



## Оглавление

|                                                                                |    |
|--------------------------------------------------------------------------------|----|
| Введение .....                                                                 | 3  |
| Глава 1. Самостоятельные занятия по физической культуре в начальной школе..... | 6  |
| 1.1. Формы и содержание самостоятельных занятий .....                          | 6  |
| 1.2. Роль самостоятельных занятий.....                                         | 13 |
| 1.3. Гигиена самостоятельных занятий .....                                     | 18 |
| 1.4. Самоконтроль при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.....   | 24 |
| 1.5. Физические качества и их характеристика.....                              | 29 |
| Глава 2. Организация и методы исследования.....                                | 39 |
| 2.1. Организация исследования .....                                            | 39 |
| 2.2. Методы исследования.....                                                  | 40 |
| Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение.....                          | 43 |
| Заключение.....                                                                | 57 |
| Библиографический список.....                                                  | 59 |
| Приложения.....                                                                | 62 |

## Введение

**Актуальность:** Возраст девяти - десяти лет является наиболее благоприятным для развития физических качеств. Проблема недостаточной двигательной активности современного человека в последние десятилетия приобретает особое значение. По данным Всероссийской организации здравоохранения (ВОЗ), это проблема наряду со злокачественными новообразованиями, заболеваниями сердечно - сосудистой системы, ухудшающейся экологической ситуацией, неправильным (главным образом избыточным) питанием занимает одно из первых мест. Человек по биологической сущности принадлежит к высокоорганизованному животному миру. И в этой связи человек создан для движения. Движение — основа жизни человека. Есть движение — есть жизнь, нет движения — нет жизни. Недостаток движения сопровождается увяданием жизненно важных функций. Высокая двигательная активность не стиль, а образ жизни современного человека, его гигиеническая основа [1].

Один из наиболее эффективных путей борьбы против ограниченной физической активности (гиподинамией) — это обучение учащихся самостоятельно заниматься физическими упражнениями, воспитание у них потребности в таких занятиях [3].

Практика показывает, что в настоящее время существует большое несоответствие между умственной и физической деятельностью учащихся, постольку, поскольку на предмет «Физическая культура» по учебным планам отводится лишь 3 часа в неделю.

В связи с постоянным увеличением умственной нагрузки у большинства учащихся школ наблюдается недостаточная двигательная активность. В то же время на ближайшую перспективу ученые предполагают оптимальный двигательный режим для учащихся в объеме 8-10 часов в неделю.

**Цель работы:** Экспериментально апробировать дневник самоконтроля занятий физической культурой для учащихся 9 -10 лет.

**Объект исследования:** самостоятельная работа по физической культуре.

**Предмет исследования:** дневник самоконтроля для учащихся 3 класса по физической культуре.

**Задачи:**

1. Изучить и проанализировать литературу по теме исследования.
2. Разработать дневник самоконтроля по физической культуре для учащихся 9-10 лет.
3. Экспериментально проверить влияние ведения дневника на развитие физических качеств у учащихся 9 -10 лет.

**Гипотеза:** Мы предполагаем, что ведение дневника самоконтроля является средством развития физических качеств у учащихся 9 - 10 лет. При введении в дневник следующих разделов:

- показатели состояния учащегося до и после физической нагрузки;
- режим дня;
- показатели физической подготовленности (прыжков в длину с места, прыжков на скакалке, челночного бега и др.);
- мои успехи («Мое творчество» - рисунки, рассказы, связанные с физической культурой; «Моя учеба» - хорошо выполненные работы по физической культуре, интересные домашние задания, например, разработать комплекс ОРУ и т.п.; «Мои достижения» - грамоты, дипломы, похвальные листы, благодарственные письма по физической культуре).

**Методы исследования:** анализ научно-методической литературы, синтез и обобщение, метод сравнения, опрос, педагогический эксперимент, тестирование, метод математической статистики.

**Научная новизна:** Новизна нашей работы состоит в том, что дневник самоконтроля является эффективным способом развития физических качеств,

умением у учащихся упражняться самостоятельно, определяя нагрузку по силам о подготовленности: выполняя такие упражнения, которые разносторонне воздействуют на организм, укрепляя не только мышцы, но и развивая внутренние органы, систематически проверять результаты воздействия выполняемых упражнений. Всеми этими умениями должен владеть каждый учащийся по новым требованиям Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

**Теоретическая значимость:** обобщены результаты использования дневников самоконтроля по физической культуре в начальной школе, выявлены новые предпосылки для ведения дневников самоконтроля, которые эффективно влияют на формирование физических качеств у учащихся 9-10 лет.

**Практическая значимость:** Результаты нашей выпускной квалификационной работы можно будет использовать в качестве опорного материала для развития физических качеств учащихся 9 - 10 лет в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

## **Глава 1. Самостоятельные занятия по физической культуре в начальной школе**

### **1.1. Формы и содержание самостоятельных занятий**

Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом определяются их целями и задачами. Существуют следующие формы самостоятельных занятий: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного дня, самостоятельные тренировочные занятия.

*Утренняя гигиеническая гимнастика* является средством пробуждения организма от сна, создает бодрое настроение, противодействует некоторым заболеваниям. Она должна проводиться ежедневно. Необходимо проводить ее на свежем воздухе или в хорошо проветренной комнате [16].

В комплексы утренней гигиенической гимнастики нужно включать упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость и дыхательные упражнения. Можно вносить в утреннюю гимнастику упражнения со скакалкой, эспандером и резиновым жгутом, с мячом (элементы игры в волейбол, баскетбол, футбол с небольшой нагрузкой). Не рекомендуется выполнять упражнения статического характера, со значительными отягощениями, на выносливость (например, длительный бег до утомления).

При составлении комплексов и их исполнении рекомендуется физическую нагрузку на организм повышать постепенно, с наибольшей в середине и во второй половине комплекса. При выполнении утренней гимнастики необходимо придерживаться следующей последовательности: ходьба, медленный бег, упражнения для рук, ног и туловища, различные наклоны, в положении стоя, сидя, лежа, приседания на одной или двух ногах, легкие прыжки, медленный бег или ходьба. В конце выполнения комплекса упражнений нагрузка снижается, и организм должен прийти в сравнительно спокойное состояние.

Увеличение и уменьшение нагрузки должно быть волнообразным. Каждое упражнение желательно начинать в медленном темпе и с небольшой

амплитудой движений и постепенно увеличивать ее. Между сериями из 2-3 упражнений (а при силовых — после каждого) выполняется упражнение на расслабление или медленный бег (20-30 с) [23].

Дозировка физических упражнений, т.е. увеличение или уменьшение их объема и интенсивности, обеспечивается: изменением исходных положений (например, наклоны туловища вперед - вниз, не сгибая ног в коленях, с доставанием руками пола легче делать в исходном положении «ноги врозь» и труднее делать в исходном положении «ноги вместе»); изменением амплитуды движений; ускорением или замедлением темпа; увеличением или уменьшением числа повторов; включением в работу почти всех или некоторых мышечных групп; увеличением или уменьшением пауз отдыха.

Утренняя гигиеническая гимнастика должна варьироваться с самомассажем и закаливанием организма. Сразу же после выполнения комплекса утренней гимнастики рекомендуется сделать самомассаж основных мышечных групп ног, туловища и рук (5-7 мин) и выполнить водные процедуры, учитывая правила и принципы закаливания.

**Упражнения в течение учебного дня** выполняются в перерывах между учебными или самостоятельными занятиями. Выполнение физических упражнений в течение 10-15 мин через каждые 1-1,5ч работы оказывает вдвое больший стимулирующий эффект на возрастание работоспособности, чем пассивный отдых с продолжительностью большей в два раза. Такие упражнения приостанавливают наступающее утомление, способствуют поддержанию высокой работоспособности в течение долгого времени без перенапряжения [6].

Физические упражнения проводятся в хорошо проветренных помещениях. Очень полезны для организма упражнения на открытом воздухе.

**Самостоятельные тренировочные занятия** проводятся индивидуально или в группе из 3-5 человек и более. Групповая тренировка

более эффективна, чем индивидуальная. Самостоятельные индивидуальные занятия на местности или в лесу вне населенных пунктов во избежание несчастных случаев и травм не допускается. Выезд или выход для тренировок за пределы населенного пункта производится группами из 3-5 человек и более. При этом должны быть приняты все необходимые меры безопасности по профилактике спортивных травм, обморожения и т.д. также никто из занимающихся не должен отставать от группы. Упражняться менее 2 раз в неделю нецелесообразно, так как это не способствует росту уровня тренированности организма. Заниматься рекомендуется 2-7 раз в неделю по 1-1,5 ч. Наиболее подходящее время для тренировок — вторая половина дня, через 2-3 ч. после обеда. Можно тренироваться и в другое время, но не раньше, чем через 2 ч. после приема пищи и не позднее, чем за час до приема пищи или до отхода ко сну. Не целесообразно тренироваться утром сразу после сна натощак (в это время необходимо выполнять гигиеническую гимнастику). Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, т.е. способствовать развитию физических качеств, а также укреплять здоровье и увеличивать общую работоспособность организма. Специализированный характер занятий, т.е. занятия определенным видом спорта, допускается только для квалифицированных спортсменов [12].

Самостоятельные тренировочные занятия проводятся по общепринятой структуре: разминка (подготовительная часть), основная часть, заключительная часть.

В ходе самостоятельных занятий наиболее эффективными средствами выносливости являются циклические виды спорта - ходьба, бег, плавание, лыжи, езда на велосипеде и др.

**Ходьба** по физиологическому воздействию на организм относится к числу эффективных упражнений. При занятиях ходьбой улучшается деятельность сердечно - сосудистой и дыхательной систем, активизируется обмен веществ. Из всех видов спорта она является самой простой и доступной [29].

Занятия ходьбой, проводимые при любой погоде, способствуют закаливанию организма. Они используются для профилактики сердечно - сосудистых заболеваний, ожирения. Ходьба оказывает непосредственное влияние на функцию пищеварительных процессов, повышает эмоциональное состояние, улучшает сон.

Здоровый человек каждый день должен проходить не менее 5-10 км, половину из них ускоренным шагом. Ускоренный шаг - основа тренировочного эффекта ходьбы.

В зависимости от скорости различают следующие разновидности ходьбы:

- медленная ходьба (скорость 70 шаг/мин). Для здоровых людей этот темп ходьбы не дает тренирующего эффекта;

- ходьба со средней скоростью в темпе 71-90 шаг/мин (3-4 км/ч). Рекомендуется больным с сердечно - сосудистыми заболеваниями.

Тренирующий эффект для здоровых людей незаметен:

- быстрая ходьба в темпе 91-110 шаг/мин (4-5 км/ч); оказывает тренирующий эффект на здоровых людей;

- очень быстра ходьба в темпе 111-130 шаг/мин (5-6 км/ч); оказывает мощное тренирующее действие [2].

**Оздоровительный бег** является одним из самых популярных видов физических упражнений. Может использоваться людьми разного возраста и пола, им можно заниматься в любое время года, не требует специальных условий и приспособлений для занятий, обладает высокой эффективностью, способствует закаливанию, увеличивает функциональные возможности организма.

При занятиях бегом необходимо руководствоваться следующими принципами:

1. Бег должен доставлять радость и удовлетворение.
2. Нагрузка должна быть оптимальной и индивидуальной.

3. Заниматься бегом нужно регулярно и систематически.

4. Начинающим здоровым людям лучше бегать по одному, чтоб самостоятельно контролировать скорость.

5. Необходимо проводить самоконтроль показателей физического состояния [9].

К. Купером разработаны специальные методики, которые можно использовать на этапе самостоятельных занятий.

Не следует бегать, если вы больны, особенно если у вас повышенное артериальное давление или простудное заболевание. Нецелесообразно осенью и зимой бегать в летней одежде. Во-первых, происходит спазм капилляров, и этим нарушается кровоток на открытой поверхности тела. Во-вторых, не выделяется пот, а значит, не выводятся шлаки из организма.

Бегать рекомендуется по лесным и земляным дорогам. Не рекомендуется - по бетонным шоссе, булыжникам, каменистым дорогам, т.е. там, где легко можно травмироваться. Если у вас во время бега появляется одышка, головокружение, после бега сонливость, то следует снизить нагрузки.

**Ходьба на лыжах** - универсальное средство оздоровительного воздействия на организм. Физическая нагрузка при ходьбе на лыжах значительно меньше, чем при беге. Она наиболее полезна лицам старшего возраста и лицам, имеющим избыточный вес. Ходьба на лыжах благоприятно влияет на функциональные возможности дыхательной, сердечно - сосудистой, пищеварительной и нервной систем. Большое значение имеет эффект закаливания организма.

Лыжные прогулки повышают обмен веществ, способствуют удалению из организма липопропротеидов, холестерина, солей, укреплению нервов, развитию силы и выносливости, для этого необходимо кататься не менее 2-3 раз в неделю.

Лыжные прогулки с оздоровительной целью следует начинать с 5-8 км, увеличивая постепенно дистанцию до 10-25 км [19].

***Езда на велосипеде*** - развивает выносливость, тренирует органы кровообращения и дыхания, стимулирует обмен веществ, улучшает подвижность суставов, укрепляет мышцы нижних конечностей. Оздоровительный и лечебный эффект езды на велосипеде повышаются благодаря положительным эмоциям, которые возникают при постоянно меняющейся обстановке, благоприятно влияющей на нервно – психологические процессы.

Использование велотренировки не рекомендуются при деформациях позвоночника, радикулите, варикозном расширении вен, геморрое, некоторых гинекологических заболеваниях. Нельзя заниматься велотренировками на автомобильных дорогах с интенсивным движением транспорта.

Существует огромное количество различных программ езды на велосипеде.

Любая велотренировка начинается с подготовки транспортного средства к работе. Высота руля устанавливается ниже уровня плеч, наиболее удобная поза — небольшой наклон вперед. Седло устанавливается на необходимой высоте, чтобы пяткой выпрямленной ноги доставать до педали, находящейся в нижнем положении [19].

***Ритмическая гимнастика*** - это вид оздоровительной гимнастики, основным содержанием которой являются общеразвивающие упражнения, бег, прыжки, танцевальные элементы, выполняемые, как правило, без пауз и остановок, исполняемые под эмоциональную музыку.

Кроме влияния на опорно-двигательный аппарат, она улучшает работу сердечно — сосудистой и дыхательной систем. По воздействию на организм ее можно сравнить с циклическими видами спорта (бег, бег на лыжах, езда на велосипеде и др.)

Комплекс ритмической гимнастики состоит из вводной, основной и заключительной частей, продолжительность которых приблизительно составляет 20, 70 и 10% от общего времени занятия [16].

Вводная часть (разминка) занимает 5-10 мин и предназначена для подготовки организма к занятию. В нее входят простые упражнения для отдельных групп мышц (ходьба на месте с высоким подниманием бедра, с движением рук и головы, выпады, приседания, наклоны).

Основная часть занятия обычно продолжается 20-30 мин и направлена на развитие различных мышечных групп и физических качеств. Для этой части характерна наибольшая нагрузка.

Заключительная часть длится около 3-5 мин, направлена на постепенное снижение нагрузки, приведение организма в относительно спокойное состояние. Используются дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.

Минимальная нагрузка при занятиях ритмической гимнастикой должна соответствовать в среднем, частоте сердечных сокращений не ниже 130 уд/мин. Тренирующий эффект достигается при 2-3 занятиях в неделю продолжительностью 30-45 мин. Выполнение комплексов ритмической гимнастики приводит в среднем к уменьшению массы тела на 130-150 г за одно занятие [18].

**Атлетическая гимнастика** - система физических упражнений, укрепляющих силу, в сочетании с разносторонней физической подготовкой.

Каждое занятие следует начинать с разминки (ходьбы, бега, общеразвивающих упражнений). После разминки выполняется комплекс атлетической гимнастики с помощью специальных тренажеров и других средств физической культуры.

Итак, формами самостоятельных занятий являются: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного дня и самостоятельные тренировочные занятия. Также в процессе самостоятельных занятий используются средства повышения выносливости — это ходьба, бег, плавание, лыжи, езда на велосипеде и др.

## 1.2. Роль самостоятельных занятий

Автор журнала «Домашние задания» Буилина О.М. считает, что дети, ведущие малоподвижный образ жизни, хуже усваивают учебный материал по физической культуре. Спад двигательной активности в сочетании с нерациональным образом жизни приводит к возникновению лишнего веса, ухудшению здоровья, снижению умственной и физической работоспособности. Чтобы повлиять на уровень двигательной активности школьников, улучшить функциональное состояние систем организма и сформировать положительное отношение к занятиям физической культурой, разработаны многочисленные концепции и программы физического воспитания с разным уровнем сложности, системы дополнительных занятий физической культурой. Однако реальных достижений в уровне подготовленности учащихся по учебному предмету «Физическая культура» пока не замечено. Дополнительные же физкультурно - оздоровительные мероприятия в общеобразовательной школе, как правило, не проводят из-за нехватки требуемого инвентаря, оборудованных мест для занятий и отсутствия специальной подготовленности педагогического коллектива [4].

Одним из простейших и эффективных выходов из создавшегося положения является обучение школьников самостоятельным занятиям физической культурой. В данном случае дети могут самостоятельно выбирать и изменять в соответствии со складывающимися обстоятельствами время и продолжительность занятий, форму их организации, использовать упражнения, соответствующие интересам, реализовать только ту нагрузку, которая соответствует текущей подготовленности, и не превышает ее.

Умениям организовать и провести самостоятельные занятия физической культурой школьников практически никто не учит, поэтому современные школьники в основном обучены заниматься под руководством педагога.

Интерес учащихся к предмету, можно создать, используя творческие методы, активизируя процесс обучения с помощью проблемного обучения,

которое носит поисковый характер. Ключом к самостоятельным занятиям физическими упражнениями ученые считают систематические домашние задания по физической культуре, которые являются еще и мощным резервом повышения двигательной активности учащихся. Домашние задания, по их мнению, способствуют снятию усталости, напряжения, повышению жизненного тонуса и работоспособности.

Исследования у нас в стране и за рубежом среди учащихся и производителей показывают, что один «организованный» физкультурник приводится на 6-7 человек, самостоятельно занимающихся физическими упражнениями. В будущем предполагается увеличение количества самостоятельно занимающихся физической культурой и спортом и частоты занятий [28].

Поэтому, для увеличения двигательного режима учащихся могут и должны стать систематические домашние задания, тесно связанные с учебной и внеклассной работой по физической культуре.

Недостаток движений, особенно у детей и подростков, ухудшает состояние здоровья, физическое развитие, двигательную подготовленность. Физиологами, например, установлен факт снижения среднесуточного показателя уровня двигательной активности учащихся на 35-45% в сравнении с гигиенически необходимой нормой.

Анализ научно-методической литературы и изучение педагогического опыта свидетельствуют о том, что сейчас определились пути решения проблемы. Один из путей - обучение учащихся умению самостоятельно заниматься физическими упражнениями. Этот путь эффективен, если совместно с ним воспитывается интерес к физической культуре, положительное отношение к ней, желание выполнять упражнения в любое свободное от учебного и домашнего труда время [28].

Сейчас передовые педагоги, расширяя объем внеклассной работы по физическому воспитанию, в то же время уделяют особое внимание обучению детей на уроках умению самостоятельно заниматься физическими

упражнениями. Это наиболее трудная задача. Тем не менее, она представляется весьма перспективной ещё и потому, что способствует раскрытию творческих возможностей учителей, так как требует особых методических знаний, глубокого понимания психологии детей и подростков, а также умения применить свой опыт в определенных условиях. Обучая школьников умению самостоятельно заниматься физическими упражнениями, можно будет последовательно и постепенно активизировать двигательный режим учащихся [1].

Сложилось мнение, что для формирования у детей самостоятельно заниматься физическими упражнениями, достаточно прибегнуть к регулярным домашним заданиям по физической культуре. Чтобы сформировать у школьников способность самостоятельно заниматься, важно обеспечить детей знаниями о своих возможностях, представлениями о соответствующих результатах направленного обучения и, наконец, практическими умениями решать задачи. Здесь педагогу важно знать, чем должен овладеть ученик, каким образом он, да и сам учитель вместе с ним будут решать эту задачу. Следовательно, для урока физической культуры надо подобрать соответствующее содержание и методические приёмы обучения, которые обеспечат формирование как каждого из элементов, так и целостного умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Во-первых, чтобы обучать детей умению самостоятельно заниматься физическими упражнениями, нужно знать: какой материал мы должны дополнительно включать в уроки физической культуры? Известно, что учитель включает в урок множество подводящих и подготовительных упражнений, а при изучении основных двигательных действий сообщает кое-какие теоретические сведения, также уроки физической культуры богаты разнообразным и разнохарактерным содержанием. Эти обстоятельства и позволяют сообщать ученикам (как по ходу урока, так и при подведении его итогов) о реакции их организма на те или иные нагрузки. Причём это важно не само по себе, а в прямой связи с происходящими сдвигами в физической

подготовленности школьников, совершенствовании их двигательных умений, ростом результатов. Если будет предусмотрена определённая цикличность сообщаемых сведений, и они будут «увязаны» с прохождением соответствующих практических разделов программы, то можно обеспечить школьникам необходимый круг знаний и представлений о своих двигательных возможностях, об особенностях растущего организма. Это один из важных этапов формирования умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями [30].

Во-вторых, как ученик должен осваивать умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями. Школьник, кое-чем овладевший и кое-что умеющий, получил от учителя составить для включения в самостоятельные занятия комплекс упражнений на развитие выносливости в беге умеренной интенсивности. Ученик, подбирая беговые, прыжковые (со скакалкой) и другие упражнения в объеме, определенном программой. Он распределяет их в занятия, повышая постепенно нагрузку по циклу тренировок в течение месяца или четверти. Им определяются также приемы контроля и способы оценки результатов направленных занятий в соответствии с требованиями программы (кросс 300 - 500м и т.п.). Все это записывается в дневнике самостоятельных занятий, где делаются отметки как самого ученика (о самоконтроле), так и учителя (о его контроле). Эта сторона имеет ключевое значение в ходе формирования у школьников умения самостоятельно заниматься.

В-третьих, какими методическими приемами и учебными средствами учитель может добиться реальных успехов в процессе формирования у школьников умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями? Эта сторона вопроса требует тщательного рассмотрения. Здесь и планирование соответствующего дидактического материала, и определение его места в уроке (где, когда, в какой), и организация учебной работы, включая оценку и проверку успеваемости; и выбор методов и средств обучения. В планирование педагогу нужно предусмотреть

многократное повторение школьниками на уроке подводящих и основных упражнений. Как опыт показал, проведенный НИИ физиологии детей и подростков, в этом случае каждый ученик выполняет одно и то же действие до 20 раз. Это не сокращает, а наоборот, увеличивает время на объяснения, контроль и исправление ошибок при изучении легкоатлетического и гимнастического материала программы. Большое количество повторений позволяет успешно развивать основные двигательные качества детей и подростков. Это главное, что нужно предусмотреть в планировании. Трехчастная схема урока остается неизменной. Специфично лишь то, что учебные задачи ставятся и в водной и в заключительной части. В водной части урока педагог объясняет ученикам задачи заключительной части и подводит итоги урока. По-существу формулировка задач в водной и заключительной частях не меняется. Однако различный по составу материал (характер упражнений) в каждой из них изменяет характер решения задач [30].

Таким образом, на каждом уроке ученики получают достаточно целостное представление о ходе занятий физическими упражнениями – с момента постановки задачи по подготовке организма к предстоящей деятельности до постепенного перехода от двигательной активности к относительно спокойному состоянию. А это значит, что в течение учебного года школьники при объяснении задач урока приобретают больший объем знаний по целесообразности применения тех или иных упражнений, чем в условиях обычной практики.

Процесс обучения будет результативнее, если варьировать способы организации учебного труда школьников. Когда решается задача по формированию умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, целесообразнее использовать групповой способ и индивидуальные задания. Так как они особенно эффективны при прохождении материала спортивных игр и легкой атлетики [21].

Таким образом, самостоятельные занятия должны удовлетворять интересы детей, способствовать повышению уровня двигательной активности, улучшать функциональное состояние организма учащихся и формировать положительное отношение к занятиям физической культурой.

### **1.3. Гигиена самостоятельных занятий**

Гигиена — это область медицины, изучающая влияние внешней среды на здоровье человека. Основные задачи гигиены - поиск оптимальных условий существования, способных повысить уровень работоспособности человека, сопротивляемость его организма вредным воздействиям внешней среды [20].

Соблюдение правил личной гигиены способствует росту эффективности занятий. Личная гигиена включает в себя рациональный режим дня, уход за телом и полостью рта, гигиену одежды и обуви, питание и питьевой режим, уход за кожей.

*Питание* строится с учетом специфики вида физических упражнений и индивидуальных особенностей занимающихся.

Правильный режим питания обеспечивает эффективность работы пищеварительной системы, нормальное усвоение пищи и прекрасное самочувствие. Рацион должен быть разнообразным. Пища должна содержать нужную норму белков, жиров и углеводов. Принимать пищу необходимо за 2-2,5 часа до тренировки и спустя 30-40 мин после ее окончания. Ужинать надо не позднее, чем за 2 часа до сна. Переедание на ночь усиливает возможность возникновения инфаркта миокарда, острого панкреатита, обострение язвенной болезни и других заболеваний.

Основной частью пищевого рациона является вода, которая составляет 2/3 массы тела человека. Средняя потребность человека в воде составляет 2,5 л/сутки. Потеря организмом более 10% воды угрожает его жизнедеятельности. При избыточном употреблении воды повышается

нагрузка на сердце и почки, из организма выводятся минеральные вещества и витамины [11].

При недостаточном употреблении воды увеличивается концентрация мочи, в ней могут выпадать осадки солей, уменьшается выделение из крови продуктов обмена веществ. Холодная вода натошак усиливает двигательную функцию кишечника, что используют при запорах. Хорошо утоляют жажду отвары сухих фруктов и шиповника, зеленый чай, обезжиренные кисломолочные напитки.

*Уход за кожей и телом.* Кожные покровы нашего тела играют важную роль во взаимодействии организма со средой, защищая внутренние органы и ткани от воздействия внешних влияний, осуществляя процессы терморегуляции и др. Нормальное выполнение этих функций в значительной степени зависит от чистоты кожных покровов.

На коже постоянно скапливается пыль, грязь, выделение сальных и потовых желез, что служит питательной средой для микроорганизмов. При плохом уходе за кожей, при несоблюдении требований к одежде и обуви появляются потертости на коже, опрелости, гнойничковые и грибковые заболевания. Загрязненная кожа в значительной степени теряет свою бактерицидную (убивающую бактерий) функцию, а при повреждении кожных покровов - ссадин, царапин, ран - повышается возможность проникновения микробов в глубокие ткани тела. Другими причинами кожных травм и заболеваний являются сухость кожи, повышенное потоотделение, общее переутомление, неправильное питание.

Посещать баню рекомендуются не реже одного раза в неделю. После тренировки следует принять теплый душ ( $t^\circ$  около  $+40^\circ\text{C}$ ). Баня имеет большое гигиеническое значение, очищая кожные покровы, но ей не следует злоупотреблять: неумелое пользование жаром может вызывать слабость, вялость, головную боль и временную потерю работоспособности. Чрезмерно горячая или холодная вода повышает возбудимость центральной нервной системы (ЦНС), что может привести к нарушениям сна. Парная или

суховоздушная баня ускоряет восстановительные процессы, увеличивает адаптационные (приспособительные), возможности организма, улучшает функциональное состояние сердечно - сосудистой системы, процессы терморегуляции и др.

В некоторых спортивных играх и единоборствах (баскетбол, гандбол, регби, борьба и др.) причиной травм у спортсменов могут быть плохо ухоженные ногти. При занятиях гимнастикой, лыжным спортом, греблей и другими видами могут образоваться мозоли. Их рекомендуется смягчать глицерином или кремом, а 1 - 2 раза в неделю, после теплых ванночек, очищать пемзой [16].

Тщательного ухода требуют и волосы, которые при интенсивных занятиях физкультурой и спортом загрязняются быстрее обычного. Полезно несколько раз в день расчесывать волосы редким гребнем, не трогать их руками без особой надобности, ежедневно делать массаж головы специальной щеткой. Мыть волосы рекомендуется каждую неделю (но не ежедневно) в мыльной пене кипяченой водой или в шампуне.

*Уход за полостью рта и зубами.* Существует прямая связь между нездоровыми зубами и некоторыми желудочно-кишечными заболеваниями. Остатки пищи в полости рта являются питательной средой для микробов. Разлагаясь, они вызывают неприятный запах изо рта, способствуют образованию зубного налета, что приводит к различным заболеваниям зубов и полости рта. В запущенных случаях - к расшатыванию и выпадению зубов. Поэтому чистка зубов с пастой или зубным порошком дважды в день обязательна.

Уход за полостью рта включает специальный осмотр врача — санацию. Обычно санация заключается в снятии зубного камня, пломбировании, удалении корней и нездоровых зубов, не поддающихся лечению. Полезен домашний массаж десен: при помощи указательного и большого пальцев верхнюю десну массируют сверху вниз, нижнюю — снизу вверх.

Массирующие движения должны быть легкими и чередоваться со сдавливанием десны. Продолжительность массажа для десен равна 3 - 5 мин.

При занятиях в помещении не допускается наличие в воздухе пыли, вредных веществ. Нельзя проводить занятия вблизи автомобильных дорог и магистралей, промышленных предприятий. Наибольший оздоровительный эффект дают занятия на свежем воздухе в любое время года.

Одежда для занятий физическими упражнениями должна быть удобной, легкой, воздухопроницаемой, эластичной, не стесняющей движений. Данным требованиям соответствует одежда из хлопчатобумажной или шерстяной ткани.

Спортивная обувь должна быть легкой, прочной, удобной, соответствовать размеру ноги, защищать стопу от повреждений. Стопа в неудобной обуви деформируется, образуются мозоли и потертости. Тесная обувь нарушает кровообращение, что способствует повышению потливости и охлаждению ног. Предостеречь себя от мозолей, значить, носить только сухие и чистые носки и обувь. Это также защищает ноги от обморожения в зимнее время [16].

*Общественная гигиена.* Требования общественной гигиены исходят из важной задачи — максимально способствовать укреплению здоровья занимающихся физкультурой и спортом, улучшению их физического развития. В этих целях осуществляется гигиенический контроль за строительством и эксплуатацией спортивных сооружений, за состоянием стадионов, залов, бассейнов. Основные гигиенические требования к спортивным сооружениям, к спортивному инвентарю общего пользования, к одежде и обуви для занятий различными видами спорта следует знать всем занимающимся физкультурой и спортом, чтобы поддерживать гигиеническое состояние мест занятий и окружающей среды на необходимом уровне.

Гигиеническая оценка мест занятий включает в себя прежде всего характеристику воздушной среды: температуры воздуха, влажности, химического состава, количества пыли и микроорганизмов. Затем

учитывается уровень освещения мест занятий, вентиляция, отопление, а в плавательных бассейнах еще и качество воды. Специальным гигиеническим требованиям должны соответствовать оборудование мест занятий, спортивный инвентарь, одежда и обувь занимающихся.

Температурные нормы в спортивных сооружениях (зале, тире и др.) составляют 14-18°C; во вспомогательных помещениях (раздевалках, душевых, массажных кабинетах) — от 22-25°C, а в залах плавательных бассейнов — на 1-2°C выше температуры воды в ванне. Для занятий на открытом воздухе температурные нормы не установлены, но предельно допустимыми можно считать + 30°C и - 25°C. При этом необходимо строго придерживаться правил предупреждения перегревания и обморожения, поддерживать нормальную температуру тела за счет соответствующей одежды и обуви, интенсивной физической нагрузки, ухода от ветра [30].

Охлаждающая способность воздуха находится в прямой зависимости от скорости его движения. Движение воздуха со скоростью от 1 до 4 м/с влияет на организм благоприятно: при такой скорости ветра в жаркую погоду улучшаются условия теплоотдачи, повышается самочувствие занимающихся. Это важно учитывать при занятиях плаванием и зимними видами спорта, так как при ветре увеличивается возможность переохлаждения и опасность обморожения.

Косвенным показателем загрязненности воздуха является увеличенное количество в нем углекислоты (СО), она образуется при длительном нахождении в помещении людей. Воздух становится вредным, если содержание СО выше 0,1%; при этом повышаются температура и влажность воздуха, уменьшается количество легких аэроионов, образуются дурно пахнущие газы.

Одна из основных проблем всех спортивных сооружений — повышенная запыленность воздуха. Основными источниками пыли в спортивных залах являются ковры, маты без дерматиновой покрышки, обувь и одежда занимающихся. Следует помнить, что в пыльном воздухе, как

правило, повышенное количество микробов. Влажная уборка и интенсивное проветривание помещения необходимы после каждого учебного занятия.

Хорошая вентиляция — обязательное условие благополучного гигиенического состояния любого спортивного сооружения. Основные требования к вентиляции такие: в течение часа весь объем воздуха должен обмениваться 3-4 раза; в час на одного занимающегося должно поступать около 80 м<sup>3</sup> свежего воздуха; приток свежего воздуха должен преобладать над оттоком. Всем этим требованиям в наибольшей степени соответствуют установки кондиционеров воздуха, проходя через которые воздух очищается, согревается (летом охлаждается) и увлажняется.

Системе освещения спортивного сооружения, месту расположения спортивных снарядов и местонахождению занимающихся также уделяется большое внимание. Строго контролируется состояние воды в плавательных бассейнах. Она должна соответствовать всем строгим требованиям, как и питьевая вода. Учитывается запах и вкус воды, ее химический состав (жесткость) и цвет, содержание в ней бактерий. Для создания необходимых санитарных условий вода очищается несколькими способами: фильтрацией, коагуляцией (осаждением осадка), хлорированием, воздействием бактерицидных аппаратов. Весь объем воды бассейнах в течение суток многократно прогоняется через фильтры, согревается до необходимой температуры: для купания и спокойного плавания - 28-30°C, для спортивных соревнований и тренировок - 24 - 27 °C [11].

Ко всем лицам, пользующимся плавательным бассейном, предъявляются определенные требования. Строгий гигиенический контроль в плавательных бассейнах направлен на то, чтобы предупредить распространение кожных заболеваний. До входа в бассейн необходимо хорошо вымыться (без купального костюма) горячей водой с мылом и мочалкой. Пользуйтесь в бассейне индивидуальными резиновыми тапочками (следы, галоши). Внимательно выполняйте требования санитарной службы

бассейна, советы преподавателя, замечание товарищей. Они способствуют сохранению вашего здоровья, профилактике возможных заболеваний.

Соблюдение правил общественной гигиены каждым занимающимся - необходимое условие высокой эффективности физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий. Строго следите за состоянием своего здоровья: при повышении температуры тела, появлении головных болей, ознобе и других отклонениях самочувствия от привычного обращайтесь к врачу, не подвергайте товарищей опасности заражения летучими инфекциями. Поддерживайте необходимое гигиеническое состояние в спортивных сооружениях: следите за чистотой обуви и одежды; выполняя обязанности дежурного, тщательно выполняйте влажную уборку, протирайте не только пол, но и спортивные снаряды; не забывайте проветривать помещение спортивного зала, не разрешайте курить даже вблизи спортивного сооружения.

Из всего вышесказанного следует, что эффективность самостоятельных занятий школьников зависит от соблюдения гигиены питания, помещения, питьевого режима и личной гигиены.

#### **1.4. Самоконтроль при самостоятельных занятиях физическими упражнениями**

Большое практическое значение для учащихся, занимающихся физкультурой и спортом, имеет самоконтроль. Он дисциплинирует физкультурников и спортсменов, прививает им навыки самоанализа, делает более эффективной работу врача, тренера и преподавателя физического воспитания, положительно влияет на рост спортивных результатов.

Самоконтроль — это система наблюдений за своим здоровьем, физическим развитием, функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок [15].

При регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом очень важно постоянно следить за своим самочувствием и общим состоянием

здоровья. Одна из удобных форм самоконтроля - это ведение специального дневника. Показатели самоконтроля условно можно разделить на две группы - субъективные и объективные. К субъективным показателям относятся самочувствие, сон, аппетит, умственная и физическая работоспособность, положительные и отрицательные эмоции. Самочувствие после занятий физическими упражнениями должно быть бодрым, настроение хорошим, занимающийся не должен испытывать головную боль, слабость и ощущение переутомления. При наличии сильного дискомфорта следует прекратить занятия и обратиться за консультацией к специалистам.

В основном, при систематических занятиях физкультурой сон хороший и крепкий, с быстрым засыпанием, а после сна самочувствие бодрое, настроение приподнято.

Все выполняемые нагрузки должны соответствовать физической подготовленности и возрасту занимающихся.

Умеренные физические нагрузки улучшают аппетит. Но есть сразу после занятий, не рекомендуется, лучше подождать 30-60 минут. Для утоления жажды можно выпить стакан минеральной воды или чая.

При плохом самочувствии, нарушениях сна, снижении аппетита необходимо уменьшить нагрузки, а при повторных нарушениях - обратиться к врачу.

Дневник самоконтроля служит для фиксации самостоятельных занятий физкультурой и спортом, а также регистрации антропометрических изменений, показателей, функциональных проб и контрольных испытаний физической подготовленности, контроля выполнения недельного двигательного режима [22].

Систематическое ведение дневника помогает определить эффективность занятий, средств и методов, а также выявить оптимальное планирование величины и интенсивности физической нагрузки и отдыха в отдельном занятии.

В дневнике также следует делать отметки о случаях нарушения режима и то, как они отражаются на занятиях и общей работоспособности. К объективным показателям самоконтроля относятся: наблюдения за частотой сердечных сокращений (пульсом), артериальным давлением, дыханием, жизненной емкостью легких, весом, мышечной силой, спортивными результатами.

Наиболее достоверным показателем тренированности является пульс. Оценку реакции пульса на физическую нагрузку можно провести методом сопоставления данных частоты сердечных сокращений в покое (до нагрузки) и после нагрузки, т.е. определить процент учащения пульса.

Также очень важно произвести оценку функций органов дыхания. Необходимо помнить, что при выполнении физических нагрузок резко возрастает потребление кислорода работающими мышцами и мозгом, в связи, с чем возрастает функция органов дыхания. По частоте дыхания можно судить о величине физической нагрузки. В норме частота дыхания взрослого человека составляет 16-18 раз в минуту. Важным показателем функции дыхания является жизненная емкость легких - объем воздуха, полученный при максимальном выдохе, сделанным после максимального вдоха. Его величина, измеряемая в литрах, зависит от пола, роста, размера тела и физической подготовленности.

Итак, одной из наиболее эффективных систем наблюдений за своим здоровьем, физическим развитием, функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок является самоконтроль.

Домашние задания необходимо связывать с учебной программой, урочными знаниями, спортивно-массовыми мероприятиями. И самый важный рубеж - контроль за выполнением. Все упражнения, которые даются для домашнего изучения, обязательно проверяются на уроках. Некоторые из них — несколько раз за учебный год. И сразу становится ясно, как идет работа дома [8].

С помощью дневника самоконтроля можно научить ученика внимательно относиться к своему здоровью, привить простейшие методы самонаблюдения, научить фиксировать полученные данные, научить использовать полученные данные самоконтроля для определения уровня физического развития, степени тренированности и состояния здоровья. Самоконтроль позволяет ученику оценивать свое физическое развитие, планировать и проводить тренировку в соответствии с индивидуальными особенностями, оценивать воздействие тех или иных физических упражнений на организм, своевременно выявлять малейшие признаки перетренированности.

Самоконтроль дополняет врачебный контроль. При неблагоприятных изменениях показателей самоконтроля необходимо обратиться за советом к врачу. Основным правилам и положениям самоконтроля обучает ученика учитель физической культуры или врач, предоставив ему соответствующую информацию, дав навыки простейших приемов в этом деле.

Болевые ощущения во время тренировки могут возникнуть в мышцах, в правом и левом боку, в области сердца, в голове. Основные причины появления болевых ощущений, как правило, - это нарушение режима дня и неправильное определение тренировочных нагрузок. В дневнике самоконтроля отмечается, во время каких упражнений появилась боль, ее интенсивность и длительность.

В целях систематичности и последовательности учащийся ведет дневник самоконтроля. По истечении определенного времени и накоплении соответствующих данных появляется возможность делать выводы, прогнозировать развитие состояний, делать более обоснованные заключения. Обычно дневник самоконтроля ведется параллельно и в сопоставлении с величиной и характером нагрузок. В дневнике важно отметить также содержание тренировок и спортивные результаты. Если тренировка построена правильно, то спортивные результаты повышаются, если же неправильно – то результаты понижаются. Записи в дневнике помогут вам

построить наиболее подходящий режим тренировочных занятий. Необходимо помнить, что самонаблюдение вовсе не заменяет систематического врачебного контроля, а только его дополняет. Поэтому серьезные занятия спортом не мыслимы без соблюдения гигиенического режима жизни (подъем и отход ко сну в одни и те же часы, трех-четырех разовый прием пищи всегда в одно и то же время). Без этого нельзя ждать хороших спортивных результатов и укрепить состояние своего здоровья.

Обычно в дневнике самоконтроля отображают: - Самочувствие - характеризует правильность дозирования физических нагрузок. Если нагрузки соответствуют функциональным возможностям организма, то самочувствие остается хорошим, и наоборот. Самочувствие характеризуют как хорошее, удовлетворительное, плохое.

Настроение выражает эффективность тренировочного процесса и психическое состояние ученика. При плохом настроении ухудшается физическое состояние, в частности, уменьшается сила, выносливость, понижается уровень тренированности. При хорошем настроении - приходит ощущение радости, бодрости, уверенности в своих силах [15].

Желание заниматься характеризует правильность дозирования физических нагрузок. Если тренировочная нагрузка определена правильно, у ученика возникает большое желание заниматься. При этом у него отличное самочувствие, крепкий сон, хороший аппетит. При неправильной тренировочной нагрузке наступает переутомление, нежелание заниматься.

Все данные самоконтроля заносятся в специальный дневник. Запись в дневнике можно делать раз в неделю, но желательнее вести ежедневную регистрацию данных и фиксировать их в одни те же часы, при одинаковых условиях и одним методом. Дневник самоконтроля проверяется не реже одного раза в месяц. Результаты самонаблюдения лучше анализировать с врачом или специалистом по физической культуре, после чего вносить соответствующие изменения в методику проведения занятий.

По сдвигам показателей можно судить о влиянии физических упражнений на организм, правильность проведения занятий. Если нагрузка соответствует подготовленности человека, показатели самоконтроля будут хорошими.

Систематические занятия физкультурой способствуют тому, что человек становится стройнее, активнее, повышается его умственная и физическая работоспособность, он реже болеет и дольше живет. В то же время ограничение, недостаток движений влекут за собой серьезные последствия, отрицательно сказывающиеся на жизнедеятельности человеческого организма [8].

Таким образом, ведение дневника самоконтроля способствует самонаблюдению учеником за состоянием своего здоровья и помогает держать свой организм в норме, предупреждает о возможных проблемах и о возможности их преодолеть или избежать.

### 1.5. Физические качества и их характеристика

В словаре современного русского литературного языка *качество* определяется как тот или иной характерный признак, свойство, черта чего-либо или кого-либо.

По Е.П. Ильину под *двигательными (физическими) качествами* понимают качественные особенности двигательного действия: силу, быстроту, выносливость, ловкость и подвижность в суставах.

Под *силой* как физическим качеством необходимо понимать преодоление внешнего сопротивления или противодействия ему путем мышечных усилий.

*Быстрота* как физическое качество — это способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

*Выносливость* — это способность организма преодолевать утомление при сохранении необходимой интенсивности, точности, маневренности и

быстроты.

*Ловкость* — это способность быстро и точно реагировать на неожиданно возникающие ситуации, искусное владение движениями в сложных изменяющихся ситуациях.

*Гибкость* — это умение хорошо расслаблять мышцы, выполнять движения с наибольшей амплитудой.

Ученые по-разному трактуют понятия «физические качества». Одни утверждают, что физические качества – это врожденные способности, другие (Е.П. Ильин), что это совокупность врожденных (задатки, способности) и приобретенных (техника) факторов. Такое разделение имеет с точки зрения Е.П. Ильина принципиальное значение, так как качества можно измерять в каких-то единицах (килограммах, секундах, минутах, баллах), а способности, как не вычленимые из качеств составляющие, могут только прогнозироваться на основе выделения задатков. Кроме того, уровень проявления качеств в значительной мере зависит от антропометрических характеристик человека, существенно изменяющихся в онтогенезе, в то время как задатки, определяющие способности, практически стабильны [14].

То, что развивается в процессе тренировки, определяется тестами (например, быстрота – бегом на короткие дистанции), значит, результат будет зависеть, в том числе, и от техники бега. А качество техники зависит от образа двигательного действия, который создается в процессе обучения. И если дневник самоконтроля помогает в создании данного образа, то он будет являться средством развития физических качеств.

Как известно, абсолютно любой человек может легко научиться кататься на велосипеде или коньках. Однако это совсем не значит, что каждый способен проехать 100 км на двухколесном друге или пробежать 10000 метров по скользкому льду. Такие действия смогут полноценно осуществить только те, у кого хорошо развита сила, выносливость, быстрота, ловкость и гибкость. Именно этими словами и обозначаются двигательные физические качества человека [27].

Следует особо отметить, что без достаточного развития таких свойств спортсмен не может мечтать о каких-либо успехах и достижениях. Его основные физические качества развиваются во время регулярных тренировок, а также занятий различными упражнениями. При этом от степени их интенсивности и направленности зависит та или иная физическая подготовка. Так, разностороннее развитие всех качеств называют общей, а необходимых лишь в определенном виде спорта – специальной подготовкой.

Как физическое качество **сила** определяется через совокупность определенных способностей, обеспечивающих меру воздействия того или иного человека на внешние объекты или предметы.

Как правило, силовые способности людей проявляются только через силу действия (измеряется в килограммах), которая, в свою очередь, развивается благодаря мышечным напряжениям. Ее проявления в той или иной степени зависят от таких внешних и внутренних факторов, как величина отягощений, расположение тела, а также его отдельных элементов в пространстве, и от функционального состояния мышечных тканей человека и его психического состояния [7].

Кстати, именно расположение тела и его отдельных звеньев в пространстве позволяет влиять на величину силы. Это происходит за счет разного растяжения мышечных тканей при разных позах человека. Другими словами, чем больше растянуты мышцы, тем больше величина силы.

Помимо всего прочего, физическое качество сила, а точнее ее проявление, зависит от соотношения дыхания и фаз движения. Наибольшая ее величина определяется при выдохе, а наименьшая – при вдохе.

Сила может быть абсолютной или относительной. Первая определяется без учета массы тела максимальными показателями напряжений мышц. Что касается второй, то такая сила рассчитывается в виде отношения величины абсолютной к собственной массе тела. Способы развития способностей.

Степень проявления силовых способностей зависит и от количества мышечных тканей, которые вовлечены в работу, а также от особенностей их

сокращений. В соответствии с этим различают 2 способа их развития:

1. Использование всевозможных упражнений с максимальными усилиями. Такие задания предполагают выполнение определенных двигательных действий с околопредельными или предельными отягощениями. Такой метод позволяет максимально мобилизовать нервно-мышечный аппарат и давать наибольший прирост силовых способностей.

2. Использование всевозможных упражнений с непредельными отягощениями. Данный способ характеризуется выполнением определенных двигательных действий с максимально возможным числом повторений. Происходит это при небольших отягощениях. Такой метод позволяет выполнить огромный объем работы и обеспечить ускоренный рост мускулатуры. Следует также отметить, что непредельные отягощения неспособны затруднить контроль техники движения. При таком режиме работы результат достигается в течение долгого времени [7].

Физическое качество **выносливость** определяется через совокупность определенных способностей, а также поддержание долгой работы в разных зонах мощности (умеренной, большой, околопредельной и максимальной нагрузки). При этом каждой зоне присущ только свой особенный комплекс реакций структур организма и его органов. Длительность механической работы до утомления разделяется на 3 фазы:

- 1) начальное утомление,
- 2) компенсированное,
- 3) декомпенсированное.

Первую фазу характеризуют как появление начальных признаков усталости. Вторую – как прогрессивно углубляющееся утомление, а именно поддержание уже имеющейся интенсивности работы при помощи частичного изменения структуры двигательного процесса (например, уменьшая длину или увеличивая темп шагов при беге), а также дополнительных волевых усилий. Третья фаза – это высокая степень утомления, которая приводит к заметному понижению интенсивности работы вплоть до ее полного

прекращения.

Виды выносливости. В практике и теории физического воспитания выносливость разделяют на:

1. специальную;
2. общую.

Выносливость специальная характеризуется длительностью работы, которая, в свою очередь, зависит от степени утомления и решения задач (двигательных). Что касается общей, то под ней подразумевается продолжительное выполнение работы с подключением всех жизнеобеспечивающих структур организма и органов.

Практически все основные физические качества имеют свои виды и подвиды. Так, специальная выносливость классифицируется по следующим признакам:

1. двигательное действие, при помощи которого решаются двигательные задачи (к примеру, прыжковая выносливость);
2. двигательная деятельность, в условиях которой решаются двигательные задачи (к примеру, игровая выносливость);
3. взаимодействие с иными физическими качествами, которые крайне необходимы для успешного решения двигательных задач.

Выносливость человека воспитывается путем решения двигательных задач, которые требуют мобилизации биологических и психических процессов в конце предшествующей фазы или компенсаторного утомления. Такие условия должны обеспечивать несколько вариантов работы с меняющейся структурой двигательного действия и нагрузок.

Основным в развитии выносливости является способ регламентированного упражнения, которое позволяет точно задавать объем и величину нагрузки. В паузах для отдыха спортсмены обычно выполняют задания на расслабление мускулатуры, дыхание, а также развитие подвижности суставов.

При субмаксимальных нагрузках развивать выносливость следует только после упражнений на координацию движений. Интервалы для отдыха, продолжительность и количество таких упражнений должны быть соотнесены с видом предшествующей работы.

Физическое качество **быстрота** выражается совокупностью скоростных способностей, которые включают в себя:

1. скорость одиночного движения, которая не отягощена внешним сопротивлением;
2. быстроту двигательных реакций;
3. частоту или же темп движений.

Большинство физических способностей, которые характеризуют быстроту, своими составными элементами входят и в другие физические качества, в том числе в качество ловкости. Быстроту развивают при помощи решения различных двигательных задач, успех которых определяется минимальным количеством времени, отведенного на их выполнение.

Выбор упражнений по воспитанию такого качества требует соблюдения определенных методических положений (высокого владения техникой двигательного действия, оптимального состояния организма, которое обеспечивает высокую работоспособность спортсмена).

Рассматривая такое физическое качество, нельзя не упомянуть о быстрой двигательной реакции. Она характеризуется минимальной продолжительностью от подачи определенного сигнала до начала выполнения движений. В свою очередь такие сложные реакции подразделяются на реакции движущегося объекта и выбора. Последняя представляет собой ответ каким-либо движением на сигналы. Условиями для воспитания данного качества являются высокая эмоциональность и повышенная работоспособность человека, а также желание выполнять задание до получения максимально возможного результата.

**Ловкость** как физическое качество выражается совокупностью координационных способностей и возможностью выполнять определенные

двигательные действия с заданной амплитудой движений. Такое свойство воспитывают у спортсменов путем его обучения двигательным действиям, а также нахождением решения двигательных задач, которые требуют постоянного изменения принципа действий. При развитии ловкости обязательным условием выступает новизна разучиваемого задания и способы его применения. В свою очередь данный элемент поддерживается координационной сложностью действия, а также созданием таких внешних условий, которые затрудняют выполнение упражнения.

Такие способности связаны с возможностями управлять движениями в пространстве и включают в себя:

- пространственную ориентировку;
- динамическое и статическое равновесие;
- точность воспроизведения определенных движений по силовым, временным и пространственным параметрам.

Пространственная ориентировка – это сохранение представлений об изменениях внешних условий или же сложившихся ситуаций. Также данный элемент подразумевает умение перестраивать двигательные действия в соответствии с существующими изменениями. При этом спортсмен должен не просто реагировать на внешнюю среду. Он обязан учитывать ее динамику изменения и осуществлять прогноз предстоящих событий, и только на основе этого строить свою программу действий, которая направлена на достижение необходимого результата.

Воспроизведение временных, силовых и пространственных параметров движений, как правило, проявляется в точности выполнения определенных двигательных процессов. Их развитие осуществляется совершенствованием чувствительных механизмов.

Статическое равновесие проявляется при продолжительном сохранении определенных поз спортсмена. Что касается динамического, то оно, наоборот, характеризуется сохранением направленности перемещений при непрерывно меняющихся позах.

**Гибкость** – это способность человека производить двигательные действия с определенной амплитудой. Данное качество характеризуется степенью подвижности в суставах, а также состоянием мышечных тканей.

Плохо развитая гибкость значительно затрудняет координацию движений и ограничивает пространственные перемещения тела и его частей.

Различают гибкость активную и пассивную. Первая выражается амплитудой движений, которые совершаются благодаря напряжению собственных мышечных тканей, обслуживающих определенный сустав. Вторая гибкость также определяется по амплитуде, но уже действий, совершаемых под непосредственным воздействием каких-либо внешних сил. Причем ее величина всегда больше активной. Ведь под влиянием утомления активная гибкость заметно уменьшается, а пассивная, наоборот, увеличивается.

Развитие гибкости происходит при помощи повторного метода, то есть когда все упражнения на растягивание выполняются сериями. При этом активный и пассивный вид разрабатываются параллельно.

Следует также отметить, что развитие представленных способностей на начальных этапах занятий нередко приводит к совершенствованию других. Однако в дальнейшем это прекращается.

Таким образом, при упражнениях, которые раньше влияли на развитие всех качеств, теперь будет оказываться воздействие только на некоторые из них. Именно по этой причине несовместимой задачей является одновременное достижение максимальных показателей выносливости и силы (к примеру, бег на марафоне и поднятие большого веса). Хотя следует учитывать, что высшая степень проявления одного физического качества может быть достигнута только при развитии остальных.

Развивать физические качества нужно с детства. Они необходимы человеку для того, чтобы работать, учиться, отдыхать. Развивая физические качества, человек укрепляет мышцы, улучшает работу сердца и легких, оздоравливает весь организм. Способность мышцы выполнять физическую

работу зависит от ее предшествующей тренировки. Тренировки способствуют улучшению координации и автоматизации мышечных движений, повышению работоспособности. Регулярные занятия на уроках физической культуры, начиная с начальной школы, можно также считать тренировками, способствующими развитию физических качеств [26].

Для развития гибкости используются упражнения с большим размахом движений (гимнастика - разные упражнения). Степень развития данного качества не исследовалась.

Для определения силовых способностей используют упражнения с повышенным сопротивлением.

Для развития быстроты движений следует соблюдать следующие условия: двигательные действия выполнять с максимальной скоростью, техника должна быть хорошо усвоена; продолжительность должна быть такой, чтобы к окончанию их выполнения скорость не снижалась из-за утомления.

Для проверки быстроты и скоростно-силовых способностей проводят такие контрольные упражнения как: бег на дистанции 60м, 30м, челночный бег.

Определение ловкости учащихся. Наличие ловкости способствует развитию таких важных качеств личности, как воля, решительность, инициатива, сообразительность, память, внимание и др.

Для развития ловкости необходимо освоить как можно больше разнообразных двигательных навыков, научиться использовать их в разных условиях, т.е. уметь быстро перестраивать свои двигательные навыки в соответствии с требованиями меняющейся обстановки.

Упражнения со скакалкой позволяют оценить ловкость учащихся.

Для развития выносливости необходимо выполнять двигательные действия, постепенно увеличивая их длительность до наступления утомления; воспитывать свою волю для развития способности стойко переносить неприятные ощущения утомления; повторять упражнения после

полного восстановления [27].

Таким образом, детский организм является наиболее подходящим для развития физических качеств и их совершенствования. Развивая физические качества, учащиеся укрепляют здоровье, организм становится более устойчивым к вирусным и простудным заболеваниям.

## **Глава 2. Организация и методы исследования**

### **2.1. Организация исследования**

В исследовании принимали участие 44 человека, из них 20 – учащихся 3 классов 9-10 лет (10 из которых – это учащиеся 3«а» класса (экспериментальная группа (ЭГ)) и 10 учащихся 3«б» класса (контрольная группа (КГ))), чтоб отобрать из каждого класса по 10 человек были проведены тесты, после которых были взяты респонденты с одинаковыми физическими показателями; 14 – учителей (2 учителя по физической культуре, 4 учителя начальных классов, 1 учитель ОБЖ, 1 учитель английского языка, 1 учитель музыки, 1 учитель информатики, 1 учитель изобразительного искусства, 2 учителя русского языка и литературы, 1 педагог-организатор); 10 – родителей (у экспериментальной группы) Сергеевской средней общеобразовательной школы Гайнского района Пермского края.

Исследование проводилось в течение 2013 – 2016 гг. и включало четыре этапа.

На первом этапе (2013 - 2014 гг.) исследование носило поисковый характер, была изучена и проанализирована литература по теории и методике физической культуры и смежным дисциплинам: психологии, педагогике, физиологии.

На втором этапе (2014 г.) был осуществлен опрос учащихся 3 класса, их родителей и учителей. Был проведен анализ 3-х дневников самоконтроля из сети интернет по следующим критериям: доступность, информативность, оформление (табл.3).

На третьем этапе (2014 г.) осуществлялась разработка дневника самоконтроля для учащихся 3 класса.

На четвертом этапе был экспериментально опробован дневник на учащихся 9-10 лет Сергеевской средней школы Гайнского района Пермского края. Также было определено влияние данного дневника на развитие физических качеств у третьеклассников. Собран, обобщен и проанализирован

исследовательский материал. Проведена математическая обработка полученных в ходе опроса данных.

## **2.2. Методы исследования**

В процессе научного исследования были использованы следующие методы:

1. анализ научно-методической литературы;
2. синтез и обобщение, метод сравнения;
3. опрос;
4. педагогический эксперимент;
5. тестирование;
6. метод математической статистики.

**Анализ научно-методической литературы.** Изучение и анализ научно-методической литературы проводился с целью обобщения имеющихся данных, близких по тематике нашему исследованию. Были изучены методические разработки, статьи и тезисы в научных сборниках. Основное внимание уделялось вопросу применения дневника самоконтроля по физической культуре в начальной школе.

**Синтез и обобщение, метод сравнения.** Нами были проанализированы три дневника самоконтроля по физической культуре из интернет-источников. Сравнив данные дневники, мы выявили их положительные и отрицательные стороны. Результаты этого сравнения легли в основу при разработке дневника самоконтроля по физической культуре для учащихся 9-10 лет.

**Опрос.** Для определения уровня практического применения дневника самоконтроля был проведен опрос учащихся (прил.1), их родителей (прил.2). Для определения уровня контроля ведения дневника проводился опрос учителей (прил.3).

**Педагогический эксперимент.** В Сергеевской средней общеобразовательной школе из учащихся третьих классов были созданы экспериментальная и контрольная группы. Далее с помощью тестов были выявлены исходные показатели подготовленности у обеих групп. После проведенного среза учащимся экспериментальной группы были предложены дневники самоконтроля (прил. 4), которые они самостоятельно заполняли в течение всего учебного года, а контрольная группа дневники не заполняла. В конце учебного года были проведены те же тесты, чтоб выявить влияние дневника самоконтроля на развитие физических качеств у учащихся третьего класса.

**Тестирование.** Для того, чтоб выявить влияние дневника самоконтроля на развитие физических качеств у учащихся 9-10 лет были проведены следующие тесты (табл. 1):

Таблица 1

**Тесты и контрольные упражнения для определения уровня физической подготовленности школьников 9-10 лет**

| №<br>п/п | Наименование<br>теста или<br>контрольного<br>упражнения | Описание теста или контрольного упражнения                                                                                                             | Критерий<br>оценки                       |
|----------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| 1.       | Прыжок в длину<br>с места                               | Испытуемый выполняет три попытки.                                                                                                                      | Лучший<br>результат из 3<br>попыток, см. |
| 2.       | Прыжки на<br>скакалке.                                  | Выполняется 1 попытка.                                                                                                                                 | Кол-во раз за 1<br>мин.                  |
| 3.       | Подъём<br>туловища из<br>положения, лёжа<br>на полу.    | Испытуемый лежит на спине с<br>зафиксированными и согнутыми в коленях<br>ногами, руки скрестно на груди. Выполняются<br>подъёмы туловища до вертикали. | Кол-во раз за 1<br>мин.                  |
| 4.       | Наклон вперёд<br>из положения,                          | Измерение проводится с использованием<br>мерной линейки, прикреплённой к полу.                                                                         | Глубина<br>наклона, см.                  |

|    |                            |                                                                                                                                                                |                     |
|----|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
|    | сидя на полу.              | Испытуемый, из положения, сидя на полу, ноги чуть разведены в сторону, выполняет максимальный наклон вперед, не сгибая ноги в коленных суставах (две попытки). |                     |
| 5. | Челночный бег<br>3 x 10 м. | Испытуемый выполняет две попытки.                                                                                                                              | Учет времени,<br>с. |

**Методы математико-статистической обработки.** Статистическая обработка материалов исследования проводилась с помощью простого процентного соотношения и U-критерию Манна - Уитни.

### Глава 3. Результаты и их обсуждение

Эффективность развития физических качеств у учащихся 9-10 лет во многом зависит от использования средств и методов учета как инструмента управления, позволяющего осуществить обратные связи между учителем и учеником, родителем и учеником, а также учителем и родителем.

Одной из составляющих управления над развитием физических качеств у учащихся 9 -10 лет является наличие и ведение дневника самоконтроля.

В результате опроса учащихся, родителей и педагогов (Должны ли учащиеся вести дневник самоконтроля?) были получены данные, которые отображены в таблице 2.

Таблица 2

#### Нужно ли вести дневник самоконтроля?

| <b>группа<br/>ответ</b> | <b>Учащиеся</b> | <b>Родители</b> | <b>Педагоги</b> |
|-------------------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| <b>Да</b>               | 45%             | 60%             | 57%             |
| <b>Нет</b>              | 20%             | 10%             | 14%             |
| <b>Не знаю</b>          | 35%             | 30%             | 29%             |

Опрос показал, что из опрошенных учащихся 9 (45%) считают, что дневник самоконтроля должен вестись, 4 (20%) – что дневник самоконтроля не нужен и 7 (35%) – не знают. Опрос родителей выявил, что 6 (60%) считают, что дневник самоконтроля необходим, 3 (30%) – не знают и 1 (10%) против введения дневника. Опрос педагогов дал следующие результаты: 8 (57%) – за ведение дневника, 2 (14%) - против и 4 (10%) – не знают.

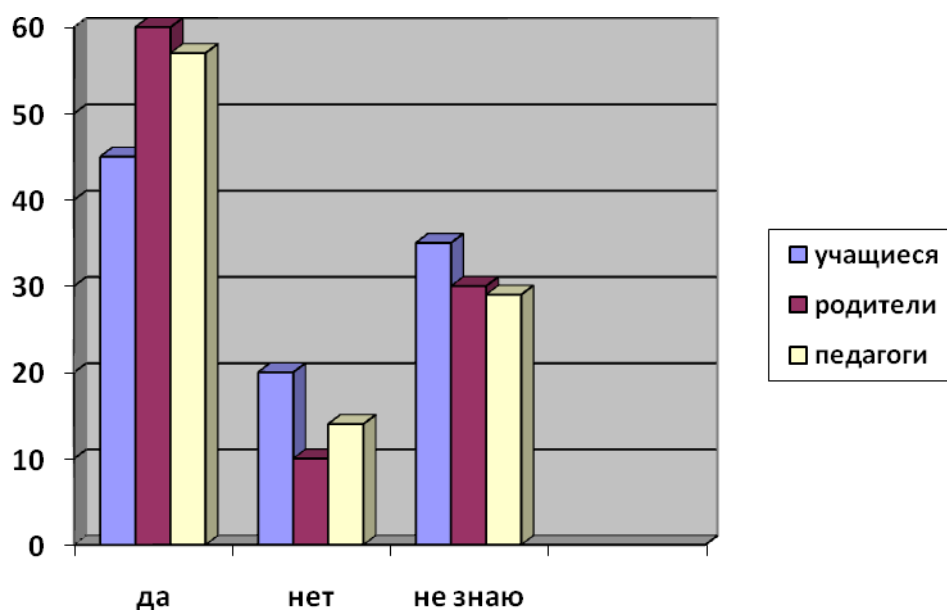


Рис. 1. Данные опроса о необходимости ведения дневника (%).

Далее нами были рассмотрены различные дневники самоконтроля по физической культуре, проанализируем параметры и элементы этих дневников (табл. 3).

Таблица 3

### Анализ дневников самоконтроля

| параметры   | Дневник<br>самоанализа №1<br>(прил. 5) | Дневник<br>самонаблюдений<br>№2 (прил. 6)                                                                                 | Дневник<br>самоконтроля №3<br>(прил. 7) |
|-------------|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| Доступность | нет инструкции по<br>заполнению        | дневник больше<br>подходит для<br>взрослых людей, а<br>не для детей 9-10<br>лет, т.к. является<br>сложным в<br>заполнении | подходит для детей<br>9-10 лет          |

|                 |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                    |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Информативность | представлены правила самостоятельных занятий физическими упражнениями и правила, которые необходимо соблюдать при правильном режиме дня; основные показатели физической подготовленности и физического развития; домашнее задание и дозировка | подробно расписаны основные параметры таблицы, облегчающие ее заполнение, приведены разнообразные показатели, по которым будет легко определить состояние в целом. | первые две таблицы позволяют проследить динамику за несколько лет, а последняя таблица позволит легко провести анализ за целый месяц; отсутствие рекомендаций.     |
| Оформление      | сложен в заполнении, нет наглядности (таблиц)                                                                                                                                                                                                 | имеется наглядная таблица, которую удобно заполнять                                                                                                                | наглядность обеспечена несколькими таблицами; таблицы легки в заполнении, имеются значки (смайлики, кружочки, плюсы, минусы), что для детей будет более интересно. |

Проанализировав рассмотренные дневники, мы пришли к выводу, что наиболее подходящим для детей 9-10 лет будет дневник №3, но и он имеет свои недостатки. На основе полученных данных, мы полагаем, что появилась

необходимость в разработке и внедрении дневника самоконтроля для учащихся 9-10 лет.

В процессе разработки дневника самоконтроля использовались следующие **принципы**:

- дневник самоконтроля должен соответствовать возрасту детей - 9 - 10 лет;
- дневник самоконтроля по физической культуре должен быть простым в заполнении и освоении для третьеклассника.
- дети должны систематически записывать в дневник самочувствие до и после физической нагрузки;
- по разработанному дневнику самоконтроля важно чётко отследить динамику.

Любой дневник имеет свою структуру. Структура дневника самоконтроля к занятиям физической культурой для учащихся 9-10 лет, разработанного нами представлена ниже.

***Структура дневника:***

- 1) ФИО ребенка, дата рождения, класс, медицинская группа здоровья, антропометрические данные.
- 2) Инструкция по заполнению дневника.
- 3) Режим дня.
- 4) Рисунки «Я в настоящем» и «Я в будущем».
- 5) Перечень показателей состояния учащегося до и после тренировки.
- 6) Мои успехи.
- 7) Нормативы по физической культуре.
- 8) Промежуточные тесты.
- 9) Информация о выдающихся спортсменах.
- 10) Примерные комплексы упражнений для утренней гимнастики, тренировки.
- 11) Планы на следующий учебный год.

**12) Отзывы преподавателя.**

**13) Разнообразные задания по физической культуре и тест.**

Итак, в дневнике самоконтроля должны будут заполняться фамилия, имя, отчество ребенка, дата рождения и класс. А также антропометрические данные (рост, вес) и медицинская группа здоровья, которые ребёнок будет отмечать 3 раза в год (в сентябре, январе, мае).

В дневнике самоконтроля для ребёнка будет представлена инструкция по заполнению дневника, уделено место для оформления своего режима дня.

Также учащиеся смогут проявить свое творчество, выполняя рисуночные тесты «Я в настоящем» и «Я в будущем».

И одна из основных структурных элементов дневника – это таблица показателей состояния здоровья учащихся до и после физической нагрузки. Одна таблица рассчитана на один месяц.

В дневнике будет выделен специальный раздел, в котором дети смогут заполнять свои достижения по физической культуре, участие в соревнованиях, в днях здоровья и т.д.

Еще в структуру дневника войдет таблица тестов, для выявления исходного уровня физических показателей у учащихся и их динамики.

Также в дневнике будут представлены комплекс утренней гимнастики и комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ) с гимнастическими палками, чтоб в первое время учащиеся могли использовать их при самостоятельных занятиях.

В дневнике будет немного информации о выдающихся спортсменах, которую учащиеся смогут самостоятельно пополнять. На последних страницах дневника будет выделено место для планирования на следующий год и отзывов преподавателя.

Также в дневник войдут разнообразные задания по физической культуре и тест.

Для внедрения разработанного нами методического пособия в практику было проведено исследование в форме опроса учащихся 9-10 лет Сергеевской средней общеобразовательной школы Гайнского района (см. Прил. 8). Основной задачей данного исследования было определение уровня готовности учащихся к использованию разработанного дневника самоконтроля. Также с помощью данного опроса мы узнали отношение родителей и педагогов в целесообразности ведения дневника самоконтроля в возрасте 9-10 лет.

Полученные в ходе опроса результаты представлены в табл. 4.

Анализ табл. 4 показал, что большинство из опрошенных (учащиеся – 12(60%), родители – 10 (100%), педагоги – 12 (86%)) довольны структурой дневника. На второй вопрос положительно ответили 10 родителей - 100%, 12 учащихся – 60% и 10 педагогов, что составляет 71%. Содержание разработанного дневника доступно почти всем родителям 9 (90%), 13 учителям (93%) и 17 учащимся (75%). Не совсем доступным содержание оказалось для 2 (10%) учащихся, 1 (7%) педагога и 1 (10%) родителя, совсем непонятно содержание дневника 1 ученику, что составляет 5%.

Таблица 4

**Ответы учащихся, родителей и преподавателей на вопросы  
опросного листа**

| Вопросы                                | Учащиеся (n=20) | Родители (n=10) | Преподаватели (n=14) |
|----------------------------------------|-----------------|-----------------|----------------------|
| 1. Нравится ли вам структура дневника? |                 |                 |                      |
| - да                                   | 12 - 60 %       | 10 - 100%       | 12 - 86%             |
| - нет                                  | 3 – 15%         | 0               | 2 - 14%              |
| - не знаю                              | 5 – 25%         | 0               | 0                    |

|                                                            |          |           |          |
|------------------------------------------------------------|----------|-----------|----------|
| 2. Хотелось бы вам систематически заполнять такой дневник? |          |           |          |
| - да                                                       | 12 - 60% | 10 - 100% | 10 - 71% |
| - нет                                                      | 3 – 15%  | 0         | 4 – 29%  |
| - не знаю                                                  | 5 – 25%  | 0         | 0        |
| 3. Доступно ли для вас содержание дневника?                |          |           |          |
| - да                                                       | 17 - 75% | 9 - 90%   | 13 - 93% |
| - нет                                                      | 1 -5%    | 0         | 0        |
| - не совсем                                                | 2 – 10%  | 1 – 10%   | 1 - 7%   |

На вопрос: «Что понравилось, а что - нет в содержании дневника?» родители ответили:

- 1) представленные графики удобны для заполнения;
- 2) отметили для себя полезную информацию;
- 3) все представлено схематично, что очень наглядно;
- 4) можно проследить динамику;
- 5) можно проанализировать результаты.

Этот же вопрос был задан педагогам, которые отметили следующие положительные моменты:

- 1) системность в построении содержания;
- 2) очень доступно для детей начальной школы;
- 3) разнообразно в заполнении;
- 4) интересно будет родителям;
- 5) такой дневник организует, дисциплинирует.

В дополнение отметили, что данный дневник можно постоянно совершенствовать в соответствии с возрастом.

Дневник был экспериментально опробован на 10 учащихся 3«а» класса (ЭГ) и 10 учащихся 3«б» класса (КГ). Перед получением дневников самоконтроля для заполнения был проведен контрольный срез для всех участников эксперимента.

Таблица 5

**Показатели физической подготовленности респондентов ЭГ в течение формирующего эксперимента**

| № п/п | Тесты/показатели           |     |                                          |     |                                                                  |     |                                             |      |                            |      |
|-------|----------------------------|-----|------------------------------------------|-----|------------------------------------------------------------------|-----|---------------------------------------------|------|----------------------------|------|
|       | Прыжок в длину с места, см |     | Прыжки на скакалке/ кол-во раз за 1 мин. |     | Подъем туловища из положения, лежа на полу/ кол-во раз за 1 мин. |     | Наклон вперед из положения сидя на полу, см |      | Челночный бег 3 x 10 м., с |      |
|       | сент.                      | май | сент.                                    | май | сент.                                                            | май | сент.                                       | май  | сент.                      | май  |
| 1     | 160                        | 168 | 71                                       | 87  | 20                                                               | 26  | 9,2                                         | 10,8 | 9,8                        | 9,1  |
| 2     | 148                        | 159 | 79                                       | 93  | 24                                                               | 31  | 10,2                                        | 10,8 | 10,6                       | 10,1 |
| 3     | 109                        | 117 | 89                                       | 97  | 16                                                               | 18  | 8                                           | 9,4  | 9,8                        | 8,9  |
| 4     | 123                        | 135 | 60                                       | 77  | 19                                                               | 25  | 9,4                                         | 10,2 | 10,1                       | 9,5  |
| 5     | 124                        | 140 | 77                                       | 95  | 18                                                               | 21  | 7,7                                         | 8,6  | 8,9                        | 8,5  |
| 6     | 96                         | 113 | 70                                       | 83  | 20                                                               | 28  | 9,4                                         | 10   | 10,2                       | 9,4  |
| 7     | 130                        | 139 | 79                                       | 96  | 15                                                               | 21  | 6,8                                         | 7,8  | 10,7                       | 10   |
| 8     | 148                        | 167 | 76                                       | 87  | 21                                                               | 29  | 9,0                                         | 10,6 | 9,5                        | 8,7  |
| 9     | 130                        | 141 | 65                                       | 79  | 14                                                               | 19  | 8,3                                         | 9,2  | 9,7                        | 9    |

|           |      |     |       |    |       |    |       |     |      |     |
|-----------|------|-----|-------|----|-------|----|-------|-----|------|-----|
| 10        | 132  | 142 | 63    | 75 | 19    | 20 | 8,1   | 9,4 | 10,1 | 9,4 |
| ср.зн.    | 130  | 142 | 73    | 87 | 19    | 24 | 8,6   | 9,7 | 9,9  | 9,3 |
| %прироста | 9,2% |     | 19,2% |    | 26,3% |    | 12,8% |     | 6,5% |     |

После которого экспериментальная группа получили и начали вести дневник самоконтроля по физической культуре, а контрольная группа не вели дневники. И в конце учебного года (2014-2015 гг) был снова проведен срез по тем же тестам, что и вначале года. Результаты срезов экспериментальной группы (ЭГ) показаны в табл. 5, результаты контрольной группы (КГ) – в табл. 6.

Таблица 6

**Показатели физической подготовленности респондентов КГ в течение формирующего эксперимента**

| № п/п | Тесты/показатели           |     |                                          |     |                                                                  |     |                                             |      |                            |      |
|-------|----------------------------|-----|------------------------------------------|-----|------------------------------------------------------------------|-----|---------------------------------------------|------|----------------------------|------|
|       | Прыжок в длину с места, см |     | Прыжки на скакалке/ кол-во раз за 1 мин. |     | Подъем туловища из положения, лежа на полу/ кол-во раз за 1 мин. |     | Наклон вперед из положения сидя на полу, см |      | Челночный бег 3 x 10 м., с |      |
|       | сент.                      | май | сент.                                    | май | сент.                                                            | май | сент.                                       | май  | сент.                      | май  |
| 1     | 160                        | 163 | 70                                       | 77  | 19                                                               | 20  | 9                                           | 9,2  | 9,6                        | 9,4  |
| 2     | 149                        | 151 | 77                                       | 81  | 24                                                               | 25  | 10,3                                        | 10,5 | 10,7                       | 10,3 |
| 3     | 110                        | 111 | 89                                       | 92  | 15                                                               | 17  | 8,4                                         | 8,6  | 9,9                        | 9,7  |
| 4     | 120                        | 122 | 61                                       | 63  | 20                                                               | 23  | 9,2                                         | 9,8  | 10                         | 9,7  |
| 5     | 122                        | 123 | 77                                       | 79  | 18                                                               | 18  | 7,6                                         | 7,6  | 9                          | 9    |

|           |              |            |              |           |               |           |              |            |             |            |
|-----------|--------------|------------|--------------|-----------|---------------|-----------|--------------|------------|-------------|------------|
| 6         | 98           | 103        | 72           | 72        | 21            | 25        | 9,5          | 9,9        | 9,9         | 9,4        |
| 7         | 130          | 130        | 79           | 81        | 21            | 23        | 6,7          | 6,6        | 10,6        | 10,2       |
| 8         | 142          | 142        | 75           | 77        | 21            | 28        | 9,3          | 9,5        | 9,6         | 9,4        |
| 9         | 128          | 135        | 65           | 69        | 14            | 17        | 8,1          | 8,8        | 9,9         | 9,5        |
| 10        | 130          | 136        | 64           | 67        | 15            | 16        | 8            | 8,4        | 10          | 9,6        |
| ср.зн.    | <b>129</b>   | <b>132</b> | <b>73</b>    | <b>76</b> | <b>19</b>     | <b>21</b> | <b>8,6</b>   | <b>8,9</b> | <b>9,9</b>  | <b>9,6</b> |
| %прироста | <b>2, 3%</b> |            | <b>4, 1%</b> |           | <b>10, 5%</b> |           | <b>3,5 %</b> |            | <b>3,1%</b> |            |

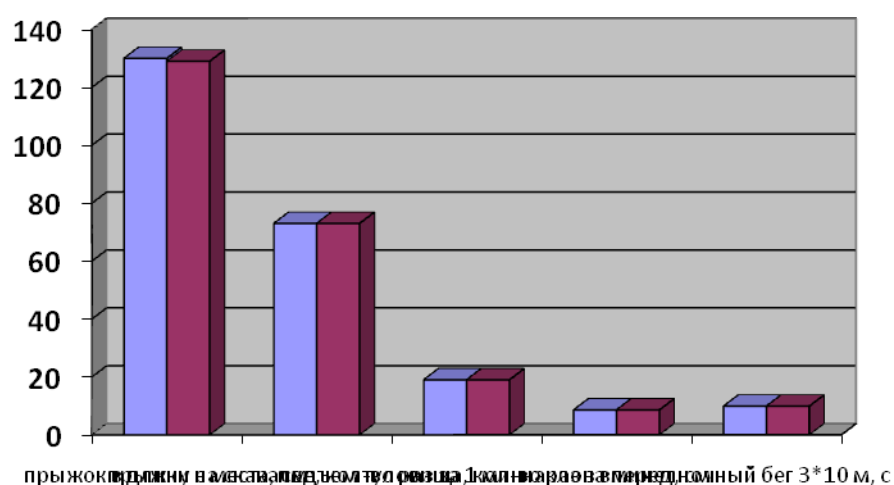


Рис. 3. Среднее значение показателей по тестам ЭГ и КГ до эксперимента

Исходя из анализа полученных результатов на рис. 3 видно, что показатели обеих групп на начальном этапе эксперимента находятся на одинаковом уровне (прыжки на скакалке – 73 раза за 1 мин., подъем туловища из положения, лежа на спине – 19 раз за 1 мин., наклон вперед из положения, сидя на полу – 8,6 см, челночный бег – 9,9 с., прыжок в длину с места – 130 см у ЭГ и 129 см у КГ), что говорит об одинаковой физической подготовленности респондентов экспериментальной и контрольной групп.

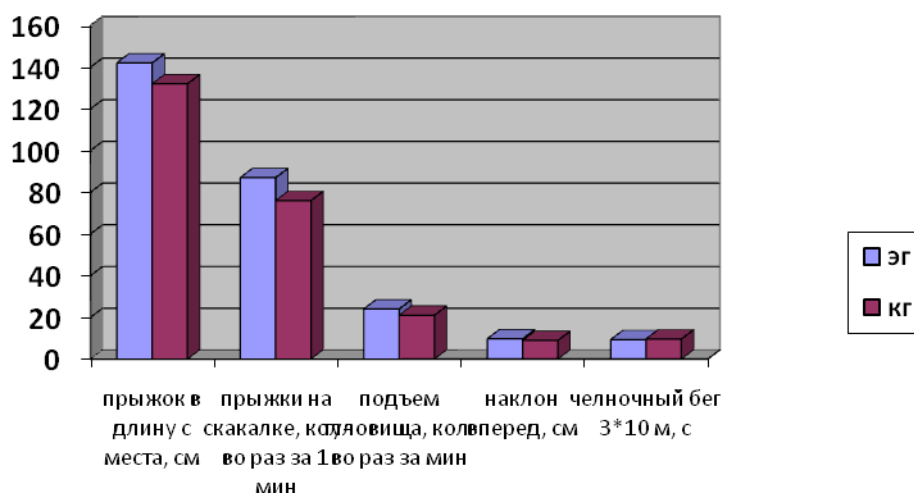


Рис. 4. Среднее значение показателей по тестам ЭГ и КГ после эксперимента

Проанализировав результаты, после формирующего эксперимента на рис. 4, видно, что показатели в ЭГ возросли сильнее (в прыжках на скакалке – с 73 до 87 раз за 1 мин. (19, 2%), подъеме туловища из положения, лежа на спине – с 19 раз за 1 мин. до 24 (26,3%), наклоне вперед из положения, сидя на полу – с 8,6 см до 9,7 см (12,8%), челночном беге – с 9,9 с до 9.3с (6,5%) и в прыжках в длину с места – со 130 см до 142см. (9,2%)), в отличие от КГ.

У КГ прирост тоже есть, но он незначительный (в прыжках на скакалке – с 73 до 76 раз за 1 мин. (2,3%), подъеме туловища из положения, лежа на спине – с 19 раз за 1 мин. до 21 (10,5%), наклоне вперед из положения, сидя на полу – с 8,6 см до 8,9 см (3,5%), челночном беге – с 9,9 с до 9.6с (3,1%) и в прыжках в длину с места – со 129 см до 132 см. (9,2%))

Далее достоверность полученных данных проверяли по U-критерию Манна — Уитни. Результаты представлены в табл. 7.

Таблица 7

**Показатели физического развития респондентов КГ и ЭГ в течение формирующего эксперимента**

| Тест                                                                | группа | сентябрь | май   | Uэмп | P                  |
|---------------------------------------------------------------------|--------|----------|-------|------|--------------------|
| 1. Прыжок в длину с места, см                                       | ЭГ     | 87       | 123   | 32   | 32>23<br>p≤ 0,05   |
|                                                                     | КГ     | 98       | 112   | 43   | 43>23<br>p>0,05    |
| 2. Прыжки на скакалке, кол-во раз за 1 мин.                         | ЭГ     | 68,5     | 141,5 | 13,5 | 13,5<23<br>p< 0,05 |
|                                                                     | КГ     | 93       | 117   | 38   | 38>23<br>p>0,05    |
| 3. Подъём туловища из положения, лёжа на полу/ кол-во раз за 1 мин. | ЭГ     | 72,5     | 137,5 | 17,5 | 17,5<23<br>p< 0,05 |
|                                                                     | КГ     | 89       | 121   | 34   | 34>23<br>p>0,05    |
| 4. Наклон вперед, из положения сидя на полу, см                     | ЭГ     | 77       | 133   | 22   | 22<23<br>p≤0,05    |
|                                                                     | КГ     | 96       | 114   | 41   | 41>23<br>p>0,05    |
| 5. Челночный бег 3 x 10 м./с                                        | ЭГ     | 138      | 72    | 17   | 17<23<br>p< 0,05   |
|                                                                     | КГ     | 126,5    | 83,5  | 28,5 | 28,5>23<br>p>0,05  |

После формирующего эксперимента достоверно выросли результаты в прыжках на скакалке (13,5<23; p< 0,05), в подъеме туловища из положения, лежа на полу (17,5<23; p< 0,05) и в челночном беге (17<23; p< 0,05) у ЭГ. Также в ЭГ вырос результат в наклоне вперед, из положения сидя (22<23; p≤0,05), но он находится в зоне не определенности. Повысился показатель в прыжках в длину с места (32>23; p>0,05), но этот показатель находится в

зоне не значимости. В КГ показатели тоже улучшились, но результаты по всем пяти тестам находятся в зоне не значимости ( $p > 0,05$ ).

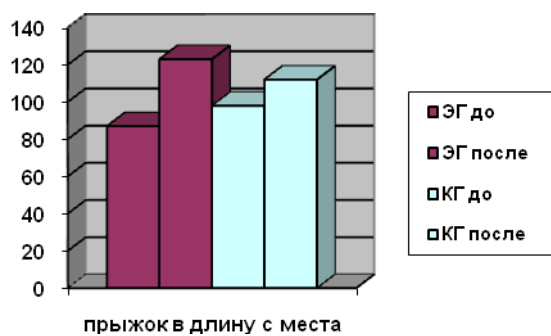


Рис. 5. Динамика результатов по прыжкам в длину с места

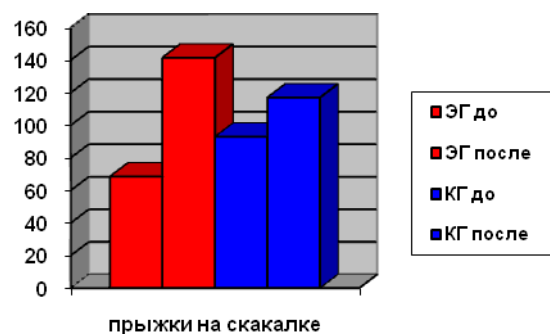


Рис. 6. Динамика результатов по прыжкам на скакалке

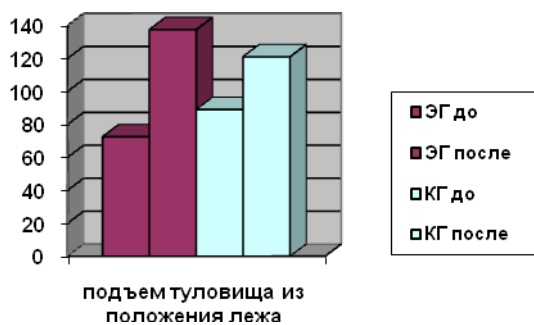


Рис. 7. Динамика результатов по подъему туловища, из положения лежа на спине

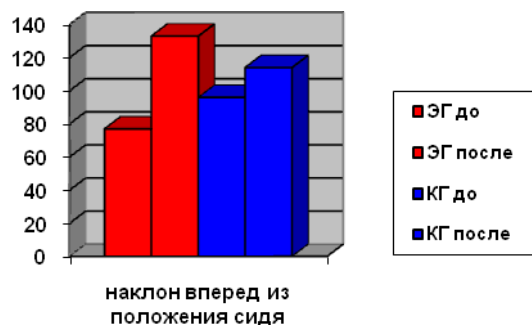


Рис. 8. Динамика результатов по наклону вперед, из положения сидя на полу

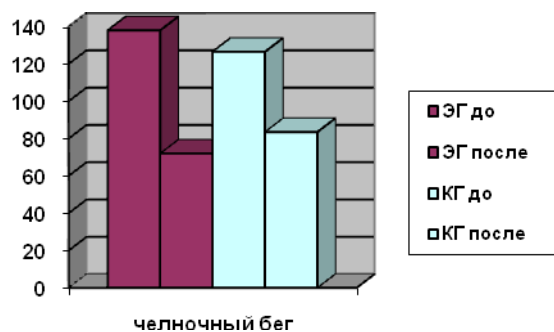


Рис. 9. Динамика результатов по челночному бегу

Исходя, из всего выше сказанного следует, что разработанный нами дневник самоконтроля для учащихся 9-10 является средством развития физических качеств. Об этом свидетельствуют показатели тестов у ЭГ, которые возросли к концу эксперимента и по  $u$  - критерию Манна Уитни находятся в зоне значимости в отличие от показателей КГ.

## **Заключение**

На основании проделанного нами исследования было выявлено, что результаты нашей выпускной квалификационной работы можно будет использовать в качестве опорного материала для развития физических качеств учащихся 9-10 лет в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования в формировании универсальных учебных действий (УУД) у учащихся третьего класса, должны формироваться умения упражняться самостоятельно, определяя нагрузку по силам, умения систематически проверять результаты воздействия выполняемых упражнений на организм и др. Все эти умения можно развивать с помощью дневника самоконтроля занятий физической культурой.

При решении задачи (изучить и проанализировать литературу по теме исследования) проводился анализ статей, методических разработок, тезисов, особое значение уделялось вопросу применения дневника самоконтроля к занятиям физической культурой в начальной школе. При написании работы был использован 31 литературный источник публицистического, научного, учебного характера.

При решении задачи (разработать дневник самоконтроля по физической культуре для учащихся 9-10 лет) проведен сравнительный анализ трех дневников самоанализа из интернет-источников по критериям «доступность», «информативность», «оформление», в ходе которого были выявлены положительные и отрицательные стороны ведения данных дневников. Также проведен опрос учащихся, их родителей и учителей для определения уровня практического применения и уровня контроля ведения дневника.

При решении задачи (экспериментально проверить влияние дневника на развитие физических качеств у учащихся 9-10 лет) был проведен

педагогический эксперимент, в котором принимали участие учащиеся, родители и педагоги Сергеевской средней общеобразовательной школы Гайнского района Пермского края. В ходе эксперимента, чтоб выявить исходный уровень развития физических качеств у учащихся 9-10 лет, использовались следующие тесты: прыжок в длину с места; прыжки на скакалке; подъем туловища из положения, лежа на полу; наклон вперед из положения, сидя на полу и челночный бег. Анализ результатов данных тестов показал, что на начальном этапе уровень подготовленности у респондентов экспериментальной и контрольной групп находятся на одинаковом уровне. На конечном этапе эксперимента был проведен контрольный срез по тем же тестам, что и вначале, анализ которого показал, что показатели экспериментальной группы возросли сильнее, чем у контрольной группы. Достоверно выросли результаты в прыжках на скакалке ( $13,5 < 23$ ;  $p < 0,05$ ), в подъеме туловища из положения, лежа на полу ( $17,5 < 23$ ;  $p < 0,05$ ) и в челночном беге ( $17 < 23$ ;  $p < 0,05$ ) у ЭГ. Также в ЭГ вырос результат в наклоне вперед, из положения, сидя ( $22 < 23$ ;  $p \leq 0,05$ ), но он находится в зоне неопределенности. Повысился показатель в прыжках в длину с места ( $32 > 23$ ;  $p > 0,05$ ), но этот показатель находится в зоне не значимости. В КГ показатели тоже улучшились, но результаты по всем пяти тестам находятся в зоне не значимости ( $p > 0,05$ ).

Таким образом, задачи исследования решены в полном объеме, цель достигнута – экспериментально апробирован дневник самоконтроля занятий физической культурой для учащихся 9-10 лет.

В ходе проведения исследования доказана гипотеза о том, что ведение дневника самоконтроля является средством развития физических качеств у учащихся 9 - 10 лет.

### Библиографический список

1. Арефьев В.Г. Физическое воспитание в школе / В.Г. Арефьев, В.В. Столитенко. М.: Академия, 1997. – 187 с.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания: Учеб. для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов по спец. 03.03 «Физ. культура» / Б.А. Ашмарин. – М.: Просвещение, 1990. – 159 с.
3. Бишаева А.А. Физическая культура / А.А. Бишаева. – М.: Академия, 2013. – 304 с.
4. Буилина О.М. Домашние задания / О.М. Буилина // Физическая культура в школе. – 1983. - №8. – С. 11-12.
5. Виндюк А.В. Домашние задания по физической культуре как одна из форм самостоятельной деятельности по физической культуре//Теория и практика физической культуры. – 2012. - №2. – С.49.
6. Глазырина Л.Д. На пути к физическому совершенству / Л.Д. Глазырина. - Минск: Полымя, 1987. – 245 с.
7. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Академия, 2012. - 288 с.
8. Готовцев П.И. Самоконтроль при занятиях физической культурой / П.И. Готовцев, В.Л. Дубровский. - М.: Медицина, 1984. – 90 с.
9. Железняк Ю.Д. Теория и методика обучения предмету / Ю.Д. Железняк // Физическая культура, М.: Образовательно-издательский центр «Академия». - 2004. – С. 33-35.
10. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учебное пособие для студентов высш. пед. учеб. Заведений/Ю.Д.Железняк, П.К. Петров. – М.: Академия, 2010. – 264с.
11. Зверев С.М. Учить умению самостоятельно заниматься физическими упражнениями / С.М. Зверев // Физическая культура в школе. – 1999. - № 7. – С. 8-9.

12. Змановский Ю.Ф. К здоровью без лекарств / Ю.Ф. Змановский. – М.: Советский спорт, 1990. – 170 с.
13. Зорина Л.В. Активное использование скакалки на уроках физической культуры в начальной школе//Физическая культура, спорт, туризм: научно-методическое сопровождение: сб. матер. всерос. науч. – практ. конф. с междунар. участием; 15-16 мая 2014г.; г. Пермь, Россия/ред. кол.: Е.В. Старкова (глав. ред.), Т.А. Полякова (науч. ред.); Перм. гос. гуманитар.- пед. ун-т. – Пермь: Астер, 2014. – 135 с.
14. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: учебник/ Е.П. Ильин – изд. 2-е исп. и доп. СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 2000. – 486 с.
15. Кряж В.Н. Самоконтроль в процессе воспитания / В.Н. Кряж // Физическая культура в школе. – 2008. - № 8. - С. 10-12.
16. Кольчевская Л. Домашние задания / Л. Кольчевская // Физическая культура в школе. – 2002. - № 9. - С. 7-8.
17. Копылов Ю.А. Научно-методический журнал // Физическая культура в школе. - 2005. - № 2. – С. 5-6.
18. Коробейников Н.К. Физическое воспитание: Учеб. пособие для сред. спец. учеб. Заведений / Н.К. Коробейников. – М.: Советский спорт, 1989. – 119 с.
19. Коробейников Н.К. Физическое воспитание / Н.К. Коробейников. – М.: Высш.шк., 2014. – 285 с.
20. Левушкин С.П. Еще раз о пользе домашних заданий / С.П. Левушкин, О.Ф. Жуков // Физическая культура в школе. – 2003. - № 4. - С. 23-24.
21. Лях В.И. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: Пособие для учителя / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2001. – 127 с.
22. Мелентьева А.В. От дневника - к самостоятельным занятиям / А.В. Мелентьева // Физическая культура в школе. – 2006. - № 2. – С.16-19.

23. Орешкин, Ю.А. К здоровью через физкультуру / Ю.А. Орешкин. – М.: Медицина, 1990. – 222 с.
24. Поваляева В.В. «Секреты» моих уроков / В.В. Поваляева // Физическая культура в школе. – 2008. - №2. – С. 14-15.
25. Румянцева С.В. Методические рекомендации по дисциплине «Физическая культура», «Организация самостоятельной работы учащихся и студентов» / С.В. Румянцева. – Пермь: ПГПУ, 2005. – 85 с.
26. Сапин М.Р., Брыксина З.Г. Анатомия, физиология детей и подростков. - М.: Академия, 2012. - 456 с.
27. Солодов А.С., Скалзуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Возрастная: Учебник. - М.: Терра - Спорт, Олимпия Пресс, 2011. - 520 с.
28. Соломахин О.Б. Формирование осознанной потребности и мотивации в регулярных занятиях физической культурой у учащихся / О.Б. Соломахин // Теория и практика физической культуры. – 2010. - №6. – С. 23-25.
29. Станкин М.И. Психолого-педагогические основы физического воспитания: пособие для учителя / М.И. Станкин. – М.: Просвещение, 1987. – 173 с.
30. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. М.: Академия, 2013. – 480 с.
31. Шамонин А.В. Формирование двигательных качеств у детей младшего школьного возраста во внеучебное время / А.В. Шамонин // Начальная школа. – 2009. - № 3. – С. 9-10.

## Приложение 1

### Опрос №1 (для учащихся)

Должны ли учащиеся вести дневник самоконтроля?

(Поставьте знак «+» в той колонке, которая соответствует вашему ответу).

| №п/п  | Ответ     |            |                |
|-------|-----------|------------|----------------|
|       | <i>да</i> | <i>нет</i> | <i>не знаю</i> |
| 1     | +         |            |                |
| 2     |           |            | +              |
| 3     | +         |            |                |
| 4     |           | +          |                |
| 5     |           | +          |                |
| 6     | +         |            |                |
| 7     |           |            | +              |
| 8     |           |            | +              |
| 9     | +         |            |                |
| 10    |           |            | +              |
| 11    | +         |            |                |
| 12    |           |            | +              |
| 13    |           |            | +              |
| 14    | +         |            |                |
| 15    | +         |            |                |
| 16    |           | +          |                |
| 17    |           | +          |                |
| 18    | +         |            |                |
| 19    | +         |            |                |
| 20    |           |            | +              |
| ИТОГО | 9         | 4          | 7              |

## Приложение 2

### Опрос №2 (для родителей)

Должны ли учащиеся вести дневник самоконтроля?

(Поставьте знак «+» в той колонке, которая соответствует вашему ответу).

| №п/п  | Ответ     |            |                |
|-------|-----------|------------|----------------|
|       | <i>да</i> | <i>нет</i> | <i>не знаю</i> |
| 1     |           |            | +              |
| 2     | +         |            |                |
| 3     | +         |            |                |
| 4     |           | +          |                |
| 5     | +         |            |                |
| 6     | +         |            |                |
| 7     | +         |            |                |
| 8     |           |            | +              |
| 9     |           |            | +              |
| 10    | +         |            |                |
| ИТОГО | 6         | 1          | 3              |

### Приложение 3

#### Опрос №3 (для учителей)

Должны ли учащиеся вести дневник самоконтроля?

(Впишите в колонку предмет преподавания; поставьте знак «+» напротив своего предмета в той колонке, которая соответствует вашему ответу).

| №п/п  | Предмет преподавания      | Ответ     |            |                |
|-------|---------------------------|-----------|------------|----------------|
|       |                           | <i>да</i> | <i>нет</i> | <i>не знаю</i> |
| 1     | физическая культура       | +         |            |                |
| 2     | физическая культура       | +         |            |                |
| 3     | ОБЖ                       |           |            | +              |
| 4     | Английский язык           |           | +          |                |
| 5     | Музыка                    | +         |            |                |
| 6     | Информатика               |           |            | +              |
| 7     | Изобразительное искусство |           |            | +              |
| 8     | Русский язык              |           | +          |                |
| 9     | Русский язык              |           |            | +              |
| 10    | Учитель начальных классов | +         |            |                |
| 11    | Учитель начальных классов | +         |            |                |
| 12    | Учитель начальных классов | +         |            |                |
| 13    | Учитель начальных классов | +         |            |                |
| 14    | Педагог-организатор       | +         |            |                |
| ИТОГО |                           | 8         | 2          | 4              |



## **Дневник самоконтроля к занятиям физической культурой**



[illegible]



## Инструкция заполнения дневника

Уважаемый третьеклассник! Заведи дневник самоконтроля и начни его заполнять.

1. Заполни первую страницу, укажи ФИО, дату рождения, класс, рост, вес, медицинскую группу (медицинскую группу можно узнать у тренера или медицинского работника школы).
2. Составь и запиши свой режим дня.
3. Нарисуй, каким ты себя представляешь в настоящем и в будущем.
4. Заполняй таблицу до и после каждого самостоятельного занятия, записывая результат:

\* пульс (ЧСС) – количество ударов за 1 минуту (можно проверить на запястье или на шее);

\* дыхание – закрашиваем квадратик цветными карандашами:

Зеленым – дыхание ровное, спокойное;

Желтым – дыхание учащенное, неровное;

Красным – тяжело дышать, не хватает воздуха.

\* болевые ощущения (если есть, ставим «+», нет – «-»)

\* где обнаружены болевые ощущения (спина, нога, голова, рука, глаза, ладони, стопы, бедра, пальцы, лицо);

\* аппетит - закрашиваем квадратик цветными карандашами

Зеленым – хороший;

Желтым – удовлетворительный;

Красный – плохой.

\* самочувствие:

Зелёный - всё замечательно;

Жёлтый - на среднем уровне;

Красный - совсем плохо

\* настроение:

Зелёный - всё замечательно; Жёлтый - на среднем уровне; Красный - совсем плохо.

\* покраснения на коже (если есть, ставим «+», нет – «-»)

\* температура тела

\* желание продолжать заниматься (если есть, ставим «+», нет – «-»).

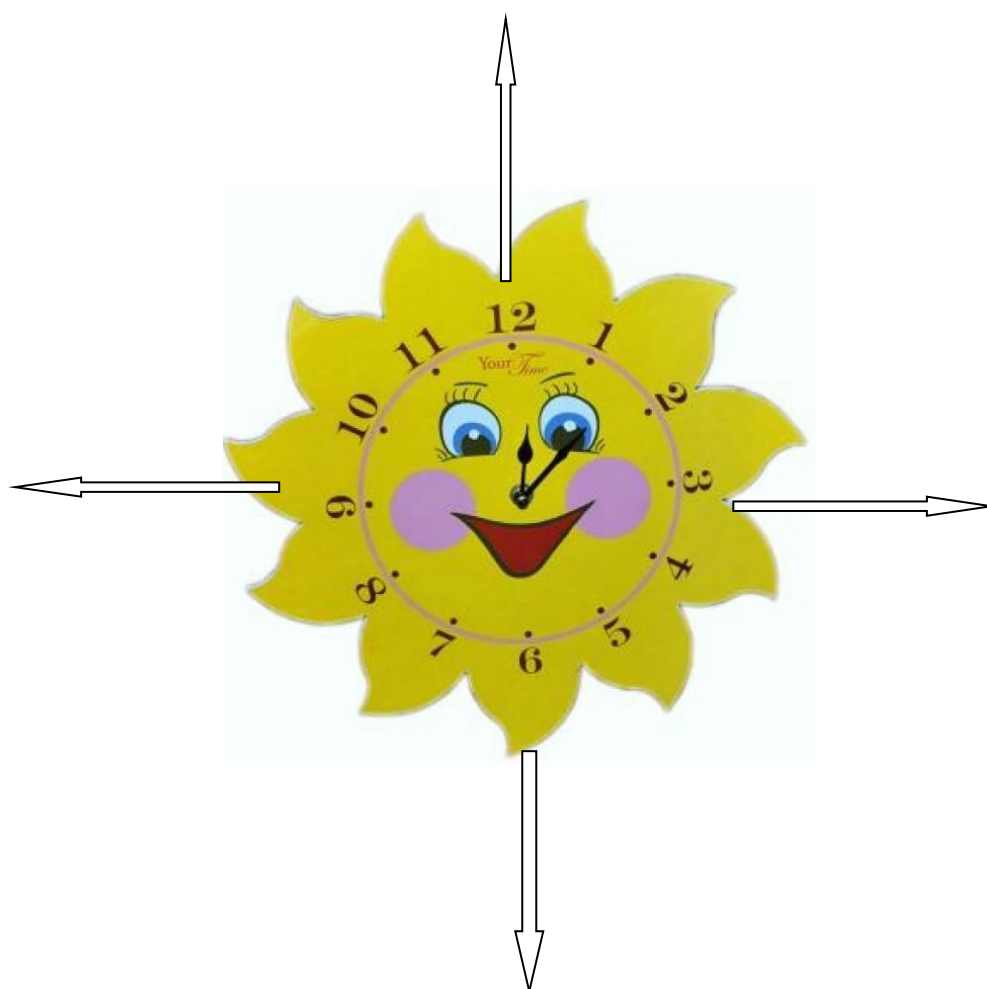
5. Записывай в дневник свои достижения по физической культуре, указывая дату, мероприятие и результат.

6. Пополняй информацию о выдающихся спортсменах.

7. Раз в три месяца проверяй свои результаты по контрольным тестам, заполняй их в таблицу.

8. Прочитай представленные комплексы в дневнике и используй их при самостоятельных занятиях.

9. На некоторых страницах дневника для тебя есть задания со звездочкой, попробуй их выполнить.



|                             |                                                                                    |                           |
|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| <p><b>Я в настоящем</b></p> |  | <p><b>Я в будущем</b></p> |
|                             |                                                                                    |                           |

| Месяц                              | Сентябрь 2014г.        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|------------------------------------|------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|---------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| До или после нагрузки              | До физической нагрузки |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | После физической нагрузки |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Дата/<br>Показатели                |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Пульс (ЧСС)                        |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Дыхание                            |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Болевые ощущения<br>(+ или -)      |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Где обнаружены<br>болевые ощущения |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Аппетит                            |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Самочувствие                       |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Настроение                         |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Покраснения на коже (+ или -)      |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Температура тела                   |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Желание продолжать заниматься      |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**\*Перечисли термины, относящиеся к понятию «спорт»:**

---



---



---



---



---



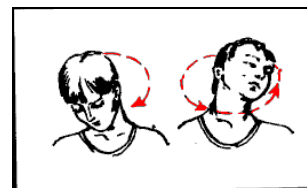
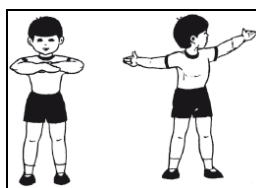
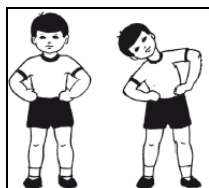
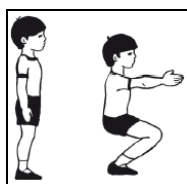
---



---

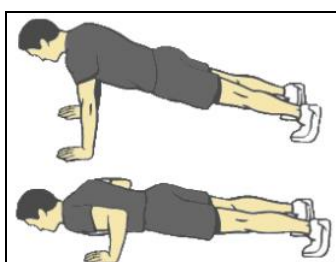
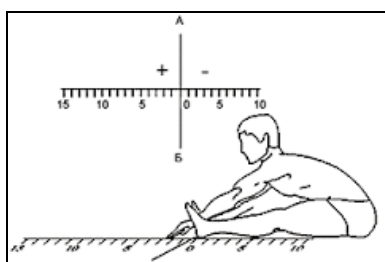
| Месяц                              | Октябрь 2014г.         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|------------------------------------|------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|---------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| До или после нагрузки              | До физической нагрузки |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | После физической нагрузки |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Дата/<br>Показатели                |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Пульс (ЧСС)                        |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Дыхание                            |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Болевые ощущения<br>(+ или -)      |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Где обнаружены<br>болевые ощущения |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Аппетит                            |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Самочувствие                       |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Настроение                         |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Покраснения на коже (+ или -)      |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Температура тела                   |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Желание продолжать заниматься      |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**\*Пронумеруй картинки в той последовательности, которой необходимо выполнять утреннюю гимнастику**



| Месяц                              | Ноябрь 2014г.          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|------------------------------------|------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|---------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| До или после нагрузки              | До физической нагрузки |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | После физической нагрузки |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Дата/<br>Показатели                |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Пульс (ЧСС)                        |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Дыхание                            |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Болевые ощущения<br>(+ или -)      |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Где обнаружены<br>болевые ощущения |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Аппетит                            |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Самочувствие                       |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Настроение                         |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Покраснения на коже (+ или -)      |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Температура тела                   |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Желание продолжать заниматься      |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**\*Напиши, какое физическое качество развивается при выполнении каждого упражнения**



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

| Месяц                                    | Декабрь 2014г.         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|------------------------------------------|------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|---------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| До или после нагрузки                    | До физической нагрузки |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | После физической нагрузки |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Дата/<br>Показатели                      |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Пульс (ЧСС)                              |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Дыхание                                  |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Болевые ощущения<br>(+ или -)            |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Где<br>обнаружены<br>болевые<br>ощущения |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Аппетит                                  |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Самочувствие                             |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Настроение                               |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Покраснения<br>на коже (+<br>или -)      |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Температура<br>тела                      |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Желание<br>продолжать<br>заниматься      |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

\* Нарисуй спортивный зал своей школы

| Месяц                              | Январь 2015г.          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|------------------------------------|------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|---------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| До или после нагрузки              | До физической нагрузки |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | После физической нагрузки |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Дата/<br>Показатели                |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Пульс (ЧСС)                        |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Дыхание                            |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Болевые ощущения<br>(+ или -)      |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Где обнаружены<br>болевые ощущения |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Аппетит                            |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Самочувствие                       |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Настроение                         |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Покраснения на коже (+ или -)      |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Температура тела                   |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Желание продолжать заниматься      |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**\*Запиши словами или нарисуй предметы, которые относятся к лыжным гонкам**



| Месяц                              | Февраль 2015г.         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|------------------------------------|------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|---------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| До или после нагрузки              | До физической нагрузки |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | После физической нагрузки |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Дата/<br>Показатели                |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Пульс (ЧСС)                        |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Дыхание                            |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Болевые ощущения<br>(+ или -)      |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Где обнаружены<br>болевые ощущения |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Аппетит                            |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Самочувствие                       |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Настроение                         |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Покраснения на коже (+ или -)      |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Температура тела                   |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Желание продолжать заниматься      |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**\*Под каждым мячом напиши вид спорта, в котором он используется.**



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



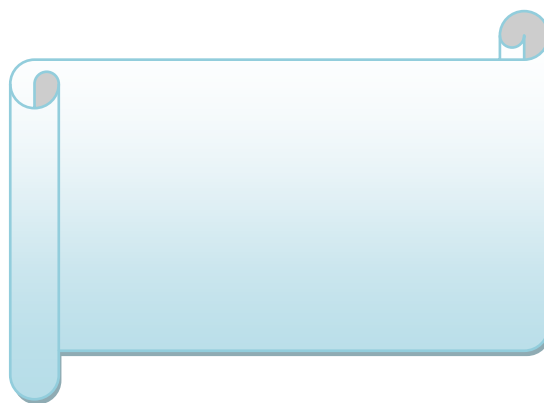
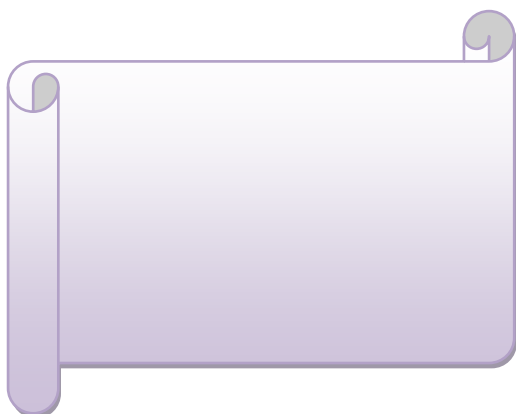
\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

| Месяц                              | Март 2015г.            |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|------------------------------------|------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|---------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| До или после нагрузки              | До физической нагрузки |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | После физической нагрузки |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Дата/<br>Показатели                |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Пульс (ЧСС)                        |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Дыхание                            |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Болевые ощущения<br>(+ или -)      |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Где обнаружены<br>болевые ощущения |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Аппетит                            |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Самочувствие                       |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Настроение                         |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Покраснения на коже (+ или -)      |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Температура тела                   |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Желание продолжать заниматься      |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**\*Заполни ленты информацией об Олимпийских играх**



| Месяц                              | Апрель 2015г.          |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|------------------------------------|------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|---------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| До или после нагрузки              | До физической нагрузки |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | После физической нагрузки |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Дата/<br>Показатели                |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Пульс (ЧСС)                        |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Дыхание                            |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Болевые ощущения<br>(+ или -)      |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Где обнаружены<br>болевые ощущения |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Аппетит                            |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Самочувствие                       |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Настроение                         |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Покраснения на коже (+ или -)      |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Температура тела                   |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Желание продолжать заниматься      |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**\*Придумай и запиши 5 заданий для веселых стартов в твоём классе**



- 1.
- 2.
- 3.

4.

5.

| Месяц                              | Май 2015г.             |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|------------------------------------|------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|---------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| До или после нагрузки              | До физической нагрузки |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | После физической нагрузки |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Дата/<br>Показатели                |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Пульс (ЧСС)                        |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Дыхание                            |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Болевые ощущения<br>(+ или -)      |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Где обнаружены<br>болевые ощущения |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Аппетит                            |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Самочувствие                       |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Настроение                         |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Покраснения на коже (+ или -)      |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Температура тела                   |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Желание продолжать заниматься      |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**\*Придумай и запиши кричалки для летнего лагеря**







## Нормативы

### Примерные показатели уровня физической подготовленности учащихся 3-го класса (9–10 лет)

| Контрольные упражнения                                               | Мальчики        |                 |                | Девочки         |                 |                |
|----------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------|----------------|-----------------|-----------------|----------------|
|                                                                      | Высокий уровень | Средний уровень | Низкий уровень | Высокий уровень | Средний уровень | Низкий уровень |
| Бег на 30 м, сек.                                                    | 5,3             | 5,8             | 6,3            | 5,5             | 6,0             | 6,5            |
| Челночный бег 3×10 м, сек.                                           | 9,0             | 9,5             | 10,0           | 9,5             | 10,0            | 10,5           |
| Прыжок в длину с места, см                                           | 150             | 140             | 130            | 140             | 130             | 120            |
| Подтягивание на перекладине (мальчики), кол-во раз                   | 5               | 4               | 3              | —               | —               | —              |
| Подтягивание на низкой перекладине в висе лежа (девочки), кол-во раз | —               | —               | —              | 14              | 11              | 8              |
| Наклон туловища в положении сидя, ноги вместе, см                    | +7              | +6              | +4             | +12             | +9              | +6             |
| Поднимание туловища в положении лежа на спине за 30 сек., кол-во раз | 19              | 17              | 13             | 17              | 14              | 11             |
| Бег на 1000 м, мин., с                                               | 5.40            | 5.55            | 6.15           | 6.00            | 6.15            | 6.30           |

## Контрольные упражнения для определения уровня физической подготовленности школьников 9-10 лет

| №<br>п/п | Наименование<br>теста или<br>контрольного<br>упражнения                             | Дата/результат |  |  |  |  |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--|--|--|--|
|          |                                                                                     |                |  |  |  |  |
| 1.       | Бег на 30 м, сек.                                                                   |                |  |  |  |  |
| 2.       | Челночный бег<br>3×10 м, сек.                                                       |                |  |  |  |  |
| 3.       | Прыжок в длину с<br>места, см                                                       |                |  |  |  |  |
| 4.       | Прыжки на<br>скакалке, кол-во<br>раз за 1 мин.                                      |                |  |  |  |  |
| 5.       | Подтягивание на<br>перекладине<br>(мальчики), кол-<br>во раз                        |                |  |  |  |  |
| 6.       | Подтягивание на<br>низкой<br>перекладине в<br>весе лежа<br>(девочки), кол-во<br>раз |                |  |  |  |  |
| 7.       | Наклон туловища<br>в положении<br>сидя, ноги вместе,<br>см                          |                |  |  |  |  |
| 8.       | Поднимание<br>туловища в<br>положении лежа<br>на спине за 30<br>сек., кол-во раз    |                |  |  |  |  |
| 9.       | Бег на 1000 м,<br>мин., сек.                                                        |                |  |  |  |  |

## А знаете ли вы...

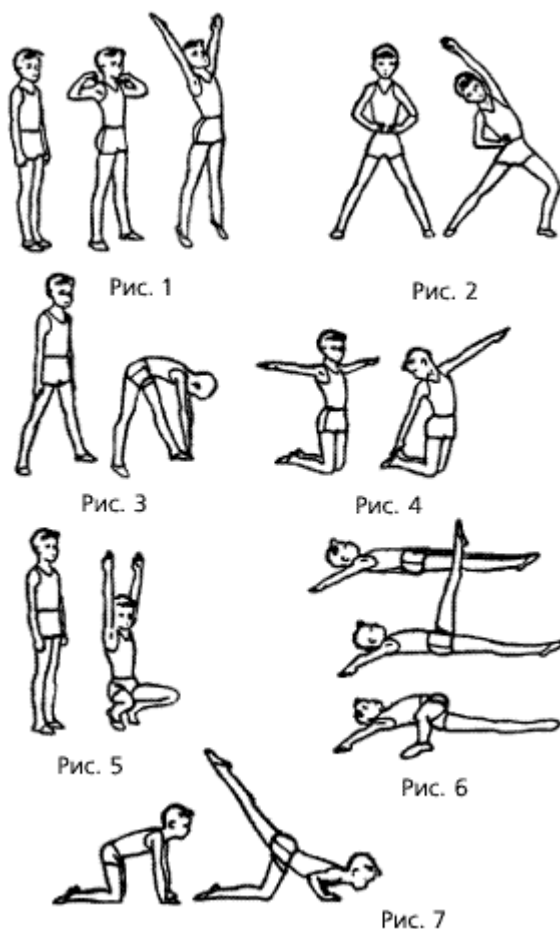
**Лариса Латынина** до сих пор считается сильнейшим олимпийцем XX века, так как на Олимпийских играх она выиграла рекордное число медалей



Штангист **Юрий Власов** смог установить 31 мировой рекорд! На Олимпиаде в Риме его так полюбили, что пока спортсмен шел пешком в Олимпийскую деревню, его сопровождала толпа и скандировала имя чемпиона, который сумел установить на этих соревнованиях 4 мировых рекорда!



## Примерный комплекс упражнений №1



**Упражнение 1.** И.п. – о.с. (**рис. 1**). 1 – шаг левой ногой в сторону, силой согнуть руки к плечам; 2 – разогнуть руки вверх-наружу, подняться на носки, потянуться – вдох; 3 – опуститься на полную стопу, согнуть руки к плечам; 4 – приставить левую ногу, руки вниз – выдох. То же с правой ноги.

**Упражнение 2.** И.п.: ноги врозь пошире, руки на поясе (**рис. 2**). 1–3 – левую руку вверх, и, сгибая левую ногу, три пружинистых наклона вправо – выдох; 4 – и.п. – вдох. То же влево. Следить, чтобы рука вверх была прямой. Выполняя наклон влево, сгибать правую ногу. Движение выполнять в одной плоскости.

**Упражнение 3.** И.п.: ноги шире плеч (**рис. 3**). 1 – наклон к левой; 2 – наклон вперед, 3 – наклон к правой; касаясь пальцами пола – выдох; 4 – и.п. – вдох. То же, начиная с наклона к правой ноге. Все три наклона выполнять, постепенно увеличивая амплитуду, не сгибая ноги в коленях. После наклонов выпрямиться, расправить плечи.

**Упражнение 4.** И.п.: стоя на коленях, руки в стороны (**рис. 4**). 1 – поворот вправо, прогнувшись, коснуться пяток пальцами правой руки – выдох; 2 – и.п. – вдох; 3–4 – то же в другую сторону. Следить, чтобы при повороте дети не садились назад и не сдвигали с места коленей. Голову наклонять в сторону поворота.

**Упражнение 5.** И.п. – о.с. (**рис. 5**). 1–2 – присесть, руки через стороны вверх; 3–4 – встать, руки через стороны вниз. Спину держать прямо, колени не разводить во время выполнения приседания. Дыхание произвольное.

**Упражнение 6.** И.п.: лежа на спине, руки в стороны, ладони на полу (**рис. 6**). 1 – поднять левую ногу вперед; 2 – опустить ее вправо и коснуться носком пола; 3 – снова поднять ногу вперед; 4 – ногу вниз. То же правой ногой. Движение выполнять прямой ногой. При повороте таза руки и плечи от пола не отрывать. Дыхание произвольное, без задержек. Упражнение делать поочередно левой и правой ногой.

**Упражнение 7.** И.п.: упор, стоя на коленях (**рис. 7**). 1–2 – мах правой ногой вверх, согнуть руки и коснуться грудью пола – вдох; 3–4 – «отжимаясь», вернуться в исходное положение – выдох. То же, поднимая левую ногу. Колено опорной ноги с места не сдвигать, другая нога прямая, носок оттянут. Руки в упоре, на ширине плеч.

## Примерный комплекс упражнений с гимнастическими палками №2

1. И. п. – основная стойка, палка за головой. 1. – Левую ногу назад, палку вверх, прогнуться. 2. – Наклониться влево. 3. – Выпрямиться, палку вверх. 4. – И. п. То же в другую сторону. Повторить 5- 6 раз.
2. И. п. – ноги врозь, палка внизу хватом за концы. 1 – 3. – Левую руку вверх, пружинящие наклоны вправо. 4. – И. п. То же в другую сторону. Повторить 5- 6 раз.
3. И. п. – основная стойка, палка внизу сзади. 1 – 2. – Наклониться вперед, положить палку на пол сзади. 3 – 4. – Выпрямиться. 5 – 6. Наклониться вперед, взять палку. 7 – 8. – И. п. Повторить 7- 8 раз.
4. И. п. – ноги врозь, палка сверху. 1 – 3. – Наклониться назад, палку в левую руку, свободным концом коснуться пола. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.
5. И. п. – лежа на животе, палка внизу за спиной хватом за оба конца. 1 – 2. – Медленно прогнуться, отводя палку прямыми руками вверх. 3. – Держать. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.
6. И. п. – лежа на спине, руки вперед, палка горизонтально. 1 – 2. – Продеть ноги между руками, палку за спину (стойка на лопатках). 3. – Держать. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.
7. И. п. – основная стойка, палка одним концом в левой руке, второй на полу у левой стопы. 1. – Опираясь на палку, присесть на левой ноге, правая нога прямая вперед («пистолет»). 2. – И. п. То же на другой ноге. Повторить 4 – 6 раз.
8. И. п. – основная стойка, палка стоит вертикально и придерживается руками. 1. – Отпустить палку, сделать перемах левой ногой через нее. 2. – Поймать палку – и. п. То же правой ногой. Повторить 4- 6 раз.
9. И. п. – присед, палка под коленями. 1 – 3. – Сгибая руки в локтях, встать. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.
10. И. п. – основная стойка, палка спереди. 1. – Подбросить палку вверх. 2 – 3. – Присесть, поймать палку двумя руками. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.
11. И. п. – основная стойка, палка внизу. 1. – Прыгнуть вперед через палку. 2. – Прыгнуть назад через палку в и. п. Повторить 4- 6 раз.



## Тест (Проверь себя!)

### 1. Каким видом спорта занимается Евгений Плющенко:

- А. Плавание
- Б. Фигурное катание
- В. Лыжный спорт

### 2. Что такое быстрота?

- А. Способность переносить физическую нагрузку длительное время
- Б. Способность с помощью мышц производить активные действия
- В. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени

### 3. Ловкость – это:

- А. Умение жонглировать
- Б. Умение лазать по канату
- В. Способность выполнять сложные движения

### 4. Командные спортивные игры это:

- А. Теннис, хоккей, шашки
- Б. Футбол, волейбол, баскетбол
- В. Бадминтон, шахматы, лапта

### 5. Что такое выносливость?

- А. Способность переносить физическую нагрузку длительное время
- Б. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени
- В. Способность с помощью мышц производить активные действия

### 6. Гибкость – это:

- А. Умение делать упражнение « ласточка»
- Б. Умение садиться на « шпагат»
- В. Способность выполнять движения, используя максимальную подвижность суставов

### 7. Каким видом лёгкой атлетики занимается Елена Исинбаева

- А. Прыжки в длину
- Б. Прыжки в высоту
- В. Прыжки с шестом

### 8. В какой стране зародились Олимпийские игры?

- А. Греция
- Б. Египет
- В. Болгария

### 9. Какой отдых НЕспособствует сохранению здоровья?

- А. Прогулки
- Б. Компьютерные игры
- В. Спортивные игры

### 10. Выбери физические качества человека:

- А. Доброта, терпение, жадность
- Б. Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость
- В. Скромность, аккуратность, верность

### 11. Что относится к правилам здорового образа жизни?

- А. Покупка лекарств
- Б. Обильное питание
- В. Занятие спортом

### 12. Гимнастика бывает:

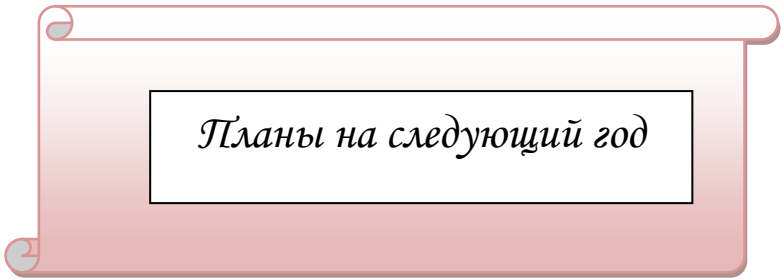
- А. Художественной
- Б. Спортивной
- В. Спортивной, художественной и ритмической

### 13. Равновесие - это:

- А. Способность кататься на велосипеде
- Б. Способность сохранять устойчивое положение тела
- В. Способность ходить по бревну

### 14. Алина Кабаева- это:

- А. Лыжница
- Б. Теннисистка
- В. Гимнастка



Handwriting practice lines consisting of 25 horizontal dashed lines.



## Отзывы преподавателя

This image shows a full page of a document template designed for handwriting practice. It features a series of evenly spaced, horizontal dashed lines across the entire width of the page. The background is plain white, and there are no margins, text, or other markings present.

## Приложение 5

**Дневник самоанализа № 1 (автор Зайцева Екатерина Юрьевна, учитель физической культуры Брянской области).**

*Правила самостоятельных занятий физическими упражнениями:*

- Начинать занятие с разминки
- Использовать упражнения и игры, уже разученные на уроке физического воспитания

- Занимаясь, преодолевай себя, но не доводи до сильного утомления

- Выполняя упражнение дыши правильно

*Необходимо соблюдать следующие правила в режиме дня:*

- Вставать, ложиться спать, готовить уроки, принимать пищу всегда в одно и то же время.

- Желательно день начинать в 7 часов утра с гимнастики.

- Закаливающие процедуры, уборка постели и умывание.

- Перед уходом в школу обязательно позавтракать или пообедать.

- На дорогу в школу и домой предусмотреть не менее 1-1,5 ч. Это время использовать как прогулку, идти не торопясь.

- Придя домой из школы, тщательно вымыть руки, переодеть платье, костюм. Пообедать (поужинать). После еды отдохнуть не менее 1-1,5 ч. (на улице).

- Возвратившись с прогулки, вымыть руки, выпить стакан молока или сладкого чая и съесть кусочек хлеба.

- Уроки начинать готовить не позже 16-17 (8.20-9.00) ч. в заранее проветренной комнате.

- Через каждые 45 минут делать 5-10 минутный перерыв.

- После выполнения всех заданий убрать своё рабочее место, в свободное время выполнить работу по дому.

- Перед сном за 1,5-2 ч. поужинать.

- За полчаса до сна открыть форточку, привести в порядок свою одежду, обувь, вымыть лицо, шею, уши, почистить зубы, вымыть ноги.

*Моя физическая подготовленность:*

Прыжки на скакалке за 30 сек. (кол. раз)

Сгибания, разгибания рук в упоре лёжа (кол. раз)

Челночный бег 3\*10 м. (сек.)

Прыжок в длину с места (см.)

Бег на выносливость 6 мин. (1000 м.)

*Домашнее задание:*

«Отжимание»: 5-10+2 (каждую неделю)

«Пресс»: 20-25+2 (каждую неделю)

Приседания: 15-20+2 (каждую неделю)

Прыжки на скакалке: 25-30+3 (каждую неделю)

*Дозировка:*

- Нагрузка увеличивается каждую неделю
- Отдых между новыми упражнениями - 3 – 5 минут
- Самоконтроль: проверка пульса

*Мое физическое развитие:*

Класс

Рост (см)

Вес (кг)

Окружность грудной клетки (см)

Запись в дневнике можно делать раз в неделю, но желательнее вести ежедневную регистрацию данных и фиксировать их в одни и те же часы, при одинаковых условиях и одним методом.

## Приложение 6

### Дневник самонаблюдения №2 (автор Гуляева Александра Юрьевна, фитнес – тренер г. Челябинск).

| №<br>п/п | Показатели самоконтроля                                        | Дата исследования                                                                          |                          |
|----------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
|          |                                                                | дд.мм.гг (день тренировки)                                                                 | дд.мм.гг (день отдыха)   |
| 1.       | Пульс (ЧСС) утром лежа за 15 сек.                              | 14                                                                                         | 15                       |
| 2.       | Пульс утром стоя за 15 сек.                                    | 18                                                                                         | 20                       |
| 3.       | Масса тела до тренировки                                       | 70                                                                                         | 69,8                     |
| 4.       | Масса тела после тренировки                                    | 69,5                                                                                       | -                        |
| 5.       | Жалобы                                                         | -                                                                                          | -                        |
| 6.       | Самочувствие                                                   | Хорошее                                                                                    | Удовлетворительное       |
| 7.       | Сон                                                            | Хороший – 8,5 час.                                                                         | Хороший – 8 час.         |
| 8.       | Аппетит                                                        | Норм.                                                                                      | Норм.                    |
| 9.       | Болевые ощущения                                               | Нет                                                                                        | Болят мышцы ног          |
| 10.      | Желание тренироваться                                          | Большое                                                                                    | Нет                      |
| 11.      | Потоотделение                                                  | Большое                                                                                    | Умеренное                |
| 12.      | Кистевая динамометрия<br>- до тренировки<br>- после тренировки | Правая – 43, левая – 41<br>Правая – 37, левая-36                                           | Правая – 40,<br>левая-38 |
| 13.      | Настроение                                                     | Хорошее                                                                                    | Удовлетворит.            |
| 14.      | Функция кишечника                                              | Норм.                                                                                      | Норм.                    |
| 15.      | Работоспособность                                              | Хорошее                                                                                    | Снижена                  |
| 16.      | Спортивные результаты                                          | Рост                                                                                       | -                        |
| 17.      | Нарушение режима                                               | -                                                                                          | -                        |
| 18.      | Содержание тренировки                                          | Разминка –12 мин.<br>(ходьба, гимн.упражн.).<br>Бег при пульсе 120<br>уд/мин – 8 мин., при | -                        |

|     |                  |                                                                                 |   |
|-----|------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---|
|     |                  | пульсе 150 уд/мин – 5 мин, ходьба – 7 мин.<br>Толкание набивного мяча – 10 мин. |   |
| 19. | Перенос нагрузки | Удовлетворительно                                                               | - |

Кратко поясним характеристики некоторых показателей дневника самоконтроля.

Пульс – частота сердечных сокращений (ЧСС) – важный объективный показатель работы сердечно-сосудистой системы. В покое у тренированного человека пульс ниже, чем у нетренированного. Пульс подсчитывают на лучевой артерии у основания большого пальца, или на сонной артерии в области шеи, или подсчитывают частоту сердцебиения, положив руку на область сердца, за 10 или 15 секунд. Но если имеются нарушения ритма – за одну минуту с 10 секундными интервалами (например, 10-12-12-13-11-10). Чем тренированнее человек, тем быстрее приходит его пульс к норме после тренировки.

Масса тела связана с величиной нагрузки. Естественная потеря веса во время тренировки за счет пота. Вес может понижаться за счет уменьшения жировой массы. Но иногда вес падает за счет потери белка. Это происходит при тренировке в горах, при недостаточном поступлении белков в пищу. Взвешиваться следует в одни и те же часы, желательно до еды.

Самочувствие отражает состояние и деятельность всего организма. Оценивается как хорошее, удовлетворительное или плохое.

Сон. Во время сна восстанавливаются силы и работоспособность. В норме должно быть быстрое засыпание и достаточно крепкий сон. Плохой сон, долгое засыпание, частые просыпания, бессонница свидетельствуют о сильном утомлении или переутомлении.

Аппетит также позволяет судить о состоянии организма. Ухудшение аппетита может наблюдаться при заболеваниях, перегрузках, недосыпаниях. В дневнике отмечается: аппетит хороший, повышенный, удовлетворительный или отсутствует.

Желание тренироваться характерно для здоровых людей. При отклонениях в состоянии здоровья, перетренированности желание тренироваться исчезает или снижается.

Болевые ощущения могут возникать в отдельных мышцах (наиболее нагружаемых), в том числе при тренировках после длительного перерыва.

Кроме того, боли в мышцах и суставах могут при травмах. Поэтому важна разминка в начале тренировки, в том числе упражнения на растягивание мышц до и после тренировок. Следует обращать внимание на боли в области сердца и их характер; на

головные боли и головокружения; на возникновение боли в правом подреберье, особенно при беге. Все эти случаи спортсменов отражает в дневнике самоконтроля и сообщает о них тренеру и врачу.

Потоотделение зависит от индивидуальных особенностей и функциональном состоянии человека, климатических условиях, вида физической нагрузки, количества принятой в течение дня жидкости и др. потоотделение оценивают, как обильное, большое, умеренное, пониженное.

Нарушение режима. Сведения, вносимые в эту графу, могут помочь объяснить изменение других показателей самоконтроля. Нарушение режима могут быть самые различные (курение, употребление алкоголя и др.)

Женщины и девушки отмечают в дневнике периодичность и характер месячных.

В дневнике самоконтроля следует вносить описание содержания тренировки, время ее проведения, спортивные результаты и т.п.

## Приложение 7

**Дневник самоконтроля №3 (автор: Цомая Марина Анатольевна,  
учитель физической культуры МБОУ Опалиховская гимназия,  
Московская область г. Красногорск)**

Показатели физического развития.

| Класс. | Месяц.    | Рост. | Вес тела<br>(кг) | ЧСС (уд/мин)   |                   | Медицинская<br>группа |
|--------|-----------|-------|------------------|----------------|-------------------|-----------------------|
|        |           |       |                  | До<br>нагрузки | После<br>нагрузки |                       |
|        | Сентябрь. |       |                  |                |                   |                       |
|        | Май.      |       |                  |                |                   |                       |
|        | Сентябрь. |       |                  |                |                   |                       |
|        | Май.      |       |                  |                |                   |                       |
|        | Сентябрь. |       |                  |                |                   |                       |
|        | Май.      |       |                  |                |                   |                       |
|        | Сентябрь. |       |                  |                |                   |                       |
|        | Май.      |       |                  |                |                   |                       |

Показатели физической подготовленности

| класс | Месяц.    | Бег<br>30<br>м/с<br>(60) | Прыжок в<br>длину с<br>места.<br>(см) | Наклон<br>вперед из<br>положения<br>сидя (см). | Подтягивание<br>из виса (кол –<br>во раз). | 1500 –<br>2000 м<br>(м/с) | Челноч<br>ный бег<br>3х10<br>(сек) | Скакалки<br>(за 1 мин.<br>(кол-во<br>раз) |
|-------|-----------|--------------------------|---------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------|------------------------------------|-------------------------------------------|
|       | Сентябрь. |                          |                                       |                                                |                                            |                           |                                    |                                           |
|       | Май.      |                          |                                       |                                                |                                            |                           |                                    |                                           |
|       | Сентябрь. |                          |                                       |                                                |                                            |                           |                                    |                                           |
|       | Май.      |                          |                                       |                                                |                                            |                           |                                    |                                           |

|  |           |  |  |  |  |  |  |  |
|--|-----------|--|--|--|--|--|--|--|
|  | Сентябрь. |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Май.      |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Сентябрь. |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Май.      |  |  |  |  |  |  |  |

Заведите дневник самоконтроля и каждый день заносите свои наблюдения в таблицу. Наблюдения желательно проводить в одни и те же часы, одним и тем же методом, в схожих условиях. Например, утром, сразу после сна, перед занятием физическими упражнениями и после него.

| Показатели.                  | Месяц. |   |   |   |   |     |    |    |    |    |
|------------------------------|--------|---|---|---|---|-----|----|----|----|----|
|                              | число  |   |   |   |   |     |    |    |    |    |
|                              | 1      | 2 | 3 | 4 | 5 | ... | 28 | 29 | 30 | 31 |
| Самочувствие.                |        |   |   |   |   |     |    |    |    |    |
| Желание заниматься.          |        |   |   |   |   |     |    |    |    |    |
| Нагрузка и ее переносимость. |        |   |   |   |   |     |    |    |    |    |
| Нарушение режима.            |        |   |   |   |   |     |    |    |    |    |
| Болевые ощущения.            |        |   |   |   |   |     |    |    |    |    |
| Пульс, уд/мин.               |        |   |   |   |   |     |    |    |    |    |

Самочувствие: 😊 — хорошее, 😐 — удовлетворительное, ☹️ — плохое.

Желание заниматься: ○ — есть, ◐ — безразлично, ● — нет.

Нагрузка и ее переносимость: «+» — выполнена, «-» - не выполнена, «о» - отличная  
«у» - удовлетворительная, «п» - плохая.

Нарушение режима: «+» — не было, «-» - было.

Болевые ощущения: «+» - есть, «-» - нет

Пульс измеряйте в одном и том же положении (сидя или стоя).

## Приложение 8

### Опрос № 4

Уважаемый участник, честно ответь на следующие вопросы (ответ может быть кратким, например «да», «нет», «не знаю» либо содержать пояснение):

1. Нравится ли вам структура дневника?

Ответ: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

2. Хотелось бы вам систематически заполнять такой дневник?

Ответ: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

3. Доступно ли для вас содержание дневника?

Ответ: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

4. Отметьте положительные и отрицательные моменты:

| Плюсы | Минусы |
|-------|--------|
|       |        |

5. Ваши рекомендации:

1. \_\_\_\_\_  
 2. \_\_\_\_\_  
 3. \_\_\_\_\_