

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. Астафьева»

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ОСНОВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
44.03.01 «ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ»
ПРОФИЛЬ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Выпускная квалифицированная работа

**Педагогический контроль физической работоспособности в ходе
изменения двигательной активности обучающихся 8-9 классов сельской
школы.**

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ
Заведующий кафедрой
теоретических основ
физического воспитания,
д.п.н., проф. Сидоров Л.К

Научный руководитель
к.п.н., проф, Савчук А.Н.

Дата защиты

Обучающийся
Умаров А.Ф.

Оценка

Красноярск 2022

Введение	3
Глава 1. Состояние исследуемой проблемы в научной литературе.....	6

1.1. Значение двигательной активности в жизни человека.....	6
1.2. Критерии определения уровня двигательной активности.....	10
1.3. Физическая работоспособность человека.....	13
1.4. Тестирование физической работоспособности.....	16
Глава 2. Методы и организации.....	19
2.1. Методы	
2.2. Организации	
Тестирование.....	27
Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение.....	28
3.1. Анализ недельного объёма двигательной активности учащихся.....	28
3.2. Анализ изменения содержания двигательной активности.....	30
3.3. Результаты тестирования физической работоспособности.....	35
Выводы и рекомендации.....	37
Список литературы.....	39
Приложения.....	42

Введение

Объект: Процесс физического воспитания учащихся 8-9 классов сельской школы.

Предмет: предметом исследования явилось выявление значения педагогического контроля физической работоспособности учащихся в повышении их двигательной активности.

Цель исследования:

Определить влияние педагогического контроля на физическую работоспособность учащихся в изменении их двигательной активности.

Определив цель дипломной работы, можно сформулировать задачи, которые необходимо решить в ходе исследовательской работы. Таких задач может быть 2-3 и более. Одна из них может быть связана с изучением состояния вопроса, другая- с разработкой экспериментальной методики обучения или тренировки и третья- с выявлением эффективности применения ее на практике. Задачи следует формировать четко и лаконично.

Для достижения цели следовало решить следующие задачи.

Задачи:

- 1 Анализ и обобщение научной литературы по изучаемой проблеме.
- 2 Изучить роль двигательной активности и физической работоспособности в процессе физического воспитания учащихся.
- 3 Определить тесты для определения уровня двигательной активности и физической работоспособности учащихся.
- 4 Установить влияние систематического контроля физической работоспособности на двигательную активность учащихся.

Гипотеза: в результате исследования изучаемого объекта и анализа научной литературы, нами было сформулировано предположение, что систематическая информация учащихся о динамике физической работоспособности послужит мотивом к повышению их двигательной активности.

Новизной нашей работы является, впервые, применение вида

педагогического контроля информации в процессе физического воспитания, когда проводилось систематическое (в течение 1 года и 2 месяцев) тестирование физической работоспособности и двигательной активности в экспериментальной и контрольной группах учащихся средних классов. Информация выдавалась лишь учащимся экспериментальной группы, тем самым была определена роль информации в повышении двигательной активности и значение её как средство мотивации к занятиям Физической культурой и спортом.

Практическое и теоретическое значение нашей дипломной работы заключается в том, что средства и методы, использованные в экспериментальной работе и, позволившие активизировать двигательную активность учащих следует использовать в теории и практике физического воспитания.

АКТУАЛЬНОСТЬ.

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 энергозатратам 1:1;

Во внеучебное время соответственно 1:8 и 1:2 (Ильинич В.Н.. 2000). То обстоятельство, что динамический компонент деятельности учащихся во время учебных занятий и во внеучебное время почти одинаков, указывает на низкий уровень двигательной активности значительного контингента учащихся, а это в свою очередь ведёт к возникновению гиподинамии и гипокинезии, которые являются предпосылками роста заболеваемости и снижения работоспособности.

Повышение эффективности физического воспитания учащихся возможно путём внедрения в процесс физического воспитания новых методик, одной из которых является систематический контроль за физической работоспособностью учащихся. Значению этого метода в повышении двигательной активности и улучшении физической работоспособности учащихся посвящена наша дипломная работа.

Глава 1. СОСТОЯНИЕ ИССЛЕДУЕМОЙ ПРОБЛЕМ

В НАУЧНОЙ ЛИТЕРАТУРЕ.

1.1. Значение двигательной активности в жизни человека.

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.

Виды контроля и формы его организации. 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 повторительно-обобщающих уроках 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 формам 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.

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.

У Медведева М.А. (1900) несколько другой взгляд на понятие двигательная активность. Он считает, что это не просто особенность высокоорганизованной материи, но и в наиболее общей форме - форме движений материи - необходимое условие самой жизни. Ход эволюционного развития человека predetermined нормальное функционирование всех органов и систем только в условиях активной двигательной деятельности.

Бальсевич В.К. ввёл новое понятие, называемое физической активностью. По его мнению, физической активности человека составляет его систематическая мотивированная деятельность, направленная на развитие, поддержание и совершенствование его кинезиологического потенциала на разумно необходимом и достаточно или экстремальном уровне в зависимости от текущих или долговременных целей. Главным

компонентом содержания физической активности независимо от целей является систематическое использование физических упражнений, в основе которых, лежат целенаправленные двигательные действия. 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.

Двигательная активность, здоровье и мышечная нагрузки - 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.). Например, если здоровый человек в силу каких-то причин даже в течение всего лишь нескольких недель не двигается, то мышцы начинают худеть. Его мышцы атрофируются, работа сердца и лёгких нарушается. Но стоит ему разрешить двигаться, как все эти отклонения работе организма бесследно исчезают. Дело в том, что если человек находится в состоянии относительного покоя (скажем, сидит в кресле), то мышцы его не совершают почти никакой работы. В таком состоянии через мышцы тела протекает совсем немного крови. Лишь 15-20% её идёт к мышцам, а остальное, по сосудам направляется к печени, мозгу и т. д. В организме человека почти 160 млрд, капилляров, длина их примерно 100 тыс. км. Когда мышцы находятся в покое, то работает лишь 10% капилляров. Как только мышцы включаются в какую, либо работу, сразу же возрастает их запрос на энергетические вещества и кислород. Вступают в силу в различные физиологические механизмы, усиливающие деятельность сердца, раскрываются резервные капилляры, улучшаются питание мышечной ткани работающих мышц, исчезает явление атрофии. В тоже время повышается тренированность сердечной мышцы, что возможно лишь при работе мышечного аппарата человеческого тела.

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.)

Цикл исследований социально-педагогического мониторинга показателей физической активности, состояния здоровья и культурного развития школьников, проведенных сотрудниками сектора социально педагогических проблем оздоровительной физической культуры СПб НИ МФК в период с 1992 по 1997год, позволил установить тенденцию снижения уровня физической активности школьников с возрастом, выявить детерминанты физической активности детей и их взаимосвязь с элементами образа жизни.

1.2. 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.

Программа физического воспитания населения СССР (1990г.) предлагает измерение объёма физкультурно-двигательной активности в часах. Таким образом, общий объем физкультурно - спортивных занятий, по указаниям программы, должен составлять от 8 до 10 часов еженедельно, включая обязательные учебные факультативные, секционные и самостоятельные занятия.

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 КГПУ.

Вначале диалога учащийся отвечает на вопросы альтернативного характера, т. е. «да» или «нет». Далее необходимо было количественно оценивать свою двигательную активность, отвечая на вопросы типа «сколько раз в неделю посещали занятия?». В результате ответов на вопросы формировалась оценка объёма двигательной активности не только во временных, но и в энергетических показателях.

По окончании машинного диалога ЭВМ выдавала на экране дисплея

и записывала в память результирующие таблицы оценки двигательной активности учащихся на протяжении учебного года.

Для оценки двигательной активности Зайцевым П.В., Стафеевым В.Ф., Обрасцовой А.М. (1990) был проведен опрос учащихся 10-11 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. Двигательная активность и развитие координации у школьников изучались Тишковым Ю.Н. и Завьяловым А.И. (1997). Для исследования двигательной активности ими были использованы электронные шагомеры марки «Электроника», которые прикреплялись к поясу испытуемых на время с 8.00 утра до 17.00 вечера. Так как двигательная активность даже у одного и того же человека может быть различной в разные дни (в зависимости от рода занятий, самочувствия, погодных условий и т. д.), с целью повышения достоверности подобные измерения испытания проводились в течение месяца, а затем вычислялась средняя суточная активность, выраженную в шагах. Таким образом, у учащихся, двигательная активность которых находится около 9.000 шагов, уровень развития координации почти на 1/5 ниже, чем у учащихся с двигательной активностью около 17.000 шагов. Можно с высокой степенью достоверности утверждать, что даже бытовая двигательная активность, исключая возрастные и профессиональные аспекты, оказывают заметное воздействие на координацию.

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. 3. Физическая работоспособность человека

Физическая работоспособность является выражением жизнедеятельности, человека, имеющая в своей основе движение, универсальность которого была блестяще охарактеризована ещё Сеченовым И. М. Она 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.

Развивая дальше эти представления и проводя многочисленные обследования специалистов различного профиля деятельности учёные вносят некоторые дополнения в определение работоспособности человека и главное - уточняют характер прямых показателей, обосновывают и предлагают небольшой комплекс информативных косвенных констант и вводят количественный интегральный показатель для оценки работоспособности. Под последней, авторы понимают способность человека выполнять в заданных параметрах и конкретных условиях профессиональную деятельность, сопровождающуюся обратимыми, в сроки регламентированного отдыха, функциональными изменениями в

организме.

Основным действующим началом в развитии физической работоспособности является сама мышечная деятельность. Уровень физической нагрузки в конечном счёте определяет подготовленность человека. Это положение исходит из общих биологических и физиологических основ: любая мышечная работа оказывает на организм генерализованное воздействие. 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 (Р. Гродиниз, 1966; Д. Смит, 1960).

При достижении оптимального объёма и интенсивности нагрузок в тренировках, когда прекращается рост работоспособности, прибегают к вспомогательным воздействиям дальнейшего усугубления нарушения гомеостаза. Одним из неотъемлемых положений в тренировке в связи с этим является положение единства разносторонней и специальной тренировок.

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 тренируемой, т. е. повышения способности организма к овладению различными формами двигательной активности.

Постоянное применение мышечной работы для повышения работоспособности имеет своё физиологическое обоснование, при этом как указывает Руне Хедман (1980) интенсивность тренировок является решающим фактором для достижения решающего результата.

Платоновым В.Н. (1980) получены экспериментальные данные, подтверждающие целесообразность использования предварительной стимуляции для мобилизации резервных возможностей организма перед началом тренировочного занятия и в паузах отдыха перед между отдельными упражнениями. Это позволяет увеличить интенсивность работы, качество, а также суммарный объём тренировочной нагрузки.

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

На ряду с этим большое значение приобретают такие пути повышения работоспособности как массаж применение локальных отрицательных давлений использование фармакологических средств (Бобков Ю.Г., 1984, Назаркин, 1986, Солодков А.С., 1982).

Огромный вклад в раскрытие физиологических механизмов двигательной деятельности человека внесли Н.Е. Веденский и А.А. Ухтомский. Теория парабиоза Н.Е. Веденского как универсальной реакции живой ткани на воздействие извне вскрывает генетическое единство процессов возбуждения и торможения, определяющих функциональные отправления организма и, в частности акты, двигательной деятельности.

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. Результаты показали, что на одной и той же дистанции у людей различной тренированности содержание сахара и лактата существенно различается. У хорошо подготовленных занимающихся углеводные запасы расходуются более экономно и сахар в крови характеризуется большим пространством.

1.4. Тестирование физической работоспособности

Определение уровня физической работоспособности человека осуществляется путём применения тестов максимальной и субмаксимальной мощности (Карпман В.Л., 1988, Аулик И.А., 1990). В тестах максимальными мощностями физических нагрузок испытуемый выполняет работу с прогрессивным увеличением её мощности до истощения (до отказа). К числу таких тестов относят тест Wita Maxima, Тест Новакки и др.

Тесты с субмаксимальной мощностью нагрузок осуществляются с регистрацией физиологических показателей во время работы, и после её окончания. Тесты данной группы технически проще, но их показатели зависят не только от определённой работы, но и от особенностей восстановительных процессов. К их числу относят хорошо известные пробы Летунова С.П., Гарвардский степ - тест, тест Мастера и т. д.

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. Не менее важно и то, что ЧСС линейно связана с мощностью внешней механической работы, с одной стороны, и количеством потребляемого

кислорода - с другой.

В современном спорте наиболее часто используют 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 умеренной мощности с интервалом 3 минуты, после которых измеряют ЧСС. Расчёт показателей $PWC|_{70}$ производится по следующей формуле:

$$PWC_{170} = N_1 + (N_2 - N_1) \frac{170 - f_1}{f_2 - f_1}$$

где N_1 и N_2 - мощность первой и второй нагрузки; f_1 и f_2 - ЧСС в конце первой и второй нагрузки. Проба PWC170 рекомендована Всемирной организацией здравоохранения для оценки физической работоспособности человека.

Другой широко распространённой пробой является разработанный в США 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. Физическая нагрузка задается в виде восхождений на ступеньку (для мужчин и женщин разной величины). После окончания физической нагрузки испытуемый отдыхает сидя. Начиная со второй минуты, у него 3 раза по 30-секундным отрезкам времени подсчитывается число пульсовых ударов. Результаты тестирования выражались в условных единицах в виде индекса Гарвардского степ - теста (ИГСТ). Эту величину рассчитывают из следующего уравнения:

$$\text{ИГСТ} = t * 100 / (f1+f2 + f3) * 2$$

где t - фактическое время выполнения физической нагрузки в секундах; f1, f2, f3 - сумма пульса за первые 30 секунд с каждой минуты (начиная со второй) восстановительного периода. Полученные результаты сравниваются с табличными значениями.

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.

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 2. Методы и организации.

2.1. Методы.

Проведенное нами исследование включало в себя два этапа. Анализ литературных источников являлся первым этапом в работе. Здесь были выявлены наиболее подходящие для наших условий тесты для оценки уровня физической работоспособности, а также определено содержание анкеты.

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 и, строится по схеме: начальное

исследование - проведение занятий - промежуточное исследование - проведение занятий - конечной 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 2013г. по ноябрь 2014г.

Особенность занятий экспериментальной группы заключалась в систематическом (1 раз в месяц) проведение тестов, измеряющих уровень физической работоспособности. Группе предоставлялась информация о динамике физической работоспособности в виде графиков и таблиц (табл. 2, рис. 5). 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 так же на основании анализа результатов тестирования физической работоспособности.

Гипотеза:

В результате исследования изучаемого объекта и анализа научной литературы, нами было сформулировано предположение, что систематическая информация учащихся о динамике физической работоспособности послужит мотивом к повышению их двигательной активности.

Поскольку гипотеза - это научное обоснованное предположение о структуре социальных объектов, о характере элементов и связей, образующих эти объекты, о механизме их функционирования и развития, она должна отвечать ряду важнейших требований. Этим требованиям отвечает наша гипотеза. Во-первых, она соответствует исходным

принципам материализма, который служит общей методологической основой научного познания социальных процессов; во-вторых, наша гипотеза, объясняющая социальные факты, не противоречит другим теориям; в-третьих, она не противоречит известным и проверенным фактам; в-четвертых, наша гипотеза проверена в процессе педагогического исследования и на практике; в-пятых, логический анализ установил отсутствие противоречивости и позволил определить отсутствие мнимости её предложения.

Знание предмета исследования позволяет выдвинуть рабочую гипотезу, т.е. предположение о возможных путях решения поставленных задач, о результатах изучения педагогического явления, может быть, даже о обоснованиях предполагаемых фактов. Гипотеза может быть индуктивной или дедуктивной. Индуктивная гипотеза исходит из самих фактов и наблюдений, накопленных ранее, определения связей и зависимостей между ними. Дедуктивная же гипотеза в своей основе уже должна иметь определенные теоретические положения и закономерности и ставить своей целью подтверждение их новыми фактами и наблюдениями.

В теории и методике физического воспитания на этом этапе развития преобладают исследования с разработкой индуктивных гипотез. Объясняется это, во-первых, многолетним существованием в педагогической практике положений, во-вторых, отсутствием количественных характеристик подобных общеизвестных положений (например, всем известно, что обучение гимнастическим упражнениям требует предъявления определенной информации, но какая информация и на каком этапе является наиболее эффективной - остается задачей исследования); в-третьих, большим разнообразием контингента исследуемых (возраст, пол, квалификация) и двигательных действий как предмета обучения, что требует уточнения тех или иных педагогических положений при обучении конкретных людей конкретным двигательным действиям, и т.д.

Источниками разработки гипотезы могут быть обобщение педагогического опыта, анализ существующих научных фактов и дальнейшее развитие научных теорий. Любая гипотеза должна рассматриваться как первоначальная канва, отправная точка для исследований, которая может подтвердиться или не подтвердиться. Общим для гипотезы является то, что все они строятся и проверяются на основе большого объема фактического материала. В рабочей гипотезе целесообразно определить те положения, которые могут вызвать сомнения, нуждаются в доказательстве и защите.

Цель формулируется кратко и предельно точно, выражая то основное, что намеревается сделать автор, к какому конечному результату он стремится. Целью исследований дипломных работ может быть разработка методик и средств обучения, тренировки, воспитания качеств личности, развития (воспитания) физических качеств, форм и методов физического воспитания в различных структурных подразделениях (д/с, школа, ДЮСШ и т.д.) и возрастных группах, содержания обучения, путей и средств совершенствования управления учебно-тренировочным и воспитательным процессом и т.д.

Цель исследования:

Определить влияние педагогического контроля физической работоспособности учащихся на их двигательную активность.

Определив цель дипломной работы, можно сформулировать задачи, которые необходимо решить в ходе исследовательской работы. Таких задач может быть 2-3 и более. Одна из них может быть связана с изучением состояния вопроса, другая- с разработкой экспериментальной методики обучения или тренировки и третья- с выявлением эффективности применения её на практике. Задачи следует формулировать четко и лаконично.

Задачи:

1. Анализ и обобщение научной литературы по изучаемой проблеме.
2. Изучить роль двигательной активности и физической работоспособности в процессе физического воспитания учащихся.
3. Определить тесты для определения уровня двигательной активности и физической работоспособности учащихся.
4. Установить влияние систематического контроля физической работоспособности на двигательную активность учащихся.

Объектом педагогической науки, к которой относится и сфера физической культуры и спорта, являются учебно-воспитательный, учебно-организационный, управленческий и тренировочный процессы. Основным объектом научно-педагогического исследования могут быть процессы, развивающиеся в детском саду, школе, ДЮСШ, вузе, физкультурно-оздоровительном комплексе и т.д. Однако объект исследования следует формулировать не безгранично широко, а так, чтобы можно было проследить круг объективной реальности. Этот круг должен включать в себя в качестве важнейшего элемента предмет, который характеризуется в непосредственной взаимосвязи с другими составными частями данного объекта и может быть однозначно понят лишь при сопоставлении его с другими сторонами этого объекта.

Объект:

Объектом исследования являлись учащиеся 8-9 классов, из которых одной группе систематически выдавалась информация о динамике физической работоспособности, а другой не сообщалось об этом.

Предметом педагогического исследования могут выступать: прогнозирование, совершенствование и развитие учебно-воспитательного процесса и управления общеобразовательной, средне-специальной и

высшей школой; содержание образования; формы и методы педагогической деятельности; диагностика учебно-воспитательного процесса; пути, условия, факторы совершенствования обучения, воспитания, тренировки; характер психолого-педагогических требований и взаимодействий между педагогами и учащимися, тренерами и спортсменами; особенности тенденции развития спортивно-педагогической науки и практики; педагогические взаимоотношения. Таким образом, объектом выступает то, что исследуется, а предметом-то, что в этом объекте получает научное объяснение.

Предмет:

Предметом исследования явилось выявление значения педагогического контроля физической работоспособности учащихся в повышении их двигательной активности.

Новизна:

Новизной в нашей работе является, впервые применение вида педагогического контроля информации в процессе физического воспитания, когда проводилось систематическое (в течение 1 года и 2 месяцев) тестирование физической работоспособности и двигательной активности в экспериментальной и контрольной группах учащихся старших классов, информация выдавалась лишь учащимся экспериментальной группы, тем самым была определена роль информации в повышении двигательной активности и значение её как средство мотивации к занятиям Физической культурой и спортом.

Практическое и теоретическое значение нашей дипломной работы заключается в том, что средства и методы, использованные в экспериментальной работе и, позволившие активизировать двигательную активность учащихся следует использовать в теории и практике физического воспитания.

2.2. Методы исследования.

Несмотря на то, что область физического воспитания и спорта относится к педагогическим наукам, её развитие во многом зависит от уровня развития таких наук, как педагогика, психология, социология, физиология, биология, математика, информатика и др. В связи с этим в исследованиях, проводимых по физическому воспитанию и спорту, широкое применение находят различные методы научного познания из других областей науки и техники. В данном случае основным ориентиром для выбора методов исследования должны служить его задачи. Именно задачи и вопросы, поставленные перед работой, определяют способы их разрешения, а стало быть, и выбор соответствующих методов. При этом важно подбирать такие методы, которые были бы адекватны своеобразию изучаемых явлений.

Говоря о возможностях применения в области физического воспитания и спорта методов и приемов научного познания из других областей знаний, следует подчеркнуть, что по своему характеру эти исследования определяются не фактом использования тех или иных методов, а задачами учебно-тренировочного процесса. Для решения поставленных задач нами использовались следующие методы.

2.2.4. Тестирование.

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

ЗАКЛЮЧЕНИЕ.

На основании изучения, анализа и обобщения научной литературы по исследуемой проблеме, установлено, что двигательная активность положительно влияет на физическую подготовленность человека, повышает его дееспособность, устойчивость к негативным воздействиям внешней среды.

Проведенные социально-педагогические исследования показали, что наиболее информативными, наиболее успешно решающими наши задачи изучаемой проблемы, являются методы: анкетный опрос и Гарвардский степ- тест.

Результаты, полученные в ходе исследования, подтвердили сформулированную нами гипотезу, что систематическая информация учащихся о динамике физической работоспособности послужит мотивом к повышению их двигательной активности.

Использованные методы исследования позволили решить поставленную цель дипломной работы.

Использование в теории и практике предложенных рекомендаций работы, позволят повысить двигательную активность учащихся и их работоспособность.

Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.

3.1 Анализ недельного объёма двигательной активности учащихся

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 1,2 часа (31%), в контрольной на 0,2 часа (3%) (рис 1) и составили в экспериментальной группе 5,1 часа, в контрольной 3,4 часа (различия достоверны при 1% уровне значимости).

Таблица 1

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

Опытные группы	Начало эксперимента				Конец эксперимента			
		m	t	P		m	t	p
Контрольная	3,2ч.	1,2	1,6	>0,05	3,4ч.	0,3	4,3	<0,01
Экспериментальная	3,8ч.	0,9			5,1ч.	0,2		

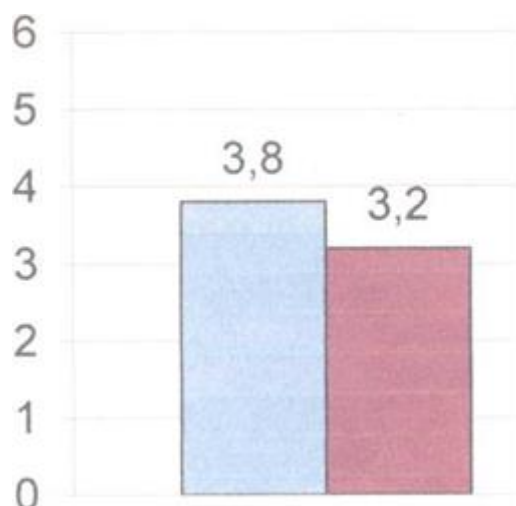




Рис. 1. Показатели двигательной активности контрольной и экспериментальной группы на начало и конец эксперимента.

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 произошёл 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 отдаёт предпочтение учебным занятиям по физической культуре и спорту. Ответы представлены на рисунке 2.

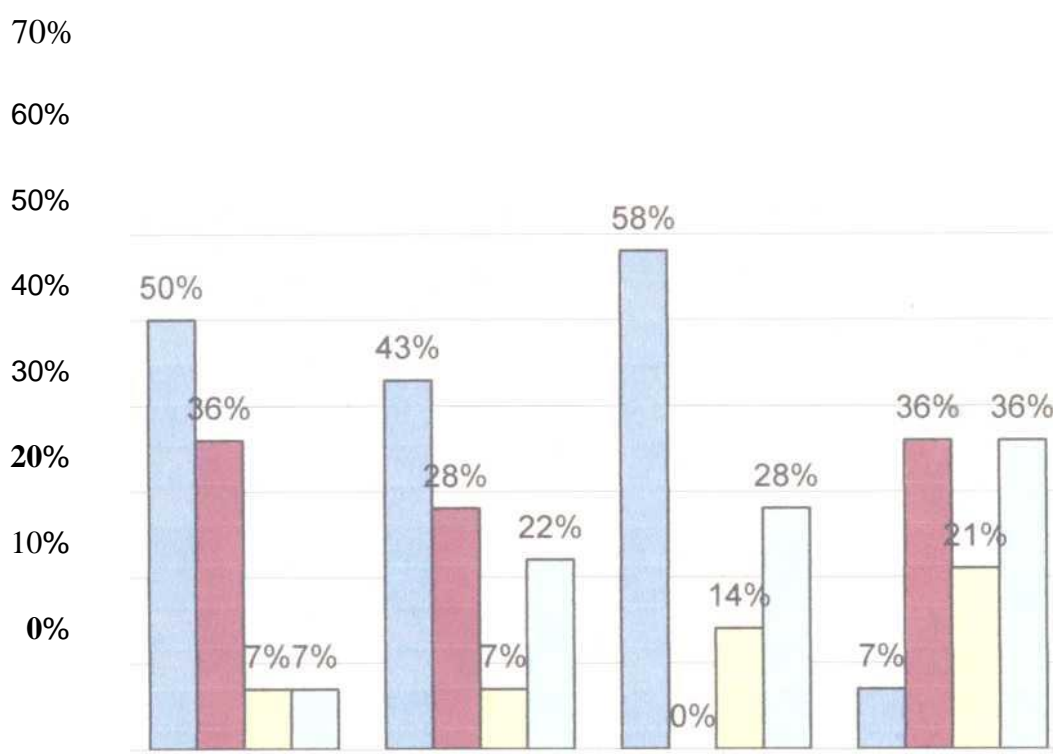


Рис. 2. Распределение учащихся экспериментальной и контрольной групп в зависимости от количества занятий в неделю.

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 серьёзного 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 2.

Таблица составлена после второго среза.

	Контр	Эксп.	Контр	Эксп.	Контр	Эксп.
Вопросы						
1. Сколько раз в неделю вы занимаетесь физическими упр.						
а) 1-2 раза	50%	43%	57%	7%	7%	-36%
б) 3 раза	36%	28%	0%	36%	-36%	8%
в) 4 раза	7%	7%	14%	21%	7%	14%
г) 4 и более раз	7%	22%	28%	36%	21%	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 из форм 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	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						
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. Используйте 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 (прил.2, рис. 3).

Анализ результатов тестирования (табл. 3) показывает, что индекс

Гарвардского степ-теста в экспериментальной группе вырос с 79 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 85 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			
		m	t	P		m	t	P
Контрольная	85	4	-0,1	>0,05	81	2,1	4,4	<0,01
Экспериментальная	79	6,1			103	4,6		

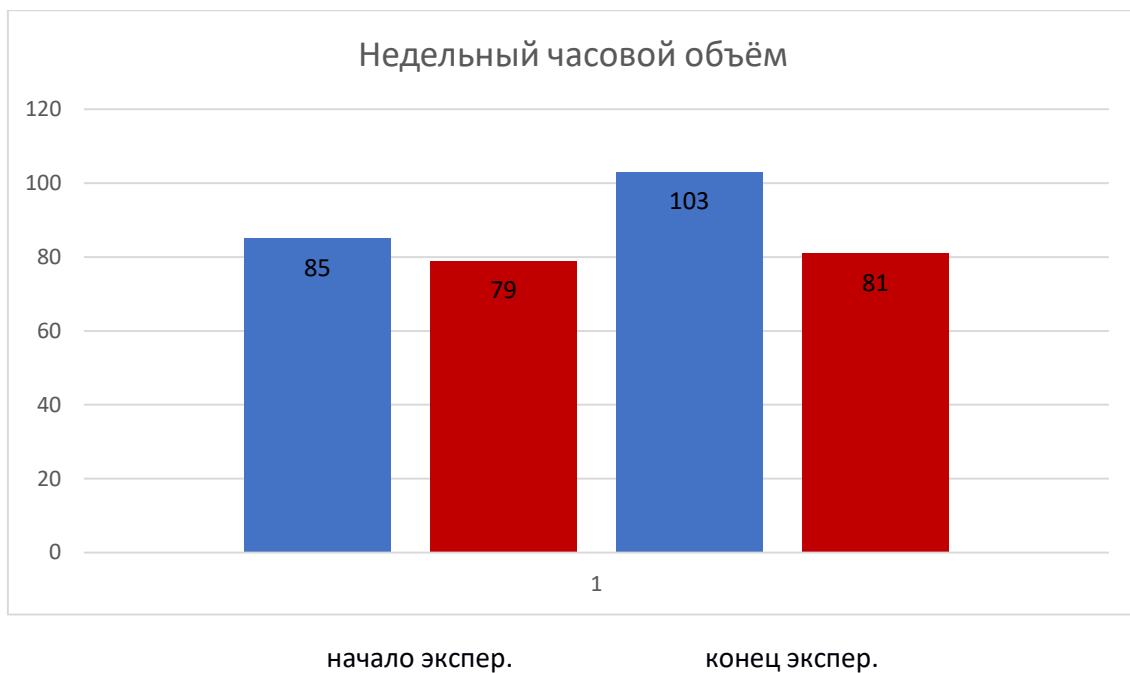


Рис.4. Показатели физической работоспособности учащихся в контрольной и экспериментальной группах на начало и конец эксперимента.

Выводы и рекомендации

1. На основании анализа научной литературы по исследуемой проблеме установлено, что двигательная активность имеет существенное значение в поддержании и сохранении физических и психических функций организма человека. Двигательная активность повышает работоспособность, которая служит показателем дееспособности человека.

2. В результате изучения научных источников было выявлено, что снижение уровня двигательной активности приводит к нарушению слаженности в работе мышечного аппарата и внутренних органов, на уровне внутриклеточного обмена приводит к снижению воспроизводства белковых структур, к снижению иммунитета и устойчивости организма к перегреванию, охлаждению и недостатку кислорода.

3. Анализ результатов различных авторов позволил нам сделать вывод, что с учетом условий и поставленных нами задач в исследовании наиболее приемлемым является метод - анкетный опрос.

4. Из изученных нами методов измерения физической работоспособности нами был использован Гарвардский степ-тест как наиболее успешно решающий наши задачи.

5. Вместе с тем полученные данные эксперимента свидетельствуют о том, что произошли увеличения недельного объема двигательной активности, как в контрольной, так и в экспериментальной группах, однако средние показатели в экспериментальной группе увеличились на 31%, а в контрольной лишь на 3% и составили в экспериментальной группе 5,1 часа, в контрольной 3 или 4 часа.

6. Полученные в результате исследования средние показатели

индекса Гарвардского степ-теста в экспериментальной группе увеличились на 79%, а в контрольной группе уменьшились на 1% и составили соответственно в экспериментальной группе 100 ед., а в контрольной в 1 ед.

7. Кроме этого в ходе исследования было выявлено, что в экспериментальной группе увеличилось число учащихся, использующих 4 занятия физической культурой, а в контрольной группе такого увеличения не произошло.

8. Полученные результаты в ходе исследования, можно использовать для активизации двигательной активности учащихся.

9. Изученная литература показала, что оптимальный уровень двигательной активности и работоспособности имеет существенное значение в процессе физического воспитания.

10. Средства и методы, использованные в экспериментальной работе и позволившие активизировать двигательную активность уч-ся, следует использовать в теории и практике физического воспитания молодёжи.

Список литературы

1. Ашмарин Б.А., Завьялов Л.К. Педагогический контроль за физической подготовленностью школьников. Журнал №9 Физкультура в школе, 1980.
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.: Ф и С, 1988. -208с.
4. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека. –М.: Теория и практика физической культуры, 2000. -С. 12, 244.
5. Бальсевич В.К., Запорожнов В.А. Физическая активность человека. – Киев: Здоровья. – 1987. 223с.
6. Берштейн Н.А. Физиология двигательной активности, М., 1990.
7. Виленский М.Я. Исследование динамики физической и умственной работоспособности студентов. - Тарту, 1970. 22 с.
8. Волков В.М. Тренеру о подростке, М.: М и С, 1973.
9. Высочин Ю. Адаптация и физическая работоспособность спортсменов: Сборник научных трудов ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта. - Л., 1989. – С. 85.
10. Гарус В.Н., Тристан В.Г., Смирнова Т.С., Самцова А.В. Физиологические аспекты спортивной работоспособности. Учебное пособие. Омск: ОГИФК, 1987. 89с.
11. Годик М.А., Тимошкин В.Н. Исследование двигательной активности с помощью компьютерной экспертизы. Теория и практика

физической культуры, 1990, №2, С. 32-33.

12. Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры: Учеб, для тех. физич. культ. - М.: Физкультура и спорт. 1986. - 352 с.

13. 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.

14. Димьянченко Ю.К. Физическая активность человека и производительность труда, 1989,36 с.

15. 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.

16. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. - К.: Здоровья, 1990.200с.

17. Игнатьев Л.П., Герасимова А.Л., Чуркеева Т.П. Биохимические основы спортивной работоспособности, Учебное пособие. - Волгоград: Волгоградская правда, 1987,-88с.

18. Ильинич В.Н. Студенческий спорт и жизнь: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - М.: АО «Аспект Пресс», 1995. С. 17-22.

19. Ильинич В.Н. Физическая культура студентов: Учебник. М.: Гардарики, 2000. С. 152-155.

20. Лесгафт П. Ф. Задачи физического развития в школе, собрание педагогических сочинений, т 1. Ф и С, 1951.

21. Лубишива Л.И. Десять лекций по социологии физической культуры и спорту. М.: Теория физической культуры и спорта, 2000.С, 112-115.

22. Лях В. И. Тесты в физическом воспитании школьников. М.: 1998.

23. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры Учебник для институтов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1991.С. 85.

24. Обухов С.М., Обухова Н.Б., Дудник М.Г. К оценке физической подготовленности студентов. Физкультурное образование Сибири, №9,1998, С. 80-82.

Приложения

Приложение 1

Анкета

Уважаемые учащиеся!

Предлагаем вам принять участие в исследовании, целью которого является изучение физической активности учащихся. 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. Средняя продолжительность 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

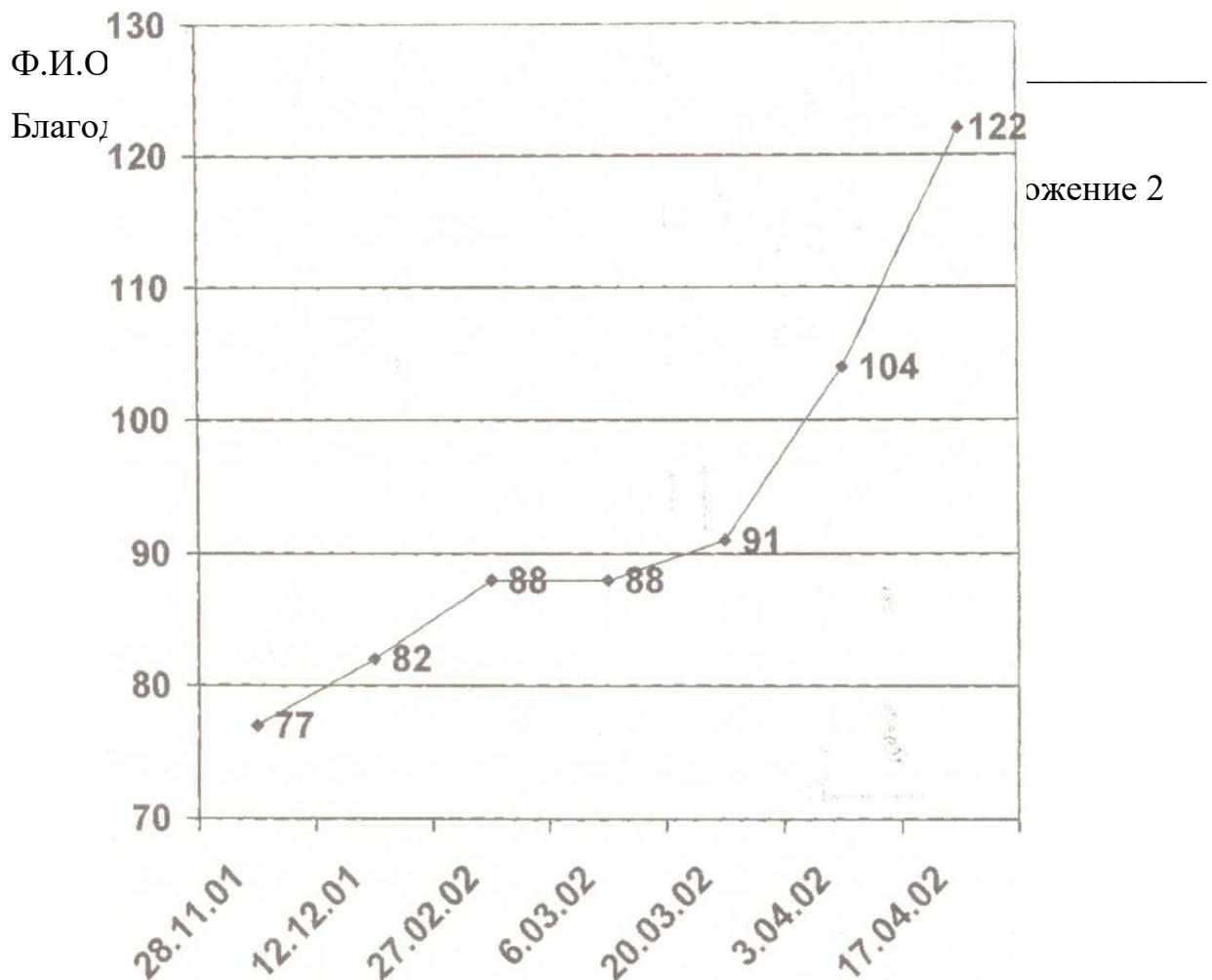
в) тренировочные нагрузки

г) желание тренироваться

д) пульс

е) вес

ж) аппетит



-♦-Корюкин

Рис.3. Изменение физической работоспособности отдельного учащегося.

Приложение 3

Оценка физической работоспособности по
индексу Гарвардского степ теста

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

Тезисы

Научный руководитель:

Выполнил: студент

ИФКС и З Ткачук В.М.

Рубчевский В.П.

Тема: Значение Педагогического контроля физической работоспособности в изменении двигательной активности учащихся 8-9 классов сельской школы.

В настоящее время одной из проблем учебного процесса, является недостаток двигательной активности учащихся. Высокие нагрузки умственного характера и малая подвижность - это основные составляющие деятельности учащихся. По мнению учёных (Зайцев П.В., Стафеев В.Ф.,1991) такой образ жизни может привести к возникновению заболеваний. В связи с этим одним из факторов здорового образа жизни учащихся является двигательная активность. Совершенствование процесса физического воспитания возможно путём поиска новых мотивов и стимулов к занятиям физической культурой и спортом. Одним из которых является мотивация двигательной активности путем проведения систематической информированности о динамике физической работоспособности.

Цель исследования: совершенствование процесса физического воспитания учащихся.

Задачи:

1. Рассмотреть роль двигательной активности и работоспособности учащихся в процессе физического воспитания.

2. Определить методы контроля физической работоспособности и двигательной активности.

3. Установить влияние систематической информированности о динамике физической работоспособности на двигательную активность учащихся.

Объект исследования: процесс физического воспитания учащихся.

Предмет исследования: двигательная активность учащихся

Гипотеза: предполагается, что проведение систематической информированности учащихся о динамике их физической работоспособности послужит мотивом к повышению двигательной активности учащихся.

Для использования поставленных задачи использовались методы: анализ литературных источников, педагогический эксперимент, тестирование работоспособности (ИГСТ), анкетирование, методы математической статистики.

Организация исследования.

Исследовательская работа проводилась с сентября 2013г. по ноябрь 2014г., с учащимися Тамтачетской средней школы. В исследование приняли участие учащиеся 8-9 классов. Опытные группы (контрольная и экспериментальная по 14 человек) были сформированы по результатам исходного опроса и тестирования и не имели достоверных различий по уровню двигательной активности и работоспособности.

В ходе исследовательской работы были получены следующие результаты.

Анализ полученных в процессе исследования, данных показал увеличение недельного объёма двигательной активности экспериментальной группы на 1,2 часа, в контрольной на 0,2 часа. В конце эксперимента двигательная активность в экспериментальной группе оказалась выше чем в контрольной на 1,6 часа.

Результаты содержания двигательной активности.

В ответах на вопрос «Сколько раз в неделю вы занимаетесь физическими упражнениями?» в экспериментальной группе можно заметить увеличение числа учащихся занимающихся 4 и более раз в неделю, и уменьшение занимающихся 1-2 раза в неделю. Предполагаем, что такая ситуация вызвана включением в учебный процесс систематического тестирования и предоставления информации о динамике физической работоспособности учащимся. В контрольной группе также произошёл рост числа занимающихся до 4 раз и 4 и более раз в неделю, но не осталось учащихся использующих 3 разовые занятия. Большая часть учащихся предпочитает 1-2 разовые занятия (57%). Здесь мы видим, что некоторые учащиеся увеличили количество занятий в неделю, но основная масса контрольной группы отдаёт предпочтение учебным занятиям по физической культуре и спорту.

Если говорить о времени затрачиваемом учащимися на физические упражнения, то учащиеся экспериментальной группы показывают увеличение времени, используемом для занятий до 1,5 часа и 1,5 часа и более, и уменьшение занимающихся до 1 часа. Мы считаем, что увеличение времени для занятий произошло в следствие возникновения серьёзного отношения к занятиям физическими упражнениями. Большинство учащихся контрольной группы предпочитают заниматься до 1 часа в день. Снижился интерес к 1,5 часовым занятиям и не значительно возрос к 1,5 часовым и более. Предпочтение одночасовым занятиям,

очевидно, отдают учащиеся посещающие занятия по физической культуре и спорту.

В вопросе о формах занятий в экспериментальной группе произошли следующие изменения. Выросло число учащихся вступивших в спортивные секции и клубы, повысился интерес к туристским походам, но наблюдается падение интереса к учебным занятиям по физической культуре и самостоятельным занятиям. В контрольной группе на значительно увеличилось число занимающихся самостоятельно, участвующих в соревнованиях, уменьшился интерес к занятиям в спортивных клубах и секциях.

Анализ физической работоспособности показал, что индекса Гарвардского степ-теста в экспериментальной группе вырос с 79 ед. до 103 ед., а по табличным значениям - это рост со средней оценки до отличной. В контрольной группе, изменения произошли в сторону убывания индекса Гарвардского степ-теста (с 85 ед. до 81 ед.) значения остались на оценке «хорошо». За время эксперимента было проведено 7 срезов тестирования. Рост индекса Гарвардского степ - теста замечен во второй половине тестирования. Возможно, появление относительно полной картины динамики физической работоспособности учащихся привело к заинтересованности в своих результатах, а это послужило стимулом к росту двигательной активности. Результаты третьего и четвертого тестирования почти одинаковые. Дело в том, что это период каникул.

**Данные, полученные в итоге исследовательской работы
позволяют сделать следующие выводы:**

1. Анализ литературы показал, что оптимальный уровень двигательной активности и работоспособности имеет существенное значение в процессе физического воспитания.

2. Установлено, что в качестве наиболее приемлемых в наших условиях методов определения двигательной активности является опрос о времени, затрачиваемом на различные виды физических упражнений. Для определения уровня физической активности выбран Гарвардский степ-тест.

3. В результате эксперимента выявлено повышение двигательной активности в контрольной группе на 6% и в экспериментальной на 31%. В конце эксперимента были получены следующие результаты: в контрольной группе двигательная активность выросла до 3,4 часа, в экспериментальной до 5,1 часа. Различия достоверны при 1% уровне значимости. Кроме того, физическая активность в экспериментальной группе, также увеличилась на 79% и уменьшилась в контрольной группе на 1%. Индекса Гарвардского степ-теста в экспериментальной группе вырос до 103 ед., в контрольной снизился до 81 ед. Различия достоверны при 1% уровне значимости.