

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**
(Н И У « Б е л Г У »)

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ
ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
Кафедра теории и методики физической культуры

**ВЛИЯНИЕ МАЛЫХ ФОРМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА
УМСТВЕННУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ И ПСИХИЧЕСКОЕ
СОСТОЯНИЕ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

Выпускная квалификационная работа
обучающегося по направлению подготовки
44.04.01 Педагогическое образование, магистерская программа
Педагогические технологии в физической культуре
заочной формы обучения, группы 02011560
Фесенко Алексея Сергеевича

Научный руководитель
к.п.н., профессор Л.Э. Пахомова

Рецензент
учитель физической культуры МБОУ
«Гимназия №2» г. Белгорода
Петренко Е. Н.

БЕЛГОРОД 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
Глава 1. Значение и организационно-методические основы реализации малых форм физической культуры в режиме учебного и продленного дня школьников младших классов	8
1.1. Проблемы здоровья детей школьного возраста	8
1.2. Значение физкультурно-оздоровительной работы с младшими школьниками.....	14
1.3. Основные задачи физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня	18
1.4. Организационно-методические основы физкультурно-оздоровительной работы в школьном образовательном учреждении.....	23
Глава 2. Методы и организация исследования	27
2.1. Методы исследования	27
2.2. Организация исследования	31
Глава 3. Характеристика и экспериментальная проверка методики проведения малых форм физической культуры в режиме учебного дня	33
3.1. Характеристика экспериментальной методики	33
3.2. Проверка эффективности экспериментальной методики	40
Выводы	46
Практические рекомендации	48
Список использованной литературы	49
Приложения.	53

Введение

Актуальность исследования. Проблема поддержания определенного уровня физических кондиций учащихся, а, следовательно, и их здоровья становится более актуальной.

В соответствии с Законом РФ «Об образовании» здоровье школьников относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. На сегодняшний день очень важно, каким будет поколение, пришедшее на смену предыдущему. Важно, насколько оно будет здоровым и дееспособным. Согласно исследованиям специалистов, 75% болезней взрослых заложены в детстве. Ежегодно ухудшающиеся показатели здоровья детского населения вызывают тревогу у медицинских работников и педагогов.

Профессор, доктор медицинских наук Ю.Ф. Змановский так видит здорового ребенка: "Здоровый ребенок дошкольного и младшего школьного возраста - это жизнерадостный, активный, любознательный, устойчивый к неблагоприятным внешне - средовым факторам, выносливый и сильный, с высоким уровнем физического и умственного развития" [12, с.54].

Взяв это за идеал, к которому необходимо стремиться, коллектив каждой школы должен ставить задачу сохранения и укрепления здоровья детей, обеспечить физическое, психическое и социальное благополучие.

При этом интенсификация учебного процесса в образовательных учреждениях ведет к дисгармоничному физическому развитию учащихся (проблемы с массой тела, снижение функциональных показателей сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной системы), снижению их работоспособности [8].

Учебный день школьников начинается в 8.30 и заканчивается в 13.30, он наполнен умственными и эмоциональными нагрузками. Приходя, домой, дети снова садятся делать домашнее задание. Вынужденная рабочая поза, когда мышцы, удерживающие туловище в определенном состоянии, долгое

время напряжены, нарушение режима труда и отдыха – все это служит причиной для утомления, раздражительности, что в свою очередь ведет к переутомлению. Чтобы не было переутомления при умственной работе необходимо активно заниматься физическими упражнениями. Чередование занятий физическими упражнениями с умственным трудом обеспечивает восстановление работоспособности.

Проблема заключается в том, что мощный оздоровительный потенциал школы еще не в полной мере учитывается руководством и педагогами школы, дети мало включены в физкультурно-оздоровительную деятельность, активный процесс в большей степени декларируется, чем реализуется.

Сложилось явное **противоречие** между реальными возможностями школы удовлетворять потребности учащихся в физкультурно-двигательной активности, предупреждать средствами физической культуры умственное переутомление обучающихся, профилактически снижать повышенную интенсивность учебно-образовательного процесса и недостаточной разработанностью методик предоставления физкультурно-рекреативных услуг школьникам, в частности, младших классов.

Цель исследования – разработать методику проведения малых форм физической культуры с учащимися младших классов в режиме учебного дня.

Объект исследования – малые формы физической культуры в младших классах в режиме учебного дня.

Предмет исследования – организация и методика проведения малых форм физической культуры в режиме учебного дня и их влияние на умственную работоспособность и психическое состояние учащихся младших классов.

Гипотеза исследования - предполагалось, что организация и методика проведения малых форм физической культуры с учащимися младших классов в режиме учебного дня, будет:

- во-первых, положительно влиять на их умственную работоспособность и психическое состояние;

- во-вторых, улучшить показатели физической подготовленности за счет увеличения объема двигательной активности.

Задачи исследования:

1. Раскрыть значение и организационно-методические основы реализации малых форм физической культуры в режиме учебного и продленного дня школьников младших классов.

2. Разработать методику проведения малых форм физической культуры с учащимися младших классов в режиме учебного дня.

3. Экспериментально проверить эффективность разработанной методики.

Методы исследования:

1. Анализ и обобщение литературных источников;
2. Тест Бурдона-Рудика;
3. Модифицированная методика САН;
4. Тестирование двигательных способностей;
5. Педагогическое наблюдение;
6. Педагогический эксперимент;
7. Методы математико-статистической обработки.

Теоретико-методологическую основу исследования составили:

– теория физической культуры и спорта (Л.П. Матвеев, А.М. Максименко, Ю.Ф. Курамшин, Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева, Ю.В. Менхин, и др.);

– теория и методика физического воспитания детей и молодежи школьного возраста (Я.С. Вайнбаум, Ю.Д. Железняк, М.Н. Жуков, А.А. Зданевич, А.Г. Комков, Е.А. Короткова, Л.Б. Кофман, В.П. Лукьяненко, В.И. Лях, А.П. Матвеев, В.Г. Никитушкин, Г.И. Погадаев, В.Н. Шаулин, А.В. и др.);

– научные положения использования здоровьесберегающих технологий в образовании, вопросы сохранения здоровья подрастающего поколения (М.В. Антропова, В.Н. Ирхин, В.Ф. Базарный, И.В. Кузнецова, М.М. Безруких, М.Я. Виленский, В.А. Слостёнин, А.Г. Хрипкова и др.).

Научная новизна исследования заключается в разработке методики проведения малых форм физической культуры в режиме учебного дня и получении фактических данных их влияния на умственную работоспособность и психическое состояние учащихся младших классов.

Теоретическая значимость исследования заключается в дополнении системы знаний об организации и методике проведения малых форм физической культуры в режиме учебного дня и их влияния на умственную работоспособность и психическое состояние учащихся младших классов.

Практическая значимость исследования заключается в использовании экспериментальной методики проведения малых форм физической культуры в режиме учебного дня, которая обеспечила достоверное улучшение психического состояния и умственной работоспособности, а также физической подготовленности учащихся младших классов.

Достоверность и обоснованность результатов исследования обеспечены использованием сочетанием научно-теоретического и практического подходов; применением апробированного инструментария; целесообразным сочетанием и взаимным дополнением исследовательских методов; личным участием автора в экспериментальной работе и внедрением результатов исследования в практику.

Личное участие автора заключается в формулировании научной гипотезы, постановке цели и задач исследования, непосредственном выполнении экспериментальной части работы, обобщении полученных результатов, разработке выводов и научно-практических рекомендаций по использованию результатов научного исследования в практической

деятельности, научном изложении и публичном представлении на научных конференциях.

Структура и объем диссертации. Диссертация состоит из введения, трех глав, выводов, практических рекомендаций, списка литературы и приложений. Материалы исследования изложены на 56 страницах компьютерного текста, содержат 7 таблиц, 3 рисунка. В работе использовано 41 источник научной и методической литературы.

Глава 1. Значение и организационно-методические основы реализации малых форм физической культуры в режиме учебного и продленного дня школьников младших классов

1.1. Проблемы здоровья детей школьного возраста

Здоровье важнейшая предпосылка правильного формирования характера, развития инициативы, сильной воли, дарований и природных способностей [37].

Здоровье человека – это процесс сохранения и развития его психических и физических качеств, оптимальной продолжительности жизни. [15].

Жизнь человека начинается с колыбели. Быть готовым к разным катаклизмам, не прятаться от сложностей жизни, быть готовым выдержать невзгоды, разочарования – вот основная и правильная педагогическая позиция родителей.

Закаливание, тренировка, укрепление и повышение функциональных возможностей человека с первых шагов дает возможность воспитать цельную личность с устойчивой нервной системой, физически крепкую, адаптированную к различным невздам, взлетам и падениям, которые могут встречаться на жизненном пути [41].

Здоровье человека – это его способность сохранять соответствующие возрасту и полу психофизиологическую устойчивость в условиях постоянного изменения количественных и качественных единиц структурной и сенсорной информации [34].

Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезни.

Забота о здоровье и его укреплении является естественной потребностью культурного человека, неотъемлемым элементом его личности.

Все это, вместе взятое, определяет мотивацию поведения человека, направленную на сохранение здоровья как бесценного дара самой природы. В последние годы возросла прагматическая ценность здоровья. Это связано с изменением социальных отношений в обществе, пересмотром ценностных ориентаций. Постепенно приходит понимание того, что здоровье – это неотъемлемое условие в любой области деятельности человека [37].

В 2004 году на заседании Государственного Совета Президента России В.В. Путин привел данные, характеризующие здоровье нации: за последние два года общая заболеваемость среди детей возросла на 24,4%, среди подростков на 32%, среди взрослого населения на 12,2% [25].

Из миллиона относительно здоровых детей, приходящих в 1 класс, уже через девять месяцев у каждого четвертого (250 тыс.) выявляются отклонения в функциональном состоянии сердечно-сосудистой системы. В России лишь 10% выпускников школ могут считаться здоровыми. За период обучения в общеобразовательных учреждениях среди учащихся в пять раз увеличивается число нарушений органов зрения, в три раза – патология органов пищеварения, в пять раз – нарушение осанки, в четыре раза – нервно-психические расстройства.

У 50% детей школьного возраста отмечаются отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата; у 25-30% - в сердечно-сосудистой и дыхательной системах; около 70% детей страдают от гипокинезии. Число абсолютно здоровых детей к окончанию средней школы в 1987 г. составляло 20-25%, в 1994 г. – 10-15 %.

Во многом это связано с дефицитом двигательной активности. С первых лет обучения она снижается на 50% и в дальнейшем продолжает неуклонно падать.

В первый год обучения часто появляются функциональные отклонения в состоянии здоровья учащихся. Растет число детей 2-й группы здоровья. При увеличении школьной нагрузки, переходя к новым условиям обучения во 2 классе, повышается уровень заболеваемости. По мере привыкания к школьной жизни в 4 классе здоровье детей несколько улучшается. При переходе к предметному обучению в 10-11 лет вновь учащаются отклонения в состоянии здоровья.

Неадекватные эмоционально-стрессовые реакции, предпубертатная перестройка организма приводят к срыву функциональных механизмов адаптации у 81,5% учащихся. Растет уровень заболеваемости (до 6,26 дня, пропущенных по болезни на одного ребенка).

Нарушения в состоянии здоровья в дальнейшем не только не компенсируются, а, напротив, усугубляются, достигая максимальных значений к 8 классу. В структуре заболеваний преобладает хроническая и рецидивирующая патология.

В структуре здоровья детей и подростков одно из первых мест занимают функциональные отклонения. В соответствии с классификацией Института гигиены детей и подростков (1978) дети с функциональными отклонениями относятся ко 2-й группе здоровья. В структуре функциональных отклонений на первом месте эндокринно-обменные расстройства; затем идут нарушения сердечно-сосудистой системы, в том числе нейроциркуляторная дистония; функциональные отклонения костно-мышечной системы; расстройства нервной системы и нарушения зрения.

С 1985 по 1997 гг. на 2,5 – 4 кг снизился средне популяционный показатель массы тела подростков 15 лет, на 10-12 % возросло число подростков с дефицитом массы тела и астеническим телосложением, на 0,5-1,5 см уменьшилась длина тела и на 4,5 - 8,5 см окружность грудной клетки. На 2,7 - 4,9 кг снизились и силовые возможности подростков (по показателям кистевой динамометрии).

Доказана тесная связь физического воспитания и состояния здоровья современных школьников. Усложнение образовательных программ, дефицит свободного времени, предпочтение пассивного отдыха – причины значительного дефицита двигательной активности учащихся, что проявляется в ряде неблагоприятных социально-биологических последствий, в частности снижении уровня здоровья и повышении заболеваемости.

Вызывают тревогу «подростки, часто и длительно болеющие», в частности простудными заболеваниями: более 4-6 раз в год. У них отмечен низкий уровень общей неспецифической устойчивости организма, к действию метеорологических факторов (пониженной повышенной температуры воздуха, сквознякам).

За последние десятилетия число здоровых детей и подростков, а также имеющих только функциональные отклонения в стране уменьшилось почти в 1,5 раза, а количество хронических больных школьников возросло до 60% от общего числа учащихся общеобразовательных школ.

Наиболее выраженные сдвиги в состоянии здоровья детей и подростков происходят именно на этапе школьного обучения, что особенно отчетливо прослеживается у учащихся общеобразовательных учреждений нового типа. Углубленное изучение предметов (повышенный объем образовательной нагрузки в условиях дефицита учебного времени) вызывает у этих школьников значительное психоэмоциональное напряжение, в то время как продолжительность сна, объем двигательной активности и время пребывания на свежем воздухе резко сокращается. Все это в комплексе снижает общую неспецифическую резистентность растущего организма, приводит к формированию различных функциональных расстройств, ускоряет переход таких нарушений в хронические заболевания.

Причины высокого уровня функциональных нарушений физиологических функций и систем организма у школьников следует искать прежде всего в возрастно-половых особенностях реактивности растущего организма, в образе жизни, степени двигательной активности, режиме

учебных занятий, степени умственной нагрузки, пределах и объеме информации, воспринимаемой школьниками [8].

Формирование здорового образа жизни населения предполагает сознательное следование принципам укрепления здоровья. Это требует такой постановки физического воспитания, которая обеспечила бы физическое совершенствование учащихся, помогала им овладеть знаниями в области гигиены и утверждать разумный образ жизни как условие здоровой, полноценной, насыщенной учебной, трудом и радостями творчества жизни.

Общество заинтересованно в том, чтобы молодое поколение росло физически развитым, здоровым, жизнерадостным, готовым к труду и защите Родины. Перед школой стоит задача внедрения, ежедневных занятий физическими упражнениями в быт каждого учащегося, улучшения содержания и повышения уровня всей многоплановой работы по физическому воспитанию подрастающего поколения.

В связи с этим весьма важным представляется повышение эффективности мероприятий в режиме учебного и продленного дня, их благотворное воздействие на укрепление здоровья и дальнейшее вовлечение школьников в активные занятия физкультурой и спортом [32].

Обучение в школе увеличивает нагрузку на организм ребенка. Дети меньше двигаются, больше сидят, вследствие чего возникает дефицит мышечной деятельности и увеличивается статическое напряжение. Кроме того, возрастает необходимость усвоения и переработки различной информации, а, следовательно, зрительного аппарата (чтение, письмо, рисование).

Эти факторы создают предпосылки для развития у учащихся отклонений в состоянии здоровья: нарушения осанки, зрения, повышения избыточной массы тела, что в свою очередь предрасполагает к различным заболеваниям сердечно-сосудистой, дыхательной систем, нарушением обмена веществ. Вместе с тем в период обучения в школе происходит интенсивное развитие организма, который чутко реагирует как на

неблагоприятные, ухудшающие здоровье факторы, так и на оздоравливающие меры. В частности, систематическая мышечная деятельность усиливает импульсы, несущие сигналы в кору и подкорковые образования головного мозга обо всех изменениях, протекающих в организме. Они являются естественными стимуляторами, активизирующими деятельность всех физиологических систем организма. Сигналы адресуются в соответствующие центры нервной системы, управляющие определенными функциями организма.

В противоположность этому ограничение мышечной активности сопровождается ослаблением мышечных усилий, необходимых для поддержания вертикальной позы перемещения в пространстве и выполнение физических нагрузок.

Дефицит мышечной деятельности существенно ухудшает функциональное состояние сердца: работа его становится неэкономичной, менее стабильной. В связи со снижением силы сердечных сокращений уменьшается выброс крови в периферическое сосудистое русло с каждым его сокращением. Для поддержания должного артериального давления сердечные сокращения учащаются, и мышца сердца устает. В условиях дефицита мышечной работы приспособление даже к малым нагрузкам сопровождается выраженным учащением пульса. Рациональные же занятия физическим упражнениями в сочетании с твердым режимом дня служат надежным профилактическим средством против многих заболеваний, особенно против сердечно-сосудистых [1].

Чередование занятий физическими упражнениями с умственным трудом обеспечивает быстрое восстановление работоспособности. Это особенно важно для младших школьников, так как у них наблюдается быстрая утомляемость организма.

Итак, движения, применяемые в любой форме, пока они соответствуют физиологическим возможностям растущего организма, всегда будут оздоровительным фактором [27].

1.2. Значение физкультурно-оздоровительной работы с младшими школьниками

Младшим школьным возрастом принято считать возраст детей примерно от 6-7 до 10-11 лет, что соответствует годам его обучения в начальных классах. Это возраст относительно спокойного и равномерного физического развития. Увеличение роста и веса, выносливости, жизненной ёмкости легких идет довольно равномерно и пропорционально.

Костная система младшего школьника еще находится в стадии формирования – окостенение позвоночника, грудной клетки, таза, конечностей еще не завершено, в костной системе еще много хрящевой ткани. Процесс окостенения кисти и пальцев в младшем школьном возрасте также еще не заканчивается полностью, поэтому мелкие и точные движения пальцев и кисти руки затруднительны и утомительны.

Происходит функциональное совершенствование мозга – развивается аналитико-систематическая функция коры; постепенно изменяется соотношение процессов возбуждения и торможения: процесс торможения становится все более сильным, хотя по-прежнему преобладает процесс возбуждения, и младшие школьники в высокой степени возбудимы и импульсивны. Поступление в школу вносит важнейшие изменения в жизнь ребенка. Резко изменяется весь уклад его жизни, его социальное положение в коллективе, семье. Основной, ведущей деятельностью становится отныне учение, важнейшей обязанностью – обязанность учиться, приобретать знания. А учение – это серьезный труд, требующий организованности, дисциплины, волевых усилий ребёнка. За последние годы резко ухудшилось состояние здоровья детей первых семи лет жизни. На здоровье детей оказывает влияние целый ряд факторов: наследственность; воздействие окружающей среды (экологические и природно-климатические факторы); влияние факторов организации медицинского обслуживания; социально-экономические факторы и образ жизни.

Проблемы управления физкультурно-оздоровительной работой в условиях образовательных учреждений в последние годы постоянно находится в поле зрения ученых, специалистов по физической культуре и спорту и педагогов-практиков. В научной литературе подчеркивается, что конкретным объектом управления всегда является деятельность или отдельные ее составляющие. Управление физкультурно-оздоровительной работой обязательно предполагает определение цели предстоящей деятельности, наилучших путей и средств к ее достижению [28,с.45].

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, программа основного общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Свои образовательные и развивающие функции физическая культура наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания и построении индивидуальной стратегии здорового образа жизни каждым учащимся[19, с. 36].

Начиная с первых лет существования советской школы физическое воспитание включалось в новые учебные планы. В школах-девятилетках на уроки физического воспитания отводилось по 2 часа в неделю. Помимо

учебных занятий школьники посещали во внеучебное время кружки физической культуры, создаваемые при школах. В летний период организовывались лагеря, санатории для городских школьников [30, с.22].

В программе для основного общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности) [24].

В последние годы значительно увеличилось количество детей, которые часто и длительно болеют. Влияние многих факторов приводит к ослаблению иммунитета, что влечет за собой: увеличение числа и длительности заболевания; увеличение тяжести течения заболевания; частые переходы заболеваний в хроническую форму; развитие тяжелых осложнений.

Частые заболевания младших школьников неблагоприятно влияют на физическое состояние их организма, отрицательно сказываются на нервно-психическом и физическом развитии, а также затрудняет выполнение детьми их социальных функций.

В современных школах ведется существенная работа по разработке физкультурно-оздоровительной работы с младшими школьниками. Данная работа должна осуществляться комплексно, с участием учителей физической культуры, педагога-психолога, медицинского работника и включать:

- физкультурно-оздоровительные и лечебно-профилактические мероприятия;

- привитие навыков здорового образа жизни.

Вся система мероприятий позволяет:

- обеспечить благоприятное течение адаптации ребенка к условиям школы;

- решать оздоровительные задачи всеми средствами физической культуры;

- предупреждать острое заболевание и невротическое состояние методами профилактики;
- проводить социальные, санитарные и специальные меры по профилактике и распространению инфекционных заболеваний;
- организовать здоровьесберегающую среду в классе и школе;
- пропагандировать ЗОЖ и методы оздоровления в коллективе детей, родителей и сотрудников;
- снизить страх у детей и их родителей перед медицинскими процедурами;
- сохранить и укрепить здоровье детей.

Специфической задачей физкультурно-оздоровительной работы с младшими школьниками является активный отдых, направленный на повышение умственной и мышечной работоспособности, отдаление и снижение степени проявления признаков утомления.

В целом физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня содействует улучшению здоровья, повышению уровня физического развития и физической подготовленности. Специфические задачи конкретных видов физкультурно-оздоровительной работы диктуются закономерностями работоспособности младших школьников в течение урока, учебного дня, недели, четверти, учебного года[38, с.12].

При всей значимости урока как основы процесса физического воспитания в школе главенствующую роль в приобщении к ежедневным занятиям физическими упражнениями учащихся, также принадлежит и внеклассной физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе. За ней будущее т. к. даже индивидуально-дифференцированный подход не даст такого положительного результата, который достигается правильно спланированной спортивно-массовой работой, главной целью - является внедрение физической культуры и спорта в повседневную жизнь и быт школьника.

В последние годы эта работа наряду со сложившимися ее формами практически обогатилась весьма эффективными видами оздоровления учащихся, повышения их работоспособности, в определенной степени психологического воздействия на их сознание о необходимости использования физической культуры и спорта в своей повседневной деятельности [30, с.81].

Можно сделать вывод, что одной из важнейших задач современной начальной школы является формирование здорового образа жизни и воспитание сознательного, ответственного отношения к сохранению и укреплению здоровья у школьников. Научить здоровому образу жизни, воспитать ответственное отношение младших школьников к своему здоровью обязаны не только педагоги, но и родители. В решении этих оздоровительных задач особое значение имеет целенаправленно организованная просветительная и физкультурно-оздоровительная работа с активным участием родителей, учителей начальных классов и медицинских работников.

1.3. Основные задачи физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня

Рассматриваемая цель конкретизируется задачами, которые, являясь как бы отдельными слагаемыми цели, выражают ее применительно к разделам многогранного процесса воспитания, этапом возрастного развития воспитываемых, уровню их подготовленности, конкретным условиям достижения намеченных результатов. К данным задачам относятся:

- активизация двигательного режима в течение учебного дня;
- внедрение физической культуры в повседневный быт школьников;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в учебной деятельности;
- укрепление здоровья;

- совершенствование двигательной культуры движений;
- содействие улучшению физического развития и двигательной подготовленности учащихся;
- овладение навыками самостоятельных занятий физической культурой.

Активизация двигательного режима в течение учебного дня

В течение учебного дня детей и подростков очень большую роль играет активизация их двигательного режима. Для нормального физического развития и совершенствования двигательных качеств помимо целенаправленных движений (уроки физической культуры), детям необходимо удовлетворять суточную потребность в движениях за счет внеурочных форм физической культуры. Суточная потребность обычно выражается в виде количества движений в сутки. Так, в 7-9 лет норматив - 12-16 тыс. движений/сутки [18, с.4].

Попадая в школу, у ребенка происходит снижение двигательной активности в 2 раза. Уроки физической культуры компенсируют до 20% двигательного голода, но кроме этого необходимы организованные формы двигательной активности: гимнастика до учебных занятий, физкультминутки, прогулки, внеклассные формы занятий и т.д. При проведении данных мероприятий, они будут компенсировать до 40% двигательного голода.

Таким образом, включая в образовательный процесс средства активизации двигательного режима, учебный день становится разнообразным, что приводит к более охотному занятию учащимися на занятиях и укреплению их здоровья.

Внедрение физической культуры в повседневный быт школьников

Внедрение физической культуры в повседневный быт школьников является основной задачей в плане подготовки учащихся к дальнейшей жизнедеятельности. Занимаясь физической культурой, подростки овладевают необходимыми знаниями для совершения простейших действий,

преодоления трудностей, связанных с применением каких-либо физических качеств.

Так, использование простейших физических упражнений во время школьных занятий способствует улучшению функционального состояния учащихся. Во время после школы (занятия в спортивных секциях и др.) занятия физической культуры имеют, в первую очередь, оздоровительную направленность, что способствует постоянному подкреплению иммунной системы подростков, улучшает сон и др.

Таким образом, можно сказать, что внедрение физической культуры в повседневный быт учащихся влияет на функциональное состояние органов и систем подростков, улучшает их нравственные качества. Но, всегда нужно помнить о нормировании нагрузок в процессе занятий физической культурой для того, чтобы эти занятия не нанесли отрицательный эффект физических упражнений - переутомление.

*Поддержание оптимального уровня работоспособности
в учебной деятельности*

Работоспособность - способность организма развить максимальную энергию и, экономно расходуя ее, достичь поставленной цели при ее качественном выполнении. Это обеспечивается оптимальным состоянием физиологических систем и интегративной деятельности. Снижение работоспособности является характерным признаком развития утомления. Скорость развития утомления зависит от состояния центральной нервной системы, ритма и частоты работы, величины нагрузки. Неинтересная работа на уроке, длительное сидение за партой, монотонный голос учителя - все это вызывает быстрое развитие утомления. Биологическое значение утомления для детского организма велико. Это защитная реакция на чрезмерное истощение функционального потенциала. Поэтому утомление является одной из главных причин, из-за которой следует проводить физкультминутки на уроках.

Укрепление здоровья

Учебная работа по физической культуре является важнейшей частью в плане укрепления здоровья, и поскольку здоровье - понятие комплексное, необходимо переходить от акцента на физическую подготовку к воспитанию привычек здорового быта средствами и методами физической культуры. Задачи по гарантированию здоровья решаются на основе свойственных каждому человеку физических качеств и производных от них двигательных способностей, особенно тех, развитие которых ведет к подъему общего уровня функциональных и адаптационных возможностей организма.

На формирование здоровья человека оказывают влияние различные факторы, знание и управление которыми дает возможность уменьшить их негативное влияние. На 50-52% здоровье определяется образом жизни, на 20-25% - генетическими факторами, на 10-15% зависит от здравоохранения. При всей приблизительности этих цифр бесспорно одно: социальные факторы имеют ведущее значение в детерминации здоровья. Это положение, очень важно для понимания того, что в первую очередь является решающим в укреплении здоровья ребенка и что требует первоочередного решения.

Ведущими формирующими факторами для детей и подростков считаются режим дня, экология, внутренняя среда помещений, организация физического воспитания, медико-санитарная помощь.

Совершенствование двигательной культуры движений

Совершенствование двигательной культуры движений в течение учебного дня детей и подростков очень большую роль играет активизация их двигательного режима. Самым лучшим средством для этого является физическое упражнение. Школьникам необходимо прививать любовь к двигательной деятельности начиная с первых лет обучения. Лучшее всего этому способствуют различные динамические перемены, включающие в себя разнообразные комплексы упражнений. Для привлечения наибольшего интереса со стороны учащихся упражнения должны быть с положительной эмоциональной окраской, хорошо, если они будут сопровождаться музыкальным сопровождением. Еще одним не менее важным средством

является игра. Игра, развивая двигательные способности детей и подростков, одновременно является отличным отдыхом. Для достижения наибольшего эффекта игру необходимо проводить в соревновательной атмосфере.

Таким образом, включая в образовательный процесс средства активизации двигательного режима, учебный день становится разнообразным, что приводит к более охотному занятию учащимися на занятиях и укреплению их здоровья.

Содействие улучшению физического развития и двигательной подготовленности учащихся, овладение навыками самостоятельных занятий физической культурой.

Содействие улучшению физического развития и двигательной подготовленности учащихся очень важно. Ведь, овладевая необходимыми умениями и навыками, учащиеся приспособляются к дальнейшей жизни, способны избежать травм и др.

Самым лучшим средством для этого является физическое упражнение. Школьникам необходимо прививать любовь к двигательной деятельности начиная с первых лет обучения. Лучше всего этому способствуют различные динамические перемены, включающие в себя разнообразные комплексы упражнений. Для привлечения наибольшего интереса со стороны учащихся упражнения должны быть с положительной эмоциональной окраской, хорошо, если они будут сопровождаться музыкальным сопровождением. Еще одним не менее важным средством является игра. Игра, развивая двигательные способности детей и подростков, одновременно является отличным отдыхом. Для достижения наибольшего эффекта игру необходимо проводить в соревновательной атмосфере.

Таким образом, при осуществлении физкультурно-оздоровительных работ в режиме учебного дня младшего школьника, соблюдая установленные условия, можно достигнуть выделенных задач. Что положительно влияет на общее состояние здоровья и работоспособность учащихся

1.4. Организационно-методические основы физкультурно-оздоровительной работы в школьном образовательном учреждении

Включение физического воспитания обязательной частью в единую систему образовательного процесса школьного учреждения обеспечивает возможность взаимного использования средств и методов всех сторон системы воспитания (физического, умственного, нравственного, эстетического и трудового).

Правильное физическое воспитание детей - одна из ведущих задач школьных учреждений. Хорошее здоровье, полученное в школьном возрасте, является фундаментом общего развития человека. Ни в какой другой период жизни физическое воспитание не связано так тесно с общим воспитанием, как в 6-10 лет. В период школьного детства у ребенка закладываются основы здоровья, долголетия всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития. Болезненный, отстающий в физическом развитии ребенок быстрее утомляется, у него неустойчивое внимание, память. Эта общая слабость вызывает и самые различные расстройства в деятельности организма, не только ведет к понижению способности, но и расшатывает волю ребенка. Поэтому крайне важно организовывать занятия физической культурой и физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня именно в младшем школьном возрасте, что позволит организму накопить силы и обеспечить в дальнейшем всестороннее гармоническое развитие личности.

Организация физкультурно-оздоровительной работы с детьми младшего школьного возраста учитывает возможности работоспособности организма, возникающие интересы и потребности, формы наглядно-действенного, наглядно-образного и логического мышления, своеобразии преобладающего вида деятельности, в связи, с развитием которой происходят главнейшие изменения в психике ребенка, и подготавливается переход ребенка к новой высшей ступени его развития. В соответствии с этим

необходимо разрабатывать содержание всех форм организации физкультурно-оздоровительной работы и оптимальные педагогические условия его реализации. Логика изучения проблемы исследования определяет задачу рассмотрения необходимых условий, способствующих повышению эффективности организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми школьного возраста. Это:

- повышение профессиональной компетентности педагогов в области физического воспитания детей школьного возраста;
- формирование интереса у родителей к физкультурно-оздоровительной работе в образовательном учреждении.

Остановимся подробно на каждом условии для полного изучения их влияния на развитии детей в контексте нашей проблемы.

Первое условие – повышение профессиональной компетентности педагогов в области физического воспитания детей школьного возраста.

Чтобы повысить уровень здоровья детей, эффективность организации физкультурно-оздоровительной работы в образовательном учреждении, создать атмосферу для желания детей самостоятельно применять на практике полученные знания, воспитатель должен обладать определенным «багажом» знаний, качеств. Поэтому мы считаем необходимым рассмотреть такое понятие как «компетентность».

Профессиональная компетентность учителей школьных образовательных учреждений рассматривается как интегральная характеристика, включающая когнитивный (профессиональные знания), деятельностный (профессиональные умения и опыт) и профессионально-личностный компоненты. Тенденция последнего десятилетия – ориентация на подготовку компетентного педагога.

Компетентность учителя включает также в себя технологическую культуру, повышение которой в настоящее время является общепризнанной и актуальной задачей. К сожалению, педагогическая наука не удовлетворяет возросшим требованиям практики. Причину следует искать в том, что

организация учебного процесса и его содержание не успевают претерпевать адекватные изменения в условиях быстро развивающегося общества. Когда время диктует все новые и новые требования.

В наши дни широкое применение как у ученых (теоретиков и практиков), так и у педагогов (скорее практиков) имеет понятие «компетентность». Компетентность – это личные возможности должностного лица, его квалификация (знания и опыт), позволяющие ему принимать участие в разработке определенного круга решений или решать самому вопросы благодаря наличию у него определенных знаний и навыков [29, с.8].

Психолого-педагогические и специальные знания – важное, но недостаточное условие профессиональной компетентности воспитателя, так как многие теоретико-практические и методологические знания являются только предпосылкой интеллектуальных и практических умений и навыков.

Методическая работа в системе образования по развитию профессиональной компетентности учителей должна опираться как на традиционные формы работы: работа методического кабинета образовательного учреждения, методические объединения педагогов и руководителей, методические центры, факультеты повышения квалификации педагогов и др., так и на современные, соответствующие данному времени. К последним относятся формы методической работы, рассматриваемые с позиции трех управленческих уровней: стратегический (научно-методический совет), тактический (предметно-педагогические циклы, методические секции, творческие мастерские и научно-исследовательские коллективы) и информационно-аналитический (экспертная комиссия). Для организации отдельных форм работы с педагогами (лекции, научно-практические конференции, профессиональные конкурсы и др.) желательно привлекать специалистов из средних и высших педагогических учебных заведений. Традиционные и современные формы работы методической службы могут осуществляться в разных видах образовательных учреждений.

Между родителями и детьми существуют наиболее сильные человеческие связи. Развитие ребенка и помощь ему невозможно оторвать от реалий семейной жизни. Взаимоотношения между родителями и детьми всегда тесно связаны с характером взаимоотношений между самими родителями, образом жизни семьи, здоровьем, благополучием, ее счастьем. Больше всего благополучию ребенка способствуют доброжелательная атмосфера и такая система семейных взаимоотношений, которая дает чувство защищенности и одновременно стимулирует и направляет его развитие и тем самым самореализацию.

Эффективность реализации родительских функций подразумевает не только приобретение знаний, умений и навыков, направленных на создание условий для развития и воспитания ребенка, то есть его самореализации, но также формирование особых ролевых качеств. При этом способ взаимодействия с ребенком и окружающим его социумом задается отношением родителей к своей роли. Обобщая вышеизложенное, можно сказать, что педагогическая компетентность является способностью индивида эффективно взаимодействовать с окружающими его людьми в системе межличностных отношений, а именно, умение ориентироваться в социальных ситуациях, правильно определять личностные особенности и эмоциональные состояния других людей, выбирать адекватные способы взаимодействия и реализовывать эти способы в духовно-творческой деятельности.

Компетентность учителя включает личное стремление к самообразованию, саморазвитию и самореализации в социуме и создание педагогических условий для социального развития и самореализации ребенка младшего школьного возраста, выполнение своих профессиональных функций. В то же время важно отметить, что методическая служба образовательного учреждения должна вести целенаправленную работу с учителями по совершенствованию и развитию их профессиональной компетентности [20, с.26].

Глава 2. Методы и организация исследования

2.1. Методы исследования

В исследовании использовались следующие методы:

- анализ и обобщение литературных источников;
- тест Бурдона-Рудика;
- модифицированная методика САН;
- тестирование двигательных способностей;
- педагогическое наблюдение;
- педагогический эксперимент;
- методы математико-статической обработки.

Анализу и обобщению подвергалась научная и учебно-методическая литература по изучаемой проблеме.

Это: журналы, учебные пособия, учебники, программно-нормативные документы и авторефераты.

Данный метод позволил выяснить степень научной разработанности проблемы и выбрать необходимые методы исследования и организовать его.

Педагогическое наблюдение осуществлялось с целью определения реакции занимающихся на предлагаемые задания и качество их исполнения.

Тест Бурдона-Рудика, целью которого являлось измерение количественных характеристик внимания в корректурной пробе Бурдона-Рудика и выявление динамики этих характеристик в процессе кратковременной деятельности [33].

Методика выполнения тестирования: каждому испытуемому выдаются листы с тестом Бурдона. (Приложение 1). Выполнению данной работы предшествует упражнение, осуществляемое в специальной части бланка теста. Время упражнения - 1 минута. Испытуемые зачеркивают в бланке всегда 4 буквы: А, М, К, З. Работа идет построчно.

После упражнения испытуемые приступают к основной работе, чему предшествует команда экспериментатора: «Внимание! Начали!» Основная работа осуществляется в течение пяти минут, и по истечении каждой минуты экспериментатор дает команду: «Ставьте крест!» Такой крест ставится испытуемым в том месте строки, где его застала данная команда, и служит в дальнейшем цели исследования динамики внимания. Команда: «Довольно!» означает прекращение всего эксперимента.

Обработка результатов:

1. Вычислить показатель концентрации внимания (k), для чего необходимо:

- подсчитать общее количество правильно зачеркнутых букв – n_1 ;
- подсчитать количество пропусков букв А, М, К, З – n_2 ;
- подсчитать количество ошибочно зачеркнутых букв – n_3 ;
- подсчитать общее количество в просмотренных строках букв А, М, К, З, подлежащих вычеркиванию - n .

Показатель концентрации внимания k вычисляется как отношение

$k = (n_1 - n_2 - n_3) / n * 100\%$. Такие коэффициенты требуется вычислять как в целом (k), так и по каждой минуте работы в отдельности (k_1, k_2, k_3, k_4, k_5).

2. Вычислить значение коэффициента точности (аккуратности) внимания (A) по каждой минуте и за все пять минут работы: $A = n_1 - n_3 / n_1 + n_2$.

3. Подсчитать величины коэффициентов продуктивности (или эффективности) внимания: $E = AN$, где N - есть общее количество знаков, просмотренных за данный период времени (в любой строке теста имеется 35 букв).

Данный метод позволил определить показатели концентрации внимания, динамику концентрации внимания, значения коэффициентов аккуратности внимания, величины коэффициентов продуктивности внимания [33].

С помощью этих показателей определялись такие свойства внимания, как: направленность, устойчивость и интенсивность, которые, в свою очередь, служат основными показателями умственной работоспособности.

Модифицированная методика САН проводилась с целью оценки психического состояния. Под психическим состоянием понимается целостная картина психического функционирования в ограниченный промежуток времени. Представленность этого функционирования в сознании индивида реализуется в самооценке состояния, во многих случаях определяющей традиционные названия психических состояний. При изучении психических состояний с помощью самооценки продуктивным оказывается факторный метод построения шкал. Он позволяет извлечь из некоторого массива объективно существующие факторы, после чего делается попытка эвристически раскрыть их содержание и дать наименование шкалам. Анализ групповой семантики вербальных признаков определил название шкал.

При исследовании психических состояний широко используется «Тест дифференцированной самооценки функционального состояния», построенный на принципе полярных профилей и предполагающий оценку таких характеристик состояния как: «самочувствие, активность, настроение» (САН). В настоящем исследовании предложена методика (методика разработана на факультете психологии ЛГУ в 1990 году Н.А.Курганским и др.) оценки таких состояний как: «психическая активация», «интерес», «комфортность», построенная на основе результатов факторного анализа динамики оценивания испытуемыми своего состояния с использованием модифицированного стимульного материала и методике САН. Отличие ее от методики САН состоит в том, что здесь с помощью математических процедур выделены шкалы вышеуказанных состояний независимо от кажущейся семантической специфичности отдельных слов и словосочетаний. Предлагаемая методика состоит из 20 пар противоположных по смыслу определений, характеризующих психическую активность, интерес,

эмоциональный тонус, напряжение и комфортность (приложение 2). Перед началом исследования испытуемый получал следующую инструкцию: «Оцените свое психическое состояние в данный момент по каждому из признаков, указанных на бланке, обведите кружочком соответствующую цифру от 0 до 3 в левой или правой половине каждой строки в зависимости от выраженности признака». Обработка результатов проводилась с помощью шаблонов-ключей для оценки конкретных психических состояний, психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности.

Степени выраженности каждого психического состояния обозначались как «высокая», «средняя», «низкая». Любой испытуемый мог набрать по каждой шкале от 3 до 21 балла. При этом высокая степень психической активации, интереса, эмоционального тонуса и комфортности располагалась в пределах от 3 до 8 баллов, средняя - от 9 до 15, низкая - от 16 до 21 балла.

Степень выраженности напряжения, напротив, являлась высокой - от 16 до 21, средней - при 9-16 баллах, низкая - при 3-8 баллах.

В целом при подсчете баллов учитывалось, что чем хуже психическое состояние испытуемого, тем больше количество баллов по каждой из характеристик он набирает [6].

Педагогический эксперимент проводился на базе МБОУ СОШ Коротковская Корочанского района в период с декабря 2016 года по март 2017 года. Для проверки выдвинутой гипотезы были организованы экспериментальная и контрольная группы. При комплектовании групп применялся метод случайной выборки без учета степени физического и психического развития. Таким образом, эксперимент был сравнительным и формирующим.

Всего в эксперименте участвовало 20 учащихся 8-9 лет (2 класс) по 10 учеников в экспериментальной и контрольной группах. В период эксперимента в занятия с контрольной группой специально не вносилось

никаких новых заданий, недельный цикл учебных занятий оставался прежним, и соответствовал учебному плану.

В экспериментальной группе количество и временной режим соответствует контрольной группе. Отличительной особенностью экспериментальной методики является то, что в экспериментальной группе проводились физкультурные минутки на общеобразовательных предметах, когда появлялись признаки утомления, а на больших переменах специально организованные подвижные игры.

Собранный в процессе исследования фактический материал был обработан с помощью методов математической статистики, таких как: определение среднего арифметического (\bar{X}), t-критерия Стьюдента, p – уровень значимости [4].

2.2. Организация исследования

Исследование продолжалось в течение 2016 - 2017 гг. и было организовано в три этапа.

Исследование содержало следующие виды работы: выбор темы дипломной работы, педагогическое наблюдение, подбор методики, проведение педагогического эксперимента и обработка фактического материала методами математической статистики. Этапы, их продолжительность и содержание работы на каждом из них представлены в таблице 2.1.

Таблица 2.1

Организация исследования

Этапы	Сроки исполнения	Содержание работы
1	Май – ноябрь 2016 года	Выбор темы, анализ и обобщение данных специальной литературы, педагогическое наблюдение, разработка экспериментальной

		методики, написание текста 1 и 2 главы.
2	декабрь 2016 года - март 2017 года	Проведение педагогического эксперимента
3	Апрель - ноябрь 2017 года	Обработка фактического материала методами математической статистики, написание 3 главы. Оформление диссертационной работы

Глава 3. Характеристика и экспериментальная проверка методики проведения малых форм физической культуры в режиме учебного дня

3.1. Характеристика экспериментальной методики

На основании результата анализа специальной литературы, педагогического наблюдения была разработана экспериментальная методика проведения малых форм физической культуры в режиме учебного дня.

Предполагалось, что организация и методика проведения малых форм физической культуры с учащимися младших классов в режиме учебного дня, будет: - во-первых, положительно влиять на их умственную работоспособность и психическое состояние; - во-вторых, улучшит показатели физической подготовленности за счет увеличения объема двигательной активности.

В эксперименте приняли участие учителя начальных классов. Предварительно с ними была проведена беседа о влиянии физических упражнений на здоровье детей, умственную работоспособность, психическое состояние и физическую подготовленность, а также предложено предварительно проверить это на практике.

С этой целью учителя были ознакомлены с методиками определения умственной работоспособности и психического состояния, розданы им необходимые материалы, то есть, описание методик и бланки протоколов.

В первый день тестирования, для получения исходных данных, осуществлялся контроль за изменением умственной работоспособности и помощь детям в определении психического состояния до и после 20 минут работы на уроке.

Во второй день обследования им было предложено провести тестирование после выполнения физкультминутки на 20 минуте работы.

Протоколы сдавали учителю физкультуры, то есть автору данной

работы, которые подвергались математико-статистической обработке. Результаты представлены в таблицах 3.1, 3.2 и на рисунке 3.1.

Таблица 3.1

Динамика прироста показателей концентрации внимания (к), коэффициента точности (А), и коэффициента продуктивности (Е), у учащихся экспериментальной группы

Минуты	Этап обследования	Экспериментальная группа		
		к %	А	Е
1	1	41,03	0,39	101
	2	53,06	0,42	114
2	1	55,07	0,44	120
	2	57,02	0,46	123
3	1	57,06	0,49	125
	2	58,01	0,51	127
4	1	58,04	0,54	129
	2	60,09	0,56	130
5	1	61,01	0,64	131
	2	61,03	0,67	134

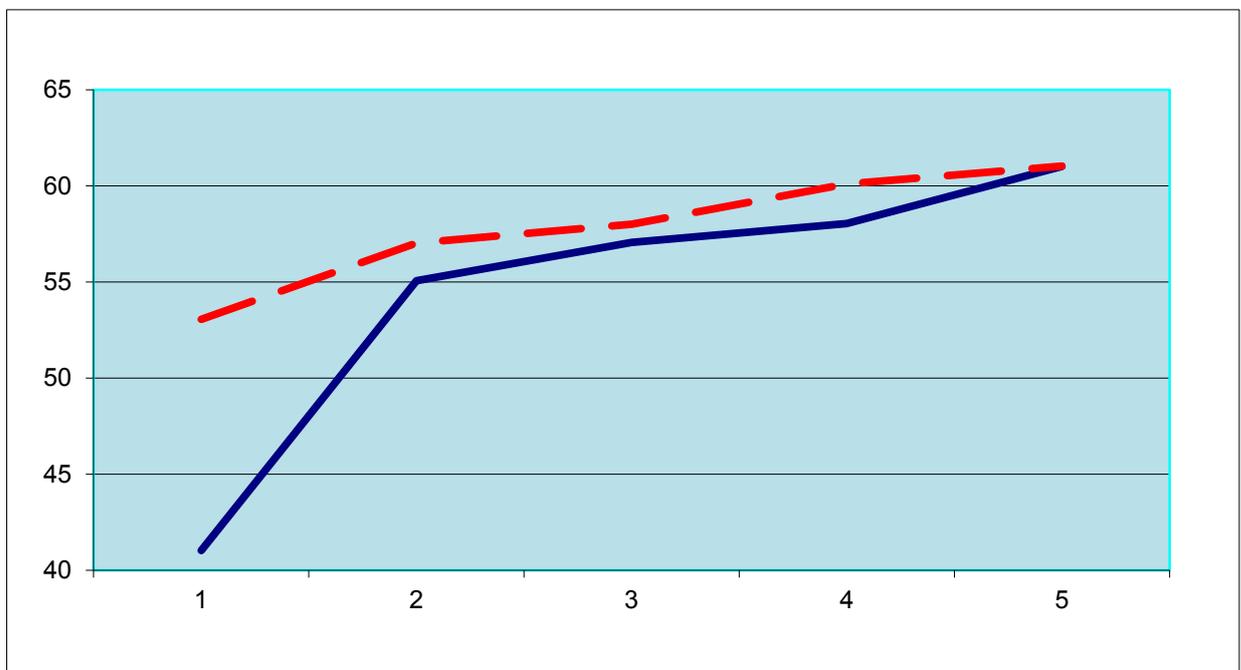


Рис. 3.1. Динамика прироста показателей концентрации внимания (к)

— 1 этап обследования
 - - - 2 этап обследования

Результаты модифицированной методики САН

Показатели психического состояния	Этап обследования	Экспериментальная группа	
		Оценка (баллы)	Степень выраженности
Психическая активация	исходный	11,05	средний
	итоговый	4,08	высокий
Интерес	исходный	9,04	средний
	итоговый	6,07	высокий
Эмоциональный тонус	исходный	10,5	средний
	итоговый	5,06	высокий
Напряжение	исходный	10,02	средний
	итоговый	10,00	средний
Комфортность	исходный	12,08	средний
	итоговый	5,03	высокий

Для повышения умственной работоспособности и улучшения психического состояния детей в процессе уроков по общеобразовательным предметам, учителям были предложены комплексы физкультминуток. Их рекомендовалось проводить после 20 минут работы.

Комплексы физкультминуток обновлялись каждые 2 недели.

Комплексы физкультминуток.

Комплекс 1

1. И.П.- руки в стороны, 1-4 – 2 полуприседа с волной руками в стороны на каждый полуприсед.

2. И.П.- руки вперед, 1-4 – 4 шага на месте, на каждый шаг волна руками вперед.

3. И.П.- руки вперед, 1-8 – 8 шагов на месте, на шаг левой - пальцы в кулаки, наклон головы вперед, на шаг правой - пальцы разогнуть выпрямиться.

4. 1-8 - 8 шагов бега на месте.

Комплекс 2

1. И.П.- руки вперед ладонями вверх, 1-4 – 4 шага на месте, на шаг левой — руки к плечам, на шаг правой — И.П.
2. И.П.- руки вверх. 1-наклон влево; 2-наклон вправо; 3-наклон вперед; 4-наклон назад.
3. И.П.- О.С. 1-2 - присед, пальцы в кулаки; 3-4 - О.С.
4. И.П.- О.С. 1-2 — встать на носки, руки вверх, потянуться — вдох; 3-4 – О.С. - выдох.

Комплекс 3

1. И.П.- руки вперед, 1-8 – 8 шагов на месте на носках с поворотом на 360°.
2. И.П.- руки вперед. 1-2 - пальцы в кулаки; 3-4 - пальцы разогнуть. 1-8 - 8 шагов бега на месте, на шаг левой — пальцы в кулаки, на шаг правой — пальцы разогнуть.
3. И.П.- руки вверх. 1-2 — наклон влево; 3-4 - наклон вправо.
4. И.П.- О.С. 1-4-4 поочередных наклона головы влево и вправо.
5. И.П.- руки в стороны. 1-4 - встать на носки и подтянуться.
6. 1-8-8 шагов на месте с волной руками в стороны на каждые два шага.

Комплекс 4

1. И.П.- руки на пояс. 1-4 – 4 подскока на левой.
2. 1-4 – 4 подскока на правой.
3. 1-4 – 4 подскока на двух.
4. 1-2 — стойка на левой, правую согнуть назад, руки вверх — вдох; 3-4 — дугами наружу руки вниз — выдох.

Комплекс 5

1. И.П.- О.С. 1-6 – 6 шагов на месте на носках, на шаг левой - пальцы в кулаки, на шаг правой - пальцы разогнуть.
2. 1-6 – 6 шагов на месте на носках, на шаг левой — хлопок в ладоши справа, на шаг правой — хлопок в ладоши слева.
3. 1-6 – 6 подскоков на месте с поворотом на 360°.

4. 1-6 – 6 подскоков на месте поочередно на правой и левой; на подскок правой - мах вперед — вниз левой, на подскок левой — мах вперед — вниз правой.

5. 1-6 – 6 шагов на месте с хлопками в ладоши перед собой на каждый шаг.

Комплекс 6

1. И.П.- О.С. 1-8 – 8 подскоков на носках на месте, на шаг левой - пальцы в кулак, на шаг правой - пальцы разогнуть.

2. И.П.- руки в стороны. 1-8 – 4 приседа с хлопком в ладоши на каждый присед.

3. И.П.- руки вперед, 1-8 – 8 шагов на месте с волной руками в стороны на каждый шаг.

4. И.П.- руки на пояс. 1-8 – 8 шагов на месте с волной руками вперед на каждый шаг.

5. И.П.- О.С. 1-4 – 4 подскока на носках с поворотом на 360°; 5-8 тоже на право.

6. 1-8-8 подскоков в полуприсиде на носках, на каждый подскок-хлопок в ладоши над головой.

Комплекс 7

1. И.П.- О.С. 1-4 – 4 шага на месте, на шаг левой - пальцы в кулак, на шаг правой – пальцы разогнуть.

2. 1 -2 - наклон головы назад; 3-4 - то же вперед.

3. 1-2 – 2 хлопка в ладоши слева; 3-4 - 2 хлопка в ладоши справа; 5-6 – руки вверх; 7-8 - руки вниз.

4. 1-4 – 4 хлопка в ладоши над головой.

5. 1-8 – 8 шагов бега на месте.

Комплекс 8

1. И.П.-О.С. 1-8 — поочередные поклоны вперед и назад.

2. 1-2 – 2 наклона назад; 3-4 - 2 наклона вправо.

3. 1 - наклон назад; 2 - наклон вперед.
4. 1 — поворот головы влево; 2 — поворот головы вправо.

Комплекс 9

1. И.П.-О.С. 1-2-вдох; 3-4-наклон влево, поворот головы на лево - выдох.
2. 1-2 - вдох; 3-4 - наклон вправо, поворот головы на право - выдох.
3. 1-2 — руки вверх, наклон головы назад — вдох; 3-4 наклон головы вперед, руки вперед - выдох.
4. 1-2 – 2 движения предплечьями и кистями внутрь - вдох; 3-4 то же, что 1 - 2 - выдох.
5. 1-2 - руки на пояс - выдох; 3-4 полунаклон вперед - выдох.
6. 1-2 - руки вверх - вдох; 3-4 наклон назад - выдох.

Комплекс 10

1. И.П.- руки на пояс. 1 - наклон вперед — вдох; 2 - наклон назад — выдох.
2. 1 — наклон влево — вдох; 2 — наклон вправо — выдох; 3 — наклон вперед - вдох; 4 - наклон назад выдох.
3. 1 -2 — руки вперед ладонями вверх — выдох; 3-4 — 2 движения предплечьями и кистями внутрь - выдох.
4. 1-2 — присед, закрыть ладонями лицо — вдох; 3-4 — О.С. — выдох.

Комплекс 11

1. И.П.- О.С. 1-8-8 шагов на месте, на шаг левой - пальцы в кулак, на шаг правой - пальцы разогнуть.
2. И.П.- руки верх, пальцы развести - вдох, 2 - руки вперед, пальцы соединить - выдох; 3 – руки на пояс — вдох; 4 - наклон головы вперед - выдох; 5 – наклон головы назад - вдох; 6 - наклон головы влево - выдох; 7 - наклон головы вправо — вдох; 8 — О.С – выдох.
3. 1-присед, хлопок в ладоши перед собой; 2 - встать, хлопок в ладоши над головой (повторить 4 раза).
4. 1-4 – 4 шага на месте; 5-8 - имитация стрельбы из винтовки стоя.

5. 1-2 - руки к плечам; 3-4- руки к плечам; 3-4 - руки в стороны; 5-8 - кисти к глазам, пальцы согнуть (смотреть в "бинокль")

6. 1-8 – 8 шагов на месте на носках.

Комплекс 12

1. И.П.- руки вперед. 1-4 – 4 шага на месте, на шаг левой - пальцы в кулак, на шаг правой - пальцы разогнуть.

2. И.П.- руки вверх. 1-4 – 4 шага на месте с круговыми движениями кистями внутрь на каждый шаг.

3. И.П.- руки в стороны. 1-4 – 4 шага на месте с круговыми движениями кистями наружу на каждый шаг.

4. И.П.- руки вниз. 1-4 – 4 шага на месте, на шаг левой - пальцы в кулак, на шаг правой — пальцы разогнуть.

В результате педагогического наблюдения выяснилось, что учителя были приятно удивлены значительным влиянием физических упражнений на умственную работоспособность и психическое состояние детей.

После этого дети каждую неделю разучивали на уроках физической культуры комплексы физкультминуток. Учителям были предложены описания комплексов.

Кроме того, на протяжении всего педагогического эксперимента для детей экспериментальной группы на большой перемене проводились специально организованные подвижные игры (приложение 3).

Правильно организованные подвижные игры благоприятно отражаются на состоянии и самочувствии учеников: они продуктивнее занимаются, лучше воспринимают материал, внимательно слушают учителя, спокойнее ведут себя в классе. Игры проводились на больших переменах под руководством учителя. Как правило, во всех играх дети участвовали добровольно, по желанию. Игра, проводимая во время перемены, отвечала следующим требованиям: допускать возможность смены состава участников; быть хорошо знакомой детям; иметь простые правила; отвечать физической подготовленности учащихся; быть интересной.

Игры, которые проводились во время подвижных перемен, предварительно разучивались на уроках физической культуры.

3.2. Проверка эффективности экспериментальной методики

Критериями эффективности экспериментальной методики были следующие:

- умственная работоспособность;
- психическое состояние;
- физическая подготовленность.

В течение педагогического эксперимента произошло повышение умственной работоспособности (табл.3.3), о чем свидетельствуют данные теста Бурдона-Рудика, параметрами которого являются концентрация внимания (к); коэффициент точности (А); коэффициент продуктивности (Е).

Наибольший интерес представляют не итоговые результаты теста в целом, а по минутам работы, то есть в динамике, что в большей степени характеризуют работоспособность во время учебной деятельности учащихся школы (рис.3.2). Наряду с показателями концентрации внимания у учащихся экспериментальной группы в большой степени улучшились показатели коэффициента точности (А) и коэффициента продуктивности (Е).

Таблица 3.3

Динамика прироста показателей концентрации внимания (к), коэффициент точности (А), и коэффициента продуктивности (Е) у учащихся экспериментальной и контрольной группы

Минуты	Этап обследования	Экспериментальная группа			Контрольная группа		
		к %	А	Е	к %	А	Е
1	1	61,5	0,71	115	63,6	0,81	136
	2	71,2	0,84	147	66	0,83	137
2	1	75	0,83	108	81,7	0,90	106
	2	76,1	0,88	136	82,4	0,91	117
3	1	78,2	0,71	90	74,6	0,86	123
	2	79,3	0,87	100	82,1	0,91	136
4	1	81,1	0,75	91	65,1	0,84	102
	2	81,5	0,80	97	71,4	0,85	114
5	1	83,1	0,65	68	73,7	0,86	78
	2	83,5	0,83	77	81,3	0,90	79

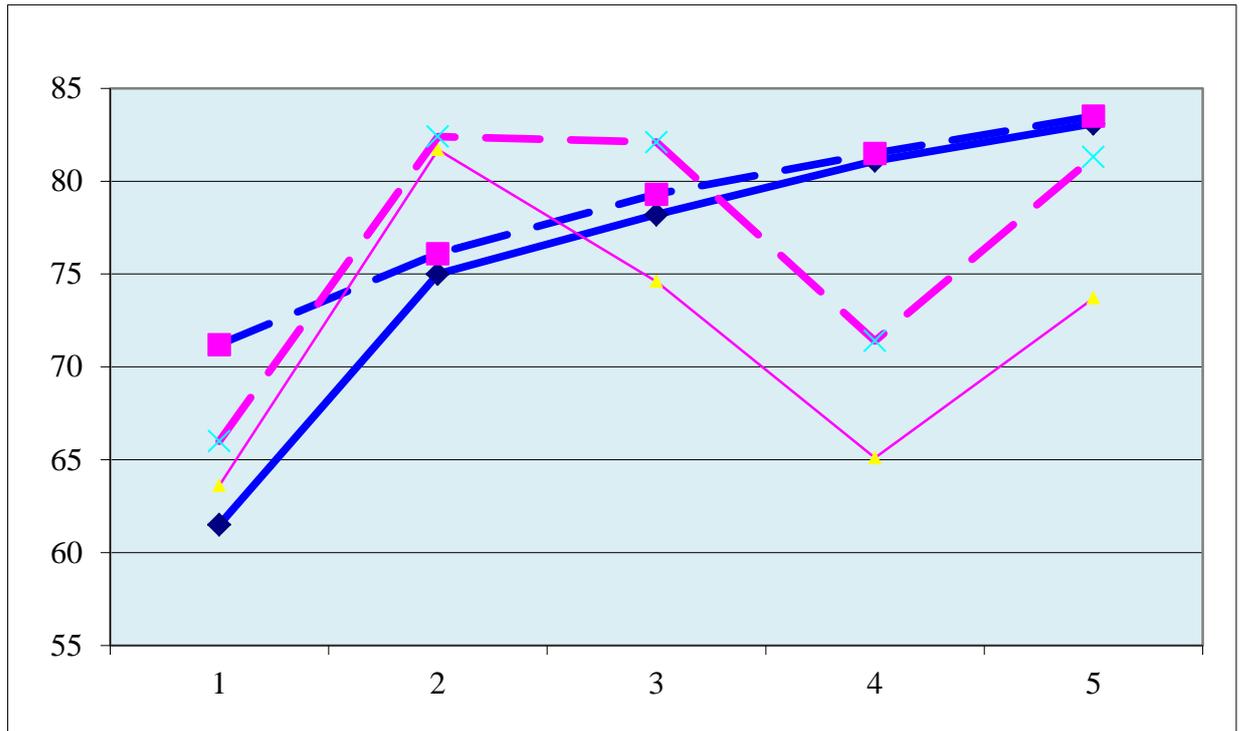


Рис. 3.2. Динамика прироста показателей концентрации внимания (k)

Примечание: экспериментальная

—	1 этап обследования
- - -	2 этап обследования
контрольная	
—	1 этап обследования
- - -	2 этап обследования

Как один из основных показателей умственной работоспособности, концентрация внимания экспериментальной группы улучшалась с каждой минутой работы, а в контрольной группе происходило то понижение, то повышение умственной работоспособности.

Для оценки психических состояний использовалась модифицированная методика САН. Испытуемые, находились в примерно одинаковых психических состояниях до начала педагогического эксперимента и после его окончания оценивали собственное состояние. Результаты модифицированной методики представлены в таблице 3.4.

Из таблицы видно, что полученные результаты более выражены в экспериментальной группе. В частности, степень выраженности психической

активации, интереса, эмоционального тонуса и комфортности перешли со среднего на высокий уровень, степень напряжения остался на среднем уровне. Хотя оценка в баллах улучшилась.

В контрольной же группе степень выраженности остался на прежнем уровне, хотя оценка в баллах улучшилась, но в меньшей степени.

Таблица 3.4

Результаты модифицированной методики САН

Показатели психического состояния	Этап обследования	Экспериментальная группа		Экспериментальная группа	
		Оценка (баллы)	Степень выраженности	Оценка (баллы)	Степень выраженности
Психическая активация	исходный	12,5	средний	13	средний
	итоговый	5,7	высокий	11,6	средний
Интерес	исходный	10,8	средний	10,4	средний
	итоговый	5,7	высокий	9,8	средний
Эмоциональный тонус	исходный	9,2	средний	9,7	средний
	итоговый	4,7	высокий	9,3	средний
Напряжение	исходный	13,9	средний	12,3	средний
	итоговый	11,9	средний	11,2	средний
Комфортность	исходный	13,4	средний	14,2	средний
	итоговый	6,9	высокий	9,4	средний

Более наглядно улучшение психических состояний таких как: психическая активация, интерес, эмоциональный тонус, напряжение и комфортность показано на рис. 3.3.

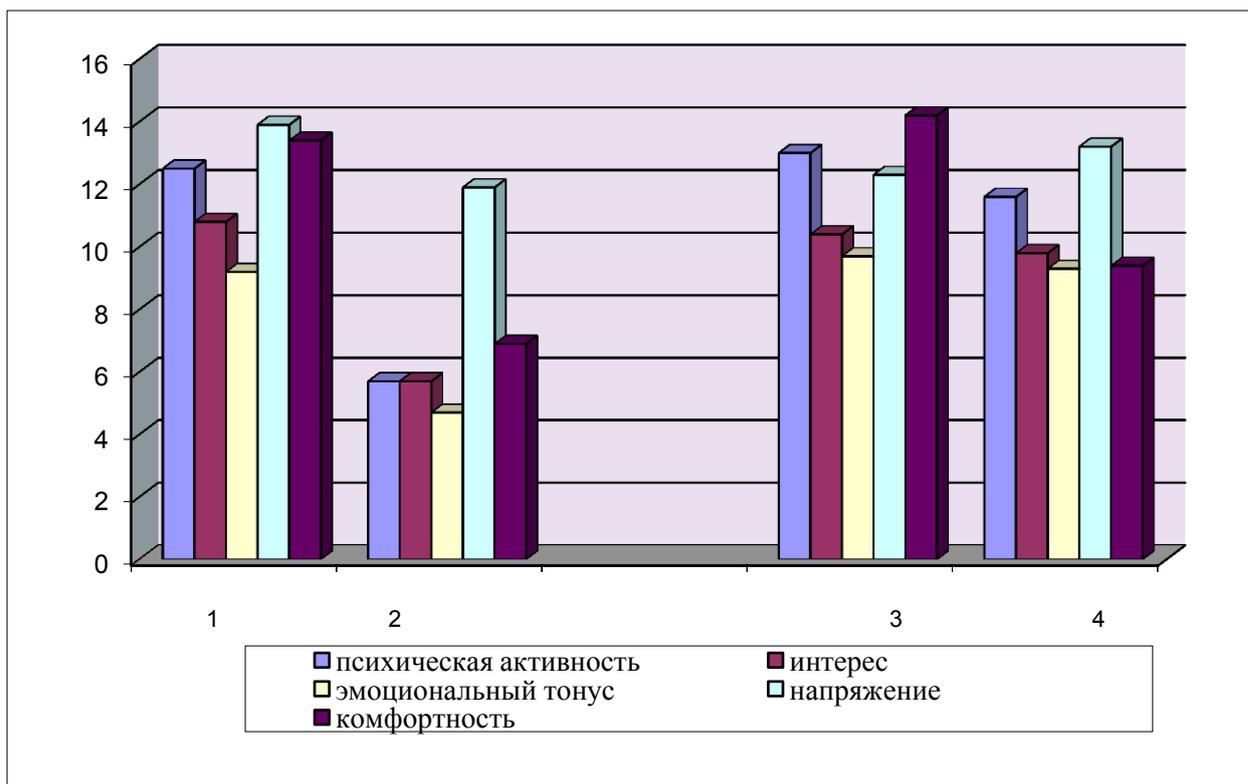


Рис. 3.3. Динамика показателей психических состояний учащихся экспериментальной и контрольной групп

Примечание:

- 1 – психическое состояние в экспериментальной группе до эксперимента
- 2 – психическое состояние в экспериментальной группе после эксперимента
- 3 – психическое состояние в контрольной группе до эксперимента
- 4 – психическое состояние в контрольной группе после эксперимента

Для определения показателей физической подготовленности учащихся до и после педагогического эксперимента использовались следующие контрольные упражнения:

- оценка координационных способностей: бег 3x10 м;
 - оценка скоростно-силовых качеств: прыжок в длину с места и бросок набивного мяча весом 1 кг;
 - упражнения на гибкость: наклон туловища вперед из положения сидя
- (табл. 3.5 и 3.6).

Таблица 3.5

Динамика показателей физической подготовленности мальчиков
экспериментальной и контрольной групп

Контрольные упражнения	Этап обследования	Экспериментальная группа			Контрольная группа		
		X ±m	t	p	X±m	t	p
Прыжок в длину с места, см	Предварительный	136,6±14,5	6,31	<0,05	122,7±4,5	0,483	>0,05
	итоговый	159,6±14,1			125,0±2,8		
Наклон вперед из положения сидя, см	предварительный	-2,0±1,0	4,35	<0,05	-1,25±0,7	2,78	<0,05
	итоговый	0,00±1,0			0,50±0,5		
Челночный бег 3x10, с	предварительный	10,4±0,23	4,81	<0,05	10,27±0,1	1,57	>0,05
	итоговый	12,6±0,3			10,2±0,73		
Бросок набивного мяча весом 1 кг, м	предварительный	2,8±0,416	5,28	<0,05	3,0±0,4	2,87	<0,05
	итоговый	3,7±0,462			3,0±0,4		

Таблица 3.6

Динамика показателей физической подготовленности девочек
экспериментальной и контрольной группы

Контрольные упражнения	Этап обследования	Экспериментальная группа			Контрольная группа		
		X ±m	t	p	X±m	t	p
Прыжок в длину с места, см	предварительный	105,0±4,4	8,0	<0,05	118,3±4,7	0,415	>0,05
	итоговый	122,1±3,5			117,5±9,7		
Наклон вперед из положения сидя, см	предварительный	1,14±0,4	5,35	<0,05	1,66±0,8	4,392	<0,05
	итоговый	1,85±0,2			3,16±1,2		
Челночный бег 3x10, с	предварительный	12,5±0,2	4,05	<0,05	11,03±0,2	2,076	>0,05
	итоговый	13,0±0,01			10,9±0,22		
Бросок набивного мяча весом 1 кг, м	предварительный	1,77±0,13	3,58	<0,05	2,46±0,24	1,320	>0,05
	итоговый	2,24±0,12			2,68±0,3		

В динамике данные тестирования свидетельствуют о том, что у всех учащихся экспериментальной группы достоверно ($p < 0,05$) улучшились результаты. При этом в контрольной группе у мальчиков достоверный прирост ($p < 0,05$) результатов отмечен только в двух тестовых упражнениях (наклон вперед из положения сидя и бросок набивного мяча весом 1 кг), а у девочек только в одном упражнении (наклон вперед из положения сидя).

Таким образом, при регулярном использовании комплексов физкультминуток во время общеобразовательных уроков и подвижных игр на больших переменах обеспечило повышение, как умственной работоспособности, так и общей физической подготовленности, которые влияют на самочувствие, активность и настроение.

Выводы

1. В результате анализа и обобщения литературных источников выяснилось, что у большинства современных детей выявлены те или иные отклонения в состоянии здоровья современных школьников. Доказана тесная связь физического воспитания и состояния здоровья современных школьников. Усложнение образовательных программ, дефицит свободного времени, предпочтение пассивного отдыха – причины значительного дефицита двигательной активности учащихся, что проявляется в ряде неблагоприятных социально-биологических последствий, в частности снижении уровня здоровья и повышении заболеваемости. Одним из необходимых условий, способствующих повышению эффективности организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми школьного возраста, является повышение профессиональной компетентности педагогов в области физического воспитания детей школьного возраста.

2. На основании результата анализа специальной литературы, педагогического наблюдения была разработана экспериментальная методика проведения малых форм физической культуры в режиме учебного дня.

Предполагалось, что организация и методика проведения малых форм физической культуры с учащимися младших классов в режиме учебного дня, будет: - во-первых, положительно влиять на их умственную работоспособность и психическое состояние; - во-вторых, улучшит показатели физической подготовленности за счет увеличения объема двигательной активности.

Разработано 12 комплексов физкультминуток, подвижные игры для больших перемен. Проведена методическая подготовка учителей младших классов к реализации малых форм в режиме учебного дня младших школьников.

3. Критериями эффективности экспериментальной методики были следующие:

- умственная работоспособность (тест Бурдона-Рудика);
- психическое состояние (модифицированная методика САН);
- физическая подготовленность (тестирование).

При регулярном использовании комплексов физкультминуток во время общеобразовательных уроков и подвижных игр на больших переменах достоверно ($p < 0,05$) обеспечило повышение, как умственной работоспособности, так и общей физической подготовленности, которые повлияли ($p < 0,05$) на самочувствие, активность и настроение.

Практические рекомендации

Полученные в исследовании результаты позволяют сделать следующие практические рекомендации:

1. Одним из необходимых условий, способствующих решению проблемы здоровья современных школьников, является использование возможностей физической культуры.

В связи с тем, что большинство школьников испытывают дефицит двигательной активности, а это негативно влияет на состояние их здоровья, необходимо внедрять в практику образовательных учреждений систему урочных и неурочных организационных форм физической культуры и спорта.

Малые формы физической культуры предусмотрены официальными документами, но на практике проводятся далеко не во всех общеобразовательных школах. К малым формам относятся: гимнастика до уроков, физкультминутки, подвижные перемены и динамический час. Именно эти формы рекомендуется использовать в режиме учебного и продленного дня.

2. Учитель физической культуры должен организационно-методически обеспечить внедрение физкультурно-оздоровительных мероприятий, т.е. малых форм, в режим учебного и продленного дня школы. Провести методические занятия с учителями предметниками, с физкультурным активом, разработать методические материалы для всех организационных форм.

Список использованной литературы

1. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медицинская валеология [Текст]. - Киев, Здоровье 2000. - 34 с.
2. Андреев Ю.А. Три кита здоровья [Текст]. - М.: ФиС, 1991. - 336 с.
3. Булич Э.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах. Учебное пособие для техникумов [Текст]. - Волгоград, 1999. - 34 с.
4. Буллер В.К. Методические указания по проведению учебно-исследовательской работы студентами методами математической статистики [Текст]. - Алма-Ата. Коз ИФК, 1982. - 44 с.
5. Бажуков СМ. Здоровье детей - общая забота [Текст]. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 44 с.
6. Банин В.Д., Гайда К.В., Гербчевский В.К. Практикум по общей экспериментальной прикладной психологии. Учебное пособие [Текст]. – СПб издательство «Питер», 2000. - 560 с.
7. Вайнер Э.Н. Валеология: учебник для вузов [Текст]. - М.: Флинта: Наука, 2001. - 416 с.
8. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений [Текст]/ Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А Родионова. - М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 240 с.
9. Гоч В.П. Путь за Тантру. Серия «Философия высшего творчества» в 4-х книгах [Текст]. - Екатеринбург, 1990. - 117 с.
10. Готапчик А.А., Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей Программы диагностики и коррекции нарушений [Текст]. – С-Петербург: Речь, 2001. - 147 с.
11. Жирова Т.М. Развитие ценностей здорового образа жизни школьников [Текст] //Т.М. Жирова. - М.: Панорама, 2010. – 144 с.
12. Змановский Ю.Ф. Здоровье младших школьников [Текст]/ Ю.Ф. Змановский. - М.: Олма-пресс, 2011. – 390с.

13. Зудина Р.О. Пароль в страну здоровья [Текст]//Р.О. Зудина. – М.: Физкультура и спорт, 2012. - 112 с.
14. Ковч Ю.Н. Здоровый образ жизни в школе и дома [Текст]//Ю.Н. Ковч, - М.: Олма-пресс, 2013. – 442с.
15. Куликов А.Ф. «Оздоровительные аспекты воспитания студенческой молодежи. Современные технологии валеологии и физической реабилитации». Материалы Международной научно-практической конференции [Текст]. - Белгород, 2000. - 159 с.
16. Курган Е., Таламбум А. Физкультура, формирующая осанку [Текст]. - Физическая культура и спорт. - М.: 1990. - 117 с.
17. Куценко Г.И., Комов И.Ф. Режим для школьника [Текст]. - М.: Медицина, 1987. - 40 с.
18. Куркович А.О. Здоровый образ жизни [Текст]//А.О.Куркович, - М.: Овал, 2011. – 233с.
19. Кузина, Р.А. Школа здоровья [Текст]//Р.А. Кузина, - М.: Луч, 2011. – 202с.
20. Лебедева Н.И. Формирование здорового образа жизни младших школьников [Текст] //Н.И. Лебедева. - Мн.: Книжный дом, 2012. – 112 с.
21. Лагутин А.Б. Новое в методике физического воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста [Текст]. Спорт в школе: 2001. - С.17-275.
22. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания, теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учебник для ин-тов физ. культуры [Текст]. - М.: ФиС, 1991. - 543 с.
23. Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактики болезней: Учебное пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений [Текст]. - М.: Издательский центр «Академия», 2001. - 320 с.

24. Маклаков А.Г. Общая психология: учебное пособие [Текст]/Санкт-Петербург: Питер, 2010. – 583 с.
25. Организация занятий по физическому воспитанию с учащимися, отнесенными к специальной медицинской группе [Текст]. - Белгород, 2002. - 8 с.
26. Пенькова И.В. Профилактика нарушений осанки детей школьного возраста [Текст]. - Омск, 1997. - 94 с.
27. Похлебин В.Г. Уроки здоровья [Текст]. - Просвещение, 1992. - 45 с.
28. Плешаков А.А. Природоведение в 1-4 кл. Метод. Рекомендации к учебникам [Текст]. – М.: Просвещение, 2012 – 165 с.
29. Рубинштейн С.Я. О воспитании привычек [Текст]. – М.: Владос, 2012. – 250 с.
30. Колесов В.Д. Предупреждение вредных привычек у школьников [Текст]//В.Д. Колесов. - М.: Педагогика, 2010. - 176 с.
31. Кузина Р.А. Школа здоровья [Текст]//Р.А. Кузина, - М.: Луч, 2011. – 202с.
32. 20.Савостина Н.С. Ушакова М.Ю., Исупов Н.Б. Физическая культура школьников специальной медицинской группы. Методическое пособие [Текст]. - Волгоград, 2002. - 15 с.
33. Сосновский Б.А. Лабораторный практикум по общей психологии (учебно-методическое пособие для студентов заочников пед. ин-тов) [Текст]. - М.: Просвещение, 1979. - 156 с.
34. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь [Текст]: Учеб. пособие для студентов сред. пед. учеб. заведений - 2-е изд., стереотип - М.: Издательский центр «Академия» 2002. - 2008 с.
35. Софронова Г.Б. Движение - залог здоровья [Текст]. - М.: Знание. - 104 с.
36. Сборник инструктивно-методических материалов по физическому воспитанию. Пособие для учителя [Текст]. - Просвещение, 1984. - 17 с.

37. Студеникин М.Я. Книга о здоровье детей. 3-е издание [Текст]. - М.: «Медицина», 1982. – 59 с.

38. Слостенин В., Исаев И., Шиянов Е. Здоровый образ жизни [Текст]. - М.: Луч, 2011. – 592с.

39. Сухарев А.Г. Концепция укрепления здоровья детского и подросткового населения России / Здоровые дети России в XXI веке [Текст]. – М.: Просвещение, 2012.- 450 с.

40. Харламов И. Ф. Здоровый образ жизни в школе: Учеб. пособие. 2-е изд., перераб. и доп. [Текст]/И.Ф. Харламов. - М.: Высш. шк., 2011. – 576 с.

41. Чумаков Б.Н. Валеология. Избранные лекции Российское Педагогическое Агентство [Текст]. - М.: 1997. – 245 с.

ТЕСТ БУРДОНА-РУДИКА*Упражнение*

АМКЗ

ГХБГЖШЗПЮВРБХПАЕТЖДЖСГРВХСЮГИКВРГМА
 ЖОБЕМФОИЮШЛЗЖВПЕПЧНВСЖУЛХЮРХБЯЗШИ
 ОСВЧЕХТЕСПМНТООЖХШНАЕЧЮПЖВЛЮФОВПАКМ
 КЧЗШАЖКЯДХИСВПБЮРЖВПУЮШАГХСГМКРАТЮД
 ДРГПЛВРЕАМКЕТНЧЗОУВХФПЛЖШЯИСЮДЮХВТУА
 ЛЯИХНЛУТШИВБКОЕЗМХЯРДАЧЕЮЖСФППДСРКГЧ

Работа

АМКЗ

ЮТЛЕФГЖЮУПШРДЕАТЛБЗКИНФЯВПЧМОЗАГНБ
 ХВИОМШСЯСНЛЧОЖВМФЕЮЗУХДРТЕКБИАНДКУЖХ
 ГЗШЯНБХЮАВЧЮОДПСЗИХПЧЖГОбШЖСВУАРЛМТ
 БДКОМВЗСЮХНЕЯЖВСЮПМИЕТРШУХКПЛЖИУЧФР
 ЕЗНЕАРХМФПУЮКИЯЗЕШВИЧАЖЛСОЕДТВИТГЦПК
 ДЛЮУЖАЕЗДВЮЯИФМСУХКШЛПТБРЕНЧЖСЖБРЧМ
 ЗСХИЕХЛЯЧЗДЕХОФУНВГОШТЮКМАПИБРВЕНПА
 КРАМОЧРПДХИЮПЖШГВФСЗСБЯОЖХЛЮВЕБДКТФ
 ЛПЕЗБУТНВСОЮМУПЖЕЩПВРТХСКЛПАХРІШДАГВ
 МТРЕЖМШУЗХДЛПАЕКВРНЮИЧБФЯОГТЖДАСКОЧ
 РІБФСЕКМФЮОКЯЧХЛРЕАУДЗЖТЕШВИКБЛПНВЗ
 АУРГОЛКЮХУШНОМНВПСЯТХЕЗПЧНОЖФАМИТЬКД
 ИРЧЗЕКМХТЮЖЧБРВСШЮГСБЖПИВУДПХАЬНІ МЛ
 ЖМПДШЖУСЕМПТОНЮАВКБИЧРЛХЯУДФЗГКОАНГ
 НЛРБЗЯЮЛБОХМУФДТПАЧГСЗКЕВКЛРИШУВТФХ
 ГАЖМПГТКПОУРИЦНВЧЮЛСЯЕХФБЗАШЖМДКОСШ
 ЧНЛХБНЯОШЛЧФХМСЗАВЕПГЖТКИДЮРБУЮТНЗУ
 МДТФЕКИГЮСХВЯГСЖДМТАЕПХБРВЮПЗШАКОЖЯ
 ДЗАКНХЮРХЛУСЖВНЧПЕГВЖЗЛЛШЮИОФМЕГИБМ
 БНГАЗОМЧПВЯФНИКЗБЛТАЕДРСШПУЮЖГФЕЛТЮ

Модифицированная методика САН

Самочувствие хорошее	3 2 10 12 3	Самочувствие плохое
Активный	<u>3 2 10 12 3</u>	Пассивный
Рассеянный	<u>3 2 10 12 3</u>	Внимательный
Радостный	<u>3 2 10 12 3</u>	Грустный
Усталый	<u>3 2 10 12 3</u>	Отдохнувший
Беззаботный	<u>3 2 10 12 3</u>	Озабоченный
Медлительный	<u>3 2 10 12 3</u>	Быстрый
Сосредоточенный	<u>3 2 10 12 3</u>	Отвлекающийся
Плохое настроение	<u>3 2 10 12 3</u>	Хорошее настроение
Бодрый	<u>3 2 10 12 3</u>	Вялый
Спокойный	<u>3 2 10 12 3</u>	Раздражённый
Желание отдохнуть	<u>3 2 10 12 3</u>	Желание работать
<u>Полный сил</u>	<u>3 2 10 12 3</u>	Обессиленный
Соображать трудно	3 2 10 12 3	Соображать легко
Безучастный	3 2 10 12 3	Увлечённый
Напряжённый	3 2 10 12 3	Расслабленный
Выносливый	3 2 10 12 3	Утомляемый
Равнодушный	3 2 10 12 3	Взволнованный
Возбуждённый	3 2 10 12 3	Сонливый
Довольный	3 2 10 12 3	Недовольный

Игры для подвижных перемен

1. Перебежки

Играющие становятся по кругу, на расстоянии трех шагов друг от друга. Один из них становится в центре. Каждый участник отмечает свое место - небольшой кружок вокруг своих ступней на земле.

По команде «Меняйтесь!», которую подает стоящий в центре, все участники меняются местами, пересекая круг. Стоящий в центре должен воспользоваться этой перебежкой, чтобы занять чье-нибудь пустующее место.

2. Передача мяча

Играющие делятся на две или несколько команд, располагающихся на расстоянии нескольких шагов друг от друга, и становятся в колонну по одному. Головные игроки находятся на одинаковом расстоянии от намеченной черты, проведенной на земле; каждый из них держит в руках мяч. По команде преподавателя мяч передается из рук в руки над головами играющих, пока он не дойдет до последнего игрока. Тот быстро бежит вперед, становится во главе своей колонны, и вновь начинается передача мяча. Когда первый игрок окажется последним и получит мяч, он бежит к намеченной черте и кладет мяч на землю. Тот, кто сделает это раньше других, обеспечивает победу своей команде.

Примечание. Мяч можно также передавать между ног игроков или попеременно: через головы нечетных игроков и между ног четных. Можно также прокатывать мяч между ног игроков с одного конца колонны в другую.

3. Смена номеров

Играющие становятся по кругу плечом к плечу и рассчитываются по порядку номеров. В центре находится водящий. Он громко называет любые номера. Вызванные номера должны быстро поменяться местами, а водящий

старается занять одно из свободных мест. Оставшийся без места становится водящим.

4. «Волк» и «ягненок»

Играющие становятся в колонну по одному, крепко держат друг друга за талию. Первый изображает пастуха, последний - ягненка, остальные - овец. Игрок, изображающий волка, становится в нескольких шагах впереди «пастуха» (лицом к нему). По сигналу преподавателя «волк» бросается, чтобы схватить «ягненка». «Пастух», вытянув руки в стороны, старается не пропустить его. «Овцы» бегут в наименее опасную сторону. Когда «ягненок» схвачен «волком», преподаватель назначает новых «волка», «пастуха» и «ягненка», и игра возобновляется.

5. Эстафета со скакалкой

Играющие делятся на две команды и становятся в колонну по одному. Первый и второй игроки отделяются от колонны и берут за концы скакалку. По сигналу преподавателя они проходят вдоль всей колонны, а игроки подпрыгивают на месте, стараясь не задеть скакалку. Затем первый игрок становится в конец колонны, а второй и третий игроки продолжают игру тем же способом. Игра продолжается до тех пор, пока первый игрок вновь не окажется во главе колонны. Побеждает команда, первой закончившая эстафету.