

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. Астафьева»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина
Выпускающая кафедра медико-биологических основ физической культуры и
безопасности жизнедеятельности

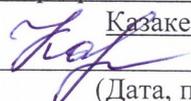
Козлов Семён Александрович

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Комплексный контроль двигательной активности обучающихся в школе.

Направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование
(с двумя профилями подготовки) Направленность (профиль) образовательной
программы Физическая культура и безопасность жизнедеятельности

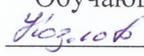
ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ
и.о. зав. кафедрой к.п.н., доцент
Казакевич.Н.Н

10.06.22 
(Дата, подпись)

Научный руководитель: доктор педагогических
наук, профессор
Пономарев В.В


Дата защиты

Обучающийся: Козлов Семён Александрович


(Дата, подпись)

Оценка хорошо

Красноярск 2022

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. Астафьева»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина Выпускающая кафедра медико-биологических основ физической культуры и безопасности жизнедеятельности

Козлов Семён Александрович

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Комплексный контроль двигательной активности обучающихся в школе.

Направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование

(с двумя профилями подготовки) Направленность (профиль) образовательной программы Физическая культура и безопасность жизнедеятельности

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ
и.о. зав. кафедрой к.п.н., доцент
Казакевич Н.Н

_____ (Дата, подпись)

Научный руководитель: доктор педагогических наук, профессор Пономарев В.В

Дата защиты _____
Обучающийся: Козлов Семён Александрович

_____ (Дата, подпись)

Оценка _____

Красноярск 2022

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ.....	2
ГЛАВА 1. СОСТОЯНИЕ ИССЛЕДУЕМОЙ ПРОБЛЕМЫ В НАУЧНОЙ МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЕ.....	7
1.1. Современные виды педагогического контроля.....	7
1.2. Двигательной активности и ее значение обучающего.....	9
1.3. Критерии определения уровня двигательной активности.....	10
1.4. Физическая работоспособность человека.....	11
ГЛАВА 2. МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	14
2.1. Методы исследования.....	14
2.2. Тестирование физической работоспособности.....	15
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	19
3.1 Анализ недельного объёма двигательной активности обучающихся.....	19
3.2. Анализ изменения содержания двигательной активности.....	20
3.3. Результаты тестирования физической работоспособности.....	26
ВЫВОДЫ.....	36
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:.....	37
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	60

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Анализ научно-методической литературы и практики физического воспитания обучающихся в школе показал что у современных школьников низкий уровень двигательной активности, который обусловлен повышенным интересам школьников к интернету а также низкими навыками контроля и поддержания своей двигательной активности. В связи с чем и обозначилась актуальность нашего исследования а именно разработка содержание комплексного контроля двигательной активности обучающихся в школе и обучение этому школьников .

Современные условия жизни предъявляют высокие требования к уровню физического развития, работоспособности и защитным силам организма человека. С этим фактом связана основная тенденция развития современной школы – интенсификация обучения. Под интенсификацией обучения понимают большой объем учебной нагрузки (как в классе, так и дома), появление новых компьютерных технологий в обучающем процессе. Все это приводит к ухудшению состояния здоровья, уменьшению двигательной активности и снижению функциональных возможностей организма. Физическое воспитание детей школьного возраста эффективно стимулирует положительные функциональные и морфологические изменения в формирующемся организме, активно влияет на развитие двигательных способностей (Н.А. Фомин, В.П. Филин, 1982; Н.А. Фомин, А.Г. Хрипкова, М.В. Антронова, Д.А. Фарбер, 1990; Ю.Н. Вавилов, 1991).Администрации многих учебных заведений, считают основной своей задачей повышение образовательного уровня молодого поколения, зачастую пренебрегают рекомендациями специалистов по гигиене детей и подростков, что в конечном итоге наносит вред здоровью детей. В основном такая ситуация возникает из-за отсутствия необходимой и достаточной информации о влиянии физического воспитания на здоровье детей и подростков.

Одним из факторов здорового образа жизни учащихся является систематическое использование физических нагрузок. Они представляют собой формы в сочетании разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, в организованных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями, объединенных термином «двигательная активность».

Стремительный прогресс производственных технологий вносит существенные изменения в ритм жизни современного человека, снижая, долю физического труда в быту и создавая систему противоречий между значительными интеллектуальными, эмоциональными и психологическими нагрузками рабочей деятельности и резким снижением физической активности. Это присуще школьникам, у которых соотношение динамического и статического компонентов жизнедеятельности составляет по времени в период учебной деятельности 1:3, а по энерготратам 1:1; во вне учебного времени соответственно 1:8 и 1:2 (Ильинич В.Н. 2000).

Повышение эффективности физического воспитания учащихся возможно путем систематического контроля за физической работоспособностью учащихся. Значению этого метода в повышении двигательной активности и улучшении физической работоспособности учащихся посвящена наша дипломная работа.

Цель работы: обосновать, сформировать комплексный контроль поддержания двигательной активности обучающихся в школе и проверить его эффективность в педагогическом эксперименте.

Объект исследования: физическое воспитание обучающихся в школе.

Предмет исследования: содержание комплексного контроля двигательной активности обучающихся 9 класса.

Гипотеза исследования: если включить в физическое воспитание обучающихся комплексный контроль двигательной активности, то это позволит своевременно оценивать и корректировать их двигательную

деятельность как важное условие формирования физической подготовленности обучающихся в школе.

Научная новизна исследования: обоснован, разработан и апробирован в педагогическом эксперименте комплексный контроль двигательной активности обучающихся, который можно рекомендовать в практику физического воспитания школьников.

Практическая значимость исследования: разработано содержание комплексного контроля двигательной активности обучающихся, который включает: теоретический анализ готовности обучающихся двигательной активности и контрольные упражнения оценки физической подготовленности

Задачи исследования:

1. Изучить научно-методическую литературу по теме работы
2. Сформировать комплексный контроль двигательной активности обучающихся в школе
3. Проверить в педагогическом эксперименте эффективность комплексного контроля двигательной активности обучающихся в школе

Методы исследования:

1. Анализ и обобщение данных научно-методической литературы
2. Анкетирование
3. Тестирование двигательной активности
4. Педагогический эксперимент
5. Методы математической статистики

Основные этапы исследования:

1-Этап: сентябрь 2019г – теоретический анализ научно – методической литературы, отбирались методы исследования, формировались задачи исследования и группы контроля

2-Этап: январь 2021г – декабрь 2021г проведение эксперимента, корректировка содержания комплексного контроля

3-Этап: январь 2022 г март 2022г по результатам проведенного эксперимента проводился теоретический и статистический анализ полученных результатов, оформлялась выпускной квалификационной работы.

ГЛАВА 1. СОСТОЯНИЕ ИССЛЕДУЕМОЙ ПРОБЛЕМЫ В НАУЧНОЙ МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЕ

1.1. Современные виды педагогического контроля

Управление любым процессом предполагает осуществление контроля, т.е. определенной системы проверки эффективности его функционирования. Крайне необходим он и для успешного протекания процесса обучения, что вполне объяснимо с психологической точки зрения: каждый из участников педагогического взаимодействия неизбежно теряет рычаги управления своей деятельностью, если не получает информации о её промежуточных результатах. Контроль призван обеспечить внешнюю обратную связь (контроль педагога) и внутреннюю (контроль ученика).

Контроль бывает разных видов и форм, а также может осуществляться с помощью разнообразных методов. Методы контроля - это способы, с помощью которых определяется результативность учебно - познавательной деятельности учащихся и педагогической деятельности учителя. Наиболее доступным методом контроля является проводимое учителем планомерное, целенаправленное и систематическое наблюдение за деятельностью учащихся. Воспитательная функция контроля заключается в приучении учащихся к систематической работе, в их дисциплинированности и выработке воли. Регулярный контроль повышает ответственность за выполняемую работу не только учащихся, но и учителя, приучает к аккуратности, формирует положительные нравственные качества и коллективные отношения.

На различных этапах обучения используются различные виды контроля: предварительный, текущий, тематический и итоговый.

Предварительный контроль направлен на выявление знаний, умений и навыков, учащихся по предмету или разделу, которые будут изучаться.

Текущий контроль осуществляется в повседневной работе с целью проверки усвоения предыдущего материала и выявления пробелов в знаниях

учащихся. Проводится, прежде всего, с помощью систематического наблюдения учителя за работой класса в целом и каждого ученика в отдельности на всех этапах обучения.

Тематический контроль осуществляется периодически' по мере прохождения новой темы, раздела и имеет целью систематизацию знаний учащихся. Этот вид контроля проходит на обобщающих уроках, а также на уроках повторения и подготавливает к контрольным мероприятиям - устным и письменным зачетам.

Итоговый контроль проводится в конце четверти, полугодия, всего учебного года, а также по окончании обучения в начальной, неполной средней и полной средней школе. По форме педагогический контроль подразделяется на индивидуальный, групповой и фронтальный.

В процессе обучения используются методы практического контроля и самоконтроля учащихся.

Устный фронтальный контроль (опрос) требует серии логически связанных между собой вопросов по небольшому объему материала. Обычно он применяется с целью повторения и закрепления учебного материала, пройденного за короткий промежуток времени. По отношению к индивидуальному опросу фронтальный имеет свои преимущества и недостатки. Преимущество в том, что он активизирует работу всего класса, позволяет спросить многих учащихся, экономит время. При фронтальном опросе всем учащимся предоставляется возможность участвовать в дополнении, уточнении, подтверждении, исправлении ответа товарища. Недостатки фронтального опроса очевидны: он не проверяет глубину знаний; возможны случайные удачные ответы учащихся.

Письменный контроль редко бывает индивидуальным, когда отдельным учащимся предлагаются контрольные задания по карточкам.

Практический контроль применяется на уроках Физического воспитания. Другими словами, этот метод контроля необходим, а следовательно, и

применяется, когда надо выявить сформированность тех или иных умений и навыков практической работы или двигательных навыков, как например, на уроках физкультуры.

1.2. Двигательной активности и ее значение обучающего

Двигательная активность - это целенаправленное осуществление человеком двигательных действий, направленных на совершенствование различных показателей его физического потенциала и освоение двигательных ценностей физической и спортивной культуры (Бальсевич В.К., 2000г.).

Щербаков В.Г. (2000) предлагает определять двигательную активность как естественную и специально организованную двигательную деятельность человека, обеспечивающую его успешное физическое и психическое развитие.

Бальсевич В.К. ввел новое понятие, называемое физической активностью. По его мнению, физической активности человека составляет его систематическая мотивированная деятельность, направленная на развитие, поддержание и совершенствование его потенциала на разумно необходимом и достаточно или экстремальном уровне в зависимости от текущих и долгосрочных целей. Главным компонентом содержания физической активности независимо от целей является систематическое использование физических упражнений, в основе которых, лежат целенаправленные двигательные действия [2,3,4]. Физическая активность человека, в конечном счёте, направлена на изменение состояния его организма, на приобретение нового уровня развития физических качеств и способностей. Последнее, не может быть достигнуто никаким другим путём, кроме тренировки [4].

Двигательная активность, здоровье и мышечная нагрузка - это сближающиеся в настоящее время понятия. Для здоровья человека очень опасен мышечный голод, как недостаток кислорода, питания и витаминов, что неоднократно подвержено различным экспериментам (Виленский М.Я., 2000г.).

Двигательная активность организма человека характеризуется различными двигательными процессами и способностью поддерживать высокий уровень психических функций при выполнении напряжённой интеллектуальной деятельности. Поперечно - полосатые мышцы обеспечивают сокращение сердца, передвижение тела в пространстве, глотание и т. д. Гладкие мышцы входят в состав стенок сосудов, бронхов, мочевого пузыря, желудка и других внутренних органов, кожи. Гладкие мышцы обеспечивают их функцию и осуществляют движение ресничек клеток кишечного эпителия за счёт двигательной активности мышц, регулируемой вегетативной нервной системой (Сапин М.П., Сивоглазов В.И., 1997г.).

1.3. Критерии определения уровня двигательной активности

Изучая и анализируя литературные источники можно сказать, что в настоящее время существует не много методов измерения двигательной активности.

Виленский М.Я. предлагает метод измерения двигательной активности в шагах, а именно шагомером (за сутки). Он установил, что в среднем двигательная активность учащихся в период учебных занятий за сутки составляет 8000-11000 шагов. Таким образом, он установил, что двигательный компонент в деятельности учащихся содержит всего 50-65%, а это очень низкий показатель. Исходя из данного, можно отметить, что уровень их двигательной активности в период учебных занятий составляет 50-60%, в период экзаменов 18-22% биологической потребности. Это свидетельствует о реально существующем дефиците движений на протяжении 10 мес.

Также он считает, что оптимальным двигательным режимом для учащихся является такой, при котором юноши уделяют занятиям 8-10 часов в неделю, а девушки 6-10 ч.

Исследование двигательной активности учащихся (Годик М.А.,

Тимошкин В.Н., 1990г.) осуществлялось с помощью компьютерной экспертизы. В основе разработанного метода диалога с ЭВМ лежит математическая программа, алгоритм которой предусматривает логическое построение вопросов и очерёдность их воспроизведения на экране диалога в зависимости от типов ответов на них. В память ЭВМ были заложены стандартные ситуации позволяющие, контролировать правильность ввода ответов. Описанный выше метод использовался для оценки двигательной активности студентов МГУ.

Для оценки двигательной активности Зайцевым П.В., Стафеевым В.Ф., Обрасцовой А.М. (1990) был проведен опрос учащихся 9 классов по анкете «Исследование двигательной активности и работоспособности учащихся».

При анализе материалов оказалось, учащиеся считают, что занятия физической культурой влияют на улучшение общего состояния (48%), настроения (34,9), здоровья (20,8%), работоспособности (14,7%). Регулярно делают утреннюю зарядку лишь 7,2% учащихся, нерегулярно 92,8%. В целом 55,5% учащихся используют активный отдых после учебного дня, 78,8% опрошенных - в воскресенье.

Анализируя вышеперечисленное можно сказать, что наиболее приемлемым для наших условий является метод определения двигательной активности путём проведения опроса учащихся о времени, затрачиваемом на физические упражнения.

1.4. Физическая работоспособность человека

Физическая работоспособность проявляется в различных формах мышечной деятельности и зависит от способности и готовности человека к физической работе.

Загрядский В.П. и Егоров А.С. (1971) предлагают определять работоспособность как способность совершать человеком конкретную деятельность в рамках заданных параметров времени и эффективности труда.

При этом авторы считают, что работоспособность следует оценивать по критериям профессиональной деятельности и состояния функций организма, другими словами с помощью прямых и косвенных показателей.

Основным действующим началом в развитии физической работоспособности является сама мышечная деятельность. На интенсивную деятельность возникает приспособительная реакция, которая направлена на «сглаживание», на переносимость повторной работы. Это общебиологический закон, который обозначается как проявление адаптации применительно тренировочного процесса. Различают срочную (нестабильную) и долговременную (относительно нестабильную) адаптацию, которая связана с функциональными резервами организма (В.И. Платонов).

По мнению С.М. Гордон, О.И. Попова, П.З. Гулиц, 1949, 1986, процесс тренировки с преимущественным увеличением объёма, но мало меняющейся мощности приводит к наибольшему увеличению работоспособности. Скорость роста работоспособности пропорциональна достигнутому объёму (Гродиниз Р., 1966; Смит Д., 1960).

Разносторонняя общая физическая подготовка необходима как основа развития специальной тренированности. Специальная подготовленность спортсмена тем выше, чем эффективнее, чем богаче фонд двигательных навыков, чем лучше развита качественная сторона двигательной деятельности. Ещё в 1949 году Л.А. Обели говорил о том, что одной из важнейших задач физического воспитания является тренировка тренируемости, т. е. повышения способности организма к овладению различными формами двигательной активности.

Существует несколько путей повышения функциональных возможностей организма человека, каждый из которых представляется оптимальным в определённых условиях. Вместе с тем практика показывает, что эффективнее всего их комплексное применение. К таким путям можно отнести и физическую тренировку, в результате которой складываются системы мобилизации резервов (Довиденко Д.Н., 1987), и мотивацию, которая ускоряет сам процесс мобилиза-

ции и создаёт энергетические предпосылки для её реализации (Давиденко Д.П., 1979).

Если говорить о биохимических изменениях в организме человека, при физических нагрузках, то исследования Яковлева Н.Н. (1974) показывают, что степень тревожности тренированных людей значительно ниже, чем у не тренированных.

ГЛАВА 2. МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Методы исследования

Проведенное нами исследование включало в себя два этапа. Анализ литературных источников являлся первым этапом в работе.

Нами были выявлены особенности двигательной активности учащихся, изучены методы определения двигательной активности и физической работоспособности. Определены наиболее подходящие для наших условий тесты для оценки уровня физической работоспособности, а также содержание анкеты.

Анкетный опрос проводился с целью определения уровня двигательной активности учащихся. Он также дал возможность определить виды двигательной активности присущие им. Анкета включала вопросы о самоконтроле, осуществляемом учащимися при занятиях физическими упражнениями. Анкета составлялась в соответствии с задачами выпускной квалификационной работы, включает в себя 7 вопросов (прил. 1.).

Для тестирования физической работоспособности нами был выбран широко распространенный, разработанный в США Гарвардский степ-тест.

Вторым этапом является педагогический эксперимент, направленный на выявление динамики двигательной активности, в условиях систематической информированности учащихся об уровне их физической работоспособности.

Педагогический эксперимент представляет собой запланированное вмешательство в учебно-воспитательный процесс с целью изучения изменений физической работоспособности, включает в себя постоянную выдачу информации о динамике физической работоспособности и регистрацию ее эффективности, строится по схеме: начальное исследование - проведение занятий - промежуточное исследование - проведение занятий - конечное исследование. Начальные, промежуточные и конечные исследования

предусматривают получение определенных показателей методов сбора текущей информации, о проведении занятий обеспечивает непосредственную реализацию намеченного исследования.

В начале эксперимента были сформированы контрольная и экспериментальная группы по 14 человек. Формирование опытных групп осуществлялось по результатам анкетирования и тестирования. В начале эксперимента между ними не было достоверных различий. Эксперимент осуществлялся в период с сентября 2014г. по май 2015г. В нем приняли участие учащиеся 9 классов школы №147

Особенность занятий экспериментальной группы заключалась в систематическом (1 раз в месяц) проведение тестов, измеряющих уровень физической работоспособности. Группе предоставлялась информация о динамике физической. Мы считаем, что именно этот фактор имел решающее значение в росте двигательной активности. Результаты эксперимента определялись на основании анализа изменений объема двигательной активности (в часах), которые были получены в конце эксперимента, а также на основании анализа результатов тестирования физической работоспособности.

2.2. Тестирование физической работоспособности

Определение уровня физической работоспособности человека осуществляется путём применения тестов.

В практике физиологии труда, спорта и спортивной медицины наиболее широкое распространение получило тестирование физической работоспособности по ЧСС. Это в первую очередь объясняется тем, что ЧСС является легко регистрируемым физиологическим параметром.

Тест PWC₁₇₀ (PWC это первые буквы английского термина «физическая работоспособность»), который ориентирован на достижение определённой ЧСС (170 сердечных сокращений в минуту). Испытуемому предлагается выполнение

на велоэргометре или в степ - тесте двух пятиминутных нагрузок, с умеренной мощности с интервалом 3 минуты, после которых измеряют ЧСС. Расчёт показателей PWC_{170} производится по следующей формуле:

$$PWC_{170} = W_2 + (W_2 - W_1) \frac{170 - f_1}{f_2 - f_1}$$

где W_1 и W_2 - мощность первой и второй нагрузки; f_1 и f_2 - ЧСС в конце первой и второй нагрузки. Проба PWC_{170} рекомендована Всемирной организацией здравоохранения для оценки физической работоспособности человека.

Гарвардский степ-тест. Этот тест рассчитан на оценку работоспособности у здоровых молодых людей. Общая идея теста заключается в изучение восстановительных процессов после прекращения дозированной мышечной работы. Учащение пульса после стандартной нагрузки, фиксируемое в восстановительном периоде, будет тем больше, чем ниже физическая подготовленность у обследуемого.

Во время тестирования человек поднимается на ступеньку, высота которой подбирается соответственно возрасту и полу, и спускается с нее в темпе 30 раз в минуту в течение заданного времени. Для юношей (12—18 лет) высота ступеньки 50,8 сантиметра, время восхождения 4 минуты.

При выполнении теста руки совершают те же движения, что при обычной ходьбе. Один цикл движений (подъем и спуск) совершается на 4 счета. Подъем и спуск со ступеньки должны начинаться с одной и той же ноги, вторая приставляется, выпрямляются ноги и спина, то есть фиксируется вертикальное положение. При спуске со ступеньки сначала делают шаг назад той ногой, с которой начинался подъем, затем приставляется вторая нога. Во время выполнения пробы можно несколько раз сменить ногу.

Сразу после выполнения теста обследуемый садится, и у него трижды определяется ЧСС по 30-секундным отрезкам: первый раз спустя минуту в восстановительном периоде (до 1 мин 30 с), второй раз на 3-й минуте (от 2 мин до 2 мин 30 с), третий — на 4-й минуте (от 3 мин до 3 мин 30 с)

восстановительного периода).

О физической работоспособности спортсмена судят по индексу гарвардского степ-теста (ИГСТ), который рассчитывается, исходя из времени восхождения на ступеньку и ЧСС после окончания теста. Расчет индекса Гарвардского степ-теста (ИГСТ) осуществляется по формуле:

$$\text{ИГСТ} = t_1 * 100 / 2 * (f_1 + f_2 + f_3)$$

где t_1 — время выполнения пробы (с), f_1 , f_2 , f_3 — частота пульса за 30 секунд на второй, третьей и четвертой минутах (уд/мин).

Если обследуемый из-за усталости прекратил выполнение теста раньше, чем следовало, то расчет производится по другой формуле:

$$\text{ИГСТ} = t_1 * 100 / (f_1 * 5.5)$$

Чем большее значение индекса Гарвардского степ теста будет получено, тем, следовательно, выше уровень физической подготовленности. При величине ИГСТ ниже 54 физическая работоспособность оценивается как очень плохая, 55—64 — плохая, 65—79 — средняя, 80—89 — хорошая, 90 и выше — отличная. Наибольшие величины индекса Гарвардского степ-теста отмечаются у спортсменов, тренирующихся на выносливость, — лыжников, бегунов, велосипедистов (100—120 и более).

Тест Новакки. Этот тест достаточно информативен и достаточно прост. Для его проведения необходим лишь велоэргометр. Идея теста состоит в определении времени, в течение которого испытуемый способен выполнять нагрузку определённой, зависящей от веса продолжительности. Таким образом нагрузка строго индивидуальна и выражается в Вт/кг. В этом тесте достигается определённая унификация мощности нагрузки.

Тест Купера. Проба предложена американским врачом К.Купером. Идея её заключается в определении той максимально возможной дистанции, которую испытуемый может пробежать или пройти в течение 12 мин. Это значение времени выбрано на основании эмпирических данных. Тест Купера выполняется на стадионе или любой точно измеренной дорожке, по которой

возможен гладкий легкоатлетический бег. Перед началом тестирования испытуемые предварительно разминаются, а затем с индивидуального или общего старта по команде начинают бег, стараясь поддерживать наибольшую для себя скорость.

По истечении 12 мин. даётся команда к окончанию бега и определяется пройденная дистанция, величина которой служит мерой выполнения мышечной работы, т. е. характеризует физическую подготовленность человека. Чем больше пройдено за 12 мин. расстояние или количество выполненной мышечной работы, тем выше физическая подготовленность. Результаты тестирования оцениваются по специальной таблице, в которой учитывается влияние таких факторов, как пол и возраст испытуемых.

В нашем случае наиболее информативным и приемлемым для измерения физической работоспособности считаем Гарвардский степ - тест, который и выбран нами для тестирования в исследовании.

Таким образом, на основании анализа состояния изучаемой проблемы и проведения предварительной исследовательской работы, мы пришли к выводу, что тема нашей дипломной работы актуальна.

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

3.1 Анализ недельного объёма двигательной активности обучающихся

Вторым этапом работы являлся педагогический эксперимент, который включал в себя анкетирование и тестирование учащихся.

Исходные данные объёма двигательной активности учащихся у контрольной и экспериментальной групп одинаковы, поэтому данные таблицы 1 включают в себя показатели второго среза.

Данные полученные в процессе исследования (табл. 1) недельного объёма двигательной активности, показали увеличение средних показателей в экспериментальной группе на 1,3 часа (31%), в контрольной на 0,2 часа (3%) (рис. 1) и составили в экспериментальной группе 5.1 часа, в контрольной 3,4 часа

Таблица 1.

Показатели недельного объёма двигательной активности контрольной и экспериментальной групп в начале и в конце эксперимента.

Опытные группы	Начало эксперимента	Конец эксперимента	Прирост	
			Прирост (время)	Прирост (%)
Контрольная	3,2 часа	3,4 часа	0,2 часа	3%
Экспериментальная	3,8 часа	5,1 часа	1,3 часа	31%

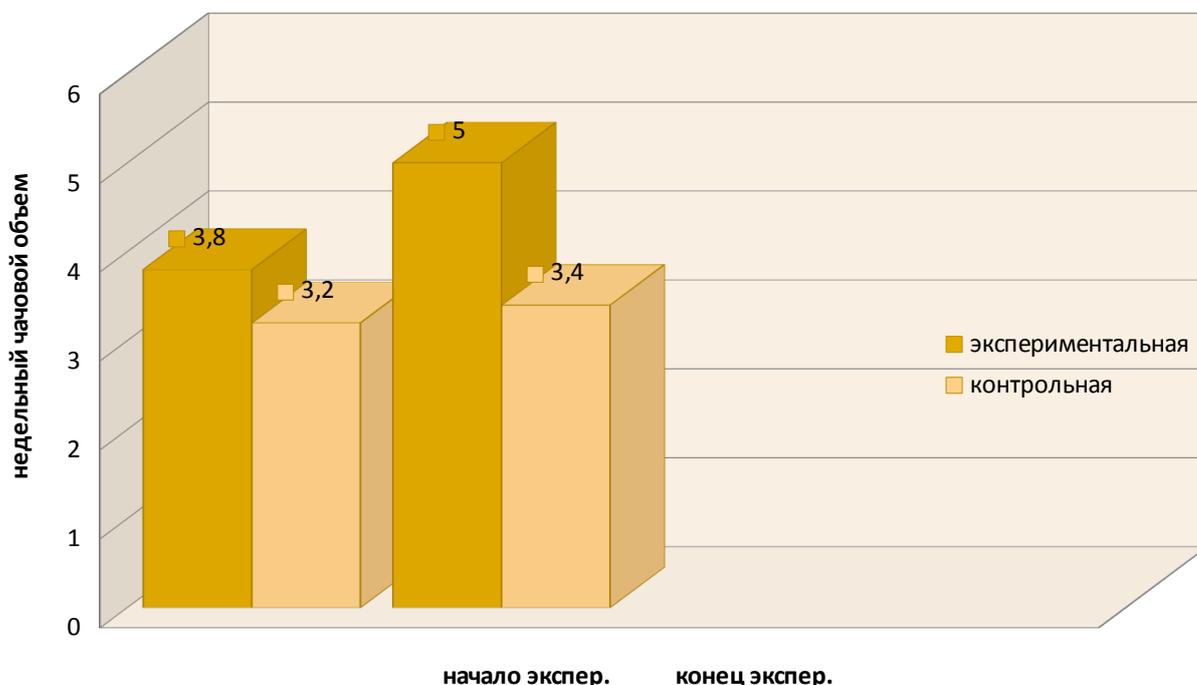


Рис. 1. Показатели двигательной активности контрольной и экспериментальной группы на начало и конец эксперимента

Выявленные положительные изменения объема двигательной активности в процессе проведения эксперимента, очевидно, произошли за счёт включения в учебный процесс систематической информированности учащихся о динамике физической работоспособности.

3.2. Анализ изменения содержания двигательной активности

В результате проведения опроса по разработанной нами анкете были получены следующие положительные данные, подтверждающие нашу гипотезу.

В ответах на вопрос «Сколько раз в неделю вы занимаетесь физическими упражнениями?» в экспериментальной группе произошло увеличение числа учащихся занимающихся 4 и более раз в неделю, и уменьшение занимающихся 1-2 раза в неделю. Вероятно, что такая ситуация вызвана включением в учебный процесс систематического тестирования и предоставления

информации о динамике физической работоспособности в экспериментальной группе учащихся. В контрольной группе также произошел незначительный рост числа занимающихся до 4 и более раз в неделю, но не оказалось использующих 3 разовые занятия. Большая часть учащихся предпочитает 1-2 разовые занятия (57%) (таб.2). Здесь мы видим, что некоторые учащиеся этой группы увеличили количество занятий в неделю, но основная масса контрольной группы отдает предпочтение учебным занятиям по физической культуре и спорту. Ответы представлены на рисунке 2.

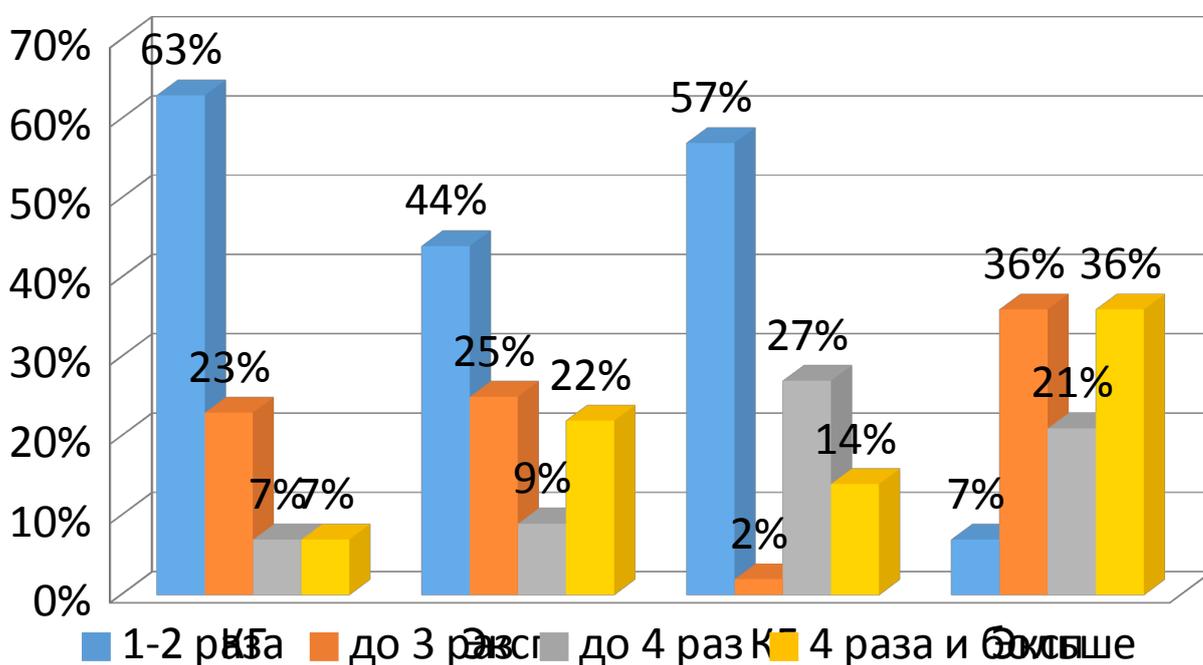


Рис. 2. Распределение учащихся экспериментальной и контрольной групп в зависимости от количества занятий в неделю

Наряду с этим, в результате проведенного опроса были получены данные, которые говорят о длительности отдельного занятия физическими упражнениями, так в экспериментальной группе произошло увеличение времени, используемого для занятий до 1,5 часа и более, и уменьшение числа занимающихся до 1 часа. Мы считаем, что увеличение времени для занятий произошло вследствие возникновения серьезного отношения к занятиям физическими упражнениями. Большинство же учащихся контрольной группы

продолжали заниматься до 1 часа в день. В этой группе снизился интерес к 1,5 часовым занятиям и не значительно возрос к занятиям более 1,5 часовым. Предпочтение одночасовым занятиям, очевидно, отдают учащиеся, посещающие занятия по физической культуре и спорту (без учёта времени на переодевание, переключку и прибытие к месту занятий) (табл. 2).

Проведенные экспериментальные мероприятия привели к изменениям в использовании форм физического воспитания учащихся, так в экспериментальной группе произошли следующие изменения: выросло число учащихся вступивших в спортивные секции и клубы, повысился интерес к туристическим походам, но наблюдается падение интереса к учебным занятиям по физической культуре и самостоятельным занятиям (табл. 2). В контрольной же группе не значительно увеличилось число занимающихся самостоятельно, участвующих в соревнованиях, уменьшился интерес к занятиям в спортивных клубах и секциях (табл. 2).

В утренней гимнастике учащиеся экспериментальной группы показали следующие результаты: увеличилось количество занимающихся до 10 минут, появились учащиеся, выполняющие упражнения утром до 30 мин., и 30 мин. и более. В контрольной группе наоборот уменьшилось количество занимающихся до 10 мин., и произошло общее снижение числа занимающихся утренней гимнастикой (табл. 2).

Результаты опроса об использовании самоконтроля при занятиях физическими упражнениями свидетельствуют о том, что в экспериментальной группе произошло значительное увеличение (на 11%) количества учащихся проявляющих интерес к самоконтролю, а в контрольной группе наоборот обнаружены изменения в сторону уменьшения (на 6 %), (табл. 2).

Продолжением вопроса об использовании самоконтроля является вопрос о том, какие из видов самоконтроля используют учащиеся. Здесь следует отметить, что в экспериментальной группе в начале эксперимента был проявлен интерес только к таким показателям как самочувствие, желание

тренироваться и тренировочные нагрузки, в конце эксперимента учащиеся заинтересовались и другими показателями. В контрольной группе обратная ситуация, исходное анкетирование показывает проявление интереса ко всем показателям самоконтроля, но конечный опрос выявил падение интереса ко всем показателям кроме таких, как желание тренироваться, самочувствие и тренировочные нагрузки (таб.2).

Таким образом, данные полученные в результате проведенной экспериментальной работы свидетельствуют о том, что педагогический контроль, его вид информация, и использованная нами методика оказали положительную роль в увеличении двигательной активности учащихся.

Таблица составлена после второго среза.

Таблица 2.

Результаты опроса учащихся опытных групп в начале и в конце эксперимента	Начало эксперимента		Конец эксперимента		Изменения	
	Контр.	Эксп.	Контр.	Эксп.	Контр.	Эксп.
1. Сколько раз в неделю вы занимаетесь физическими упр.?						
а) 1-2 раза	63%	44%	57%	3%	-6%	-41%
б) 3 раза	23%	25%	2%	36%	-21%	11%
в) 4 раза	7%	9%	27%	21%	7%	14%
г) 4 и более раз	7%	22%	14%	36%	7%	14%
2. Средняя продолжительность одного занятия:						
а) до 20 минут	7%	0%	0%	0%	-7%	0%
б) до 1 часа	43%	28%	63%	7%	20%	-21%
в) до 1,5 часа	57%	22%	28%	36%	-29%	14%
г) 1,5 часа и более	0%	50%	7%	56%	7%	6%
3. Какие формы занятий вы используете?						
а) спортивная секция, клуб	16%	15%	5%	29%	-11%	14%
б) туристский поход	11%	5%	11%	11%	0%	6%
в) учебные занятия по физической подготовке	63%	55%	68%	39%	5%	16%
г) спортивные соревнования	0%	5%	5%	4%	5%	-1%
д) самостоятельные занятия	10%	20%	11%	17%	1%	-3%
4. Выполняете ли вы по утрам комплекс						

гимнастических упр.?						
да	50%	23%	28%	56%,	-22%	33%
нет	50%	77%	72%	44%	22%	-33%
5. Средняя продолжительность утренней гимнастики						
а) до 10 минут	36%	14%	21%	28%	-15%	14%
б) до 20 минут	7%	7%	0%	7%	-7%	0%
в) до 30 минут	7%	0%	7%	14%	0%	14%
г) 30 и более	0%	0%	0%	7%	0%	7%
6. Используете ли вы самоконтроль при занятиях физическими упражнениями?						
да	72%	72%	56%	83%	-16%	11%
нет	28%	24%	44%	14%	16%	-10%
7. Если да, то какими из ниже перечисленных показателей вы пользуетесь:						
а) самочувствие	28%	37%	50%	24%	22%	-13%
б) сон	6%	0%	0%	0%	-6%	0%
в) тренировочные нагрузки	11%	37%	17%	33%	6%	-4%
г) желание тренироваться	28%	26%	25%	13%	-3%	-13%
д) пульс	0%	0%	0%	13%	0%	13%
е) вес	6%	0%	0%	7%	-6%	7%
ж) аппетит	21%	0%	8%	10%	-13%	10%

3.3. Результаты тестирования физической работоспособности

Тестирование проводилось с целью ознакомления учащихся с изменениями их физической работоспособности, которое должно повлиять на двигательную активность. Для тестирования был выбран Гарвардский степ-тест. Систематически, 1 раз в месяц проводилось тестирование. Результаты тестирования предлагались учащимся в виде таблиц и графиков.

Анализ результатов тестирования (табл.3) показывает, что индекс Гарвардского степ - теста в экспериментальной группе вырос с 80 ед. до 103 ед. По табличным значениям - это рост со средней оценки до отличного (прил. 3). В контрольной группе, изменения произошли в сторону убывания индекса Гарвардского степ - теста (с 84 ед. до 81 ед.) значения остались на отметке «хорошо».

Таблица 3 — Показатели индекса Гарвардского степ - теста контрольной и экспериментальной группы на начало и конец эксперимента.

Опытные группы	Начало эксперимента	Конец эксперимента	Прирост	
			ед.	%
Контрольная	85 ед.	81 ед.	4 ед.	4,7%
Экспериментальная	79 ед.	103 ед.	24 ед.	18,6%

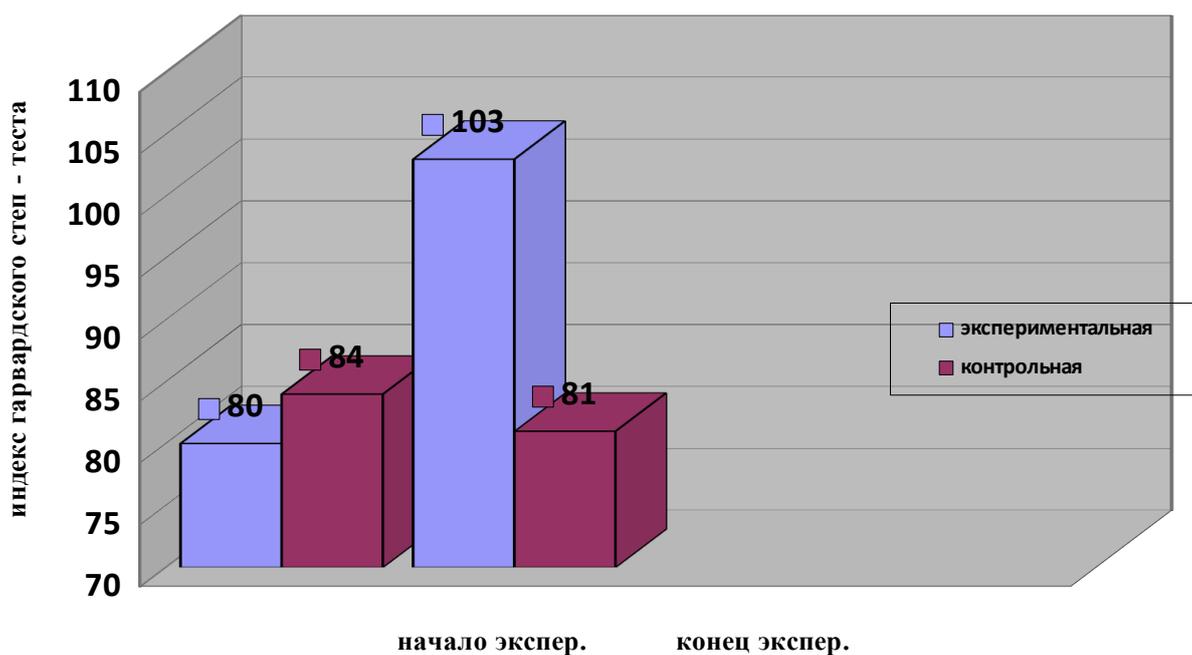


Рис. 4. Показатели физической работоспособности учащихся в контрольной и экспериментальной группах на начало и конец эксперимента

За время эксперимента было проведено 8 срезов тестирования. Значительное повышение индекса Гарвардского степ - теста можно видеть во второй половине эксперимента. Заинтересованность в своих результатах у

учащихся возникла тогда, когда стала проявляться полная картина динамики физической работоспособности (рис.5), а заинтересованность в нашем случае ведёт к росту двигательной активности.

Динамика показателей физической работоспособности учащихся

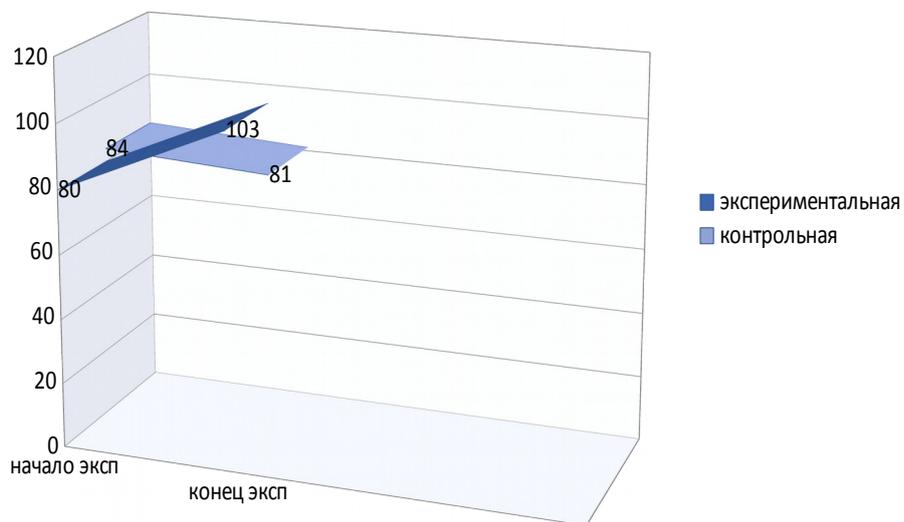


Рис. 5. Динамика показателей физической работоспособности учащихся экспериментальной группы

Актуальность исследования: анализ научно методической литературы и практики физического воспитания обучающихся в школе показал что у

современных школьников низкий уровень двигательной активности, который обусловлен повышенным интересом школьников к интернету а также низкими навыками контроля и поддержания своей двигательной активности. В связи с чем и обозначилась актуальность нашего исследования а именно разработка содержание комплексного контроля двигательной активности обучающихся в школе и обучение этому школьников.

Цель работы: обосновать, сформировать комплексный контроль поддержания двигательной активности обучающихся в школе и проверить его эффективность в педагогическом эксперименте.

Объект исследования: физическое воспитания обучающихся в школе.

Предмет исследования: содержание комплексного контроля двигательной активности обучающихся 9 класса.

Гипотеза исследования: если включить в физическое воспитание обучающихся комплексный контроль двигательной активности, то это позволит своевременно оценивать и корректировать их двигательную деятельность как важное условие формирования физической подготовленности обучающихся в школе.

Слайд 5:

Научная новизна исследования: обоснован, разработан и апробирован в педагогическом эксперименте комплексный контроль двигательной активности обучающихся, который можно рекомендовать в практику физического воспитания школьников.

Практическая значимость исследования: разработано содержание комплексного контроля двигательной активности обучающихся, который включает: теоретический анализ готовности обучающихся двигательной активности и контрольные упражнения оценки физической подготовленности

Задачи исследования:

1. Изучить научно-методическую литературу по теме работы
2. Сформировать комплексный контроль двигательной активности обучающихся в школе
3. Проверить в педагогическом эксперименте эффективность комплексного контроля двигательной активности обучающихся в школе

Методы исследования показаны на слайде разрешите не зачитывать

1. Анализ и обобщение данных научно-методической литературы
2. Анкетирование
3. Тестирование двигательной активности
4. Педагогический эксперимент
5. Методы математической статистики

Основные этапы исследования:

1-Этап: сентябрь 2019 г. – теоретический анализ научно – методической литературы, отбирались методы исследования, формировались задачи исследования и группы контроля.

2-Этап: январь 2021 г. – декабрь 2021 г. проведение эксперимента, корректировка содержания комплексного контроля.

3-Этап: январь 2022 г. март 2022 г. по результатам проведенного эксперимента проводился теоретический и статистический анализ полученных результатов, оформлялась выпускной квалификационной работы.

Таблица 1 –результаты анкетирования экспериментальной и контрольной группы

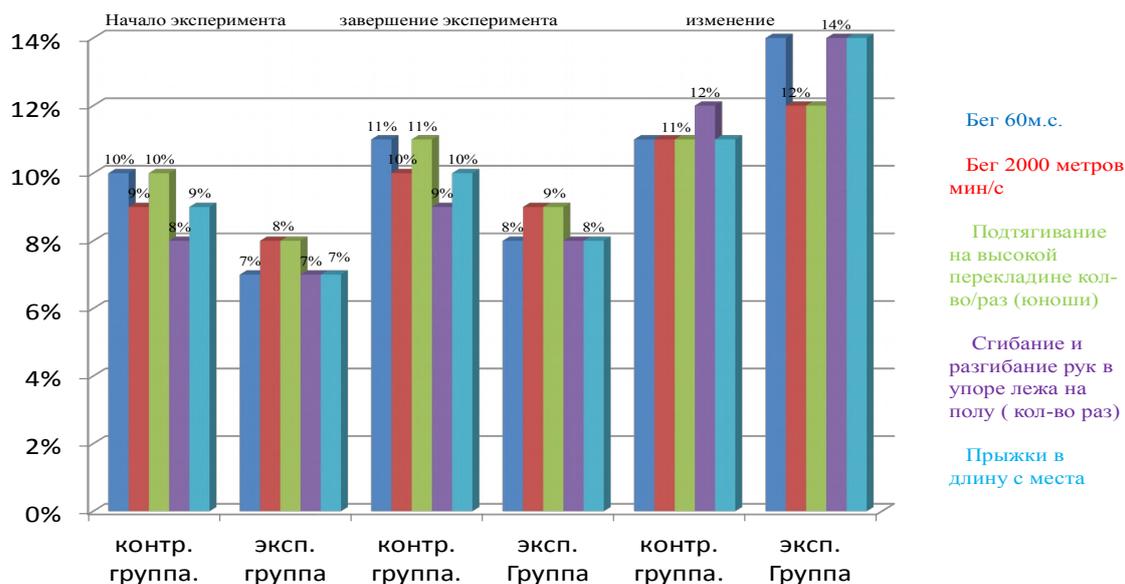
Вопросы анкеты	Начало эксперимента		Завершение эксперимента		Итоговый результат	
	Контр. группа	Эксп. Группа	Контр. группа	Эксп. Группа	Контр. группа	Эксп. Группа
1) Сколько раз в неделю вы занимаетесь физическими упр,						
1-2 раза	7%	6%	8%	8%	14%	33%
3 раза	4%	3%	5%	6%	25%	20%
4 раза	5%	4%	6%	6%	20%	50%
4 и более	7%	6%	7%	8%	10%	33%
2) Какие формы занятия вы используете?						
Спортивная секция, клуб	9%	8%	10%	10%	11%	25%
Туристский поход	2%	2%	3%	4%	15%	20%

Учебные занятия по физической подготовки	7%	6%	8%	8%	14%	33%
Спортивные соревнования	5%	4%	6%	6%	12%	15%
Самостоятельные занятия	6%	5%	7%	9%	16%	18%
3) Выполняете ли вы по утрам комплекс гимнастических упр?						
да	5%	4%	6%	6%	12%	15%
не	5%	4%	6%	5%	12%	25%
4) Используете ли вы самоконтроль при занятиях физическими упр.						
да	5%	4%	5%	6%	10%	15%
нет	5%	3%	5%	5%	10%	66%

Таблица 3 результаты контрольных упражнений

Контрольные упражнения	НАЧАЛО ЭКСПЕРЕМЕНТА		ЗОВЕРШЕНИЕ ЭКСПЕРЕМЕНТА		ИЗМЕНЕНИЯ	
	Контр. группа	Эксп. Группа	Контр. группа	Эксп. Группа	Контр. группа	Эксп. Группа
Бег 60м, с.	10%	7%	11%	8%	11%	14%
Бег 2 000 метров мин/с	9%	8%	10%	9%	11%	12%
Подтягивания на высокой перекладине, кол-во/ раз (юноши)	10%	8%	11%	9%	11%	12%
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	8%	7%	9%	8%	12%	14%
Прыжки в длину с места	9%	7%	10%	8%	11%	14%

Графический прирост двигательной активности обучающихся контрольной и экспериментальной группы



Вывод:

Анализ научно методической литературы и практики физического воспитания обучающихся в школе показал что у современных школьников низкий уровень двигательной активности, который обусловлен повышенным интересам школьников к интернету а также низкими навыками контроля и поддержания своей двигательной активности. В связи с чем и обозначилась актуальность нашего исследования а именно разработка содержание комплексного контроля двигательной активности обучающихся в школе и обучение этому школьников.

Разработан и апробирован комплексный контроль двигательной активности который включает в себя как теоретические и практические средства контроля, который можно рекомендовать в практику физического воспитания школьников.

По результатам проведенного эксперимента у обучающиеся экспериментальной группы повысились теоретические знания и практические

навыки двигательной активности; на 17% , в тоже время в контрольной группе 3,1%. Таким образом результаты эксперимента показывают эффективность комплексного контроля двигательной активностью обучающихся в школе .

Комплексный контроль был проведен у экспериментальной группы заключался он в том что мы проводили анкетирование

В анкетирование входили комплекс упражнения которые обучающие должны были выполнять формы поддержания двигательной активности

В связи с этим наша работа заключалась в том что мы контролировали экспериментальную группу а именно мотивировали и наставляли на занятия физической работоспособности

Таким образом у экспериментальной группы увеличились физические показатели и интерес к физическим занятиям.

ВЫВОДЫ

1. Анализ научно методической литературы и практики физического воспитания обучающихся в школе показал что у современных школьников низкий уровень двигательной активности, который обусловлен повышенным интересам школьников к интернету а также низкими навыками контроля и поддержания своей двигательной активности. В связи с чем и обозначилась актуальность нашего исследования а именно разработка содержание комплексного контроля двигательной активности обучающихся в школе и обучение этому школьников .

2. Разработан и апробирован комплексный контроль двигательной активности который включает в себя как теоретические и практические средства контроля, который можно рекомендовать в практику физического воспитания школьников

3. По результатам проведенного эксперимента у обучающиеся экспериментальной группы повысились теоретические знания и практические навыки двигательной активности; на 17% , в тоже время в контрольной группе 3,1%. Таким образом результаты эксперимента показывают эффективность комплексного контроля двигательной активностью обучающихся в школе.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Ашмарин Б.А. «Теория и методика физического воспитания». М. «Просвещение», 1990.

2. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. - М.: Физкультура и спорт, 1978. - 223с.
3. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого - М.: ФиС, 1988.- 208с.
4. Бальсевич В.К., Запорожнов В.А. Физическая активность человека. Киев: Здоров'я. - 1987. - 223с.
5. Виленский М.Я. Исследование динамики физической и умственной работоспособности студентов. - Тарту, 1970.- 22 с.
6. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М.: «ФиС», 1990.
7. Годик М.А., Тимошкин В.Н. Исследование двигательной активности с помощью компьютерной экспертизы // Теория и практика физической культуры, 1990 г., №2, С. 32 - 33
8. Железняк Ю. Д., Петров П.К. Основы научно - методической деятельности в физической культуре и спорте: Учебное пособие для студ. высш. пед. заведений. - М.: Издательский центр «Академия, 2001, 264 с.
9. Зайцев П.В., Стафеев В.Ф., Обрасцова А.М. Контроль за динамикой состояния здоровья и двигательной активности студентов. // Вопросы физического воспитания студентов, 1991, №12, С. 3 - 6.
10. Ильинич В.Н. Студенческий спорт и жизнь: учебное пособие для студентов высших учебных заведений.- М.: АО «Аспект Пресс», 1995., с. 17-22.
11. Ильинич В.Н. Физическая культура студентов: Учебник. М.: Гардарики, 2000.- 155с.
12. Лубышева Л.И. Десять лекций по социологии физической культуры и спорту. –М.: Теория физической культуры и спорта, 2000. –С. 112-115
13. Лубышева Л.И. Социология физкультуры и спорта, 2001.
14. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учебн. Для институтов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1991. С. 85.
15. Сапин М.П., Сивоглазов В.И. Анатомия и физиология человека. - М.:

- Изд. центр «Академия», 1997.
16. Тишков Ю.Н., Завьялов А.А. Двигательная активность и развитие координации у школьников. //Физкультурное образование Сибири, №1 (5), 1997, С. 138-141.
 17. Физиология человека. Учебник для студентов высших учебн. заведений. / Под общ. ред. Зимкина Н.В. М. Высшая школа, 1984.
 18. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические 'Основы двигательной активности. - М.: Физкультура и спорт, 1991.С.-7.
 19. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. /Учебн. пособие для ст-ов высш. учебн. заведений - М.: Издательский центр «Академия», 2000.
 20. Хрипкова А.Г., Антропова М.В., Фарбер Д.А. Возрастная физиология. - М.: Просвещение, 1990.

 23. Ашмарин Б.А. «Теория и методика физического воспитания». М. «Просвещение», 1990.
 24. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. - М.: Физкультура и спорт, 1978. - 223с.
 25. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека. - М.: Теория и практика физической культуры, 2000.- 244с.
 26. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого - М.: ФиС, 1988.-208с.
 27. Бальсевич В.К., Запорожнов В.А. Физическая активность человека. Киев: Здоров'я. - 1987. - 223с.
 28. Берштейн Н.А. Физиология двигательной активности. – М.: 1990г.
 29. Виленский М.Я. Исследование динамики физической и умственной работоспособности студентов. - Тарту, 1970.- 22 с.
 30. Волков В.М. Тренеру о подростке. - М.: Физкультура и спорт, 1973

31. Высочин Ю. Адаптация и физическая работоспособность спортсменов: Сборник научных трудов / ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта. - Л., 1989.- 85с.
32. Гальперин С.И. «Физические особенности детей». М. «Просвещение», 1996.
33. Гарус В.Н., Тристан В.Г., Смирнова Т.С., Самцова А.В. Физиологические аспекты спортивной работоспособности. Учебное пособие. Омск: ОГИФК, 1987.-89с.
34. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М.: «ФиС», 1990.
35. Годик М.А., Тимошкин В.Н. Исследование двигательной активности с помощью компьютерной экспертизы // Теория и практика физической культуры, 1990 г., №2, С. 32 - 33
36. Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры: Учеб. пособие для тех. физич. культ. - М.: Физкультура и спорт. 1986. - 352с.
37. Димьянченко Ю.К. Физическая активность человека и производительность труда., 1989. - 36 с.
38. Железняк Ю. Д., Петров П.К. Основы научно - методической деятельности в физической культуре и спорте: Учебное пособие для студ. высш. пед. заведений. - М.: Издательский центр «Академия, 2001, 264 с.
39. Зайцев П.В., Стафеев В.Ф., Обрасцова А.М. Контроль за динамикой состояния здоровья и двигательной активности студентов. // Вопросы физического воспитания студентов, 1991, №12, С. 3 - 6.
40. Захаров Е., Королев А., Сафонов А. «Энциклопедия физической подготовленности». М. «Просвещение», 1994.
41. Зациорский В.М. «Физические качества спортсменов». М.: «ФиС», 1999.
42. Зациорский В.М. Структура и изменения физической

- пригодности. // Теория и практика физической культуры, № 6,1999.
43. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. – К.: Здоровья, 1990.-200с.
 44. Игнатъев Л.П., Гирасимова А.Л., Чуркеева Т.П. Биохимические основы спортивной работоспособности // Учебное пособие.- Волгоград: Волгоградская правда, 1987.-88с.
 45. Ильинич В.Н. Студенческий спорт и жизнь: учебное пособие для студентов высших учебных заведений.- М.: АО «Аспект Пресс», 1995., с. 17-22.
 46. Ильинич В.Н. Физическая культура студентов: Учебник. М.: Гардарики, 2000.- 155с.
 47. Карпман В.Л. Тестирование в спортивной медицине. М.: ФиС, 1988. – с.106-109
 48. Комков А.Г. Социально-педагогический мониторинг показателей физической активности, состояния здоровья и культурного развития школьников//Теория и практика физической культуры, 1998г., №6, С.1-2
 49. Комков А.Г., Гуринович Е.Г., Зинченко М.В., Антипов Г.Л. Физическая активность, здоровье и стиль школьников//в сб.: Физическая культура, спорт и здоровье нации. Материалы международного конгресса. СПб, России,1996.
 50. Кузнецова З.И. Как вести контроль за двигательной подготовленностью школьников. // Физкультура в школе, № 1,2000.
 51. Лесгафт П.Ф. Задачи физического развития в школе, собрания педагогических сочинений, т1. Физкультура и Спорт, 1951.
 52. Лубышева Л.И. Десять лекций по социологии физической культуры и спорту. –М.: Теория физической культуры и спорта, 2000. –С. 112-115
 53. Лубышева Л.И. Социология физкультуры и спорта, 2001.
 54. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учебн. Для

- институтов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1991. С. 85.
55. Обухов С.М., Обухова Н.Б., Дудник М.Г. К оценке физической подготовленности студентов// Физкультурное образование Сибири, №9, 1998, С. 80-82.
 56. Оценка качества подготовки выпускников основной школы. Москва «Дрофа», 2000.
 57. Петров П.К. Методика подготовки и защиты курсовых и выпускных квалификационных (дипломных) работ по специальности 022300 - Физическая культура и спорт «Квалификация - педагог по физической культуре и спорту»: Учебное пособие, Ижевск: Издательский дом «Удмуртский университет 7000» 1996.
 58. Решетников Н.В., Кислицин Ю.Л. Физическая культура: Учебное пособие для студентов специальных учебных заведений. - М.: Изд. Центр «Академия», 1998. С. 32-33.
 59. Самоконтроль занимающихся физической культурой и спортом// Физическая культура в системе образования: Сб. ст. научно-практич. конф./Краснояр. гос. ун-т. Красноярск, 2001. С. 99.
 60. Сапин М.П., Сивоглазов В.И. Анатомия и физиология человека. - - М.: Изд. центр «Академия», 1997.
 61. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник.- М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. 520с.
 62. Тишков Ю.Н., Завьялов А.А. Двигательная активность и развитие координации у школьников.//Физкультурное образование Сибири, №1 (5), 1997, С. 138-141.
 63. Усаков В.И. Педагогический контроль за физической подготовленностью дошкольников. Красноярск, 1989.
 64. Физиология человека. Учебник для студентов высших учебн. заведений. / Под общ. ред. Зимкина Н.В. М. Высшая школа, 1984.

65. Физическая культура: программа для уч-ся средней общеобразовательной школы (1-11 классы) // Под ред. Н.В. Барышевой, Самара 1995.
66. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические 'Основы двигательной активности. - М.: Физкультура и спорт, 1991.С.-7.
67. Функциональная диагностика и восстановление работоспособности организмах спортсмена в тренировочном процессе Сборник научных трудов. Омск: ОГИФК, 1988, 83с.
68. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. /Учебн. пособие для ст-ов высш. учебн. заведений - М.: Издательский центр «Академия», 2000.
69. Хрипкова А.Г., Антропова М.В., Фарбер Д.А. Возрастная физиология. - М.: Просвещение, 1990.
70. Хрущев С.В. «Детская спортивная медицина». Руководство для врачей: М. Медицина, 1991.
71. Аксарина Н.М. Воспитание детей раннего возраста. – М.: Медицина, 1969. – 255с.
72. Алямовская В.Г. Ясли – это серьезно.- М.: Линка – Пресс, 1999. -144с.
73. Базисная программа развития ребенка- дошкольника “Истоки”. Центр “Дошкольное детство” им А.В.Запорожца, - М.: Издательский дом “Карпуз”, 2001.
74. Бисярина В.П. Анатомо-физиологические особенности детей дошкольного возраста. – М.: 1973, - 220с.
75. Велитченко В.К. физкультура для ослабленных детей. – М.: Терра-спорт, 2000.-167 с.
76. Воспитание детей раннего возраста. /Под ред. Г.М. Ляминой. – М.: Просвещение, 1981, - 220с.
77. Воспитание детей раннего возраста.: Пособие для воспитателей дет. сада и родителей/ Е.О. Смирнова, Н.Н. Авдеева, Л.Н. Галигузова.- М.: Просвещение, 1996. -158 с.
78. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам.: Программа и программные требования .- М.: Владос, 1999.- 144 с.
79. Глазырина Л.Д. Нетрадиционные занятия по физической культуре для самых маленьких. – Минск: Беспринт, 1997.-128 с.
80. Голубева Л.Г. Проблемы физического воспитания детей раннего возраста в дошкольных образовательных учреждениях на современном этапе// Здоровье и физическое развитие в дошкольном образовательном учре-

- ждении: проблемы и пути оптимизации. Материалы Всероссийского совещания. – М.: Гном, 2001. – с. 18 – 31.
81. Грешнова Г. Г. , Сучкова М. В. Взаимосвязь психологического и физического благополучия в познавательном развитии детей раннего возраста. // Первые шаги. Материалы Московского городского конкурса “Первые шаги.” 2001 – 2002 года. – М.: Линка – Пресс, 2002. – с. 186 – 192.
 82. Диагностика и профилактика ранних отклонений в состоянии здоровья детей: (справ.пособие для педиатров)/ Под.ред. проф. В.А. Доскина. – М. : 1993.-104 с.
 83. Доскин В.А., Келлер Х, Мураенко Н.М., Тонкова-Ямпольская Р.В. Морфо-функциональные константы детского организма: - М.: Медицина, 1997, - 288с.
 84. Епикеев М.И., Кочетков О.Л. Общая, социальная и юридическая психология. Краткий энциклопедический словарь. – М.: Юрид. лит. 1997, - 448с.
 85. Зайченко Е. Повышение двигательной активности в самостоятельной игре // Дошкольное воспитание – 1991, – № 4, с. 11-13
 86. Краткая философская энциклопедия. – М.: Прогресс – энциклопедия, 1994, - 576с.
 87. Кроха: Пособие по воспитанию, обучению и развитию детей до 3х лет./ Г.Г. Григорьева, Н.П. Кочетова, Д.В. Сергеева и др.- 4е изд., перераб.- М.: Просвещение, 2001,- 320 с.
 88. Кузнецов М.Н. Здоровье ищем в движениях. // Социальная технология научно-практической школы им. Ю.Ф. Змановского: Здоровый дошкольник. / Авторы-составители: Антонов Ю.Е, Кузнецова М.М., Пронина Е.И. – М.: АРКТИ, 2001. - с. 14-17
 89. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка; Пособие для практ.раб. дет.дошк.учрежд. – М.: АРКТИ, 1999.-88 с.
 90. Моница Г.Б., Лютова Е.К. Проблемы маленького ребенка- СПб : Речь, 2002.- 192 с.
 91. Мугинов Е.Л. Гимнастика с детьми до 7 лет. – Л.: Медицина 1978, - 167с.
 92. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А. Рациональная организация предметно-пространственной среды как фактор совершенствования физического воспитания // Социальная технология практической школы им. Ю.Ф. Змановского: Здоровый дошкольник / Авторы-составители: Антонов Ю.Е., Кузнецова М.М., Пронина Е.И. – М.: АРКТИ, 2001, - с. 128-129
 93. Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста / Сост. Н.А.Ноткина, Л.И.Казьмина, Н.И. Бойнович. – СПб.: Акцидент, 1995, - 36с.
 94. Пономарев С.А. Растите малышей здоровыми. Физическое воспитание до 6 лет. – М.: Спарта, 1992, - 95с.
 95. Преснякова Л.С. Двигательная активность детей раннего возраста. – 1991, - № 8, - с. 16-20
 96. Развитие движений ребенка-дошкольника / Под ред. М.И. Фонарева. – М.: Просвещение, 1975, - 239с.

97. Рунова Д.В. Двигательная активность ребенка в детском саду : Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей.- М.: Мозаика- Синтез, 2000, - 256 с.
98. Слободская Е.Р. Двигательная активность детей раннего возраста в дошкольных учреждениях. //Физиология человека.- 1988.- № 1.- с. 150-153.
99. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. – М.: Академия, 2001,- 368 с.
100. Студеникин М.Я. Книга о здоровье детей. – М.: Медицина, 1986, - 240с.
101. Страковская В.Л. Помогите малышу подготовиться к школьной жизни. М.: Терра-Спорт, 2000 – 112 с.
102. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет.- М.: Новая школа, 1994. – 288 с.
103. Сухарев А.Г. Классификация детей и подростков. // Гигиена и санитария, 1978, № 5, с. 36-40
104. Тонкова-Ямпольская Р.В., Черток Т.А., Голубева Л.Г. Здоровье и развитие детей раннего возраста // Советская педиатрия, 1989, вып. 7, с. 89-106.
105. Тонкова-Ямпольская Р.В., Черток Т.А., Голубева Л.Г. Профессиональный аспект развития и состояния здоровья детей раннего возраста
106. Удалая А. Развитие движений у малыша на прогулке // Дошкольное воспитание, 1981, № 2, с. 59-63
107. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста./ Г.П.Юрко, В.П.Спирина, Р.С. Сорокин, З.С. Уварова. – М.: Медицина, 1978, - 248с.
108. Хухлаева Г.В. Занятия по физической культуре с детьми 2-4 лет в маломкомплектном детском саду: Кн. для восп.дет.сада. – М.: Просвещение, 1992.- 192 с.
109. Шебеко В.Н., Шишкина В.А., Ермак Н.И. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. – Лен.: Университетское, 1998, - 184с.
110. Шишкина В.А. Движение + движения. – М.: Просвещение, 1992, -96с.
111. Шишкина В.А., Дедулевич Н.И. Здоровый малыш: Система физкультурно-оздоровительной работы с детьми второго-третьего года жизни: Пособие для педагогов дошк. учреждений. – Лен.: 200, - 176с.
112. Шишкина В.А., Мащенко Т.В. Какая физкультура нужна дошкольнику. – М.: Просвещение, 200, 79с.
113. Энциклопедический словарь медицинских терминов: в 3-х томах/ Гл. ред. Б.В. Петровский, - М.: Совет. энц., - т. 1, 1982, с.35
114. Антонов Ю.Е. Здоровый дошкольник [Текст]: Социально-оздоровительная технология XXI века / Ю.Е. Антонов, М.Н. Кузнецова, Т.Ф. Саулина. изд. 2-е испр. и доп. - М.: АРКТИ, 2001. - 80 с.
115. Арефьев В.Г. Основы теории и методики физического воспитания / В.Г. Арефьев: учебник. – Каменець-Подольський: ПП Буйницький, 2011. – 368с.
116. Аршавский И.А. Ваш малыш может не болеть [Текст]: физкультура для здоровья / И.А. Аршавский; - М.: Советский спорт, 1990. - 30 с.

117. Бар-Ор О. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения / О. Бар-Ор, Т. Роуланд; пер. с англ. И Андреев. – К.: Олимп. л-ра, 2009. – 528 с.
118. Безруких М.М. Возрастная физиология (физиология развития ребенка) : учебное пособие для студ. высш. учеб. зав./ М. М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д. А. Фарбер. – 3-е изд., стереотип. – Москва: Академия, 2008. – 416 с.
119. Билецкая В.В. Теоретико-методическое обоснование тестирования физической подготовленности младших школьников в процессе физического воспитания: Автореф. дис... канд. наук по физическому воспитанию и спорту.:(24.00.02.)/ В.В. Билецкая.– НУФВСУ, К., 2008.– 20 с.
120. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта: учебное пособие [для студ. высш. пед. учеб. заведений] / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А.Родионова. – М.: Академия, 2003.– 240 с.
121. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников /Я.С. Вайнбаум.– М.: Просвещение, 1991.– 64 с.
122. Введение в теорию физической культуры: Учебное пособие для интов физ. культ. / Под ред Л.П. Матвеева. — М.: Физкультура и спорт, 1983. — 128 с.
123. Виленская Т.Е. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста: факторы риска и пути их устранения/ Т.Е. Виленская.– М.: Советский спорт, 2006.– 150 с.
124. Власова З.Н. Развитие физических способностей младших школьников подготовительной группы / З.Н. Власова, Т.В. Забалуева // Технологии образования в области физической культуры: сб. науч. метод. труд. – СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 2003. – С. 160 – 164.
125. Волков Л.В. Спортивная подготовка младших школьников: учебное пособие / Л.В. Волков. – Киев : Образование Украины, 2010. – 390 с.
126. Воронова Е.К. Игры - эстафеты для детей 5 - 7 лет [Текст]: практическое пособие / Е.К. Воронова. - М.: Аркти, 2009. - 88 с.
127. Глухенька Т. Оценка скоростно-силовых качеств детей младшего школьного возраста / Татьяна Глухенька // Спортивный вестник Приднепровья. – 2011. – №2. – С. 207-209.
128. Горащук В. П. Формирование культуры здоровья школьников (теория и практика) / В. П. Горащук. – Луганск : Альма-матер, 2003. – 376 с.
129. Губа В.П. Индивидуализация подготовки юных спортсменов: [пособие] / В. П. Губа, П. В. Квашук, В. Г. Никитушкин. – Москва: Физкультура и спорт, 2009. – 278 с.
130. Деминский А.Ц. Основы теории и методики физического воспитания / А. Ц. Деминский. – Донецк: Донеччина, 1995. – 520 с.
131. Денисова Л.В. Измерения и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте: Учебное пособие для вузов / Л.В. Денисова, И.В. Хмельницкая, Л.А. Харченко. – К.: Олимп. л-ра, 2008. – 127 с.

132. Е. А. Короткова, Т. П. Завьялова, Л. А. Архипова, Е. В. Хромин. Теория и методика физической культуры: учебно-методическое пособие. Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2014. –120 с.
133. Ермолаева Ю.А. Возрастная физиология. [учебное пособие для сред. проф. учеб. заведений физ. культуры] / Ю.А. Ермолаева. – Москва: Спорт Академ–Пресс, 2001.– 444 с.
134. Зайцев А.А., Конеева Е.В., Полещук Н.К., Соллогуб С.А. Физическое воспитание дошкольников: Учеб. пособие / Калинингр. ун-т. - Калининград, 1997. - 71 с.
- 135.22. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / Е.Н. Захаров, А.В. Карасев, А.А. Сафонов. – Москва: Лептос, 1994. – 368 с.
136. Здоровьесберегающие физическое развитие: Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет [Текст]: пособие для педагогов дошкольных учреждений / Филиппова Л.В., Лебедев Ю.А., Шилкова И.К., Силкин Ю.Р., Большев А.С. и др. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. - 336 с.
137. Калинин Л.А., Матов В.В. Физкультурно-рекреационная стратегия развития современного общества // Теор. и практ. физ. культ., 1987. № 8, с. 22-24.
138. Комков А.Г. Особенности физической активности школьников различных стран / А. Г. Комков // Современный олимпийский спорт и спорт для всех. – 2007. – Ч. 1. – С. 533-536.
139. Круцевич Т. Ю. Управление физическим состоянием подростков в системе физического воспитания :дис. ... д-ра наук по физ. воспитанию и спорту: 24.00.02/НУФВСУ / Т. Ю. Круцевич — Киев, 2000.— 510с.
140. Круцевич, Т. Ю. Общие основы теории и методики физического воспитания /Т. Ю. Круцевич. – К. : Олимп. литература. – 2003. – Ч. 2. – С. 154–170.
- 141.28. Кузнецова М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей дошкольных образовательных учреждений [Текст]: пособие для медработников и воспитателей / М.Н. Кузнецова; - М.: АРКТИ, 2003. - 64 с.
142. Маркова А.К. Формирование мотивации учения : книга для учителя / А.К. Маркова. – М. : Просвещение, 1990. – 191 с.
143. Машенко М.В. Физическая культура дошкольника : пособие для педагогов дошкол. учреждений, методистов по физ. воспитанию / М.В. Машенко, В.А. Шишкина. - Минск: Ураджай, 2000. - 156 с.
144. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика : теория и методика / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – Ростов-н/Д. Феникс, 2002. – 382 с.
145. Молоткова М. Ю. Воспитание здорового образа жизни через обеспечение рациональным уровнем двигательной активности в детском саду и семье детей старшего дошкольного возраста [Электронный ресурс]: Со-

- циальная сеть работников образования / М. Ю. Молоткова. - Режим доступа: <http://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2012/05/30/vospitanie-zorovogo-obraza-zhizni-cherez-obespechenie-ratsionalnym>
146. Настюхина Е. Г. Диагностика физического развития дошкольников [Электронный ресурс]: Социальная сеть работников образования / Е. Г. Настюхина. - Режим доступа: <http://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2012/08/23/diagnostika-fizicheskogo-razvitiya-doshkolnikov>
147. Осокина Т.И. Физические упражнения и подвижные игры для дошкольников [Текст]: книга для воспитателей детского сада / Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева. 2-е изд., дораб. - М.: Просвещение, 1971. - 159 с.
148. От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования (пилотный вариант) / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. — М.: МОЗАИКА СИНТЕЗ, 2014. — 368 с.
149. Платонов В. Н. Сохранение и укрепление здоровья здоровых людей – приоритетное направление современного здравоохранения / В.Н. Платонов // Спортивная медицина. — 2006. — № 2. — С. 3—14.
- 150.37. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду [Текст]: пособие для педагогов дошкольных учреждений, препод. и студ / М.А. Рунова; - М.: Мозаика-Синтез, 2004. - 256 с.
151. Рунова М.А. Движение день за днем; Двигательная Активность - источник здоровья детей [Текст]: пособие для педагогов дошкольных учреждений, препод. и студ / М.А. Рунова; - М.: Линка - Пресс, 2007. - 96 с.
152. Рунова М.А. Дошкольные учреждения: оптимизация режима двигательной активности [Текст] / М.А. Рунова // Дошкольное воспитание. - 1998. - №6. - С. 81-86.
153. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка [Текст]: учебное пособие для студентов / Э.Я. Степаненкова; - М.: Академия, 2008. - 368 с.
154. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков / А.Г. Сухарев. – М.: Медицина, 1991. – 272 с.
155. Т.П. Завьялова, И.В. Стародубцева. Технология выполнения научно-исследовательской работы педагогом по физической культуре: содержание, представление, защита : учебно-методическое пособие. Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2015. – 128 с.
156. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. — Т. 2. — 392 с.
157. Теория и методика физического воспитания [Текст]: Учебник для интов физ. культуры. / Под ред. Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова, том 2. - М.: ФиС, 1976. - 256 с.
158. Трачук С.В. Двигательная активность и здоровье населения Украины / С.В. Трачук // XI Междунар. науч. конгр. «Современный олимпийский спорт и спорт для всех». – Минск, 2007. – С. 380–383.

159. Физическое воспитание и развитие дошкольников : учеб. пособ. для студ. сред. пед. учеб. заведений / С.О. Филиппова, Т.В. Волосникова, О.А. Каминский и др. ; под ред. С.О. Филипповой. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 224 с
160. Фомин Н.А. Фолин В.Е. Возрастные основы физического воспитания.- М.: Физиология и спорт.-1972.- С.5-20.
161. Фролов В.Г. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста [Текст]: пособие для воспитателя детского сада / В.Г. Фролов В, Г.П. Юрко. - М.: Просвещение, 1983. - 191 с.
162. Хрипкова А.Г. Возрастная физиология и школьная гигиена / А.Г. Хрипкова, М.В. Антропова, Д.А. Фарбер. – М.: Просвещение, 1990. –320 с.
163. Шарманова С.Б. Оздоровительная направленность художественной гимнастики в физическом воспитании детей дошкольного возраста [Текст] / С.Б. Шарманова, Г.К. Калугина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2004. - №2. - С. 9-12.
164. Шишкина В.А. Журнал мониторинга здоровья, физического и двигательного развития дошкольников [Текст] / В.А. Шишкина // Мозырь, ООО ИД «Белый ветер», 2005. - 34 с.
165. Шишкина В.А. Здоровый ребенок: Физическое воспитание - основа здоровьесберегающего образовательного процесса в дошкольном учреждении [Текст] / В.А. Шишкина // Пралеска. - 2006. - №9. - С. 25-28.
166. Эдвард Т. Хоули. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса/Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс.– К. Олімп. л–ра, 2004 – 375 с.
167. Язловецкий В.С. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем / В.С. Язловецкий. – К.: Здоров'я, 1991. – 232 с.
168. Якунина С.А. Ритмическая гимнастика [Текст] / С.А. Якунина // Дошкольное воспитание. - 2003. - №10. - С. 64-71.
169. Янсон Ю.А. Физическая культура в школе. Научно-педагогический аспект : книга для педагога / Ю. А. Янсон. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2004. - 624 с.
170. Э.Я. Степаненкова. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учебное пособие для студентов ВПУЗ. - М.: Издательский центр «Академия», 2001. - 368с.
171. К.Ю. Белая, Л.М. Волобуева. Листая страницы истории. Из истории дошкольного воспитания в Москве. - М.: Типография "Фабрики Печатной Рекламы", 1997. - 130с.
172. А.В. Кенеман. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. - М., 1985.
173. А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. - М., 1978.
174. Т.И. Оверчук. Дошкольное образование России в документах и материалах: Сборник действующих нормативно-правовых документов и

- программно-методических материалов. - М.: «Издательство ГНОМ и Д», 2001. -472с.
175. Л.Д. Глазырина, В.А. Овсянкин. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. - М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 1999. - 176 с: ил.
176. В.В. Голубев, С.В. Голубев. Основы педиатрии и гигиены детей дошкольного возраста: Учебное пособие для студентов дошкольных отделений и факультетов средних педагогических учебных заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 320с.
177. В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак, В.В. Шишкина. Физическое воспитание дошкольников: Учебное пособие для студентов средних педагогических заведений. - 4-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 176с.
178. В.В. Кантан. Раннее физическое развитие ребенка: Методическое руководство для родителей и воспитателей. - СПб.: КОРОНА принт, 2001. - 272с, ил.
179. И.С. Красикова. Плоскостопие у детей. - СПб.: Издательский центр «Учитель и Ученик», 2002. - 128с, ил.
180. П.Ф. Лесгафт. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста: В 2-х т. - Т. 1 - М., 1951; Т. 2 - М., 1952.
181. Запорожец А.В. Значение ранних периодов детства для формирования детской личности //Хрестоматия по возрастной психологии: Учебн. пос. для студ./Сост. Л.М. Семенюк. Под ред. Д.И. Фельдштейна. - М.: Международная педагогическая академия, 1994.
182. Чернышенко Ю.К., Л.С. Дворкин. Возрастные особенности развития психических процессов детей 3-6 лет //Олимпийское движение и социальные процессы: Матер. VII Всерос. научн.-практ. конф., посвященной 100-летию современных Олимпийских игр (сентябрь, 25-27, 1996 г.). Ч. II. Краснодар, 1996.
183. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. -М.:Мозаика-Синтез, 2009. - 96 с.
184. Программа воспитания и обучения в детском саду/Под ред М.А.Васильевой, В.В.Гербовой, Т.С.Комаровой. - 5-е изд., испр. и доп. - М.: Мозаика-Синтез, 2007.
185. Занимательная физкультура для детей 4-7 лет: планирование, конспекты занятий/ авт.-сост.В.В.Гаврилова. - Волгоград: Учитель, 2009. -188 с.
186. Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет/авт.-сост.Е.И.подольская. -Волгоград:Учитель, 2009. - 199с.
187. Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Конспекты занятий. -М.:Мозаика-Синтез, 2009. - 128 с.
188. Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет Конспекты занятий. -М.:Мозаика-Синтез, 2009. - 80 с.

189. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Конспекты занятий. - М.: Мозаика-Синтез, 2009. - 112 с.
190. Педагогических наук Меняйлова, Ирина Николаевна, 2009 год
191. Алексанянц, Г. Д. Спортивная морфология / Г.Д. Алексанянц. М.: Советский спорт, 2005. -- 92 с.
192. Алямовская, В. Г. Ясли это серьезно / В.Г. Алямовская. - 2-е изд. - М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000. - 144 с.
193. Ананьев, Б. Г. Генетические и структурные взаимосвязи развития личности / Б.Г. Ананьев // Хрестоматия по возрастной психологии / сост. Л.М.Семенюк; под ред. Д.И.Фельдштейна. М.: Международная педагогическая академия. - 1994. - С. 77-84.
194. Андерсон, Д. Сделайте вашего ребенка лидером / Д. Андерсон // Семья и школа. 1994. - № 2. - С. 13-14.
195. Аршавский, И. А. Очерки по возрастной физиологии / И.А. Аршавский. М.: Медицина, 1967. - 476 с.
196. Аршавский, И. А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития / И.А. Аршавский. М.: Наука, 1982. - 270 с.
197. Бабаева, Т. И. Младший дошкольник в детском саду. Как работать по программе «Детство»: учеб.-метод. пособие / сост. и ред. Т.И. Бабаева; М.В. Крулехт, З.А. Михайлова. СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2005. - 288 с.
198. Баркан, А. Практическая психология для родителей или как научиться понимать своего ребенка / А. Баркан. -- М., 2001. -- 94 с.
199. Басов, М. Я. Проблема развития человека / М.Я. Басов // Хрестоматия по возрастной психологии / сост. Л.М. Семенюк; под ред. Д.И. Фельдштейна. М.: Международная педагогическая академия, 1994. - С. 8-17.
200. Белкина, В. Н. Психология раннего и дошкольного детства: учебное пособие для высшей школы / В.Н. Белкина. -- М.: Академический проспект; Гаудеамус, 2005. -- 256 с.
201. Белова, Е. Одаренность и дошкольное детство в ракурсе психологических исследований / Е. Белова, И. Ищенко // Дошкольное воспитание. 1994. - № 9. - С 54-58.
202. Программы педагогического образования родителей в системе взаимодействия дошкольного учреждения и семьи: Методические рекомендации составлены по результатам экспериментальной работы ДООУ № 42 г. Кольпино / Т.А. Березина и др.. СПб., 1997. - 46 с.
203. Березина, В. А. Педагогическое сопровождение семейного воспитания: Программы родительского всеобуча / В.А. Березина, Л.И. Виноградова, О.И. Волжина. СПб.: КАРО, 2005. - 124 с.
204. Богуславская, З. М. Развивающие игры для детей младшего дошкольного возраста: Книга для воспитателей детского сада / З.М. Богуславская, Е.О. Смирнова. М.: Просвещение, 1991. - 207 с.
205. Божович, Л. И. Этапы формирования личности в онтогенезе / Л.И. Божович // Хрестоматия по возрастной психологии / сост. Л.М.Семенюк;

- под ред. Д.И. Фельдштейна. М.: Международная педагогическая академия, 1994. - С. 87-98.
206. Бондаренко, Т.М. Комплексные занятия в первой младшей группе детского сада: Практическое пособие для воспитателей и методистов ДОУ / Т.М. Бондаренко. Воронеж: Учитель, 2003. -- 270 с.
207. Бултукова, А.В. Организация и содержание физического воспитания детей 4-6 лет в разновозрастных группах: автореф. дис. . канд. пед. наук: 13.00.04 / А.В. Бултукова; КГУФКСТ. Краснодар, 2006. - 24 с.
208. Буре, Р. С. Воспитатель и дети: Учебное пособие для воспитателей дошкольных учреждений, студентов педагогических колледжей и вузов, родителей дошкольников /Р.С. Буре, Л.Ф. Островская 3-е изд., перераб. и доп. -- М.: Ювента, 2001. -- 176 с.
209. Ватутина, Н. Д. Ребенок поступает в детский сад: Пособие для воспитателей детского сада / Н.Д. Ватутина; под ред. Л.И. Каплан. М.: Просвещение, 1983. -- 80 с.
210. Венгер, Л. А. Психология / Л.А. Венгер, В.С. Мухина. М.: Просвещение, 1988. - 336 с.
211. Венгер, Л. А. Воспитание сенсорной культуры ребенка от рождения до 6 лет: Книга для воспитателей детского сада / под ред. Л.А. Венгера; Э.Г. Пилюгина, Н.Б. Венгер. М.: Просвещение, 1988. -- 144 с.
212. Венгер, Л. А. Программа «Развитие» для подготовительной группы детского сада (седьмой год жизни) / Л.А. Венгер. -- М., 1992. 183 с.
213. Венгер, Л. А. Готов ли ваш ребенок к школе? / Л.А. Венгер и др.. М.: Знание, 1994. - 192 с.
214. Восприятие и действие / под ред. Л.Н. Павловой. М.: Просвещение, 1986.- 176 с.
215. Выготский, Л. С. Собрание сочинений / Л.С. Выготский; гл. ред. А.В. Запорожец. Т.1. - М.: Педагогика, 1990. - С. 224-247.
216. Галанов, А. С. Психическое и физическое развитие от одного года до трех лет: Пособие для работников ДОУ и родителей / А.С. Галанов. -- М., 2000. 124 с.
217. Галанов, А. С. Игры, которые лечат (для детей от 1 года до 3 лет) / А.С. Галанов. М.: ТЦ Сфера, 2007. - 96 с.
218. Гербова, В. В. Воспитание и развитие детей раннего возраста: пособие для воспитателей детского сада / В.В. Гербова и др.; под ред. Г.М. Ляминой. -М.: Просвещение, 1981. -- 224 с.
219. Гмурман, Н. Е. Теория вероятностей и математическая статистика: учебное пособие / Н.Е. Гмурман. 12-е изд. переработ. - М.: Высшее образование, 2007. - 478 с.
220. Гробарь, М. И. Применение математической статистики в педагогических исследованиях: Непараметрические методы / М.И. Гробарь, Г.А. Краснянская. -- М.: Педагогика, 1997. 134 с.
221. Гудселл, Э. Фитнес: Шаг за шагом к хорошему самочувствию и отличной физической форме / Э. Гудселл. М.: Мир книги, 2001. - 157с.

222. Дайлидене, И. П. Поиграем, малыш!: Книга для работников дошкольных учреждений и родителей / И.П. Дайлидене. -- М.: Просвещение, 1992. -- 112 с.
223. Данилина, Т. А. Интеграция работы ДООУ с семьей / Т.А. Данилина и др. // Управление ДООУ. 2002. - № 4. - С. 18-28.
224. Демидова, Е. В. Педагогическая система направленного становления личности детей 3-10 лет средствами физической культуры в условиях прогимназии: автореф. дис. . д-ра пед. наук: 13.00.04 / Е.В. Демидова; КГУФКСТ. Краснодар, 2004. - 48 с.
225. Дети-сироты: консультирование и диагностика развития / под ред. Е.А. Стребелевой. М.: Полиграф сервис, 1998. -- 98 с.
226. Детская психология / под ред. Я. Л. Коломинского, Е.А. Панько. -- Минск: Университетское, 1988. 399 с.
227. Диагностические методики выявления уровня развития детей дошкольного возраста. Таганрог: Антон, 1995. -- 174 с.
228. Доман, Г. Как сделать ребенка физически совершенным / Г. Доман, Д. Доман, Б. Хагу. М.: Аквариум, 2000. - 336 с.
229. Доронова, Т. Н. Дошкольное учреждение и семья -- единое пространство детского развития: Методическое руководство для работников ДООУ / Т.Н. Доронова и др.. М., 2001.- 108 с.
230. Дубровинская, Н. В. Психофизиология ребенка / Н.В. Дубровинская, Д.А. Фарбер, М.М. Безруких. -М.: Владос, 2000. 143 с.
231. Елецкая, О. В. День за днем говорим и растем: пособие по развитию детей раннего возраста / О.В. Елецкая, Е.Ю. Вареница. М.: ТЦ Сфера, 2005.-224 с.
232. Ермолаев, О. Ю. Математическая статистика для психологов / О.Ю. Ермолаев. -М.: Флинта, 2003. -182 с.
233. Задачи и функции психолога в дошкольном учреждении: Руководство для практического психолога / под ред. Л.А. Венгер. -- М.: Новая школа, 1993.-32 с.
234. Запорожец, А. В. Избранные психологические труды. в 2-х т. / А.В. Запорожец; под ред. В.В.Давыдова, В.П.Зинченко. - М.: Педагогика, 1986. - 312 с.
235. Зверева, О. Л. Детский сад и семья: первый год революции и современность / О.Л. Зверева // Управление ДООУ. 2002. - № 4. - С. 110-114.
236. Зверева, О. Л. Методическая помощь воспитателям в подготовке к общению с родителями / О.Л. Зверева // Управление ДООУ. -- 2002. № 4. - С. 100-110.
237. Зверева, О. Л. Сотрудничество с родителями детей раннего возраста / О.Л. Зверева // Управление ДООУ. 2003. - № 6. - С. 94-98.
238. Зверева, О. Л. Вместе с семьей: Пособие для воспитателей дошкольных образовательных учреждений по программе «Дружные ребята» / О.Л. Зверева; науч. ред. Р.С. Буре. -М., 2004. С. 116-130.

239. Зверева, О. Л. Общение педагога с родителями в ДОУ: Методический аспект / О.Л. Зверева, Т.В. Кротова. -- М.: Творческий центр «Сфера», 2005. 80 с.
240. Здоровый дошкольник. Социальная технология научно-практической школы им. Ю.Ф. Змановского, М.: Аркти, 2001. - С. 5, 27, 31.
241. Змановский, Ю. Ф. Программа «Здоровый дошкольник» / Ю.Ф. Змановский // Дошкольное воспитание. 1994. - № 6. -- С. 11-18.
242. Ивасева, О. В. Дифференцированная физическая подготовка детей 4-6 лет: автореф. дис. . канд. пед. наук: 13.00.04 / О.В. Ивасева; КГУФКСТ. -- Краснодар, 2006. 24 с.
243. Ильина, Н. Играем в памперсах: 2-е изд. / Н. Ильина -- М.: Айрис-Пресс, 2003.- 160 с.
244. Калинина, Р. Адаптация дошкольников к условиям детского сада / Р. Калинина. СПб, 2002. - 120 с.
245. Кантан, В. В. Раннее физическое развитие ребенка от 0 и старше / В.В. Кантан. СПб, 2001.- 148 с.
246. Костюк, Г. С. Принципы развития в психологии / Г.С. Костюк // Хрестоматия по возрастной психологии: учеб. пособие для студентов / сост. Л.М.Семенюк; под ред. Д.И.Фельдштейна. М.: Международная педагогическая академия, 1994. - С. 19- 22.
247. Кравцов, Г. Г. Программа «Золотой ключик» / Г.Г. Кравцов, Е.Е. Кравцова. М., 1992. - 186 с.
248. Кудрявцев, В. Т. Программа развития двигательной активности и оздоровительной работы с детьми 4-7 лет / В.Т. Кудрявцев. -- М., 1996. -- 148 с.
249. 82. Лазарев, М. Л. Здравствуй! Программа формирования здоровья детей дошкольного возраста: Руководство для воспитателей дошкольных образовательных учреждений: в 3-х ч / М.Л. Лазарев. -- М.: АКАДЕМИЯ ЗДОРОВЬЯ, 1997. 376 с.
250. Латохина, Л. И. Творим здоровье души и тела. Оздоровительная программа для дошкольников / Л.И. Латохина. -- СПб., 1997. - 246 с.
251. Левченко, Т. В. Малыши на мячах: практическое руководство по использованию гимнастических мячей / Т.В. Левченко, О.Ю. Сверчкова. М.: Центр «Фитбол», 2005. - 130 с.
252. Леонтьев, А. Н. К теории развития психологии ребенка / А.Н. Леонтьев // Хрестоматия по возрастной психологии: учеб. пособие для студентов / сост. Л.М. Семенюк; под ред. Д.И. Фельдштейна. М.: Международная педагогическая академия, 1994. - С. 5-8.
253. Лиджиева, Г. Н. Содержание и организация процесса освоения детьми 3-6 лет интеллектуальных ценностей физической культуры: автореф. дис. . канд. пед. наук: 13.00.04 / Г.Н. Лиджиева; КГУФКСТ. Краснодар, 2005. - 24 с.

254. Логинова, В. И. «Детство»: Программа развития и воспитания детей в детском саду / В.И. Логинова; под ред. Т.И. Бабаевой, З.А. Михайловой, Л.М. Гурович. -- Изд. 2-е, перераб. СПб.: Акцидент, 1996. - 224 с.
255. Ломов, Б. Ф. Проблемы социального и биологического в психологии / Б.Ф. Ломов // Биологическое и социальное развитие человека. -- М., 1977.-С. Мухина, В. С. Детская психология: учеб. для студентов пед. ин-тов / В.С. Мухина; под ред. Л.А. Венгера. 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Просвещение, 1985. - 272 с.
256. Немов, Р. С. Общие основы психологии: уч. для ст-тов высших пед. учеб. заведений / Р.С. Немов. М.: Просвещение, Владос, 1994. -576 с.
257. Нечаева, Л. К проблеме использования нетрадиционных методик при проведении комплексных занятий в детском саду / Л. Нечаева и др. // Дошкольное воспитание. -М., 1995. - № 1. - С. 10-15.
258. Новохатько, В. Н. Программа организации массовой физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста / В.Н. Новохатько. -- Днепропетровск, 1990. -- 44 с.
259. Общение и речь: Развитие речи у детей в общении со взрослыми / под ред. М.Н. Лисиной. М.: Педагогика, 1985. - 208 с.
260. Осокина, Т. И. Физическая культура в детском саду / Т.И. Осокина. М.: Просвещение, 1990. -- 324 с.
261. Павлова, Л. Н. Знакомим малыша с окружающим миром: Книга для работников дошкольных учреждений / Л.Н. Павлова. М.: Просвещение, 1987. - 224 с.
262. Ш.Павлова, Л. Н. Раннее детство: познавательное развитие (1-3 года): Методическое пособие / Л.Н. Павлова, Э.Г. Пилюгина, Е.Б. Волосова. -- М.: Мозаика-Синтез, 2000. 152 с.
263. Парамонова, Л. А. Истоки. Комплексная программа развития дошкольников / Л.А. Парамонова. М., 2001. - 220 с.
264. Петровский, А. В. Популярныe беседы о психологии. 2-е изд., доп. и перераб. / А.В. Петровский. - М.: Педагогика, 1983. - 224 с.
265. Печора, К. Л. Дети раннего возраста в дошкольных учреждениях: Пособие для педагогов дошкольных учреждений / К.Л. Печора, Г.В. Пантюхина, Л.Г. Голубева. -- М.: Владос, 2002. -- 176 с.
266. Пилюгина, Э. Г. Занятия по сенсорному воспитанию с детьми раннего возраста: Пособия для воспитателя детского сада / Э.Г. Пилюгина. М.: Просвещение, 1983. -- 93 с.
267. Пилюгина, Э. Г. Сенсорные способности малыша: Игры на развитие восприятия цвета, формы и величины у детей раннего возраста: Книга для воспитателей детского сада и родителей / Э.Г. Пилюгина. -- М.: Просвещение; АО «Учебная литература», 1996. -- 112 с.
268. Познавательные процессы: Ощущения, восприятие / под ред. А.В. Запорожца, Б.Ф. Ломова, В.П. Зинченко. -- М.: Педагогика, 1982. -- 336 с.
269. Программа «Одаренный ребенок» (Основные положения). -- М.: Новая школа, 1995. 64 с.

270. Программа «Радуга» (Программа и методическое руководство по воспитанию, развитию и образованию детей 6-7 лет в детском саду) / сост. Т.Н. Доронова. -- М.: Просвещение, 1997. -- 224 с.
271. Программа воспитания и обучения в детском саду / под ред. М.А. Васильевой. изд. 2-е, дораб. и дополн. -- М.: Просвещение, 1987. - 192 с.
272. Ругина, А. А. Методика развития физических качеств и формирования основных движений у детей 3-6 лет: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / А.А. Ругина. Майкоп, 1999. - 25 с.
273. Савина, Л. П. Пальчиковая гимнастика для развития речи дошкольников: Пособие для родителей и педагогов / Л.П. Савина. -- М.: АСТ, 2001.-48 с.
274. Свирская, Л. Работа с семьей: необязательные инструкции: Методическое пособие для работников ДОУ / Л. Свирская. М: Линка-Пресс, 2007. - 89 с.
275. Севостьянова, Е. О. Дружная семейка: Программа адаптации детей к ДОУ / Е.О. Севостьянова. М.: Творческий центр «Сфера», 2007. - 128 с.
276. Симберг, Д. 125 развивающих игр для детей от 1 до 3 лет / Д. Симберг; пер. с англ. П.А.Самсонова. -- Минск: Попурри, 2003. -- 160 с.
277. Симкина, П. Л. Азбука здоровья: к проблеме безопасности жизнедеятельности человека: Физкультминутки здоровьезберегающей направленности / П.Л. Симкина, Л.В. Титаровский. -- 2-е изд., доп. М.: Амрита. - Русь, 2006. - 240 с.
278. Синкевич, Е. А. Физкультура для малышей: Методическое пособие для воспитателей / Е.А. Синкевич, Т.В. Большиева. СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 1999.-48 с.
279. Субботина, Л. Ю. Развитие воображения детей: Популярное пособие для родителей и педагогов / Л.Ю. Субботина. Ярославль: Академия развития, 1996. -- 240 с.
280. Учимся обращаться с ребенком: Руководство для воспитателя детского сада / В.А. Петровский, А.М. Виноградова, Л.М. Кларина. М.: Просвещение, 1993.- 191 с.
281. Фельдштейн, Д. И. Психология развития личности в онтогенезе. НИИ общей педагогической психологии Академии педагогических наук СССР / Д.И. Фельдштейн. М.: Педагогика, 1989. - 208 с.
282. Фонарев, А. М. Воспитание и обучение детей раннего возраста: Книга для воспитателя детского сада / А.М. Фонарев, С.Л. Новоселова, Л.И. Каплан и др.; под ред. ЛН.Павловой. -М.: Просвещение, 1986. 176 с.
283. Фураева, Т. В. Теория и практика дошкольного воспитания в западноевропейских германоязычных странах: автореф. дис. . д-ра пед. наук: 00.00.00 / Т.В. Фураева. Челябинск, 1995. - 44 с.
284. Хухлаева, Г. В. Занятия по физической культуре с детьми 2-4 лет в малокомплектном детском саду: Книга для воспитателя детского сада / Г.В. Хухлаева. М.: Просвещение, 1992. - 190 с.

285. Хямяляйнен, Ю. Воспитание родителей: концепции, направления и перспективы. Книга для воспитателей детского сада и родителей / Ю. Хямяляйнен. М.: Просвещение, 1993. - 112 с.
286. Чернышенко, Ю. К. Научно-педагогические основания инновационных направлений в системе физического воспитания детей дошкольного возраста: автореф. дис. . д-ра пед. наук: 13.00.04 / Ю.К. Чернышенко. - Краснодар, 1998. 50 с.
287. Шишкина, В. А. Движение + движение: Книга для воспитателя детского сада / В.А. Шишкина. М.: Просвещение, 1992. -- 96 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Анкета

Уважаемые учащиеся!

Предлагаем принять участие в исследовании, целью которого является изучение вашей физической активности. Выбранные вами ответы обведите в кружок.

1. Сколько раз в неделю вы занимаетесь физическими упражнениями (занятия по физической культуре в школе, самостоятельные занятия, секционные и т.д.)?

а) 1-2 раза б) 3 раза в) 4 раза г) 4 и более раз

2. Средняя продолжительность одного занятия:

а) до 20 минут б) до 1 часа в) до 1,5 часа г) 1,5 часа и более

3. Какие из форм занятий вы используете?

а) спортивная секция, клуб

б) туристский поход

в) учебные занятия по физической культуре

г) спортивные соревнования

д) самостоятельные занятия

4. Выполняете ли вы по утрам комплекс гимнастических упражнений?

да

нет

5. Какова средняя продолжительность вашей утренней гимнастики:

а) до 10 минут

б) до 20 минут

в) до 30 минут

г) 30 и более

6. Используете ли вы самоконтроль при занятиях физическими упражнениями?

да

нет

7. Если да, то какими из ниже перечисленных показателей вы пользуетесь:

а) самочувствие

б) сон

в) тренировочные нагрузки

г) желание тренироваться

д) пульс

е) вес

ж) аппетит

Ф.И.О. _____ Группа _____

Благодарим за помощь в исследовании!

Оценка физической работоспособности по индексу Гарвардского степ - теста

ИГСТ	ОЦЕНКА
55	Слабая
55-64	Ниже средней
65-70	Средняя
80-89	Хорошая
90 и более	Отличная