Московская область, в период с сентября 2021 года по май 2022 года. Занятия проходили три раза в неделю по одному часу.

Все дети были разделены на 2 группы. Обе группы экспериментальные. В каждой группе по 15 детей, соответственно, и имели равноценные составы по уровню физической подготовленности и физическому развитию. На первом этапе эксперимента была проведена

оценка уровня физического развития и физической подготовленности детей младшего школьного возраста. Результаты антропометрических и физиологических исследований представлены в Таблице 1.

Таблица 1. Показатели физического развития участников педагогического эксперимента

№ п/п	Показатель	Величина
1.	Рост, см	134,1±7,4
2.	Масса тела, кг	30,08±8,25
3.	ЧСС, уд/мин.	86,54±10,1
4.	Артериальное давление (сист./диаст.)	98,92±11,13 / 62,3±7,3
5.	Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе), с	26,0±6,05
6.	Проба Генчи (задержка дыхания на выдохе), с	16,7 ±8,1
7.	Жизненная емкость легких ЖЕЛ, куб. см	2211,2±553,15
8.	Окружность грудной клетки ОКГ, см	66,3±5,8
9.	Экскурия грудной клетки ЭГК, см	4,9±2,15
10.	Ширина плеч, см	35,6±5,1
11.	Плечевая дуга, см	43,5 ±5,51
12.	Плечевой индекс, %	86,5±4,77
13.	Индекс Кетле, усл. ед.	18,4±3,4
14.	Индекс Робинсона, усл.ед.	96,0±11,1

Первоначальные измерения уровня показателей физического развития, представленные в таблице 1, свидетельствуют об однородности групп при отборе в ЭГ-1 и ЭГ-2, т.к. все показатели имеют схожесть. Показатели соответствуют возрасту участников эксперимента (дети 7-9 лет).

Первая экспериментальная группа №1 занималась по авторской программе подготовки «Система трёх L.I.F.E.» *Первой ступени, Первого уровня.*

Занятия в экспериментальной группе №2 проходили по той же авторской программе *Первой ступени, Второго уровня*, где использовались упражнения с большим объемом нагрузки и большей вариативностью заданий для подготовки детей младшего школьного возраста.

Выбранные тесты для оценки физической и двигательной подготовленности были поделены на 4 группы: тесты на развитие гибкости (наклон в седе ноги вместе, наклон в седе ноги врозь, мостик, березка), тесты на развитие силы (отжимания, одновременный подъем туловища и ног, приседания на правой и левой ноге), тесты на развитие координации (прыжки через скакалку, кувырок вперед, кувырок назад, колесо, прыжок с поворотом) и тесты на развитие скоростно-силовых показателей (прыжок в длину, прыжок в высоту). Результаты тестирования в Таблицах 2-5.

Таблица 2. Данные о развитии физических качеств у ребят ЭГ-1 и ЭГ-2 при первоначальном обследовании на гибкость.

№ п/п	Тесты	ЭГ-1	ЭГ-2	Максимальное кол-во баллов	Достоверность Р
1.	Наклон в седе «Чемодан», кол-во баллов	1,21±0,5	1,4±0,31	5	>0,05
2.	Наклон в седе, ноги врозь («Треугольник»), кол-во баллов	2,4±0,37	2,7±0,4	5	>0,05
3.	«Мостик», кол-во баллов	1,1±0,7	1,21±0,42	5	>0,05
4.	«Березка», кол-во баллов	2,1±0,61	1,98±0,21	5	>0,05

Уровень гибкости оценивался по пятибалльной шкале, где основными критериями служили качество выполнения задания (обязательные технические действия):

- **1-2 балла:** низкий уровень физической подготовленности
- **3-4 балла:** средний уровень физической подготовленности
- **5 баллов:** высокий уровень физической подготовленности

На первоначальном этапе уровень физической подготовленности двух групп не имел достоверно значимых различий ($P > 0,05$). И первая и вторая экспериментальные группы показали близкие по значению результаты. По данной таблице можно сказать, что общий уровень гибкости обеих групп находится на низком уровне.

Таблица 3. Данные о развитии физических качеств у ребят ЭГ-1 и ЭГ-2 при первоначальном обследовании силовых показателей.

№ п/п	Тесты	ЭГ-1	ЭГ-2	Достоверность Р
1.	Отжимания в упоре лежа, кол-во раз	$0,3 \pm 0,6$	$0,4 \pm 0,3$	$>0,05$
2.	Одновременный подъем туловища и ног («Складка»), кол-во раз	$0,8 \pm 0,2$	$0,7 \pm 0,4$	$>0,05$
3.	Приседания на правой ноге («Пистолетик»), кол-во раз	$0,5 \pm 0,6$	$0,6 \pm 0,3$	$>0,05$
4.	Приседания на левой ноге («Пистолетик»), кол-во раз	$0,7 \pm 0,43$	$0,5 \pm 0,75$	$>0,05$

По силовым показателям двух экспериментальных групп также не было обнаружено достоверных различий. Каждый из испытуемых должен был выполнить максимальное количество правильных повторений. По данным таблицам можно сделать вывод, что большинство детей младшего школьного возраста не в состоянии были выполнить нормативы по предложенной программе, что говорит о слабом здоровье и физической подготовленности испытуемых.

Таблица 4. Данные о развитии физических качеств у ребят ЭГ-1 и ЭГ-2 при первоначальном обследовании показателей при выполнении скоростно-силовых упражнений.

№ п/п	Тесты	ЭГ-1	ЭГ-2	Достоверность Р
1.	Прыжок в длину, см	111,6±15,8	112,4±10,1	>0,05
2.	Прыжок в высоту с места на возвышенность, см	60,5±1,9	63,5±1,9	>0,05

Для понимания нормы в нормативе «Прыжок в длину», которую должны выполнять дети младшего школьного возраста, были взяты данные ГТО для детей от 8 до 9 лет на 2023г. Для сравнения были взяты максимальные значения на золотой знак – «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» (см) = 142см

Прыжок в высоту с места оценивался по уровням сложности:

50-60см - низкий уровень физической подготовленности

61-70см - средний уровень физической подготовленности

71-80см - высокий уровень физической подготовленности

Таблица 5. Данные о развитии физических качеств у ребят ЭГ-1 и ЭГ-2 при первоначальном обследовании показателей координационных способностей

№ п/п	Тесты	ЭГ-1	ЭГ-2	Максимальное кол-во баллов	Достоверность Р
1.	Прыжки через скакалку, кол-во раз за 30с	31,2±2,1	30,3±1,8	-	>0,05
2.	Кувырок вперед, кол-во баллов	1,5±0,7	1,6±0,5	5	>0,05
3.	Кувырок назад, кол-во баллов	0,73±0,6	0,6±0,52	5	>0,05
4.	Переворот боком «Колесо», кол-во баллов	0,6±0,55	0,5±0,31	5	>0,05
5.	Прыжок с поворотом на 360 градусов направо / налево, кол-во баллов	1,4±0,4	1,5±0,45	5	>0,05

Уровни физической подготовленности детей по пятибалльной шкале по нормативам на координационные способности:

- **1-2 балла:** низкий уровень физической подготовленности
- **3-4 балла:** средний уровень физической подготовленности
- **5 баллов:** высокий уровень физической подготовленности

Главной особенностью проверки продуктивности комплексного использования физических упражнений из разных видов спорта стало

сравнение первоначальных показателей и конечного результата групп первой ступени обучения первого и второго уровня сложности.

По окончании эксперимента выяснилось, что показатели обеих групп значительно выросли.

Таблица 6. Динамика изменения результатов тестирования ЭГ-1

№ п/п	Тесты	ЭГ-1 (до)	ЭГ-1 (после)	Максимальное кол-во баллов	Достоверность Р
1.	Наклон в седе «Чемодан», кол-во баллов	1,21±0,5	3,21±0,5	5	<0,05
2.	Наклон в седе, ноги врозь («Треугольник»), кол-во баллов	2,4±0,37	3,4±0,37	5	<0,05
3.	«Мостик», кол-во баллов	1,1±0,7	3,1±0,7	5	<0,05
4.	«Березка», кол-во баллов	2,1±0,61	4,1±0,61	5	<0,05
5.	Отжимания в упоре лежа, кол-во раз	0,3±0,6	1,3±0,6	-	<0,05
6.	Одновременный подъем туловища и ног («Складка»), кол-во раз	0,8±0,2	3±0,3	-	<0,05
7.	Приседания на правой ноге («Пистолетик»), кол-во раз	0,5±0,6	1,3±0,9	-	<0,05
8.	Приседания на левой ноге («Пистолетик»), кол-во раз	0,7±0,43	1,65±0,3	-	<0,05
9.	Прыжок в длину, см	111,6±15,8	138,6±8,8	-	<0,05
10.	Прыжок в	60,5±1,9	73,5±3,1	-	<0,05

	высоту с места на возвышенность, см				
11.	Прыжки через скакалку, кол-во раз за 30с	31,2±2,1	39,2±2,9	-	<0,05
12.	Кувырок вперед, кол-во баллов	1,5±0,7	3,5±0,4	5	<0,05
13.	Кувырок назад, кол-во баллов	0,73±0,6	3,9±0,5	5	<0,05
14.	Переворот боком «Колесо», кол-во баллов	0,6±0,55	4±0,5	5	<0,05
15.	Прыжок с поворотом на 360 градусов направо / налево (кол-во баллов)	1,4±0,4	3,4±0,4	5	<0,05

Экспериментальная группа 1 по сравнению с экспериментальной группой 2 показала также положительный прирост, но т.к. интенсивность тренировок по программе второго уровня первой ступени обучения выше, показатели ЭГ-2 (после) соответственно превосходят показатели группы ЭГ-1 (после).

Таблица 7. Динамика изменения результатов тестирования ЭГ-2

№ п/п	Тесты	ЭГ-2 (до)	ЭГ-2 (после)	Максимальное кол-во баллов	Достоверность Р
1.	Наклон в седе «Чемодан», кол-во баллов	1,4±0,31	4,4±0,31	5	<0,05
2.	Наклон в седе, ноги врозь («Треугольник»), (кол-во баллов)	2,7±0,4	3,7±0,4	5	<0,05

3.	«Мостик», (кол-во баллов)	1,21±0,42	4,09±0,42	5	<0,05
4.	«Березка», (кол-во баллов)	1,98±0,21	4,28±0,41	5	<0,05
5.	Отжимания в упоре лежа, кол-во раз	0,4±0,3	3,4±1,1	-	<0,05
6.	Одновременный подъем туловища и ног («Складка»), кол-во раз	0,7±0,4	4,2±1	-	<0,05
7.	Приседания на правой ноге («Пистолетик»), кол-во раз	0,6±0,3	3,2±2	-	<0,05
8.	Приседания на левой ноге («Пистолетик»), кол-во раз	0,5±0,75	2,6±0,4	-	<0,05
9.	Прыжок в длину, см	112,4±10,1	145,4±5,4	-	<0,05
10.	Прыжок в высоту с места на возвышенность, см	63,5±1,9	82,5±1,9	-	<0,05
11.	Прыжки через скакалку (кол-во раз за 30с)	30,3±1,8	49,3±1,2	-	<0,05
12.	Кувырок вперед (кол-во баллов)	1,6±0,5	4,6±0,5	5	<0,05
13.	Кувырок назад (кол-во баллов)	0,6±0,52	4,1±0,4	5	<0,05
14.	Переворот боком «Колесо» (кол-во баллов)	0,5±0,31	4,2±0,3	5	<0,05
15.	Прыжок с поворотом на 360 градусов через правую сторону / через левую сторону	1,5±0,45	4,5±0,45	5	<0,05

	(КОЛ-ВО БАЛЛОВ)				
--	-----------------	--	--	--	--

Таким образом, результаты педагогического эксперимента подтвердили более высокую эффективность работы по формированию общей физической подготовленности у детей младшего школьного возраста с использованием методики комплексного использования физических упражнений из разных видов спорта по сравнению традиционными средствами, используемыми в программе общеобразовательных учреждений и спортивных школ.

Методика показала высокий результат и достоверно значимый прирост всех показателей, что позволяет рекомендовать ее для внедрения в программы физического воспитания школьников и спортсменов для повышения уровня общей физической и двигательной подготовленности.

ВЫВОДЫ

1. Анкетирование родителей (n=40) доказывает привлекательность новой методики обучения по следующим позициям:

Анализ мотивации показал, что большинство респондентов акцентируют свое внимание на грамотно подобранный тренерский состав, который проводит на занятия с комплексным использованием средств из разных видов спорта. Также одним из самых важных критериев послужило разнообразие тренировочного процесса, которое отчетливо прослеживается на протяжении всей предложенной методики. Опрос родителей показал, что основной целью является здоровье детей, а не высокие спортивные результаты.

Анкетирование детей доказывает привлекательность предложенной методики для укрепления здоровья, физического развития и совершенствования морально-волевых и нравственных качеств личности

занимающихся. Среди детей (n=30) преобладали следующие мотивы к занятиям:

- желание добиться высоких спортивных успехов у 21 процента респондентов;

- укрепить здоровье посредством занятий у 43 процентов респондентов;

- желание походить на своего тренера у 24 процентов респондентов;

- желание сдать нормативы ГТО 12 процентов респондентов.

2. Разработана методика общей физической подготовки детей младшего школьного возраста на спортивно-оздоровительных занятиях, которая сочетает в себе комплексное использование средств из различных видов спорта. Основой методики является схема блочного планирования развития ведущих физических качеств. Представлена последовательность включения разнонаправленных комплексов упражнений в содержание занятий, предусматривающая воспитание силовых, координационных, скоростно-силовых способностей и гибкости.

3. Определен уровень физической подготовленности младшего школьного возраста на занятиях в спортивно-оздоровительном клубе. Первоначальные тесты на гибкость указывают на низкий уровень физической подготовленности у обеих групп (в баллах):

«Наклон в седе»: $1,21 \pm 0,5$ / $1,4 \pm 0,31$;

«Наклон в седе, ноги врозь»: $2,4 \pm 0,37$ / $2,7 \pm 0,4$;

«Мостик»: $1,1 \pm 0,7$ / $1,21 \pm 0,42$;

«Березка»: $2,1 \pm 0,61$ / $1,98 \pm 0,21$.

Первоначальные данные в тестах на выявление силовых способностей также следует отнести к низкому уровню развития:

«Отжимания»: $0,3 \pm 0,6$ раз / $0,4 \pm 0,3$ раз;

Одновременный подъем туловища и ног «Складка»: $0,8 \pm 0,2$ / $0,7 \pm 0,4$ раз;

«Приседания на правой ноге»: $0,5 \pm 0,6 / 0,6 \pm 0,3$ раз;

«Приседания на левой ноге»: $0,7 \pm 0,43 / 0,5 \pm 0,75$ раз.

Скоростно-силовые показатели детей находились на низком уровне:

«Прыжок в длину»: $111,6 \pm 15,8$ см/ $112,4 \pm 10,1$ см;

«Прыжок в высоту с места на возвышенность»: $60,5 \pm 1,9 / 63,5 \pm 1,9$ см.

Аналогичный уровень физической подготовленности был продемонстрирован при нормативах на выявления координационных способностей:

«Прыжки через скакалку»: $31,2 \pm 2,1 / 30,3 \pm 1,8$ раз;

«Кувырок вперед»: $1,5 \pm 0,7 / 1,6 \pm 0,5$ баллов;

«Кувырок назад»: $0,73 \pm 0,6 / 0,6 \pm 0,52$ баллов;

Переворот боком «Колесо»: $0,6 \pm 0,55 / 0,5 \pm 0,31$ баллов;

Прыжок с поворотом на 360 градусов через правую сторону / через левую сторону: $1,4 \pm 0,4 / 1,5 \pm 0,45$ баллов.

Оценка уровня физической подготовленности выявила низкие показатели по всем нормативам, что подтверждает необходимость в повышенном внимании.

4. Научно обоснована методика комплексного использования физических упражнений из разных видов спорта на спортивно-оздоровительных занятиях с детьми младшего школьного возраста.

У детей экспериментальной группы 1 (ЭГ-1) и экспериментальной группы 2 (ЭГ-2) значительно выросли показатели по всем предложенным тестам. Но, т.к. группа ЭГ-2 занималась по усложненной программе (1 ступень 2 уровень обучения), результаты в конце педагогического эксперимента оказались выше, чем у ЭГ-1.

Реализация программы в течение девяти месяцев позволила добиться достоверного увеличения следующих показателей подготовленности юных спортсменов.

- Так, например, по уровню гибкости в упражнении «Наклон в седе» итоговый показатель ЭГ-1 = $3,21 \pm 0,5$, в то время как показатель ЭГ-2 = $4,4 \pm 0,31$.
- Силовые показатели в упражнении «Одновременный подъем туловища и ног» итоговый показатель ЭГ-1 = $3 \pm 0,3$, в то время как показатель ЭГ-2 = $4,2 \pm 1$.
- Скоростно-силовой показатель в «Прыжках в длину» у ЭГ-1 составил $138,6 \pm 8,8$, у ЭГ-2 = $145,4 \pm 5,4$, что является хорошим результатом, сравнивая показатели с нормами ГТО.
- Координационные способности также достигли высокого уровня физической подготовленности. Например, в упражнении «Прыжок с поворотом на 360 градусов» итоговые значения ЭГ-1 и ЭГ-2 составили: $3,4 \pm 0,4$ и $4,5 \pm 0,45$ соответственно.

СПИСОК ОПУБЛИКОВАННЫХ РАБОТ

Статья ВАК №1. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=48250832>

Название статьи: Система "Трёх LIFE" на оздоровительных занятиях с детьми младшего школьного возраста

Место выпуска: Журнал "Культура физическая и здоровье"

Год выпуска: 2022

Статья ВАК №2. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=49565179>

Название статьи: "Система трёх" L.I.F.E. - раздел гимнастики на оздоровительных занятиях с детьми младшего школьного возраста

Место выпуска: Журнал "Культура физическая и здоровье"

Год выпуска: 2022

Статья ВАК №3. (справка о принятии статьи)

Название статьи: "Система трёх" L.I.F.E. - раздел развития сердечно-сосудистой системы на оздоровительных занятиях с детьми младшего школьного возраста

Место выпуска: Журнал "Культура физическая и здоровье"

Год выпуска: 2023