

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Факультет начальных классов
Кафедра педагогики и психологии начального образования

Быкова Татьяна Олеговна

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ
КАК УСЛОВИЕ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ**

Направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль) образовательной программы Инноватика в современном начальном образовании

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:

Заведующий кафедрой кандидат психологических наук,
доцент Мосина Н.А.

27.11.2021



(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы доктор
педагогических наук, профессор Чижаква Г.И.

27.11.2021



(дата, подпись)

Научный руководитель к.б.н., доцент Панкова Е.С.

27.11.2021



(дата, подпись)

Обучающийся Быкова Т.О.

27.11.2021



(дата, подпись)

Красноярск 2021

ОГЛАВЛЕНИЕ

РЕФЕРАТ.....	3
ВВЕДЕНИЕ	11
ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ.....	18
1.1. Физическая подготовленность как один из ключевых компонентов здоровья	18
1.2. Возрастные особенности физической подготовленности младших школьников ..	19
1.3. Компоненты физической подготовленности	24
1.3.1. Активность образа жизни.....	25
1.3.2. Двигательная активность.....	28
1.3.3 Физические способности.....	30
1.3.4. Корреляция компонентов физической подготовленности.....	37
1.4. Здоровьесберегающие технологии как условие повышения уровня физической подготовленности	38
Выводы к главе I.....	48
ГЛАВА II. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ВКЛЮЧЕНИЮ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС 3 КЛАССА ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ.....	51
2.1. Изучение актуального состояния физической подготовленности учеников 3 класса	51
2.2. Организация и проведение формирующего эксперимента	72
2.2.1. Учебно-воспитательные технологии (УВТ)	76
2.2.2 Психолого-педагогические технологии (ППТ)	83
2.2.3. Физкультурно-оздоровительные технологии (ФОТ).....	89
2.3. Результат включения здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс как условие повышения уровня физической подготовленности младших школьников.....	92
Выводы к главе II	109
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	111
Список литературы.....	114
Приложения.....	122

РЕФЕРАТ

Диссертация на соискание степени магистра педагогического образования «Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе начальной школы как условие повышения уровня физической подготовленности учащихся».

Объем – 205 страниц, включая 18 рисунков, 20 таблиц, 19 приложений.
Количество использованных источников – 77.

Цель научного исследования заключается в том, чтобы на основе анализа психолого-педагогической и физиолого-гигиенической литературы разработать и теоретически обосновать комплекс мер для повышения уровня физической подготовленности, разработанный на основе включения здоровьесберегающих технологий в учебный процесс 3 класса и проверить опытно-экспериментальным путем его результативность.

Объектом исследования является процесс повышения уровня физической подготовленности учащихся 3 класса.

Предмет исследования - комплекс мер, созданный на основе здоровьесберегающих технологий, способствующий повышению уровня физической подготовленности младших школьников.

Гипотеза состоит в предположении о том, что процесс повышения уровня физической подготовленности младших школьников будет результативным, если:

на основе анализа психолого-педагогической и физиолого-гигиенической литературы по проблеме исследования разработать комплекс мер на основе включения здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс 3 класса;

реализовать названный комплекс мер с включением учебно-воспитательных технологий (УВТ), психолого-педагогических технологий (ППТ) и физкультурно-оздоровительных технологий (ФОТ) в учебном процессе начальной школы.

Теоретическую и методологическую основу исследования составили:

- труды отечественных авторов, основоположников отечественной физиологии и гигиены спорта, изучающие физическую подготовленность младших школьников (Н.А. Бернштейн, В.М. Зациорский, Ф.Ф. Эрисман, Ф.С. Фарфель, К.Л. Чернов и др.);

- исследования, посвященные проблеме физической активности, гиподинамии младших школьников (В.В. Бойко, Б.Х. Ланда, В.И. Лях, Е.В. Быков, А.А. Гужаловский и др.);

- труды, рассматривающие специфику здоровьесберегающей среды и здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе (Н.К. Смирнов, Н.И. Соловьева, Н.Т. Рылова, Т.И. Григорьева, М.А. Беляева и др.);

- исследования в области организации детско-родительской работы (В.И. Ковалько, Л.В. Байбородова, В.М. Баршай, В.А. Горский, О.Е. Громова и др.).

В ходе исследования были использованы следующие **методы:**

Теоретические – анализ научной литературы по проблеме исследования; изучение программных документов в области начального педагогического образования, изучение методических пособий.

Эмпирические – тестирование, наблюдение, педагогический эксперимент.

Статистические – качественный и количественный анализ результатов исследования, обработка эмпирических данных, оценка достоверности различий по U-критерию Манна-Уитни, определение коэффициентов корреляции по Пирсону.

Экспериментальная база исследования: исследование проводилось на базе Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Средняя школа №79» г. Красноярск. Испытуемыми были учащиеся 3 «А» и 3 «Б» классов. В качестве экспериментального был выбран 3 «Б» класс (23 человека

в возрасте 9 – 10 лет). В качестве контрольного класса был выбран 3 «А» (23 человека в возрасте 9 – 10 лет). Общее количество учащихся, принявших участие в эксперименте, составило 46 человек.

По теме исследования имеется три публикации:

1. «К вопросу о физической подготовленности младших школьников», сборник избранных статей по материалам международной научно-практической конференции «Международные практики развития спорта, физической культуры и туризма в контексте современных социально-политических вызовов» в рамках секции «Спортивное воспитание в системе воспитательной политики России и других стран», 2019г, № 46 (90), стр.80-83.

2. «Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе как условие повышения уровня физической подготовленности младших школьников», научный журнал «Молодой ученый», 2021г, № 45 (387), стр. 203-206.

3. «Возможность повышения уровня физической подготовленности младших школьников с помощью тематических физминуток», электронный научный журнал «Студенческий вестник», 2021г, № 40(185), стр. 20-22.

В ходе проведенного исследования были достигнуты следующие результаты:

1. Проанализирована и систематизирована психолого-педагогическая и физиолого-гигиенической литературы по теме исследования.

2. Подобрана диагностическая программа для выявления актуального состояния физической подготовленности учащихся 3 класса. Выявлены и описаны особенности процесса повышения уровня физической подготовленности младших школьников. Определены основные пути повышения их уровня физической подготовленности.

3. Представлен комплекс мер, созданный на основе здоровьесберегающих технологий, способствующий повышению уровня физической подготовленности младших школьников.

4. Прослежены изменения в состоянии детей, в уровне их физической подготовленности до и после реализации комплекса мер.

Таким образом, достигнута основная цель исследования, заключающаяся в том, чтобы на основе анализа психолого-педагогической литературы разработать и теоретически обосновать комплекс мер для повышения уровня физической подготовленности, разработанный на основе включения здоровьесберегающих технологий в учебный процесс 3 класса.

Опытно-экспериментальным путем отслежена положительная динамика изменения всех компонентов актуального состояния физической подготовленности учащихся 3 класса, что подтвердило результативность программы.

Практическая значимость результатов исследования состоит в том, что разработан и внедрен в образовательный процесс МБОУ СШ №79 комплекс мер, созданный на основе здоровьесберегающих технологий, способствующий повышению уровня физической подготовленности младших школьников. Предложен разработанный автором комплекс критериев и уровневых характеристик компонентов физической подготовленности младших школьников, позволяющий отслеживать уровень физической подготовленности младших школьников в образовательном процессе.

Полученный теоретический и практический материал может быть использован в работе классных руководителей, учителей-предметников, воспитателей. Также материал может быть полезен непосредственно родителям учащихся.

Итогом нашего исследования является подтверждение высказанной гипотезы: комплекс мер, созданный на основе здоровьесберегающих технологий, способствует повышению уровня физической подготовленности младших школьников.

ABSTRACT

Dissertation for the Master's degree in pedagogical education «Health-saving technologies in the educational process of elementary school as a condition for increasing the level of physical fitness of students».

Volume - 205 pages, including 18 figures, 20 tables, 19 appendices. The number of sources used - 77.

The purpose of the scientific research is to develop and theoretically substantiate a set of measures to increase the level of physical fitness, based on the analysis of psychological-pedagogical and physiological-hygienic literature, developed on the basis of the inclusion of health-saving technologies in the educational process of 3 class and test its effectiveness experimentally.

The object of the research is the process of increasing the level of physical fitness of grade 3 students.

The subject of the research is a set of measures created on the basis of health-preserving technologies, contributing to an increase in the level of physical fitness of primary schoolchildren.

The hypothesis is the assumption that the process of increasing the level of physical fitness of primary schoolchildren will be effective if:

based on the analysis of psychological-pedagogical and physiological-hygienic literature on the research problem, develop a set of measures based on the inclusion of health-saving technologies in the educational process of grade 3;

to implement the named set of measures with the inclusion of teaching and educational technologies (TET), psychological and educational technologies (PET) and physical culture and health technologies (PHT).

The theoretical and methodological basis of the study was made up of:

- the works of domestic authors, founders of domestic physiology and hygiene of sports, studying the physical fitness of younger schoolchildren (F.F.Erisman, F.S.Farfel, N.A. Bernshtein, V.M.);

- researches devoted to the problem of physical activity, hypodynamia of younger schoolchildren (V.V.Boyko, B.Kh. Landa, V.I. Lyakh, E.V. Bykov, A.A. Guzhalovsky, etc.);

- works considering the specifics of the health-preserving environment and health-preserving technologies in the educational process (NK Smirnov, NI Solovyova, NT Rylova, TI Grigorieva, MA Belyaeva, etc.);

- research in the field of organizing parent-child work (V.I. Kovalko, L.V. Baiborodova, V.M.Barshai, V.A.Gorsky, O.E. Gromova, etc.).

During the study, the following **methods** were used:

Theoretical - analysis of scientific literature on the research problem; the study of program documents in the field of primary pedagogical education, the study of teaching aids.

Empirical - testing, observation, pedagogical experiment.

Statistical - qualitative and quantitative analysis of research results, processing of empirical data, assessment of the reliability of differences according to the Mann-Whitney U-test, determination of the Pearson correlation coefficients.

Experimental base of the research: the research was carried out on the basis of the Municipal Budgetary Educational Institution «Secondary School No. 79» of Krasnoyarsk. The subjects were students of 3 «A» and 3 «B» grades. The 3 «B» class was chosen as an experimental one (23 people aged 9 - 10 years). 3 «A» was chosen as the control class (23 people aged 9-10 years). The total number of students who took part in the experiment was 46 people.

There are three publications on the research topic:

1. «On the issue of physical fitness of primary schoolchildren», a collection of selected articles based on the materials of the international scientific and practical conference «International practices of the development of sports, physical culture and tourism in the context of modern socio-political challenges» within the section «Sports education in the system of educational policy Russia and other countries», 2019, No. 46 (90), pp. 80-83.

2. «Health-saving technologies in the educational process as a condition for increasing the level of physical fitness of primary schoolchildren», scientific journal «Young Scientist», 2021, No. 45 (387), pp. 203-206.

3. «The possibility of increasing the level of physical fitness of primary schoolchildren with the help of thematic physical minutes», electronic scientific journal «Student Bulletin», 2021, No. 40 (185), pp. 20-22.

In the course of the study, the following results were achieved:

1. Analyzed and systematized psychological-pedagogical and physiological-hygienic literature on the research topic.

2. A diagnostic program was selected to identify the actual state of physical fitness of grade 3 students. The features of the process of increasing the level of physical fitness of junior schoolchildren are revealed and described. The main ways of increasing their level of physical fitness have been determined.

3. A set of measures is presented, created on the basis of health-preserving technologies, contributing to an increase in the level of physical fitness of primary schoolchildren.

4. Changes in the state of children, in the level of their physical fitness, before and after the implementation of a set of measures have been traced.

Thus, the main goal of the study has been achieved, which is to develop and theoretically substantiate a set of measures to increase the level of physical fitness based on the analysis of psychological and pedagogical literature, developed on the basis of including health-preserving technologies in the educational process of grade 3.

Experimentally, the positive dynamics of changes in all criteria of the actual state of physical fitness of grade 3 students was tracked, which confirmed the effectiveness of the program.

The practical significance of the research results lies in the fact that a set of measures was developed and introduced into the educational process of MBOU secondary school No. 79, created on the basis of health-saving technologies, which

contributes to an increase in the level of physical fitness of primary schoolchildren. A complex of criteria and levels of physical fitness of younger schoolchildren, developed by the author, is proposed, which makes it possible to track the level of physical fitness of younger schoolchildren in the educational process.

The obtained theoretical and practical material can be used in the work of class teachers, subject teachers, educators. Also, the material can be useful directly to the parents of students.

The result of our research is confirmation of the hypothesis stated: a set of measures, created on the basis of health-saving technologies, contributes to an increase in the level of physical fitness of primary schoolchildren.

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Актуальность данной темы обусловлена изменяющимися условиями жизни человечества. В настоящее время физическим нагрузкам уделяется недостаточное внимание, и малоподвижный образ жизни человека делает его организм беспомощным при распространении разного рода инфекций и болезней. Особенно опасно обстоит дело с этим у детей.

Проведенные многочисленные педагогические и медицинские научные исследования в период с 2004 г. по 2019 годы выявили ряд отклонений в функциональном состоянии организма младших школьников, что в числовом выражении составило повышение на 82,3%. Беспокойство вызывает увеличение количества часто и длительно болеющих детей, их процент увеличился на 32%, при этом, хроническая патология составила 78,8% соответственно [1, с. 28].

Согласно федеральному государственному общеобразовательному стандарту начального общего образования (ФГОС НОО) от 31.05.2021г личностные результаты освоения программы начального общего образования должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе, в том числе в части физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия, которые предусматривают соблюдение правил здорового образа жизни и бережного отношения к физическому здоровью [58, с. 34].

Исследование теоретических предпосылок исследуемой проблемы и анализ современных тенденций физического развития младших школьников позволяют выявить ряд **противоречий**:

- **на государственном уровне:** между потребностью государства в сохранении здоровья младших школьников при помощи применения

здоровьесберегающих технологий и неготовностью образовательной сферы удовлетворить названную потребность;

- **на отраслевом уровне:** между востребованностью в повышении уровня физической подготовленности учащихся с помощью технологий здоровьесбережения и неполной неготовностью преподавателей применять их в образовательном процессе;

- **на личностном уровне:** между потребностью обучающихся в сохранении и укреплении здоровья и недостаточной разработанностью способов и приемов здоровьесбережения для повышения уровня физической подготовленности младших школьников.

Названные противоречия актуализируют проблему исследования, которая заключается в теоретическом обосновании, разработке и реализации комплекса мер для повышения физической подготовленности младших школьников, созданного на основе здоровьесберегающих технологий.

Актуальность данной проблемы, ее недостаточная разработанность, а также теоретическая и практическая значимость обусловили выбор темы исследования: **«Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе начальной школы как условие повышения уровня физической подготовленности учащихся».**

Цель исследования: на основе анализа психолого-педагогической и физиолого-гигиенической литературы разработать и теоретически обосновать комплекс мер для повышения уровня физической подготовленности, разработанный на основе включения здоровьесберегающих технологий в учебный процесс 3 класса и проверить опытно-экспериментальным путем его результативность.

Объект исследования: процесс повышения уровня физической подготовленности учащихся 3 класса.

Предмет исследования: комплекс мер, созданный на основе здоровьесберегающих технологий, способствующий повышению уровня физической подготовленности младших школьников.

Гипотеза: процесс повышения уровня физической подготовленности младших школьников будет результативным, если:

на основе анализа психолого-педагогической и физиолого-гигиенической литературы по проблеме исследования разработать комплекс мер на основе включения здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс 3 класса;

реализовать названный комплекс мер с включением учебно-воспитательных технологий (УВТ), психолого-педагогических технологий (ППТ) и физкультурно-оздоровительных технологий (ФОТ).

Для подтверждения выше сформулированной гипотезы исследования и в соответствии с целью, объектом и предметом исследования необходимо решить следующие задачи:

1. Осуществить анализ психолого-педагогической и физиолого-гигиенической литературы по проблеме повышения уровня физической подготовленности младших школьников;

2. Выделить критерии и охарактеризовать уровни физической подготовленности младших школьников;

3. Осуществить подбор методик для изучения актуального состояния физической подготовленности младших школьников и провести констатирующий срез;

4. На основе здоровьесберегающих технологий разработать комплекс мер, способствующий повышению уровня физической подготовленности младших школьников, и внедрить его в образовательный процесс 3 класса;

5. Проверить результативность разработанного комплекса мер.

Теоретическая основа. Первые работы, изучающие физическое развитие детей в качестве основного критерия состояния здоровья, появляются в России в 90-х гг. XIX столетия. Пионером массовых обследований физического развития детского населения по праву считается Ф. Ф. Эрисман [17, с. 26]. Позже изучением физического развития, а также физической подготовленности в частности, занимались К. Л. Чернов [69], Н. А. Бернштейн [8], В. М. Зациорский [29], В. С. Фарфель [66] и др.

Также теоретическую и методологическую основу исследования составили:

- труды, посвященные проблеме физической активности, гиподинамии младших школьников (В.В. Бойко [9], Б.Х. Ланда [41, 42], В.И. Лях [46, 47], Е.В. Быков [11], А.А. Гужаловский [24] и др.);

- исследования, рассматривающие специфику здоровьесберегающей среды и здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе (Н.К. Смирнов [62], Н.И. Соловьева [63], Н.Т. Рылова [61], Т.И. Григорьева [21], М.А. Беляева [40] и др.);

- исследования в области организации детско-родительской работы (В.И. Ковалько [32], Л.В. Байбородова [4], В.М. Баршай [6], В.А. Горский [20], О.Е. Громова [22] и др.).

Для решения поставленных задач был использован комплекс **методов**, обусловленных спецификой исследования. *Теоретические* – анализ научной литературы по проблеме исследования, изучение программных документов в области начального педагогического образования, изучение методических пособий. *Эмпирические* – тестирование, наблюдение, педагогический эксперимент. *Статистические* – качественный и количественный анализ результатов исследования, обработка эмпирических данных, оценка достоверности различий по U-критерию Манна-Уитни, определение коэффициентов корреляции по Пирсону.

Опытно-экспериментальной базой исследования явилось Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Средняя школа №79» г. Красноярск. Испытуемыми были учащиеся 3 «А» и 3 «Б» классов. В качестве экспериментального был выбран 3 «Б» класс (23 человека в возрасте 9 – 10 лет). В качестве контрольного класса был выбран 3 «А» (23 человека в возрасте 9 – 10 лет). Общее количество учащихся, принявших участие в эксперименте, составило 46 человек.

Личное участие соискателя состоит в осуществлении исследования, анализе его результатов, выявлении теоретических предпосылок решения проблемы повышения уровня физической подготовленности младших школьников в образовательном процессе; определении критериев и уровневых характеристик компонентов физической подготовленности младших школьников; выявлении, научном обосновании и реализации модели, способствующей повышению уровня физической подготовленности младших школьников; разработке и внедрении в образовательный процесс комплекса мер, созданного на основе здоровьесберегающих технологий, способствующего повышению уровня физической подготовленности младших школьников; обработке и интерпретации экспериментальных данных; подготовке публикации и выступления на международной научно-практической конференции, публикаций в журнале «The Newman in Foreign Policy», «Молодой ученый», «Студенческий вестник».

Основные этапы исследования. Диссертация обобщает результаты исследования, которое проводилось с 2019 по 2021 гг. в три этапа.

Первый (организационно-диагностический) этап (2019 – 2020гг.) был посвящен анализу научной литературы по проблеме исследования. На данном этапе определялся научный аппарат исследования; изучалось состояние проблемы исследования на теоретическом и практическом уровнях; осуществлялся выбор научно обоснованных подходов к ее решению; обосновывались методы исследуемого процесса.

Второй (практический) этап (2020 – 2021гг.) был посвящен изучению актуального состояния физической подготовленности младших школьников, реализации опытно-экспериментальной работы по повышению уровня вышеназванной физической подготовленности путем апробации разработанного на основе здоровьесберегающих технологий комплекса мер.

Третий (аналитико-оценочный) этап (2021г) был посвящен обобщению, систематизации и интерпретации полученных теоретических и практических результатов, формулированию выводов, литературному оформлению текста диссертации.

Научная новизна исследования.

1. Уточнена структура физической подготовленности младших школьников за счет выделения характеристик ценностно-мотивационного, когнитивного, эмоционального, поведенческо-деятельностного, (который в свою очередь содержит такие составляющие, как двигательная активность, активность образа жизни и физические способности), компонентов, образующих основу названной деятельности.

2. Определены критерии, уровневые характеристики компонентов физической подготовленности младших школьников.

3. Повышению уровня физической подготовленности младших школьников способствует реализация комплекса мер, созданного на основе здоровьесберегающих технологий (учебно-воспитательных технологий (УВТ), психолого-педагогических технологий (ППТ) и физкультурно-оздоровительных технологий (ФОТ)).

Достоверность и обоснованность исследования обеспечены: всесторонним анализом проблемы исследования; методологической обоснованностью исходных параметров исследования, представленных ценностно-мотивационным, когнитивным, эмоциональным и поведенческо-деятельностным подходами, обеспечивающими реализацию комплекса мер, созданного на основе здоровьесберегающих технологий, и включенных в него

организационно-педагогических условий повышения уровня физической подготовленности младших школьников в их единстве и взаимосвязи; использованием комплекса взаимосвязанных теоретических и эмпирических методов, адекватных предмету и задачам исследования; внутренней логикой исследования; экспериментальной проверкой выдвигаемых в ходе исследования положений: результатами статистической обработки данных.

Апробация и внедрение результатов исследования осуществлялись посредством организации опытно-экспериментальной работы. Представленные в работе результаты исследования нашли отражение в научных статьях в журналах «The Newman in Foreign Policy», «Молодой ученый», «Студенческий вестник»; международной научно-практической конференции «Международные практики развития спорта, физической культуры и туризма в контексте современных социально-политических вызовов» в рамках секции: Спортивное воспитание в системе воспитательной политики России и других стран.

Объем и структура: магистерская выпускная квалификационная работа состоит из реферата, введения, двух глав, выводов, заключения, библиографического списка, приложений. Текст иллюстрирован таблицами, рисунками, диаграммами.

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

1.1. Физическая подготовленность как один из ключевых компонентов здоровья

Здоровье – одна из важнейших ценностей человеческой жизни, это залог благополучия и долголетия человека. Здоровье – это состояние организма человека в том случае, когда функции всех его внутренних систем и органов уравновешены и гармонично взаимодействуют с внешней средой, а также отсутствуют какие-либо болезненные симптомы или изменения в организме [10]. Образ жизни человека определяет его отношение к своему здоровью и к обеспечению своей безопасности в окружающей среде. Если образ жизни способствует укреплению и сохранению здоровья человека, то такой образ жизни называют здоровым.

Здоровый образ жизни – это процесс осознанного соблюдения человеком конкретных правил, норм и ограничений в повседневной жизни, способствующих сохранению здоровья, наилучшему приспособлению организма к изменяемым условиям среды, высокому уровню работоспособности в трудовой деятельности [71, с. 36].

Традиционно определяют 3 вида здоровья: физическое, психическое и социальное.

Физическое здоровье – это важнейший элемент в структуре состояния здоровья человека. Физическое здоровье – состояние организма, определяющееся возможностями развития, функциональной и физической подготовленностью организма человека к активному выполнению нагрузок [10]. Основой физического здоровья человека считается физическая подготовленность.

Физическая подготовленность – результат физической подготовки, выражающийся в определенном уровне развития физических способностей, приобретении двигательных навыков и умений, необходимых для успешного выполнения той или иной активной деятельности [27, с. 24].

Процесс повышения уровня физической подготовленности является неотделимой частью развития детей младшего школьного возраста и занимает значительное место в подготовке младших школьников к взрослой жизни.

Работа по повышению уровня физической подготовленности отличается большим разнообразием форм, которые требуют от детей проявления дисциплины, организованности и инициативы, что способствует воспитанию примерного поведения, энергичности и находчивости. Осуществляемое в тесной связи с умственным развитием, нравственным воспитанием и трудовым обучением, повышение уровня физической подготовленности способствует гармоничному развитию младших школьников.

1.2. Возрастные особенности физической подготовленности младших школьников

Физическая подготовленность младших школьников имеет свою специфику, обусловленную их анатомо-физиологическими и психологическими особенностями, а также приспособлением к новым условиям среды. Правильное физическое развитие в младшем школьном возрасте является обязательным условием всестороннего развития личности ребенка.

Дети младшего школьного возраста испытывают значительное умственное напряжение, вызванное большим потоком информации, в некоторых случаях переходящее не только в переутомление, но и в нервное истощение, что приводит к ухудшению физической, а также умственной

работоспособности. Именно поэтому, в силу возрастных особенностей и возможностей младшие школьники испытывают характерную и значительную потребность в физической активности [3, с. 391].

Для оптимального пути повышения уровня физической подготовленности необходимо обладать знаниями физиологических, генетических, психологических и социальных особенностей младших школьников.

Младший школьный возраст охватывает возраст детей с 6 – 7 до 11 лет (I – IV классы). В данном возрасте происходит завершение анатомо-физиологического созревания систем, обеспечивающих физическую активность ребенка. Однако в начале периода эти системы еще далеки от созревания, сам процесс развития активности еще далек от завершения, хотя и протекает в этом возрасте с высокой степенью интенсивности [2, с. 181].

Младший школьный возраст характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата, но интенсивность роста отдельных размерных признаков его различна. Так, длина тела увеличивается в этот период в большей мере, чем его масса.

Растущий организм ребенка требует соединения новых тканей, на который уходит значительная часть энергии, вследствие чего обмен веществ взрослого значительно ниже, чем у ребенка.

Суставы детей этого возраста очень подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани. Позвоночный столб сохраняет большую подвижность до 8 – 9 лет. Исследования показывают, что младший школьный возраст является наиболее благоприятным для направленного роста подвижности во всех основных суставах.

Мышцы детей младшего школьного возраста имеют тонкие волокна, содержат в своем составе лишь небольшое количество белка и жира. При этом крупные мышцы конечностей развиты больше, чем мелкие [16, с. 59].

В этом возрасте почти полностью завершается морфологическое развитие нервной системы, заканчивается рост и структурная дифференциация нервных клеток. Однако функционирование нервной системы характеризуется преобладанием процессов возбуждения.

В младшем школьном возрасте почти все показатели физических качеств демонстрируют очень высокие темпы прироста. Исключение составляет лишь показатель гибкости, темпы прироста которого в этот период начинают снижаться.

В возрасте 7 – 10 лет происходит также бурное развитие биодинамики движений ребенка, и прежде всего их координационного компонента [16, с. 72].

Также для детей младшего школьного возраста естественна потребность в высокой двигательной активности. Формы активного отдыха, пропорциональное соотношение различных видов занятий, отобранных с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей, удовлетворяют их потребности в двигательной активности, что является основой полноценного процесса повышения уровня физической подготовленности детского организма.

Изменения объема двигательной активности между разными учащимися превосходят по размаху изменения в различные дни у одного лица. При помощи близнецового метода показано, что индивидуальный объем двигательной активности у людей генетически предопределен в виде потребности в движениях, однако генетическая составляющая двигательной активности не является единственной [59, с. 52]. Считают, что в дошкольном возрасте объем двигательной активности обусловлен в основном биологически – соответственно особенностям генетического кода, а в школьном возрасте и у взрослых преимущество получают социальные факторы. Индивидуальный объем двигательной активности складывается в процессе жизнедеятельности под влиянием окружающей среды, при этом

генетический компонент, возможно, предопределяет не сам объем активности, а определенную склонность к какой-либо величине активности. То есть, возможно, что наследуется только предпосылка для развития двигательной активности. Это соответствует современным взглядам на значение природных факторов для индивидуального поведения. Следовательно, объем двигательной активности – величина индивидуальная, складывающаяся под влиянием генетики и среды.

Общеизвестно, что недостаток движений в жизни детей школьного возраста является одной из причин нарушения осанки, ухудшение дееспособности стопы, появления избыточного веса и других нарушений в физическом развитии: снижается функциональность сердечно-сосудистой и дыхательной систем ребенка, в результате чего появляется болезненная реакция сердца на нагрузку, уменьшается жизненная емкость легких, замедляется моторное развитие.

Малоподвижный ребенок владеет меньшим объемом двигательных навыков, ему свойственен более низкий уровень физических способностей. Дети с недостатком движений обладают меньшей силой и выносливостью, менее быстрые и ловкие, менее закалены, чаще болеют.

У школьников, ежедневно занимающихся физическими упражнениями, отличаются несколько большие прибавки в росте, значительно увеличивается окружность грудной клетки, повышается жизненная емкость легких и сила мышц. Благоприятно отражаются занятия физической культурой и на развитии всего опорно-двигательного аппарата ребенка [11, с. 52].

Воспитание физических способностей в младшем школьном возрасте имеет свои особенности. Направленное воздействие на развитие тех или иных физических качеств обеспечивается подбором физических упражнений и методикой занятия. Физические способности совершенствуются в процессе обучения различным движениям. Важнейшие требования к методике

воспитания физических качеств в период возрастного становления организма – всестороннее воздействие, соразмерность нагрузок и функциональность возможностей растущего организма, соответствие воздействующих факторов особенностям этапов возрастного развития.

В практике физического воспитания школьников используют два основных пути развития физических способностей. Первый сводится к попутному стимулированию способностей, проявляющихся в процессе формирования новых двигательных умений и навыков. Он играет ведущую роль в младшем школьном возрасте, особенно в связи с обучением детей основам управления движениями и совершенствованием физических способностей. Второй путь характеризуется специальной организацией процесса развития способностей [30, с. 127].

Физические способности развиваются на протяжении всего школьного возраста. Это обусловлено завершением биологического развития сенсомоторных, нервных механизмов этих способностей, а также связанных с ними проявлений равновесия и расслабления мышц. Специально организованные в этот период педагогические влияния и действия обеспечивают наилучший развивающий эффект.

В младшем школьном возрасте начинают формироваться интересы и склонности к определенным видам физической активности, выявляется особенность индивидуальных локомоторных проявлений, предрасположенность к тем или иным видам спорта. А это создает условия, способствующие успешной физкультурно-спортивной ориентации детей, определению для каждого из них оптимального пути физического совершенствования своих способностей.

1.3. Компоненты физической подготовленности

Физическая подготовленность – один из прямых показателей состояния физического здоровья, который является интегральной характеристикой растущего организма, а потому исследования ее уровня и гармоничности представляется особенно необходимым [5, с. 22].

Очевидна значимость формирования у детей школьного возраста определенной базы знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанной потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

На основании изучения психолого-педагогической и физиолого-гигиенической литературы по исследуемой проблеме, можно сказать, что на сегодняшний день основными компонентами физической подготовленности являются: ценностно-мотивационный, когнитивный, эмоциональный и поведенческо-деятельностный, которые предполагают развитие представлений у детей о физической подготовленности в целом, формирование понимания значимости укрепления собственного здоровья и выявление стремления к этому процессу, приемлемый для каждого школьника активный образ жизни, оптимальный двигательный режим в течение дня, физические способности, соответствующие возрасту ребенка, а также пример семьи и педагогов. При использовании всех этих факторов создаются наиболее благоприятные предпосылки для повышения уровня физической подготовленности. Они особенно важны с точки зрения предупреждения заболеваний, сохранения и укрепления здоровья, потому как могут быть изменены желанием и волей практически любого человека.

И современные школьники, и взрослые, к сожалению, не считают, что их здоровье – это важнейшая жизненная деятельность. Необходимо стремиться к тому, чтобы и дети, и взрослые обладали достаточными знаниями средств, способов и факторов, а главное навыками, которые

укрепляют здоровье, имели необходимость применять данные знания непосредственно в жизни, заботились как о своем здоровье, так и о здоровье близких и окружающих людей.

Осознание школьниками значимости физической подготовленности тесно связано с получением знаний и навыков по этой теме. Без усвоения соответствующих знаний невозможна сознательная физическая деятельность. Только на основе знаний деятельность по повышению уровня физической подготовленности может быть по-настоящему осознанной, добровольной, творческой, позволяющей человеку находить собственные пути укрепления здоровья и создавать собственный стиль активного образа жизни.

1.3.1. Активность образа жизни

На данный момент социальная обстановка в обществе такова, что родители стремятся развивать своего ребёнка в большей мере интеллектуально, поскольку именно большой запас знаний, по мнению многих родителей, обуславливает достойное существование ребенка.

Активный образ жизни – устоявшаяся индивидуальная система распределения времени на те или иные виды жизнедеятельности человека [7, с. 134].

В настоящее время недопустимо ограничивать активную деятельность учащихся только уроками физической культуры. В условиях школы гиподинамию можно ликвидировать теми видами физического воспитания, которые являются ежедневными, массовыми и обязательными для всех детей. Например, физкультминутками на уроках, подвижными переменами, школьными мероприятиями, посвященными здоровому образу жизни и др.

В домашних условиях особую роль играет распорядок дня и активное проведение досуга.

Несоблюдение распорядка, неумение правильно распределять время неблагоприятно сказывается на растущем организме ребенка. Семилетний ребенок проводит 3 – 4 часа за партой в школе, потом 1,5 – 2 часа готовит уроки дома и столько же пребывает у телевизора. Неумение правильно распределять свое время приводит к тому, что его и вовсе не остается на то, чтобы побегать, погулять и подвигаться. А без движения, без полноценного отдыха на воздухе нет, как правило, и полноценного развития.

Таким образом, режим дня – это такая форма организации деятельности человека в течение суток, которая, учитывая возможности и особенности его организма, позволяет с наибольшей эффективностью использовать оставшееся время для полезной деятельности. С одной стороны, правильно составленный режим дня помогает обеспечить нормальную работу всех органов, т.е. их здоровье. С другой стороны, основные нагрузки должны приходиться на время наибольшей работоспособности организма.

На основе многочисленных исследований медиков, социологов, организаторов производства и многих других специалистов разработан примерный режим дня, как для взрослых, так и для детей. Для школьников рекомендуется следующий примерный режим дня.

Таблица 1 – Примерный режим дня для младших школьников

Для школьников, которые учатся в первую смену	
Пробуждение	7.00
Утренняя зарядка, туалет	7.00 – 7.30
Завтрак	7.30 – 7.50
Дорога в школу	7.50 – 8.20
Занятия в школе	8.30 – 12.30
Дорога из школы домой	12.30 – 13.00
Обед	13.00 – 13.30
Активная прогулка на воздухе	13.30 – 14.30
Приготовление уроков	14.30 – 17.30
Ужин, прогулка, свободные занятия	17.30 – 21.00
Приготовление ко сну	21.00 – 21.30
Сон	21.30 – 7.00
Для школьников, которые учатся во вторую смену	
Пробуждение	7.30
Утренняя зарядка, туалет	7.30 – 8.00
Завтрак	8.00 – 8.30
Приготовление уроков	8.30 – 11.30
Активная прогулка на воздухе	11.30 – 12.30
Обед	12.30 – 13.00

Окончание таблицы 1

Дорога в школу	13.00 – 13.20
Занятия в школе	13.30 – 17.30
Дорога из школы домой	17.30 – 18.00
Ужин, прогулка, свободные занятия	18.00 – 21.00
Приготовление ко сну	21.00 – 21.30
Сон	21.30 – 7.30

Несомненно, каждый может внести в этот режим свои коррективы и дополнения, однако в целом он должен соответствовать рекомендациям и главное – выполняться. И особое внимание в этом распорядке нужно уделить именно физической деятельности.

Кроме того, опытным путем доказано, что регулярные занятия физкультурой, которые целесообразно входят в режим труда и отдыха, способствуют не только укреплению здоровья, но и существенно повышают эффективность производственной деятельности.

Установлено, что школьники, которые систематически проводят досуг активно, физически более развиты, чем их сверстники, которые не занимаются спортом.

Физические упражнения окажут положительное воздействие, если при занятиях будут соблюдаться определенные правила. Необходимо следить за состоянием здоровья – это нужно для того, чтобы не причинить себе вреда, занимаясь физическими упражнениями.

При выполнении физических упражнений организм человека реагирует на заданную нагрузку ответными реакциями. Активизируется деятельность всех органов и систем, в результате чего расходуются энергетические ресурсы, повышается подвижность нервных процессов, укрепляются мышечная и костно-связочная системы [30, с. 310]. Таким образом, улучшается физическая подготовленность занимающихся и в результате этого достигается такое состояние организма, когда нагрузки переносятся легко, а бывшие ранее недоступными результаты в разных видах физических упражнений становятся нормой.

Из всего вышеизложенного можно сделать вывод, что ведение активного образа жизни является необходимым условием гармоничного развития личности в целом и его физической подготовленности в частности.

1.3.2. Двигательная активность

Двигательная активность – это любая мышечная активность, позволяющая поддерживать оптимальную физическую форму. Двигательная активность – это суммарная величина разнообразных движений за определенный промежуток времени, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни. Она выражается либо в единицах затраченной энергии, либо в количестве произведенных локомоций [44, с. 59].

Выделяют регламентируемую, частично регламентируемую и не регламентируемую двигательную активность [44, с. 78].

Таблица 2 – Виды двигательной активности

Регламентируемая двигательная активность	Частично регламентируемая двигательная активность	Не регламентируемая двигательная активность
Представляет собой общий объём специально избираемых и направленно воздействующих на организм учащегося двигательных действий (например, на уроке физической культуры). Объём времени регламентируемой двигательной активности младших школьников в неделю – от 90 до 135 минут, физкультурные минутки (5 минут), подвижные перемены (20 – 30 минут), спортивный час в группе продлённого дня (50 – 60 минут) и выполнение домашних заданий по физической культуре (15 – 25 минут). Этот объём	Представляет собой объём двигательных действий, возникающих по ходу решения двигательных задач (например, во время похода или экскурсии спортивного уклона).	Включает объём спонтанно выполняемых двигательных действий (например, в быту). В результате исследований было сделано предположение, что мерой спонтанной (не регламентируемой) активности, "...не связанной ни с питанием, ни с поведением в среде себе подобных..." [44, с. 83], является количество израсходованной энергии. Под спонтанной двигательной активностью понимаются такие формы деятельности, которые не вызываются непосредственно факторами внешней среды, а в значительной степени

Окончание таблицы 2

<p>может быть увеличен за счёт внешкольной спортивной массовой работы, такой как кружки, спортивные секции, соревнования и др.</p>		<p>определяются количественно и качественно видовыми особенностями организма, закономерно повторяются на протяжении различных периодов жизненного цикла, занимают значительное место в общем энергетическом расходе организма.</p>
--	--	--

Из медицинской практики известно, что дети, не имеющие достаточного количества движения, отстают в умственном развитии от сверстников. Ежегодные медицинские осмотры школьников выявляют значительное число детей, имеющих нарушения моторики, физического развития различных стадий сложности [1, с. 29]. Помимо этого, в процессе диагностики обнаруживают многие проявления функциональной незрелости в сенсомоторном развитии школьников, составляющих основу физических способностей (бега, метания, прыжков, ходьбы, ползания и др.).

Правильно организованная двигательная активность будет способствовать всестороннему формированию личности ребенка.

В настоящее время более 40% школьников в нашей стране страдают функциональными отклонениями в состоянии здоровья, а у 25% детей поставлены конкретные диагнозы [1, с. 28]. Поэтому особенно большое значение имеет организация системы целенаправленных двигательных действий, соответствующих содержанию понятия «регламентируемая двигательная активность». То есть необходимо создавать такие специальные условия, в которых младший школьник будет выполнять различные двигательные действия, совершать локомоции, связанные с определенной деятельностью, а также с развитием физических способностей у детей. Цель этой деятельности заключается, прежде всего, в том, чтобы способствовать увеличению двигательной активности в повседневном взаимодействии младшего школьника с окружающей средой, а также содействовать

оптимальному физическому развитию ребенка с учетом его индивидуальных особенностей.

1.3.3 Физические способности

Для характеристики физических возможностей человека, используется термин «физические способности» или «физические качества».

Развитие физических способностей занимает особое значение в физическом воспитании. Экспериментальные исследования показывают, что многие учащиеся не могут добиться значимых результатов в беге, прыжках, метании не потому, что им мешает недостаточно развитая техника локомоций, а главным образом оттого, что они не достигли оптимального, приемлемого для возраста уровня в развитии основных физических качеств.

Физические способности – это комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека, отвечающих требованиям какого-либо вида двигательной деятельности и обеспечивающих эффективность ее выполнения [18, с. 42]. В настоящее время принято различать пять основных физических способностей: силовые (сила), скоростные (быстрота), координационные (ловкость и равновесие), выносливость и гибкость.

1. Сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять внешним силам с помощью мышечных усилий и напряжений. В первом случае человек стремится придать ускорение неподвижному объекту (спортивному снаряду – при метаниях, собственному телу – при прыжках и гимнастических упражнениях), во втором, наоборот, стремится сохранить в исходном положении тело или его части при действии сил, нарушающих статику [9, с. 75].

Таблица 3(а) – Характеристика физических способностей (сила)

Характеризуется	Средства развития	Методы развития
Килограммами – оценивается абсолютная сила без учета собственного	Упражнения с высокой сопротивляемостью: 1. Упражнения с	1. Метод серийных упражнений; 2. метод интервальных

<p>веса и относительная сила</p> $\frac{\text{абсолютная сила}}{\text{вес человека}}$	<p>внешним сопротивлением. В качестве сопротивления используют вес предметов (набивные мячи), противодействие партнера, игры с перетягиванием каната, сопротивление внешней среды (бег по песку, глубокому снегу), метание и толкание мячей.</p> <p>2. Упражнения с преодолением тяжести собственного тела (упражнения в упорах, лазание по канату).</p>	<p>упражнений.</p>
---	--	--------------------

В связи с возрастными особенностями обучающихся использование силовых упражнений на уроках физической культуры ограничено. В младшем и среднем школьном возрасте не следует ускорять развитие силовых способностей. Упражнения должны иметь скоростно-силовую направленность с ограничением статичных компонентов. Однако полностью исключать их не следует, так как упражнения, связанные с сохранением статических поз, полезны для формирования правильной осанки.

Основной задачей силовой подготовки в школе является развитие крупных мышечных групп спины и живота, от которых зависит правильная осанка, а также тех мышечных групп, которые в обычной жизни развиваются слабо (косые мышцы туловища, отводящие мышцы конечностей, мышцы задней поверхности бедра и др.) [37, с. 12].

Типичными средствами развития силы являются: в 7 – 9 лет – общеразвивающие упражнения с предметами, перемещение по наклонной скамейке, по гимнастической стенке, прыжки, метания; в 10 – 11 лет – общеразвивающие упражнения с небольшими отягощениями (набивными мячами, гимнастическими палками), лазанье по вертикальному канату в три приема, метание легких предметов на дальность и т.д.

2. Быстрота – способность человека совершать действия в минимальный для данных условий отрезок времени [9, с. 81].

Таблица 3(б) – Характеристика физических способностей (быстрота)

Характеризуется	Средства развития	Методы развития
Временем двигательной реакции, скоростью одиночного движения, частотой движения.	1. Упражнения комплексного воздействия: спортивные и подвижные игры, эстафеты и др. 2. упражнения, направленные на развитие отдельных скоростных способностей, обработка скорости отдельных движений, стартовая скорость, скоростная выносливость компонентов скоростных способностей, обработка скорости отдельных движений; 3. скоростно-силовые упражнения: метания, прыжки; 4. упражнения в размахивании, кружении, ударах, бросании и толкании предметов, поворотах, выполняемых с максимальной частотой.	1. Повторный; 2. переменный (с варьирующими ускорениями); 3. игровой; 4. соревновательный.

Если скоростная работа выполняется на при утомлении, то развивается скоростная выносливость, а не максимальное проявление быстроты.

Возрастные особенности существенно устанавливают ограничения для возможности развития быстроты движений. Наиболее благоприятным является возраст 11 – 12 лет у девочек и 12 – 13 лет у мальчиков.

При развитии быстроты движений у детей следует отдавать приоритет естественным формам движений и нестандартным способам их реализации. Одинаковое повторение упражнений с максимально возможной скоростью может уже в детском возрасте привести к образованию скоростного барьера [24, с. 96]. Активные игры в младшем школьном возрасте и спортивные игры в среднем и старшем имеют явное превосходство перед стандартными пробежками на быстроту.

В младшем школьном возрасте используют разные упражнения, требующие стремительных непродолжительных и ограниченных локально

перемещений. Это упражнения с короткой и длинной скакалкой (вбегание и выбегание), эстафеты с бегом, упражнения с бросанием и ловлей мяча и т.п.

3. Ловкость (координация движений) – способность быстро осваивать новые движения и их сочетания, а также умение перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки [9, с. 86].

Таблица 3(в) – Характеристика физических способностей (ловкость)

Характеризуется	Средства развития	Методы развития
Координационными возможностями (в статике, динамике, равновесии, чистоте движений в ограниченном пространстве).	Для развития ловкости могут быть использованы различные упражнения, но при условии, что они имеют элементы новизны. 1. Прыжки в длину и высоту. 2. Гимнастические упражнения. 3. Применение необычных исходных положений, быстрая смена различных положений (прыжок, сесть, встать). 4. Изменение скорости или темпа движений, введение различных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов. 5. Подвижные игры. Совместные упражнения в парах, небольшой группой с мячами, гимнастическими палками, скакалками.	1. Соревновательный; 2. метод повторных упражнений; 3. игровой.

Развитие равновесия – это еще одно решение для развития координации человека.

Равновесие – способность человека сохранять устойчивое положение во время выполнения разнообразных движений и поз на уменьшенной и приподнятой над уровнем земли (пола) площади опоры [9, с. 87].

Таблица 3(г) – Характеристика физических способностей (равновесие)

Характеризуется	Средства развития	Методы развития
Координационными возможностями (в статике, динамике, равновесии, ориентировании в пространстве, частоте движений в ограниченном пространстве).	1. Упражнения в действиях, затрудняющих сохранение равновесия (ходьба на ограниченной опоре); 2. упражнения в действиях прямолинейными и угловыми ускорениями, например, в кувырках с различными направлениями.	1. метод повторных упражнений; 2. метод интервальных упражнений.

В младшем школьном возрасте имеются существенные морфологические и психофизиологические основания координационных способностей. Именно в этом возрасте развитие координации дает существенный эффект. Школьники младшего возраста очень легко осваивают технику довольно сложных физических упражнений, поэтому в технически сложных видах спорта отмечается ранняя спортивная специализация. В младшем и среднем школьном возрасте сравнительно легко развивается способность поддерживать равновесие тела, усиленно развивается точность движений. В дальнейшем в связи с наступлением периода полового созревания происходит либо замедление, либо даже ухудшение показателей, характеризующих это качество.

4. Выносливость – способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее интенсивности, способность организма противостоять утомлению при какой-либо деятельности [9, с. 93].

Таблица 3(д) – Характеристика физических способностей (выносливость)

Характеризуется	Средства развития	Методы развития
Временем, в течение которого человек выполняет физическую деятельность.	Физические упражнения, требующие умеренного напряжения, но выполняемые продолжительное время: 1. подвижные игры с повышенной моторной плотностью; 2. циклические	1. Метод повторных упражнений или более активных упражнений с небольшими интервалами; 2. метод непрерывных упражнений небольшой интенсивности.

	упражнения: бег, ходьба, чередование ходьбы и бега в различном темпе, ходьба на лыжах в переменном темпе.	
--	---	--

У младших школьников полезно развивать выносливость, прежде всего к работе умеренной и переменной интенсивности, не предъявляющей больших требований возможностям организма, которые направлены на развитие способности противостоять неблагоприятным сдвигам, в связи с большим кислородным долгом и избытком молочной кислоты в организме.

Различают выносливость общую и специальную.

Общая выносливость – способность к непрерывной двигательной активности с умеренным напряжением в течение длительного времени (например, при лыжной подготовке).

Специальная выносливость – выносливость в определенной деятельности:

- Скоростная выносливость – сочетание быстроты и выносливости (бег на короткую дистанцию).
- Силовая выносливость – сочетание силы и выносливости (многократное выполнение отжиманий, подтягиваний, приседаний).
- Скоростно-силовая выносливость – способность длительно выполнять сложно-координационные движения с предельной скоростью и максимальным напряжением мышц [9, с. 95].

5. Гибкость – способность выполнять движения с большой амплитудой. Это свойство организма человека, характеризующееся подвижностью звеньев опорно-двигательного аппарата [9, с. 102].

Таблица 3(е) – Характеристика физических способностей (гибкость)

Характеризуется	Средства развития	Методы развития
Максимальной амплитудой движения.	1. Выполнение упражнений с большой амплитудой, так называемые упражнения в растягивании; 2. прыжки в шаге,	Основным методом развития гибкости является повторный метод, который предполагает выполнение упражнений на растягивание сериями, по

Окончание таблицы 3(е)

	прыжки на месте, сгибая ноги к груди; 3. общеразвивающие упражнения с предметами и без; 4. упражнения у гимнастической стенки.	несколько повторений в каждой и интервалами активного отдыха между сериями, достаточными для восстановления. Этот метод имеет различные варианты: метод повторного динамического упражнения и метод повторного статического упражнения.
--	--	---

В процессе развития физических способностей не следует добиваться критического развития гибкости, поскольку чрезмерное ее повышение ведет к деформации суставов и связок и затем к их «расшатанности», нарушает осанку и негативно сказывается на проявлении других физических качеств. Ее надо развивать лишь до такой степени, которая обеспечит беспрепятственное выполнение движений.

При развитии гибкости особое внимание следует обратить на увеличение подвижности позвоночника (прежде всего, грудного отдела), тазобедренных и плечевых суставов.

К началу выполнения упражнений на гибкость необходимо хорошо разогреться, чтобы избежать мышечных травм; упражнения следует выполнять, постепенно увеличивая амплитуду, причем сначала медленно, затем постепенно увеличивая частоту движений.

Признаком прекращения упражнений на растягивание является появление сильных мышечных болей.

Работу по развитию гибкости нужно соединить с развитием силовых качеств, что обеспечит соответствующую пропорциональность в их проявлении. В занятиях с детьми часть статических упражнений должна быть меньше, а динамических – больше.

Растягивающие упражнения необходимо выполнять по наибольшей амплитуде и при этом резких движений нужно избегать.

Наибольшее увеличение пассивной гибкости наблюдается в возрасте 9 – 10 лет, активной в 10 – 14 лет. У девочек наиболее высокие темпы прироста отмечены в 14 – 15 лет и 16 – 17 лет, у мальчиков – в 9 – 10, 13 – 14 и 15 – 16 лет. Возраст – 13 – 15 лет наиболее благоприятны для развития подвижности в различных суставах. У девочек во всех возрастах показатели гибкости на 20 – 30% выше, чем у мальчиков [29, с. 193].

Деятельность по развитию гибкости в младшем и среднем школьном возрасте оказывается вдвойне более эффективной, чем в старшем. Амплитуда движений уменьшается с увеличением возраста, и повысить уровень развития этой способности уже намного труднее.

Исходя из вышеизложенного можно сделать вывод: для развития физических способностей необходимо создавать определенные условия деятельности, используя соответствующие физические упражнения на скорость, силу и т.д. Однако эффект тренировки этих способностей зависит от индивидуальной нормы реакции ребёнка на внешние нагрузки [29, с. 199].

Данные методы являются идеальным универсальным средством совершенствования физических способностей, особенно комплексного проявления. Кроме того, они в значительной мере повышают эффективность обучения, а, следовательно, и эффективность всего учебного процесса.

1.3.4. Корреляция компонентов физической подготовленности

Различные исследования в области медицины, физиологии и физической культуры подтверждают, что наиболее значимую роль в процессе повышения уровня физической подготовленности играет образ жизни человека. Если у него наблюдается ухудшение состояния здоровья, развитие и прогрессирование хронических заболеваний, ожирение, нарушение зрения, осанки, сердечно–сосудистые заболевания и т.д., то в 80% случаев это говорит

о том, что человек в повседневной жизни испытывает дефицит двигательной активности. [52, с. 16]

Физическая культура является неотъемлемой частью культуры общества, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития [30, с. 364].

Компоненты повышения физической подготовленности непосредственно взаимосвязаны друг с другом. Знания младшего школьника о том, как сохранить и укрепить собственное здоровье с помощью повышения уровня физической подготовленности, внутреннее стремление к этому, положительные эмоциональные переживания относительно занятий физической деятельностью, а также достаточная двигательная активность в повседневной жизни являются необходимыми условиями гармоничного развития детского организма, а также непосредственно влияют на формирование и развитие физических способностей [36, с. 169].

1.4. Здоровьесберегающие технологии как условие повышения уровня физической подготовленности

Школьные программы становятся все более перегруженными информацией, и учащимся становится все сложнее их изучить и усвоить. Стараясь научить как можно большему, педагоги часто забывают о здоровье и физиологическом благополучии детей. Фактически только 22% российских школ обладают здоровьесберегающей средой. Младшие школьники до 70% проводят в обездвиженном состоянии, что значительно снижает функциональные возможности организма [61].

И современные школьники, и взрослые, к сожалению, не считают, что их здоровье – это очень важная жизненная деятельность. Необходимо стремиться к тому, чтобы и дети, и взрослые обладали достаточными знаниями средств, способов и факторов, которые укрепляют и сохраняют здоровье, имели необходимость применять данные знания непосредственно в жизни, заботились как о своем здоровье, так и о здоровье близких и окружающих людей. Для этого в образовательном процессе младшего школьника целесообразно использовать здоровьесберегающие технологии.

Здоровьесберегающая технология – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на укрепление и сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Н.И. Соловьева под здоровьесберегающей образовательной технологией понимает функциональную систему организационных способов управления учебно-познавательной и практической деятельностью, учащихся, научно и инструментально обеспечивающая сохранение и укрепление их здоровья [63, с. 7].

Н.Т. Рылова определяет здоровьесберегающую среду образовательных учреждений как систему организационных, управленческих, обучающих, воспитывающих и оздоровительных условий, направленных на формирование, укрепление и сохранение физического, социального, психического здоровья обучающихся [61].

Н.К. Смирнов дает следующее определение: «Здоровьесберегающие образовательные технологии - это комплексная, построенная на единой методологической основе, система организационных и психолого-педагогических приемов, методов, технологий, направленных на охрану и укрепление и сохранение здоровья учащихся, формирования у них культуры здоровья, а также на заботу о здоровье педагогов» [62, с. 17].

Так же Н.К. Смирнов выделяет средства здоровьесберегающих

технологий [62, с. 29]:

1. Средства двигательной направленности;
2. Оздоровительные силы природы;
3. Гигиенические факторы.

Комплексное использование этих средств позволяет решать задачи педагогики оздоровления и здоровьесбережения.

К средствам двигательной направленности относятся такие двигательные действия, которые направлены на реализацию задач здоровьесберегающих образовательных технологий обучения. Это движение; физические упражнения; физкультурные минутки и подвижные перемены; эмоциональные разрядки и «минутки покоя»; гимнастика (оздоровительная гимнастика, пальчиковая, дыхательная), для профилактики простудных заболеваний, для бодрости, для мобилизации сил); лечебная физкультура; подвижные игры; специально организованная двигательная активность ребенка (различные занятия физической направленности), своевременное развитие основ двигательных навыков и др.

Н.К. Смирновым выделяются следующие виды средств двигательной направленности:

1. Здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ) подразделяются на 2 подгруппы:

• **Психолого-педагогические технологии (ППТ)**, связанные с непосредственной работой учителя на уроке, воздействием, которое он оказывает все 45 минут на учеников. Сюда же относится и психолого-педагогическое сопровождение всех элементов и компонентов образовательного процесса. Реализуются при смене деятельности, а также в использовании физкультурных минуток и на уроке.

Большое значение для реализации психолого-педагогических здоровьесберегающих технологий имеет осознание всеми педагогами образовательного учреждения своей личной и командной ответственности за

сохранение здоровья учащихся и своего собственного.

Правильная реализация психолого-педагогических здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательном процессе потребует от педагога серьезной профессиональной психолого-педагогической и методической подготовки.

А начинается эта работа с осмысления и решения определенных задач, представленных в виде алгоритма действий:

1. Осознать проблему негативного воздействия традиционного обучения и воспитания обучающихся на здоровье участников учебно-воспитательного процесса.

2. Определить позитивные и негативные факторы воздействия педагога на общее состояние и здоровье учащихся и, как следствие, на свое собственное во время учебно-воспитательного процесса.

3. Рассмотреть здоровьесберегающую и здоровьеразрушающую направленности собственных педагогических приемов и методов.

4. Сформировать убежденность в необходимости бережного отношения к здоровью школьников и к своему собственному, в необходимости обучения этому учащихся, выработать потребность в сохранении и укреплении здоровья.

5. Определить свое отношение к собственному здоровью (как к долгу или как к своему личному делу).

6. Рассмотреть психолого-педагогические подходы и методы сохранения здоровья учащихся и педагогов во время учебно-воспитательного процесса. Усвоить, что главная роль в этом отводится именно педагогу.

7. Осознать проблему формирования культуры здоровья личности и понять, какое место она занимает в формировании личности в целом и какое место отводится умственным способностям обучающегося, его интеллекту в формировании культуры собственного здоровья.

8. Обосновать тезис «Технологии обучения учащихся есть

психолого-педагогические здоровьесберегающие технологии».

9. Установить степень влияния психолого-педагогических здоровьесберегающих технологий на качество учебно-воспитательного процесса, состояние и здоровье его участников.

10. Овладеть технологией воспитания культуры здоровья на основе формирования устойчивых интересов к вопросам здоровья, положительного эмоционально-ценностного отношения к здоровью и ответственности за свою жизнедеятельность, выработки навыка саморегуляции и самоконтроля.

11. Рассмотреть причины, негативно влияющие и разрушающие здоровье человека. Выделить мировоззренческие и психологические причины и уяснить способы профилактики и преодоления соответствующих явлений.

12. Освоить основные психолого-педагогические техники, направленные на создание дидактических условий для формирования культуры здоровья учащихся, их готовности к саморазвитию.

Совокупность приемов, форм и методов организации продуктивного, т.е. осознанного, творческого, прочного усвоения – одна из основных особенностей психолого-педагогических здоровьесберегающих технологий.

Эффективность усвоения достигается за счет:

- снижения риска появления у обучающихся переутомления в результате использования приемов осмысленного восприятия, самоорганизации внимания, смыслового запоминания и воспроизведения знаний, своевременной психолого-педагогической поддержки, грамотно проведенных физкультминуток, и т.д.;

- избегания стрессовых ситуаций в результате овладения учащимися умениями правильно общаться с учителем и одноклассниками, критически оценивать ситуацию, ставить цели и достигать их, устанавливать адекватную самооценку, грамотно ставить вопросы и строить умозаключения и т.д.

Организация продуктивного усвоения учебного материала предполагает обучение учащихся логическим способам усвоения этого

материала и грамотное изложение его учителем с применением основных знаний элементарной логики.

Такое обучение реализуется и в результате усвоения школьниками основных логических приемов, в частности, приемов формирования научных понятий. Грамотное формирование понятий – эффективное средство усвоения понятий и профилактика переутомления, а также стресса.

- **Учебно-воспитательные технологии (УВТ)**, которые включают программы по обучению грамотной заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья учащихся, мотивации их к ведению здорового образа жизни, предупреждению вредных привычек, предусматривающие также проведение организационно-воспитательной работы со школьниками после уроков, просвещение их родителей. Реализуются в основном во внеурочной деятельности, на классных часах, родительских собраниях и на собраниях педагогического коллектива. Сюда относятся разнообразные социально-психологические тренинги, тематические встречи со специалистами разной направленности (педагоги, валеологи, health-инструкторы и т.п.), программы социальной и семейной педагогики, к участию в которых целесообразно привлекать всех участников учебно-воспитательного процесса.

2. Физкультурно-оздоровительные технологии (ФОТ).

Направлены на физическое развитие занимающихся: закаливание, тренировку силы, выносливости, быстроты, гибкости и других физических способностей, отличающих здорового, тренированного человека от физически немощного. Реализуются на уроках физической культуры, в работе спортивных секций, на динамических паузах и подвижных переменах.

Физкультурно-оздоровительная технология – это способ реализации деятельности, направленной на достижение и поддержание физического благополучия, на снижение риска развития заболеваний средствами физической культуры и оздоровления. Такие технологии являются основными правилами использования специальных знаний, умений и навыков, способов

организации и осуществления конкретных действий, необходимых для выполнения физкультурно-оздоровительной деятельности [67, с. 93].

Физическая культура и динамические паузы является стержнем физкультурнооздоровительной работы в учебном заведении и включает в себя различные физкультурно-оздоровительные технологии:

Стретчинг - это комплекс упражнений, предназначенный для того, чтобы мышцы были эластичными, а суставы гибкими и подвижными.

Изотон – это первая научно-обоснованная комплексная система оздоровительной физической культуры, разработанная российскими учеными.

Калланетика - это система комплексных статических упражнений, направленных на сокращение и растяжение мышц.

Аэробика – гимнастика, состоящая из упражнений под ритмичную музыку, которая помогает следить за ритмом выполнения упражнений.

Кондиционная гимнастика - система общеразвивающих упражнений, выполняемых без оборудования, то есть упражнения выполняются с отягощением веса собственного тела [65].

Основная идея использования физкультурно-оздоровительных технологий в образовательном пространстве обучающихся начальной школы подразумевает системную организацию учебно-воспитательного процесса и повседневной деятельности младших школьников. При этом обязательным условием должно быть ежедневное обеспечение учащихся двигательной активностью в объеме, необходимом для восполнения ее дефицита. Рациональное сочетание отдельных средств организации физкультурно-оздоровительной деятельности в совокупности способствует усилению одних средств организации другими, что значительно повышает восстановительный эффект, физическую и умственную работоспособность, тренированность организма и способствует укреплению и сохранению здоровья младших школьников. Применение физкультурно-оздоровительных технологий в сочетании с диагностикой оценки уровня здоровья учащихся и их физической

подготовленности, динамического наблюдения за изменением оцениваемых параметров, организации физкультурно-оздоровительной деятельности с привлечением специалистов различного профиля, будет способствовать воспитанию культуры здоровья младших школьников, формированию мотивации к здоровому образу жизни, сохранению и укреплению здоровья.

Формирование ценности здоровья – одно из важнейших средств реализации учебно-воспитательных здоровьесберегающих технологий.

Задачи современной школы, считает Т.И. Григорьева [21], - подготовка детей к жизни. Каждый школьник должен получить за время учебы знания, которые будут востребованы и применяемы им в дальнейшей жизни. Достижение названной задачи в современной школе может быть достигнуто с помощью технологий здоровьесберегающей педагогики, которые рассматриваются как совокупность приемов и методов организации учебно-воспитательного процесса без вреда для здоровья школьников. Современный педагог в тесном взаимодействии с учащимися, с их родителями, с медицинскими работниками, с коллегами - планирует свою работу с учетом приоритетов укрепления и сохранения здоровья участников педагогического процесса.

Здоровьесберегающие технологии предполагают совокупность психологических, педагогических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, формирование ценного отношения к своему здоровью и к здоровью окружающих.

Понятие «здоровьесберегающая» относится к качественной характеристике любой образовательной технологии, показывающей, насколько при реализации данной технологии решается задача сохранения и укрепления здоровья учащихся.

Сохранение и укрепление здоровья младшего школьника неразрывно связано с физическим развитием.

Первые работы, изучающие физическое развитие детей в качестве основного критерия состояния здоровья, появляются в России в 90-х гг. XIX столетия. Пионером массовых обследований физического развития детского населения по праву считается Ф. Ф. Эрисман [17, с. 26]. Позже изучением физического развития, а также физической подготовленности в частности, занимались К. Л. Чернов [69], Н. А. Бернштейн [8], В. М. Зациорский [29], В. С. Фарфель [66].

Здоровьесбережение и роль физической подготовленности в образовательном процессе рассматривается педагогами и учеными различно. М.А. Беляева считает, что постоянное физическое развитие дает человеку не только чувство физического совершенства и благополучия, но и придает ему силы и формирует его дух, поднимает уровень моральных качеств человека, что так необходимо современному обществу [40]. Б. П. Есипов рассматривал ее как средство активизации учебной деятельности [50, с. 31]; Н. И. Гамбург – как средство повышения качества обучения [50, с. 32], а в исследовании Г. И. Щукиной это был важный стимул возбуждения интереса к своему здоровью, к его сохранению и укреплению [50, с. 32].

Основой педагогической образовательной модели является, на наш взгляд, не только воспитание цельной личности с устойчивой нервной системой, готовой к успешной бытовой, трудовой и социальной адаптации к реальным условиям жизни, к интеграции в обществе, но и воспитание физически крепкого ребёнка, а также сохранение и укрепление его здоровья.

Для достижения этого результата необходимо решить следующие группы задач:

Воспитательные задачи

1. Стимуляция школьника включиться в процесс физического развития и двигательной активности, побуждать его к самопознанию и одновременно создавать условия для внутренней активности личности.

2. Формирование навыков саморегуляции поведения школьника, направленные на осознанное сохранение и укрепление своего здоровья.

3. Воспитание потребности и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья. Решение данной задачи в деятельности педагога и родителей предусматривает создание необходимых предпосылок к самостоятельным физкультурным занятиям учащихся, а это обуславливает необходимость:

- повышения физической грамотности школьников;
- стимулирования положительной мотивации к повышению уровня физической подготовленности.

Оздоровительные задачи

1. Пропаганда здорового образа жизни, содействие нормальному физическому развитию: формирование правильной осанки, развитие различных групп мышц тела и др.

2. Обеспечение оптимального для каждого возраста и пола гармоничного развития физических качеств и способностей.

3. Улучшение общего состояния здоровья, путем внедрения в образовательный процесс совместной работы учителя с учащимися и их родителями, регулярного проведения физкультурных минуток, подвижных перемен и динамических пауз.

Эти задачи требуют, чтобы учащиеся выполняли ежедневную норму двигательных действий. Особенно это относится к младшему школьному возрасту, поскольку в этот период происходит наиболее интенсивное развитие всех систем и функций организма.

Наша главная задача состоит в том, чтобы помочь ребёнку в накоплении необходимого опыта и знания для успешного выполнения главных задач воспитательно-оздоровительной работы по укреплению его физического здоровья, а также направлять совместную работу всего

педагогического коллектива и родителей на укрепление здоровья ребенка и повышение уровня его физической подготовленности.

Выводы к главе I

Здоровый образ жизни неотъемлемо связан с физической подготовленностью человека. В настоящее время на людей влияют многие неблагоприятные факторы внешней среды, огромный поток информации, сложные социальные условия жизни, что неизменно приводит к эмоциональному напряжению и снижению уровня физической подготовленности.

1. Физическая подготовленность – это результат физической подготовки, выражающийся в определенном уровне развития физических способностей, приобретении двигательных навыков и умений, необходимых для успешного выполнения той или иной деятельности.

2. Очевидна значимость формирования у детей школьного возраста определенной базы знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанной и добровольной потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

3. Физическая подготовленность – один из обобщающих параметров здоровья, состоящий из различных компонентов и зависящий от многих факторов. На сегодняшний день основными компонентами, способствующими повышению уровня физической подготовленности, являются: ценностно-мотивационный, когнитивный, эмоциональный и поведенческо-деятельностный, которые предполагают развитие представлений у детей о физической подготовленности, формирование понимания значимости укрепления собственного здоровья и выявление стремления к этому процессу, приемлемый для каждого школьника активный образ жизни, оптимальный двигательный режим в течение дня, физические

способности, соответствующие возрасту ребенка, а также пример семьи и педагогов.

4. При использовании всех этих факторов создаются наиболее благоприятные предпосылки для повышения уровня физической подготовленности. Формы активного отдыха, рациональное соотношение различных видов занятий, отобранных с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей, удовлетворяют потребности младших школьников в двигательной активности, что является основой полноценного процесса повышения уровня физической подготовленности детского организма.

5. Двигательная активность – это любая мышечная активность, позволяющая поддерживать оптимальную физическую форму. Двигательная активность – это суммарная величина разнообразных движений за определенный промежуток времени, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни.

6. Физические способности – это комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека, отвечающих требованиям какого-либо вида двигательной деятельности и обеспечивающих эффективность ее выполнения. В настоящее время принято различать пять основных физических способностей: силовые (сила), скоростные (быстрота), координационные (ловкость и равновесие), выносливость и гибкость.

7. Компоненты повышения физической подготовленности непосредственно взаимосвязаны друг с другом. Знания младшего школьника о том, как сохранить и укрепить собственное здоровье с помощью повышения уровня физической подготовленности, внутреннее стремление к этому, положительные эмоциональные переживания относительно занятий физической деятельностью, а также достаточная двигательная активность в повседневной жизни являются необходимыми условиями гармоничного развития детского организма, а также непосредственно влияют на

формирование и развитие физических способностей.

8. Для сохранения, укрепления здоровья и повышения уровня физической подготовленности целесообразно использовать здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе младшего школьника.

9. Здоровьесберегающая технология – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

10. Сохранение и укрепление здоровья младшего школьника неразрывно связано с физическим развитием. Главная задача реализации здоровьесберегающих технологий состоит в том, чтобы помочь ребёнку в накоплении необходимого опыта и знания для успешной работы по укреплению его физического здоровья, а также направлять совместную работу всего педагогического коллектива и родителей на укрепление здоровья ребенка и повышение уровня его физической подготовленности.

**ГЛАВА II. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО
ВКЛЮЧЕНИЮ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС 3 КЛАССА ДЛЯ
ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ**

2.1. Изучение актуального состояния физической подготовленности
учеников 3 класса

На основе анализа теоретических источников нами были выбраны критерии и уровневые характеристики компонентов физической подготовленности младших школьников. К каждому критерию нами были подобраны методики для выявления ее актуального состояния (табл. 4).

Таблица 4 – Изучение уровня физической подготовленности младших школьников (диагностическая программа исследования)

Б Л О К	Критерии физической подготовленности учащихся начальной школы	Уровни и критериальные показатели			Диагностика
		Низкий	Средний	Высокий	
Т Е О Р И Т И Ч Е С К И Й	Ценностно - мотивационный	Понимание значимости укрепления своего здоровья. Желание и интерес в повышении уровня физической подготовленности базируются на внешней мотивации. 1 балл	Понимание и осознание значимости укрепления своего здоровья. Желание и интерес в повышении уровня физической подготовленности базируются как на внешней мотивации, так и на внутренней. 2 балла	Понимание и осознание значимости укрепления своего здоровья. Наличие желания и личного интереса в повышении уровня физической подготовленности. 3 балла	Методика «Индекс отношения к здоровью. Приоритетные ценности» (С. Дерябо, В. Ясвин)
	Когнитивный	Наличие отдельных представлений о сущности физической подготовленности. Отрицание значимости повышения уровня физической подготовленности для собственного здоровья. 1 балл	Знание и понимание сущности физической подготовленности. Отсутствие осознания значимости повышения уровня физической подготовленности для собственного здоровья. 2 балла	Знание и понимание сущности физической подготовленности. Осознание значимости повышения уровня физической подготовленности для собственного здоровья. 3 балла	Методика «Уровень владения знаниями о физических нагрузках в сфере здоровья младших школьников» (Н.С. Гаркуша)
	Эмоциональный	Отсутствие стремления к укреплению собственного здоровья. Отсутствие положительного	Стремление к укреплению собственного здоровья проявляется ситуативно. Доминирует негативное	Наличие стремления к укреплению собственного здоровья. Наличие положительного	Карта наблюдений «Здоровые эмоции», модификация методики Д. Стотта

Продолжение таблицы 4

		эмоционального переживания в отношении повышения уровня физической подготовленности. 1 балл	эмоциональное переживание в отношении повышения уровня физической подготовленности. 2 балла	эмоционального переживания в отношении повышения уровня физической подготовленности. 3 балла	
П Р А К Т И Ч Е С К И Й	Поведенческо-деятельностный подразделяется на 3 компонента:	Недостаточный опыт укрепления здоровья с использованием средств развития физической подготовленности. Имеет существенные затруднения в спортивной деятельности и значительные проблемы в физическом воспитании в целом.	Наличие практического опыта укрепления здоровья с использованием средств развития физической подготовленности. Имеет некоторые затруднения в спортивной деятельности, отличается наличием небольших пробелов в физическом воспитании.	Наличие практического опыта укрепления здоровья с использованием средств развития физической подготовленности. Не имеет никаких проблем и затруднений в спортивной деятельности и в физическом воспитании в целом.	Методика-тест Х. Брандл-Бреденбека «Активный образ жизни».
	1) Двигательная активность – количество локомоций и двигательных действий в сутки 2) Степень активности образа жизни – система распределения времени на ту или иную двигательную деятельность	Выполняет двигательные действия только механически, в ходе решения простой двигательной задачи (ходьба, смена положения тела и др.) и выполняют менее 10 тыс. локомоций в сутки. 1 балл	Выполняет двигательные действия по ходу решения стихийно возникших задач (наклоны, приседания, метания, езда на велосипеде, бег и др.) и выполняет от 10 тыс. до 15 тыс. локомоций в сутки. 2 балла	Выполняет специально избираемые двигательные действия (плавание, занятия атлетической гимнастикой, танцами, футболом и др.) и выполняет более 15 тыс. локомоций в сутки. 3 балла	

Окончание таблицы 4

	3)Физические способности – возможности организма, для эффективного выполнения двигательных действий	Почти не получает физическую нагрузку и выполняет 3 и менее тестов соответственно нормам ГТО. 1 балл	Получает физическую нагрузку нерегулярно, эпизодично и выполняет 4 теста соответственно нормам ГТО. 2 балла	Систематически получает физическую нагрузку и выполняет 5 и более тестов соответственно нормам ГТО. 3 балла	6 контрольных нормативов ГТО.
	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ	5-7 баллов	8-12 баллов	13-15 баллов	

Опытно-экспериментальная работа осуществлялась на базе МБОУ СШ №79 города Красноярска в три этапа: констатирующий, формирующий и контрольный. Испытуемыми были учащиеся 3 «А» (23 человека) и 3 «Б» (23 человека) классов. Общее количество учащихся, принявших участие в эксперименте, составило 46 человек.

На констатирующем этапе опытно-экспериментальной работы мы выявляли актуальный уровень физической подготовленности младших школьников.

На формирующем этапе исследования реализовано содержание работы по повышению уровня физической подготовленности младших школьников с помощью комплекса мер с включением учебно-воспитательных технологий (УВТ), психолого-педагогических технологий (ППТ) и физкультурно-оздоровительных технологий (ФОТ).

На контрольном этапе опытно-экспериментальной работы осуществлялась повторная диагностика уровня физической подготовленности младших школьников, сравнивались результаты констатирующего и контрольного этапов экспериментов двух групп младших школьников.

Основным методом исследования на этапе констатирующего этапа исследования был метод количественной и качественной оценки здоровья младшего школьника и его резервов.

В ходе проведения методик, были получены результаты исходного уровня физической подготовленности у учащихся 3 «А» и 3 «Б» классов. Фактические данные приведены в приложениях Б, Г, Е, З, К, результаты их статистической обработки представлены в табл. 5 и проиллюстрированы на рис.1 – 6.

В табл. 5 обозначены баллы и определен уровень физической подготовленности.

Таблица 5 – Констатирующий этап эксперимента в 3 «А» и 3 «Б» классах.

Ученик	№ методики					Балл, общий уровень физической подготовленности	Ученик	№ методики					Балл, общий уровень физической подготовленности
	1	2	3	4	5			1	2	3	4	5	
Учащиеся 3 «А» класса						Учащиеся 3 «Б» класса							
Анастасия А.	3в	3в	3в	3в	2с	14в	Абдулазиз А.	1н	1н	1н	1н	1н	5н
Анастасия Г.	3в	2с	3в	3в	2с	13в	Айназик К.	2с	2с	2с	2с	2с	10с
Анна В.	2с	2с	2с	2с	2с	10с	Александр П.	1н	1н	1н	1н	1н	5н
Анатолий Б.	3в	3в	3в	3в	3в	15в	Александра Д.	3в	1н	2с	2с	2с	10с
Артем П.	1н	1н	1н	1н	1н	5н	Александра К.	2с	2с	2с	2с	2с	10с
Артем Р.	2с	1н	2с	2с	2с	9с	Ангелина Н.	3в	3в	3в	3в	3в	15в
Вероника А.	1н	1н	1н	1н	1н	5н	Анна Д.	1н	1н	1н	1н	1н	5н
Данила Г.	3в	3в	2с	3в	3в	14в	Артем В.	2с	2с	2с	2с	2с	10с
Данил В.	2с	2с	2с	2с	2с	10с	Артем К.	2с	2с	2с	2с	2с	10с
Дарья В.	2с	2с	2с	2с	2с	10с	Артем Ч.	1н	1н	1н	1н	1н	5н
Диана Г.	2с	2с	2с	2с	1н	9с	Глеб М.	3в	2с	3в	2с	3в	13в
Егор Т.	3в	2с	3в	3в	3в	14в	Данил Д.	1н	1н	1н	1н	1н	5н
Егор К.	2с	1н	2с	2с	1н	8с	Даниил Б.	2с	2с	2с	2с	2с	10с
Екатерина К.	2с	2с	1н	2с	2с	9с	Дарья Б.	2с	2с	2с	2с	2с	10с
Елизавета Б.	1н	1н	1н	1н	1н	5н	Илья П.	3в	3в	3в	3в	3в	15в
Иван Л.	2с	2с	2с	2с	2с	10с	Магомед Г.	2с	2с	2с	2с	2с	10с
Кристина К.	1н	1н	1н	1н	1н	5н	Максим Г.	2с	2с	2с	2с	1н	9с
Константин С.	2с	2с	2с	2с	1н	9с	Мариям Ж.	2с	2с	2с	2с	2с	10с
Максим К.	3в	3в	3в	3в	3в	15в	Олеся П.	1н	1н	1н	1н	1н	5н
Милана М.	2с	2с	2с	2с	2с	10с	Роман Б.	2с	1н	2с	2с	2с	9с
Михаил С.	2с	2с	2с	2с	2с	10с	Темирхан А.	2с	2с	2с	2с	2с	10с
Николай Г.	3в	2с	2с	3в	3в	13в	Юлия Ж.	1н	1н	1н	1н	1н	5н
София С.	2с	1н	2с	2с	2с	9с	Юрий Т.	1н	1н	1н	1н	1н	5н

Так как уровень физической подготовленности зависит от различных факторов, а также от актуального состояния ее компонентов, мы должны проследить закономерность их влияния. Нами были выбраны методики, которые изучают уровень теоретического знания младших школьников о физической подготовленности, а также методики, которые практическим опытом устанавливают ее актуальный уровень. Изучение уровня физической подготовленности младших школьников мы проводили на основе выбранных критериев, используя следующие методики:

1. Методика С. Дерябо и В. Ясвина «Индекс отношения к здоровью. Приоритетные ценности» [25], целью которой является исследование ценностных установок и жизненных приоритетов школьников по вопросам здоровья и физической активности.

2. Методика Н.С. Гаркуши «Уровень владения знаниями о физических нагрузках в сфере здоровья младших школьников» [19], которая позволяет изучить уровень знаний респондентов о важности занятий физическими нагрузками.

3. Карта наблюдений «Здоровые эмоции», модификация методики Д. Стотта [74], которая позволяет исследовать эмоциональные переживания младшего школьника относительно его физической активности.

4. Тест, основой которого послужила разработка профессора Х. Брандл-Бреденбека [72], оценивающий уровень двигательной активности и степень активности образа жизни младших школьников.

5. Комплекс контрольных нормативов (6 тестов) ГТО [31] для информативной и объективной оценки уровня основных физических способностей.

1. Методика С. Дерябо и В. Ясвина «Индекс отношения к здоровью. Приоритетные ценности»

Цель: исследование ценностных установок и жизненных приоритетов школьников по вопросам здоровья и физической активности.

Метод оценивания: статистический анализ результатов теста.

Материалы: тест (Приложение А).

Процедура эксперимента:

Методика «Индекс отношения к здоровью. Приоритетные ценности» состоит из двух частей. В первой части обучающиеся определяют степень значимости (важности) для них различных составляющих (жизненных ценностей). Для этого выбирают три наиболее важные и три наименее важные, с их точки зрения, ценности из предлагаемого списка.

Вторая часть состоит из пяти вопросов, направленных на выявление мотивов проявления того или иного отношения младшего школьника к здоровью, здоровому образу жизни и физической активности.

Обработка результатов:

Первой ценности из трёх, которые были названы в качестве наиболее важных, присваивается первый ранг, второй - второй, третьей - третий. Первой ценности из трёх, которые были названы в качестве наименее важных, присваивается седьмой ранг, второй - шестой, третьей - пятый. Ценности, не вошедшие ни в первую, ни во вторую группу, присваивается четвёртый ранг.

Ранг, полученный такой ценностью, как «Здоровье, здоровый образ жизни, спорт», является окончательным показателем. Если такая ценность получила у испытуемого первый или второй ранг, можно сделать вывод о том, что его отношение к здоровью является высоко доминантным (значимым); если третий, четвёртый или пятый ранг – оно характеризуется средней доминантностью; если шестой или седьмой – ему свойственна низкая доминантность отношения к здоровью.

По полученным результатам фиксируется количественная оценка качественных показателей в условных единицах – баллах (от 1 до 7).

Во второй части методики каждому ответу также присваивается числовое значение – балл (от 0 до 2).

Результаты обеих частей методики суммируются, и на основе этого определяется уровень ценностно-мотивационного компонента физической подготовленности младших школьников.

Таблица 6(а) – Уровни ценностно-мотивационного компонента

Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
16 – 56	66 – 106	116 – 156
Понимание некоторых представлений о значимости укрепления своего здоровья. Желание и интерес в повышении уровня физической подготовленности базируются на внешней мотивации.	Понимание и осознание значимости укрепления своего здоровья. Желание и интерес в повышении уровня физической подготовленности базируются как на внешней мотивации, так и на внутренней.	Понимание и осознание значимости укрепления своего здоровья. Наличие желания и интереса в повышении уровня физической подготовленности.

Результаты методики С. Дерябо и В. Ясвина «Индекс отношения к здоровью. Приоритетные ценности» изложены в таблицах 7(а) и 7(б) приложения Б и проиллюстрированы рисунком 1.

Частота встречаемости, %

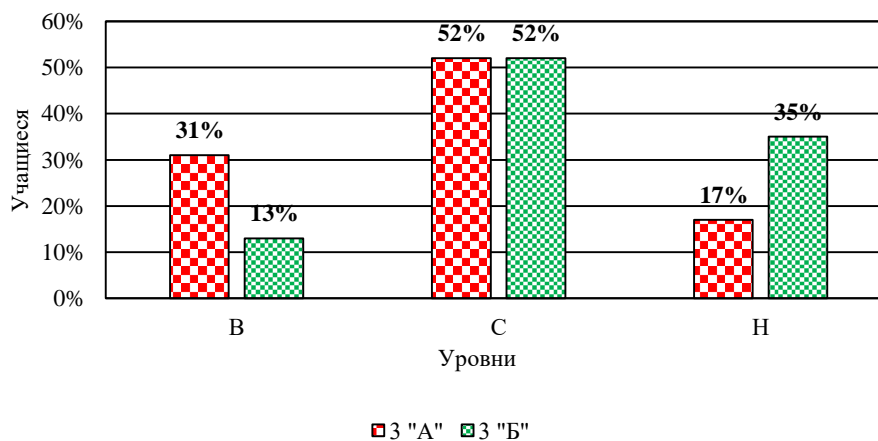


Рис. 1. Результаты методики «Индекс отношения к здоровью. Приоритетные ценности», определяющей уровень ценностно-мотивационного компонента физической подготовленности младших школьников 3 «А» и 3 «Б» классов на констатирующем этапе эксперимента.

В – Высокий уровень; С – средний уровень; Н – низкий уровень.

К низкому уровню ценностно-мотивационного компонента физической подготовленности относятся школьники, которые имеют некоторые представления о значимости укрепления своего здоровья, но при

этом желание и интерес в повышении уровня физической подготовленности базируются у них в большей степени на внешней мотивации. К этому уровню относятся 4 ученика 3 «А» класса (17%) и 8 учеников 3 «Б» класса (35%).

К среднему уровню ценностно-мотивационного компонента физической подготовленности относятся школьники, которые понимают и осознают значимость укрепления своего здоровья. Желание и интерес в повышении уровня физической подготовленности у них базируются как на внешней мотивации, так и на внутренней. К этому уровню относятся 12 учеников 3 «А» класса (52%) и 11 учеников 3 «Б» класса (48%).

К высокому уровню ценностно-мотивационного компонента физической подготовленности относятся школьники, которые понимают и осознают значимость укрепления своего здоровья, при этом желание и интерес в повышении уровня физической подготовленности базируется в основном на внутренней мотивации. К этому уровню относятся 7 учеников 3 «А» класса (31%) и 4 ученика 3 «Б» класса (17%).

2. Методика Н.С. Гаркуши «Уровень владения знаниями о физических нагрузках в сфере здоровья младших школьников»

Цель: изучение уровня владения знаниями о важности занятий физическими нагрузками в сфере здоровья младшего школьника.

Метод оценивания: статистический анализ результатов.

Материалы: анкета (Приложение В).

Процедура эксперимента:

Учащимся предлагается отметить знаком «+» те высказывания, которые они считают верными для себя.

Обработка результатов:

По 1 баллу за ответы 1,4,5, 8, 9, 11, 12, 14, 15.

По 0 баллов за ответы 2, 3, 6, 7, 10, 13, 16.

По результатам методики мы можем установить уровень когнитивного компонента физической подготовленности.

Таблица 6(б) – Уровни когнитивного компонента

Низкий уровень 06 – 36	Средний уровень 46 – 66	Высокий уровень 76 – 96
Отсутствие у учащегося системы элементарных знаний о пользе физических нагрузок. Школьник не понимает для чего нужна физическая активность в его жизни.	Знания учащегося о физических нагрузках не являются совершенными. Понимание школьником пользы физической активности в его жизни ситуативно	Учащийся в совершенстве владеет знаниями о пользе физических нагрузок в сфере здоровья. Понимает роль физической активности в своей жизни.

Результаты методики Н.С. Гаркуши «Уровень владения знаниями о физических нагрузках в сфере здоровья младших школьников», позволяющая изучить уровень знаний школьников о важности занятий физическими нагрузками изложены в таблицах 8(а) и 8(б) приложения Г и проиллюстрированы рисунком 2.

Частота встречаемости, %

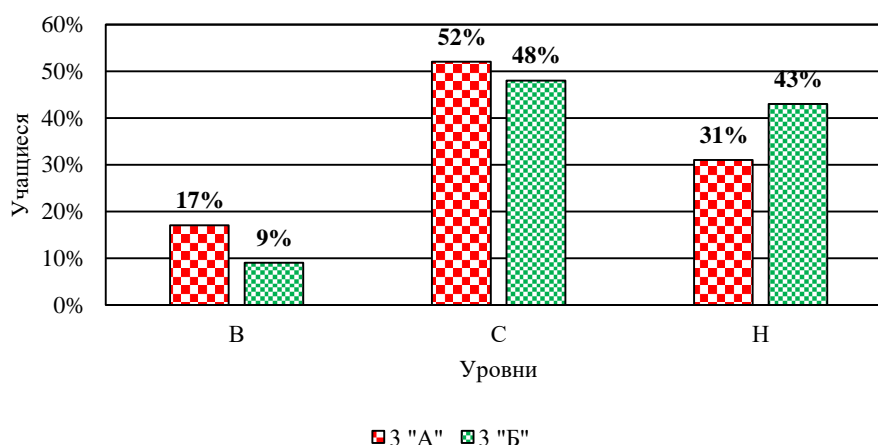


Рис. 2. Результаты методики «Уровень владения знаниями о физических нагрузках в сфере здоровья младших школьников», определяющей уровень когнитивного компонента физической подготовленности младших школьников 3 «А» и 3 «Б» классов на констатирующем этапе эксперимента.

В – Высокий уровень; С – средний уровень; Н – низкий уровень.

К низкому уровню когнитивного компонента физической подготовленности относятся, школьники, которые имеют отдельные представления о сущности физической подготовленности, но при этом отрицают значимость повышения ее уровня для собственного здоровья. К

этому уровню относятся 7 учеников 3 «А» класса (31%) и 10 учеников 3 «Б» класса (43%).

К среднему уровню когнитивного компонента физической подготовленности относятся школьники, которые знают и понимают сущность физической подготовленности, но при этом не осознают значимость повышения ее уровня для собственного здоровья. К этому уровню относятся 12 учеников 3 «А» класса (52%) и 11 учеников 3 «Б» класса (48%).

К высокому уровню когнитивного компонента физической подготовленности относятся школьники, которые знают и понимают сущность физической подготовленности, при этом ещё и осознают значимость повышения ее уровня для собственного здоровья. К этому уровню относятся 4 ученика 3 «А» класса (17%) и 2 ученика 3 «Б» класса (9%).

3. Карта наблюдений «Здоровые эмоции», модификация методики Д. Стотта.

Цель: исследование эмоциональных переживаний младшего школьника относительно физической активности.

Метод оценивания: статистический анализ результатов.

Материалы: бланк с картой наблюдений (Приложение Д)

Процедура эксперимента:

Карта наблюдения Д. Стотта используется для изучения эмоциональной и поведенческой сфер. Важно выявить такие симптомы, которые свидетельствуют о наличии эмоциональных особенностей и проблем в поведении ребенка и которые в ходе непосредственного обследования ребенка должны найти подтверждение. Карта наблюдения Д. Стотта включает 198 фрагментов фиксированных форм поведения, о наличии или отсутствии которых у ребенка должен судить наблюдатель, заполняющий карту. Эти фрагменты сгруппированы в 16 синдромов. Мы

взяли два наиболее подходящие для исследования синдрома: 10. Эмоциональное напряжение, 15. Физическое развитие.

Учителем заполняется бланк. В карте наблюдения знаком «х» зачеркивается проявляемая особенность. Карта состоит из 7 вопросов, касающихся эмоциональных переживаний и проявлений младшего школьника, непосредственно связанных с занятиями физической активностью. Бланк позволяет собрать данные в естественных условиях урока физической культуры.

Обработка результатов:

В карте наблюдений вертикальная черта отделяет проявление отрицательных эмоциональных особенностей (справа) от положительных (слева). Фиксируется количественная оценка качественных показателей в условных единицах – баллах. Каждому эмоциональному проявлению присвоены баллы (от 1 до 4).

По результатам методики мы можем установить уровень эмоционального компонента физической подготовленности.

Таблица 6(в) – Уровни эмоционального компонента

Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
76 - 146	156 – 216	226 – 286
Отсутствие положительного эмоционального фона в отношении физической активности. Проявление нездоровых эмоций: вялость, подавленность, дискомфорт.	Настроение переменчиво. Доминирует негативный эмоциональный фон в отношении физической активности. Незначительное проявление эмоций: равнодушие, апатия, безучастность.	Наличие положительного эмоционального фона в отношении физической активности. Проявление здоровых эмоций: радость, включенность, бодрость.

Результаты методики (карты наблюдений) «Здоровые эмоции», модификации методики Д. Стотта, позволяющей исследовать эмоциональные переживания младшего школьника относительно физической активности изложены в таблицах 9(а) и 9(б) приложения Е и проиллюстрированы рисунком 3.

Частота встречаемости, %

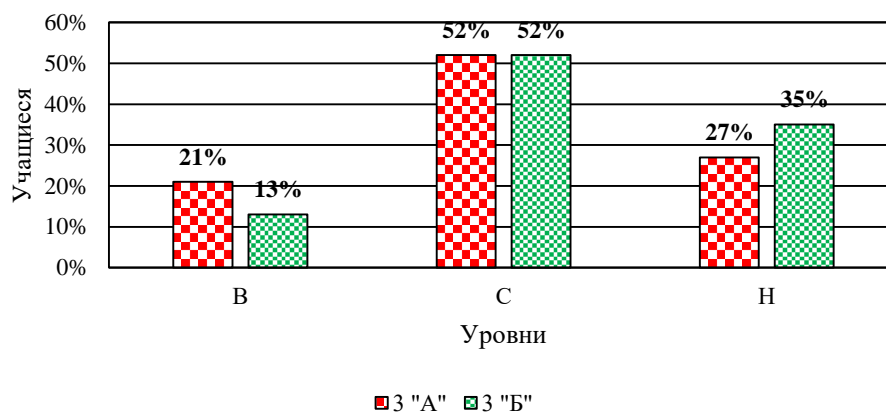


Рис.3. Результаты карты наблюдений «Здоровые эмоции», определяющей уровень эмоционального компонента физической подготовленности младших школьников 3 «А» и 3 «Б» классов на констатирующем этапе эксперимента.

В – Высокий уровень; С – средний уровень; Н – низкий уровень.

К низкому уровню эмоционального компонента физической подготовленности относятся школьники, у которых выявлено отсутствие стремления к укреплению собственного здоровья, а также отсутствие положительного эмоционального переживания в отношении повышения уровня физической подготовленности. К этому уровню относятся 6 учеников 3 «А» класса (27%) и 8 учеников 3 «Б» класса (35%).

К среднему уровню эмоционального компонента физической подготовленности относятся школьники, у которых стремление к укреплению собственного здоровья проявляется ситуативно, а также доминирует негативное эмоциональное переживание в отношении повышения уровня физической подготовленности. К этому уровню относятся 12 учеников 3 «А» класса (52%) и 12 учеников 3 «Б» класса (52%).

К высокому уровню эмоционального компонента физической подготовленности относятся школьники, у которых выявлено наличие стремления к укреплению собственного здоровья, а также наличие положительного эмоционального переживания в отношении повышения уровня физической подготовленности. К этому уровню относятся 5 учеников 3 «А» класса (21%) и 3 ученика 3 «Б» класса (13%).

4. Методика–тест Х. Брандл-Бреденбека «Активный образ жизни»

Цель: определение степени активности образа жизни младшего школьника.

Метод оценивания: статистический анализ результатов теста.

Материалы: тест (Приложение Ж).

Процедура эксперимента:

Для оценки уровня активности образа жизни нами подобран тест, который выявляет приверженность младшего школьника к определенному роду деятельности – к активному времяпрепровождению или пассивному проведению досуга.

Эпоха научно-технических гаджетов, развитие городского транспорта и других средств передвижения привели к широкому распространению малоподвижного образа жизни. Именно этот фактор оказывает наибольшее влияние на повышение уровня физической подготовленности, так как пропагандирует пассивное проведение досуга младших школьников. Когда ребенок проводит слишком много времени у телевизора или компьютера, то это оценивается как высокий уровень пассивности, который в срочном порядке нужно исправлять.

Обработка результатов:

Фиксируется количественная оценка качественных показателей в условных единицах – баллах.

- 1) 3б.
- 2) 2б.
- 3) 1б.

Высчитав все показатели, мы можем установить уровень (степень) активности образа жизни младшего школьника.

Таблица 6(г) – Уровни активности образа жизни и двигательной активности

Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
156 – 246	256 – 356	366 – 456
Выполняет двигательные действия только механически,	Выполняет двигательные действия по ходу решения	Выполняет специально избираемые двигательные

в ходе решения простой двигательной задачи (ходьба, смена положения тела и др.) и выполняют менее 10 тыс. локомоций в сутки.	стихийно возникших задач (наклоны, приседания, метания, езда на велосипеде, бег и др.) и выполняет от 10 тыс. до 15 тыс. локомоций в сутки.	действиях (плавание, занятия атлетической гимнастикой, танцами, футболом и др.) и выполняет более 15 тыс. локомоций в сутки.
--	---	--

Результаты методики–теста Х. Брандл-Бреденбека «Активный образ жизни», оценивающего степень активности образа жизни и двигательную активность изложены в таблице 10(а) приложения 3 и проиллюстрированы рисунком 4.

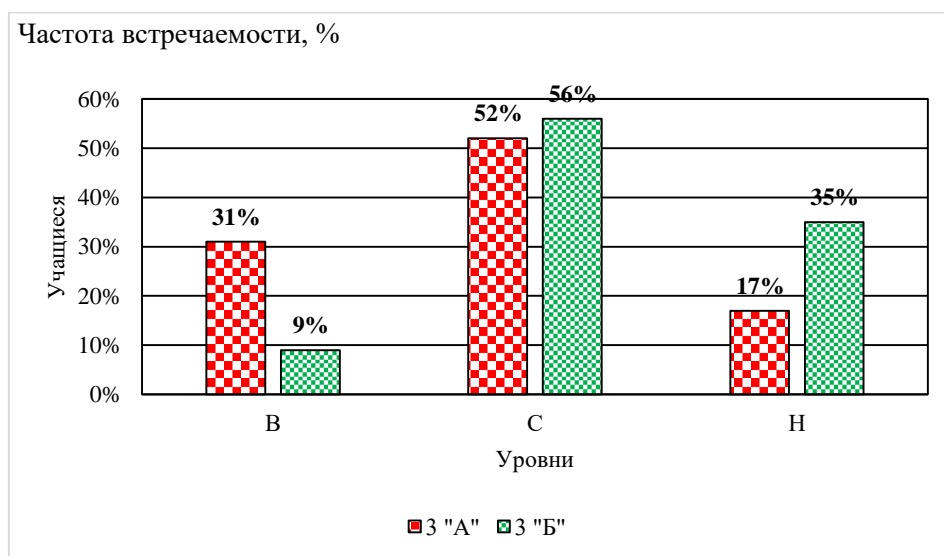


Рис. 4. Результаты методики-теста, оценивающей исходную степень активности образа жизни и двигательной активности младших школьников 3 «А» и 3 «Б» классов на констатирующем этапе эксперимента.

В – Высокий уровень; С – средний уровень; Н – низкий уровень.

К низкому уровню (степени) активного образа жизни относятся школьники, показатели которых ниже допустимого значения, т.к. они предпочитают пассивный отдых дома, они не занимаются спортом и ежедневно очень мало двигаются (выполняют менее 10000 шагов в сутки). К этому уровню относятся 4 ученика 3 «А» класса (17%) и 8 учеников 3 «Б» класса (35%).

К среднему уровню (степени) активного образа жизни относятся школьники, показатели которых соответствуют средней норме, т.к. они совмещают активное и пассивное времяпрепровождение, они часто гуляют и

активно проводят время дома (подвижные игры, активная помощь родителям по дому) и ежедневно выполняют от 10000 до 15000 шагов в сутки. К этому уровню относятся 12 учеников 3 «А» класса (52%) и 13 учеников 3 «Б» класса (56%).

К высокому уровню (степени) активного образа жизни относятся школьники, показатели которых выше допустимого значения, т.к. они предпочитают активный отдых и подвижное времяпрепровождение, посещают спортивные секции и выполняют ежедневно более 15000 шагов в сутки. К этому уровню относятся 7 учеников 3 «А» класса (31%) и 2 ученика 3 «Б» класса (8%).

5. Комплекс контрольных нормативов (тестов), оценивающий уровень развития физических способностей

Цель: определение уровня физических способностей младшего школьника.

Метод оценивания: анализ результатов сдачи норм ГТО.

Материалы: методика проведения тестов ГТО (Табл. 11, приложение И), оборудование и инвентарь для практического проведения тестов ГТО

Процедура эксперимента:

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических способностей (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. В основе общей физической подготовки может быть любой вид спорта или отдельный комплекс упражнений, например, гимнастика, бег, единоборства, плавание, любые подвижные игры. Главное избежать узкой специализации или чрезмерного развития только одного физического качества за счет и в ущерб остальных.

Общефизическую выносливость развивают несложные циклические движения в течение максимально длительного промежутка времени.

Мы остановились на проведении 6 тестов, каждый из которых соответствует какой-либо физической способности:

1. Бег на 60 метров
2. Челночный бег на 3*10м
3. Бег на 1000м
4. Прыжок в длину с места
5. Наклон вперед из положения «стоя» на гимнастической скамье
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу

Обработка результатов:

По проведению методики тестирования физической подготовленности младших школьников результаты выполнения упражнений сравниваются с общими нормативами для учащихся 3 класса.

2018 год был объявлен годом, посвященным ГТО, и бывшим министром спорта России П. Колобковым был озвучен ряд существенных поправок в традиционном выполнении положенных нормативов по труду и обороне. Обновленная дополненная база выполняемых нормативов ГТО, ряд которых изменялся неоднократно, начала действовать с начала 2018 года со сроком четырехлетнего действия.

Поэтому для сравнения мы приводим новые нормативы ГТО для школьников 9 – 10 лет (2 ступень) по необходимым нам тестам за 2018 год.

Таблица 6(д) – Нормы ГТО для младших школьников (Возрастная группа от 9 до 10 лет)

УПРАЖНЕНИЕ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
	Золотой знак (соответствует высокому уровню развития ОФП)	Серебряный знак (соответствует среднему уровню развития ОФП)	Бронзовый знак (соответствует низкому уровню развития ОФП)	Золотой знак (соответствует высокому уровню развития ОФП)	Серебряный знак (соответствует среднему уровню развития ОФП)	Бронзовый знак (соответствует низкому уровню развития ОФП)
Бег на 60 метров (секунд)	10,5	11,6	12,0	11,0	12,3	12,9
Челночный бег 3*10м (секунд)	5,1	6,6	6,8	5,3	6,7	7,0
Бег на 1000м (мин:сек)	4:50	6:10	6:30	6:00	6:30	6:50
Прыжок в длину с места (см)	160	130	120	150	130	115
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+8	+4	+2	+11	+5	+3
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол–во раз)	16	12	9	12	7	5
Кол–во проводимых видов тестов в возрастной группе	6					
Кол–во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для присвоения уровня развития ОФП	5	4	3	5	4	3

Результаты комплекса контрольных нормативов, оценивающего уровень развития физических способностей младших школьников, изложены в таблицах 12(а) и 12(б) приложения К и проиллюстрированы рисунком 5.

Частота встречаемости, %

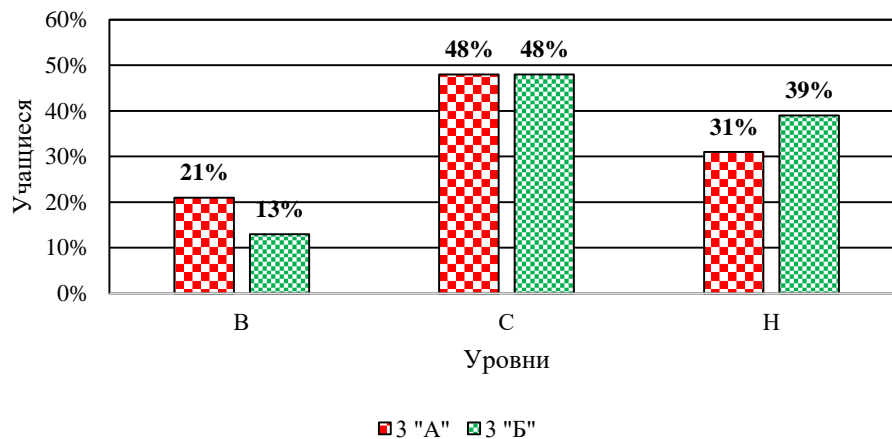


Рис. 5. Распределение учащихся по уровням развития физических способностей младших школьников 3 «А» и 3 «Б» классов на констатирующем этапе эксперимента.

В – Высокий уровень; С – средний уровень; Н – низкий уровень.

К низкому уровню развития физических способностей относятся школьники, которые выполнили лишь 3 (и менее) теста соответственно нормативам ГТО. К этому уровню относятся 7 учеников 3 «А» класса (31%) и 9 учеников 3 «Б» класса (39%).

К среднему уровню развития физических способностей относятся школьники, которые выполнили 4 теста соответственно нормативам ГТО. К этому уровню относятся 11 учеников 3 «А» класса (48%) и 11 учеников 3 «Б» класса (48%).

К высокому уровню развития физических способностей относятся школьники, которые выполнили 5 (и более) тестов соответственно нормативам ГТО. К этому уровню относятся 5 учеников 3 «А» класса (21%) и 3 ученика 3 «Б» класса (13%).

В результате, можно сделать вывод, что 31% (7) учащихся 3 «А» класса и 13% (3) учащихся 3 «Б» класса имеют высокий уровень физической подготовленности, т.е. понимают и осознают значимость физической

подготовленности для собственного здоровья, ведут активный образ жизни, занимаются спортом, находятся постоянно в движении и развиваются в соответствии с возрастом.

Средним уровнем физической подготовленности обладают 52% (12) учащихся 3 «А» класса и 52% (12) учащихся 3 «Б» класса, т.е. не совсем понимают и осознают значимость физической подготовленности для собственного здоровья, при этом совмещают активное времяпрепровождение с пассивным проведением досуга с преобладанием последнего, а также имеют некоторые затруднения в спортивной деятельности.

И низким уровнем обладают 17% (4) учащихся 3 «А» класса и 35% (8) учащихся 3 «Б» класса, что свидетельствует о полном отрицании значимости повышения уровня физической подготовленности для собственного здоровья, а также о значительных проблемах в физическом развитии младших школьников, больших проблемах в спортивной деятельности, а также нежелательном пассивном проведении досуга.

Результаты констатирующего эксперимента проиллюстрированы рисунком 6.

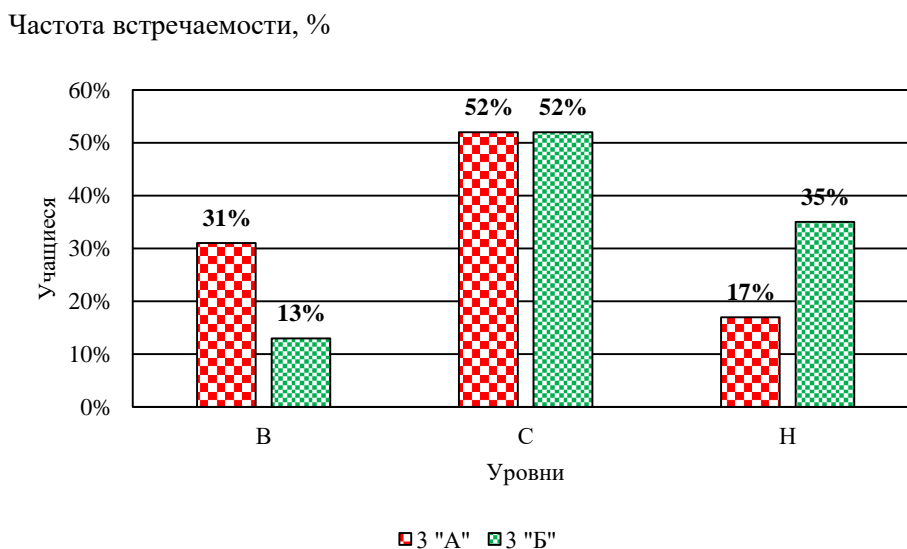


Рис. 6. Результаты констатирующего этапа опытно-экспериментальной работы.

В – Высокий уровень; С – средний уровень; Н – низкий уровень.

На основе полученных данных можно сделать вывод о том, что физическая подготовленность учащихся 3 «А» и 3 «Б» классов находятся на разных уровнях. Учащиеся 3 «Б» класса показали более низкие результаты, поэтому, в качестве экспериментального класса, был выбран 3 «Б» класс, а в качестве контрольного – 3 «А».

2.2. Организация и проведение формирующего эксперимента

Школьное образование может ограничивать двигательную активность учащихся. Недостаток движений ведет к видимому снижению общей устойчивости организма к простудным заболеваниям, развитию хронических заболеваний опорно-двигательного аппарата, избыточному весу и др.

Результаты констатирующего эксперимента показали, что уровень физической подготовленности учащихся начальной школы ниже нормы.

Руководствуясь общедидактическими принципами Н. К. Смирнова [62] (непрерывность и преемственность; комплексный, междисциплинарный подход; соответствие содержания и организации обучения возрастным особенностям учащихся, активность и др.), мы разработали и реализовали комплекс мер на основе здоровьесберегающих технологий, который направлен на повышение уровня физической подготовленности младших школьников.

Комплекс мер, созданный на основе здоровьесберегающих технологий, способствующий повышению уровня физической подготовленности младших школьников, включает в себя три взаимосвязанных и взаимодополняющих блока, которые были реализованы в течение 6 месяцев:

1. Учебно-воспитательные технологии (УВТ). Программа по обучению грамотной заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья учащихся, мотивации их к ведению здорового образа жизни, предупреждению вредных привычек, восполнению пробелов в знаниях о

назначении и важности физической подготовленности, предусматривающая также проведение организационно-воспитательной работы со школьниками после уроков, просвещение их родителей. Реализовывалась в основном во внеурочной деятельности, на классных часах, родительских собраниях и на собраниях педагогического коллектива.

2. Психолого-педагогические технологии (ППТ).

Непосредственная работа учителя на уроке, воздействие, которое он оказывал все 45 минут на своих учеников. Реализовывалась при смене деятельности, а также в использовании специально разработанных тематических физкультурных минуток и физкультурных минуток общего назначения на уроке.

3. Физкультурно-оздоровительные технологии (ФОТ). Физическое

развитие занимающихся: тренировка физических способностей. Реализовывалась путем введения дополнительных физических нагрузок частного назначения во время подвижных перемен и динамических пауз.

Целью комплекса, разработанного на основе здоровьесберегающих технологий, представленного в таблице 13, является создание условий осознания учащимися ценности высокого уровня физической подготовленности и формирования практических навыков для поддержания их физического здоровья.

Таблица 13 – Комплекс мер по повышению уровня физической подготовленности младших школьников, созданный на основе здоровьесберегающих технологий

Б Л О К	Здоровьесберегающие технологии	Содержание	Задачи	Форма проведения
Т Е О Р И Т И Ч Е С К И Й	Учебно-воспитательные технологии (УВТ)	<p>Традиционные и нетрадиционные формы работы педагога с родителями и непосредственно с учащимися.</p> <p>Включают программу по обучению грамотной заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья учащихся, мотивации их к ведению здорового образа жизни, предупреждению вредных привычек, восполнению пробелов в знаниях о назначении и важности физической подготовленности, предусматривающую также проведение организационно-воспитательной работы со школьниками после уроков, просвещение их родителей. Реализация во внеурочной деятельности, на классных часах, родительских собраниях и на собраниях педагогического коллектива.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Заострить внимание младших школьников и их родителей на существующей проблеме; – Создать условия для формирования базы знаний о важности повышения уровня физической подготовленности; – Обосновать все последствия попустительского отношения к физическому развитию; – Сформировать определенные взгляды по поводу двигательного режима самих родителей, а также учеников младшей школы; – Обосновать важность осуществления воспитательной работы в первую очередь в семье; – Сформировать положительное эмоциональное отношение к физической деятельности; – Агитировать родителей на совместное проведение спортивных праздников, соревнований. 	<p>Традиционные: Родительские собрания, родительские конференции, индивидуальные консультации, открытые уроки, внеклассные мероприятия, экскурсии и походы.</p> <p>Нетрадиционные: Интернет-опросы, «Круглые столы», тематические дискуссии с приглашением специалистов, навыки тренинги, «Отчетные вечера», практикумы, работа на платформе «Google Класс».</p>

П Р А К Т И Ч Е С К И Й	Психолого-педагогические технологии (ППТ)	Непосредственная работа учителя на уроке, воздействие, которое он оказывает все 45 минут на своих учеников. Сюда же относятся и психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса. Реализация при смене деятельности, а также в использовании специально разработанных тематических физкультурных минуток и физкультурных минуток общего назначения на уроке.	<ul style="list-style-type: none"> – Сформировать практический интерес к движению; – Увеличить количество производимых локомоций и двигательных действий младшего школьника; – Совершенствовать общую моторику младших школьников; – Снять усталость и напряжение, получаемое в ходе уроков. 	<p>Проведение физкультминуток:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Физкультминутки общего назначения, для снятия утомления с плечевого пояса, рук, туловища и ног; – Тематические физкультминутки для проведения в ходе различных уроков.
	Физкультурно-оздоровительные технологии (ФОТ)	Физическое развитие занимающихся: тренировка физических способностей. Реализация путем введения дополнительных физических нагрузок частного назначения во время подвижных перемен и динамических пауз.	<ul style="list-style-type: none"> – Создать условия для проявления положительного эмоционального опыта при физической деятельности младшего школьника; – Повысить уровень развития физических способностей в процессе игровой деятельности. 	<p>Проведение подвижных игр и динамических пауз, направленных на развитие той или иной физической способности.</p> <p>Игры, развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Силу – Выносливость – Быстроту – Ловкость – Гибкость <p>А также «Универсальные» игры, в процессе которых можно развивать одну способность или все сразу.</p>

2.2.1. Учебно-воспитательные технологии (УВТ)

Забота о здоровье детей вызывает острую необходимость совершенствования работы по физическому воспитанию, поиска и применения разнообразных методов, форм и средств не только в образовательных учреждениях, но и в семейном кругу учащегося. Поэтому необходимо в первую очередь проинформировать родителей и самих учащихся о важности движения и физической подготовленности в повседневной жизни. Для того чтобы ликвидировать пробелы нами была проведена комплексная работа с учащимися и их родителями. Работа была реализована для учащихся экспериментального 3 «Б» класса и их родителей с декабря 2020 года по май 2021 года включительно (приложение Л, табл. 14).

Младший школьник чрезвычайно подражателен и, если родители сами следят за своим здоровьем, за своей физической подготовленностью, то и ребёнок будет жить по тем правилам и законам, которые существуют в семье [45].

Главной целью работы с родителями мы поставили просвещение в вопросе о физической подготовленности детей в семье, переориентировке родителей из сторонних наблюдателей в активных участников процесса совершенствования физического здоровья.

Для вовлечения родителей в учебно-воспитательный процесс мы применяли следующие формы работы (Табл. 15).

Таблица 15 – Формы взаимодействия педагога с родителями и учащимися

Традиционные формы		Нетрадиционные формы	
Родительские собрания	Открытые уроки	Интернет-опросы	Навыковые тренинги (мастер-классы), практикумы
Родительские конференции	Внеклассные мероприятия	«Круглые столы»	«Отчетные вечера»
Индивидуальные консультации	Экскурсии и походы	Тематические дискуссии с приглашением специалистов	Работа с платформой «Google Класс»

Традиционные формы взаимодействия педагога с родителями были направлены на обоснование важности движения в жизни учащихся. Необходимо было доказать родителям учащихся, что важно осуществлять работу в первую очередь в семье, а также обосновать все последствия попустительского отношения к физическому развитию.

Нетрадиционные формы взаимодействия педагога с родителями были направлены на организацию семейной сплоченности по повышению уровня физической подготовленности. Показывалось то, что ребенок должен развиваться и физически, и физиологически согласно своему возрасту, а родители в этом должны быть ему твердой опорой.

Родительские собрания – одна из наиболее популярных форм взаимодействия учительского состава и родителей, направленная на повышение педагогической образованности родителей. Главной его целью является согласование, координация и интеграция усилий школы и семьи в создании условий для развития духовно богатой, нравственно чистой и физически здоровой личности ребенка [48, с. 28]. В нашем случае, на собраниях были затронуты темы, связанные с укреплением и сохранением физического здоровья младших школьников (Приложение М).

Классные собрания могут быть построены по-разному. Проводить их можно и в нетрадиционных формах:

- 1) Это может быть интерактивная форма проведения «круглый стол» – обсуждение или освещение каких-либо вопросов, когда участники (родители), высказываются по очереди или в определенном порядке. «Круглый стол», как форма коллективной дискуссии, широко используется в современном мире, поскольку предоставляет максимальную возможность проводить плодотворные обсуждения, всесторонне рассматривать различные вопросы и выработать совместные решения. Проблемы, обсуждаемые за "круглым столом" могут затрагивать любые проблемы, быть направленными на решение конкретных заданий или предлагать возможные пути развития.

Темы для «круглых столов», которые были нами затронуты: «Режим дня школьника», «О пользе пеших прогулок», «Плюсы и минусы спортивного туризма в летний период» и пр.

2) Тематические дискуссии с приглашением специалистов: психологов, профессиональных тренеров, health-инструкторов, различных специалистов в области медицины (валеологов, ортопедов и др).

3) Практикумы направлены на выработку у родителей навыков и педагогических умений, необходимых для организации правильного воспитательного взаимодействия с детьми, а также на тренировку педагогического мышления у родителей в области физической культуры и спорта.

В ходе нашего практикума родители знакомились с конкретной педагогической ситуацией и находили эффективный выход из нее. Родители вносили предложения, отстаивали свое мнение, вели конструктивный спор. В итоге такого общения родители научились самостоятельно создавать модель своего поведения при появлении схожей ситуации в своей семье.

С примерными педагогическими ситуациями на тему физического развития можно ознакомиться в приложении (Приложение Н).

4) Навыковые тренинги – это активная форма работы с родителями, которые хотят изменить свое отношение к физическому развитию и взаимодействию с собственным ребенком. Навыковый тренинг направлен на формирование и выработку определенного навыка. Тренинг проводится с группой. Эффективность тренинга возрастает, если в нём принимают участие оба родителя вместе с учащимися. Тренером своеобразных физкультурных мастер-классов может быть классный руководитель, учитель физической культуры, а также сами родители. Тренером нашего тренинга был педагог-организатор.

Естественно родители не всегда могут находить время для занятий в стенах образовательного учреждения. На данный момент почти все родители имеют доступ к сети Интернет, поэтому некоторые формы взаимодействия

школы с семьей можно построить с помощью информационных технологий. Решить эту проблему нам помог онлайн-сервис «Google Класс», с помощью которого родители проводили совместные семейные тренировки в удобное для них время и в домашних условиях.

Для использования этой платформы учителю необходимо создать аккаунт, курс и пригласить туда учащихся и их родителей. Педагогу необходимо подбирать информацию, в том числе видео и аудио материалы, которые необходимы родителям и учащимся для освоения того или иного навыка (Рис. 7).

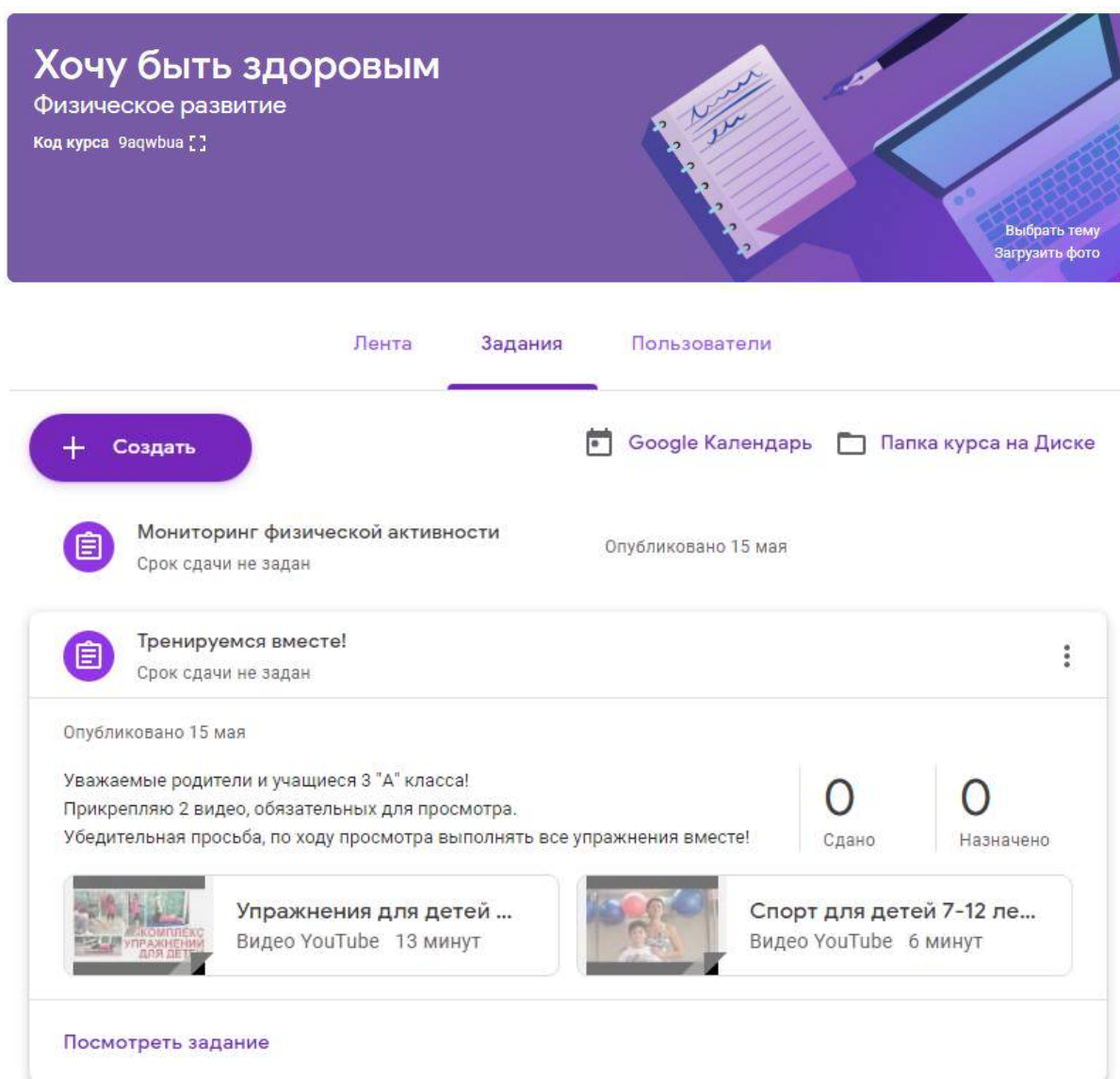


Рис. 7. Работа с родителями на онлайн-сервисе «Google Класс»

Также на этом онлайн-сервисе мы проводили опросы. Опросы позволили нам собрать данные о потребностях каждой семьи, их настроя и ожиданий от пребывания ребенка в школе, о проблемах воспитания и развития ребенка, возникающих в семье, что дало возможность учесть ее индивидуальные особенности. Проведение опросов на тему физической активности поможет правильно выстроить работу с учащимися и их родителями, сделать ее эффективной, подобрать интересные формы взаимодействия с семьей.

Примерные темы для опросов:

- особенности здоровья ребенка;
- его спортивные увлечения и интересы;
- семейные предпочтения в области спорта;
- мотивация для физического развития и др.

Достоинством сервиса «Google Forms» является то, что учитель имеет возможность видеть все ответы в диаграммах, что очень удобно для ведения статистики (Рис. 8).

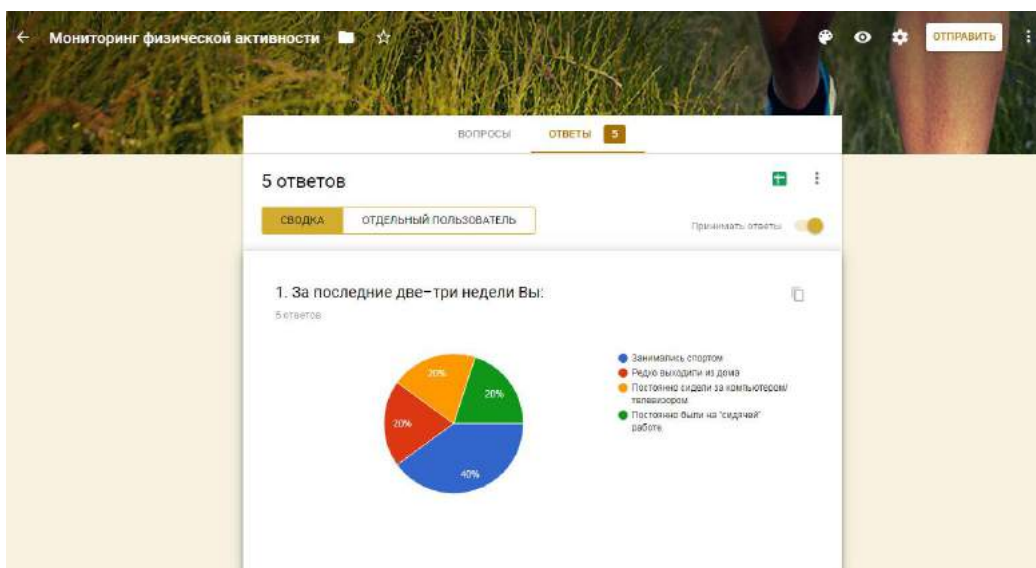


Рис. 8. Работа с родителями на онлайн-сервисе «Google Forms»

«Отчетные вечера» – проводились обычно в конце каждой четверти. Задача таких мероприятий состояла в том, чтобы показать родителям на сколько выросли их дети в плане знаний, умений и навыков. На «отчётных

вечерах» вместе с детьми демонстрировались успехи и лучшие показатели в беге, прыжках и др. Также на таких собраниях можно демонстрировать фрагменты уроков, где наиболее ярко выражен рост ребят. Таким образом, такие собрания сближают не только родителей и детей, но и учителя и родителей, которые видят те старания, с которыми учитель поднимает их детей на более высокий уровень умений и навыков.

Родительские конференции (общешкольные, классные) имеют огромное значение в системе воспитательной работы школы. Данная форма педагогического просвещения предусматривает расширение и углубление имеющихся знаний о воспитании и развитии детей, обсуждение накопленного опыта в этой сфере. На родительских конференциях обсуждаются насущные проблемы общества, активными членами которого становятся учащиеся и их родители. На нашей конференции затрагивалась проблема недостаточного физического развития младших школьников.

Открытые уроки – специально подготовленная форма организации методической работы, на которой в то же время протекает реальный учебный процесс. На открытом уроке мы демонстрировали коллегам и родителям свой позитивный или инновационный опыт, применение методического приема или метода обучения. В данном направлении мы демонстрировали приемы повышения уровня физической подготовленности во время «пассивных» уроков с применением здоровьесберегающих технологий (Приложение П).

Внеклассные мероприятия – это события, занятия, ситуации в коллективе, организуемые преподавателями или кем-нибудь другим с целью непосредственного воспитательного воздействия. Огромное значение во внеклассной работе имеет развивающая функция, которая заключается в выявлении и развитии индивидуальных способностей, склонностей и интересов учащихся через включение их в соответствующую деятельность. Помимо ежегодных школьных спортивных мероприятий к внеклассным можно отнести и походы.

Экскурсии и походы – форма внеурочной деятельности, способствующая усилению мотивации к занятиям физической культурой и спортом учащихся и их родителей. Нашими внеклассными мероприятиями являлись походы и экскурсии в красноярский заповедник «Столбы» и в «Караульную пещеру».

Индивидуальные консультации – одна из важнейших форм взаимодействия классного руководителя с семьей. Индивидуальная консультация помогает преодолеть беспокойство родителей, боязнь разговора о своем ребенке и его состоянии, а также способствует созданию хорошего контакта между родителями и учителем. Педагог должен дать родителям возможность рассказать ему все то, с чем они хотели бы познакомить учителя в неофициальной обстановке, и выяснить важные сведения для своей профессиональной работы с ребенком. Может проводиться тематическая консультация, при которой общение происходит не с какой-то отдельной семьей, а с группой родителей, у которых имеются схожие проблемы в воспитании детей.

Для индивидуальных консультаций, распространения важной информации и различных памяток нам помогали такие возможности ИТ-прогресса как:

- Организация сообщества в социальных сетях – это многосторонний способ связи, поскольку родители не только смогут видеть сообщения, размещаемые учителем, но и комментировать их, делиться мнением друг с другом.
- Мобильные приложения. Схожими характеристиками обладают сообщества, созданные посредством мобильных приложений типа Viber, WhatsApp и т.п. Для организации такой связи с родителями необходимо предложить им установить на своих смартфонах соответствующее программное обеспечение и зарегистрировать их в группе.
- Организация рассылки сообщений с помощью электронной почты. Для этого родителям необходимо обзавестись личными почтовыми

ящиками в любой электронной почтовой системе. Классному руководителю достаточно один раз ввести в строку рассылки адреса всех родителей и в дальнейшем письма будут отправляться одновременно на все ящики. При этом объем информации, которую можно пересылать, очень большой.

С помощью таких современных способов взаимодействия мы смогли организовать как коллективную, так и индивидуальную работу с родителями и учащимися.

2.2.2 Психолого-педагогические технологии (ППТ)

С началом учебного года суточная активность учащихся заметно падает. Уроки физической культуры не могут в полной мере восполнить недостаток движений учащихся. Поэтому возникает необходимость принятия различных мер по организации двигательной активности школьников в учебное время.

Для этого необходимо особое внимание уделить введению физкультурных минуток на уроках. Проводить их нужно ежедневно, на каждом уроке. Физкультурная минутка представляет собой небольшой комплекс физических упражнений, которые составлены так, чтобы при их выполнении были охвачены различные группы мышц.

Двигательные нагрузки в виде физкультурных минуток снимают усталость и утомление, вызванные продолжительным сидением за партой. Они дают отдых мышцам, органам зрения, помогают активизировать дыхание, усилить крово- и лимфообращение застойных участков в организме ребенка, снимают статическое напряжение, а также восстанавливают силы ребенка и поднимают настроение [33, с. 52].

Физкультминутка должна представлять собой систему, состоящую из 3 – 6 различных упражнений, так как большое количество повторений снижает интерес к выполнению.

Для начала мы сформировали интерес у ученика к движениям своего тела с помощью игровых физкультминуток. Но перед этим, нам необходимо было объяснить учащимся важность правильного выполнения упражнений.

«Ребята, в повседневной жизни мы совершаем множество различных движений: мы потягиваемся, приветственно машем руками, ловим мячи, подпрыгиваем, чтобы достать высоко лежащий предмет. Чтобы быть здоровыми, мы должны укреплять части тела и весь организм различными физическими упражнениями. Поэтому нужно внимательно слушать, что я говорю и правильно выполнять движения, которые я буду показывать».

У меня есть голова	<i>(повороты головы)</i>
Направо – раз, налево – два.	<i>(направо налево, наклоны головы)</i>
Она сидит на крепкой шее,	<i>(круговые повороты шеей)</i>
Повертели – повертели.	
Затем туловище идет,	<i>(руки на поясе)</i>
Наклон назад, наклон вперед,	<i>(наклоны)</i>
Поворот – поворот.	<i>(повороты)</i>
Умелые руки есть у всех,	<i>(рывки руками)</i>
Вверх – вниз, вниз – вверх.	<i>(вверх – вниз)</i>
Ноги нам нужны,	<i>(бег на месте)</i>
чтоб бегать,	
прыгать,	<i>(подскоки (2 – 3 раза))</i>
приседать, стоять...	<i>(приседания (2 – 3 раза))</i>
Вот какое мое тело!	
С ним все делаешь на «пять»! [33]	

Физкультминутки общего воздействия комплектуются из упражнений для разных групп мышц с учетом их напряжения в процессе деятельности. В комплекс упражнений общего воздействия можно также включить 1 – 2 упражнения для снятия напряжения с глаз.

Затем мы формировали интерес к движениям различных частей тела.

Для начала рук:

Смотрите-ка, вот две руки: *(показать по очереди правую
и левую руки)*
Правая и левая!
Они в ладоши могут бить – *(хлопки в ладоши)*
И правая, и левая!
Они мне могут нос зажать – *(зажать нос по очереди
правой и левой руками)*
И правая, и левая!
Ладонь могут рот прикрыть – *(прикрыть рот по очереди
правой и левой руками)*
И правая, и левая!
И могут ласковыми быть – *(погладить по голове
правой и левой руками)*
И правая, и левая!
С руками я всегда дружу – *(зажать руки в кулачок, как
при рукопожатии)*
И с правой, и с левой!
Обнимут вас, ко мне прижмут – *(обхватить себя руками)*
И правая, и левая! [33]

Динамические упражнения с чередованием напряжения и расслабления отдельных мышечных групп плечевого пояса и рук, улучшают кровоснабжение, снижают напряжение.

Также мы формировали интерес к движениям туловища и нижних конечностей.

Ножки, ножки, *(топают ногами)*
Топ–топ–топ!
Ножки, ножки, *(нагнулись, хлопают руками
по задней стороне голени)*
Шлеп–шлеп–шлеп!
Раз шажок, два шажок, *(шаг – вперед, шаг – назад)*
Давай попрыгаем, дружок! [33] *(прыжки на месте)*

Физические упражнения для мышц ног, живота и спины усиливают венозное кровообращение в этих частях тела и способствуют

предотвращению застойных явлений крово- и лимфообращения, отечности в нижних конечностях.

Комплексы упражнений можно выполнять под счет, аудиозапись, стихотворный текст или музыкальное сопровождение. Физкультминутки можно проводить в форме подвижных игр или соревнований.

Физкультминутки общего воздействия, для снятия утомления с плечевого пояса, рук, туловища и ног представлены в приложении (Приложение О).

На наш взгляд, особенно эффективны были игры, которые сочетались с темой урока. Тематические физкультминутки и двигательные приемы, которые проводились непосредственно в процессе получения знаний:

1) Учитель зачитывает верные и неверные утверждения. Если дети считают, что утверждение верное – они встают\поднимают руки в верх\хлопают в ладоши\топают. Если дети считают, что утверждение ошибочное – они садятся на корточки\опускают руки вниз\наклоняются\поворачиваются и др.

2) Учащиеся по очереди достают карточки, на которых написаны действия (бегать, прыгать, танцевать, пилить, кушать и т.д.). Школьник выполняет эти действия, а другие учащиеся должны угадать.

3) Учащиеся делятся на пары\тройки и с помощью своих партнеров показывают различные фигуры\буквы\числа.

Тематические физкультминутки и двигательные приемы можно проводить на любом уроке:

- На уроках чтения, письма, русского языка
- На уроках математики
- На уроках окружающего мира
- На уроках изобразительного искусства
- На уроках технологии

Для примера приведем технологическую карту урока по русскому языку с применением физкультурных минуток и двигательных приемов

(Приложение П), а также некоторые конкретные тематические физкультурные минутки, которые нами использовались в процессе обучения.

При закреплении темы «Приставки» на уроке русского языка можно использовать следующую физкультурную минутку:

На доске записаны слова: *Делать, сделать, написать, писать, подписать, вёз, отвёз, вывез, привёз, занёс, нёс, перенёс, вынес*. При указании на слова, в которых есть приставка, ученики поворачиваются друг к другу лицом и обмениваются хлопками, если в словах приставки нет, ученики приседают [33].

При закреплении знаний по теме «Числа от 1 до 10» на уроке математики можно использовать следующую физкультурную минутку:

Учитель показывает картинки, на которых изображены предметы, количество которых варьируется от 1 до 10. Учащиеся, либо по цепочке, либо все разом, выполняют задания.

«В лесу шагаем строем, секреты все раскроем! (*Шагают на месте*)

Сколько здесь грибочков? Столько приседаем. (*Приседания*)

Сколько здесь цветочков? Ручки поднимаем. (*Дети поднимают и опускают руки*)

Сколько елочек зеленых? Столько выполним наклонов. (*Наклоняются*)

Сколько здесь у нас кружков? Столько сделаем прыжков. (*Прыгают*)

Сколько палочек до точки? Столько встанем на носочки. (*Потягиваются «на носочках»*)

Поднимаем ручки, Разгоняем тучки. (*Поднимают руки*)

Вот окончен дальний путь. Можно сесть и отдохнуть. (*Дети садятся за парты*)» [33].

При изучении тем о природе, растительности, а также во время выполнения проекта «Береги природу!» на уроке окружающего мира можно использовать следующую физкультурную минутку:

«Мы березку посадили, (*Наклон*)

Мы водой ее полили, (*Руки согнуть к плечам*)
И березка подросла, (*Встать за партой*)
К солнцу ветки подняла, (*Руки вверх*)
А потом их наклонила (*Руки вниз, спина прямая*)
– И ребят благодарила. (*Поклоны головой, сесть*)» [33].

Также во время уроков-бесед по изобразительному искусству, на тему «Жанры изобразительного искусства» можно использовать следующую физкультурную минутку:

Учитель показывает карточки, на которых изображены произведения разных жанров, а учащиеся сообщают, что это за жанр, но не словами, а действиями: натюрморт – хлопают в ладоши, портрет – подпрыгивают, пейзаж – приседают (действия предварительно записываются на доске).

Физическое воспитание учащихся является неотъемлемой частью всей учебно-воспитательной работы школы. Эта задача должна быть в центре внимания не только классного руководителя, но и всего педагогического коллектива. Поэтому мы предлагали ряд методических рекомендаций педагогическому составу.

Рекомендации по проведению уроков музыки:

1. Необходимо проводить задания на активизацию слухового внимания: поднятие руки\двойной хлопок\смена положения тела при смене мелодии, частей, состава исполнителей, вступления инструментов и т.д.

2. Одним из направлений активизации двигательных действий учащихся младших классов является выполнение различных упражнений (движений) на воображение: игра на воображаемых инструментах, которые участвуют в музыкальной композиции.

Для уроков музыки мы предлагаем следующую конкретную физкультурную минутку:

Учитель называет музыкальный инструмент, а учащиеся должны встать из-за парты и действиями показать, как играют на этом инструменте: *балалайка, скрипка, барабаны, аккордеон, треугольник и т.д.*

Рекомендации по проведению уроков иностранных языков:

1. На каждом 2 – 3 уроке обязательно проводятся подвижные игры. Например, объяснить с помощью движений действия, которые учащиеся отгадывают на иностранном языке; рассказать стихотворение, спеть песню на иностранном языке, сопровождая их движениями по смыслу и др.

2. Физкультминутки на уроках иностранных языков помогут закрепить лексику по различным темам.

На уроках английского языка можно построить работу следующим образом:

Учащиеся разбиваются на пары, один из них называет действие на английском языке (*run, jump, sit, swim* и др.), а другой встает из-за парты и показывает его. Затем учащиеся меняются ролями.

Также в процессе длительных письменных и творческих работ нужно давать разгрузку кистям руки и пальцам. Поэтому необходимо проводить пальчиковую гимнастику.

Тематические физкультминутки и пальчиковая гимнастика представлены в приложении (Приложение Р).

2.2.3. Физкультурно-оздоровительные технологии (ФОТ)

В начальной школе необходима организация игр для детей младшего возраста на большой школьной перемене и во время динамической паузы.

Согласно постановлению главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года [57] для учащихся начальной школы рекомендуется организовывать в середине учебного дня динамическую паузу продолжительностью не менее 40 минут.

Динамическая пауза представляет собой активный отдых учащихся на свежем воздухе. Свобода и самостоятельность двигательной активности детей в ходе динамической паузы обязательно продумывается и планируется педагогом.

Подвижные игры благоприятно влияют на физиологические процессы в растущем организме, а также улучшают работу всех внутренних органов.

Подвижные игры для начальных классов – это своеобразные физкультурные нагрузки, только в интересной и понятной для них форме. Вместо наклонов, от которых быстро устает и не желает делать ребенок, ему можно предложить «собрать грибы» или «ловить мышей». Таким образом, ребенок будет наклоняться без усталости, повышая в процессе игры двигательную активность, способствующую развитию различных физических качеств.

Для развития каждой физической способности нами были подобраны и проведены игры с учетом возрастных и психологических особенностей развития детей младшего школьного возраста.

1. Сила – это способность человека совершать действия с определенными мышечными напряжениями. Для развития силы применяются подвижные игры с предметами и без предметов.

- «Цепи кованы»
- «Попрыгунчики-воробушки»
- «Удочка»
- «Попади в мяч»

Игры с многократными повторениями напряженных движений, с постоянной двигательной активностью, что вызывает значительные затраты сил и энергии, способствуют развитию выносливости.

2. Выносливость – это способность человека к длительному выполнению деятельности без снижения ее эффективности. Развитию выносливости способствуют такие игры как:

- «Эстафета со скакалкой»
- «Море волнуется раз!»
- «Салки-пересалки»
- «Борьба за мяч»

3. Большинство подвижных игр требует от участников быстроты. Это игры, построенные на необходимости мгновенных ответов на звуковые, зрительные, тактильные сигналы, игры с внезапными остановками, задержками и возобновлением движений, с преодолением небольших расстояний в кратчайшее время.

- «Светофор»
- «Два Мороза»
- «Волк во рву»
- «День и ночь»

4. Постоянно изменяющаяся обстановка в игре, быстрый переход участников от одних движений к другим способствуют развитию ловкости.

- «Жмурки»
- «Делай, как я говорю»
- «Сосед»
- «Переправа»

5. Гибкость прочно взаимосвязана с другими физическими качествами. Ее определяют эластические свойства связок, суставов, мышц, строение суставов, силовые характеристики мышц и главное, центрально – нервная регуляция.

- «Путаница»
- «Сокол и Лиса»
- «Жираф»
- «Верблюжья бега»

Есть так называемые «универсальные игры», в процессе которых можно развивать любые физические качества.

- «Фанты»
- «Класс, смирно!»
- «Светофор»

Правила подобранных игр представлены в приложении (Приложение С).

2.3. Результат включения здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс как условие повышения уровня физической подготовленности младших школьников

Для оценки эффективности формирующего этапа исследования и определения динамики повышения уровня физической подготовленности младших школьников мы провели второй контрольный срез по методикам, аналогичным констатирующему этапу исследования.

Цель контрольного этапа – выявить динамику повышения уровня физической подготовленности младших школьников.

Задачи контрольного этапа исследования:

1. Провести повторную диагностику уровня физической подготовленности младших школьников.
2. Обработать полученные результаты контрольного этапа исследования.
3. Сравнить результаты констатирующего и контрольного этапов опытно-экспериментальной работы.

Для того, чтобы проверить результативность нашей опытно-экспериментальной работы, было проведено контрольное изучение уровня физической подготовленности младших школьников. Контрольный срез проводился с теми же детьми, что и при проведении констатирующего этапа эксперимента, но спустя 6 месяцев практической работы. Результаты анализировались с привлечением данных констатирующего исследования. Результаты контрольного среза по всем методикам отражены в таблице 16.

Таблица 16 – Контрольный этап эксперимента в 3 «А» и 3 «Б» классах.

Ученик	№ методики					Балл, общий уровень физической подготовленности	Ученик	№ методики					Балл, общий уровень физической подготовленности
	1	2	3	4	5			1	2	3	4	5	
Учащиеся 3 «А» класса						Учащиеся 3 «Б» класса							
Анастасия А.	3в	3в	3в	3в	3в	15в	Абдулазиз А.	1н	1н	1н	1н	1н	5н
Анастасия Г.	3в	3в	3в	3в	3в	15в	Айназик К.	3в	3в	3в	3в	2с	14в
Анна В.	2с	2с	2с	2с	2с	10с	Александр П.	2с	2с	2с	2с	2с	10с
Анатолий Б.	3в	3в	3в	3в	3в	15в	Александра Д.	2с	2с	2с	2с	2с	10с
Артем П.	1н	1н	1н	1н	1н	5н	Александра К.	2с	2с	2с	2с	2с	10с
Артем Р.	3в	3в	2с	3в	2с	13в	Ангелина Н.	3в	3в	3в	3в	3в	15в
Вероника А.	1н	1н	1н	1н	1н	5н	Анна Д.	2с	2с	2с	2с	2с	10с
Данила Г.	3в	3в	3в	3в	3в	15в	Артем В.	2с	2с	2с	2с	2с	10с
Данил В.	2с	2с	2с	2с	2с	10с	Артем К.	2с	2с	2с	2с	2с	10с
Дарья В.	2с	2с	2с	2с	2с	10с	Артем Ч.	2с	2с	2с	2с	2с	10с
Диана Г.	2с	2с	2с	2с	2с	10с	Глеб М.	3в	3в	3в	3в	3в	15в
Егор Т.	3в	3в	3в	3в	3в	15в	Данил Д.	2с	2с	2с	2с	2с	10с
Егор К.	2с	2с	2с	2с	2с	10с	Даниил Б.	3в	3в	3в	3в	3в	15в
Екатерина К.	2с	2с	2с	2с	2с	10с	Дарья Б.	2с	2с	2с	2с	2с	10с
Елизавета Б.	1н	1н	1н	1н	1н	5н	Илья П.	3в	3в	3в	3в	3в	15в
Иван Л.	2с	2с	2с	2с	2с	10с	Магомед Г.	2с	2с	2с	2с	2с	10с
Кристина К.	1н	1н	1н	1н	1н	5н	Максим Г.	2с	2с	2с	2с	2с	10с
Константин С.	2с	2с	2с	2с	2с	10с	Мариям Ж.	2с	2с	2с	2с	2с	10с
Максим К.	3в	3в	3в	3в	3в	15в	Олеся П.	1н	1н	1н	1н	1н	5н
Милана М.	2с	2с	2с	2с	2с	10с	Роман Б.	2с	2с	2с	2с	2с	10с
Михаил С.	2с	2с	2с	2с	2с	10с	Темирхан А.	3в	3в	2с	3в	3в	14в
Николай Г.	3в	3в	2с	3в	3в	14в	Юлия Ж.	2с	2с	2с	2с	2с	10с
София С.	2с	2с	2с	2с	2с	10с	Юрий Т.	1н	1н	1н	1н	1н	5н

1. Сопоставив результаты 1–го и 2–го срезов по первой методике С. Дерябо и В. Ясвина «Индекс отношения к здоровью. Приоритетные ценности», мы заметим разницу и на основании этого можем сделать вывод о том, что уровень ценностно-мотивационного компонента в экспериментальном классе повысился.

К низкому уровню ценностно-мотивационного компонента физической подготовленности относятся школьники, которые имеют некоторые представления о значимости укрепления своего здоровья, но при этом желание и интерес в повышении уровня физической подготовленности базируются у них в большей степени на внешней мотивации. К этому уровню относятся 4 ученика 3 «А» класса (17%) и 3 учеников 3 «Б» класса (13%).

К среднему уровню ценностно-мотивационного компонента физической подготовленности относятся школьники, которые понимают и осознают значимость укрепления своего здоровья. Желание и интерес в повышении уровня физической подготовленности у них базируются как на внешней мотивации, так и на внутренней. К этому уровню относятся 12 учеников 3 «А» класса (52%) и 14 учеников 3 «Б» класса (60%).

К высокому уровню ценностно-мотивационного компонента физической подготовленности относятся школьники, которые понимают и осознают значимость укрепления своего здоровья, при этом желание и интерес в повышении уровня физической подготовленности базируется в основном на внутренней мотивации. К этому уровню относятся 7 учеников 3 «А» класса (31%) и 6 учеников 3 «Б» класса (27%).

Результаты, полученные после проведения методики на контрольном этапе эксперимента представлены в таблицах 7(в) и 7(г) приложения Б и проиллюстрированы рисунком 9.

Частота встречаемости, %

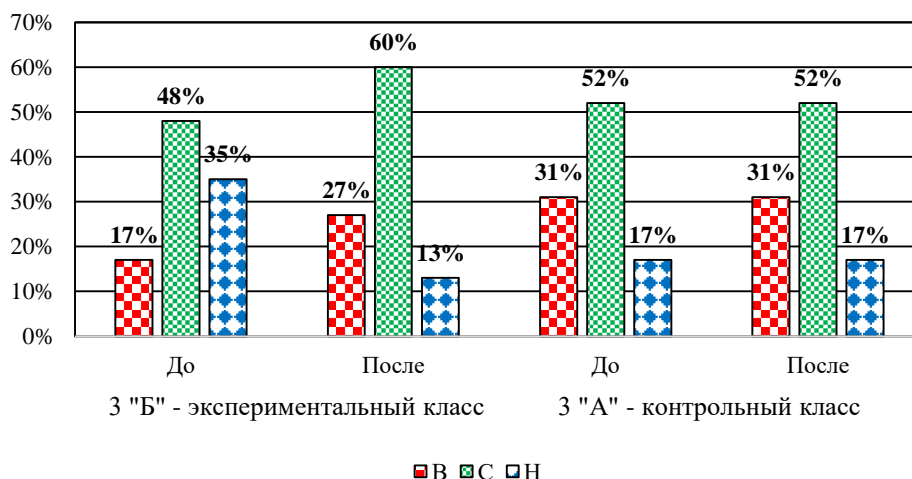


Рис. 9. Результаты методики «Индекс отношения к здоровью. Приоритетные ценности», определяющей уровень ценностно-мотивационного компонента физической подготовленности младших школьников на контрольном этапе эксперимента.

В – Высокий уровень; С – средний уровень; Н – низкий уровень.

Из этих данных видно, что в экспериментальном классе преобладающим остался средний уровень ценностно-мотивационного компонента физической подготовленности, при это увеличилось количество человек, относящихся к этому уровню, на 3. Также существенно сократилось количество учащихся, имеющих низкий уровень (на 5 человек). Стоит отметить, что количество учащихся, которые имеют высокий уровень ценностно-мотивационного компонента, увеличилось на 2 человека.

В контрольном классе изменений не произошло.

2. Сопоставив результаты 1–го и 2–го срезов по второй методике «Уровень владения знаниями о физических нагрузках в сфере здоровья младших школьников», мы заметим разницу и на основании этого можем сделать вывод о том, что уровень когнитивного компонента в экспериментальном классе повысился. В контрольном классе также произошли незначительные изменения.

К низкому уровню когнитивного компонента физической подготовленности относятся, школьники, которые имеют отдельные представления о сущности физической подготовленности, но при этом отрицают значимость повышения ее уровня для собственного здоровья. К этому уровню относятся 4 ученика 3 «А» класса (17%) и 3 ученика 3 «Б» класса (13%).

К среднему уровню когнитивного компонента физической подготовленности относятся школьники, которые знают и понимают сущность физической подготовленности, но при этом не осознают значимость повышения ее уровня для собственного здоровья. К этому уровню относятся 11 учеников 3 «А» класса (48%) и 14 учеников 3 «Б» класса (60%).

К высокому уровню когнитивного компонента физической подготовленности относятся школьники, которые знают и понимают сущность физической подготовленности, при этом ещё и осознают значимость повышения ее уровня для собственного здоровья. К этому уровню относятся 8 учеников 3 «А» класса (35%) и 6 учеников 3 «Б» класса (27%).

Результаты представлены в таблицах 8(в) и 8 (г) приложения Г и проиллюстрированы рисунком 10.

Частота встречаемости, %

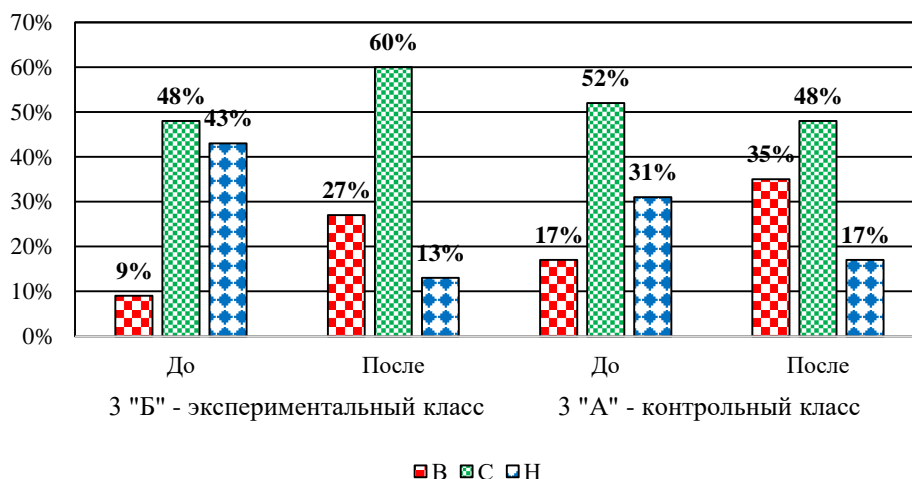


Рис. 10. Результаты методики «Уровень владения знаниями о физических нагрузках в сфере здоровья младших школьников», определяющей уровень когнитивного компонента физической подготовленности младших школьников на контрольном этапе эксперимента.

В – Высокий уровень; С – средний уровень; Н – низкий уровень.

Из этих данных видно, что в экспериментальном классе преобладающим остался средний уровень когнитивного компонента физической подготовленности, при этом произошло увеличение количества учащихся, которых можно отнести к этому уровню на 3 человека, также значительно сократилось количество учащихся, имеющих низкий уровень (на 7), и увеличилось количество учащихся, которые имеют высокий уровень когнитивного компонента (на 4).

В контрольном классе также преобладает средний уровень когнитивного компонента, уменьшилось количество учащихся, относящихся к низкому уровню (на 3), и увеличилось количество учащихся имеющих высокий уровень когнитивного компонента физической подготовленности (на 4).

3. Сопоставив результаты 1–го и 2–го срезов по третьей методике «Здоровые эмоции» (карта наблюдений), модификации методики д. Стотта, мы заметим разницу и на основании этого можем сделать вывод о том, что

уровень эмоционального компонента в экспериментальном классе повысился. В контрольном классе также произошли незначительные изменения.

К низкому уровню эмоционального компонента физической подготовленности относятся школьники, у которых выявлено отсутствие стремления к укреплению собственного здоровья, а также отсутствие положительного эмоционального переживания в отношении повышения уровня физической подготовленности. К этому уровню относятся 4 ученика 3 «А» класса (17%) и 3 ученика 3 «Б» класса (13%).

К среднему уровню эмоционального компонента физической подготовленности относятся школьники, у которых стремление к укреплению собственного здоровья проявляется ситуативно, а также доминирует негативное эмоциональное переживание в отношении повышения уровня физической подготовленности. К этому уровню относятся 13 учеников 3 «А» класса (56%) и 15 учеников 3 «Б» класса (66%).

К высокому уровню эмоционального компонента физической подготовленности относятся школьники, у которых выявлено наличие стремления к укреплению собственного здоровья, а также наличие положительного эмоционального переживания в отношении повышения уровня физической подготовленности. К этому уровню относятся 6 учеников 3 «А» класса (27%) и 5 учеников 3 «Б» класса (21%).

Результаты представлены в таблицах 9(в) и 9(г) приложения Е и проиллюстрированы рисунком 11.

Частота встречаемости, %

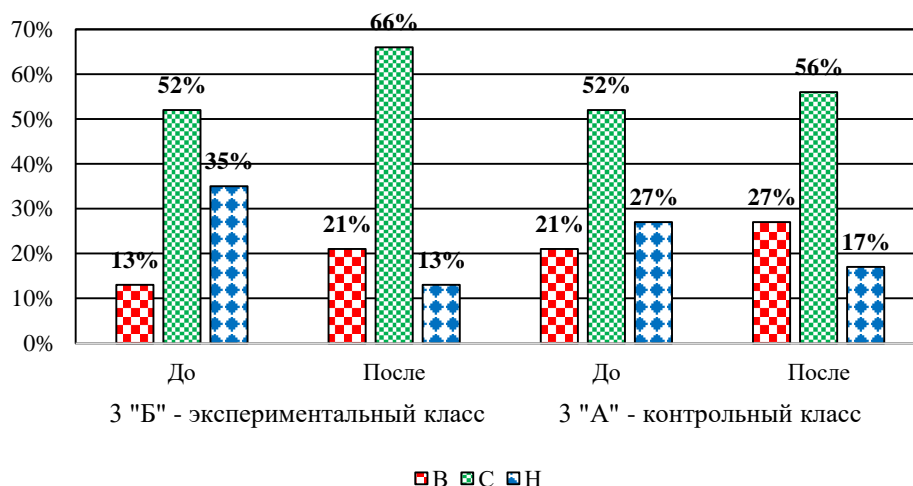


Рис.11. Результаты карты наблюдений «Здоровые эмоции», определяющей уровень эмоционального компонента физической подготовленности младших школьников на контрольном этапе эксперимента.

В – Высокий уровень; С – средний уровень; Н – низкий уровень.

Из этих данных видно, что количество учащихся в экспериментальном классе, имеющих средний уровень эмоционального компонента физической подготовленности, увеличилось на 3 человека. При этом произошло увеличение количества учащихся, которых можно отнести к высокому уровню эмоционального компонента (на 2 человека), также существенно сократилось количество учащихся, имеющих низкий уровень (на 5 человек).

В контрольном классе также преобладает средний уровень когнитивного компонента, количество учащихся этого уровня увеличилось на 1 человека. Также уменьшилось количество учащихся, относящихся к низкому уровню (на 2 человека), а количество учащихся с высоким уровнем когнитивного компонента физической подготовленности увеличилось на 1 человека.

Поведенческо-деятельностный компонент повторно определялся с помощью двух методик:

4. Сопоставив результаты 1–го и 2–го срезов по четвертой методике-тесту Х. Брандл-Бреденбека «Активный образ жизни», мы заметим разницу и на основании этого можем сделать вывод о том, что степень активности образа жизни в экспериментальном классе повысилась.

К низкому уровню (степени) активного образа жизни относятся школьники, показатели которых ниже допустимого значения, т.к. они предпочитают пассивный отдых дома. К этому уровню относятся 4 ученика 3 «А» класса (17%) и 3 ученика 3 «Б» класса (13%).

К среднему уровню (степени) активного образа жизни относятся школьники, показатели которых соответствуют средней норме, т.к. они совмещают активное и пассивное времяпрепровождение. К этому уровню относятся 12 учеников 3 «А» класса (52%) и 14 учеников 3 «Б» класса (60%).

К высокому уровню (степени) активного образа жизни относятся школьники, показатели которых выше допустимого значения, т.к. они предпочитают активный отдых и подвижное времяпрепровождение. К этому уровню относятся 7 учеников 3 «А» класса (31%) и 6 учеников 3 «Б» класса (27%).

Результаты представлены в таблице 10(б) приложения 3 и проиллюстрированы рисунком 12.

Частота встречаемости, %

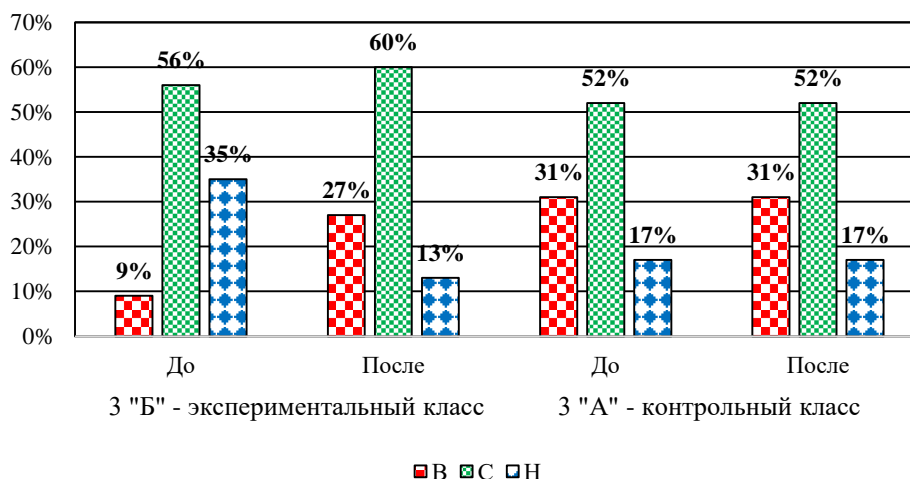


Рис. 12. Результаты методики-теста, оценивающей исходную степень активности образа жизни и двигательной активности на контрольном этапе эксперимента.

В – Высокий уровень; С – средний уровень; Н – низкий уровень.

Из этих данных видно, что в экспериментальном классе преобладающим остался средний уровень (степень) активности образа жизни, количество учащихся этого уровня увеличилось на 1 человека. Также значительно сократилось количество учащихся, имеющих низкий уровень (на 5 человек). Стоит отметить, что количество учащихся, которые имеют высокий уровень (степень) активности образа жизни тоже существенно увеличилось (на 4 человека).

В контрольном классе изменений не произошло.

5. Сопоставив результаты 1–го и 2–го срезов по пятой методике «Комплекс контрольных нормативов ГТО», мы заметим разницу и на основании этого можем сделать вывод о том, что уровень физических способностей в экспериментальном классе повысился.

К низкому уровню развития физических способностей относятся школьники, которые выполнили лишь 3 (и менее) теста соответственно нормативам ГТО. К этому уровню относятся 4 ученика 3 «А» класса (17%) и 3 ученика 3 «Б» класса (13%).

К среднему уровню развития физических способностей относятся школьники, которые выполнили 4 теста соответственно нормативам ГТО. К этому уровню относятся 12 учеников 3 «А» класса (52%) и 15 учеников 3 «Б» класса (66%).

К высокому уровню развития физических способностей относятся школьники, которые выполнили 5 (и более) тестов соответственно нормативам ГТО. К этому уровню относятся 7 учеников 3 «А» класса (31%) и 5 учеников 3 «Б» класса (21%).

Результаты представлены в таблицах 12(в) и 12(г) приложения К и проиллюстрированы рисунком 13.

Частота встречаемости, %

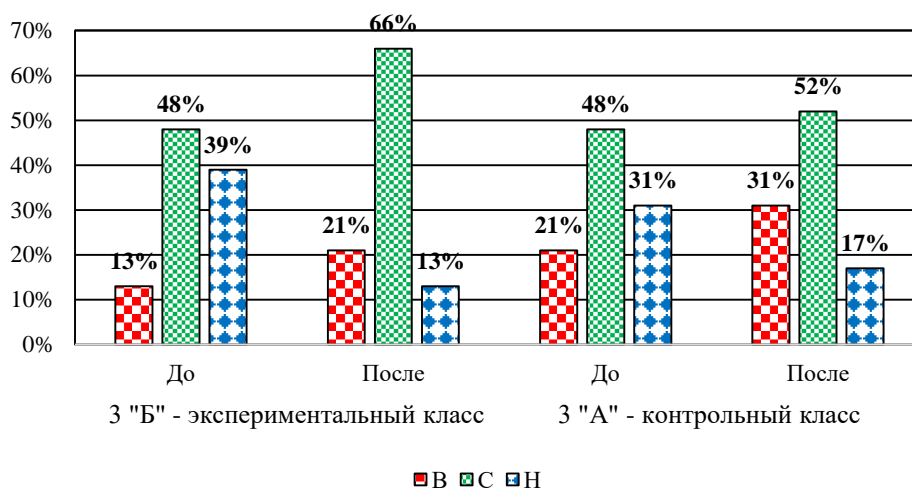


Рис. 13. Распределение учащихся по уровням развития физических способностей на контрольном этапе эксперимента.

В – Высокий уровень; С – средний уровень; Н – низкий уровень.

Из этих данных видно, что в экспериментальном классе преобладающим остался средний уровень физических способностей, количество учащихся этого уровня значительно возросло (на 4 человека). Также существенно сократилось количество учащихся, имеющих низкий уровень (на 6 человека). Стоит отметить, что количество учащихся, которые имеют высокий уровень физических способностей, увеличилось на 2 человека.

В контрольном классе также преобладает средний уровень физических способностей, количество учащихся этого уровня увеличилось на 1 человека. Также уменьшилось количество учащихся, относящихся к низкому уровню (на 3 человека), а количество учащихся с высоким уровнем физических способностей увеличилось на 2 человека.

Обобщив все результаты экспериментального 3 «Б» класса по пяти методикам до опытно-экспериментальной работы и после, мы можем констатировать, что абсолютно по всем компонентам физической подготовленности на каждом уровне произошли положительные изменения. Наибольший результат виден в увеличении количества учащихся, имеющих высокий уровень, а также в сокращении количества учащихся имеющих низкий уровень. Результаты проиллюстрированы рисунком 14.

Частота встречаемости, %

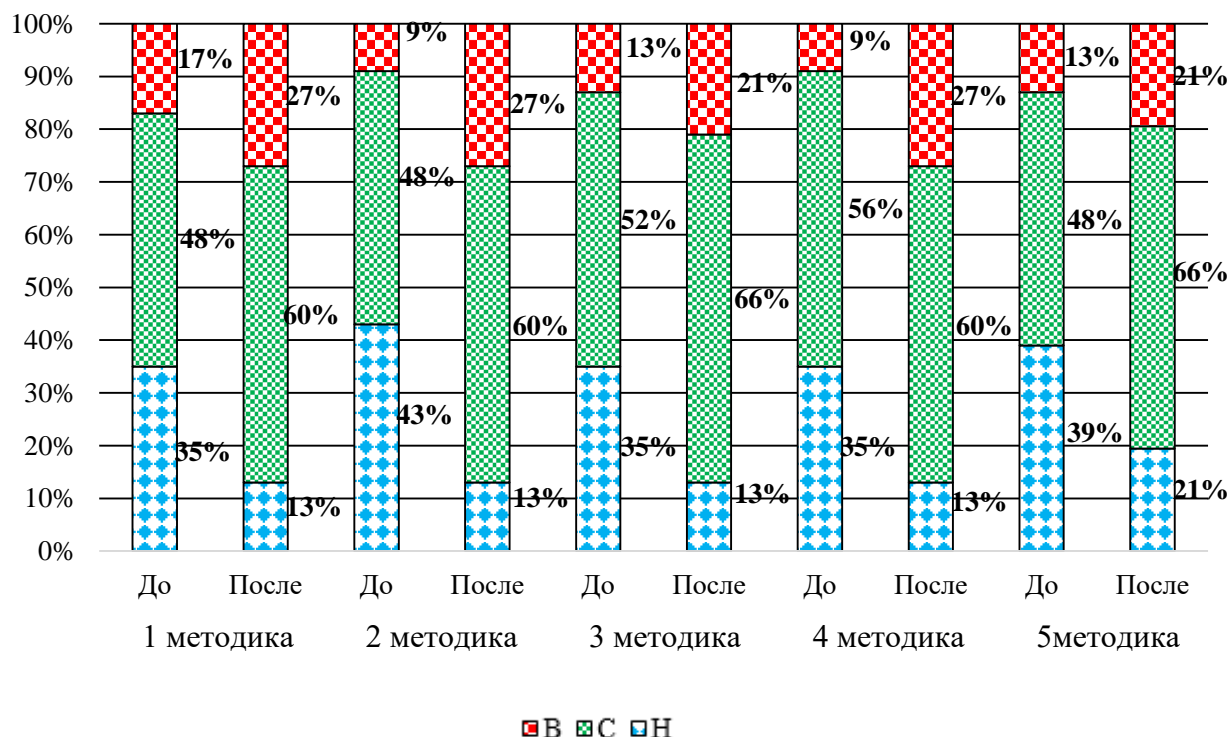


Рис. 14. Распределение учащихся по уровням всех компонентов физической подготовленности в экспериментальном классе (3 «Б») до и после проведения формирующего этапа исследования.

В – Высокий уровень; С – средний уровень; Н – низкий уровень.

Обобщив все результаты контрольного 3 «А» класса по пяти методикам до опытно-экспериментальной работы и после, мы можем констатировать незначительные изменения по когнитивному и эмоциональному компонентам физической подготовленности, а также по физическим способностям. Наибольший результат виден в увеличении количества учащихся, имеющих высокий уровень в когнитивном компоненте физической подготовленности, что свидетельствует о приобретенных знания младших школьников относительно физической подготовленности. А также в сокращении количества учащихся имеющих низкий уровень физических способностей, что свидетельствует о развивающихся возможностях организма учащихся. Результаты проиллюстрированы рисунком 15.

Частота встречаемости, %

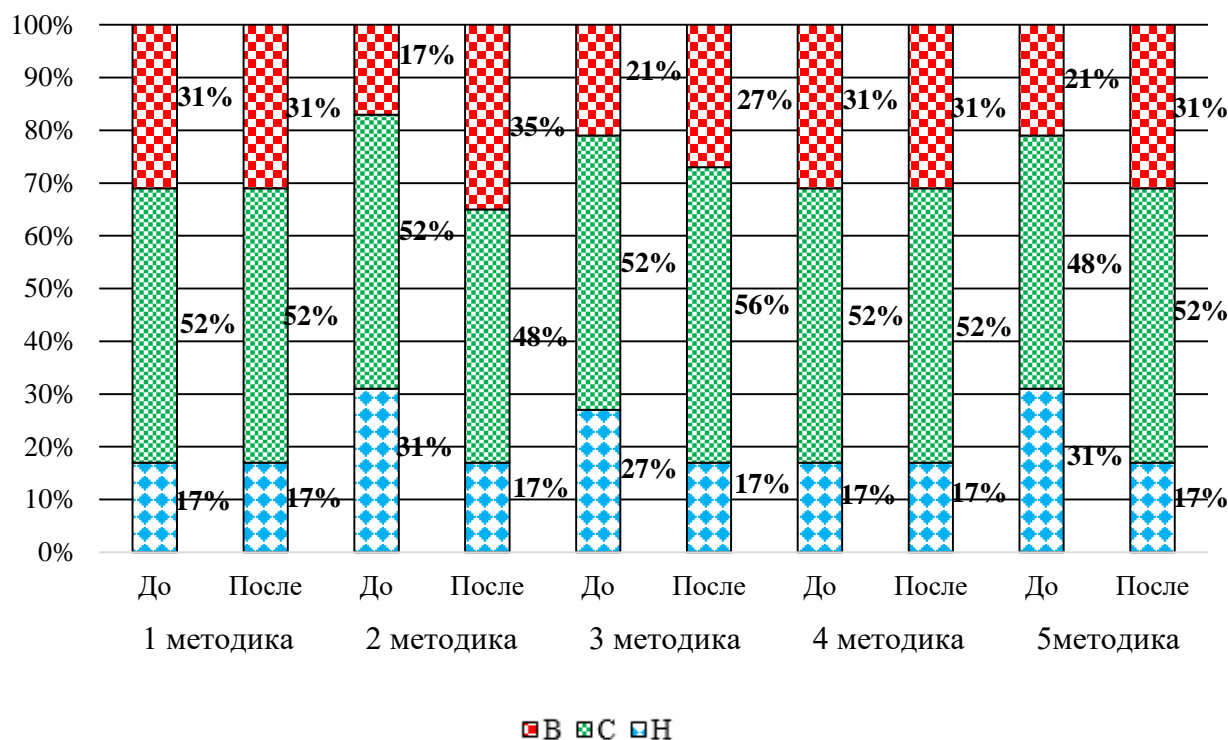


Рис. 15. Распределение учащихся по уровням всех компонентов физической подготовленности в контрольном классе (3 «А») до и после проведения формирующего этапа исследования.

В – Высокий уровень; С – средний уровень; Н – низкий уровень.

При анализе общего уровня физической подготовленности выявлено, что в экспериментальном классе увеличилось количество учащихся,

имеющих высокий и средний уровни. Количество учащихся, имеющих низкий уровень физической подготовленности, существенно сократилось: с 35% до 13% учащихся (с 8 человек до 3 человек соответственно).

В результате, можно сделать вывод, что 27% (6) учащихся экспериментального (3 «Б») класса имеют высокий уровень физической подготовленности, т.е. понимают и осознают значимость физической подготовленности для собственного здоровья, ведут активный образ жизни, занимаются спортом, находятся постоянно в движении и развиваются в соответствии с возрастом.

Средним уровнем физической подготовленности обладают 60% (14) учащихся экспериментального (3 «Б») класса, т.е. не совсем понимают и осознают значимость физической подготовленности для собственного здоровья, при этом совмещают активное времяпрепровождение с пассивным проведением досуга с преобладанием последнего, а также имеют некоторые затруднения в спортивной деятельности.

И низким уровнем обладают 13% (3) учащихся экспериментального (3 «Б») класса, что свидетельствует о полном отрицании значимости физической подготовленности для собственного здоровья, а также о значительных проблемах в физическом развитии младших школьников, больших проблемах в спортивной деятельности, а также нежелательном пассивном проведении досуга.

При анализе общего уровня физической подготовленности контрольной группы (3 «А» класс) выявлено незначительное изменение количества учащихся, имеющих высокий уровень физической подготовленности: с 31% до 35% (с 7 до 8 человек соответственно). В результате этого количество учащихся, имеющих средний уровень сократилось на 1 человека. А количество учащихся, имеющих низкий уровень физической подготовленности, осталось неизменным.

Динамика общего уровня физической подготовленности экспериментального и контрольного классов (по суммарным результатам пяти методик) проиллюстрирована рисунком 16.

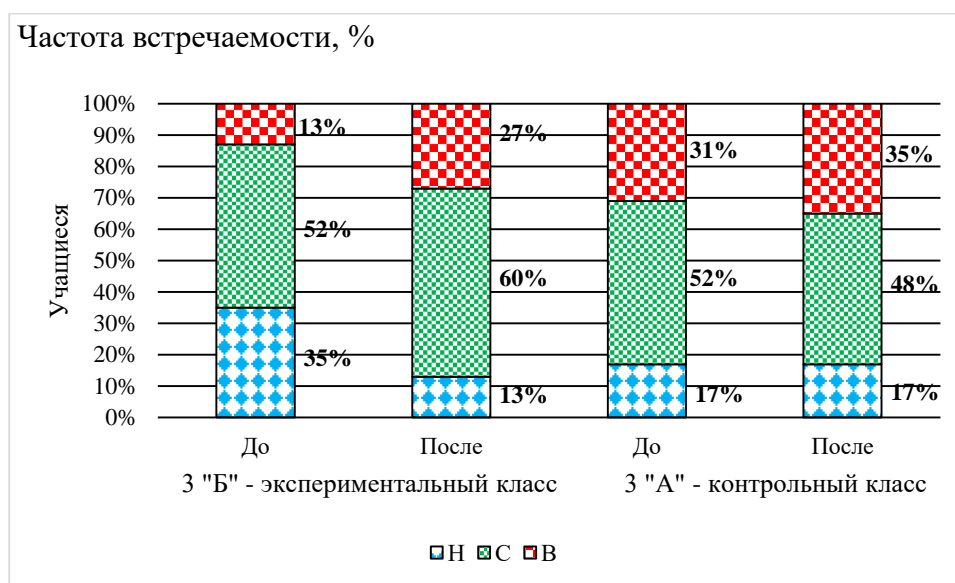


Рис. 16. Результаты контрольного этапа опытно-экспериментальной работы.

В – Высокий уровень; С – средний уровень; Н – низкий уровень.

Формирующий этап опытно-экспериментальной работы показал, что комплекс мер, созданный на основе здоровьесберегающих технологий, повышает уровень физической подготовленности младших школьников. По окончании эксперимента большинство учащихся понимают и осознают значимость укрепления собственного здоровья с помощью повышения уровня физической подготовленности, проявляют желание и интерес в ведении активного образа жизни и стремятся находиться постоянно в движении. Дети стали активнее, стали меньше времени уделять времяпрепровождению с гаджетами на переменах, активно вступают в подвижную деятельность, с удовольствием собираются на уроки физической культуры.

В целом, полученные результаты позволяют нам сделать вывод о том, что апробированный нами комплекс мер, созданный на основе здоровьесберегающих технологий, является эффективным для повышения уровня физической подготовленности младших школьников.

Также мы заметили, что ценностно-мотивационный, когнитивный, эмоциональный и поведенческо-деятельностный компоненты физической подготовленности взаимосвязаны и связаны между собой. Так, у 21 ученика (91%) экспериментального 3 «Б» класса мы наблюдали совпадение уровней по пяти компонентам физической подготовленности и только у двух учеников (9%) отметили некоторые различия: у Айназик К. уровень физических способностей (средний уровень) ниже, чем уровень развития остальных компонентов физической подготовленности (высокий уровень); у Темирхана А. уровень развития эмоционального компонента (средний уровень) ниже, чем уровень развития остальных компонентов физической подготовленности (высокий уровень).

У контрольной группы наблюдается схожее явление: у Артема Р. Уровень когнитивного компонента физической подготовленности (высокий уровень) выше, чем другие компоненты (средний уровень); у Николая Г. уровень эмоционального компонента (средний уровень) ниже, чем уровень развития остальных компонентов физической подготовленности (высокий уровень).

Результаты контрольного этапа опытно-экспериментальной работы, отражающие взаимосвязь компонентов физической подготовленности, проиллюстрированы рисунками 17 и 18.

Частота встречаемости, %

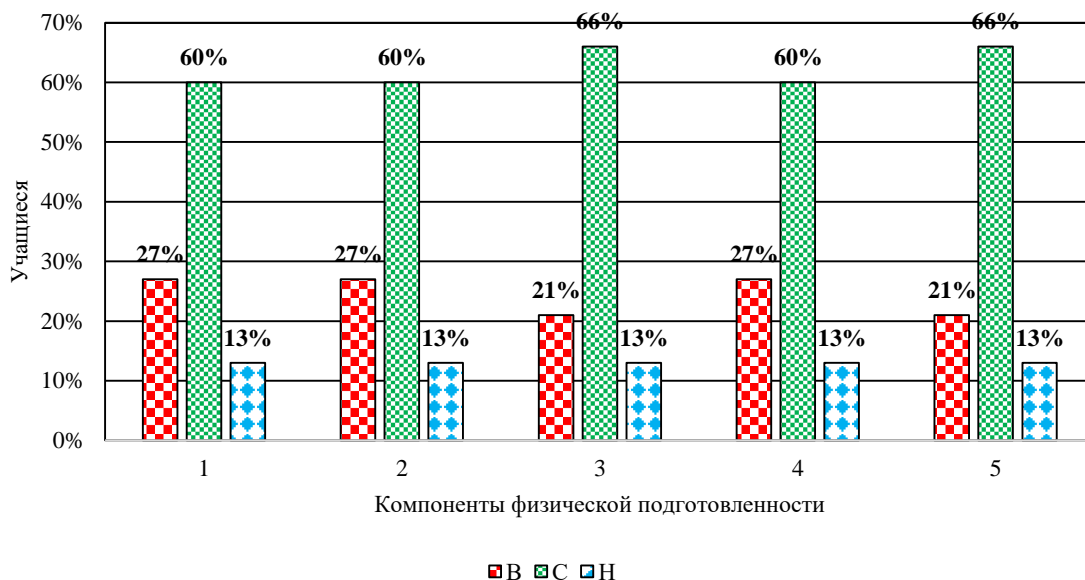


Рис. 17. Результаты контрольного этапа опытно-экспериментальной работы в 3 «Б» классе, отражающие взаимозависимость компонентов физической подготовленности.

В – Высокий уровень; С – средний уровень; Н – низкий уровень.

1 – Ценностно-мотивационный; 2 – Когнитивный; 3 – Эмоциональный; Поведенческо-деятельностный; 4 – Двигательная активность + Степень активности образа жизни; 5 – Физические способности.

Частота встречаемости, %

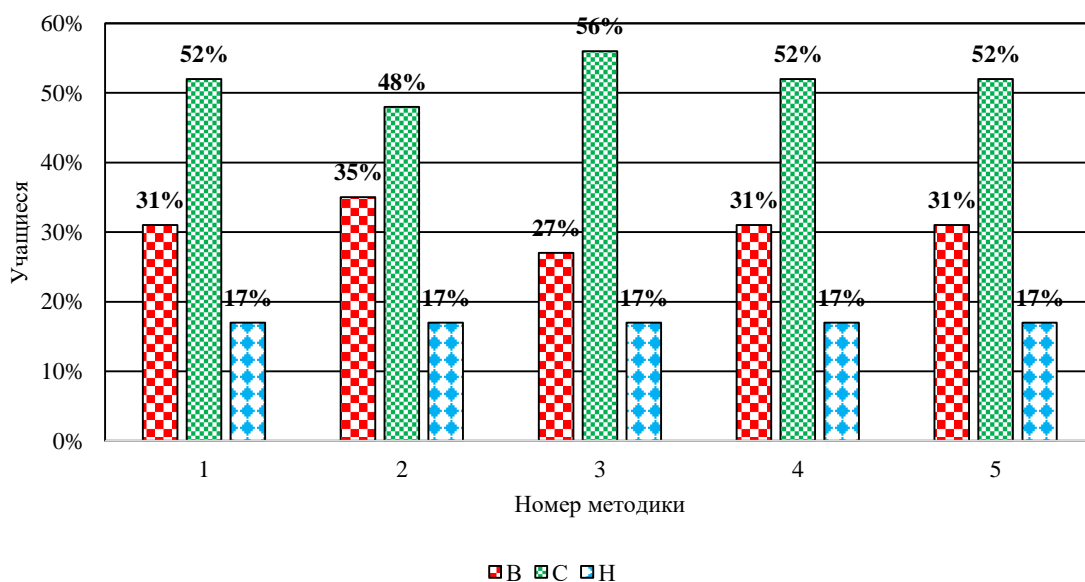


Рис. 18. Результаты контрольного этапа опытно-экспериментальной работы в 3 «А» классе, отражающие взаимозависимость компонентов физической подготовленности.

В – Высокий уровень; С – средний уровень; Н – низкий уровень.

1 – Ценностно-мотивационный; 2 – Когнитивный; 3 – Эмоциональный; Поведенческо-деятельностный; 4 – Двигательная активность + Степень активности образа жизни; 5 – Физические способности.

С помощью корреляционного анализа было доказано, что между компонентами физической подготовленности отмечается взаимозависимость, т.е. развитие одного из компонентов входит в число причин, определяющих развитие других компонентов физической подготовленности младших школьников. Это говорит о том, что при изменении уровня одного компонента происходит закономерное изменение уровней других компонентов физической подготовленности. Данные наблюдения согласуются с литературными источниками. Результат анализа взаимозависимости отражен в приложении (Приложение У).

Выводы к главе II

Глава посвящена описанию экспериментальной работы по повышению уровня физической подготовленности младших школьников с помощью включения в образовательный процесс здоровьесберегающих технологий. Целью данного исследования было выявление результативности применения комплекса мер, созданного на основе здоровьесберегающих технологий, в образовательном процессе младших школьников в качестве условия повышения уровня физической подготовленности обучающихся.

1. Был проведен контрольный срез по пяти методикам, направленным на определение актуального уровня физической подготовленности младших школьников. Результаты этого среза показали, что у учащихся контрольного и экспериментального классов преобладает средний и низкий уровни физической подготовленности.

2. Проверяя гипотезу о том, что процесс повышения уровня физической подготовленности младших школьников будет результативным, если реализовать названный комплекс мер с включением учебно-воспитательных технологий (УВТ), психолого-педагогических технологий (ППТ) и физкультурно-оздоровительных технологий (ФОТ), мы

реализовывали теоретическую и практическую работу с учащимися и их родителями в течение 6 месяцев.

3. После чего был проведен второй контрольный срез, определивший уровень физической подготовленности младших школьников. В результате реализации комплекса мер, созданного на основе здоровьесберегающих технологий, затрагивающих теоретический и практический аспекты повышения уровня физической подготовленности, мы получили положительные результаты. Повысилось количество учащихся экспериментального класса, обладающих высоким и средним уровнем физической подготовленности. В контрольном классе существенных изменений не произошло.

4. Для проверки достоверности этих изменений, мы использовали U–критерий Манна – Уитни, с помощью которого доказали, что различие в результатах констатирующего и контрольного этапов исследования не случайно (Приложение Т).

5. С помощью корреляционного анализа было доказано, что между компонентами физической подготовленности, отмечается взаимозависимость, т.е. развитие одного компонента входит в число причин, определяющих развитие других компонентов физической подготовленности младших школьников (Приложение У).

Из результатов формирующего этапа опытно-экспериментальной работы видно, что нам удалось повысить уровень физической подготовленности учащихся экспериментального класса посредством внедрения комплекса мер, созданного на основе здоровьесберегающих технологий.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На основе анализа психолого-педагогической и методической литературы мы выявили сущность понятий «здоровье», «физическое здоровье» и «физическая подготовленность», «активный образ жизни», «двигательная активность» и «физические способности», рассмотрели возрастные особенности младших школьников, которые необходимо учитывать при разработке и реализации комплекса мер, направленного на повышение уровня физической подготовленности.

В практике физического воспитания школьников используют два основных пути повышения уровня физической подготовленности. Первый сводится к попутному стимулированию способностей, проявляющихся в процессе формирования новых двигательных умений и навыков. Второй путь характеризуется специальной организацией процесса развития способностей.

Физическая подготовленность совершенствуется в процессе обучения движениям. Важнейшие требования к методике воспитания физических качеств в период возрастного становления организма – всесторонность воздействий, соразмерность нагрузок и функциональность возможностей растущего организма, а также соответствие воздействующих факторов особенностям этапов возрастного развития.

Физическая подготовленность – неотделимая часть образа жизни и поведения, которая зависит от организации физического воспитания, функциональных особенностей растущего организма, типа нервной системы, количества свободного времени, мотивации к занятиям, доступности спортивных сооружений и мест отдыха.

Мы выделили критерии (компоненты) физической подготовленности: ценностно-мотивационный, когнитивный, эмоциональный и поведенческо-деятельностный, а также их уровневые характеристики.

Проанализировав психолого-педагогическую и методическую литературу, мы подобрали методики: «Индекс отношения к здоровью.

Приоритетные ценности»; «Уровень владения знаниями о физических нагрузках в сфере здоровья младших школьников»; карта наблюдений «Здоровые эмоции» (модификация методики Д. Стотта); тест, основой которого послужила разработка профессора Х. Брандл-Бреденбека; комплекс контрольных нормативов ГТО.

Результаты констатирующего эксперимента, проведенного в 3 «А» и 3 «Б» классах МБОУ СШ №79 г. Красноярска, позволили сделать вывод о преобладании у большинства учащихся низкого и среднего уровня физической подготовленности.

С целью повышения уровня физической подготовленности учащихся был разработан комплекс мер, созданный на основе здоровьесберегающих технологий, таких как учебно-воспитательные технологии (УВТ), затрагивающие теоретический аспект повышения уровня физической подготовленности, психолого-педагогические технологии (ППТ) и физкультурно-оздоровительные технологии (ФОТ), с помощью которых реализовалась практическая работа по повышению уровня физической подготовленности младших школьников

По окончании формирующего эксперимента нами был проведен второй контрольный срез, определивший уровень физической подготовленности младших школьников. В результате реализации комплекса мер, созданного на основе здоровьесберегающих технологий, затрагивающих теоретический и практический аспекты повышения уровня физической подготовленности, мы получили положительные результаты. Повысилось количество учащихся экспериментального класса, обладающих высоким и средним уровнем физической подготовленности. В контрольном классе существенных изменений не произошло.

Результаты опытно-экспериментальной работы подтвердили высказанную в начале исследования гипотезу о том, что процесс повышения уровня физической подготовленности младших школьников будет результативным, если:

- на основе анализа психолого-педагогической литературы по проблеме исследования разработать комплекс мер по включению здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс 3 класса;

- реализовать названный комплекс мер с включением учебно-воспитательных технологий (УВТ), психолого-педагогических технологий (ППТ) и физкультурно-оздоровительных технологий (ФОТ).

Список литературы

1. Акишин, Б.А. Физическое воспитание и самовоспитание личности в учебном процессе по физической культуре / Акишин Б.А., Юсупов Р.А., Иванова А.Д // Материалы V Международной научно-методической конференции «Физическое воспитание и спорт глазами студентов». Под ред. Р.А. Юсупова, – Казань, Изд-во КНИТУ–КАИ, 2019. – С. 28 – 30.
2. Алферов, В.П. Как вырастить здорового ребенка // Медицина. – М. – 1993. – №19. – С. 180–199.
3. Артюнина, Г.П. Основы медицинских знаний: Здоровье, болезнь и образ жизни: учебное пособие / Г.П. Артюнина, С.А.Игнатъкова. – М.: Академический Проект «Gaudeamus», 2008. – 560 с.
4. Байбородова, Л. В. Взаимодействие школы и семьи / Л. В. Байбородова. – Ярославль.: Литера, 2003. – 257 с.
5. Бальсевич, В.К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека (методологический, экологический и организационный аспекты) // Теория и практика физической культуры. – М. – 1990. – № 1. – С. 22–26.
6. Баршай, В.М. Физкультура в школе и дома / В. М. Баршай. – Ростов на Дону.: Феникс, 2001. – 256 с.
7. Белякова, И.П. Гигиеническое обоснование критериев оценки оздоровительного влияния физического воспитания для младших школьников: автореф. канд. мед. наук. – М., 1992. – 223 с.
8. Бернштейн, Н. А. Физиология движений и активность / Н. А. Бернштейн. – М.: Наука, 1990. – 496 с.
9. Бойко, В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека / В. В. Бойко. – М.: Просвещение, 2011. – 208 с.
10. Большая Медицинская Энциклопедия [Электронный ресурс] / гл. ред. А. М. Петровский. – 3-е изд. – М.: Советская энциклопедия, 1969—1978.

URL: http://xn--90aw5c.xn--c1avg/index.php/%D0%97%D0%B0%D0%B3%D0%BB%D0%B0%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%86%D0%B0 (дата обращения: 21.10.2021).

11. Быков, Е.В. Влияние уровня двигательной активности на формирование функциональных систем / Е.В. Быков // Теория и практика физической культуры. – 2003. – №7. – С. 51–54.

12. Быкова, Т.О. К вопросу о физической подготовленности младших школьников // The Newman in Foreign Policy. – 2019. – №46 (90). – С. 80–83.

13. Быкова, Т.О. Возможность повышения уровня физической подготовленности младших школьников с помощью тематических физминуток // Студенческий вестник: электрон. научн. журн. 2021. № 40(185). URL: <https://studvestnik.ru/journal/stud/herald/185> (дата обращения: 25.11.2021).

14. Быкова, Т. О. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе как условие повышения уровня физической подготовленности младших школьников / Т. О. Быкова, Е. С. Панкова. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2021. — № 45 (387). — С. 203-206. — URL: <https://moluch.ru/archive/387/85196/> (дата обращения: 25.11.2021).

15. Вавилова, Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать: методическое пособие для учителей / Е.Н. Вавилова. – М.: Просвещение, 2003. – 144 с.

16. Венгер, Т.Ф. Физиологические параметры детского возраста / Т.Ф. Венгер, Ю.И. Савченко. – Красноярск.: Растр, 1981. – 122 с.

17. Виноградов, П. А. Деятельность Госкомспорта России по осуществлению мониторинга физического здоровья населения, физического развития детей, подростков, молодежи / П. А. Виноградов, Н. В. Паршикова, В. П. Моченов. – М.: Сфера, 2002. – 134 с.

18. Волков, В.М. К проблеме развития двигательных способностей // Теория и практика физической культуры. – М. – 2015. – №6. – С. 41–49.
19. Гаркуша, Н.С. Педагогические условия и факторы воспитания культуры здоровья школьников в системе работы классного руководителя / Н.С. Гаркуша; гл. ред. В.В. Кравец // Перспективы развития современной школы. - Воронеж: Научная книга. – 2006. – №1. – С. 49-52
20. Горский, В. А. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование / В. А. Горский. – М.: Просвещение, 2010. – 111 с.
21. Григорьева, Т.И. Пути формирования здоровья школьников младшего возраста / Т.И. Григорьева. – М.: Знание, 1990. – 269с.
22. Громова, О.Е. Спортивные игры для детей / О.Е. Громова. – М.: Сфера, 2008. – 128с.
23. Грядкина, Т.С. Здоровьесберегающее и здоровьесформирующее физическое воспитание // Школьная педагогика. – М. – 2008. – № 2 (43). – С. 7–11.
24. Гужаловский, А.А. Развитие физических качеств // Физическое воспитание в I – IV классах общеобразовательной школы. – Минск. – 1995. – №10. – С. 95–96.
25. Дерябо, С.В. Методики диагностики и коррекции отношения к здоровью / С.В. Дерябо, В.А. Ясвин. – Ростов–на–Дону: Феникс. – 1996. – 427с.
26. Динаев, Б.М. Естественнонаучные и социальные основы физической подготовки: учебно–методическое пособие / Б.М. Динаев – М.: Академия ГПС МЧС России, 2015. – 42 с.
27. Дудьев, В. П. Психомоторика: словарь–справочник / В. П. Дудьев. – М.: ВЛАДОС, 2008. – 366 с.
28. Запорожец, А.В. Развитие произвольных движений // Физкультура и спорт. – М. – 1997. – №13. – С. 165–177.

29. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена // Физкультура и спорт. – М. – 2016. – №11. – С. 191–200.
30. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания / Е.П. Ильин. – М.: Дрофа, 2010. – 385 с.
31. Кабачков, В. А. Совершенствование комплекса ГТО в современных условиях учебного процесса в общеобразовательном учреждении РФ / В. А. Кабачков, Е. И. Перова, В. А. Куренцов // Физическое воспитание и детско–юношеский спорт. – М. – 2018. – №5. – С. 56–65.
32. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии / В. И. Ковалько. – М.: Вако, 2004. – 99 с.
33. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток / В.И. Ковалько. – М.: Вако, 2016. – 224с.
34. Коренберг, В.Б. Проблема физических и двигательных качеств // Теория и практика физической культуры. – М. – 2011. – №7. – С. 2–5.
35. Коротков, И.М. Подвижные игры во дворе / И.М. Коротков – М.: Знание, 2017. – 248 с.
36. Круцевич, Т. Ю. Общие основы теории и методики физического воспитания // Олимпийская литература. – Краснодар. – 2003. – №17. – С. 154–170.
37. Кузнецов, В.С. Физическая культура. Силовая подготовка детей младшего школьного возраста: методическое пособие / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: НИЭНАС, 2002. – 34 с.
38. Кузнецова, З.И. Критические периоды развития двигательных качеств школьников // Физическая культура в школе. – М. – 2011. – №1. – С. 7–9.
39. Кураев, Г.А. Возрастная психология. Курс лекций / Г.А. Кураев, Е. Н. Пожарская / Лекция 3 [Электронный ресурс] / URL: <http://window.edu.ru/window/library/> (дата обращения: 21.10.2021).
40. Кучма, В. Р. Гигиена детей и подростков: учебник 2–е изд., испр. и доп. / В. Р. Кучма – Москва: ГЭОТАР–Медиа, 2013. – 528 с.

41. Ланда, Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности / Б.Х. Ланда. – М.: Советский спорт, 2008. – 244 с.
42. Ланда, Б.Х. Мониторинг физического развития и физической подготовленности учащихся / Б.Х. Ланда – М.: Первое сентября, 2009. – 140с.
43. Лисица, А.И. Подвижные игры в начальных классах: пособие для учителей / А.И. Лисица, Т.С. Усманходжаев. – Томск.: Укитувчи, 1989. – 168 с.
44. Логинов, С.И. Физическая активность: методы оценки и коррекции: Сургут. гос. ун–т. / С.И. Логинов. – Сургут.: СурГУ, 2005. – 342 с.
45. Лямцева, И. В. Двигательная деятельность детей младшего школьного возраста как психолого–педагогическая проблема / И. В. Лямцева, Н. П. Белинова / Материалы V Междунар. науч. конф. [Электронный ресурс] – г. Чита, апрель 2014. URL:<https://moluch.ru/conf/ped/archive/102/5316>(дата обращения: 21.10.2021).
46. Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании школьников / В.И. Лях. – М.: ЭКСМО, 2016 г. – 204с.
47. Лях, В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов. / Лях В.И., Зданевич А.А. – М.: Просвещение, 2011г. 58с.
48. Менетова, Н. М. Родительские собрания / Н.М. Менетова. – Ярославль.: ВЛАДОС–ПРЕСС, 2009. – 203 с.
49. Менхин, Ю.В. К проблеме понимания и формирования двигательного навыка // Теория и практика физической культуры. М. – 2007. – № 2. – С. 12–17.
50. Методические рекомендации «Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения» / (под ред. М. М. Безруких, В. Д. Сонькина). – М.: Триада–фарм, 2002. – 117 с.

51. Микляева, Н. В. Создание условий эффективного взаимодействия с семьей / Н.В. Микляева. – М.: Академия, 2006. – 308 с.
52. Мониторинг и коррекция физического здоровья школьников: методическое пособие / С.Д. Поляков, С.В. Хрущев, И.Т. Корнеева [и др.]. – М.: Айрис–пресс, 2006. – 96 с.
53. Мурашкина, Н.Ф. Семейный клуб «Здоровейка» // Инструктор по физкультуре. – М. – 2011. – №5. – С. 115–128.
54. Назаренко, Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений / Л.Д. Назаренко. – М.: ВЛАДОС–ПРЕСС, 2003. – 240 с.
55. Найминова, Э.Ш. Физкультура: методика преподавания / Э. Найминова. – Ростов–на–Дону.: Феникс, 2001. – 271 с.
56. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: федеральный закон № 329–ФЗ от 04.12.2007г. [Электронный ресурс]: принят Государственной Думой 16 ноября 2007 года. – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/ (дата обращения: 03.05.2021).
57. Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648–20 "Санитарно–эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" [Электронный ресурс]: постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28. URL: <https://docs.cntd.ru/document/566085656?marker=6560Ю>. (дата обращения: 17.12.2020).
58. Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования [Электронный ресурс]: приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 (Зарегистрирован 05.07.2021 № 64100). URL: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202107050028> (дата обращения 12.09.2021).

59. Осипов, А. Ю. Двигательная активность, как основное средство формирования здоровьесберегающих компетенций / А. Ю. Осипов, А. В. Вапаева, А. Ю. Антонова, А. Ю. Чижов // Вестник КГПУ им. В.П. Астафьева. – 2013. – №3 (21). – 119 с

60. Пирогова, Е.А. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека / Е.А. Пирогова, Л.Я. Иващенко, Н.Л. Старко. – Киев.: Здоровье, 2014. – 152 с.

61. Рылова, Н.Т. Организационно–педагогические условия создания здоровьесберегающей среды образовательных учреждений [Электронный ресурс]. / URL: <https://www.dissercat.com/content/organizatsionno–pedagogicheskie–usloviya–sozdaniya–zdrovesberegayushchei–sredy–obrazovateln>

62. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н.К.Смирнов. – М.: Аркти, 2006. – 320 с.

63. Соловьева, Н.И. Здоровьесберегающая система образования в обеспечении формирования культуры здорового образа жизни учащихся: автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук (13.00.01) «Общая педагогика, история педагогики и образования» / Н.И. Соловьева. – Ставрополь, 2005. – 24 с.

64. Суворова, А. В. Социально–гигиеническая характеристика здоровьесберегающего поведения детей и подростков // Профилактическая и клиническая медицина. – С.–П. – 2016. – №4. – С. 23–31.

65. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш [и др.]. – М.: Советский спорт, 2016. – 268 с.

66. Фарфель, В. С. Физиология спорта / Медицина [Электронный ресурс] / URL: <https://www.rulit.me/books/fiziologiya–sporta–read–563462–1.html> (дата обращения: 19.04.2020).

67. Цабыбин, С.А. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе / авт.– сост. С.А.Цабыбин. – Волгоград: Учитель, 2009. – 172 с.
68. Цинзаев, М.В. Физическое воспитание учащихся I–XI классов с направленным развитием двигательных способностей // Физическая культура в школе. – М. – 2009. – №1. – С. 43–57.
69. Чернов, К. Л. Спортивная подготовленность / К. Л. Чернов. – М.: Наука, 1986. – 348 с.
70. Янсон, Ю. А. Педагогика физического воспитания школьников: книга для учителя / Ю.А. Янсон. – М.: ЭКСМО, 2000. – 381 с.
71. Агус, Д. Правила здоровой и долгой жизни / Дэвид Агус, [пер. с англ. И. Шестовой]. – М.: Эксмо, 2014. – 384 с.
72. Брандл–Бреденбек, Х. Активный образ жизни: реальная ситуация // Нервно–мышечные болезни. – М. – 2013. – №11. – С. 32–54.
73. Доман, Г. Гармоничное развитие ребенка / Глен Доман, [пер. с англ. И. Шестовой]. – М.: Аквариум, 1996. – 441 с.
74. Стотт, Д. Детская психология / Джон Стотт [пер. с англ. И. Шестовой]. – М.: Педагогика, 1995. – 213 с.
75. Bennet, J. Interdisciplinary Teaching // Journal of Physical Education and recreation. – CA. – Febr. 2009, V. 52 N 2, P. 73.
76. Boreham, C. Eurofit in Northern Ireland School // With European Pesarch Seminar the Eurofit tests of physical fitness. – Emir. – 2016. – P. 118–123.
77. Mercola, J. Adapted Physical Activity, Recreation & Sport, Fourth Edition. – Dubuque. – 2003. – P. 172.

Методика №1 «Индекс отношения к здоровью. Приоритетные ценности» (С. Дерябо и В. Ясвин).

Цель: исследования ценностных установок, жизненных приоритетов и эмоциональных переживаний школьников по вопросам здоровья.

Инструкция: Выбери из данного списка ценностей три наиболее важные и три наименее важные для тебя.

- хорошие вещи, материальное благополучие;
- общение с природой;
- общение с друзьями и другими окружающими людьми;
- любовь и семейная жизнь;
- здоровье, здоровый образ жизни, физическая подготовленность;
- труд (профессия, учёба, интересная работа);
- духовность (нравственность, саморазвитие)

Наиболее важные для меня:

- | | |
|----------|----|
| 1. _____ | 7б |
| 2. _____ | 6б |
| 3. _____ | 5б |

Наименее важные для меня:

- | | |
|----------|----|
| 1. _____ | 1б |
| 2. _____ | 2б |
| 3. _____ | 3б |

Посмотри внимательно на 3 наиболее важные для тебя ценности и ответь на вопросы:

1. Есть ли среди них ценность «Здоровье, здоровый образ жизни, физическая подготовленность»?

- 1) Да; 1б
- 2) Нет. 0б

2. Считаешь ли ты, что здоровье необходимо поддерживать и укреплять, поддерживая здоровый образ жизни и развивая свою физическую подготовленность?

- 1) Да; 1б
- 2) Нет. 0б

3. Занимаешься ли ты в спортивных секциях?

- 1) Да, я сам(а) захотел(а) посещать спортивные кружки; 2б
- 2) Да, но первый раз я посетил(а) его не по своей воле; 1б
- 3) Нет, не занимаюсь. 0б

4. Часто ли ты занимаешься физическими нагрузками?

- 1) Хожу в несколько различных секций (плавание, борьба и т.п.); 2б
- 2) Посещаю 2-3 раза в неделю одну спортивную секцию; 1б

3) Занимаюсь спортом дома по возможности. 0б

5. Как ты занимаешься физическими нагрузками на уроках физкультуры и вне школы:

1) С полной отдачей. Я очень люблю активность, я всегда с радостью и интересом занимаюсь спортом; 2б

2) Без желания. Мне нравится заниматься спортом, но часто мне хочется отдохнуть и ничего не делать; 1б

3) Лишь бы не ругали. Часто меня заставляют родители заниматься спортом. 0б

Таблица 7(а) – Результаты методики С. Дерябо и В. Ясвина «Индекс отношения к здоровью. Приоритетные ценности» младших школьников 3 «А» класса на констатирующем этапе исследования.

№ п/п	Степень значимости ценности «Здоровье, здоровый образ жизни, физическая подготовленность»	Результаты второй части					Итого баллов	Присвоенный уровень
		1	2	3	4	5		
1	3 место – 5б	2б	1б	2б	2б	1б	13б	В
2	2 место – 6б	1б	2б	2б	1б	2б	14б	В
3	4 место – 4б	0б	1б	1б	1б	0б	7б	С
4	2 место – 6б	1б	0б	1б	2б	2б	12б	В
5	6 место – 2б	0б	1б	1б	0б	1б	5б	Н
6	4 место – 4б	0б	1б	1б	1б	1б	8б	С
7	6 место – 2б	0б	0б	1б	0б	1б	4б	Н
8	2 место – 6б	2б	1б	1б	2б	1б	13б	В
9	2 место – 6б	1б	0б	0б	1б	1б	9б	С
10	5 место – 3б	0б	1б	1б	1б	1б	7б	С
11	3 место – 5б	1б	1б	1б	1б	0б	9б	С
12	5 место – 3б	0б	1б	1б	1б	1б	7б	С
13	4 место – 4б	0б	0б	0б	0б	1б	5б	Н
14	4 место – 4б	0б	1б	1б	1б	2б	9б	С
15	6 место – 2б	0б	1б	1б	0б	0б	4б	Н
16	4 место – 4б	1б	1б	1б	2б	1б	10б	С
17	5 место – 3б	0б	1б	0б	1б	0б	5б	Н
18	2 место – 6б	1б	1б	0б	1б	1б	10б	С
19	2 место – 6б	1б	2б	1б	2б	2б	14б	В
20	4 место – 4б	1б	1б	1б	2б	1б	10б	С
21	3 место – 5б	1б	1б	0б	2б	1б	10б	С
22	2 место – 6б	1б	1б	2б	2б	2б	14б	В
23	4 место – 4б	0б	2б	1б	2б	0б	9б	С

Таблица 7(б) – Результаты методики С. Дерябо и В. Ясвина «Индекс отношения к здоровью. Приоритетные ценности» младших школьников 3 «Б» класса на констатирующем этапе исследования.

№ п/п	Степень значимости ценности «Здоровье, здоровый образ жизни, физическая подготовленность»	Результаты второй части					Итого баллов	Присвоенный уровень
		1	2	3	4	5		
1	4 место – 4б	0б	0б	0б	0б	0б	4б	Н
2	3 место – 5б	1б	1б	1б	1б	1б	10б	С

Окончание таблицы 7(б)

3	5 место – 3б	0б	0б	1б	1б	0б	5б	Н
4	2 место – 6б	1б	0б	1б	2б	2б	12б	В
5	4 место – 4б	0б	1б	1б	2б	1б	9б	С
6	2 место – 6б	1б	1б	1б	2б	2б	13б	В
7	6 место – 2б	0б	0б	1б	0б	1б	4б	Н
8	3 место – 5б	1б	0б	1б	2б	1б	10б	С
9	2 место – 6б	1б	0б	0б	1б	1б	9б	С
10	5 место – 3б	0б	0б	0б	1б	1б	5б	Н
11	1 место – 7б	1б	1б	2б	2б	2б	15б	В
12	5 место – 3б	0б	1б	1б	0б	0б	5б	Н
13	4 место – 4б	1б	1б	1б	2б	1б	10б	С
14	4 место – 4б	0б	1б	1б	1б	2б	9б	С
15	3 место – 5б	1б	1б	0б	2б	2б	12б	В
16	4 место – 4б	1б	1б	1б	2б	1б	10б	С
17	3 место – 5б	1б	1б	0б	1б	0б	8б	С
18	2 место – 6б	1б	1б	0б	1б	1б	10б	С
19	5 место – 3б	0б	0б	0б	1б	1б	5б	Н
20	4 место – 4б	1б	1б	1б	2б	1б	10б	С
21	3 место – 5б	1б	1б	0б	2б	1б	10б	С
22	5 место – 3б	0б	1б	0б	0б	1б	5б	Н
23	6 место – 2б	1б	0б	0б	1б	1б	5б	Н

Таблица 7(в) – Результаты методики С. Дерябо и В. Ясвина «Индекс отношения к здоровью. Приоритетные ценности» младших школьников 3 «А» класса на контрольном этапе исследования.

№ п/п	Степень значимости ценности «Здоровье, здоровый образ жизни, физическая подготовленность»	Результаты второй части					Итого баллов	Присвоенный уровень
		1	2	3	4	5		
1	3 место – 5б	2б	1б	2б	2б	1б	13б	В
2	2 место – 6б	1б	2б	2б	1б	2б	14б	В
3	4 место – 4б	0б	1б	1б	1б	0б	7б	С
4	2 место – 6б	1б	0б	1б	2б	2б	12б	В
5	6 место – 2б	0б	1б	1б	0б	1б	5б	Н
6	3 место – 5б	0б	1б	2б	2б	1б	11б	В
7	6 место – 2б	0б	0б	1б	0б	1б	4б	Н
8	2 место – 6б	2б	1б	1б	2б	1б	13б	В
9	2 место – 6б	1б	0б	0б	1б	1б	9б	С
10	5 место – 3б	0б	1б	1б	1б	1б	7б	С
11	3 место – 5б	1б	1б	1б	1б	0б	9б	С
12	3 место – 5б	2б	1б	1б	1б	2б	12б	В

Окончание таблицы 7(в)

13	2 место – 6б	1б	0б	0б	0б	1б	8б	С
14	4 место – 4б	0б	1б	1б	1б	2б	9б	С
15	6 место – 2б	0б	1б	1б	0б	0б	4б	Н
16	4 место – 4б	1б	1б	1б	2б	1б	10б	С
17	5 место – 3б	0б	1б	0б	1б	0б	5б	Н
18	2 место – 6б	1б	1б	0б	1б	1б	10б	С
19	2 место – 6б	1б	2б	1б	2б	2б	14б	В
20	4 место – 4б	1б	1б	1б	2б	1б	10б	С
21	3 место – 5б	1б	1б	0б	2б	1б	10б	С
22	2 место – 6б	1б	1б	2б	2б	2б	14б	В
23	4 место – 4б	0б	2б	1б	2б	0б	9б	С

Таблица 7(г) – Результаты методики С. Дерябо и В. Ясвина «Индекс отношения к здоровью. Приоритетные ценности» младших школьников 3 «Б» класса на контрольном этапе исследования.

№ п/п	Степень значимости ценности «Здоровье, здоровый образ жизни, физическая подготовленность»	Результаты второй части					Итого баллов	Присвоенный уровень
		1	2	3	4	5		
1	4 место – 4б	0б	0б	0б	0б	0б	4б	Н
2	2 место – 6б	2б	2б	1б	2б	1б	14б	В
3	3 место – 5б	1б	0б	1б	1б	0б	8б	С
4	4 место – 4б	1б	0б	1б	2б	2б	10б	С
5	4 место – 4б	0б	1б	1б	2б	1б	9б	С
6	2 место – 6б	1б	1б	1б	2б	2б	13б	В
7	3 место – 5б	1б	0б	1б	0б	1б	8б	С
8	3 место – 5б	1б	0б	1б	2б	1б	10б	С
9	2 место – 6б	1б	0б	0б	1б	1б	9б	С
10	2 место – 6б	1б	0б	0б	1б	1б	9б	С
11	1 место – 7б	1б	1б	2б	2б	2б	15б	В
12	3 место – 5б	1б	1б	1б	0б	0б	8б	С
13	2 место – 6б	1б	1б	1б	2б	1б	12б	В
14	4 место – 4б	0б	1б	1б	1б	2б	9б	С
15	3 место – 5б	1б	1б	0б	2б	2б	12б	В
16	4 место – 4б	1б	1б	1б	2б	1б	10б	С
17	3 место – 5б	1б	1б	0б	1б	0б	8б	С
18	2 место – 6б	1б	1б	0б	1б	1б	10б	С
19	5 место – 3б	0б	0б	0б	1б	1б	5б	Н
20	4 место – 4б	1б	1б	1б	2б	1б	10б	С
21	2 место – 6б	1б	1б	1б	2б	1б	12б	В
22	3 место – 5б	1б	1б	0б	0б	1б	8б	С
23	6 место – 2б	1б	0б	0б	1б	1б	5б	Н

Методика №2 «Уровень владения знаниями о физических нагрузках в сфере здоровья младших школьников» (Н.С. Гаркуша)

Цель: изучение уровня владения знаниями о важности занятий физическими нагрузками в сфере здоровья младшего школьника.

Инструкция. Отметьте знаком «+» те высказывания, которые ты считаешь верными для себя.

Считается, что физическая активность:

- 1) Продлевает жизнь;
- 2) Обеспечивает угрозу здоровью в виде постоянных травм;
- 3) Вредит организму в целом;
- 4) Помогает улучшить настроение;
- 5) Помогает держать себя в форме;
- 6) Вредит умственной деятельности;
- 7) Ослабляет организм;
- 8) Увеличивает запас энергии в организме;
- 9) Полезна для мышц и костей;
- 10) Вредна для сна;
- 11) Уменьшает риск заболеваний;
- 12) Способствует улучшению памяти;
- 13) Занимает много времени, которое можно потратить на более интересные занятия;
- 14) Помогает расслабиться и улучшает сон;
- 15) Увеличивает силу и выносливость;
- 16) Бесплезная трата времени.

Результаты:

По 1 баллу за ответы 1, 4, 5, 8, 9, 11, 12, 14, 15.

По 0 баллов за ответы 2, 3, 6, 7, 10, 13, 16.

Для определения результата суммируй все баллы.

Низкий уровень знаний (0-3). Тебе нужно больше изучить информацию о своем здоровье и деятельности по его укреплению.

Средний уровень знаний (4-6). Ты многое знаешь о важности активности, но нет предела совершенству!

Высокий уровень знаний (7-9). Ты отлично знаешь для чего нужна физическая активность!

Таблица 8(а) – Результаты методики Н.С. Гаркуши «Уровень владения знаниями о физических нагрузках в сфере здоровья младших школьников» учеников 3 «А» класса на констатирующем этапе исследования.

№ п\п	№ выбранных высказываний	Итого баллов	Присвоенный уровень
1	1, 4, 5, 8, 9, 11, 12, 14	8б	В
2	5, 9, 11, 14, 15	5б	С
3	1, 4, 5, 8, 11, 15	6б	С
4	1, 4, 5, 9, 12, 14, 15	7б	В
5	2, 5, 6, 10, 13, 15	2б	Н
6	2, 5, 6, 10	1б	Н
7	4, 5, 8, 10, 13	3б	Н
8	1, 4, 5, 8, 9, 11, 12, 14, 15	9б	В
9	1, 4, 8, 11, 15	5б	С
10	2, 4, 5, 6, 8, 11	4б	С
11	4, 5, 11, 14, 15	5б	С
12	1, 5, 8, 9, 12, 14	6б	С
13	2, 5, 6, 13	2б	Н
14	1, 5, 9, 11, 12, 15	6б	С
15	2, 6, 8, 14, 16	2б	Н
16	4, 5, 8, 11, 14, 15	6б	С
17	1, 2, 3, 4, 5	3б	Н
18	1, 9, 11, 15	4б	С
19	1, 4, 5, 8, 9, 11, 12, 14	8б	В
20	4, 5, 8, 11, 15	5б	С
21	1, 4, 5, 8, 9, 14	6б	С
22	1, 4, 8, 11	4б	С
23	1, 3, 5, 10, 11, 16	3б	Н

Таблица 8(б) – Результаты методики Н.С. Гаркуши «Уровень владения знаниями о физических нагрузках в сфере здоровья младших школьников» учеников 3 «Б» класса на констатирующем этапе исследования.

№ п\п	№ выбранных высказываний	Итого баллов	Присвоенный уровень
1	1, 6, 10, 13, 16	1б	Н
2	5, 9, 11, 14, 15	5б	С
3	1, 5, 6, 10, 11, 13	3б	Н
4	4, 6, 10, 13, 15	3б	Н
5	1, 5, 11, 12, 14	5б	С
6	4, 5, 9, 11, 12, 14, 15	7б	В
7	2, 3, 7, 11, 16	1б	Н
8	5, 11, 12, 14, 15	5б	С
9	1, 4, 8, 11, 15	5б	С

Окончание таблицы 8(б)

10	2, 5, 7, 11, 15	36	Н
11	4, 5, 11, 14, 15	56	С
12	5, 6, 13, 15, 16	26	Н
13	4, 5, 8, 11, 12, 14	66	С
14	1, 5, 9, 11, 12, 15	66	С
15	1, 4, 5, 11, 12, 14, 15	76	В
16	4, 5, 8, 11, 14, 15	66	С
17	1, 5, 8, 9, 13	46	С
18	1, 9, 11, 15	46	С
19	5, 10, 11, 13, 16	26	Н
20	4, 5, 6, 10, 13	26	Н
21	1, 4, 8, 9, 11	56	С
22	5, 11, 15, 16	36	Н
23	1, 3, 5, 10, 11, 16	36	Н

Таблица 8(в) – Результаты методики Н.С. Гаркуши «Уровень владения знаниями о физических нагрузках в сфере здоровья младших школьников» учеников 3 «А» класса на контрольном этапе исследования.

№ п\п	№ выбранных высказываний	Итого баллов	Присвоенный уровень
1	1, 4, 5, 8, 9, 11, 12, 14	86	В
2	1,4, 5, 9, 11, 14, 15	76	В
3	1, 4, 5, 8, 11, 15	66	С
4	1, 4, 5, 9, 12, 14, 15	76	В
5	2, 5, 6, 10, 13, 15	26	Н
6	1, 4, 5, 8, 9, 11, 12, 14	86	В
7	4, 5, 8, 10, 13	36	Н
8	1, 4, 5, 8, 9, 11, 12, 14, 15	96	В
9	1, 4, 8, 11, 15	56	С
10	2, 4, 5, 6, 8, 11	46	С
11	4, 5, 11, 14, 15	56	С
12	1, 4, 5, 6, 8, 9, 12, 14	86	В
13	2, 4, 5, 6, 8, 11	46	С
14	1, 5, 9, 11, 12, 15	66	С
15	2, 6, 8, 14, 16	26	Н
16	4, 5, 8, 11, 14, 15	66	С
17	1, 2, 3, 4, 5	36	Н
18	1, 9, 11, 15	46	С
19	1, 4, 5, 8, 9, 11, 12, 14	86	В
20	4, 5, 8, 11, 15	56	С
21	1, 4, 5, 8, 9, 14	66	С
22	1, 4, 5, 9, 12, 14, 15	76	В
23	4, 5, 8, 11, 15	56	С

Таблица 8(г) – Результаты методики Н.С. Гаркуши «Уровень владения знаниями о физических нагрузках в сфере здоровья младших школьников» учеников 3 «Б» класса на контрольном этапе исследования.

№ п\п	№ высказываний выбранных	Итого баллов	Присвоенный уровень
1	1, 6, 10, 13, 16	16	Н
2	4, 5, 9, 11, 12, 14, 15	76	В
3	1, 5, 11, 12, 14	56	С
4	4, 5, 8, 11, 12, 14	66	С
5	1, 5, 11, 12, 14	56	С
6	4, 5, 9, 11, 12, 14, 15	76	В
7	1, 5, 8, 9, 13	46	С
8	5, 11, 12, 14, 15	56	С
9	1, 4, 8, 11, 15	56	С
10	1, 5, 8, 9, 13	46	С
11	1, 4, 5, 6, 8, 9, 12, 14	86	В
12	1, 5, 8, 9, 13	46	С
13	4, 5, 8, 11, 12, 14, 15	76	В
14	1, 5, 9, 11, 12, 15	66	С
15	1, 4, 5, 11, 12, 14, 15	76	В
16	4, 5, 8, 11, 14, 15	66	С
17	1, 5, 8, 9, 13	46	С
18	1, 9, 11, 15	46	С
19	5, 10, 11, 13, 16	26	Н
20	1, 4, 8, 9, 11	56	С
21	1, 4, 5, 11, 12, 14, 15	76	В
22	1, 5, 8, 9, 13	46	С
23	1, 3, 5, 10, 11, 16	36	Н

**Методика №3. Карта наблюдений «Здоровые эмоции»
(модификация методики Д. Стотта)**

ФИО ребенка _____

Дата начала наблюдений _____

Дата окончания наблюдений _____

№	Эмоциональ ые особенности	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
1	Преобладающ ее настроение учащегося	Веселость, бодрость. В основном, хорошее настроение.	Ровное настроение.	Нечастое проявление равнодушия	Подавленност ь, вялость. Неустойчивое настроение, очень часто меняется по незначительн ым поводам.
2	Эмоциональн ый фон при выполнении упражнений	Положительн ый	Ровный, уравновешенн ый	В основном ровный, с редкими отрицательны ми проявлениями	Отрицательны й
3	Адекватность эмоциональны х реакций на похвалу	Ярко выражена	Переменная выраженность за короткий промежуток времени	Недостаточно выражена	Неадекватност ь
4	Адекватность эмоциональны х реакций на замечания	Ярко выражена	Переменная выраженность за короткий промежуток времени	Недостаточно выражена	Неадекватност ь
5	Выраженность эмоций	Выражены хорошо все оттенки эмоций	Иногда проскальзыва ют эмоциональны е порывы	Проскальзыва ют совсем редкие эмоциональны е порывы	Эмоции на лице не выражает, лицо - застывшая маска
6	Способность к контролю эмоций	Выражена	Недостаточно выражена	Контролирует с опозданием	Не способен контролироват ь
7	Преобладающ ий эмоциональны й фон, связанный с уроками физической культуры	Радостный	Ровный, уравновешенн ый	В основном ровный, с редкими отрицательны ми проявлениями	Явный дискомфорт

Таблица 9(а) – Обобщенные результаты карт наблюдений младших школьников 3 «А» класса на констатирующем этапе исследования.

№ п/п	Эмоциональные особенности							Итого	Присвоенный уровень
	1	2	3	4	5	6	7		
1	46	36	46	36	36	46	36	246	В
2	36	46	46	36	46	36	46	256	В
3	26	26	36	26	26	36	36	176	С
4	46	36	36	36	46	36	46	246	В
5	16	26	16	26	26	26	16	116	Н
6	36	26	26	36	26	26	26	166	С
7	26	26	16	26	26	16	26	126	Н
8	26	36	26	26	46	26	26	176	С
9	26	36	26	36	26	36	36	186	С
10	26	36	26	26	46	36	26	186	С
11	36	36	46	26	36	36	26	206	С
12	46	46	46	36	36	46	36	256	В
13	26	36	16	26	26	26	36	156	С
14	16	26	26	26	26	16	26	126	Н
15	26	16	26	26	16	16	26	116	Н
16	36	26	36	36	26	26	36	186	С
17	16	26	16	26	16	16	26	106	Н
18	36	36	36	16	26	26	26	166	С
19	46	46	46	46	46	46	46	286	В
20	36	36	46	26	26	26	26	186	С
21	26	36	26	26	26	26	26	156	С
22	26	36	26	36	26	26	26	166	С
23	36	36	26	36	26	26	26	176	С

Таблица 9(б) – Обобщенные результаты карт наблюдений младших школьников 3 «Б» класса на констатирующем этапе исследования.

№ п/п	Эмоциональные особенности							Итого	Присвоенный уровень
	1	2	3	4	5	6	7		
1	26	16	26	26	16	26	26	126	Н
2	36	36	36	26	26	36	26	186	С
3	16	26	26	26	26	16	16	116	Н
4	26	36	26	36	26	26	26	166	С
5	36	26	36	36	26	36	26	186	С
6	46	36	46	46	46	46	36	266	В
7	26	26	16	26	26	16	26	126	Н
8	26	36	26	26	46	36	36	196	С
9	26	26	26	36	26	36	26	166	С
10	26	26	26	16	26	16	26	126	Н

Окончание таблицы 9(б)

11	46	46	46	46	46	46	46	286	В
12	26	26	16	26	16	16	26	116	Н
13	36	26	36	26	26	36	26	176	С
14	36	36	46	26	26	36	26	206	С
15	36	46	36	46	46	46	46	266	В
16	36	26	36	36	26	36	36	196	С
17	26	36	26	26	26	36	26	166	С
18	36	36	46	26	26	36	36	206	С
19	26	26	16	16	16	16	16	96	Н
20	36	36	46	26	36	36	36	216	С
21	26	36	26	26	26	36	26	166	С
22	26	16	16	16	26	16	16	96	Н
23	16	26	26	26	16	16	16	106	Н

Таблица 9(в) – Обобщенные результаты карт наблюдений младших школьников 3 «А» класса на контрольном этапе исследования.

№ п/п	Эмоциональные особенности							Итого	Присвоенный уровень
	1	2	3	4	5	6	7		
1	46	36	46	46	46	36	36	256	В
2	36	36	46	46	46	46	36	256	В
3	36	36	46	26	36	36	26	206	С
4	36	46	36	46	46	46	46	266	В
5	26	26	16	26	26	16	26	126	Н
6	26	26	26	36	26	36	26	166	С
7	26	16	26	26	26	16	16	116	Н
8	36	36	26	36	46	46	46	236	В
9	26	36	26	36	26	36	26	176	С
10	26	36	26	26	46	36	36	196	С
11	36	36	46	26	36	26	26	196	С
12	46	46	46	36	36	46	36	256	В
13	36	36	26	36	26	26	26	176	С
14	36	26	26	36	36	36	36	196	С
15	26	26	16	16	26	16	26	116	Н
16	36	26	36	36	26	36	36	196	С
17	26	26	16	26	26	16	26	126	Н
18	36	36	46	26	26	36	36	206	С
19	46	46	46	46	46	46	46	286	В
20	36	36	36	26	36	36	36	206	С
21	26	36	26	36	36	26	26	176	С
22	26	36	26	36	36	26	36	186	С
23	36	36	36	36	36	26	26	196	С

Таблица 9(г) – Обобщенные результаты карт наблюдений младших школьников 3 «Б» класса на контрольном этапе исследования.

№ п/п	Эмоциональные особенности							Итого	Присвоенный уровень
	1	2	3	4	5	6	7		
1	16	26	26	26	26	26	16	126	Н
2	36	36	46	36	36	36	46	236	В
3	26	36	26	26	36	36	26	176	С
4	26	36	26	36	26	36	36	186	С
5	36	36	36	36	26	36	36	206	С
6	46	36	46	46	46	46	36	266	В
7	36	26	36	26	26	26	36	176	С
8	26	36	26	26	46	36	36	196	С
9	26	36	26	36	26	36	26	176	С
10	26	26	36	26	26	26	36	166	С
11	46	46	46	46	46	46	46	286	В
12	36	26	26	36	26	36	26	176	С
13	36	36	46	46	36	46	36	246	В
14	36	36	46	26	36	36	26	206	С
15	36	46	46	46	46	46	46	276	В
16	36	26	36	36	26	36	36	196	С
17	26	36	26	36	26	36	26	176	С
18	36	36	36	26	36	36	36	206	С
19	16	26	26	26	16	26	16	116	Н
20	36	36	46	26	36	36	36	216	С
21	26	36	26	36	26	26	26	166	С
22	26	36	26	36	36	36	26	186	С
23	26	26	26	16	26	26	26	136	Н

Методика №4. Тест (на основе разработки профессора Х. Брандл-Бреденбека) «Активный образ жизни»

Инструкция: Выбери наиболее подходящий для тебя ответ.

1. За последние две-три недели ты:
 - 1) Занимался спортом;
 - 2) Редко выходил из дома;
 - 3) Постоянно сидел за компьютером/телевизором.
2. Как часто ты делаешь зарядку?
 - 1) Каждый день, чтобы взбодриться;
 - 2) Иногда;
 - 3) Не делаю зарядку.
3. Что значат для тебя занятия физической культурой и спортом?
 - 1) Очень важны;
 - 2) Нейтральное отношение;
 - 3) Не важны.
4. Ты занимаешься в спортивной секции?
 - 1) Да;
 - 2) Иногда (1 – 2 раза в неделю) занимаюсь сам;
 - 3) Нет.
5. Как часто ты ходишь на тренировки?
 - 1) 3 раза в неделю;
 - 2) 2 раза в неделю;
 - 3) 1 раз в неделю.
6. Какие виды спорта тебя привлекают больше всего?
 - 1) Атлетическая гимнастика, плавание;
 - 2) Бег, езда на велосипеде;
 - 3) Ходьба, спортивные игры.
7. Часто ли ты бегаешь и играешь на свежем воздухе?
 - 1) Почти ежедневно;
 - 2) Один раз в неделю;
 - 3) Редко.
8. Как ты добираешься в школу?
 - 1) Пешком;
 - 2) На автобусе;
 - 3) На машине.
9. Сколько примерно шагов ты делаешь каждый день?
 - 1) Менее 10000 шагов
 - 2) Более 10000 шагов, но менее 15000 шагов

3) 15000 шагов и более

10. Есть ли у тебя активное летнее хобби (например, пикники, походы, велосипед)?

1) Да;

2) Иногда занимаюсь чем-нибудь таким;

3) Нет.

11. Как ты предпочитаешь отдыхать?

1) Люблю активный отдых – путешествия, походы, сплав по реке и т.д.;

2) Люблю совмещать активный и спокойный отдых (чтение книг и т.д.);

3) Отдыхаю дома перед компьютером или телевизором.

12. Часто ли ты смотришь телевизор или пользуешься компьютером?

1) Редко;

2) Несколько раз в неделю;

3) Ежедневно.

13. Работая за компьютером, часто ли ты встаешь, чтобы размяться?

1) Да;

2) Иногда;

3) Нет.

14. Мне труднее всего отказаться от:

1) Физической культуры и спорта;

2) Телевизора;

3) Компьютера.

15. Выполняешь ли ты домашнюю работу, связанную с физическими нагрузками (например, уборка)?

1) Да, уборка как раз на мне;

2) Иногда;

3) Нет, обычно выполняю «малоподвижные» обязанности (например, мыть посуду).

Результаты:

Для определения результата суммируй все баллы при условии:

1) – 3 балла

2) – 2 балла

3) – 1 балл

Низкий уровень (степень) активности образа жизни (15-24): Твой образ жизни нельзя назвать активным. Ты много времени проводишь в статике (без движения), что впоследствии приведет к комплексным нарушениям в организме. Постарайся больше двигаться (дома, в школе),

активнее проводить выходные, делать 10 – минутную зарядку трижды в день, больше гулять. Вот увидишь – тебе понравится быть активным!

Средний уровень (степень) активности образа жизни (25-35): Тебе следует быть чуточку внимательнее к своему образу жизни. Ведь в нем всегда есть место для позитивных изменений. Поднимайся по лестнице вместо лифта, пройди по улице вместо игры на компьютере, обязательно погуляй или побегай на выходных, чаще устраивай себе тренировки на дому. Не забывай об этих простых способах сделать свою жизнь динамичнее.

Высокий уровень (степень) активности образа жизни (36-45): Ты делаешь очень много для того, чтобы сохранять максимальную активность. Ты соблюдаешь большинство правил здорового образа жизни, и тебе нравится активно проводить свое свободное время. Но не забывай, что иногда нужно сделать своему организму выходной.

Таблица 10(а) – Результаты методики-теста Х. Брандл-Бреденбека «Активный образ жизни» младших школьников 3 «А» и 3 «Б» класса на констатирующем этапе исследования.

№ п/п	Баллы	Присвоенный уровень	№ п/п	Баллы	Присвоенный уровень
3 «А»			3 «Б»		
1	39	В	1	17	Н
2	42	В	2	26	С
3	29	С	3	16	Н
4	38	В	4	29	С
5	18	Н	5	33	С
6	27	С	6	39	В
7	19	Н	7	18	Н
8	44	В	8	27	С
9	31	С	9	31	С
10	28	С	10	17	Н
11	27	С	11	27	С
12	39	В	12	15	Н
13	17	Н	13	28	С
14	25	С	14	30	С
15	19	Н	15	39	В
16	33	С	16	32	С
17	18	Н	17	34	С
18	34	С	18	29	С
19	43	В	19	21	Н
20	29	С	20	26	С
21	31	С	21	28	С
22	44	В	22	22	Н
23	27	С	23	16	Н

Таблица 10(б) – Результаты методики-теста Х. Брандл-Бреденбека «Активный образ жизни» младших школьников 3 «А» и 3 «Б» класса на контрольном этапе исследования.

№ п/п	Баллы	Присвоенный уровень	№ п/п	Баллы	Присвоенный уровень
3 «А»			3 «Б»		
1	39	В	1	18	Н
2	42	В	2	39	В
3	28	С	3	27	С
4	41	В	4	31	С
5	18	Н	5	30	С

Окончание таблицы 10(б)

6	37	В	6	44	В
7	18	Н	7	27	С
8	39	В	8	30	С
9	25	С	9	32	С
10	31	С	10	25	С
11	33	С	11	43	В
12	38	В	12	27	С
13	27	С	13	40	В
14	29	С	14	27	С
15	17	Н	15	43	В
16	31	С	16	33	С
17	21	Н	17	34	С
18	33	С	18	29	С
19	44	В	19	23	Н
20	32	С	20	31	С
21	27	С	21	40	В
22	39	В	22	34	С
23	27	С	23	19	Н

Методика №5. Комплекс контрольных нормативов ГТО

Таблица 11 – Методика проведения тестов для выявления уровня физических способностей

Тесты	Методика проведения
«Бег на 60 метров»	<p>Задание проводится на ровной дорожке длиной не менее 70 м. На дорожке отмечается линия старта и через 60 м линия финиша. За линией финиша на расстоянии 5 - 6 м ставится яркий флажок. Участникам дается задание пробежать всю дистанцию, не замедляя движения, с максимально возможной скоростью. Забеги проводятся парами. Инструктор по физической культуре с секундомером становится сбоку на линии финиша, его помощник с флажком находится у стартовой линии и выполняет функцию стартера. По команде «На старт!» участники подходят к черте и встают лицом по направлению бега, отставив одну ногу назад. По команде «Внимание!» стартер поднимает флажок вверх, участники при этом слегка сгибают обе ноги и наклоняют туловище чуть вперед. По команде «Марш!» стартер резко опускает флажок вниз, а инструктор по физической культуре включает секундомер. Участники бегут в полную силу до ориентира. Секундомер выключается в момент пересечения груди участника линии финиша. Точность измерения – до 0,1 сек. Инструктором по физической культуре во время короткого отдыха (3 - 5 мин.) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагается две попытки, фиксируется наилучший результат.</p>
«Челночный бег на 3*10 метров»	<p>Тест проводят в спортивном зале по заранее нанесённой разметке. Проводят две линии на расстоянии 10 м друг от друга (линии старта и финиша). Они должны быть достаточно длинными, чтобы можно было тестировать сразу двух испытуемых. Учитель находится на линии финиша. По команде учителя включается секундомер, испытуемые берут по одному мячу (кубику), которые лежат за линией старта, подбегают к линии финиша, кладут мячи на неё, бегут к линии старта, берут по второму мячу, бегут к финишу. В момент касания вторым мячом пола за линией финиша останавливается секундомер. Фиксируется общее время бега. Для учащихся, впервые выполняющих тест, даётся предварительная тренировка.</p>
«Бег на 1000 метров»	<p>Бег можно выполнять как в спортивном зале, так и на стадионе. В забеге одновременно участвуют 6 - 8 человек; столько же участников по заданию учителя занимаются подсчётов кругов и определением общей длины дистанции. Для более точного</p>

Продолжение таблицы 10

	<p>подсчёта беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10 м. По выполнению задачи (пробежать 1 км) бегуны останавливаются, и определяются их результаты. Тест считается правильно выполненным, если ребёнок пробежал всю дистанцию без остановок. В результаты записывается показатель продолжительности бега (точность измерения – до 0,1 сек.).</p>
<p>«Прыжок в длину с места»</p>	<p>Испытуемый встает у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние. При приземлении нельзя опираться сзади на руки. Измеряется расстояние от линии старта до пятки «ближней ноги» с точностью до 1 см. Участник выполняет три попытки, засчитывается лучший результат. Если ребенок после приземления упадет или сделает шаг назад, то засчитывается попытка и фиксируется тот результат, который отмечался в момент постановки ног на опору.</p>
<p>«Наклон вперед из положения «стоя» на гимнастической скамье»</p>	<p>Испытуемый становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметки). Нужно наклониться вниз, стараясь не сгибать колени. По линейке, установленной перпендикулярно скамье, записать тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент “достань игрушку”.</p>
<p>«Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу»</p>	<p>Упор лежа на прямых руках, ладони на ширине плеч. Не сгибать туловище и ноги и не прогибаться в пояснице. Сгибать руки в локтевых суставах почти до касания грудью пола, затем разгибать руки, чтобы вернуться в исходное положение. Важные детали: – выпрямляя руки, не разгибать их в локтевых суставах полностью; – не расслаблять мышцы спины и бедер, держать туловище и бедра в прямом положении; – подбородок не должен выдвигаться вперед при сгибании рук. – для тех, кому трудно выполнить упражнение, можно возвращаться в исходное положение с опорой па колени, а затем – после выпрямления рук – опираться на носки.</p>

Таблица 12(а) – Результаты комплекса контрольных тестов, оценивающих физические способности младших школьников 3 «А» класса на констатирующем этапе исследования.

№ п/п	Нормативов сдано	1	2	3	4	5	6	Присвоенный уровень
1	4 из 6	+	+			+	+	С
2	4 из 6	+	+		+		+	С
3	4 из 6	+		+	+	+		С
4	5 из 6	+	+	+		+	+	В
5	3 из 6		+		+	+		Н
6	4 из 6	+	+		+		+	С
7	2 из 6			+	+			Н
8	6 из 6	+	+	+	+	+	+	В
9	4 из 6		+	+		+	+	С
10	4 из 6	+	+	+	+			С
11	3 из 6	+	+				+	Н
12	5 из 6	+	+		+	+	+	В
13	3 из 6	+		+		+		Н
14	4 из 6	+			+	+	+	С
15	2 из 6			+		+		Н
16	4 из 6	+	+		+		+	С
17	3 из 6	+		+	+			Н
18	3 из 6		+	+		+		Н
19	6 из 6	+	+	+	+	+	+	В
20	4 из 6		+	+		+	+	С
21	4 из 6	+	+	+	+			С
22	5 из 6		+	+	+	+	+	В
23	4 из 6	+	+	+	+			С

Таблица 12(б) – Результаты комплекса контрольных тестов, оценивающих физические способности младших школьников 3 «В» класса на констатирующем этапе исследования.

№ п/п	Нормативов сдано	1	2	3	4	5	6	Присвоенный уровень
1	2 из 6	+				+		Н
2	4 из 6	+	+		+		+	С
3	3 из 6	+		+	+			Н
4	4 из 6	+	+	+		+		С
5	4 из 6		+	+	+	+		С
6	6 из 6	+	+	+	+	+	+	В
7	2 из 6			+	+			Н
8	4 из 6	+	+			+	+	С
9	4 из 6		+	+		+	+	С

Окончание таблицы 12(б)

10	3 из 6	+	+		+			Н
11	5 из 6	+	+		+	+	+	В
12	2 из 6	+			+			Н
13	4 из 6	+		+	+	+		С
14	4 из 6	+			+	+	+	С
15	6 из 6	+	+	+	+	+	+	В
16	4 из 6	+	+		+		+	С
17	3 из 6	+		+	+			Н
18	4 из 6		+	+	+	+		С
19	3 из 6	+		+		+		Н
20	4 из 6		+	+		+	+	С
21	4 из 6	+	+	+	+			С
22	3 из 6		+	+	+			Н
23	2 из 6	+			+			Н

Таблица 12(в) – Результаты комплекса контрольных тестов, оценивающих физические способности младших школьников 3 «А» класса на контрольном этапе исследования.

№ п/п	Нормативов сдано	1	2	3	4	5	6	Присвоенный уровень
1	4 из 6	+	+	+		+	+	В
2	4 из 6	+	+	+	+	+	+	В
3	4 из 6	+		+	+	+		С
4	5 из 6	+	+	+		+	+	В
5	3 из 6		+		+	+		Н
6	4 из 6	+	+		+		+	С
7	2 из 6			+	+			Н
8	6 из 6	+	+	+	+	+	+	В
9	4 из 6		+	+		+	+	С
10	4 из 6	+	+	+	+			С
11	3 из 6	+	+		+	+	+	С
12	5 из 6	+	+		+	+	+	В
13	3 из 6	+		+		+	+	С
14	4 из 6	+			+	+	+	С
15	2 из 6			+		+		Н
16	4 из 6	+	+		+		+	С
17	3 из 6	+		+	+			Н
18	3 из 6		+	+	+	+		С
19	6 из 6	+	+	+	+	+	+	В
20	4 из 6		+	+		+	+	С
21	4 из 6	+	+	+	+			С
22	5 из 6		+	+	+	+	+	В
23	4 из 6	+	+	+	+			С

Таблица 12(г) – Результаты комплекса контрольных тестов, оценивающих физические способности младших школьников 3 «В» класса на контрольном этапе исследования.

№ п/п	Нормативов сдано	1	2	3	4	5	6	Присвоенный уровень
1	2 из 6	+				+		Н
2	4 из 6	+	+		+		+	С
3	3 из 6	+		+	+	+		С
4	4 из 6	+	+	+		+		С
5	4 из 6		+	+	+	+		С
6	6 из 6	+	+	+	+	+	+	В
7	2 из 6	+	+	+	+			С
8	4 из 6	+	+			+	+	С
9	4 из 6		+	+		+	+	С
10	3 из 6	+	+		+	+		С
11	5 из 6	+	+		+	+	+	В
12	2 из 6	+		+	+	+		С
13	4 из 6	+	+	+	+	+	+	В
14	4 из 6	+			+	+	+	С
15	6 из 6	+	+	+	+	+	+	В
16	4 из 6	+	+		+		+	С
17	3 из 6	+		+	+	+		С
18	4 из 6		+	+	+	+		С
19	3 из 6	+		+		+		Н
20	4 из 6		+	+		+	+	С
21	4 из 6	+	+	+	+	+		В
22	3 из 6		+	+	+	+		С
23	2 из 6	+			+			Н

Таблица 14 – Календарно-тематическое планирование работы с родителями и младшими школьниками

Месяц\неделя	№ занятия	Название мероприятия	Задействованные специалисты	Цель	Количество часов в неделю
Декабрь 1 неделя	1	Вводное родительское собрание «О необходимости повышения уровня физической подготовленности»	Классный руководитель, учитель физической культуры, школьный медицинский работник	Просвещение в вопросе о физической подготовленности детей в семье, переориентировке родителей из сторонних наблюдателей в активных участников процесса совершенствования физического здоровья.	1
2 неделя	2	Круглый стол «Режим дня школьника»	Классный руководитель	Предоставить родителям возможность высказать свою точку зрения на обсуждаемую проблему, поделиться опытом.	1
3 неделя	3	Встреча со специалистом	Валеолог	Просвещение родителей в вопросах здоровья.	1
4 неделя	4	Индивидуальные консультации	Классный руководитель, учитель физической культуры	Просвещение родителей в вопросах здоровья ребенка.	1
Январь 2 неделя	5	Родительская конференция «Здоровая семья – здоровый ребенок»	Классный руководитель, администрация образовательного учреждения	Ознакомление с педагогическим опытом воспитания, обучения и развития ребенка в семье. Установление доверительных, партнерских отношений между педагогами и родителями.	1
3 неделя	6	Встреча со специалистом	Health - инструктор	Просвещение родителей в вопросах здоровья.	1

4 неделя	7	Навыковый тренинг «Будь уверен в своей силе!»	Классный руководитель, психолог, учитель физической культуры	Формирование и выработка определенного навыка.	1
Февраль	8	Открытый урок по русскому языку с использованием физкультурных минуток	Учитель предметник, классный руководитель	Показать родителям способы и приемы повышения уровня физической подготовленности детей.	1
1 неделя					
2 неделя	9	Практикум «Как поступить, если..?»	Классный руководитель, психолог, учитель физической культуры	Выработка у родителей навыков и педагогических умений, необходимых для организации правильного воспитательного взаимодействия с детьми, а также тренировка педагогического мышления у родителей в области физической культуры и спорта.	1
3 неделя	10	Приглашение специалиста	Ортопед	Просвещение родителей в вопросах здоровья.	1
Март	11	Индивидуальные консультации	Классный руководитель, учитель физической культуры	Просвещение родителей в вопросах здоровья ребенка.	1
1 неделя					
3 неделя	12	Работа с платформой «Goggle Класс»	Классный руководитель	Приобщение родителей к совместной физической работе над своим здоровьем и здоровьем своего ребенка в домашних условиях.	1
4 неделя	13	Поход в заповедник «Столбы»	Классный руководитель, сопровождающий учитель	Повышение туристско-спортивного мастерства, привитие навыков спортивного поведения, путем	1

				прохождения маршрута соответствующей сложности, которая определяется спортивными нормативами.	
Апрель	14	Отчетный вечер «Как мы можем!»	Классный руководитель	Показать родителям на сколько выросли их дети в плане знаний, умений и навыков.	1
2 неделя					
3 неделя	15	Навыковый тренинг «Симбиоз»		Приобщение родителей к совместной физической работе над своим здоровьем и здоровьем своего ребенка.	1
4 неделя	16	Родительская конференция «Совместные усилия для будущего детей»	Классный руководитель, администрация образовательного учреждения	Ознакомление с педагогическим опытом воспитания, обучения и развития ребенка в семье. Установление доверительных, партнерских отношений между педагогами и родителями.	1
Май	17	Индивидуальные консультации	Классный руководитель, учитель физической культуры	Просвещение родителей в вопросах здоровья ребенка.	1
2 неделя					
3 неделя	18	Круглый стол «О пользе пеших прогулок»		Предоставить родителям возможность высказать свою точку зрения на обсуждаемую проблему, поделиться опытом.	1
4 неделя	19	Отчетный вечер «Мне это нравится!»		Показать родителям на сколько выросли их дети в плане знаний, умений и навыков.	1

Конспект вводного родительского собрания
Тема: «О необходимости повышения уровня физической подготовленности»

Задачи собрания:

1. Заострить внимание младших школьников и их родителей на существующей проблеме;
2. Создать условия для формирования базы знаний о важности повышения уровня физической подготовленности;
3. Обосновать все последствия попустительского отношения к физическому развитию;
4. Сформировать определенные взгляды по поводу двигательного режима самих родителей, а также учеников младшей школы;
5. Обосновать важность осуществления воспитательной работы в первую очередь в семье;
6. Формировать у родителей потребность вовлечения детей в занятия физкультурой и спортом.
7. Сформировать положительное эмоциональное отношение к физической деятельности;
8. Агитировать родителей на совместное проведение спортивных праздников, соревнований.

Ход собрания:

Хорошее здоровье, ощущение полноты неистощимости физических сил - важнейший источник жизнерадостного мировосприятия, оптимизма, готовности преодолеть любые трудности. Больной, предрасположенный к заболеваниям ребенок - источник многочисленных невзгод.

В.А. Сухомлинский

Классный руководитель:

Здоровье человека - тема для разговора достаточно актуальная для всех времен и народов, а в 21 веке она становится первостепенной.

Все без исключения люди понимают, как важно заниматься физкультурой и спортом, как здорово закаливать свой организм, делать зарядку, больше двигаться, но как трудно бывает пересилить себя, заставить встать пораньше, сделать несколько упражнений. Мы откладываем занятия физкультурой и спортом на «потом», обещаем себе, что рано или поздно начнем, но иногда становится поздно начинать...

Как и в воспитании нравственности и патриотизма, так и в воспитании уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с раннего детства.

Если в семье родители понимают значение высокого уровня физической подготовленности для здоровья ребенка, то они с самого раннего

детства формируют у ребенка культуру физических занятий, демонстрируя это на своем собственном примере.

Если школьный учитель, преподающий любой предмет, понимает значение сохранения здоровья своих учеников, он никогда не позволит себе игнорировать возможность организации на своём уроке оздоровительной гимнастики, минутки отдыха для души и тела ребёнка.

Школьный медицинский работник:

По мнению специалистов - медиков, 75% всех болезней человека заложено в детские годы. Почему так происходит? Видимо, всё дело в том, что мы, взрослые, ошибочно считаем: для ребёнка самое важное - это хорошо учиться. А можно ли хорошо учиться, если у тебя кружится голова, если твой организм ослаблен болезнями и ленью, если он не умеет бороться с недугом?

Воспитывая ребёнка в семье и школе, мы часто употребляем слово «привычка». К вредным привычкам учащихся мы относим безответственность, отсутствие умений плодотворно трудиться, неорганизованность и многое другое. Но мы, взрослые, не задумываемся над тем, что в основе выше перечисленных проблем лежит отсутствие привычки у ребенка к тому, чтобы быть здоровым духовно и физически.

Привычка не прививается в семье, в школе и поэтому у будущего взрослого не формируется положительный образ здорового человека.

Учитель физической культуры:

Давайте задумаемся над этой проблемой. Очень часто родители в семье говорят ребёнку: «Будешь плохо кушать, - заболеешь! Не будешь тепло одеваться - простудишься!» и т.д. но практически очень мало в семье говорят родители детям: «Не будешь делать зарядку - не станешь сильным! Не будешь заниматься спортом - трудно будет достигать успехов в учении!» и т.д.

Научно - технический прогресс привел к тому, что человек все меньше и меньше понимает, что такое физический труд, а ребенок и подавно. За прошлое столетие, по мнению ученых, вес непосредственной мышечной работы человека снизился с 94% до 1%. Главными пороками 21 века становятся: накопление отрицательных эмоций без физической зарядки, переизбыток и гиподинамия.

Мы делаем выводы, что даже если дети достаточно двигаются, их движения однообразны, не все группы мышц вовлекаются в движение, и результат от такой активности большой пользы не дает.

Часто можно слышать от родителей: «Моему ребёнку и уроков физкультуры хватит, чтобы подвигаться», А хватит ли? Родители, видимо, не догадываются о том, что уроки физкультуры восполняют дефицит двигательной активности только на 11%. Два - три урока в школьном расписании проблему не решат. Два с половиной часа в неделю занятий физической культурой в школе не смогут сформировать привычку к сохранению собственного здоровья. Значит, школа и семья должны сделать

гораздо больше, чем они делают, чтобы помочь ребенку полюбить себя, свое тело, свое здоровье, себя самого и оценить объективно свои проблемы собственного здоровья, которые нуждаются в немедленном решении.

Психолог:

В последнее время телевидение, средства массовой информации активно поднимают вопрос о том, что двигательная активность детей стала очень низкой, спорт и физическая подготовленность перестают быть значимыми для молодого поколения. Такое положение вещей угрожает психическому и физическому здоровью школьников.

По результатам исследований российских психологов, в среднем, ученик начальной школы, который учится стабильно на «4» и «5», проводит за письменным столом дома не менее 2,5 - 3 часов; ученик - шестиклассник - 3 - 4 часа, старшеклассник - 6 и более часов. А ведь нужно ещё добавить к этому и школьные уроки...

Особенность школьного обучения состоит в том, что ребенок обязательно должен достигнуть определенного результата. Ожидания педагогов, родителей самого ребенка приводят к росту психической нагрузки, нервным потрясениям, школьным стрессам. Это приводит к тому, что у ребенка пропадает всякое желание учиться и просто активно, интересно жить. Он уходит в себя, бежит от проблем, которые начинают накапливаться: по мере развития собственной бездеятельности, становится зачастую злым и агрессивным. Родители начинают бить тревогу и искать пути выхода из кризисной ситуации, совсем не думая о том, что выход находится рядом, стоит только внимательнее посмотреть на своего ребенка, поговорить с ним и предложить ему решать назревшую проблему совместно.

Классный руководитель:

Цифры, связанные с проблемой здоровья, говорят сами за себя. Родители зачастую отмахиваются от детских проблем, считая их несерьезными и мелкими, недостойными их участия в разрешении, объясняя, что в жизни есть более важные проблемы.

Еще страшнее, если родители пытаются разрешить проблему, но при этом они загоняют ее еще глубже. «Неважно, что ты полненькая, гораздо важнее, что ты лучше всех учишься» - такие или похожие фразы слышат дети, но легче им от этого не становится, они страдают не только от самой сложившейся ситуации, но и от отношения родителей к данной проблеме.

Проблема разрастается, она захватывает ребенка целиком, не дает ему жить полноценной жизнью, лишает его общения, привязанностей к друзьям и может привести к трагическому исходу. В такой ситуации родители никак не хотят понимать, что они могут сделать почти не возможное, поддержав своего ребенка личным примером. Но зачастую они идут по другому пути: покупают ребенку игрушки, вещи, делают дорогие подарки и т.д. Проблема не решается, на какое-то время она «засыпает», но, проснувшись, она превращается в лаву, которую просто невозможно остановить.

Для того, чтобы ребенка заинтересовать хоть чем-нибудь, родители находят выход в том, что, идя навстречу его просьбам и пожеланиям, в квартире появляется чудо современной техники - компьютер, за которым ребенок проводит еще дополнительно в день 2-3 часа, упиваясь компьютерными играми. Свою тревогу родители успокоили: их сын или дочь сидит дома, находится, как говорят, все время «на глазах», но он опять сидит часами, уже у компьютера.

Малоподвижный образ жизни становится нормой существования взрослых и детей.

В достаточной мере этому помогает и телевидение. Сегодняшний «теледень» среднестатистического ребенка - 2-3 часа неподвижности у телеэкрана, усталость органов зрения и слуха, головные боли, плохое настроение, сонливость, апатия и т.д., а если ко всему вышесказанному добавить уличный шум, громкую музыку на улице и дома, гаджеты - это приводит к опасным различным симптомам и отклонениям в здоровье уже в школьном возрасте.

Все вышеперечисленные причины приводят к тому, что ребенок, который ведет такой образ жизни, имеет не только проблемы со здоровьем, но у него появляются и стойкие трудности в учении. В первую очередь, это проблемы концентрации внимания, памяти, запоминания учебного материала, проблемы с усидчивостью на уроках, школьные страхи, боязнь ответа у доски и многое другое.

У таких детей появляются проблемы личностного плана. Отсутствие стойких интересов и увлечений, связанных с расширением собственного кругозора, апатия, сменяющаяся агрессивностью, закрытость - это те немногие симптомы, которые связаны с малоактивным образом жизни.

Факторы, говорящие сами за себя:

- Минимальная норма количества шагов за день для человека - 10,000 шагов. Современный человек с натяжкой делает половину.

- Если родители имеют избыточный вес, 60-80% детей имеют его тоже.

- Для того, чтобы сохранить баланс двигательной активности, школьник должен ежедневно делать 15-25 тысяч шагов.

- Дети разведенных родителей чаще болеют гипертонией.

- По данным российских ученых, 51% детей вообще не бывают на улице по возвращению из школы.

- 73% школьников не устраивают перерывов между приготовлением уроков.

- 30-40% детей имеют избыточный вес.

- По мнению медиков - специалистов, возраст от одного года до 15 лет гораздо важнее для сохранения будущего здоровья, чем от 15 лет до 60.

- У людей, не занимающихся спортом, частота пульса на 20% выше. Это приводит к быстрому изнашиванию сердца.

- По статистике медиков, на 100 родившихся детей, у 20 с течением времени развивается плоскостопие, связанное чаще всего со слабостью.

Как ж помочь школьнику, как сделать так, чтобы он начал жить активной, интересной и полноценной жизнью? Как сделать так, чтобы учение в школе вызывало прилив энергии, а обучение было в радость, развивало рефлексивные умения учащихся?

Многое для изменения описанной выше ситуации может сделать собственная семья, в которой растет ребенок.

Ребенок - школьник чрезвычайно подражателен и, если родители сами следят за своим здоровьем, за своей физической формой, то и ребенок будет жить по тем правилам и законам, которые прививаются в его семье. Когда ребенок в такой семье подрастает, его не нужно заставлять заниматься физкультурой и спортом. Он сам это делает с удовольствием, по привычке, выработанной годами. Великое дело - привычка.

Зарядка по утрам, вечерние пешие прогулки, активный отдых во время каникул, выходные дни на природе - вот лекарство от тех болезней души и тела, которые могут проявиться, если родители не воспитают у детей привычки быть душевно и физически здоровыми.

Часто в беседах с родителями слышишь сетования на то, что им некогда, что нужно кормить семью, и нет времени на такие глупости, как занятия физкультурой и спортом. А главный аргумент - отсутствие времени и денег на платные секции и кружки. Но не всегда и не за всё нужно платить.

Достаточно вместе с ребенком утром или вечером 10 минут подвигаться, но ежедневно и не зависимо от складывающихся ситуаций - результат успешности ребенка будет налицо. Ребенку важно, чтобы папа и мама делали упражнения вместе с ним, помогая ему и одобряя его.

Заключительное слово классного руководителя:

Мне бы очень хотелось получить от вас обратную связь. Хотелось бы услышать, что именно в ваших семьях здоровью, особенно физическому здоровью, уделяется достаточное внимание, и присутствует понимание того, что уровень физической подготовленности не только важно, но и НЕОБХОДИМО развивать. И надеюсь на то, что мы объединим с вами усилия в таком непростом деле, как сохранение и укрепление здоровья наших ребят.

Предлагаю вам план нашей работы (Приложение Л), по которому мы будем работать в течение 6 месяцев. Мы будем собираться практически каждую неделю, за исключением каникулярных и праздничных дней. Нам предстоит 19 встреч различного характера, различной формы проведения.

Понимаю, что у каждого найдутся свои дела, с некоторыми нам предстоит индивидуальная работа, с некоторыми групповая, но убедительно вас прошу найти время для наших встреч, ведь от этого в большей степени зависит ваше здоровье и главное здоровье ребят!

Обратная связь, вопросы, предложения родителей.

Памятка для родителей.

Уважаемые папы и мамы! Помните:

1. Уроки физкультуры не менее важны, чем все остальные предметы школьного расписания.
2. Интересуйтесь успехами своего ребенка по физкультуре.
3. Не оставайтесь равнодушными к пропускам уроков физкультуры, контролируйте наличие спортивной формы на уроках физкультуры.
4. Поощряйте занятия спортом вашего ребенка, постарайтесь иметь дома спортивный инвентарь для занятий спортом.
5. Поощряйте своего ребенка морально за спортивные достижения и учебные результаты по физкультуре.
6. Контактируйте с учителем физкультуры, если у вас возникли вопросы и проблемы, связанные с его уроками или со здоровьем ребенка.
7. Посещайте со своим ребенком спортивные мероприятия в школе и вне школы, в которых он участвует.
8. Рассказывайте ребенку о своих спортивных достижениях, показывайте свои награды.
9. Не высказывайтесь пренебрежительно о занятиях физкультурой и спортом.
10. Будьте сами примером своему ребенку, пусть занятия физкультурой и спортом станут хорошей традицией вашего дома!

Примерные педагогические ситуации на тему физического развития
Ситуация №1

На перемене дети играли в игру «Не замочи ноги». Надо было перейти болото, используя специальные дощечки, перепрыгивая с одной на другую. Не у всех ребят получалось хорошо. Особенно не получалось у Вити. Он всегда был последним, что его огорчало. Учитель сказал, что этому можно научиться, если очень постараться. Витя дома попросил папу научить его хорошо прыгать. Проанализируйте действия учителя. Правильно ли он поступил? Почему?

Ситуация №2

Миша гиперактивен. Он не может заниматься спокойными видами деятельности, на занятии вертится, шумит, не усваивает материал, отвлекает других детей. Дома постоянно бегает, шумит, разбрасывает вещи, игрушки. Как «обратить вред в пользу»?

Ситуация №3

В любом классе, в любой группе можно встретить ребенка, который не уверен в себе. На урок физкультуры пришли ученики 3А класса. Внимание учителя привлек Петя, который прежде чем приняться за какое-либо дело, несколько раз переспрашивает или долго смотрит как делают другие. Начинает он действовать, только когда учитель или друг подбадривает его, либо, когда никто не смотрит на него. В чем проблема? И как ее исправить?

Ситуация №4

На первом родительском собрании учитель первого класса рассказал о том, как готовить детей к обучению в школе, развивая их физически. Бабушка одного мальчика активно настаивала на том, чтобы ее внука не брали на прогулку и в бассейн, т.к. он часто простывает. Аргументировала она данный факт тем, что педагоги не следят, как одеваются дети, самостоятельно же в этом возрасте они этого сделать не могут. На вопрос воспитателя о том, как же Сережа будет одеваться в школе, например, на урок физкультуры, бабушка пояснила, что она, как и в детском саду будет помогать ему в этом, для чего специально уволилась с работы. В чем проблема? И как ее решить?

Ситуация №5

Саша, появляясь утром в школе, сразу начинает бегать. Трудно переключить его на спокойное занятие. А на переменах, если, подчиняясь требованию учителя, он садится за настольную игру, то сразу же вспыхивает ссора, которая нередко заканчивается слезами. Так он стал вести себя недавно. Почему? В беседе с отцом выясняется, что семья переехала в новую квартиру и родители пока вынуждены возить сына в прежнюю школу. «Вероятно, ребенок в пути устает», – делает предположение учитель. «Этого не может быть, – возражает отец. – Ведь он всю дорогу сидит». Действительно ли ребенок устал?

Рекомендуемый комплекс физкультурных минуток общего воздействия
(Приложение 4 к СанПиН 2.4.2.2821-10)

1. И.п. – 1 – руки в стороны, туловище и голову повернуть налево. 2 – руки вверх. 3 – руки за голову. 4 – и.п. Повторить 4 – 6 раз в каждую сторону.

2. И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – 3 – три пружинящих движения тазом вправо, сохраняя и.п. плечевого пояса. 4 – и.п. Повторить 4 – 6 раз в каждую сторону. Дыхание не задерживать.

3. И.п. – 1 – с шагом вправо руки в стороны. 2 – два пружинящих наклона вправо. Руки на пояс. 4 – и.п. 1 – 4 – то же влево. Повторить 4 – 6 раз в каждую сторону. Темп средний.

1. И.п. – 1 – 2 – встать на носки, руки вверх – наружу, потянуться вверх за руками. 3 – 4 – дугами в стороны руки вниз и расслабленно скрестить перед грудью, голову наклонить вперед.

2. И.п. – стойка ноги врозь, руки вперед. 1 – поворот туловища направо, мах левой рукой вправо, правой назад за спину. 2 – и.п. 3 – 4 – то же в другую сторону. Упражнения выполняются размашисто, динамично.

3. И.п. – 1 – согнуть правую ногу вперед и, обхватив голень руками, притянуть ногу к животу. 2 – приставить ногу, руки вверх – наружу. 3 – 4 – то же другой ногой.

1. И.п. – стойка ноги врозь, 1 – руки назад. 2 – 3 – руки в стороны и вверх, встать на носки, 4 – расслабляя плечевой пояс, руки вниз с небольшим наклоном вперед.

2. И.п. – стойка ноги врозь, правую руку вперед, левую на пояс. 1 – 3 – круг правой рукой вниз в боковой плоскости с поворотом туловища направо. 4 – заканчивая круг, правую руку на пояс, левую вперед. То же в другую сторону. Повторить 4 – 6 раз. Темп средний.

3. И.п. – стойка ноги врозь, руки, согнутые вперед, кисти в кулаках. 1 – с поворотом туловища налево " удар " правой рукой вперед. 2 – и.п. 3 – 4 – то же в другую сторону. Дыхание не задерживать.

Физкультминутка для снятия утомления с плечевого пояса и рук

1. И.п. – 1 – поднять плечи. 2 – опустить плечи. Повторить 2 – 4 раза, затем пауза 2 – 3 с, расслабить мышцы плечевого пояса.

2. И.п. – руки согнуты перед грудью. 1 – 2 – два пружинящих рывка назад согнутыми руками. 3 – 4 – то же прямыми руками.

3. И.п. – стойка ноги врозь. 1 – 4 – четыре последовательных круга руками назад. 5 – 8 – то же вперед. Руки не напрягать, туловище не поворачивать. Закончить расслаблением.

1. И.п. – кисти в кулаках. Встречные махи руками вперед и назад.

2. И.п. – руки к плечам, кисти в кулаках. 1 – 2 – напряженно повернуть руки предплечьями и выпрямить их в стороны, кисти тыльной стороной вперед. 3 – руки расслабленно вниз. 4 – и.п.

3. И.п. – тыльной стороной кисти на пояс. 1 – 2 – свести вперед, голову наклонить вперед. 3 – 4 – локти назад, прогнуться. Затем руки вниз и потрясти расслабленно.

1. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны, ладони кверху. 1 – дугой кверху расслабленно правую руку влево с хлопками в ладони. 2 – и.п. 3 – 4 – то же в другую сторону. Руки не напрягать.

2. И.п. – 1 – руки вперед, ладони книзу. 2–4 зигзагообразными движениями руки в стороны. 5 – 6 – руки вперед. 7 – 8 – руки расслабленно вниз.

3. И.п. – 1 – правую руку вперед, левую вверх. 2 – переменить положение рук. Повторить 3 – 4 раз, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед.

Физкультминутка для снятия утомления с туловища и ног

1. И.п. – руки скрестно перед грудью. 1 – взмах правой ногой в сторону, руки дугами книзу, в стороны. 2 – и.п. 3 – 4 – то же в другую сторону.

2. И.п. – стойка ноги врозь. 1 – упор присев. 2 – и.п. 3 – наклон вперед, руки впереди. 4 – и.п.

3. И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову. 1 – 3 – круговые движения тазом в одну сторону. 4 – 6 – то же в другую сторону. 7 – 8 – руки вниз и расслабленно потрясти кистями.

1. И.п. – 1 – выпад влево, руки дугами, ладонями вместе внутрь, вверх в стороны. 2 – толчком левой приставить ногу, дугами внутрь руки вниз. 3 – 4 – то же в другую сторону.

2. И.п. – 1 – 2 – присед на носках, колени врозь, руки вперед – в стороны. 3 – встать на правую, мах левой назад, руки вверх. 4 – приставить левую, руки свободно вниз и встряхнуть руками. 5 – 8 – то же с махом правой ногой назад.

3. И.п. – стойка ноги врозь. 1 – 2 – наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх. 3 – 4 – и.п. 5 – 8 – то же в другую сторону.

1. И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову. 1 – резко повернуть таз направо. 2 – резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным.

2. И.п. – руки в стороны. 1 – 2 – присед, колени вместе, руки за спину. 3 – выпрямляя ноги, наклон вперед, руками коснуться пола. 4 – и.п.

3. И.п. – выпад левой вперед. 1 – мах руками направо с поворотом туловища направо. 2 – мах руками налево с поворотом туловища налево.

Технологическая карта урока русского языка

Ф.И.О. учителя: Быкова Татьяна Олеговна

Программа: Школа России, 3 класс

Автор(ы) учебника: В.П. Канакина, В.Г. Горецкий

Тема урока: Виды предложений

Тип урока: Урок изучения нового материала

Содержание:

Существенные признаки:

1. Предложение;
2. Из чего состоят предложения;
3. Какие есть виды предложений по цели высказывания;
4. Как определить вид предложений по цели высказывания.

Цель урока: Создать условия для формирования знаний о видах предложений и умений их определять.

Задачи урока:

1. Организационный момент;
2. Организация принятия образовательной цели:
 - 2.1. Актуализация имеющихся знаний о предложениях, об их составе;
 - 2.2. Актуализация имеющегося дефицита знания о видах предложений;
 - 2.3. Мотивация, предъявление плана (для того, чтобы определить вид предложения необходимо):
 - Понимать смысл предложения;
 - Уметь опираться на знаки препинания в конце предложения.
3. Основной этап. Знакомство с видами предложений (повествовательное, вопросительное, побудительное);
4. Сознательное самостоятельное применение полученных знаний с помощью письменного упражнения и платформы Learning Apps;
5. Организация рефлексии.

Средства обучения: Учебник, презентация, раздаточный материал (цветные пятючки).

Этап урока	Задача урока	Методический прием		Примечание к применению здоровьесберегающей технологии
		Деятельность учителя	Деятельность ученика	
I	1	<p><i>Приветствие.</i></p> <p>– Проверьте, пожалуйста, свою готовность к уроку. Всё ли у вас есть на партах (книжки, ручки, тетрадь и т.п.)?</p> <p><i>Создание настроения на урок.</i></p> <p>– Присаживаемся, распрямляем спину, выполним дыхательную гимнастику, чтобы настроиться на работу.</p>  <p style="text-align: center;"><u>Мобилизующее дыхание:</u> Вдох выдох пауза</p> <p style="text-align: center;">4с - 2с - 4с 4с - 5с - 2с 4с - 6с - 2с</p>	<p><i>Взаимное приветствие.</i></p> <p><i>Сообщают о готовности к уроку.</i></p> <p><i>Выполняют мобилизующую дыхательную гимнастику.</i></p>	<p>Дыхательная гимнастика способствует увеличению поступления кислорода в ткани, повышению устойчивости организма к гипоксии.</p>
II	2.1	<p>- Прежде чем приступить к изучению новой темы, давайте начнем наш урок с минутки чистописания. Посмотрите на доску, прочитайте слова.</p> <p>- Сегодня мы с вами пропишем три буквы. Первая буква встречается в приставке глагола и обозначает парный, звонкий, твердый, согласный звук.</p> <p>- Правильно, давайте проговорим эту букву очень четко. А теперь пропишем эту букву в воздухе.</p> <p>- В каком слове находится эта буква? Четко проговорим слово.</p>	<p>- Подбежал, въехал, узнает.</p> <p>- Буква «Д».</p> <p><i>Проговаривают несколько раз букву «Д».</i></p> <p><i>Прописывают в воздухе.</i></p> <p>- «Подбежал».</p>	<p>Четкое проговаривание каждой буквы, каждого слова, содействует выполнению артикуляционной, мимической зарядки. Прописывание каждой буквы рукой в воздухе увеличивает</p>

	<p>- Вторая буква находится в приставке глагола, состоящей из одной буквы, и обозначает парный, звонкий, твердый, согласный звук. Какая это буква?</p> <p>- В каком слове?</p> <p>- Третья буква находится тоже в приставке глагола, какое слово у нас осталось?</p> <p>- А что это за буква?</p> <p>- Смотрим на доску, затем прописываем элементы в тетрадь. (<i>Учитель на доске показывает и проговаривает правильность написания элементов</i>).</p> <p>– Мы отлично справились и можем двигаться дальше. Сегодня мы продолжим работать по теме «Предложение».</p> <p>– Давайте вспомним, из чего состоят предложения?</p> <p>– А слова каких частей речи могут встречаться в предложении? Что обозначают эти части речи?</p> <p><i>На стенах класса прикрепляются слова: дом, большой, кислый.</i></p> <p>– Осмотритесь вокруг и глазками (<i>зрительная гимнастика</i>) найдите слово, которое обозначает предмет, покажите на это слово правой рукой.</p> <p>– А теперь найдите слово, которое может характеризовать именно этот предмет и покажите на него левой рукой</p>	<p>- Буква «В»</p> <p>- «Въехал»</p> <p>- «Узнает».</p> <p>- Буква «У».</p> <p>- Предложения состоят из слов и словосочетаний!</p> <p>- Имена существительные (обозначают предмет), имена прилагательные (обозначают признак предмета), глаголы (обозначают действия) и др. <i>Находят слово «дом».</i></p> <p><i>Показывают.</i></p>	<p>количество производимых локомоций.</p> <p>Целью зрительной гимнастики является профилактика нарушений зрения, предупреждение утомления, укрепление глазных мышц - снятие напряжения.</p> <p>Указание направления рукой, поворот туловища при поиске слов увеличивает</p>
--	---	---	--

		<p>(повороты туловища). А кто сможет без слов показать значение этого слова?</p> <p>- Молодцы! Что получилось вместе?</p> <p>- Правильно, а кто помнит, что такое словосочетание?</p> <p>- Абсолютно верно. Ребята, а вот скажите, словосочетание может выражать законченную мысль?</p> <p>- Правильно! Давайте попробуем составить предложение с данным словосочетанием.</p>	<p><i>Находят слово «большой».</i> <i>Показывают.</i></p> <p>- Словосочетание «большой дом»</p> <p>- Словосочетание – это сочетание слов, связанных по смыслу и грамматически, то есть с помощью окончания или предлога, или только по смыслу.</p> <p>- Нет, оно только называет что-либо, но более точно, чем слово.</p> <p><i>Самостоятельно составляют предложения.</i></p>	<p>количество производимых локомотивов.</p>
<p>2.2 2.3</p>		<p>- Подскажите, в ваших предложениях вы о чем-то рассказываете или спрашиваете о чем-то, а может побуждаете к какому-либо действию? Какие знаки препинания стоят в конце ваших предложений?</p> <p>- А знаете ли вы, что существуют 3 вида предложений и их можно различить по смыслу и по знакам препинания в конце предложения?</p>	<p><i>Ответы детей, могут быть разными.</i></p>	<p>-</p>

<p>Ш</p>	<p>3</p>	<p>- Давайте попробуем отгадать эти виды. Прочитаем предложения: «Я вижу большой дом». Что стоит в конце предложений?</p> <p>- Правильно! А передается ли какая-то информация в этом предложении? Какая?</p> <p>- Прочитаем следующее предложение: «Ты видишь большой дом?». Что мы можем сказать об это предложении?</p> <p>- И прочитаем еще одно предложение: «Посмотри на этот большой дом». Как вы думаете, что мы узнаем из него? Как делятся эти предложения? Чем они отличаются?</p> <p>- Верно. С помощью этих рассуждений мы с вами познакомились с тремя видами предложений: повествовательное, вопросительное, восклицательное.</p> <p>- Давайте откроем учебник и прочитаем определения. Что мы можем сказать?</p> <p>- Верно, а как вы думаете, что нам необходимо уметь, чтобы определить вид предложения? Что мы делали?</p> <p>- Молодцы!</p> <p><i>Тематическая физкультурная минутка</i></p> <p>- Давайте, поиграем. Я буду говорить различные высказывания. Если они верны, вы подпрыгиваете, если нет, то приседаете.</p> <p>Утверждения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Я буду делать уроки» - повествовательное предложение. 2. «Ты делаешь уроки?» - побудительное предложение. 	<p><i>Ответы детей.</i></p> <p>- Точка.</p> <p>- Да. Кто-то видит дом, и этот дом большой.</p> <p>- Кто-то спрашивает о большом доме.</p> <p>- Кто-то просит посмотреть на дом.</p> <p><i>Ответы детей.</i></p> <p><i>Читают.</i></p> <p><i>Пересказывают прочитанное.</i></p> <p>- Нам нужно понимать смысл предложения, а еще уметь опираться на знаки препинания в конце предложения.</p>	<p>Тематическая физкультурная минутка снимает усталость и утомление, вызванные продолжительным сидением за партой, увеличивает количество производимых локомоций.</p>
-----------------	-----------------	---	--	---

		<p>3. «А когда ты будешь делать уроки?» - вопросительное предложение.</p> <p>4. «Катя, почему ты не сделала уроки?» - побудительное предложение.</p> <p>5. «Оля и Надя вместе делают уроки» - повествовательное предложение.</p> <p>6. «Делай уроки» - побудительное предложение.</p> <p>7. «Ты должен сделать уроки» - повествовательное предложение.</p> <p>- Замечательно!</p>	<p><i>Выполняю указанные действия.</i></p> <p>1. <i>Да</i></p> <p>2. <i>Нет</i></p> <p>3. <i>Да</i></p> <p>4. <i>Нет</i></p> <p>5. <i>Да</i></p> <p>6. <i>Да</i></p> <p>7. <i>Нет</i></p>	
4		<p>- А теперь приступим к письменному выполнению упражнений, но для начала нам нужно настроить пальчики, для того, чтобы у нас получалось все аккуратно. Пальцы рук связаны с мозгом и внутренними органами. Будем массировать каждый палец, старайтесь уделить внимание каждому суставчику, тщательно его растирая. Массаж большого пальца повышает деятельность головного мозга, указательного – улучшает работу желудка, среднего – кишечник и позвоночник, безымянного – печени, мизинец помогает работе сердца. Встряхните руки, словно сбрасываете с них капельки воды.</p> <p>- Хорошо, пальчики настроили, а теперь письменно выполним упр. 20.</p> <p>- Давайте обобщим все нами сказанное и еще выполним одно упражнение, но на этот раз будем работать у интерактивной доски.</p>	<p><i>Письменно выполняю упражнение. Каждый выходит к доске и определяет вид предложения. Поясняет свой выбор.</i></p>	<p>Самомассаж пальцев улучшает координацию произвольных движений, увеличивает количество производимых локомоций.</p>

	 <p>- Давайте еще немного подвигаемся. На ваших партах вы видите пяточки разного цвета с написанными на обороте словами.</p>  <p>Цвета следов соответствуют следующим требованиям:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Следы красного цвета</i> обозначают повествовательные предложения; • <i>Следы желтого цвета</i> – вопросительные предложения; • <i>Следы синего цвета</i> – побудительные предложения. <p>Ваша задача собраться в группы по виду предложения (по цвету пяточек) и составить одно большое предложение, встав по порядку слов.</p>	<p>Выполняют задание.</p>	<p>Выход к интерактивной доске, поиск одноклассников определенной группы, расстановка по порядку - увеличение двигательной активности на уроке способствует увеличению количества производимых локомоций.</p>
<p>5</p>	<p>- Мы все хорошо поработали и пришло время подвести итоги.</p>	<p>Подведение итогов.</p>	<p>Артикуляционная мимическая</p>

Давайте проверим, понравилось ли вам занятие. Поиграем в игру «Изобрази эмоцию». Перед вами картинки с различными эмоциями. Как вы думаете, что пытается нам показать девочка?



- А теперь попробуйте изобразить свои эмоции от пройденного урока.
- Урок окончен!

*Обобщение всего сказанного.
Обратная связь от детей.*

гимнастика способствует **увеличению количества производимых локомоций.**

Физкультминутки на уроках чтения, письма, русского языка.

Большая буква

Если названные мною слова надо писать с большой буквы – поднимайте руки вверх, если с маленькой – приседайте: *Барсик, котёнок, город, Воронеж, Никита, третьеклассник, река, Дон, Волга, собака, корова, Дружок, Зорька, воробей, урок.*

Приставка

На доске записаны слова:

Делать, сделать, написать, писать, подписать, вёз, отвёз, вывез, привёз, занёс, нёс, перенёс, вынес.

При указании на слова, в которых есть приставка, ученики поворачиваются друг к другу лицом и обмениваются хлопками, если в словах приставки нет, ученики приседают.

Сколько звуков в слове

Приседайте столько раз, сколько звуков в слове (*осень, полка, заяка, стол...*)

Подпрыгните столько раз, сколькими букв в этом слове (*весна, солнце, ссора, лестница...*)

Наклонитесь столько раз, сколько букв в слове *еж, стул, тапок...* (Слова записаны на доске)

Потянитесь столько раз, сколько звуков в этом слове (*каша, юла, сон, таять* – слова записаны на доске).

Словарные слова

После окончания физкультминутки, вы запишите словарные слова, которые сможете запомнить из текста стихотворения, а также те слова, которые сможете расшифровать.

Жил один садовод, он развел огород,

Приготовил старательно грядки. (*Дети делают движения, словно копают лопатой*)

Он принес чемодан

Полный разных семян. (*Дети шагают.*)

Но смешались они в беспорядке.

Наступила весна,

И взошли семена. (*Дети приседают и встают.*)

Садовод любовался на всходы.

Утром их поливал, (*Выполняют движения, словно поливают.*)

На ночь их укрывал

И берег от холодной погоды. (*Дети садятся.*)

Но когда садовод

Нас позвал в огород, (*движения плечевым поясом и руками*)

Мы взглянули и все закричали:

– Никогда и нигде, (*повороты головы в разные стороны*)

Ни в земле, ни в воде

Мы таких овощей не встречали!
Показал садовод (*взмахи руками*)
Нам такой огород,
Где на грядках, засеянных густо, (*взяться за руки с соседями, чтобы
получилась большая цепочка*)
ОГУРБУЗЫ росли,
ПОМИДЫНИ росли,
РЕДИСВЕКЛА, ЧЕСЛУК и РЕПУСТА!

Назвали все предметы

**Показываются предметы, в названии которых присутствуют
различные орфограммы (*солнце, лестница, доска и др.*)**

Назвали все предметы по порядку,
Теперь вас приглашаю на зарядку.
Мелкие шажки — раз, два, три. (*столько шагов, сколько слов было
показано на одну орфограмму*)
Легкие прыжки — раз, два, три. (*столько прыжков, сколько слов было
показано на другую орфограмму*)
Мягкая посадка – раз, два, три. (*столько приседаний, сколько слов было
показано на третью орфограмму*)

Физкультминутки на уроках математики

Мы семь раз в ладоши хлопнем

Мы семь раз в ладоши хлопнем,
Восемь раз ногами топнем.
Прибавляем три к семи –
Столько мы присесть должны. (*7 хлопков, по 4 раза топнуть каждой
ногой, 10 приседаний.*)

Под веселые напевы

*Сейчас мы немного подвигаемся, а потом вы скажите мне, сколько
упражнений мы сделали.*

Под веселые напевы
Повернемся вправо, влево.
Руки вверх! Руки вниз! Вверх!
И снова наклонись!
Вправо, влево головою!
Руки вверх! Перед собою!
Топни правой ногой!
Вправо шаг.
На месте стой!
Топни левой ногой!
Влево шаг!
И снова стой.
Повернись направо к другу.

Правую дай руку другу. *(Дети выполняют движения за учителем по содержанию текста.)*

Затем дети говорят о количестве проделанных упражнений (16 упражнений, команды «на месте стой» не считаются).

Сколько?

(Учитель показывает картинки.)

В лесу шагаем строем, секреты все раскроем!

Сколько здесь грибочков? Столько приседаем. *(Приседания.)*

Сколько здесь цветочков? Ручки поднимаем. *(Дети поднимают и опускают руки.)*

Сколько елочек зеленых? Столько выполним наклонов.

Сколько здесь у нас кружков? Столько сделаем прыжков.

Сколько палочек до точки? Столько встанем на носочки.

Поднимаем ручки, Разгоняем тучки.

Вот окончен дальний путь.

Можно сесть и отдохнуть. *(Дети садятся за парты.)*

Кто живет у нас в квартире

Раз, два, три, четыре, *(Хлопаем в ладоши.)*

Кто живет у нас в квартире? *(Шагаем на месте.)*

Раз, два, три, четыре, пять, *(Прыжки на месте.)*

Всех могу пересчитать: *(Шагаем на месте.)*

Папа, мама, брат, сестра, *(Хлопаем в ладоши.)*

Кошка Мурка, два котенка, *(Наклоны туловища влево–вправо.)*

Мой сверчок, щегол и я – *(Повороты туловища влево–вправо.)*

Вот и вся моя семья. *(Хлопаем в ладоши.)*

Так сколько нас в квартире? (10)

Много ль надо нам, ребята

Много ль надо нам, ребята,

Для умелых наших рук?

Нарисуем два квадрата, *(Дети рисуют в воздухе геометрические фигуры.)*

А на них огромный круг,

А потом еще кружочек,

Треугольный колпачок.

Вот и вышел очень, очень

Развеселый чудачок.

Физкультминутки на уроках окружающего мира

Можно использовать при изучении растений:

Во дворе растёт подсолнух

Во дворе растёт подсолнух,

Утром тянется он к солнцу. *(Дети встают на одну ногу и тянут руки вверх.)*

Рядом с ним второй, похожий,

К солнцу тянется он тоже. *(Дети встают на другую ногу и снова тянут руки вверх.)*

Вертим ручками по кругу.

Не задень случайно друга!

Несколько кругов вперёд,

А потом наоборот. *(Вращение прямых рук вперёд и назад.)*

Руки в спину упираем,

Поясницу прогибаем.

А теперь давай, дружок,

Посмотри на потолок. *(Поставить ладони сзади на пояс, медленный прогиб назад.)*

Отдохнули мы чудесно,

И пора за парты сесть нам. *(Дети садятся за парты.)*

Мы березку посадили

Мы березку посадили, *(Выпрямиться за партой.)*

Мы водой ее полили, *(Руки согнуть к плечам, ладонями вперед.)*

И березка подросла, *(Встать за партой.)*

К солнцу ветки подняла, *(Руки вверх.)*

А потом их наклонила *(Руки вниз, спина прямая.)* –

И ребят благодарила. *(Поклоны головой, сесть.)*

Можно использовать при изучении животных и птиц:

Весело в лесу

Зайцы утром рано встали,

Весело в лесу играли.

По дорожкам прыг–прыг–прыг!

Кто к зарядке не привык? *(Прыжки на месте.)*

Вот лиса идёт по лесу.

Кто там скачет, интересно? *(Ходьба на месте.)*

Чтоб ответить на вопрос,

Тянет лисонька свой нос. *(Потягивания – руки вперёд.)*

Но зайчата быстро скачут.

Как же может быть иначе? *(Прыжки на месте.)*

Тренировки помогают!

И зайчата убегают. *(Бег на месте.)*

Вот голодная лиса *(Ходьба на месте.)*

Грустно смотрит в небеса. *(Потягивания – руки вверх.)*

Тяжело вздыхает, *(Глубокие вдох и выдох.)*

Садится, отдыхает. *(Дети садятся за парты.)*

Лебеди

Лебеди летят, *(Ходьба на месте с подниманием рук через стороны вверх и вниз (держат осанку).)*

Крыльями шумят. *(Наклон вперед, прогнувшись, руки в стороны.)*

Прогнулись над водой,

Качают головой. (*Повороты головы.*)
Прямо и гордо
Умеют держаться. (*Выпрямиться, руки за спину — проверить осанку, пауза 3 – 4 с.*)
И очень бесшумно (*Руки вниз — потянуться вверх.*)
На место садятся. (*Сесть на место, туловище держать прямо.*)

Можно использовать при изучении явлений природы:

Ветер

Ветер дует нам в лицо,
Закачалось деревцо. (*Наклоны вправо-влево.*)
Ветер тише, тише, тише, (*Присесть, спина прямая.*)
Деревцо все выше, выше. (*Встать на носки.*)
Раз, два – выше голова, (*Поднять голову.*)
Три, четыре – руки шире, (*Руки в стороны.*)
Пять, шесть – тихо сесть, (*Сесть за парту.*)
Семь, восемь – тень отбросим. (*Два хлопка о парту.*)
Сел на дерево скворец,
И игре нашей конец. (*Дети громко проговаривают эти слова.*)

Дождь!

Дождь! Дождь! Надо нам
Расходиться по домам! (*Шагаем на месте.*)
Гром! Гром, как из пушек.
Нынче праздник для лягушек. (*Прыжки на месте.*)
Град! Град! Сыплет град
Все под крышами сидят. (*Хлопки в ладоши.*)
Только мой братишка в луже
Ловит рыбу нам на ужин. (*Шагаем на месте.*)

Физкультминутки на уроках изобразительного искусства

Активизация двигательной активности на уроках творчества может иметь впечатляющий характер. Не нужно бояться экспериментов в обыденном уроке. Нетрадиционные подходы и методы помогут увлечь детей и сделают обычный урок труда или рисования интересным, увлекательным и развивающим не только фантазию, но и физические способности.

Урок рисование можно превратить в «игру с солнцем», если переместить весь процесс на свежий воздух. Понадобится лишь бумага, предметы, которые будут отбрасывать тень, и фломастеры.

В результате, учащиеся не только получают массу удовольствия, но и активизируют двигательную активность.

Также можно предложить детям «рисование наоборот», когда рисуют не кистью по бумаге, а бумагой по листу, что будет способствовать активизации мышц плечевого сустава.

Теплые–холодные цвета

– Если я показываю вам карточку с теплым цветом, то вы должны подпрыгнуть вверх на двух ногах, а если вы видите карточку с холодным цветом, то выполняете приседания (*Красный, синий, желтый, оранжевый, фиолетовый и т. д.*)

Жанры изобразительного искусства

– Я буду показывать вам карточки, на которых вы увидите произведения разных жанров и сообщите мне, что это за жанр, но не словами, а действиями: натюрморт – хлопаем в ладоши, портрет – подпрыгиваем, пейзаж – приседаем (*Действия предварительно записываются на доске.*)

Художники

– Я буду называть фамилии известных людей. Если вы услышите фамилию художника, то быстро встаете из-за парт, в остальных случаях – сидите на своих местах (*Пушкин, Лермонтов, Левитан, Чехов, Шишкин, Васнецов, Крылов, Чайковский, Чуковский, Репин, Перов, Мусоргский, Суриков, Толстой, Полenov.*)

Упражнения с предметами

– Встаньте из-за парт. Положите на голову альбомы и выполняйте мои команды. Задача: не уронить альбом на пол.

Руки на пояс, стоим на левой ноге, на правой ноге, выполним приседание, шаг вперед, шаг назад, шаг влево, шаг вправо, ходьба на месте, высоко поднимая колени, ходьба с хлопками в ладони, прыжки на обеих ногах.

– Сидя за партами, выполним упражнения для рук.

Берем в руки кисть (или карандаш) и перекладываем перед собой из руки в руку, покатаем ее между ладонями, за спиной перекладываем кисть из руки в руку.

Физкультминутки на уроках технологии

Так как на уроках технологии преобладает деятельность мелкой моторики (*вырезание мелких деталей, склейка и др.*) необходимо проводить зарядку для кистей рук и подушечек пальцев. Рекомендуется подбирать тематические физкультминутки.

Домик

Раз, два, три, четыре, пять

(*разжимание пальцев, сжатых в кулак по одному, начиная с большого.*)

Вышли пальчики гулять.

(*ритмичное разжимание всех пальцев одновременно.*)

Раз, два, три, четыре, пять,

(*сжимание по очереди широко расставленных пальцев в кулак, начиная с мизинца.*)

В домик спрятались опять.

(*ритмичное сжимание всех пальцев одновременно.*)

Алые цветки

"Наши алые цветки

Распускают лепестки,

Ветерок чуть дышит,
Лепестки колыхнет.
Наши алые цветки
Закрывают лепестки,
Тихо засыпают,
Головой качают".

(Ладони соединены в форме тюльпана, пальцы медленно раскрываются, затем производятся плавные покачивания кистями рук, затем медленно закрываются, приобретая форму цветка, производятся покачивания головкой цветка).

Апельсин

"Мы делили апельсин,
Апельсин всего один.
Эта долька для кота,
Эта долька для ежа,
Эта долька для улитки,
Эта долька для чижа,
Ну, а волку кожура!"

(Начинать с мизинца, загибать попеременно все пальцы).

Пальчиковая гимнастика

Пальцы делают зарядку,
Чтобы меньше уставать.
А потом они в тетрадке
Будут букочки писать. *(Дети вытягивают руки вперёд, сжимают и разжимают кулачки).*
Две весёлые лягушки
Ни минуты не сидят.
Ловко прыгают подружки,
Только брызги вверх летят. *(Дети сжимают руки в кулачки и кладут их на парту пальцами вниз. Резко расправляют пальцы (рука как бы подпрыгивает над партией) и кладут ладони на парту. Затем тут же резко сжимают кулачки и опять кладут их на парту).*
Дружно пальчики сгибаем,
Крепко кулачки сжимаем.
Раз, два, три, четыре, пять –
Начинаем разгибать. *(Вытянуть руки вперёд, сжать пальцы в кулачки как можно сильнее, а затем расслабить и разжать.)*
Только уставать начнём,
Сразу пальцы разожмём,
Мы пошире их раздвинем,
Посильнее напряжём. *(Вытянуть руки вперёд, растопырить пальцы, напрячь их как можно сильнее, а затем расслабить, опустить руки и слегка потрясти ими).*

Правила подобранных игр для развития физических способностей

Цепи кованы

Две команды встают в шеренги лицом друг к другу на расстояние 10 – 15 м. Расстояние между отдельными игроками 1 м. Играющие держатся за руки. По сигналу учителя одна из команд начинает игру словами:

– Цепи кованы, раскуйте нас!

Вторая команда отвечает:

– Кем из нас?

И посылает игрока к команде – сопернице. Он должен попытаться разорвать цепь игроков этой команды. Если это игроку удастся, то он забирает с собой двух игроков, образовавших порванное им звено цепи. Если же нет, то он сам становится "пленником". Игроки обеих команд по очереди повторяют свои попытки.

Попрыгунчики-воробушки

Чертится круг диаметром 4 – 6 м. Выбирается водящий – кошка. Она сидит в центре круга, а остальные играющие – воробушки – за пределами круга.

По сигналу воробушки впрыгивают в круг и выпрыгивают из него. Кошка старается поймать воробья, не успевшего выпрыгнуть из круга. Пойманные остаются в круге. Когда кошка поймает трех – четырех воробьев, выбирается новая кошка из непоиманных.

Разрешается прыгать на одной или двух ногах (по договоренности). Тот, кто пробежал через круг считается пойманным.

Удочка

Дети образуют круг. В его центре учитель. Он держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Учитель вращает веревку с мешочком по кругу по самой земле, а дети подпрыгивают, стараясь не задеть веревку или мешочек. Тот, кто заденет, считается проигравшим.

Попади в мяч

Для игры нужен один волейбольный мяч и теннисные мячи по количеству, равному половине класса.

Играющие делятся на две команды и выстраиваются шеренгами на противоположных сторонах площадки, чтобы между ними было расстояние 18 – 20 м. Перед носками играющих проводятся линии, а посередине площадки кладется волейбольный мяч. Игроки одной команды (по жребию) получают по маленькому теннисному мячу.

По сигналу учителя игроки бросают мячи в волейбольный мяч, стараясь откатить его к противоположной команде. Игроки из другой команды собирают брошенные мячи и по сигналу тоже метают их в волейбольный мяч, стараясь откатить его обратно. Так поочередно команды метают мячи установленное количество раз.

Выигрывает команда, сумевшая закатить мяч за черту команды, стоящей, напротив.

Эстафета со скакалкой

Играющие делятся на две команды и становятся в колонну по одному. Первый и второй игроки отделяются от колонны и берут за концы скакалку. По сигналу преподавателя они начинают крутить скакалку, а игроки подпрыгивают на месте, стараясь не задеть скакалку. После 10 оборотов скакалки первый игрок становится в конец колонны, а второй и третий игроки продолжают игру тем же способом. Все эти смены игроков нужно делать так, чтобы обороты скакалки не прекратились. Игра продолжается до тех пор, пока первый игрок вновь не окажется во главе колонны. Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

Море волнуется раз!

Перед началом игры выбирается водящий. Играющие выполняют какие-либо действия (бегают, прыгают, садятся), а водящий в это время отворачивается от остальных участников и громко говорит:

«Море волнуется раз,
Море волнуется два,
Море волнуется три,
Морская фигура замри!»

В этот момент игроки должны замереть в той позе, в которой оказались. Водящий поворачивается, обходит всех играющих и осматривает получившиеся фигуры. Кто первый из них пошевелится, тот становится на место ведущего, либо выбывает из игры (в этом случае победителем становится наиболее дольше продержавшийся игрок).

Салки-пересекалки

Игра начинается как обычные салки, только вводится новое правило — если вода гонится за кем-то и другой игрок перебегает ему дорогу, то вода должен изменить направление и гнаться за помешавшим ему игроком. Игра интересна тем, что требует от игроков дополнительного риска и хорошо развивает взаимовыручку.

Борьба за мяч

Формируются две команды, которые произвольно размещаются на ограниченной площадке. У одной из команд по жребию мяч. По сигналу игроки этой команды стараются как можно быстрее выполнить подряд 5 – 10 передач. За это команда получает одно очко. Количество передач предварительно оговаривается между своими игроками. Игроки другой команды стараются перехватить мяч. Побеждает команда, набравшая большее количество очков за заранее оговоренное время или заранее обусловленное количество очков, необходимое для победы.

Светофор

Дети становятся в ряд. Ведущий объявляет цвета. Как только он произнесет: «Красный», все дети берут вперед до обозначенной линии.

Последний кто прибежал – выбывает из игры. Заканчивается игра только тогда, когда остается один самый быстрый и внимательный – победитель.

Два мороза

На противоположных сторонах площадки на расстоянии 10 – 20 м. линиями отмечают дом и школу. На одной стороне зала (за чертой) – все играющие кроме двух водящих, Морозов. Они стоят посередине площадки и, обращаясь к ребятам говорят: Мы два брата молодые, два Мороза удалые. «Я – Мороз – Красный нос», – говорит один. «– Я, Мороз – Синий нос», – говорит другой. – Кто из вас решится в путь – дороженьку пуститься?!

Дети дружно отвечают: Не боимся мы угроз, и не страшен нам мороз! – после чего перебегают из дома в школу. Морозы пятнают пробегающих, замораживают их. Кого осалили – остаются стоять на месте.

Затем морозы опять обращаются к ребятам с теми же словами, а ребята, ответив, перебегают обратно в дом. Им разрешается по дороге выручить замороженных, коснувшись их рукой, после чего вырученные присоединяются к остальным.

После двух пробежек из не пойманных ребят выбирают новых Морозов, а осаленных подсчитывают и отпускают.

В итоге игры отмечают ребята, не попавшиеся Морозам ни разу, а также лучшая пара водящих.

Не разрешается задерживаться в доме, салить за чертой и покидать перебегающим то место, где их застигли Морозы.

Волк во рву

Посередине площадки проводятся две линии на расстоянии 50 – 70 см одна от другой. Эти линии образуют ров, в котором живет волк (водящий) остальные участники игры – козочки. Они находятся на одной из сторон площадки.

По сигналу учителя козы перебегают на другую сторону площадки, по дороге перепрыгивая через ров. Волки, не выбегая из рва, ловят (пятнают) перебегающих. Пойманные козы подсчитываются и отпускаются. После трех – четырех перебежек выбирают нового волка (или двух волков, если ширина рва позволяет это сделать). Выигрывают козы, ни разу не попавшиеся волкам, и волки, сумевшие поймать больше козочек.

Не разрешается задерживаться перед рвом более 5 секунд и заступать в ров ногами. Козочки, нарушившие, это правило считаются пойманными. Коза не считается пойманной, если она осалена волком, ступившим за пределы рва.

День и ночь

Играющие делятся на две команды, которые становятся не середину площадки спиной друг к другу на расстоянии 1,5 м. Одной команде дается название «День», другой – «Ночь». У каждой команды на своей стороне площадки (в 10 – 12 м.) дом.

Учитель неожиданно произносит название одной из команд, например, «День!». Эта команда быстро убегает в свой дом, а другая команда догоняет.

Осаленные игроки подсчитываются (записывается их число) и отпускаются в свою команду.

Все становятся на прежние места, учитель снова называет команду. Важно, чтобы не было строгого чередования, тогда играющие не знают, какая команда будет названа, а поэтому предельно внимательны.

Перед сигналом руководитель, чтобы отвлечь внимание играющих может предложить им выполнять различные упражнения (смена положений рук, прыжки или шаг на месте и т.п.)

Игра проводится несколько раз, после чего подсчитывается сколько игроков было поймано в какой команде за одинаковое количество пробежек (за три или четыре). Побеждает команда, осалившая больше игроков.

Игроков разрешается салить только до черты дома. Пойманные дети продолжают участвовать в игре. В ходе пробежки один участник может салить не только стоящего напротив, но и его соседей.

Жмурки

Игра организовывается на переменах в коридоре. Водящему завязывают глаза шарфом или платком, несколько раз оборачивают его вокруг себя и оставляют. Все играющие дети хлопают в ладоши, а водящий ловит игроков, ориентируясь на звук хлопков.

Делай, как я говорю

Учитель объясняет правила: «Я буду вставать и садиться, одновременно подавая вам команду: «Встаньте», «Сядьте». Вы должны выполнять мою команду, не обращая внимания на то, что делаю я сам. Начали!»

Преподаватель иногда нарочно говорит: «Встаньте», а сам садится и наоборот.

Сосед

Дети становятся в широкий круг попарно, и только один ребенок остается без пары, сейчас он будет искать себе соседа. Для того чтобы рядом с ним оказался другой школьник, участник без пары должен просто назвать его имя или жестами позвать товарища, а последний, услышав, быстренько перебежать к нему. Но не все так просто, ведь сосед участника, которого вызывают, может успеть задержать своего партнера.

Переправа

Ребята делятся на две равные команды, строятся в колонну по одному за общей стартовой линией. Расстояние между колоннами – 3 м. Через 10 м перед каждой колонной вдоль устанавливаются по две гимнастические скамейки, символизирующие походную переправу по узким жердям через воображаемую речку.

По стартовому сигналу каждая команда, взявшись за руки, подбегает к своей «переправе» и начинает переходить «речку» по узким граням скамеек – цепочкой, не отпуская рук соседей. Выигрывает та команда, члены которой быстрее совершат «переправу», не теряя равновесия и не разрывая групповой цепочки.

Путаница

Также представляет подвижные игры для детей на минимальном пространстве. Водящий выходит из класса, дети становятся в круг и берутся за руки. Дальше они запутывают свой круг, переступают друг через друга или пролазят под соединёнными руками соседей. Единственное важное условие – руки не должны расцепляться. Образуется путаница. Когда запутываться дальше некуда, зовут водящего. «Бабка, бабка, нитки рвутся. Скоро–скоро разорвутся». Водящий возвращается в класс и пытается разобрать путаницу, указывает играющим, куда им переступить и как поворачиваться. Если нитка разорвалась, игра начинается заново.

Сокол и лиса

Выбирается сокол и лиса. Остальные дети соколята. Сокол учит своих соколят летать. Он легко бегает в разных направлениях и производит руками разные движения (вверх, в стороны, вперед) и т.д. Стайка соколят бежит за соколом и следит за его движениями. Они должны точно повторять движения сокола. В это время вдруг выскакивает из норы лиса. Соколята быстро приседают на корточки, чтобы лиса их не заметила. Время появления лисы определяется сигналом. Лиса ловит только тех, кто не присел.

Жираф

Ведущий раскладывает перед игроком камушки. Игроки должны встать прямо, соединив пятки и разведя носки в стороны. Его задача – собрать все лежащие перед ним камушки. Все было бы просто, да вот только игрок не имеет права сгибать ноги, и ему приходится собирать камушки, каждый раз наклоняясь. До камушков, лежащих чуть поодаль, игроку приходится еще и изо всех сил тянуться руками. Ведущий должен следить за тем, чтобы игрок соблюдал правила: не сгибал ноги и старательно дотягивался до всех предметов, ничего не пропуская. Если игрок все выполнил правильно и собрал все камушки, то он считается победителем.

Верблюжьего бега

Игроки делятся на несколько (две, три) команд. Ведущий объясняет, что играть все будут в эстафету, но непростую, а верблюжью. Для этого прежде всего игрокам придется изображать верблюдов. Делается это так: игрок должен наклониться и обхватить ладонями лодыжки, максимально выпрямив при этом ноги и прогнув спину. В таком положении игрок должен пройти до финиша (двигаться быстро в таком положении невозможно). Игрок, согнувший ноги в коленях или расцепивший руки, сходит с дистанции. Выигрывает команда, быстрее других справившаяся с заданием.

Игру можно и изменить. Например, соревноваться друг с другом могут не команды игроков, а игроки сами по себе. Для этого можно попросить игроков, например, встать в круг и двигаться по кругу. Время от времени ведущий может просить игроков остановиться. Те, кто при внезапной остановке не потерял равновесие, продолжают игру. Можно устроить и целый «верблюжий караван»: игроки становятся в цепочку друг за другом, а первый игрок ведет их в произвольном направлении.

Фанты

Каждый ребенок находит для себя отдельный фантик (это может быть листик бумаги или любой природный материал). Все фантики перемешиваются и отдаются ведущему, который не знает, какой фант кому принадлежит. Ведущий смотрит на фант и придумывает задание (попрыгать, отжаться, сделать «ласточку»). Затем каждый участник выполняет то, что назначено его фанту.

Класс, смирно!

Играющие стоят в одной шеренге. Учитель, стоя лицом к детям, подает команды, которые ни должны выполнять в том случае, если учитель перед командой скажет слово «класс». Если слово не произнесено, исполнять команду нельзя. Кто ошибся – делает шаг вперед, но продолжает играть. После второй ошибки делает еще один шаг вперед и т. д.

Игра продолжается не более трех минут. После окончания отмечаются самые невнимательные и самые внимательные, то есть те, кто остался стоять на исходном положении. Согласно правилам, шаг вперед делают и те ребята, которые своевременно не выполнили правильную команду.

Светофор

Изготавливаются кружки (диаметр – 10 см) красного, желтого и зеленого цветов, которые прикрепляют к палочкам. Ученики стоят в шеренге и выполняют упражнение согласно сигналам учителя. На красный сигнал дети приседают, на желтый – хлопают, на зеленый – маршируют на месте.

Можно разнообразить упражнения и давать другие задания: стоять на носках, принять положение приседа, высокого старта, бежать, как лошадка и др.

В игровой деятельности детей объективно сочетаются два очень важных фактора: с одной стороны, дети включаются в практическую деятельность, развиваются физически, привыкают самостоятельно действовать; с другой стороны – получают моральное и эстетическое удовлетворение от этой деятельности, углубляют познания окружающей их среды. Все это в конечном итоге способствует воспитанию личности в целом. Следовательно, подвижные игры – действенное средство разностороннего развития.

Статистическая обработка результатов (констатирующий срез)

С целью сравнения уровней физической подготовленности у учащихся 3 «А» и 3 «Б» классов после проведения констатирующего этапа исследования мы применили статистический метод обработки данных. Так как экспериментальные данные получены по ранговой шкале и выборки независимы, то необходимо использовать статистический метод U–критерия Манна – Уитни.

Определим гипотезы:

Первая гипотеза – H_0 , между группами нет различия по исследуемому параметру, т.е. экспериментальная группа не обладает какими – либо преимуществами по сравнению с контрольной группой.

Альтернативная гипотеза – H_1 , между группами существует достоверное различие по исследуемому параметру.

Таблица 17(а) - Распределение уровней физической подготовленности в 3 «А» и 3 «Б» классах (по ценностно-мотивационному компоненту)

Уровень знаний	1н	2с	3в
Частота в 3 «Б» классе (Э)	8	11	4
Частота в 3 «А» классе (К)	4	12	7

Сведём данные в одну таблицу, ранжируя их.

Таблица 18(а) - Ранги уровней физической подготовленности в 3 «А» и 3 «Б» классах

№ п/п	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Параметр	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2
Код группы	к	к	к	к	э	э	э	э	э	э	э	э	к	к	к
Ранг	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	24	24	24

Продолжение таблицы 18(а)

№ п/п	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Параметр	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Код группы	к	к	к	к	к	к	к	к	к	э	э	э	э	э	э
Ранг	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24

Окончание таблицы 18(а)

№ п/п	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46
Параметр	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Код группы	э	э	э	э	э	к	к	к	к	к	к	к	э	э	э	э
Ранг	24	24	24	24	24	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41

Подсчет рангов:

$$\text{Ранг 1} = \frac{1+2+3+4+5+6+7+8+9+10+11+12}{12} = 6,5$$

Ранг 2 =

$$\frac{13+14+15+16+17+18+19+20+21+22+23+24+25+26+27+28+29+30+31+32+33+34+35}{23} = 24$$

$$\text{Ранг 3} = \frac{36+37+38+39+40+41+42+43+44+45+46}{11} = 41$$

Обработка результатов:

- Сумма рангов для контрольной группы и для экспериментальной группы:

$$\Sigma R_k = 6,5 \cdot 4 + 20,5 \cdot 12 + 41 + 7 = 601$$

$$\Sigma R_{\text{э}} = 6,5 \cdot 8 + 20,5 \cdot 11 + 41 \cdot 4 = 480$$

- Проверка: $R_k + R_{\text{э}} = N \cdot 2 \cdot (N + 1)$

$$601 + 480 = 46 \cdot 2 \cdot (46 + 1)$$

$$1081 = 1081$$

$$\Sigma R_{\text{э}+k} = 1081$$

$\Sigma R = 1081$, следовательно, ранжирование и подсчет ранговых сумм проведены верно.

- Далее определяем эмпирическое значение U по формуле:

$$U_{\text{эмп.}} = (n_1 \cdot n_2) + n_x \cdot (n_x + 1) / 2 - T_x$$

Где n_1 – количество учащихся в выборке 1;

n_2 – количество учащихся в выборке 2;

T_x – большая из двух ранговых сумм;

n_x – количество учащихся в группе с большей суммой рангов.

$$U_k = (23 \cdot 23) + 23 \cdot (23 + 1) / 2 - 601 = 204$$

$$U_{\text{э}} = (23 \cdot 23) + 23 \cdot (23 + 1) / 2 - 480 = 325$$

- Проверка: $U_k = n_k \cdot n_{\text{э}} - U_{\text{э}}$

$$204 = 23 \cdot 23 - 325$$

$$204 = 204$$

- Сравниваем $U_{\text{эмп.}}$ с критическим значением $U_{\text{кр.}}$

$$U_{\text{кр.}} = 189 \text{ для } p \leq 0,05$$

$$158 \text{ для } p \leq 0,01$$

Если $U_{\text{эмп.}} > U_{\text{кр.}}$, то принимаем H_0 и отвергаем H_1 .

Если $U_{\text{эмп.}} \leq U_{\text{кр.}}$, то принимаем H_1 и отвергаем H_0 .

Так как $204 > 189$, следовательно, принимаем H_0 и отвергаем H_1 .

Так как $204 > 158$, следовательно, принимаем H_0 и отвергаем H_1 .

В результате проведенного статистического исследования мы принимаем H_0 на обоих уровнях значимости.

Следовательно, достоверного различия между уровнями физической подготовленности (по ценностно-мотивационному компоненту) у учащихся 3 «А» и 3 «Б» классов выявить не удалось.

Таблица 17(б) - Распределение уровней физической подготовленности в 3 «А» и 3 «Б» классах (по когнитивному компоненту)

Уровень знаний	1н	2с	3в
Частота в 3 «Б» классе (Э)	10	11	2
Частота в 3 «А» классе (К)	7	12	4

Сведём данные в одну таблицу, ранжируя их.

Таблица 18(б) - Ранги уровней физической подготовленности в 3 «А» и 3 «Б» классах

№ п/п	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Параметр	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Код группы	к	к	к	к	к	к	к	э	э	э	э	э	э	э	э
Ранг	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9

Продолжение таблицы 18(б)

№ п/п	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Параметр	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Код группы	э	э	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	э
Ранг	9	9	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29

Окончание таблицы 18(б)

№ п/п	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46
Параметр	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Код группы	э	э	э	э	э	э	э	э	э	э	к	к	к	к	э	э
Ранг	29	29	29	29	29	43,5	43,5	43,5	43,5	43,5	43,5	43,5	43,5	43,5	43,5	43,5

Подсчет рангов:

Ранг 1 = 9

Ранг 2 = 29

$$\text{Ранг}_3 = 43,5$$

Обработка результатов:

1. Сумма рангов для контрольной группы и для экспериментальной группы:

$$\Sigma R_k = 585 \quad \Sigma R_{\text{э}} = 496$$

2. Проверка: $R_k + R_{\text{э}} = N \cdot 2 \cdot (N + 1)$

$$585 + 496 = 46 \cdot 2 \cdot (46 + 1)$$

$$1081 = 1081$$

$$\Sigma R_{\text{э}+k} = 1081$$

$\Sigma R = 1081$, следовательно, ранжирование и подсчет ранговых сумм проведены верно.

3. Далее определяем эмпирическое значение U по формуле:

$$U_{\text{эмп.}} = (n_1 \cdot n_2) + n_x \cdot (n_x + 1) / 2 - T_x$$

Где n_1 – количество учащихся в выборке 1;

n_2 – количество учащихся в выборке 2;

T_x – большая из двух ранговых сумм;

n_x – количество учащихся в группе с большей суммой рангов.

$$U_k = (23 \cdot 23) + 23 \cdot (23 + 1) / 2 - 585 = 220$$

$$U_{\text{э}} = (23 \cdot 23) + 23 \cdot (23 + 1) / 2 - 496 = 309$$

4. Проверка: $U_k = n_k \cdot n_{\text{э}} - U_{\text{э}}$

$$220 = 23 \cdot 23 - 309$$

$$220 = 220$$

5. Сравниваем $U_{\text{эмп.}}$ с критическим значением $U_{\text{кр.}}$.

$$U_{\text{кр.}} = 189 \text{ для } p \leq 0,05$$

$$158 \text{ для } p \leq 0,01$$

Если $U_{\text{эмп.}} > U_{\text{кр.}}$, то принимаем H_0 и отвергаем H_1 .

Если $U_{\text{эмп.}} \leq U_{\text{кр.}}$, то принимаем H_1 и отвергаем H_0 .

Так как $220 > 189$, следовательно, принимаем H_0 и отвергаем H_1 .

Так как $220 > 158$, следовательно, принимаем H_0 и отвергаем H_1 .

В результате проведенного статистического исследования мы принимаем H_0 на обоих уровнях значимости.

Следовательно, достоверного различия между уровнями физической подготовленности (по когнитивному компоненту) у учащихся 3 «А» и 3 «Б» классов выявить не удалось.

Таблица 17(в) - Распределение уровней физической подготовленности в 3 «А» и 3 «Б» классах (по эмоциональному компоненту)

Уровень знаний	1н	2с	3в
Частота в 3 «Б» классе (Э)	10	11	2
Частота в 3 «А» классе (К)	7	12	4

Сведём данные в одну таблицу, ранжируя их.

Таблица 18(в) - Ранги уровней физической подготовленности в 3 «А» и 3 «Б» классах

№ п/п	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Параметр	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2
Код группы	к	к	к	к	к	к	э	э	э	э	э	э	э	э	к
Ранг	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	26,5

Продолжение таблицы 18(в)

№ п/п	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Параметр	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Код группы	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	э	э	э	э
Ранг	26,5	26,5	26,5	26,5	26,5	26,5	26,5	26,5	26,5	26,5	26,5	26,5	26,5	26,5	26,5

Окончание таблицы 18(в)

№ п/п	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46
Параметр	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3
Код группы	э	э	э	э	э	э	э	э	к	к	к	к	к	э	э	э
Ранг	26,5	26,5	26,5	26,5	26,5	26,5	26,5	26,5	42,5	42,5	42,5	42,5	42,5	42,5	42,5	42,5

Подсчет рангов:

$$\text{Ранг 1} = 7,5$$

$$\text{Ранг 2} = 26,5$$

$$\text{Ранг 3} = 42,5$$

Обработка результатов:

- Сумма рангов для контрольной группы и для экспериментальной группы:

$$\Sigma R_k = 575,5 \quad \Sigma R_{\text{э}} = 505,5$$

- Проверка: $R_k + R_{\text{э}} = N \cdot 2 \cdot (N + 1)$

$$575,5 + 505,5 = 46 \cdot 2 \cdot (46 + 1)$$

$$1081 = 1081$$

$$\Sigma R_{\text{э}+к} = 1081$$

$\Sigma R = 1081$, следовательно, ранжирование и подсчет ранговых сумм проведены верно.

- Далее определяем эмпирическое значение U по формуле:

$$U_{\text{эмп.}} = (n_1 \cdot n_2) + n_x \cdot (n_x + 1) / 2 - T_x$$

Где n_1 – количество учащихся в выборке 1;

n_2 – количество учащихся в выборке 2;

T_x – большая из двух ранговых сумм;

n_x – количество учащихся в группе с большей суммой рангов.

$$U_k = (23 \cdot 23) + 23 \cdot (23 + 1) / 2 - 575,5 = 229,5$$

$$U_э = (23 \cdot 23) + 23 \cdot (23 + 1) / 2 - 505,5 = 299,5$$

4. Проверка: $U_k = n_k \cdot n_э - U_э$

$$229,5 = 23 \cdot 23 - 299,5$$

$$229,5 = 229,5$$

5. Сравниваем $U_{эмп.}$ с критическим значением $U_{кр.}$.

$U_{кр.} = 189$ для $p \leq 0,05$

158 для $p \leq 0,01$

Если $U_{эмп.} > U_{кр.}$, то принимаем H_0 и отвергаем H_1 .

Если $U_{эмп.} \leq U_{кр.}$, то принимаем H_1 и отвергаем H_0 .

Так как $229,5 > 189$, следовательно, принимаем H_0 и отвергаем H_1 .

Так как $229,5 > 158$, следовательно, принимаем H_0 и отвергаем H_1 .

В результате проведенного статистического исследования мы принимаем H_0 на обоих уровнях значимости.

Следовательно, достоверного различия между уровнями физической подготовленности (по эмоциональному компоненту) у учащихся 3 «А» и 3 «Б» классов выявить не удалось.

Таблица 17(г) - Распределение уровней физической подготовленности в 3 «А» и 3 «Б» классах (по поведенческо-деятельностному компоненту (степень активности образа жизни и двигательная активность))

Уровень знаний	1н	2с	3в
Частота в 3 «Б» классе (Э)	8	13	2
Частота в 3 «А» классе (К)	4	12	7

Сведём данные в одну таблицу, ранжируя их.

Таблица 18(г) - Ранги уровней физической подготовленности в 3 «А» и 3 «Б» классах

№ п/п	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Параметр	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2
Код группы	к	к	к	к	э	э	э	э	э	э	э	э	к	к	к
Ранг	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	25	25	25

Продолжение таблицы 18(г)

№ п/п	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Параметр	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Код группы	к	к	к	к	к	к	к	к	к	э	э	э	э	э	э
Ранг	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25

Окончание таблицы 18(г)

№ п/п	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46
Параметр	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Код группы	э	э	э	э	э	э	э	к	к	к	к	к	к	к	э	э
Ранг	25	25	25	25	25	25	25	42	42	42	42	42	42	42	42	42

Подсчет рангов:

$$\text{Ранг 1} = 6,5$$

$$\text{Ранг 2} = 25$$

$$\text{Ранг 3} = 42$$

Обработка результатов:

- Сумма рангов для контрольной группы и для экспериментальной группы:

$$\Sigma R_k = 620 \quad \Sigma R_{\text{э}} = 461$$

- Проверка: $R_k + R_{\text{э}} = N \cdot 2 \cdot (N + 1)$

$$620 + 461 = 46 \cdot 2 \cdot (46 + 1)$$

$$1081 = 1081$$

$$\Sigma R_{\text{э}+k} = 1081$$

$\Sigma R = 1081$, следовательно, ранжирование и подсчет ранговых сумм проведены верно.

- Далее определяем эмпирическое значение U по формуле:

$$U_{\text{эмп.}} = (n_1 \cdot n_2) + n_x \cdot (n_x + 1) / 2 - T_x$$

Где n_1 – количество учащихся в выборке 1;

n_2 – количество учащихся в выборке 2;

T_x – большая из двух ранговых сумм;

n_x – количество учащихся в группе с большей суммой рангов.

$$U_k = (23 \cdot 23) + 23 \cdot (23 + 1) / 2 - 620 = 190$$

$$U_{\text{э}} = (23 \cdot 23) + 23 \cdot (23 + 1) / 2 - 461 = 344$$

- Проверка: $U_k = n_k \cdot n_{\text{э}} - U_{\text{э}}$

$$190 = 23 \cdot 23 - 344$$

$$190 = 190$$

- Сравниваем $U_{\text{эмп.}}$ с критическим значением $U_{\text{кр.}}$.

$$U_{\text{кр.}} = 189 \text{ для } p \leq 0,05$$

158 для $p \leq 0,01$

Если $U_{\text{эмп.}} > U_{\text{кр.}}$, то принимаем H_0 и отвергаем H_1 .

Если $U_{\text{эмп.}} \leq U_{\text{кр.}}$, то принимаем H_1 и отвергаем H_0 .

Так как $190 > 189$, следовательно, принимаем H_0 и отвергаем H_1 .

Так как $190 > 158$, следовательно, принимаем H_0 и отвергаем H_1 .

В результате проведенного статистического исследования мы принимаем H_0 на обоих уровнях значимости.

Следовательно, достоверного различия между уровнями физической подготовленности (по поведенческо-деятельностному компоненту (степень активности образа жизни и двигательная активность)) у учащихся 3 «А» и 3 «Б» классов выявить не удалось.

Таблица 17(д) - Распределение уровней физической подготовленности в 3 «А» и 3 «Б» классах (по поведенческо-деятельностному компоненту (физические способности))

Уровень знаний	1н	2с	3в
Частота в 3 «Б» классе (Э)	9	11	3
Частота в 3 «А» классе (К)	7	11	5

Сведём данные в одну таблицу, ранжируя их.

Таблица 18(д) - Ранги уровней физической подготовленности в 3 «А» и 3 «Б» классах

№ п/п	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Параметр	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Код группы	к	к	к	к	к	к	к	э	э	э	э	э	э	э	э
Ранг	8,5	8,5	8,5	8,5	8,5	8,5	8,5	8,5	8,5	8,5	8,5	8,5	8,5	8,5	8,5

Продолжение таблицы 18(д)

№ п/п	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Параметр	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Код группы	э	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	к	э	э	э
Ранг	8,5	27,5	27,5	27,5	27,5	27,5	27,5	27,5	27,5	27,5	27,5	27,5	27,5	27,5	27,5

Окончание таблицы 18(д)

№ п/п	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46
Параметр	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	
Код группы	э	э	э	э	э	э	э	э	к	к	к	к	к	э	э	э
Ранг	27,5	27,5	27,5	27,5	27,5	27,5	27,5	27,5	42,5	42,5	42,5	42,5	42,5	42,5	42,5	42,5

Подсчет рангов:

Ранг 1 = 8,5

Ранг 2 = 27,5

Ранг3 = 42,5

Обработка результатов:

1. Сумма рангов для контрольной группы и для экспериментальной группы:

$$\Sigma R_k = 574,5 \quad \Sigma R_{\text{э}} = 506,5$$

2. Проверка: $R_k + R_{\text{э}} = N \cdot (N+1) / 2$

$$574,5 + 506,5 = 46 \cdot (46+1) / 2$$

$$1081 = 1081$$

$$\Sigma R_{\text{э}+k} = 1081$$

$\Sigma R = 1081$, следовательно, ранжирование и подсчет ранговых сумм проведены верно.

3. Далее определяем эмпирическое значение U по формуле:

$$U_{\text{эмп.}} = (n_1 \cdot n_2) + n_x \cdot (n_x + 1) / 2 - T_x$$

Где n_1 – количество учащихся в выборке 1;

n_2 – количество учащихся в выборке 2;

T_x – большая из двух ранговых сумм;

n_x – количество учащихся в группе с большей суммой рангов.

$$U_k = (23 \cdot 23) + 23 \cdot (23+1) / 2 - 574,5 = 230,5$$

$$U_{\text{э}} = (23 \cdot 23) + 23 \cdot (23+1) / 2 - 506,5 = 298,5$$

4. Проверка: $U_k = n_k \cdot n_{\text{э}} - U_{\text{э}}$

$$230,5 = 23 \cdot 23 - 298,5$$

$$230,5 = 230,5$$

5. Сравниваем $U_{\text{эмп.}}$ с критическим значением $U_{\text{кр.}}$.

$$U_{\text{кр.}} = 189 \text{ для } p \leq 0,05$$

$$158 \text{ для } p \leq 0,01$$

Если $U_{\text{эмп.}} > U_{\text{кр.}}$, то принимаем H_0 и отвергаем H_1 .

Если $U_{\text{эмп.}} \leq U_{\text{кр.}}$, то принимаем H_1 и отвергаем H_0 .

Так как $230,5 > 189$, следовательно, принимаем H_0 и отвергаем H_1 .

Так как $230,5 > 158$, следовательно, принимаем H_0 и отвергаем H_1 .

В результате проведенного статистического исследования мы принимаем H_0 на обоих уровнях значимости.

Следовательно, достоверного различия между уровнями физической подготовленности (по поведенческо-деятельностному компоненту (физические способности)) у учащихся 3 «А» и 3 «Б» классов выявить не удалось.

Статистическая обработка результатов (контрольный срез)

С целью сравнения уровней физической подготовленности у учащихся 3 «А» и 3 «Б» классов после проведения контрольного этапа исследования мы применили статистический метод обработки данных. Так как экспериментальные данные получены по ранговой шкале и выборки независимы, то необходимо использовать статистический метод U–критерия Манна – Уитни.

Определим гипотезы:

Первая гипотеза – H_0 , между группами нет различия по исследуемому параметру, т.е. экспериментальная группа не обладает какими – либо преимуществами по сравнению с контрольной группой.

Альтернативная гипотеза – H_1 , между группами существует достоверное различие по исследуемому параметру.

Таблица 17(е) - Распределение уровней физической подготовленности в 3 «А» и 3 «Б» классах (по ценностно-мотивационному компоненту)

Уровень знаний	1н	2с	3в
Частота в 3 «Б» классе (Э)	3	14	6
Частота в 3 «А» классе (К)	4	12	7

Сведём данные в одну таблицу, ранжируя их.

Таблица 18(е) - Ранги уровней физической подготовленности в 3 «А» и 3 «Б» классах

№ п/п	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Параметр	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2
Код группы	к	к	к	к	э	э	э	к	к	к	к	к	к	к	к
Ранг	4	4	4	4	4	4	4	20,5	20,5	20,5	20,5	20,5	20,5	20,5	20,5

Продолжение таблицы 18(е)

№ п/п	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Параметр	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Код группы	к	к	к	к	э	э	э	э	э	э	э	э	э	э	э
Ранг	20,5	20,5	20,5	20,5	20,5	20,5	20,5	20,5	20,5	20,5	20,5	20,5	20,5	20,5	20,5

Окончание таблицы 18(е)

№ п/п	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46
Параметр	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Код группы	э	э	э	к	к	к	к	к	к	к	э	э	э	э	э	э
Ранг	20,5	20,5	20,5	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40

Подсчет рангов:

$$\text{Ранг 1} = \frac{1+2+3+4+5+6+7}{7} = 4$$

Ранг 2 =

$$\frac{8+9+10+11+12+13+14+15+16+17+18+19+20+21+22+23+24+25+26+27+28+29+30+31+32+33}{26}$$

= 20,5

$$\text{Ранг 3} = \frac{34+35+36+37+38+39+40+41+42+43+44+45+46}{13} = 40$$

Обработка результатов:

1. Сумма рангов для контрольной группы и для экспериментальной группы:

$$\Sigma R_{\text{э}} = 4 \cdot 4 + 20,5 \cdot 12 + 40 + 7 = 542$$

$$\Sigma R_{\text{к}} = 4 \cdot 3 + 20,5 \cdot 14 + 40 \cdot 6 = 539$$

2. Проверка: $R_{\text{к}} + R_{\text{э}} = N \cdot 2 \cdot (N + 1)$

$$542 + 539 = 46 \cdot 2 \cdot (46 + 1)$$

$$1081 = 1081$$

$$\Sigma R_{\text{э}+\text{к}} = 1081$$

$\Sigma R = 1081$, следовательно, ранжирование и подсчет ранговых сумм проведены верно.

3. Далее определяем эмпирическое значение U по формуле:

$$U_{\text{эмп.}} = (n_1 \cdot n_2) + n_x \cdot (n_x + 1) / 2 - T_x$$

Где n_1 – количество учащихся в выборке 1;

n_2 – количество учащихся в выборке 2;

T_x – большая из двух ранговых сумм;

n_x – количество учащихся в группе с большей суммой рангов.

$$U_{\text{к}} = (23 \cdot 23) + 23 \cdot (23 + 1) / 2 - 542 = 263$$

$$U_{\text{э}} = (23 \cdot 23) + 23 \cdot (23 + 1) / 2 - 539 = 266$$

4. Проверка: $U_{\text{к}} = n_{\text{к}} \cdot n_{\text{э}} - U_{\text{э}}$

$$263 = 23 \cdot 23 - 266$$

$$263 = 263$$

5. Сравниваем $U_{\text{эмп.}}$ с критическим значением $U_{\text{кр.}}$

$$U_{\text{кр.}} = 189 \text{ для } p \leq 0,05$$

$$158 \text{ для } p \leq 0,01$$

Если $U_{\text{эмп.}} > U_{\text{кр.}}$, то принимаем H_0 и отвергаем H_1 .

Если $U_{\text{эмп.}} \leq U_{\text{кр.}}$, то принимаем H_1 и отвергаем H_0 .

Так как $263 > 189$, следовательно, принимаем H_0 и отвергаем H_1 .

Так как $263 > 158$, следовательно, принимаем H_0 и отвергаем H_1 .

В результате проведенного статистического исследования мы принимаем H_0 на обоих уровнях значимости.

Следовательно, достоверного различия между уровнями физической подготовленности (по ценностно-мотивационному компоненту у учащихся 3 «А» и 3 «Б» классов выявить не удалось.

Таблица 17(ж) - Распределение уровней физической подготовленности в 3 «А» и 3 «Б» классах (по когнитивному компоненту)

Уровень знаний	1н	2с	3в
Частота в 3 «Б» классе (Э)	3	14	6
Частота в 3 «А» классе (К)	4	11	8

Сведём данные в одну таблицу, ранжируя их.

Таблица 18(ж) - Ранги уровней физической подготовленности в 3 «А» и 3 «Б» классах

№ п/п	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Параметр	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2
Код группы	к	к	к	к	э	э	э	к	к	к	к	к	к	к	к
Ранг	4	4	4	4	4	4	4	20	20	20	20	20	20	20	20

Продолжение таблицы 18(ж)

№ п/п	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Параметр	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Код группы	к	к	к	э	э	э	э	э	э	э	э	э	э	э	э
Ранг	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20

Окончание таблицы 18(ж)

№ п/п	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46
Параметр	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Код группы	э	э	к	к	к	к	к	к	к	к	э	э	э	э	э	э
Ранг	20	20	39,5	39,5	39,5	39,5	39,5	39,5	39,5	39,5	39,5	39,5	39,5	39,5	39,5	39,5

Подсчет рангов:

Ранг 1 = 4

Ранг 2 = 20

Ранг 3 = 39,5

Обработка результатов:

1. Сумма рангов для контрольной группы и для экспериментальной группы:

$$\Sigma R_{\text{Э}} = 552 \quad \Sigma R_{\text{К}} = 529$$

2. Проверка: $R_{\text{К}} + R_{\text{Э}} = N \cdot 2 \cdot (N + 1)$

$$552 + 529 = 46 \cdot 2 \cdot (46 + 1)$$

$$1081 = 1081$$

$$\Sigma R_{\text{Э}+\text{К}} = 1081$$

$\Sigma R = 1081$, следовательно, ранжирование и подсчет ранговых сумм проведены верно.

3. Далее определяем эмпирическое значение U по формуле:

$$U_{\text{Эмп.}} = (n_1 \cdot n_2) + n_x \cdot (n_x + 1) / 2 - T_x$$

Где n_1 – количество учащихся в выборке 1;

n_2 – количество учащихся в выборке 2;

T_x – большая из двух ранговых сумм;

n_x – количество учащихся в группе с большей суммой рангов.

$$U_{\text{К}} = (23 \cdot 23) + 23 \cdot (23 + 1) / 2 - 552 = 253$$

$$U_{\text{Э}} = (23 \cdot 23) + 23 \cdot (23 + 1) / 2 - 529 = 276$$

4. Проверка: $U_{\text{К}} = n_{\text{К}} \cdot n_{\text{Э}} - U_{\text{Э}}$

$$253 = 23 \cdot 23 - 276$$

$$253 = 253$$

5. Сравниваем $U_{\text{Эмп.}}$ с критическим значением $U_{\text{Кр.}}$.

$$U_{\text{Кр.}} = 189 \text{ для } p \leq 0,05$$

$$158 \text{ для } p \leq 0,01$$

Если $U_{\text{Эмп.}} > U_{\text{Кр.}}$, то принимаем H_0 и отвергаем H_1 .

Если $U_{\text{Эмп.}} \leq U_{\text{Кр.}}$, то принимаем H_1 и отвергаем H_0 .

Так как $253 > 189$, следовательно, принимаем H_0 и отвергаем H_1 .

Так как $253 > 158$, следовательно, принимаем H_0 и отвергаем H_1 .

В результате проведенного статистического исследования мы принимаем H_0 на обоих уровнях значимости.

Следовательно, достоверного различия между уровнями физической подготовленности (по когнитивному компоненту у учащихся 3 «А» и 3 «Б» классов выявить не удалось.

Таблица 17(з) - Распределение уровней физической подготовленности в 3 «А» и 3 «Б» классах (по эмоциональному компоненту)

Уровень знаний	1н	2с	3в
Частота в 3 «Б» классе (Э)	3	15	5
Частота в 3 «А» классе (К)	4	13	6

Сведём данные в одну таблицу, ранжируя их.

Таблица 18(з) - Ранги уровней физической подготовленности в 3 «А» и 3 «Б» классах

№ п/п	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Параметр	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2
Код группы	к	к	к	к	э	э	э	к	к	к	к	к	к	к	к
Ранг	4	4	4	4	4	4	4	21,5	21,5	21,5	21,5	21,5	21,5	21,5	21,5

Продолжение таблицы 18(з)

№ п/п	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Параметр	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Код группы	к	к	к	к	к	э	э	э	э	э	э	э	э	э	э
Ранг	21,5	21,5	21,5	21,5	21,5	21,5	21,5	21,5	21,5	21,5	21,5	21,5	21,5	21,5	21,5

Окончание таблицы 18(з)

№ п/п	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46
Параметр	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Код группы	э	э	э	э	э	к	к	к	к	к	к	э	э	э	э	э
Ранг	21,5	21,5	21,5	21,5	21,5	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41

Подсчет рангов:

Ранг 1 = 4

Ранг 2 = 21,5

Ранг 3 = 41

Обработка результатов:

- Сумма рангов для контрольной группы и для экспериментальной группы:

$$\Sigma R_{\text{э}} = 541,5 \quad \Sigma R_{\text{к}} = 539,5$$

- Проверка: $R_{\text{к}} + R_{\text{э}} = N \cdot 2 \cdot (N + 1)$

$$541,5 + 539,5 = 46 \cdot 2 \cdot (46 + 1)$$

$$1081 = 1081$$

$$\Sigma R_{\text{э}+\text{к}} = 1081$$

$\Sigma R = 1081$, следовательно, ранжирование и подсчет ранговых сумм проведены верно.

- Далее определяем эмпирическое значение U по формуле:

$$U_{\text{эмп.}} = (n_1 \cdot n_2) + n_x \cdot (n_x + 1) / 2 - T_x$$

Где n_1 – количество учащихся в выборке 1;

n_2 – количество учащихся в выборке 2;

T_x – большая из двух ранговых сумм;

n_x – количество учащихся в группе с большей суммой рангов.

$$U_K = (23 \cdot 23) + 23 \cdot (23 + 1) / 2 - 541,5 = 263,5$$

$$U_{\text{Э}} = (23 \cdot 23) + 23 \cdot (23 + 1) / 2 - 539,5 = 265,5$$

4. Проверка: $U_K = n_K \cdot n_{\text{Э}} - U_{\text{Э}}$

$$263,5 = 23 \cdot 23 - 265,5$$

$$263,5 = 263,5$$

5. Сравниваем $U_{\text{Эмп.}}$ с критическим значением $U_{\text{Кр.}}$.

$U_{\text{Кр.}} = 189$ для $p \leq 0,05$

158 для $p \leq 0,01$

Если $U_{\text{Эмп.}} > U_{\text{Кр.}}$, то принимаем H_0 и отвергаем H_1 .

Если $U_{\text{Эмп.}} \leq U_{\text{Кр.}}$, то принимаем H_1 и отвергаем H_0 .

Так как $263,5 > 189$, следовательно, принимаем H_0 и отвергаем H_1 .

Так как $263,5 > 158$, следовательно, принимаем H_0 и отвергаем H_1 .

В результате проведенного статистического исследования мы принимаем H_0 на обоих уровнях значимости.

Следовательно, достоверного различия между уровнями физической подготовленности (по эмоциональному компоненту у учащихся 3 «А» и 3 «Б» классов выявить не удалось.

Таблица 17(и) - Распределение уровней физической подготовленности в 3 «А» и 3 «Б» классах (по поведенческо-деятельностному компоненту (степень активности образа жизни и двигательная активность))

Уровень знаний	1н	2с	3в
Частота в 3 «Б» классе (Э)	3	14	6
Частота в 3 «А» классе (К)	4	12	7

Сведём данные в одну таблицу, ранжируя их.

Таблица 18(и) - Ранги уровней физической подготовленности в 3 «А» и 3 «Б» классах

№ п/п	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Параметр	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2
Код группы	к	к	к	к	э	э	э	к	к	к	к	к	к	к	к
Ранг	4	4	4	4	4	4	4	20,5	20,5	20,5	20,5	20,5	20,5	20,5	20,5

Продолжение таблицы 18(и)

№ п/п	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Параметр	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Код группы	к	к	к	к	э	э	э	э	э	э	э	э	э	э	э
Ранг	20,5	20,5	20,5	20,5	20,5	20,5	20,5	20,5	20,5	20,5	20,5	20,5	20,5	20,5	20,5

Окончание таблицы 18(и)

№ п/п	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46
Параметр	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Код группы	э	э	э	к	к	к	к	к	к	к	э	э	э	э	э	э
Ранг	20,5	20,5	20,5	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40

Подсчет рангов:

Ранг 1 = 4

Ранг 2 = 20,5

Ранг 3 = 40

Обработка результатов:

- Сумма рангов для контрольной группы и для экспериментальной группы:

$$\Sigma R_{\text{э}} = 542$$

$$\Sigma R_{\text{к}} = 539$$

- Проверка: $R_{\text{к}} + R_{\text{э}} = N \cdot 2 \cdot (N + 1)$

$$542 + 539 = 46 \cdot 2 \cdot (46 + 1)$$

$$1081 = 1081$$

$$\Sigma R_{\text{э+к}} = 1081$$

$\Sigma R = 1081$, следовательно, ранжирование и подсчет ранговых сумм проведены верно.

- Далее определяем эмпирическое значение U по формуле:

$$U_{\text{эмп.}} = (n_1 \cdot n_2) + n_x \cdot (n_x + 1) / 2 - T_x$$

Где n_1 – количество учащихся в выборке 1;

n_2 – количество учащихся в выборке 2;

T_x – большая из двух ранговых сумм;

n_x – количество учащихся в группе с большей суммой рангов.

$$U_{\text{к}} = (23 \cdot 23) + 23 \cdot (23 + 1) / 2 - 542 = 263$$

$$U_{\text{э}} = (23 \cdot 23) + 23 \cdot (23 + 1) / 2 - 539 = 266$$

- Проверка: $U_{\text{к}} = n_{\text{к}} \cdot n_{\text{э}} - U_{\text{э}}$

$$263 = 23 \cdot 23 - 266$$

$$263 = 263$$

- Сравниваем $U_{\text{эмп.}}$ с критическим значением $U_{\text{кр}}$.

Укр.=189 для $p \leq 0,05$

158 для $p \leq 0,01$

Если $U_{\text{эмп.}} > \text{Укр.}$, то принимаем H_0 и отвергаем H_1 .

Если $U_{\text{эмп.}} \leq \text{Укр.}$, то принимаем H_1 и отвергаем H_0 .

Так как $263 > 189$, следовательно, принимаем H_0 и отвергаем H_1 .

Так как $263 > 158$, следовательно, принимаем H_0 и отвергаем H_1 .

В результате проведенного статистического исследования мы принимаем H_0 на обоих уровнях значимости.

Следовательно, достоверного различия между уровнями физической подготовленности (по поведенческо-деятельностному компоненту (степень активности образа жизни и двигательная активность) у учащихся 3 «А» и 3 «Б» классов выявить не удалось.

Таблица 17(к) - Распределение уровней физической подготовленности в 3 «А» и 3 «Б» классах (по поведенческо-деятельностному компоненту (физические способности))

Уровень знаний	1н	2с	3в
Частота в 3 «Б» классе (Э)	3	15	5
Частота в 3 «А» классе (К)	4	12	7

Сведём данные в одну таблицу, ранжируя их.

Таблица 18(к) - Ранги уровней физической подготовленности в 3 «А» и 3 «Б» классах

№ п/п	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Параметр	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2
Код группы	к	к	к	к	э	э	э	к	к	к	к	к	к	к	к
Ранг	4	4	4	4	4	4	4	21	21	21	21	21	21	21	21

Продолжение таблицы 18(к)

№ п/п	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Параметр	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Код группы	к	к	к	к	э	э	э	э	э	э	э	э	э	э	э
Ранг	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21

Окончание таблицы 18(к)

№ п/п	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46
Параметр	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Код группы	э	э	э	э	к	к	к	к	к	к	к	э	э	э	э	э
Ранг	21	21	21	21	40,5	40,5	40,5	40,5	40,5	40,5	40,5	40,5	40,5	40,5	40,5	40,5

Подсчет рангов:

$$\text{Ранг } 1 = 4$$

$$\text{Ранг } 2 = 21$$

$$\text{Ранг } 3 = 40,5$$

Обработка результатов:

1. Сумма рангов для контрольной группы и для экспериментальной группы:

$$\Sigma R_{\text{э}} = 551,5 \quad \Sigma R_{\text{к}} = 529,5$$

2. Проверка: $R_{\text{к}} + R_{\text{э}} = N \cdot (N+1) / 2$

$$551,5 + 529,5 = 46 \cdot (46+1) / 2$$

$$1081 = 1081$$

$$\Sigma R_{\text{э+к}} = 1081$$

$\Sigma R = 1081$, следовательно, ранжирование и подсчет ранговых сумм проведены верно.

3. Далее определяем эмпирическое значение U по формуле:

$$U_{\text{эмп.}} = (n_1 \cdot n_2) + n_x \cdot (n_x + 1) / 2 - T_x$$

Где n_1 – количество учащихся в выборке 1;

n_2 – количество учащихся в выборке 2;

T_x – большая из двух ранговых сумм;

n_x – количество учащихся в группе с большей суммой рангов.

$$U_{\text{к}} = (23 \cdot 23) + 23 \cdot (23+1) / 2 - 551,5 = 253,5$$

$$U_{\text{э}} = (23 \cdot 23) + 23 \cdot (23+1) / 2 - 529,5 = 275,5$$

4. Проверка: $U_{\text{к}} = n_{\text{к}} \cdot n_{\text{э}} - U_{\text{э}}$

$$253,5 = 23 \cdot 23 - 275,5$$

$$253,5 = 253,5$$

5. Сравниваем $U_{\text{эмп.}}$ с критическим значением $U_{\text{кр.}}$.

$$U_{\text{кр.}} = 189 \text{ для } p \leq 0,05$$

$$158 \text{ для } p \leq 0,01$$

Если $U_{\text{эмп.}} > U_{\text{кр.}}$, то принимаем H_0 и отвергаем H_1 .

Если $U_{\text{эмп.}} \leq U_{\text{кр.}}$, то принимаем H_1 и отвергаем H_0 .

Так как $253,5 > 189$, следовательно, принимаем H_0 и отвергаем H_1 .

Так как $253 > 158$, следовательно, принимаем H_0 и отвергаем H_1 .

В результате проведенного статистического исследования мы принимаем H_0 на обоих уровнях значимости.

Следовательно, достоверного различия между уровнями физической подготовленности (по поведенческо-деятельностному компоненту (физические способности) у учащихся 3 «А» и 3 «Б» классов выявить не удалось.

Статистическая обработка результатов (контрольный срез)

С целью определения статистической связи между компонентами физической подготовленности (чтобы понять, изменяются ли показатели одного компонента физической подготовленности при изменении показателей другого компонента) после проведения контрольного среза мы применили метод определения коэффициентов корреляции Пирсона.

Определим гипотезы:

Первая гипотеза – H_0 , коэффициент корреляции близок к 1, между рядами данных статистическая связь имеется.

Альтернативная гипотеза – H_1 , коэффициент корреляции близок к 0, между рядами данных статистической связи нет.

Таблица 19(а) - Статистическая связь между компонентами физической подготовленности в 3 «А» классе

Компоненты	Ценностно-мотивационный	Когнитивный	Эмоциональный	Степень активности образа жизни и двигательная активность	Физические способности
Ценностно-мотивационный	1	0,96	0,95	1	1
Когнитивный	0,96	1	0,92	0,96	0,96
Эмоциональный	0,95	0,92	1	0,95	0,95
Степень активности образа жизни и двигательная активность	1	0,96	0,95	1	1
Физические способности	1	0,96	0,95	1	1

Между компонентами физической подготовленности выявлены следующие зависимости:

- уровень ценностно-мотивационного компонента физической подготовленности определяет уровень когнитивного компонента (0,96), эмоционального компонента (0,95), степень активности образа жизни и двигательную активность (1) и уровень физических способностей младшего школьника (1);

- уровень когнитивного компонент физической подготовленности определяет уровень ценностно-мотивационного компонента (0,96), эмоционального компонента (0,92), степень активности образа жизни и

двигательную активность (0,96) и уровень физических способностей младшего школьника (0,96);

- уровень эмоционального компонента физической подготовленности определяет уровень ценностно-мотивационного компонента (0,95), когнитивного компонента (0,92), степень активности образа жизни и двигательную активность (0,95) и уровень физических способностей младшего школьника (0,95);

- степень активности образа жизни и двигательная активность определяет уровень ценностно-мотивационного компонента (1), когнитивного компонента (0,96), эмоционального компонента (0,95) и уровень физических способностей младшего школьника (1);

- уровень физических способностей определяет уровень ценностно-мотивационного компонента (1), когнитивного компонента (0,96), эмоционального компонента (0,95) и степень активности образа жизни и двигательную активность (1);

Так как некоторые ряды данных в исследуемых компонентах идентичны, для них приводим общий статистический расчет:

1. Статистическая связь между результатами ценностно-мотивационного компонента и степенью активности образа жизни и двигательной активностью, между результатами ценностно-мотивационного компонента и уровнем физических способностей, между степенью активности образа жизни и двигательной активностью и уровнем физических способностей у учащихся 3 «А» класса:

Обработка результатов:

Таблица 20(а) – Результаты расчетов

n	x1	x2	x1*x2	x1 ²	x2 ²
1	3	3	9	9	9
2	3	3	9	9	9
3	2	2	4	4	4
4	3	3	9	9	9
5	1	1	1	1	1
6	2	2	4	4	4
7	1	1	1	1	1
8	3	3	9	9	9
9	2	2	4	4	4
10	2	2	4	4	4
11	2	2	4	4	4
12	3	3	9	9	9
13	2	2	4	4	4
14	2	2	4	4	4
15	1	1	1	1	1
16	2	2	4	4	4
17	1	1	1	1	1

Окончание таблицы 20(а)

18	2	2	4	4	4
19	3	3	9	9	9
20	2	2	4	4	4
21	2	2	4	4	4
22	3	3	9	9	9
23	2	2	4	4	4
	$\Sigma x_1 = 49$	$\Sigma x_2 = 49$	$\Sigma x_1 * x_2 = 115$	$\Sigma x_1^2 = 115$	$\Sigma x_2^2 = 115$

Определяем коэффициент корреляции Пирсона по формуле:

$$R_{x_1 x_2} = \frac{n * (\Sigma x_1 * x_2) - \Sigma x_1 * \Sigma x_2}{\sqrt{(n * \Sigma x_1^2 - (\Sigma x_1)^2) * (n * \Sigma x_2^2 - (\Sigma x_2)^2)}}$$

Где x_1 – результаты указанных компонентов;

x_2 – результаты указанных компонентов;

$$R_{x_1 x_2} = \frac{n * (\Sigma x_1 * x_2) - \Sigma x_1 * \Sigma x_2}{\sqrt{(n * \Sigma x_1^2 - (\Sigma x_1)^2) * (n * \Sigma x_2^2 - (\Sigma x_2)^2)}} = \frac{23 * 115 - 49 * 49}{\sqrt{(23 * 115 - (49)^2) * (23 * 115 - (49)^2)}} = \frac{2645 - 2401}{\sqrt{(2645 - 2401) * (2645 - 2401)}} = \frac{244}{\sqrt{244 * 244}} = \frac{244}{\sqrt{59536}} = \frac{244}{244} = 1$$

Сравниваем $R_{x_1 x_2}$ с табличным значением $R_{\text{табл.}}$:

$R_{\text{табл.}} = 0,41$ для $p \leq 0,05$

0,53 для $p \leq 0,01$

Если $R_{x_1 x_2} > R_{\text{табл.}}$, то принимаем H_0 и отвергаем H_1 .

Если $R_{x_1 x_2} \leq R_{\text{табл.}}$, то принимаем H_1 и отвергаем H_0 .

Так как $1 > 0,41$, следовательно, принимаем H_0 и отвергаем H_1 .

Так как $1 > 0,53$, следовательно, принимаем H_0 и отвергаем H_1 .

В результате проведенного статистического исследования мы принимаем H_0 на обоих уровнях значимости.

Следовательно, между результатами ценностно-мотивационного компонента и степенью активности образа жизни и двигательной активностью, между результатами ценностно-мотивационного компонента и уровнем физических способностей, между степенью активности образа жизни и двигательной активностью и уровнем физических способностей у учащихся 3 «А» класса статистическая связь имеется.

2. Статистическая связь между результатами когнитивного и ценностно-мотивационного компонентов, между результатами когнитивного компонента и степенью активности образа жизни и двигательной активностью, между результатами когнитивного компонента и физическими способностями у учащихся 3 «А» класса:

Обработка результатов:

$$\Sigma x_1 = 49 \quad \Sigma x_2 = 50 \quad \Sigma x_1 * x_2 = 117 \quad \Sigma x_1^2 = 115 \quad \Sigma x_2^2 = 120$$

Определяем коэффициент корреляции Пирсона по формуле:

$$R_{x_1 x_2} = \frac{n * (\Sigma x_1 * x_2) - \Sigma x_1 * \Sigma x_2}{\sqrt{(n * \Sigma x_1^2 - (\Sigma x_1)^2) * (n * \Sigma x_2^2 - (\Sigma x_2)^2)}}$$

Где x_1 – результаты указанных компонентов;

x_2 – результаты указанных компонентов;

$$R_{x_1x_2} = \frac{n \cdot (\sum x_1 \cdot x_2) - \sum x_1 \cdot \sum x_2}{\sqrt{(n \cdot \sum x_1^2 - (\sum x_1)^2) \cdot (n \cdot \sum x_2^2 - (\sum x_2)^2)}} = \frac{23 \cdot 117 - 49 \cdot 50}{\sqrt{(23 \cdot 115 - (49)^2) \cdot (23 \cdot 120 - (50)^2)}} =$$
$$\frac{2691 - 2450}{\sqrt{(2645 - 2401) \cdot (2760 - 2500)}} = \frac{241}{\sqrt{244 \cdot 260}} = \frac{241}{\sqrt{63440}} \approx \frac{241}{251,87} \approx 0,96$$

Сравниваем $R_{x_1x_2}$ с табличным значением $R_{\text{табл.}}$:

$R_{\text{табл.}} = 0,41$ для $p \leq 0,05$

0,53 для $p \leq 0,01$

Если $R_{x_1x_2} > R_{\text{табл.}}$, то принимаем H_0 и отвергаем H_1 .

Если $R_{x_1x_2} \leq R_{\text{табл.}}$, то принимаем H_1 и отвергаем H_0 .

Так как $0,96 > 0,41$, следовательно, принимаем H_0 и отвергаем H_1 .

Так как $0,96 > 0,53$, следовательно, принимаем H_0 и отвергаем H_1 .

В результате проведенного статистического исследования мы принимаем H_0 на обоих уровнях значимости.

Следовательно, между результатами когнитивного и ценностно-мотивационного компонентов, между результатами когнитивного компонента и степенью активности образа жизни и двигательной активностью, между результатами когнитивного компонента и физическими способностями у учащихся 3 «А» класса статистическая связь имеется.

3. Статистическая связь между результатами эмоционального и ценностно-мотивационного компонентов, между результатами эмоционального компонента и степенью активности образа жизни и двигательной активностью, между результатами эмоционального компонента и физическими способностями у учащихся 3 «А» класса:

Обработка результатов:

$$\sum x_1 = 49 \quad \sum x_2 = 48 \quad \sum x_1 \cdot x_2 = 112 \quad \sum x_1^2 = 115 \quad \sum x_2^2 = 110$$

Определяем коэффициент корреляции Пирсона по формуле:

$$R_{x_1x_2} = \frac{n \cdot (\sum x_1 \cdot x_2) - \sum x_1 \cdot \sum x_2}{\sqrt{(n \cdot \sum x_1^2 - (\sum x_1)^2) \cdot (n \cdot \sum x_2^2 - (\sum x_2)^2)}} =$$

Где x_1 – результаты указанных компонентов;

x_2 – результаты указанных компонентов;

$$R_{x_1x_2} = \frac{n \cdot (\sum x_1 \cdot x_2) - \sum x_1 \cdot \sum x_2}{\sqrt{(n \cdot \sum x_1^2 - (\sum x_1)^2) \cdot (n \cdot \sum x_2^2 - (\sum x_2)^2)}} = \frac{23 \cdot 112 - 49 \cdot 48}{\sqrt{(23 \cdot 115 - (49)^2) \cdot (23 \cdot 110 - (48)^2)}} =$$
$$\frac{2576 - 2352}{\sqrt{(2645 - 2401) \cdot (2530 - 2304)}} = \frac{224}{\sqrt{244 \cdot 226}} = \frac{241}{\sqrt{55144}} \approx \frac{241}{234,83} \approx 0,95$$

Сравниваем $R_{x_1x_2}$ с табличным значением $R_{\text{табл.}}$:

$R_{\text{табл.}} = 0,41$ для $p \leq 0,05$

0,53 для $p \leq 0,01$

Если $R_{x_1x_2} > R_{\text{табл.}}$, то принимаем H_0 и отвергаем H_1 .

Если $R_{x_1x_2} \leq R_{\text{табл.}}$, то принимаем H_1 и отвергаем H_0 .

Так как $0,95 > 0,41$, следовательно, принимаем H_0 и отвергаем H_1 .

Так как $0,95 > 0,53$, следовательно, принимаем H_0 и отвергаем H_1 .

В результате проведенного статистического исследования мы принимаем H_0 на обоих уровнях значимости.

Следовательно, между результатами эмоционального и ценностно-мотивационного компонентов, между результатами эмоционального компонента и степенью активности образа жизни и двигательной активностью, между результатами эмоционального компонента и физическими способностями у учащихся 3 «А» класса статистическая связь имеется.

4. Статистическая связь между результатами когнитивного и эмоционального компонентов у учащихся 3 «А» класса:

Обработка результатов:

$$\Sigma x_1 = 50 \quad \Sigma x_2 = 48 \quad \Sigma x_1 * x_2 = 114 \quad \Sigma x_1^2 = 120 \quad \Sigma x_2^2 = 110$$

Определяем коэффициент корреляции Пирсона по формуле:

$$R_{x_1 x_2} = \frac{n * (\Sigma x_1 * x_2) - \Sigma x_1 * \Sigma x_2}{\sqrt{(n * \Sigma x_1^2 - (\Sigma x_1)^2) * (n * \Sigma x_2^2 - (\Sigma x_2)^2)}}$$

Где x_1 – результаты указанных компонентов;

x_2 – результаты указанных компонентов;

$$R_{x_1 x_2} = \frac{n * (\Sigma x_1 * x_2) - \Sigma x_1 * \Sigma x_2}{\sqrt{(n * \Sigma x_1^2 - (\Sigma x_1)^2) * (n * \Sigma x_2^2 - (\Sigma x_2)^2)}} = \frac{23 * 114 - 50 * 48}{\sqrt{(23 * 120 - (50)^2) * (23 * 110 - (48)^2)}} = \frac{2622 - 2400}{\sqrt{(2460 - 2500) * (2530 - 2304)}} = \frac{222}{\sqrt{260 * 226}} = \frac{222}{\sqrt{58760}} \approx \frac{222}{242,4} \approx 0,92$$

Сравниваем $R_{x_1 x_2}$ с табличным значением $R_{\text{табл.}}$:

$R_{\text{табл.}} = 0,41$ для $p \leq 0,05$

$0,53$ для $p \leq 0,01$

Если $R_{x_1 x_2} > R_{\text{табл.}}$, то принимаем H_0 и отвергаем H_1 .

Если $R_{x_1 x_2} \leq R_{\text{табл.}}$, то принимаем H_1 и отвергаем H_0 .

Так как $0,92 > 0,41$, следовательно, принимаем H_0 и отвергаем H_1 .

Так как $0,92 > 0,53$, следовательно, принимаем H_0 и отвергаем H_1 .

В результате проведенного статистического исследования мы принимаем H_0 на обоих уровнях значимости.

Следовательно, между результатами когнитивного и эмоционального компонентов у учащихся 3 «А» класса статистическая связь имеется.

Таблица 19(б) - Статистическая связь между компонентами физической подготовленности в 3 «Б» классе

Компоненты	Ценностно-мотивационный	Когнитивный	Эмоциональный	Степень активности образа жизни и двигательная активность	Физические способности
Ценностно-мотивационный	1	1	0,94	1	0,94
Когнитивный	1	1	0,94	1	0,94
Эмоциональный	0,94	0,94	1	0,94	0,87
Степень активности образа жизни и двигательная активность	1	1	0,94	1	0,94
Физические способности	0,94	0,94	0,87	0,94	1

Между компонентами физической подготовленности выявлены следующие зависимости:

- уровень ценностно-мотивационного компонента физической подготовленности определяет уровень когнитивного компонента (1), эмоционального компонента (0,94), степень активности образа жизни и двигательную активность (1) и уровень физических способностей младшего школьника (0,94);

- уровень когнитивного компонента физической подготовленности определяет уровень ценностно-мотивационного компонента (1), эмоционального компонента (0,94), степень активности образа жизни и двигательную активность (1) и уровень физических способностей младшего школьника (0,94);

- уровень эмоционального компонента физической подготовленности определяет уровень ценностно-мотивационного компонента (0,94), когнитивного компонента (0,94), степень активности образа жизни и двигательную активность (0,94) и уровень физических способностей младшего школьника (0,87);

- степень активности образа жизни и двигательная активность определяет уровень ценностно-мотивационного компонента (1), когнитивного компонента (1), эмоционального компонента (0,94) и уровень физических способностей младшего школьника (0,94);

- уровень физических способностей определяет уровень ценностно-мотивационного компонента (0,94), когнитивного компонента (0,94),

эмоционального компонента (0,87) и степень активности образа жизни и двигательную активность (0,94);

Так как некоторые ряды данных в исследуемых компонентах идентичны, для них приводим общий статистический расчет:

1. Статистическая связь между результатами ценностно-мотивационного и когнитивного компонентов, между результатами ценностно-мотивационного компонента и степенью активности образа жизни и двигательной активностью, между когнитивным компонентом и степенью активности образа жизни и двигательной активностью у учащихся 3 «А» класса:

Обработка результатов:

Таблица 20(б) – Результаты расчетов

n	x1	x2	x1*x2	x1 ²	x2 ²
1	1	1	1	1	1
2	3	3	9	9	9
3	2	2	4	4	4
4	2	2	4	4	4
5	2	2	4	4	4
6	3	3	9	9	9
7	2	2	4	4	4
8	2	2	4	4	4
9	2	2	4	4	4
10	2	2	4	4	4
11	3	3	9	9	9
12	2	2	4	4	4
13	3	3	9	9	9
14	2	2	4	4	4
15	3	3	9	9	9
16	2	2	4	4	4
17	2	2	4	4	4
18	2	2	4	4	4
19	1	1	1	1	1
20	2	2	4	4	4
21	3	3	9	9	9
22	2	2	4	4	4
23	1	1	1	1	1
	Σx1 =49	Σx2 = 49	Σx1*x2 = 113	Σ x1 ² = 113	Σ x2 ² = 113

Определяем коэффициент корреляции Пирсона по формуле:

$$R_{x_1x_2} = \frac{n \cdot (\Sigma x_1 \cdot x_2) - \Sigma x_1 \cdot \Sigma x_2}{\sqrt{(n \cdot \Sigma x_1^2 - (\Sigma x_1)^2) \cdot (n \cdot \Sigma x_2^2 - (\Sigma x_2)^2)}}$$

Где x1 – результаты указанных компонентов;

x2 – результаты указанных компонентов;

$$R_{x_1x_2} = \frac{n \cdot (\Sigma x_1 \cdot x_2) - \Sigma x_1 \cdot \Sigma x_2}{\sqrt{(n \cdot \Sigma x_1^2 - (\Sigma x_1)^2) \cdot (n \cdot \Sigma x_2^2 - (\Sigma x_2)^2)}} = \frac{23 \cdot 113 - 49 \cdot 49}{\sqrt{(23 \cdot 113 - (49)^2) \cdot (23 \cdot 113 - (49)^2)}} = \frac{2599 - 2401}{\sqrt{(2599 - 2401) \cdot (2599 - 2401)}} = \frac{198}{\sqrt{198 \cdot 198}} = \frac{198}{\sqrt{39204}} = \frac{198}{198} = 1$$

Сравниваем $R_{x_1x_2}$ с табличным значением $R_{\text{табл.}}$:

$R_{\text{табл.}} = 0,41$ для $p \leq 0,05$

0,53 для $p \leq 0,01$

Если $R_{x_1x_2} > R_{\text{табл.}}$, то принимаем H_0 и отвергаем H_1 .

Если $R_{x_1x_2} \leq R_{\text{табл.}}$, то принимаем H_1 и отвергаем H_0 .

Так как $1 > 0,41$, следовательно, принимаем H_0 и отвергаем H_1 .

Так как $1 > 0,53$, следовательно, принимаем H_0 и отвергаем H_1 .

В результате проведенного статистического исследования мы принимаем H_0 на обоих уровнях значимости.

Следовательно, между результатами ценностно-мотивационного и когнитивного компонентов, между результатами ценностно-мотивационного компонента и степенью активности образа жизни и двигательной активностью, между когнитивным компонентом и степенью активности образа жизни и двигательной активностью у учащихся 3 «А» класса статистическая связь имеется.

2. Статистическая связь между результатами эмоционального и ценностно-мотивационного компонентов, между результатами эмоционального и когнитивного компонентов, между результатами эмоционального компонента и степенью активности образа жизни и двигательной активностью у учащихся 3 «А» класса:

Обработка результатов:

$$\Sigma x_1 = 49 \quad \Sigma x_2 = 48 \quad \Sigma x_1 \cdot x_2 = 110 \quad \Sigma x_1^2 = 113 \quad \Sigma x_2^2 = 108$$

Определяем коэффициент корреляции Пирсона по формуле:

$$R_{x_1x_2} = \frac{n \cdot (\Sigma x_1 \cdot x_2) - \Sigma x_1 \cdot \Sigma x_2}{\sqrt{(n \cdot \Sigma x_1^2 - (\Sigma x_1)^2) \cdot (n \cdot \Sigma x_2^2 - (\Sigma x_2)^2)}}$$

Где x_1 – результаты указанных компонентов;

x_2 – результаты указанных компонентов;

$$R_{x_1x_2} = \frac{n \cdot (\Sigma x_1 \cdot x_2) - \Sigma x_1 \cdot \Sigma x_2}{\sqrt{(n \cdot \Sigma x_1^2 - (\Sigma x_1)^2) \cdot (n \cdot \Sigma x_2^2 - (\Sigma x_2)^2)}} = \frac{23 \cdot 110 - 49 \cdot 48}{\sqrt{(23 \cdot 113 - (49)^2) \cdot (23 \cdot 108 - (48)^2)}} = \frac{2530 - 2352}{\sqrt{(2599 - 2401) \cdot (2484 - 2304)}} = \frac{178}{\sqrt{198 \cdot 180}} = \frac{178}{\sqrt{35640}} \approx \frac{178}{188,78} \approx 0,94$$

Сравниваем $R_{x_1x_2}$ с табличным значением $R_{\text{табл.}}$:

$R_{\text{табл.}} = 0,41$ для $p \leq 0,05$

0,53 для $p \leq 0,01$

Если $R_{x_1x_2} > R_{\text{табл.}}$, то принимаем H_0 и отвергаем H_1 .

Если $R_{x_1x_2} \leq R_{\text{табл.}}$, то принимаем H_1 и отвергаем H_0 .

Так как $0,94 > 0,41$, следовательно, принимаем H_0 и отвергаем H_1 .

Так как $0,94 > 0,53$, следовательно, принимаем H_0 и отвергаем H_1 .

В результате проведенного статистического исследования мы принимаем H_0 на обоих уровнях значимости.

Следовательно, между результатами эмоционального и ценностно-мотивационного компонентов, между результатами эмоционального и когнитивного компонентов, между результатами эмоционального компонента и степенью активности образа жизни и двигательной активностью у учащихся 3 «А» класса статистическая связь имеется.

3. Статистическая связь между физическими способностями и ценностно-мотивационным компонентом, между физическими способностями и когнитивным компонентом, между физическими способностями и степенью активности образа жизни и двигательной активностью у учащихся 3 «А» класса:

Обработка результатов:

$$\Sigma x_1 = 49 \quad \Sigma x_2 = 48 \quad \Sigma x_1 \cdot x_2 = 110 \quad \Sigma x_1^2 = 113 \quad \Sigma x_2^2 = 108$$

Определяем коэффициент корреляции Пирсона по формуле:

$$R_{x_1 x_2} = \frac{n \cdot (\Sigma x_1 \cdot x_2) - \Sigma x_1 \cdot \Sigma x_2}{\sqrt{(n \cdot \Sigma x_1^2 - (\Sigma x_1)^2) \cdot (n \cdot \Sigma x_2^2 - (\Sigma x_2)^2)}}$$

Где x_1 – результаты указанных компонентов;

x_2 – результаты указанных компонентов;

$$R_{x_1 x_2} = \frac{n \cdot (\Sigma x_1 \cdot x_2) - \Sigma x_1 \cdot \Sigma x_2}{\sqrt{(n \cdot \Sigma x_1^2 - (\Sigma x_1)^2) \cdot (n \cdot \Sigma x_2^2 - (\Sigma x_2)^2)}} = \frac{23 \cdot 110 - 49 \cdot 48}{\sqrt{(23 \cdot 113 - (49)^2) \cdot (23 \cdot 108 - (48)^2)}} = \frac{2530 - 2352}{\sqrt{(2599 - 2401) \cdot (2484 - 2304)}} = \frac{178}{\sqrt{198 \cdot 180}} = \frac{178}{\sqrt{35640}} \approx \frac{178}{188,78} \approx 0,94$$

Сравниваем $R_{x_1 x_2}$ с табличным значением $R_{\text{табл.}}$:

$R_{\text{табл.}} = 0,41$ для $p \leq 0,05$

0,53 для $p \leq 0,01$

Если $R_{x_1 x_2} > R_{\text{табл.}}$, то принимаем H_0 и отвергаем H_1 .

Если $R_{x_1 x_2} \leq R_{\text{табл.}}$, то принимаем H_1 и отвергаем H_0 .

Так как $0,94 > 0,41$, следовательно, принимаем H_0 и отвергаем H_1 .

Так как $0,94 > 0,53$, следовательно, принимаем H_0 и отвергаем H_1 .

В результате проведенного статистического исследования мы принимаем H_0 на обоих уровнях значимости.

Следовательно, между физическими способностями и ценностно-мотивационным компонентом, между физическими способностями и когнитивным компонентом, между физическими способностями и степенью активности образа жизни и двигательной активностью у учащихся 3 «А» класса статистическая связь имеется.

4. Статистическая связь между физическими способностями и эмоциональным компонентом у учащихся 3 «А» класса:

Обработка результатов:

$$\Sigma x_1 = 48 \quad \Sigma x_2 = 48 \quad \Sigma x_1 \cdot x_2 = 107 \quad \Sigma x_1^2 = 108 \quad \Sigma x_2^2 = 108$$

Определяем коэффициент корреляции Пирсона по формуле:

$$R_{x_1x_2} = \frac{n \cdot (\sum x_1 \cdot x_2) - \sum x_1 \cdot \sum x_2}{\sqrt{(n \cdot \sum x_1^2 - (\sum x_1)^2) \cdot (n \cdot \sum x_2^2 - (\sum x_2)^2)}}$$

Где x_1 – результаты указанных компонентов;

x_2 – результаты указанных компонентов;

$$R_{x_1x_2} = \frac{n \cdot (\sum x_1 \cdot x_2) - \sum x_1 \cdot \sum x_2}{\sqrt{(n \cdot \sum x_1^2 - (\sum x_1)^2) \cdot (n \cdot \sum x_2^2 - (\sum x_2)^2)}} = \frac{23 \cdot 107 - 48 \cdot 48}{\sqrt{(23 \cdot 108 - (48)^2) \cdot (23 \cdot 108 - (48)^2)}} =$$

$$\frac{2461 - 2304}{\sqrt{(2484 - 2304) \cdot (2484 - 2304)}} = \frac{157}{\sqrt{180 \cdot 180}} = \frac{157}{\sqrt{32400}} = \frac{157}{180} \approx 0,87$$

Сравниваем $R_{x_1x_2}$ с табличным значением $R_{\text{табл.}}$:

$R_{\text{табл.}} = 0,41$ для $p \leq 0,05$

0,53 для $p \leq 0,01$

Если $R_{x_1x_2} > R_{\text{табл.}}$, то принимаем H_0 и отвергаем H_1 .

Если $R_{x_1x_2} \leq R_{\text{табл.}}$, то принимаем H_1 и отвергаем H_0 .

Так как $0,87 > 0,41$, следовательно, принимаем H_0 и отвергаем H_1 .

Так как $0,87 > 0,53$, следовательно, принимаем H_0 и отвергаем H_1 .

В результате проведенного статистического исследования мы принимаем H_0 на обоих уровнях значимости.

Следовательно, между физическими способностями и эмоциональным компонентом у учащихся 3 «А» класса статистическая связь имеется.