


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
Кафедра теоретических основ физического воспитания

РЕКОМЕНДОВАНО К ЗАЩИТЕ  
В ГЭК И ПРОВЕРЕНО НА ОБЪЕМ  
ЗАИМСТВОВАНИЯ

и.о. заведующего кафедрой  
канд.пед.наук, доцент

 И.В. Стародубцева  
24 ноября 2017 г

### МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

ОРГАНИЗАЦИЯ ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ПРОЦЕССЕ  
ОЗДОРОВЛЕНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ

49.04.01. Физическая культура  
Магистерская программа  
«Физкультурно-оздоровительные технологии»

Выполнил работу  
студентка 3 курса  
заочной формы обучения



Иргашева  
Ирина  
Андреевна

Научный руководитель  
канд.пед.наук, доцент  
Викторовна



Стародубцева  
Ирина

Рецензент  
директор МАОУ СОШ№5  
г. Ишима



Прокопенко  
Сергей  
Фёдорович

г. Тюмень, 2017

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ	8
1.1. Понятие познавательной деятельности в теории и методике физической культуры	8
1.2. Особенности психофизического развития младших школьников	14
1.3. Процесс оздоровления школьников в рамках требований ФГОС	22
1.4. Условия организации познавательной деятельности	26
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	30
2.1. Методы исследования	30
2.2. Организация исследования	34
Глава 3. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ПРОВЕРКА ЭФФЕКТИВНОСТИ УСЛОВИЙ ОРГАНИЗАЦИИ ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ОЗДОРОВЛЕНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ	36
3.1. Анализ результатов констатирующего этапа эксперимента	36
3.2. Реализация условий организации познавательной деятельности в процессе оздоровления младших школьников	39
3.3. Анализ эффективности внедрения психолого-педагогических условий организации познавательной деятельности в процессе оздоровления младших школьников	44
ВЫВОДЫ	49
СПИСОК ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ	51
ПРИЛОЖЕНИЯ	57
Приложение 1	57
Приложение 2	59
Приложение 3	60
Приложение 4	61
Приложение 5	63

## АННОТАЦИЯ

Магистерская диссертация посвящена исследованию улучшению показателей: мыслительных процессов, физического развития и мотивационно-ценностного отношения к урокам физической культуры учащихся младших классов.

Исследование проводилось на базе МАОУ СОШ№5, г. Ишима. В эксперименте приняли участие учащиеся 2-х классов в количестве 43 человек.

Были предложены психолого-педагогические условия организации познавательной деятельности в процессе оздоровления младших школьников на уроках физической культуры. В работе доказана эффективность психолого-педагогических условий, которые позволили улучшить показатели физического развития, мыслительных процессов, мотивационно-ценностного отношения к урокам физической культуры и уменьшить количество детей, страдающих простудными заболеваниями.

Структура и объем работы: магистерская диссертация состоит из введения, трех глав, выводов, списка использованной литературы и приложений.

Объем работы составляет 63 страницы машинописного текста, включая таблицы.

Библиографический указатель насчитывает 60 наименований.

## ВВЕДЕНИЕ

На сегодняшний день неотъемлемой частью общей, а также профессиональной культуры личности человека является физическая культура личности, которая формируется в системе физического воспитания. Необходимо отметить, что кризис государственной системы физического воспитания, обернулся для населения многими отрицательными последствиями, среди которых можно выделить снижение уровня здоровья у разных возрастных категорий, особенно у учащихся младших классов [31].

Двигательная деятельность, активность и физическая подготовленность детей являются важнейшими слагаемыми здоровья. Однако многие факты вызывают сегодня острую тревогу за здоровье подрастающего поколения, что не в последнюю очередь связано с неудовлетворительной организацией процесса физического воспитания учащихся младших классов на основании действующих школьных программ[32].

В младшем школьном возрасте дети располагают значительными резервами умственного, интеллектуального и физического развития. С момента поступления ребёнка в школу под влиянием обучения начинается перестройка всех его познавательных процессов. Именно младший школьный возраст является продуктивным в развитии познавательной деятельности [32].

На основе результатов анализа научно-методической литературы мы выяснили, что на современном этапе в практике физической культуры также как и в психолого-педагогической, проблема организации познавательной деятельности в процессе оздоровления учащихся является одной из самых значимых. Приоритетным направлением является выявление условий организации познавательной деятельности в процессе оздоровления и формирование здорового образа жизни.

Рабочая программа по физической культуре должна быть разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания

личности гражданина России, программы Министерства образования РФ: начальное общее образование, авторской программы В.И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования [45].

Следовательно, особое внимание уделяется изменению формы организации учебной деятельности и учебного сотрудничества от классно-урочной, исследовательской методике преподавания учебных предметов при одновременном использовании дополнительных учебных, дидактических материалов, ориентированных на формирование не только предметных, но и метапредметных и личностных результатов.

И поэтому вопрос об организации познавательной деятельности в процессе оздоровления учащихся младших классов является актуальной, поскольку данный процесс играет большую роль в развитии личности ребенка [32].

Выявленное противоречие между потребностями социальной образовательной практики по изменению процесса физического воспитания в организации познавательной деятельности в оздоровительном процессе по физической культуре и недостаточным наличием теоретических и практических разработок, направленных на организацию познавательной деятельности в учебном процессе по физической культуре, позволили обозначить проблему исследования, которая заключается в поиске психолого-педагогических условий организации познавательной деятельности младших школьников на уроках физической культуры.

Объект исследования: образовательный процесс на уроках физической культуры младших школьников, ориентированный на оздоровление.

Предмет исследования: условия познавательной деятельности в образовательно-оздоровительном процессе по физической культуре младших школьников.

Цель исследования: теоретическое обоснование и разработка психолого-педагогических условий организации познавательной деятельности в

образовательно-оздоровительном процессе на уроках физической культуры младших школьников и проверка их эффективности.

Задачи исследования:

1. Изучить и проанализировать состояние исследуемой проблемы в теории, выявить основные подходы к организации познавательной деятельности в процессе оздоровления.

2. Определить исходный уровень развития познавательной активности и двигательных способностей младших школьников.

3. Теоретически обосновать и разработать психолого-педагогические условия организации познавательной деятельности в процессе оздоровления младших школьников на уроках физической культуры.

4. Внедрить и экспериментально проверить эффективность разработанных психолого-педагогических условий организации познавательной деятельности в процессе оздоровления детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры.

В процессе деятельности нами была выдвинута гипотеза исследования: мы предполагаем, что познавательная деятельность на уроках физической с оздоровительной направленностью в школе может осуществляться за счет:

-изменение содержания образовательного процесса младших школьников ориентированного на оздоровление;

-создание проблемной ситуации в процессе обучения двигательным действиям, которая реализуется через использование таких методов и приёмов, как: поисковые методы, беседа-диалог, диалог-дискуссия, метод творческих заданий;

-формирования мотивационно-ценностного отношения к урокам физической культуры с использованием домашних самостоятельных и творческих заданий.

Новизна исследования заключается в изменении содержания и организации уроков физической культуры у учащихся младших классов, выявлении и научном

обосновании организации познавательной деятельности в процессе оздоровления младших школьников.

Практическая значимость исследования: материалы данного исследования вполне могут быть использованы учителями физической культуры в процессе работы с учащимися младшего школьного возраста.

Теоретико-методологической базой исследования явились труды таких ученых как: А.Г. Асмолов, А. Валлон, Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, А.В. Запорожец, В.И. Загвязинский, В.А. Кан-Калик, А.П. Матвеев, и т.д., которые внесли вклад в освещающие проблемы организации познавательной деятельности и творческого развития детей младшего школьного возраста. В работах А.В.Брушлинского, Д.Б. Богоявленского раскрываются проблемы творческого развития младших школьников, Н.В. Фомичева, Л.А. Архипова, И.В. Стародубцева занимались проблемой обучения двигательным действиям младших школьников на основе развивающего обучения [2,4,16,19,21,25,29,33,43,49,52].

Методы исследования:

- анализ научно-методической литературы;
- педагогическое наблюдение;
- педагогический эксперимент;
- метод контрольных испытаний;
- метод опроса (анкетирование);
- математико-статистическая обработка данных.

База исследования является МАОУ СОШ № 5, Тюменской области, г. Ишим. В исследования приняли участие учащиеся 2-х классов, 2 «в» - экспериментальный класс-21 человек (8- мальчиков, 13-девочек), контрольный класс 2 «б» -22 человек (10 мальчиков и 12 девочек).

# **Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

## **1.1 Понятие познавательной деятельности в теории и методике физической культуры**

Если говорить о современном обществе, то можно сказать, что сейчас необходимы люди, которые имеют высокий профессиональный, общеобразовательный и интеллектуальный уровень подготовки, способные к решению сложных экономических, политических, научно-технических и социальных вопросов.

Познавательная деятельность является значимым качеством личности и формируется в процессе долгой деятельности. Феномен познавательной деятельности является одним из важнейшего фактора, которая способствует обучению, и заинтересовывает многих авторов [11].

Итак, что же такое познавательная деятельность? Что бы раскрыть это понятия нужно начать с научного определения термина деятельность. В толковом словаре, активный - энергичный, деятельный; противоположное пассивный [22]. В нескольких языках активность и деятельность обозначают одним словом – activity.

Деятельность как особенность личности проявляется в интенсивной, энергичной, деятельности: в обучении, труде, в общественной жизни, в разных видах искусства, в спорте, в играх. Ребенок с такими качествами пытается принять активное участие во всём, показывает себя в познавательной деятельности. В сущности, понятия «познавательная деятельность» выделяют не много направлений [11].

Педагоги прошлых лет развитие ребенка рассматривали как целостное явление. Краевский Б.Л. Степаненкова Э.Я обосновали познавательную деятельность как естественное стремление детей к познанию [40,49].

Востребованными находятся исследования Е.И. Рогова о том, что главными характеристиками личности является активность и творчество. Современным



взглядам не противоречат обозначения деятельности как есть главный принцип функционирования психики, а точнее, как и её генетически- рефлекторной природы[48].

Одна группа ученых, доносит до нас познавательную деятельность как часто изменяющееся качество личности. К примеру, выделяет «познавательную деятельность» характеристику личности, которое включает стремление личности к познанию, которая может выражать интеллектуальный отклик на процесс познания [5].

Основным качеством личности «познавательная деятельность» определяется, по мнению авторов, при устойчивом проявлении стремления к познанию. Именно структура личности качества, имеет востребованные интересы и обозначает полную характеристику.

Не все ученые определяют организацию познавательной деятельности младших школьников деятельность, которая ориентируется на становление субъективных характеристик в учебно-познавательной работе [1].

Термин «развитие» всеми принято в педагогике и психологии. Д.Б. Эльконин отмечал, что именно развитие характеризуется качественным изменением психических функций, возникновением в них определённых новообразований. Развитие определяется в качественных преобразованиях разных системных процессов, и это приводит к возникновению различных структур, когда одни из них отстают, другие забегают вперёд [56].

Структурой организации познавательной деятельности служит полноценный акт познавательной деятельности, основой которой является учебно-познавательная задача. В теории Д.Б. Эльконина организация познавательной деятельности происходит путём накопления положительного учебно-познавательного опыта [57].

Подход, а именно диалектический является основным к обозначению понятия деятельности видим и в трудах Кан-Калика, знаменитый педагог считал, что только в деятельности проявляется активность младшего школьника [33].

Анализ, отражённые в педагогической литературе, внесли огромный вклад в

организацию теории познавательной деятельности: в них отображаются находчивые идеи, научно-методические обобщения и практические рекомендации.

Из всего это мы узнаем, что детская деятельность определяет важную роль в разных познавательных процессах, и всегда является решающим условием успешной деятельности ребёнка и его развития в целом. Известно, что познание главная деятельность младших школьников, это процесс открытия ребёнком скрытых связей и отношений, это «новый процесс проникновения ума в объективную действительность» [45].

Ученые рассматривают проблему познавательной деятельности младших школьников, как правило, вместе с деятельностью, и так же в тесной связи с понятием, как самостоятельность. Ученые подчеркивают, что на творческую деятельность ребёнка влияют только те знания, которые ребёнок сделал сам.

Таким образом, необходимым условием организации познавательной деятельности, превращения на наивысшую ступень, которой являются практические, поисковые действия самого ребёнка [45]. И в этом мы ещё раз убеждаемся, читая труды учёных - Сократова Н.В. и других. Под познавательной деятельностью они понимают самостоятельную, инициативную деятельность ребёнка, направленную на познание окружающей действительности, проявление любознательности (проявление самостоятельности) и определяющую необходимость решать задания, которые ставят перед ним в конкретных жизненных ситуациях [50].

Познавательная деятельность не может являться врождённой, так как она формируется на протяжении всей его жизни. Окружающая среда - это необходимые условия, от которых зависит, перейдёт ли потенциальная возможность в реальную действительность. Уровень её развития определяется индивидуально-психологическими особенностями и условиями воспитания.

Исследовательские работы практиков говорят о том, что там, где не равномерно развивается творчество и самостоятельность детей, знания, как правило, усваиваются плохо, т.е. дети сами не смогут осознать их, и поэтому

познавательная деятельность не достигнет должного в таких случаях уровня. И вследствие этого, растущее развитие младшего школьника будет реализовываться только при условиях формирования у детей методов активного познания окружающей действительности, в рамках которого они должны уметь эффективно разбираться во всём многообразии предметов, и так же при условиях, которые дают ему возможность стать субъектом собственной познавательной деятельности[13].

Главный источник познавательной деятельности младшего школьника опыт творческой его деятельности, которая основывается на системе знаний и умений. Но познавательная деятельность не рассматривается как прямолинейное движение. Она развивается по спирали.

Ведь то, что сказал учитель, обозначает разработку оптимальной системы формирования определённых умений, предвидит не только определения взрослыми круга знаний, которые должен усвоить ребёнок, а и согласование спроектированного содержания с индивидуальным опытом каждого ребёнка. Только при таких условиях практические задания связываются с нуждами исполнителя, с его намерениями и ценностями [59].

Принцип познавательной деятельности основывается в перестановке образовательных задач с четко регламентированного выполнения двигательного действия младшими школьниками по определенному образцу, на рефлексивную двигательную деятельность, прямо направленную на развитие творческого мышления. Дети сами пытаются преобразовать двигательные действия, ищут способы их выполнения, экспериментируют с двигательными действиями в изменяющихся занятиях учебной деятельности, исправляют свою дальнейшую деятельность для достижения более высокого результата [21].

Тем самым, принципы такого обучения лежат в развитии творческого подхода к процессу физического воспитания младших школьников, что может позволить успешно сочетаться с приемами познавательной активности, будет активизировать творческую деятельность при обучении навыками двигательных действий [26].

Познавательная деятельность становится естественным проявлением интереса младшего школьника к окружающему его миру и описывается чёткими параметрами. Об увлечениях ребёнка и активности его стремления познакомиться с определёнными явлениями или движениями свидетельствуют то, как проявляется внимание и особенная заинтересованность; отношение эмоциональное (удивление, волнение, смех и др.): интересы, направленные на выяснение строения и назначения предмета (при этом необходимо учитывать качество и разнообразие действий, паузы для раздумий); постоянное притяжение к этому объекту [40].

Изменения организации познавательной деятельности младших школьников на сегодняшний день приобретают всё большую популярность. Этой теме посвящено множество исследований в теории и методике физической культуры[2]. И это естественно, ведь учение является ведущим видом деятельности школьников, в процессе которого решаются главные задачи, поставленные перед школой: подготовить подрастающее поколение к жизни, к активному участию в сфере физической культуры. Общепринято, что эффективное обучение определяется в прямой зависимости от уровня активности учеников в этом процессе. На сегодняшний день ученые ищут новые наиболее эффективные методы обучения для активизации и развития у учащихся познавательного интереса к урокам физической культуры [21].

Контроль и оценка в младшем школьном возрасте применяются для того, чтобы стимулировать стремление учеников к совершенствованию и самоопределению, к повышению активности на занятиях физическими упражнениями [9].

Определить степень активности школьников на уроке физической культуры возможно факторами, которые нельзя недооценивать и учитывать роль биологического фактора - ведь потребность младших школьников определяется с двигательной активностью, которая у многих детей выражена в различной степени. Поэтому необходимо создать у учащихся такую силу социального мотива, чтоб она была одинаковой и в то же время получить уже разную

активность у разных учащихся. И эти отличия будут определять разную «заряженность» учащихся, которая будет проявляться в активности [7].

Целью организации познавательной деятельности является формирование таких качеств, как находчивости и любознательности; фантазии альтернативности мышления; гибкости и оригинальности; изобретательности самостоятельности; глубины и широты мышления [19].

Уровнем организации познавательной деятельности могут определяться способности детей, а именно творческие. Младшим школьникам очень нравится что-то выдумывать, проявлять оригинальность, не шаблонность. Например, придумать новую игру, различные усложнения в игре, и т.д. Любая творческая деятельность является результатом создания чего-то нового, необычного [33].

Весь познавательный, творческий, процесс должен пройти четыре очень важных этапа. Если ребенок понял, что и как нужно выполнять, попытался решить обозначенную проблему, то получить тот результат, какой ему нужен будет, и это непременно должны увидеть, как можно большее число людей. Если младший школьник уверен, что учитель с его работой познакомит одноклассников, родителей, то ему захочется самому выполнять и придумать что-то новое. Учащиеся развиваются в деятельности, ищут, добывают знания [12].

Таким образом, на основании проведённого научно - методического анализа, мы определили познавательную деятельность, как часто изменяющееся качество личности, которое означает глубокую убеждённость ребёнка в необходимости познания, творческого усвоения системы знаний, что находит проявление в осознании цели деятельности, готовности к энергичным действиям и непосредственно в самой познавательной деятельности. Всё это и станет условием дальнейшего хорошего обучения [19].

Таким образом, можно отметить, что важную сторону психофизического развития составляет возникновение, изменение и совершенствование психических и физических процессов и качеств детей младшего школьного возраста.

## 1.2. Особенности психофизического развития младших школьников

Для развития психофизических качеств, младший школьник создаёт именно те возможности, в котором будут состоять его основные вклады в общий процесс его развития познавательной активности. И действительно, познавательные процессы, которые развиваются у ребёнка, проявляются в деятельности.

Познавательная деятельность имеет свою структуру. Её предметом может быть информация, которая несёт в себе и объект и явление. Именно на определенные им объект и предмет ребёнок направляет свое внимание. В познавательной деятельности вместе с действиями детей организовывается, та структура знаний субъекта, его активность не меняет предмет, а лишь отображает его свойства, создаёт соответствующие образы [13].

Познавательная деятельность и возникает, и всегда осуществляется на основе мышления, а также включает в себя обязательно внимание, память, воображение и другие психические процессы [53]. Наконец, в познавательной деятельности мы можем увидеть, как выражается отношение человека к его окружающему миру, к действительности который познаётся.

Младший школьный возраст считают горой детства. В популярной периодизации развития психического охватывает небольшой период от 6-7 до 9-11 лет. В этом возрасте происходит смена образа и стиля жизни: новые требования, активная социальная роль ученика, новый вид деятельности учебная деятельность. В школе ребенок приобретает не только новые знания и умения, но и определенный социальный статус. Изменяется восприятие места своего в системе отношений. Расширяются интересы, ценности ребенка, весь его уклад жизни [11].

Младший школьник находится на границе нового возрастного периода. С точки зрения физиологии - это время физического роста, тут дети быстро тянутся вверх, наблюдается гармония в физическом развитии, которое опережает нервно-психическое развитие ребенка, что проявляется на временном ослаблении нервной системы. В организме мы можем наблюдать повышенную утомляемость,

беспокойство, повышенную потребность в движениях [23].

Учителю по физической культуре, занимающемуся с детьми младшего школьного возраста, необходимо знать хорошо их психофизическое развитие, малое знание особенностей детского организма может привести к ошибкам в методике физического воспитания и, как следствие, к перегрузке детей, нанесению ущерба их здоровью [47].

Организм ребенка не может являться маленькой откопированной частью, организма взрослого человека. В определенном возрасте он отличается присущими этому возрасту особенностями, которые влияют на жизненно важные процессы в организме, на физическую и умственную деятельность ребенка [31].

Раздельно рассмотрим физическое и психическое развитие детей младшего школьного возраста: итак, физическое развитие младших школьников заметно может отличаться от развития детей среднего и старшего школьного возраста. Данный факт предполагает рассматривать отдельно анатомо-физиологические и психологические особенности младших школьников, а точнее детей, группы тех детей, которые отнесены к младшему школьному возрасту [18].

Но не многим показателям развития огромной разницы между мальчиками и девочками младшего школьного возраста нет, до 11-12 лет размеры тела у юношей и девушек немного одинаковы. В этом возрасте дальше сформировывается структура не многих тканей, продолжается их рост. Ритм роста в длину немного затупляется по сравнению с предыдущим периодом дошкольного возраста, но вот масса тела увеличивается. Рост увеличивается ежегодно на 4-5 см, а вес на 2-2,5 кг [27].

Заметно изменяется окружность грудной клетки, и она изменяться к лучшим ее формам, превращается в конус, который обращен вверх. Именно поэтому, изменяется, становится больше ЖЕЛ (жизненная емкость легких). Известные полученные средние показатели ЖЕЛ у мальчиков 7 лет составляет 1400 мл, а вот у девочек 7 лет - 1200 мл. У мальчиков 12 лет - 2200 мл, у девочек 12 лет - 2000 мл. каждый год увеличивается объем жизненной емкости легких в ровно, в среднем, 160 мл у мальчиков и у девочек этого возраста [9].

Но именно дыхание, его функция остается неизменной: ввиду слабости дыхательных мышц, дыхание у младшего школьника относительно учащенное и поверхностное; в выдыхаемом воздухе 2% углекислоты (против 4% у взрослого). Другими словами, аппарат дыхательный у младших школьников работает менее производительно. На одну единицу объема вентилируемого воздуха организмом детей употребляется меньше кислорода (около 2%). В отличие старших детей (4%). Затруднение в дыхания у детей во время мышечной деятельности, может вызвать гипоксемию (быстрое уменьшение насыщения крови кислородом). При обучении младших школьников физическим упражнениям необходимо так организовать их деятельность, в ходе которой их дыхание должно сочетаться с движениями тела[39]. Обучение правильному дыханию во время упражнений является важнейшей задачей при проведении занятий с группой ребят младшего школьного возраста. [24]

В редкой связи с системой дыхания работают органы кровообращения. Круг кровообращения необходим для поддержания уровня тканевого обмена веществ, в том числе и газообмена. Иными словами, кровь доставляет питательные вещества и кислород ко всем клеточкам нашего организма и принимает в себя продукты жизнедеятельности, которые нужно вывести из организма человека.

С возрастом увеличивается вес сердца в соответствии с нарастанием веса тела. Однако пульс не изменяется, остается учащенным до 84-90 ударов в минуту (у взр. 70-72 удара в мин.). В частности, с этим за счет быстрого кровообращения, снабжение органов кровью оказывается в 2 раза большим, чем у взрослого. Наивысшая активность обменных процессов у младших школьников связана и с большим количеством крови по отношению к весу тела, 9, % а у взрослого человека 7-8% [49].

У младшего школьника сердце намного лучше справляется с работой, т.к. просвет артерий в этом возрасте относительно более широкий. Ведь в младшем школьном возрасте кровяное давление обычно несколько ниже, чем у взрослых. К 7-8 годам оно равняется 99/64 мм. рт.ст., к 9-12 годам - 105/70 мм рт.ст. При отдельной напряженной мышечной работе сердечные сокращения у младших



школьников значительно увеличиваются, превосходя, как правило, 200 ударов в минуту[23]. После проведенных соревнований, связанных с большим эмоциональным возбуждением, пульс у детей учащается еще больше - до 270 ударов в минуту.

Единственным недостатком этого возраста является легкая возбудимость сердца, в работе которого не часто наблюдается аритмия, в связи с разными внешними влияниями. Регулярная тренировка обычно приводит к совершенствованию функций ССС, расширяет и укрепляет функциональные возможности детей младшего школьного возраста [8].

Жизнедеятельность организма и мышечная работа, обеспечивается обменом веществ. В ходе результатов окислительных процессов разлагаются углеводы, жиры и белки, возникает необходимость функций организма в наборе энергии и самое большое количество этой энергии идет на синтез тканей растущего организма детей, на "пластические" процессы. Нам всем известно, что необходимая теплоотдача происходит именно с поверхности тела. Так, как поверхность тела детей младшего школьного возраста относительно велика по сравнению с массой, то он и отдает в окружающую среду больше тепла [19].

При процессе отдачи тепла, и роста, значительной мышечной активности ребенка необходимо больше затрат и энергии. Для этих затрат, для выработки энергии необходима и большая интенсивность окислительных процессов. У младших школьников относительно невелика и способность к работе в анаэробных (без достаточного количества кислорода) условиях. [21]

Выполнение физических упражнений и участие в спортивных соревнованиях требуют от младших ребят значительно больше затрат по сравнению со старшими школьниками [49].

Именно, большие затраты уходят на работу, значительно высокий уровень основного обмена, связанный с ростом организма, необходимо учителю учитывать при организации занятий с младшими школьниками, помнить, что ребятам надо покрыть затраты энергии на "пластические" процессы, терморегуляцию и физическую работу. При регулярных занятиях физическими

упражнениями процессы "пластические" происходят намного лучше и полноценно, и поэтому младшие школьники гораздо лучше развиваются физически. Но такое положительное влияние на обмен веществ оказывают только оптимальные нагрузки.

Часто регулярная тяжелая работа, недостаточный отдых, ухудшают обмен веществ, замедляют рост и развитие младшего школьника. И поэтому учителю физической культуры нужно уделить большое внимание на планирование нагрузки и расписанию занятий с младшими школьниками. Развитие органов движения - костного скелета, мышц, сухожилий, связочно-суставного аппарата - все эти важные компоненты имеют огромное значение для роста организма младших школьников [17].

Мы можем с точностью сказать, что мышцы младших школьников имеют очень тонкие волокна, в них содержится только небольшое количество белка и жира. Мышцы же этом возрасте очень слабы, особенно можно выделить мышцы спины, они не способны долго поддерживать тело в правильном исходном положении, и это приводит к нарушению осанки. Мышцы туловища слабо фиксируют позвоночник в статических позах. Кости скелета, особенно позвоночника, отличаются большой податливостью внешним воздействиям. Именно поэтому осанка ребят представляется очень неустойчивой, и у них легко возникает асимметричное положение тела. И с этим, у младших школьников можно увидеть искривление позвоночника в ходе длительных статических напряжений. [20]

Чаще всего происходит из-за того, что силы мышц правой стороны туловища и правых конечностей в младшем школьном возрасте оказывается намного больше, сила левой стороны туловища и левых конечностей. И поэтому происходит полная симметричность развития, но довольно редко, а у не многих детей асимметричность бывает резкой.

Именно из-за этого на занятиях физическими упражнениями необходимо уделять огромное внимание развитию мышц симметрично, правой стороны туловища и конечностей, и так же левой стороны туловища и конечностей,

воспитанию правильной осанки [31].

Симметричное развитие силы мышц туловища при занятиях разными упражнениями приводит к развитию "мышечного корсета" и предохраняет боковое искривление позвоночника. Регулярные занятия физической культурой всегда способствуют формированию полноценной осанки у детей.

Мышечная структура у детей данного возраста способна к регулярному развитию, что выражается в увеличении объема мышц и мышечной силы. Но это развитие происходит не само по себе, а в связи с необходимым количеством движений и мышечной работы. В этом возрасте почти полностью заканчиваются развитие морфологическое и нервной системы, заканчивается рост и дифференциация нервных клеток. В процессе всего формируются те типы "замыкательной деятельности коры больших полушарий головного мозга", которые лежат в основе развития индивидуальных и психологических особенностей, интеллектуальной и эмоциональной деятельности детей [17].

Теперь мы отдельно рассмотрим психическое развитие детей младшего школьного возраста: психическое развитие- это способ восприятия и наблюдения внешней действительности у детей младшего школьного возраста еще не совершенна: они принимают внешние предметы и явления не четко, выделяя в них редкие признаки и особенности, почему-то привлёкшие их внимание [12].

Отдельной чертой внимания младших школьников является его произвольный характер, они очень легко и быстро отвлекаются на внешние раздражители, которые мешают процессу обучения. Не очень развита и способность сосредоточения внимания на активном явлении. Длительное удержание внимания на одном и том же объекте они еще не могут. Напряженное и сосредоточенное внимание часто приводит к резкому утомлению[23].

Вот о процессе памяти у младших школьников мы можем сказать, что он имеет образный характер и наглядный: они намного лучше запоминают особенности интересующих их предметов, чем их смысловую сущность. Дети этого возраста еще с трудом связывают в своей памяти отдельные части

изучаемого явления, с трудом представляют себе общую структуру явления, его структурность и взаимосвязь частей. Техника запоминания выявляет характер механический, а вот он основывается на той силе впечатления и на многократном повторении акта восприятия [10].

Во взаимосвязи с этим фактом, процесс повторения движения заученных младшими школьниками наполнен неточностью, наибольшим числом ошибок, выученное движение на короткое время памяти [31].

Всё выше изложенное имеет прямое отношение и к разучиванию движений на уроках физической культурой. Многократные исследования свидетельствуют, что учащиеся младшего звена не запоминают большое количество материала, которое изучалось ими 1-2 месяца назад. Чтобы избежать этого, необходимо регулярно, на протяжении долгого времени, повторять с детьми пройденный учебный материал [8].

В возрасте шести-семи лет мышление у детей отличается тем, что оно носит наглядно - образный характер, которое неотделимо от восприятия конкретных особенностей изучаемых явлений, тесно связано с деятельностью воображения. В любом возрасте ребята с большим трудом усваивают те понятия, которые могут отличаться большой абстрактностью, так как кроме словесного выражения они не связаны с конкретной действительностью. И причина этого, главным образом, в недостаточности знаний об общих закономерностях природы и общества [26].

Поэтому в младшем школьном возрасте словесные методы и приемы слабо связаны с наглядными образами сущности явлений и определяющих их закономерностей. В связи с этим приемы наглядного метода обучения являются ведущими в младших классах.

Показ движений должен быть доступным и легким по своему содержанию. Следует четко выделять нужные части и основные элементы движений, закреплять восприятие с помощью слова [3].

При этом необходимо знать, что ритмический, силовой и пространственный образы движений младшие школьники усваивают, прежде всего, в ощущениях и обобщениях впечатлений и в меньшей степени - путем осознания, продуманного

освоения технического действия.

Вследствие этого обучение целому упражнению будет, имел, в ином возрасте большой успех, чем разучивание его по деталям. Дети этого возраста регулярно самостоятельно, только понаблюдав за тем, как это делается, могут выучить передвижение на лыжах, коньках, научиться общаться с мячом, проявлять спортивно-игровую смекалку [24].

Наибольшее значение мы предаем развитию функции мышления, которое происходит в играх, требующее предъявления необходимой силы, ловкости, быстроты, как самих движений, так и реагирования на разные обстоятельства и ситуации игры. Значения воспитательной направленности подвижных игр, велико, в процессе игровой деятельности развиваются буквально все психические функции и качества ребенка: острота ощущений и восприятия, внимание, проявляется оперативная память, воображение, мышление, социальные чувства, волевые качества [17].

Положительное влияние игра может оказать только тогда, когда с правилами проводится игра, и ими руководствуются. Многие ученые считают, что подвижные игры необходимы для развития способностей младших школьников, после чего они смогут регулировать свои эмоциональные состояния. Интерес к играм связан у детей с яркими эмоциональными переживаниями. У младших школьников бывают следующие проявления эмоций на уроках физической культуры: непосредственный характер, яркое внешнее выражение в движение, в мимике, в поведении, в голосе, в глазах и т.д. Дети данного возраста не способны скрывать свои эмоциональные состояния, они им поддаются [19].

Учащиеся младших классов не могут сдерживать и контролировать и свои эмоции, даже если этого требуют необходимые обстоятельства. Эти качества эмоциональных состояний, представленные течению, могут остаться и стать чертами характера. В младшем школьном возрасте формируются и воспитываются волевые качества. За частую, они в своей свободной деятельности руководствуются только ближайшими целями. Они не могут выдвигать какие - то отдельные цели, которые требуют для их решения короткометражных движений.

Но даже в этом случае наблюдается отсутствие выдержки, настойчивости, целеустремленности [8].

В связи с этим старые цели у них быстро подменяются вновь возникшими. Поэтому у младших школьников надо развивать выдержку, устойчивую целеустремленность, инициативность, решительность, самостоятельность.

Также непостоянны черты и особенности характера детей данного возраста. В основном речь идет о нравственных чертах личности детей. Очень редко дети бывают недисциплинированные, эгоистичны, грубы, капризны, при этом нежелательные проявления личности ребенка могут быть связаны с неправильным дошкольным воспитанием[57].

Таким образом, мы рассмотрели в отдельности физическое развитие и психическое, и выяснили, что это развитие составляет необходимые изменение и совершенствование таких процессов как, психические и физические процессы качества детей младшего школьного возраста восприятие, внимание, мышление, воображение, память [45].

Потому что для развития необходимых процессов, младший школьник сам создаёт те возможности и в этом состоит его основной вклад в общий процесс развития познавательной активности. И ведь действительно, познавательные процессы, которые развиваются у ребёнка, проявляются в деятельности, через психические процессы, к которым относятся память, мышление и т.д.

### **1.3. Процесс оздоровления школьников в рамках требований ФГОС**

Исследования Министерства здравоохранения России показали, что всего 14% детей здоровы, 50% имеют функциональные отклонения, 35-40% хронические заболевания. Среди школьников за период обучения в 5 раз возрастает частота нарушений органов зрения, в 3 раза - патология пищеварения и мочеполовой системы, в 5 раз - нарушение осанки, в 4 раза - нервно-психических расстройств. На этом фоне одной из приоритетных задач реформирования системы образования становится сегодня сбережение и укрепление здоровья

учащихся, формирование у них ценности здоровья, здорового образа жизни, выбора образовательных технологий, адекватных возрасту, устраняющих перегрузки и сохраняющих здоровье школьников[33].

При решении озвученной задачи школа сталкивается с серьезной проблемой сохранения высокого потенциала здоровья, обеспечения условий его развития, уменьшения действий вредных факторов на детей на всем протяжении педагогического процесса. Трудности в учебе детей, связанные с повышенными требованиями программ, их усложнением, неизбежно влекут за собой стрессы, перенапряжение нервной системы, эмоциональные перегрузки и как следствие, ухудшающееся состояние здоровья учащихся. Зачастую современная массовая школа не только не укрепляет здоровье детей, но и сама превращается в его снижающий фактор [29].

Согласно ФГОС программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни разрабатывается образовательным учреждением на основе примерной и обеспечивает формирование в детях заинтересованного отношения к собственному здоровью. Его основная цель – формирование условий для создания единого здоровьесберегающего и здоровьесозидающего пространства.

Воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с раннего детства. Если в семье родители понимают значение физкультуры и спорта для здоровья ребенка, то они с самого раннего детства формируют у ребенка культуру физических занятий, демонстрируя это на своем собственном примере.

При организации образовательного процесса по физической культуре в соответствии с требованиями ФГОС ООО необходимо иметь в виду, что «особенностью содержания современного основного общего образования является не только ответ на вопрос, что учащийся должен знать (запомнить, воспроизвести), но и формирование универсальных учебных действий в личностных, коммуникативных, познавательных, регулятивных сферах,

обеспечивающих способность к организации самостоятельной учебной деятельности» [18].

В связи с этим именно переориентация всего образовательного процесса по физической культуре на формирование и оценку сформированность универсальных учебных действий является решающим показателем реализации ФГОС ООО. Следовательно, особое внимание уделяется изменению формы организации учебной деятельности и учебного сотрудничества от классно-урочной, исследовательской методике преподавания учебных предметов при одновременном использовании дополнительных учебных, дидактических материалов, ориентированных на формирование не только предметных, но и метапредметных и личностных результатов[30].

Формирование вышеперечисленных результатов обучения могут формироваться (по нашему мнению) в процессе организации познавательной деятельности.

Познавательная деятельность рассматривается как способ решения многих задач, в частности направленности восприятия, памяти, мышления, воображения, логики, и их взаимосвязь от уровня целенаправленности в большей степени, определить продуктивность познавательной деятельности, что уже у семилетних детей имеет свои специфические черты. Этот период повышения познавательной деятельности (переход от интереса к любознательности), не может, происходит сам собою, а только при определённых условиях, которые можно создать в образовательном процессе младших школьников [31].

По нашему мнению, образовательно – оздоровительный процесс младших школьников может базироваться на использовании элементов дыхательной гимнастики, практическое применение пальчиковой гимнастики, использование хатха-йоги, психогимнастики, активное использование подвижных игр на уроках и динамических переменах, физкультминуток и т. П. Данные элементы можно проводить в начале и в конце уроков, что будет являться наиболее эффективным средством оздоровления и одним из условий организации познавательной деятельности [11].



Данный вывод соответствует современным требованиям ФГОС, которые ориентированы на оздоровление детей. Познавательная деятельность младших школьников является важным фактором улучшения и одновременно показателем эффективности и результативности процесса обучения, поскольку она стимулирует развитие самостоятельности, поисково-творческий подход к овладению содержанием образования, побуждает к самообразованию на уроках физической культуры.

#### **1.4. Условия организации познавательной деятельности**

На сегодняшний день процессы познавательной деятельности функционируют не изолированно друг от друга, а представляют собой сложную систему. Развивающая деятельность, направленная на совершенствование разных психических процессов, будет организовывать как его собственную производительность, так и функционирования познавательных сфер личности в целом, и влиять на оздоровление в частности[22].

Рассмотрим условия, относящиеся к организации познавательной деятельности и

одним из условий является:

-изменение содержания образовательного процесса младших школьников ориентированного на оздоровление;

-создание проблемной ситуации в процессе обучения двигательным действиям, которая реализуется через использование таких методов и приёмов, как: поисковые методы, беседа-диалог, диалог-дискуссия, метод творческих заданий;

-формирования мотивационно-ценностного отношения к урокам физической культуры с использованием домашних самостоятельных и творческих заданий.

*Изменение содержания образовательного процесса младших школьников ориентированного на оздоровление, который является доминирующим в*

организации познавательной деятельности.

Образовательно – оздоровительный процесс младших школьников может базироваться на использовании элементов дыхательной гимнастики, практическое применение пальчиковой гимнастики, использование хатха-йоги, психогимнастики, активное использование подвижных игр на уроках и динамических переменах, физкультминуток и т. П. Данные элементы можно проводить в начале и в конце уроков, что будет являться наиболее эффективным средством, в конце урока проводились упражнения на релаксацию, в сюжетных формах с музыкальным сопровождением.

*Создание проблемной ситуации* в процессе обучения двигательным действиям, которая реализуется через использование таких методов и приёмов, как: поисковые методы, беседа-диалог, диалог-дискуссия, метод творческих заданий. При этом взаимодействие учителя и учащихся осуществляется на основе субъект-субъектных отношений, в которых учащиеся являются не пассивными слушателями, а активными участниками учебного процесса.

На уроках физической культуры при обучении двигательным действиям уточнение деталей техники происходит тем быстрее, чем активнее дети включаются в познавательную деятельность. Дети группируют полученные знания в систему, обеспечивающую эффективность выполнения двигательных действий в процессе поисковой дискуссии в форме вопрос-ответ с последующими комментариями, пояснениями и уточнениями со стороны учителя (также допускаются комментарии со стороны учащихся). Беседа - диалог проводится с целью формирования теоретических обобщений. Дети классифицируют, выясняют закономерности разучиваемого двигательного действия.

В младшем школьном возрасте укрепляются, развиваются основные направления познавательных процессов (восприятие, внимание, память, логика, мышление и речь), которые необходимы для поступления в школу. К концу младшего школьного возраста эти качества должны раскрыться, и повлиять на высшие психические функции, связанные с мышлением [31].

Чем активнее ребенок в умственном отношении, тем он больше начинает задавать вопросы и тем самым, становятся разнообразными эти вопросы.

Ребенок начинает интересоваться этими процессами: как правильно закаляться? Для чего нужно дышать? зачем человеку нужны мышцы? что такое правильный режим дня? нужна ли по утрам зарядка? для чего нужны уроки физической культуры?

Ребенок сам старается получить те знания, которые он усваивает, через многочисленное «зачем?», «как?», «почему?». Он должен распределять свои знания, мысленно воспроизводить ситуации и пытаться отыскать подходящий путь для решения поставленных задач [].

Ранее нами отмечалось, что при постановки различных задач младший школьник ищет пути их решения, в действительности пробуя и примерить, но большей частью в основном решает в основном в уме. Ребенок в уме воспроизводит реальную ситуацию и в дальнейшем поступает так, как будто и своем воображении. Описанное мышление, где решение задач выполняется в ходе внутренних воображений с образами, называют наглядно - образным, наглядно - образное мышление - ведущий вид мышления у детей младшего школьного возраста. Конечно, младший школьник может мыслить логически, но следует помнить, что этот возраст сенситивен к изучению, опирающемуся на наглядность [9].

Познавательный процесс мышления детей в начале года, младшей школе различается тем, что он эгоцентричен, у него своя позиция, которая обусловлена отсутствием знаний, он не может найти правильного решения в определенных проблемных ситуациях на уроках физической культуры [18].

*-формирования мотивационно-ценностного отношения к урокам физической культуры с использованием домашних самостоятельных и творческих заданий* является одним из составных компонентов учебной деятельности, а ее формирование – главным условием развития мыслительных способностей.

Предполагается, что обращение к мотивационно-ценностному отношению по физическому воспитанию позволит значительно увеличить двигательную возможность ребенка, сформировать установки и устойчивые интересы к физическому совершенствованию и сохранению здоровья. В теории и методике физического воспитания начальный этап обучения также начинается с формирования положительной учебной мотивации, которая предполагает сознательное, осмысленное отношение к предстоящему овладению двигательным действием, а также ориентирует учащегося на овладение приемами усвоения знаниями. Становится бесспорным вопрос, что одним из основных условий является формирование учебно-мотивационной потребности.

Формирование мотивационно-ценностного отношения происходит следующим образом: объяснение техники разучиваемого двигательного действия начинается не с готового показа или конкретного объяснения, а с эвристической беседы - диалога, которую учитель начинает с вопросов: что детям известно о данном двигательном действии, где можно использовать, каких результатов можно достичь при овладении им и т.д.

В процессе такого подхода учащиеся овладевают приемами усвоения теоретических знаний о двигательном действии, которые являются предпосылкой осознания мотивов учебной деятельности. Таким образом, формируется осознанная учебная потребность, которая переходит в мотивированную.

Исследования показали, что теоретические знания могут способствовать рядом компонентов, которые взаимосвязаны. К ним относятся:

- рефлексии, т.е. понимание ребенком своих собственных действий в соответствии условиям задачи;

- анализ содержания задачи с целью выделения принципа или способа ее решения, который затем как бы «с места» переносится на целый класс подобных задач;

- внутренний план действий, обеспечивающий их планирование и выполнение «в уме».

На сегодняшний день процессы познавательной деятельности функционируют не изолированно друг от друга, а представляют собойножную систему. Развивающая деятельность, направленная на совершенствование разных психических процессов, будет организовывать как его собственную производительность, так и функционирования познавательных сфер личности в целом, и влиять на оздоровление в частности[22].

Таким образом, все характеристики умственной деятельности младших школьников, опираясь на особенности их физиологии, показывают значимость психического развития младшего школьника, т.е. развития психических процессов, т.к. познавательная активность возникает и осуществляется на ихоснове [47].

В свою очередь, использование таких активных методов обучения как: методы проблемного обучения и развивающего позволят эффективно организовать учебный процесс по физической культуре младших школьников и эффективно повлияют на организацию их познавательной деятельности. Выявленные условия организации познавательной деятельности в процессе оздоровления младших школьников позволят эффективно организовать учебный процесс по физической культуре в соответствии с требованиями ФГОС и успешно решат оздоровительную направленность образовательного процесса.

## ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

### 2.1. Методы исследования

В ходе нашей работы нами применялись следующие методы исследования:

- анализ научно-методической литературы;
- педагогическое наблюдение;
- педагогический эксперимент;
- метод контрольных испытаний;
- метод опроса (анкетирование);
- математико-статистическая обработка данных.

*Анализ научно-педагогической литературы:*

При изучении и анализе литературных источников по данной проблеме были выявлены основные условия, средства и методы организации познавательной деятельности, учащихся на уроках физической культуры. Значительный интерес представляли работы, содержащие сведения: активизация познавательной деятельности, психологии, теории и методики физического воспитания.

Значительный интерес представляли работы, содержащие сведения: познавательная деятельность, учащиеся младших классов, теории и методики физического воспитания, организация познавательной деятельности младших классов.

Изучалась также литература, обобщающая опыт педагогов, тренеров по вопросам активизации двигательных действий. Нами было изучено 78 источников, в конечный библиографический список вошло 54 источника.

Изучалась также литература, обобщающая опыт педагогов, учителей по вопросам организации познавательной деятельности с использованием здоровьесберегающих технологий в процессе физического воспитания.

*Педагогическое наблюдение:*

В нашем исследовании использован как источник информации для построения гипотезы, служит для проверки данных, полученных другими методами, с его помощью можно извлечь дополнительные сведения об изучаемом объекте.

Педагогическое наблюдение проводилось за организацией учебно-воспитательного процесса на уроках физической культуры. Оценивались индивидуальные показатели учащихся, которые включали в себя уровень развития познавательной активности и уровень развития физического развития.

Для оценки уровня познавательной активности учащихся нами был разработан протокол учета (приложение 1). В данном протоколе фиксировались индивидуальные показатели учащихся. Педагогическое наблюдение осуществлялось на уроках физической культуры за учащимися 2 «б» класса (контрольная группа) и 2 «в» класса (экспериментальная группы).

#### *Педагогический эксперимент*

Педагогический эксперимент осуществлялся с целью экспериментального исследования в учебно-воспитательном процессе у учащихся младших классов, с целью разработки и внедрении условий, средств и методов здоровьесберегающих технологий в организации познавательной деятельности в процессе физического воспитания младших. Изучалось изменение двигательной деятельности и интеллектуальных способностей у учащихся младших классов, с целью выявления эффективности подобранных условий, средств и методов здоровьесберегающих технологий в организации познавательной деятельности младших школьников. Данные представлены в 3 главе.

#### *Метод контрольных испытаний*

Применялся для определения уровня двигательной деятельности, функциональных возможностей организма, уровня здоровья и интеллектуальных способностей у учащихся младших классов.

Для диагностики двигательных способностей были проведены контрольные испытания, состоящие из 5 тестов: прыжок в длину с места толчком двумя ногами с взмахом рук, сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (девочки), и подтягивание

на перекладине (мальчики), поднятие туловища из положения, лежа на спине за 30 с., тест на определение гибкости, бег 30 м..

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами с взмахом рук (см): испытуемый встаёт около линии перед разметкой, выполняет раскачивание со слегка согнутыми ногами и взмахами рук. Выполняет толчок с двух ног вперёд, во внимание берётся результат пятки расположенной ближе к линии отталкивания. Всего испытуемым дается по три попытки, лучший заносится в протокол.

Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (девочки) и подтягивание на высокой перекладине (мальчики):

Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа - выполняются из исходного положения: упор, лежа, прямые руки на ширине плеч, ноги опираются на носки, спина выпрямлена.

Подтягивание - выполняется из И.П. в висе на перекладине хватом руками сверху: подтягиваясь, согнуть руки в локтях. Стараться выполнять упражнение без рывков и маховых движений, а положение тела в висе и упоре фиксировать на прямых руках 1-2 секунды.

Поднятие туловища из положения, лежа на спине за 30 с.: выполняется из положения, лежа на спине, ноги согнуты в коленях, поднять туловище и наклониться к коленям, затем вернуться в И.П. и так дальше.

Тест на определение гибкости: Наклон вперёд из положения, сидя на полу: На полу мелом наносится линия А-Б, а от её середины - перпендикулярная линия, которую размечают через 1см. Ребёнок садится так, чтобы пятки оказались на линии А-Б. Расстояние между пятками-20- 30см., ступни вертикальны. Выполняется три разминочных наклона, и затем четвёртый, зачётный. Результат определяют по касанию цифровой отметки кончиками пальцев соединенных рук.

Бег на 30 метров выполняется с высокого старта. Дистанция бега размещается на спортивной площадке или на любой другой площадке с твердым покрытием. Дети сдают норматив в парах



С целью определения уровня развития мыслительных способностей мы использовали шкалу оценки, разработанную Фомичевой Н.В. [53]. Детям предлагается 3 контрольных задания:

1. Придумывать различные исходные положения и показать их выполнение (оценивается плюсом). Опрос и показ осуществляется с одним классом в количестве 25 человек. Каждый ребенок показывает по одному исходному положению любого упражнения. Дается возможность проявить способности каждому ученику.

Придумать и показать максимальное количество ОРУ из одного исходного положения (И.П.). Учитель предлагает детям несколько И.П. на выбор.

2. Ребенок должен показать упражнения в соответствии с придуманным им образом или действием и назвать его.

3. Ребенок придумывает и рассказывает мини-сюжет к комплексу ОРУ. (2 упражнения).

Методика проведения теста с целью выявления способностей ребенка к анализу выполнения двигательных действий. Дети самостоятельно анализируют двигательные действия и объясняют:

А) почему оно не получилось

Б) почему не понравилось выполнение какого - либо ОРУ?

В) почему не понравилось выполнению какого - либо ОРУ?

Учитель оценивает следующие умения:

Выполнять правила игры

Применять двигательные навыки в изменяющихся ситуациях подвижных игр.

Придумывать самим правила игры

Придумывать различные варианты подвижной игры.

Придумывать подвижные игры с различными сюжетами.

Показ и выполнение движений, упражнение ребенком сопровождается объяснением. Каждое из контрольных заданий оценивается плюсом, количество плюсов зависит от количества выполненных ребенком заданий.

Общее количество баллов выставляется по количеству плюсов в каждом контрольном упражнении. Обязательным условием проведения теста является предоставление каждому ребенку проявить свои способности.

Уровень здоровья определялся по количеству заболеваний в год.

*Метод опроса (анкетирование):*

Применялся для определения мотивационно-ценностного отношения к урокам физической культуры, определялся по результатам анкеты «Моё здоровье» (Приложение 1).

Анкета включала в себя такие вопросы:

-пропускаешь ли ты уроки физической культуры?

-хотел бы ты регулярно заниматься физкультурой и спортом?

-занимаешься ли ты регулярно спортом?

*Математико-статистический метод обработки информации*

Математико-статистическая обработка результатов исследования проводилась методом количественного анализа. Программа вычисления средней арифметической ( $\bar{X}$ ), среднеквадратичного отклонения ( $\sigma$ ) и стандартной ошибки среднего значения ( $\sigma_{\bar{x}}$ ) составлялись по способу сумм. Сравнение средних значений двух совокупностей производилась по  $t$ - критерию Стьюдента (Ю.Д. Железняк).

## **2.2. Организация исследования**

Исследование проходило на базе МАОУ СОШ №5 г. Ишима, в которой обучение младших школьников проходило по программе Лях В.И. (программа по физической культуре для учащихся 1-11 классов). ОЭР проводилась с января 2016 по май 2017 г., с учащимися 2 «в» класса, который рассматривали как экспериментальный, и с учащимися 2 «б» класса, который определили, как контрольный [45].

Процесс физического воспитания в экспериментальном и в контрольном классах осуществлялся в соответствии с программой по физической культуре

учащихся 1-11 классов, которое направлено на развитие двигательных способностей.

Занятия в контрольном классе проводились по традиционной методике обучения двигательным действиям, в экспериментальном классе в учебных занятиях создавались условия, которые, по нашему мнению, будут эффективно способствовать организации познавательной деятельности. Количество учебных занятий в экспериментальном и контрольном классах было одинаковым 3 раза в неделю.

Эксперимент по внедрению условия организации познавательной деятельности в образовательно-оздоровительном процессе осуществлялся на протяжении учебных 2016-2017 годов. В экспериментальной группе выдались рабочие тетради, где они отмечали свой уровень физической подготовленности (в начале и в конце года), уровень физического развития (заполняли родители), заполняли анкету «Моё здоровье», выполняли домашние задания.

Третий урок физической культуры проводился с оздоровительной направленностью.

Первый этап эксперимента с января 2016 по май 2016 года включал выбор темы, анализ научной и методической литературы, формулировку методологического аппарата исследования (определение объекта и предмета исследования, его цели и задач, формулирование гипотезы). На основе изученных литературных источников была сформирована теоретическая глава нашей работы.

Второй этап эксперимента продолжался в период с сентября 2016 по июнь 2017 года. На этом этапе были сформированы группы испытуемых, проведена практическая часть педагогического эксперимента. Проводилось педагогическое наблюдение за учебно-воспитательным процессом у учащихся младших классов.

На третьем этапе эксперимента: сентябрь-ноябрь 2017 года проведен математико-статистический анализ полученных результатов, сформулированы предварительные выводы и оформлен окончательный вариант магистерской работы.

### **Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ОЗДОРОВЛЕНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

#### **3.1. Анализ результатов констатирующего этапа эксперимента**

Познавательная деятельность учащихся младших классов тесно переплетается с познавательной активностью, так как познавательная активность помогают усваивать новые знания и оказывают плодотворное влияние на формирование отношений к самой познавательной деятельности на уроках физической культуры. Познавательная активность — это интерес к урокам физической культуры, к приобретению знаний, к развитию интеллектуальных и двигательных способностей.

Для развития интеллектуальных и двигательных способностей учащихся младших школьников мы обратились к методикам развития разных авторов (Фомичева Н.В.), методика адаптирована к процессу физического воспитания младших школьников на основе активных методов обучения, которые предлагают различные авторы (Кудрявцев, Лук, А.Н.) [41,44,52].

Для проведения педагогического эксперимента методом случайной выборки были определены два класса: -2 «в» - экспериментальная группа-26 человек (8-мальчиков, 18-девочек), контрольная группа 2 «б» -25 человек (10 мальчиков и 15 девочек).

В ходе нашего исследования мы определили уровень развития мыслительных процессов, физического развития детей в начале эксперимента. Результаты учащихся контрольной и экспериментальной групп представлены в таблицах 1,2 и 3.

Таблица 1

Результаты развития мыслительных процессов учащихся контрольной и экспериментальной групп в начале ОЭР (баллы)

Название теста	Группы	$X \pm \sigma$	t	P
1. Придумывать различные И.П. и показать их выполнение	КГ	21±3,17	2,49	P<0,05
	ЭГ	23,8±3,96		
2. Показ упражнения в соответствии с придуманным им образом или действием и назвать его	КГ	23,5±3,17	1,18	P>0,05
	ЭГ	22,0 ±4,49		
3. Придумывает и рассказывает мини-сюжет к комплексу ОРУ	КГ	20,1±6,08	0,30	P>0,05
	ЭГ	20,6±3,96		

Из полученных результатов видно, что группы имеют средние и низкие показатели уровня развития мыслительных процессов. Наивысший результат в контрольной группе наблюдается во втором задании, средний показатель составляет 23,5, а в экспериментальной группе преобладает задание первое 23,8. Это свидетельствует о разном уровне мыслительных процессов у учащихся младших классов.

Таблица 2

Результаты физического развития мальчиков контрольной и экспериментальной групп в начале ОЭР

Название теста	Группы	$X \pm \sigma$	t	P
1. Челночный бег 4*9 сек	КГ	14,4±1,76	2,17	P<0,05
	ЭГ	13,1±0,50		
2. Прыжок в длину с места, см	КГ	1,29±0,14	0,73	P>0,05
	ЭГ	1,34 ±0,15		
3. Наклоны туловища, см	КГ	17,6±5,19	0,99	P>0,05
	ЭГ	15,5±3,15		

4. Подтягивание на перекладине, кол-во раз	КГ	1,5±3,89	0,56	P>0,05
	ЭГ	0,76±0,70		
5. Поднимание туловища за 30 с, кол-во раз	КГ	14,4±4,54	0,94	P>0,05
	ЭГ	16,4±3,70		
6. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (ко-во раз)	КГ	15,3±4,22	0,65	P>0,05
	ЭГ	16,6±3,50		

Из полученных результатов мы видим, что у испытуемых низкий уровень физического развития, наиболее низкие показатели в экспериментальной группе наблюдаются в тестах в подтягиваниях на перекладине 0,76 р., и в челночном беге 13,1 с. В контрольной группе наиболее низкие показатели наблюдаются в тестах в прыжках в длину (1,29), подтягивание (1,5), что свидетельствует о резервах повышения физического развития детей.

Таблица 3

Результаты физического развития девочек контрольной и экспериментальной групп в начале ОЭР

Название теста	Группы	X±σ	t	P
1. Челночный бег 4*9, сек	КГ	13,5±1,17	0,96	P>0,05
	ЭГ	14,1±1,36		
2. Прыжок в длину с места, см	КГ	1,29±0,14	0,73	P>0,05
	ЭГ	1,34 ±0,15		
3. Наклоны туловища, см	КГ	18,7±2,99	0,21	P>0,05
	ЭГ	18,3±6,13		
4. Подтягивание на перекладине, кол-во раз	КГ	12,8±2,69	0,01	P>0,05
	ЭГ	12,8±3,06		
5. Поднимание туловища за 30 с, кол-во раз	КГ	15,6±2,99	0,50	P>0,05
	ЭГ	16,2±3,06		
6. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (ко-во раз)	КГ	14,3±3,37	1,32	P>0,05
	ЭГ	16±2,45		

Полученные результаты свидетельствуют о разном уровне физического развития девочек второго класса. В экспериментальной группе низкие показатели наблюдаются в тестах на гибкость (18,3), в подтягивание на перекладине(12,8). В контрольной группе в подтягивание на перекладине (12,8) и в прыжках в длину (1,29).

Условие по оздоровлению младших школьников в учебном процессе было представлено количеством заболеваний за полтора года. Результаты представлены в таблице 4.

Таблица 4

Количество заболеваний учащихся КГ и ЭГ в начале ОЭР

Название теста	Группы	$X \pm \sigma$	t	P
Кол-во заболеваний	КГ	2,25±0,56	1,81	P>0,05
	ЭГ	1,87±0		

По полученным данным видно, что у учащихся младших классов отрицательная динамика по количествам заболеваний в первой половине первого года обучения.

### **3.2. Организации познавательной деятельности в процессе оздоровления младших школьников**

Экспериментальной базой опытно-экспериментальной работы была выбрана МАОУ СОШ №5 г. Ишима, в которой обучение младших школьников проходило по программе Лях В.И. (программа по физической культуре для учащихся 1-11 классов). ОЭР проводилась в 2015-2017 гг., с учащимися 2 «в» класса, который рассматривали как экспериментальный, и с учащимися 2 «б» класса, который определили, как контрольный. Всего 50 учащихся [41].

Процесс физического воспитания в экспериментальном и в контрольном классах осуществлялся в соответствии с программой по физической культуре

учащихся 1-11 классов, которое направлено на развитие двигательных способностей.

Занятия в контрольном классе проводились по традиционной методике обучения двигательным действиям, в экспериментальном классе в учебных занятиях создавались условия, которые, по нашему мнению, будут эффективно способствовать организации познавательной деятельности. Количество учебных занятий в экспериментальном и контрольном классах было одинаковым 3 раза в неделю.

Эксперимент по внедрению условия организации познавательной деятельности в образовательно-оздоровительном процессе осуществлялся на протяжении учебных 2015-2017 годов. В экспериментальной группе выдались рабочие тетради, где они отмечали свой уровень физической подготовленности (в начале и в конце года), уровень физического развития (заполняли родители), заполняли анкету «Моё здоровье», выполняли домашние задания.

Третий урок физической культуры проводился с оздоровительной направленностью.

В начале урока, после построения, детям выдавались задания, оглянуться по сторонам, определить, что находится в зале, определить тему урока, поставить задачи урока. Пример: в зале лежат набивные мячи, приготовлены малые мячи, установлены горизонтальные щиты. Детям задается ряд вопросов: что вы видите в зале? Для чего используют баскетбольные мячи? А что делают с малыми мячами? Какие упражнения вы знаете с баскетбольными мячами? А для чего нам сегодня нужны малые мячи? Для чего приготовлены щиты с кругами?

На вопрос учителя: Чем мы сегодня с вами будем заниматься на уроке (дети отвечают: «Будем метать мяч в горизонтальную цель»).

Дети даже самостоятельно могут сформулировать задачу повторить упражнения с баскетбольными мячами. На протяжении всего урока учитель разговаривает с детьми. Разминку с мячами начинает проводить учитель, затем проводят те дети, которые знают упражнения, проводят по алгоритму, стараются объяснить, показать (учитель стоит рядом, и помогает).



В основной части урока начинается обучение метанию малого мяча. У учащихся уточняются следующие вопросы: кто уже встречался с метанием малого мяча, какие виды метаний бывают, кто может показать, как выполняется это упражнение (если в классе кто-то уже встречался с метанием, то показывает это упражнение, и пытается объяснить, как правильно выполняется метание, какое И.П., куда летит мяч и т.д. В конце урока детям на дом задается творческое домашнее задание: придумать игру с малым мячом, где можно будет совершенствовать метание.

В начале урока учитель настраивает детей на предстоящую работу, чтобы они понимали, чем они будут заниматься, что от них требуется, и какой результат должны получить.

В конце каждого урока дети с учителем обсуждают результаты своей деятельности (что у них получилось в течение урока, смогли ли они научиться лазить по канату, если да, то благодаря каким упражнениям, если нет, то какие проблемы возникли в обучении, по каким причинам не смогли научиться и т.д.).

На уроках (учитель заранее подготавливает комплексы упражнений) детям дается задание выбрать комплекс упражнений на осанку и провести его.

Детям на уроках задаются задания, (в зависимости, какой раздел проходят) вопросы, на которые они сами пытаются найти способ решения: какие упражнения вы можете провести на уроке для развития координации;

-как правильно научиться прыгать на скакалке?

-какие упражнения из проведенных, вы можете отнести для развития гибкости, силы, быстроты и т.д.

-при обучении метания, с чего мы начинаем? Какие подводящие упражнения вы можете показать и т.д.

-почему при определённой длительности упражнения человек вынужден уменьшать его интенсивность?

В течение всего учебного года, учащимся экспериментальной группы мы задавали творческие домашние задания, которые направлены на развитие

интеллектуальных способностей. Мы предлагали следующие творческие домашние задания:

1. Подобрать комплекс общеразвивающих упражнений с предметами, из различных И.П.
2. Выполнить дома сюжетную гимнастику;
3. В своей рабочей тетради записать графически свой комплекс утренней гимнастики.
4. В рабочей тетради записать комплекс утренней гимнастики не меньше 8 упражнений.
5. Детям раздаются разные И.П., они придумывают различные свои упражнения и записывают в рабочую тетрадь.
6. Подобрать и записать упражнения для утренней гимнастики с различными предметами.
7. Составить для себя комплекс упражнений на растягивание и выполнить дома.
8. В рабочую тетрадь записать игру, и провести ее на уроке, с придуманными новыми условиями.
9. Подготовить к уроку физической культуры упражнения из заданного И.П. (стоя, лежа, сидя, упражнения в прыжках на месте, в беге.)
10. Написать мини- реферат на заданную тему (Олимпийские игры, как влияют детские игры на интеллект, развитие своих физических качеств и т. д.).
11. Детям необходимо составить свой индивидуальный режим дня, и менять его в зависимости от времени года.
12. Дома, на улице выполнять прыжки через скакалку, к уроку продумать подводящие упражнения.
13. Дома повторять повороты на месте, выполнять с родителями.
14. На свежем воздухе ребенок должен повторять технику метания меча, по изученному алгоритму, придумать игру с малым мячом.

15. Детям дается задание придумать или найти подвижную игру, с бегом, прыжками (по выбору учителя).

16. Дома раза три в неделю выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание на перекладине, и выучить для чего необходимы данные задания.

17. Учащимся необходимо составить комплекс упражнений на равновесие, записать их в рабочую тетрадь.

18. Выучить каждому ученику не меньше трех считалок, для проведения подвижных игр.

19. Написать реферат про закаливание (солнечные, воздушные ванны).

20. Научиться проводить детям на уроках физической культуры зимние подвижные игры.

21. На каникулах детям задали научиться кататься на лыжах, вспомнить, как кататься лыжах, учиться ходить, держаться, как правильно держать палки и т.д.

Дети регулярно выполняли творческие домашние задания, некоторые из них заносили в рабочую тетрадь. Заданные рефераты дети зачитывали на классных часах, на уроках дети предлагали свои комплексы упражнений по развитию разных качеств, самостоятельно старались проводить, объяснить упражнения, самостоятельно научились проводить подвижные игры, предлагать усложнения, умеют различать упражнения для развития определенных качеств, умеют составлять комплексы утренних гимнастик, различают спортивное инвентари, и знают для чего они предназначены.

Выявленные психолого-педагогические условия (изменение содержания образовательного процесса младших школьников ориентированного на оздоровление; создание проблемной ситуации в процессе обучения двигательным действиям; формирования мотивационно-ценностного отношения к урокам физической культуры с использованием домашних самостоятельных и творческих заданий), по нашему мнению, эффективно повлияют на организацию познавательной деятельности.

### 3.3. Анализ эффективности использования психолого-педагогических условий организации познавательной деятельности в процессе оздоровления младших школьников

После реализации представленных психолого-педагогических условий организации познавательной деятельности в процессе оздоровления на уроках физической культуры в экспериментальном классе в конце ОЭР было проведено тестирование на выявление уровня развития мыслительных процессов, двигательных способностей, мотивационных установок, результаты представлены в таблице 5,6 и 7.

Результаты использования проблемных ситуаций на уроках физической культуры, которые способствовали расширению познавательных процессов в области оздоровления детей и осмысления важности данного процесса на психическое и физическое здоровье младших школьников, представлены в таблице 5.

Таблица 5

Результаты развития мыслительных процессов учащихся контрольной и экспериментальной групп в конце ОЭР

Название теста	Группы	X±σ		t <sub>расчет</sub> P
		В начале ОЭР	В конце ОЭР	
1. Придумывать различные И.П. и показать их выполнение	КГ	21±3,17	23,5±4,23	4,95
	ЭГ	23,8±3,96	32,3±6,61	P<0,01
2. Показ упражнения в соответствии с придуманным им образом или действием и назвать его	КГ	23,5±3,17	25,7±3,70	2,76
	ЭГ	22,0 ±4,49	30,5±6,87	P<0,01
3. Придумывает и рассказывает мини-сюжет к комплексу ОРУ	КГ	20,1±6,08	22,6±7,14	2,50
	ЭГ	20,6±3,96	27,3±4,49	P<0,05

В таблице мы видим, прирост во всех показателях, если в ЭГ до эксперимента наименьший показатель составлял 23,5 во втором тесте, то после эксперимента наименьший показатель составляет 27,3 в третьем задании. Все показатели превышают 20 баллов. Это говорит о том, что организация психолого-педагогических условий повлияло на эффективное развитие интеллектуальных способностей учащихся младших классов.

Таблица 6

Результаты физического развития мальчиков контрольной и экспериментальной групп в конце ОЭР

Название теста	Группы	X±σ		t <sub>расчет</sub> P
		В начале ОЭР	В конце ОЭР	
1. Челночный бег 4*9, сек	КГ	14,4±1,76	14,4±1,76	2,41
	ЭГ	13,1±0,50	12,9±0,13	P<0,05
2. Прыжок в длину с места, см	КГ	1,29±0,14	1,30±0,13	1,20
	ЭГ	1,34 ±0,15	1,38 ±0,15	P>0,05
3. Наклоны туловища, см	КГ	17,6±5,19	19±5,19	0,05
	ЭГ	15,5±3,15	19,1±3,50	P>0,05
4. Подтягивание на перекладине, кол-во раз	КГ	1,5±3,89	2,1±4,81	0,41
	ЭГ	0,76±0,70	3±1,62	P>0,05
5. Поднимание туловища за 30 с, кол-во раз	КГ	14,4±4,54	15,3±5,19	0,97
	ЭГ	16,4±3,70	17,8±5,26	P>0,05
6. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (ко-во раз)	КГ	15,3±4,22	16,9±3,89	1,26
	ЭГ	16,6±3,50	19,1±3,15	P>0,05

Сравнение различных сторон физического развития мальчиков обеих групп показало, что в результате использования нами психолого-педагогических условий наибольший прирост результатов произошел в показателях в наклонах

туловища в КГ (19), в ЭГ (19,1), в ЭГ в подтягиваниях на перекладине (3). Полученные результаты физического развития доказывают, что предложенные психолого-педагогические условия оказывает положительное влияние не только на уровень мыслительных процессов, но и способствует формированию основных двигательных качеств.

Таблица 7

Результаты физического развития девочек контрольной и экспериментальной групп в конце ОЭР

Название теста	Группы	X±σ		t <sub>расчет</sub> P
		В начале ОЭР	В конце ОЭР	
1. Челночный бег 4*9, сек	КГ	13,5±1,17	13,4±1,05	1,27
	ЭГ	14,1±1,36	14,0±1,29	P>0,05
2. Прыжок в длину с места, см	КГ	1,29±0,14	1,36±0,14	0,06
	ЭГ	1,34 ±0,15	1,36 ±0,09	P>0,05
3. Наклоны туловища, см	КГ	18,7±2,99	19,9±4,49	0,16
	ЭГ	18,3±6,13	15,5±4,60	P>0,05
4. Подтягивание на перекладине, кол-во раз	КГ	12,8±2,69	19,8±3,89	4,15
	ЭГ	12,8±3,06	14,2±2,45	P>0,05
5. Поднимание туловища за 30 с, кол-во раз	КГ	15,6±2,99	16,3±4,19	0,33
	ЭГ	16,2±3,06	17,8±3,68	P>0,05
6. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (ко-во раз)	КГ	14,3±3,37	16,3±3,59	0,61
	ЭГ	16±2,45	17,1±2,45	P>0,05

Таблица 8

Уровень заболеваний учащихся КГ и ЭГ в конце ОЭР

Название теста	Группы	X±σ	t	P
Динамика заболеваний	КГ	2,46±0,86	6,34	P<0,01
	ЭГ	1±0,56		

Таблица 9

## Уровень заболеваний учащихся КГ и ЭГ в конце ОЭР

Название теста	Группы	X±σ		t <sub>расчет</sub>
		в начале ОЭР	В конце ОЭР	P
Динамика заболеваний	КГ	2,25±0,56	2,46±0,86	1,81 P>0,05
	ЭГ	1,87±0	1±0,56	6,34 P<0,01

Необходимо отметить, что динамика заболеваний в экспериментальной группе в конце эксперимента уменьшилось, в начале эксперимента составляло 1,87, а в конце 1.

Таблица 9

## Уровень сформированности мотивации к урокам физической культуры учащихся контрольной и экспериментальной ОЭР

Группы	В начале ОЭР	В конце ОЭР	t <sub>расчет</sub> P
КГ	2,13±0,27	2,25±0,36	3,680 P<0,01
ЭГ	2,33±0,13	2,6±0,17	4,405 P<0,01

Анализируя показатели уровня сформированности мотивационных установок учащихся контрольной и экспериментальной групп, в начале ОЭР достоверных различий не обнаружили. Это объясняется тем, что учащиеся обеих групп, придя во второй класс, еще не успели подвергнуться строго регламентированному

педагогическим воздействиям и не потеряли интерес к занятиям физической культуры.

Математико-статистическая обработка результатов экспертной оценки уровня мыслительных процессов, физического развития у учащихся (КГ и ЭГ) позволяет утверждать о том, что внедренные психолого-педагогические условия эффективно повлияли на организацию познавательной деятельности в процессе оздоровления.

Так, по всем тестам наблюдается статистически значимое различие между средними арифметическими значениями уровня мыслительных процессов, физического развития, уровня сформированности мотивационных установок в динамике заболеваемости (при  $P < 0,01$ ).

Особенно стоит отметить существенное различие между показателями КГ и ЭГ по мыслительным процессам. Полученные данные свидетельствуют об эффективности предложенных психолого-педагогических условий. Следовательно, полученные результаты позволяют рекомендовать предложенные психолого-педагогические условия организации познавательной деятельности в процессе оздоровления учащихся младших классов, на уроках физической культуры.



## ВЫВОДЫ

По результатам проведенного исследования мы можем сформулировать следующие выводы:

1. Проведенный теоретический анализ научно-методической и психолого-педагогической литературы по проблеме организации познавательной деятельности в процессе оздоровления учащихся младших классов на уроках физической культуры позволил нам выявить недостаточно разработанные условия эффективной организации познавательной деятельности.

На сегодняшний день процессы познавательной деятельности функционируют не изолированно друг от друга, а представляют собой ножную систему. Развивающая деятельность, направленная на совершенствование разных психических процессов, будет организовывать как его собственную производительность, так и функционирования познавательных сфер личности в целом, и влиять на оздоровление в частности [22].

2. В ходе нашего исследования мы определили уровень развития мыслительных процессов, физического развития детей в начале эксперимента. Из полученных результатов видно, что группы имеют средние и низкие показатели уровня развития мыслительных процессов. Наивысший результат в контрольной группе наблюдается во втором задании, средний показатель составляет 23,5, а в экспериментальной группе преобладает задание первое 23,8. Это свидетельствует о разном уровне мыслительных процессов у учащихся младших классов.

Из полученных результатов констатирующего этапа эксперимента мы видим, что у испытуемых низкий уровень физического развития, наиболее низкие показатели в экспериментальной группе наблюдаются в тестах подтягивание на перекладине 0,76 р., и в челночном беге 13,1 с. В контрольной группе наиболее низкие показатели наблюдаются в прыжках в длину с места (1,29) подтягивании (1,5).

3. В ходе исследования нами были предложены психолого-педагогические условия организации познавательной деятельности в процессе

оздоровления младших школьников на уроках физической культуры, которые предполагают осознанное восприятие учебного материала через творческое преобразование в различных видах физкультурной деятельности. Одним из условий является изменение содержания образовательного процесса младших школьников ориентированного на оздоровление; создание проблемной ситуации в процессе обучения двигательным действиям, которая реализуется через использование таких методов и приёмов, как: поисковые методы, беседа-диалог, диалог-дискуссия, метод творческих заданий; формирования мотивационно-ценностного отношения к урокам физической культуры с использованием домашних самостоятельных и творческих заданий.

4. Сравнение различных сторон физического развития мальчиков обеих групп показало, что в результате использования нами психолого-педагогических условий наибольший прирост результатов произошел в показателях в наклонах туловища в КГ (19), в ЭГ (19,1), в ЭГ в подтягиваниях на перекладине (3). Полученные результаты физического развития доказывают, что предложенные психолого-педагогические условия оказывают положительное влияние не только на уровень мыслительных процессов, но и способствует формированию основных двигательных качеств.

Математико-статистическая обработка результатов экспертной оценки уровня мыслительных процессов, физического развития у учащихся (КГ и ЭГ) позволяет утверждать о том, что внедренные психолого-педагогические условия эффективно повлияли на организацию познавательной деятельности в процессе оздоровления.

## СПИСОК ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алямовская, В.Г. Как воспитать здорового ребенка [Текст] / В.Г. Алямовская. - Н. Новгород, 1986. - 109 с.
2. Архипова, Л.А. Особенности обучения двигательным действиям в условиях проблемного обучения [Текст] / Л.А. Архипова, Е.А. Короткова Проблемы совершенствования олимпийского движения, физической культуры и спорта в Сибири: Материалы межрегиональной науч.-практ.конф. молодых ученых и студентов. - Омск: СибГАФК, 1999- 132с.
3. Ананьев, Б.Г. Человек как предмет сознания [Текст]/ Б.Г. Ананьев. 3-е изд.-СПб. ЛИТЕР,2001 -288с.
4. Асмолов, А.Г. Психология личности: принципы общепсихологического анализа [Текст] / А.Г. Асмолов .-М.: «Смысл», ИЦ «Академия», 2002-416с.
5. Бабанский, Ю.К. Как оптимизировать процесс обучения[Текст]/ Ю.К. Бабанский.- М.: Знание, 1978-48с.
6. Бабанский, Ю.К. Избранные педагогические труды [Текст] /Сост. М.Ю. Бабанский.-М.: Педагогика, 1989.- С. 19-23.
7. Бальсевич, В.К. Проблемы совершенствования процесса физического воспитания младших школьников [Текст] /В.К. Бальсевич// Сов.педагогика.- 1983.-№8. С. 18-21.
8. Балабанова, Л.И. Развивающее обучение: условия эффективности / Л.И.Балабанова//Профессиональное образование.-2002. -№3 с.33-34.
9. Барбашов, С.В. Педагогическая практика в школе: Учеб. пособие для студентов [Текст] / С.В. Барбашов. Омск, 2000. - 97 с.
10. Белухин, Д.А. Основы личностно- ориентированной педагогики [Текст]/ Д.А. Белухин. - М.: Институт практической психологии, 1997.-304с.
11. Березина, В.Г. Детство мыслительной личности [Текст]/ В.Г. Березина, И.Л. Викентьев, С.Ю. Модестов. - СПб., 1994.

12. Берштейн, Н.А. Очерки по физиологии движений физиологии активности [Текст] Н.А. Бернштейн,- М. 1996-326 с.
13. Беспалько, В.П. Слагаемые педагогической технологии [Текст]/В.П. Беспалько.- М.: Педагогика, 1989.
14. Боген, М.М. Обучение двигательным действием [Текст]/ М.М. Боген,- М.: Фи С.- 1985.
15. Боген, М.М. Физическое совершенство как основное понятие теории физической культуры [Текст] /М.М. Боген/ Теория и практика физической культуры.-1997.
16. Богоявленская, О.В. Путь к творчеству [Текст]/ О.В. Богоявленская. М.: Педагогика, 1981.
17. Богунов, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: учеб.пособие для студентов высш. пед. заведений [Текст]/ Е.Н. Богунов.-М.: Академия, 2000.-228 с.
18. Борзова, В.А. Развитие мыслительной способности у детей [Текст]/ В.А. Борзова, А.А. Борзов,- Самара : Дом печати, 1994.-354 с.
19. Брушлинский, А.В. Дискуссионные вопросы теории развивающего воспитания [Текст]/ А.В. Брушлинский// Известия Российской академии образования,- 2000.-№2.-с. 44-46.
20. Вавилов, Ю.Н. Концептуальные предпосылки перестройки школьной системы воспитания в СССР [Текст]/ Ю.Н. Вавилов// Теория и практика физической культуры. -1990.-№ 10
21. Валлон, А. Психологическое развития ребенка [Текст] / А. Валлон.- СПб.: Питер, 2001-208с.
22. Венгер, Н.Ю. Путь к развитию творчества [Текст]/ Н.Ю. Венгер.- Дошкольное образование.-1982г.с.32-38
23. Веракса, Н.Е. Диалектическое мышление и творчество [Текст]/ Н.Е. Веракса.- Вопросы психологии.- 1990.-№4. С. 5-9

24. Виленская, М.Я. Физическая культура студента [Текст]/ М.Я. Виленская, А.И. Зайцев, В.И. Ильин Ученик для студентов вузов /под ред. Ильича В.И.- М.: Издат-во Гардарики, 2000.- 448с.
25. Выготский, Л.С. Педагогическая психология [Текст]/ Л.С. Выготский. - М.: Работник просвещения, 1926. - 348 с.
26. Голощекина, М.П. Активизация умственной деятельности на занятиях по физической культуре [Текст]/ М.П. Голощекина/ Дошкольное образование. - 1973.№4,- 81-87 с.
27. Гордон, Л.А. потребности и интерес [Текст]/ Л.А. Гордон / Советская педагогика.-1939.-№8.-78-86 с.
28. Железняк, Ю.Д. Главная образовательная сторона ф [Текст]/ Ю.Д. Железняк / физическая культура в школе.-1965.-№6.-5-6 с.
29. Запорожец, А.В. Избранные психологические труды в 2-х томах [Текст] А.В. Запорожец /. -М., 1986. Т.1.-316 с.
30. Иргашева, И. А. Использование здоровьесберегающих технологий в организации познавательной деятельности младших школьников на уроках физической культуры // Молодой ученый. — 2015. — №11. — С. 595-598.
31. Иргашева, И. А. Особенности организации познавательной деятельности младших школьников на уроках физической культуры // Молодой ученый. — 2015. — №17. — С. 585-589.
32. Иргашева, И. А. Развитие познавательной активности младших школьников на уроках физической культуры [Текст] / И. А. Иргашева // Интеллектуальный потенциал XXI века: ступени познания. — 2014. -№ 25. — С.62–65.
33. Кан Калик, В.А. Педагогическое творчество [Текст] / В.А. Кан-Калик/: Педагогика, 1990.
34. Картушина, М.Ю. Зеленый огонек здоровья [Текст] / М.Ю. Картушина. - М.: Творческий центр, 2007. - 208 с.
35. Ковалев, В.В. Психология детского возраста [Текст]/ В.В. Ковалев. М.: Медицина, 1979.-608 с.

36. Кожухова, Н. Каков он - инструктор по физической культуре [Текст] / Н. Кожухова, М. Самодурова // Дошкольное воспитание. - 2003. - №4. - С. 101-105.
37. Коробков, А.В. Физическое воспитание [Текст] / А.В. Коробков, В.А. Головин, В.А. Масляков. - М.: Высш. школа, 1983. - 68 с.
38. Короткова, Е. А. Активизация мыслительной деятельности младших школьников в процессе обучения двигательным действиям [Текст] / Теория и практика физической культуры // Е. А. Короткова, Н. В. Фомичева. — 2005. — № 8.-с.12.-14.
39. Концептуальные основы развивающего обучения в физкультурном образовании младших школьников [Текст] / Международный научно-исследовательский журнал =ResearchJournalofInternationalStudies/ Н. В. Фомичева. — 2012. — № 5–3(5). — С.57–58.
40. Краевский, Б.А. Горе и радость детского возраста [Текст] / Б.А. Краевский. - М., 1905- 100 с.
41. Кудрявцев, В.Н. Причинность в криминологии. (О структуре индивидуального преступного поведения) [Текст] /. - М.: Юридическая литература. 1968. -176 с.
42. Литвиненко, И. Многоканальная деятельность - способ развития познавательной активности, Дошкольное воспитание [Текст] / И. Литвиненко,- 2002, № 4, с. 22-24.
43. Леонтьев, А.Н. Деятельность. Сознание. Личность [Текст]/ А.Н. Леонтьев.-изд.2-е.-М.: Политиздат,1997.-304 с.
44. Лук, А.Н. Психология творчества [Текст]/ А.Н. Лук. - М., 1978
45. Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя [Текст]/ В.И. Лях. М.: АСТ, 1998. - 272 с.
46. Макарова, З.С. Оздоровление и реабилитация часто болеющих детей [Текст]: Программно-методическое пособие / З.С. Макарова, Л.Г. Голубева. - М.: Издательство АСТ, 2007. - 60 с.
47. Никитин, Б. Развивающие игры [Текст]/ Б. Никитин. -М., 1994.

48. Рогов, Е.И. Психология познания [Текст]/ Е.И. Рогов. -М.: В ЛАД ОС, 2001.-176 с.
49. Стародубцева, И.В. Оптимизация умственного развития в условиях физкультурной деятельности [Текст] /И.В. Стародубцева: Учебное пособие. Тюмень.: Из-во ТГУ, 2008. -124 с.
50. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка [Текст] / Э.Я. Степаненкова. - М.: Академия, 2001. - 368 с.
51. Сократова, Н.В. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья [Текст]: Учебное пособие / Н.В. Сократова. - М.: Творческий центр, 2005.- 180 с.
52. Соломина, К. Физкультурные занятия в старшей группе [Текст] // Дошкольное воспитание. - 1989. - № 9. - С. 10-11.
53. Фомичева, Н. В. Развивающее обучение в физкультурном образовании младших школьников [Текст]: монография / Н. В. Фомичева, И. Н. Григорович, А. Г. Поливаев. — Ишим: Изд-во ИГПИ им. П. П. Ершова, 2011. — 124 с.
54. Фомичева, Н.В. Рабочая тетрадь по физической культуре для младших школьников[Текст]: Учебное пособие/ Н.В. Фомичева.-Тюмень: Изд-во «Вектор Бук», 2004. 34 с.
55. Фридман, Л.М. Изучение процесса личностного развития ученика: методические рекомендации для учителей и практических психологов [Текст]/ Л.М. Фридман.- М.: Международный образовательный и психологический колледж, 1995
56. Щукина, Г.И. Активизация познавательной деятельности учащихся в учебной деятельности [Текст]/ Г.И. Щукина. - М: Просвещение, 1971. -С. 123
57. Эльконин, Д.Б. Избранные психологические труды [Текст]/ Д.Б. Эльконин. - М.: Педагогика, 1989.-484 с.
58. Эльконин, Д.Б. Школа развития самостоятельность мысли и действия [Текст]/ Б.Д. Эльконин //Семья и шк.-2011.- №7/8.-С. 16-18

59. Худоляева, О.В. Познавательная активность - на первом плане [Текст]/ Физическая культура в школе / О.В. Худоляева.-1982.-№4.-с.16-20.

60. Харламов, И.Ф. Как активизировать учение школьников [Текст]/ Дидактические очерки / И.Ф. Харламов.- Мн.: Народнаягазета, 1975.-207 с.



**ПРИЛОЖЕНИЯ**

## Приложение 1

## «Моё здоровье»

1. Считаешь ли ты себя здоровым?  
а) да б) затрудняюсь в) нет
2. Пропускаешь ли ты уроки физкультуры без уважительных причин?  
а) нет б) иногда в) да
3. По какой причине ты пропускаешь уроки физкультуры?  
а) боюсь насмешек б) по болезни в) не интересно
4. После уроков физкультуры ты чувствуешь:  
а) бодрость б) затрудняюсь ответить в) утомление
5. Соблюдаешь ли ты режим дня?  
а) да б) иногда в) нет
6. Делаешь ли ты по утрам зарядку?  
а) да б) иногда в) нет
7. Хотел бы ты регулярно заниматься физкультурой и спортом?  
а) да б) затрудняюсь ответить в) нет
8. Занимаются ли спортом твои близкие (мама, папа, брат, сестра, друзья)?  
а) да б) не знаю в) нет
9. Занимаешься ли регулярно спортом?  
а) в спортивной школе  
б) в школьной спортивной секции  
в) нигде не занимаюсь
10. Хотел бы ты заниматься каким-либо видом спорта?  
а) да б) затрудняюсь ответить в) нет

Ответы «А» - 3 балла, «Б»- 2 балла, «В»- 1 балл

Общее количество набранных баллов:

25 баллов и больше - высокий уровень (3 б.)

от 16 до 24 баллов - средний уровень (2 б.)

15 баллов и меньше – низкий уровень (1 б.)

## Нормативы для учащихся вторых классов

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
<b>Челночный бег 3*10м</b>	секунд	9,1	10,0	10,4	9,7	10,7	11,2
<b>Бег 30 метров</b>	секунд	5,4	7,0	7,2	5,6	7,2	7,4
<b>Бег 1000 метров</b>	мин:сек	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени
<b>Прыжок в длину с места</b>	см	150	125	110	140	120	105
<b>Подтягивание на перекладине</b>	кол-во раз	4	2	1	-	-	-
<b>Приседания за 1 минуту</b>	кол-во раз	40	38	36	38	36	34
<b>Прыжки на скакалке, за 1 минуту</b>	кол-во раз	70	60	50	80	70	60

## Показатели физического развития мальчиков

## КГ

ФИО	Бег 30 м (с)		Прыжок в длину с места см		Наклон вперед из положения сидя см		Подтягивания на перекладине (ко-во раз)		Поднимание туловища за 30 сек (ко-во раз)		Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (ко-во раз)	
	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после
П.В. (м)	12,56	13,21	1,56	1,57	16	19	12	15	23	25	11	13
Т.М.(м)	13,55	13,51	1,38	1,41	16	18	0	0	18	13	10	11
Ф.М.(м)	15,20	14,88	1,20	1,23	18	19	0	1	15	18	21	19
В.Е.(м)	15,32	15,01	1,20	1,23	21	23	1	0	9	11	23	22
В.И.(м)	14,29	14,27	1,45	1,38	11	15	0	1	11	13	19	21
О.К.(м)	12,60	12,43	1,23	1,25	27	29	1	2	11	12	11	15
К.Е.(м)	14,10	13,98	1,35	1,33	22	19	0	0	15	16	13	15
Х.Д.(м)	14,20	14,34	1,21	1,25	18	17	1	0	11	9	11	14
М.А.(м)	18,01	17,88	1,10	1,15	11	13	0	1	14	15	13	16
Е.Н.(м)	15,03	14,88	1,23	1,26	16	18	0	1	17	21	21	23

## ЭГ

ФИО	Бег 30 м (с)		Прыжок в длину с места см		Наклон вперед из положения сидя см		Подтягивания на перекладине (ко-во раз)		Поднимание туловища за 30 сек (ко-во раз)		Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (ко-во раз)	
	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после
Д.В. (м)	12,45	12,44	1,49	1,48	17	23	1	1	23	26	14	17
В.Т.(м)	12,88	12,67	1,54	1,55	19	25	1	12	14	17	14	17
Д.Е(м)	13,48	13,43	1,47	1,49	11	16	2	4	13	14	21	24
И.С.(м)	13,89	12,87	1,10	1,16	13	17	1	1	20	23	19	17
К.С. (м)	12,91	13,01	1,23	1,25	17	21	0	2	17	18	21	23
О.А.(м)	13,09	12,88	1,49	1,51	16	19	0	1	-	11	17	21
С.М.(м)	12,50	12,53	1,33	1,44	20	17	1	2	15	19	11	15
Я.В. (м)	13,88	13,78	1,13	1,23	11	15	0	1	13	15	16	19

## Уровень развития интеллектуальных способностей

## КГ

ФИО						
	до	после	до	после	до	после
Г.А.	22	23	23	23	19	21
С.Т.	28	31	19	27	11	17
М.А.	25	33	27	23	14	17
З.Е.	17	21	21	22	23	26
Ч.А.	22	18	22	24	34	39
Ч.К.	16	19	28	28	22	26
Я.И.	21	21	22	23	25	28
Б.Н.	26	26	27	29	21	24
И.К.	22	22	17	18	17	19
П.И.	25	25	22	25	11	12
Л.Я.	24	21	16	15	16	16
Ч.Д.	17	17	21	23	14	15
П.В. (м)	22	23	26	27	21	23
Т.М.(м)	24	26	22	22	23	24
Ф.М.(м)	25	27	15	24	26	28
В.Е.(м)	17	19	18	27	29	29
В.И.(м)	16	28	27	28	21	23
О.К.(м)	18	21	35	31	23	31
К.Е.(м)	24	26	36	44	18	19
Х.Д.(м)	15	16	28	32	15	18
М.А.(м)	22	24	24	28	19	21
Е.Н.(м)	14	32	21	24	22	23

## ЭГ

ФИО						
	до	после	до	после	до	после
Д.В. (м)	21	27	25	29	26	32
В.Т.(м)	23	27	24	31	21	25
Д.Е(м)	27	31	22	29	11	19
И.С.(м)	32	39	18	24	17	21
К.С. (м)	25	29	18	27	19	36
О.А.(м)	19	26	21	29	23	27
С.М.(м)	22	27	26	32	21	28
Я.В. (м)	18	27	25	45	22	27

А.Л. (д)	23	22	22	37	18	22
Д.А.	22	29	28	26	26	29
В.В. (д)	17	34	15	27	22	27
Г.А.	25	34	11	19	17	27
Д.А.	25	31	19	24	21	28
Е.К.	27	37	23	31	16	27
И.И.	32	36	19	33	22	26
М.А.	29	31	27	39	16	26
Н.В.	21	39	21	29	21	23
П.В.	22	47	22	26	26	31
У.А.	28	36	28	31	22	36
Ш.М.	25	39	22	33	25	29
Ш.А.	17	29	27	41	22	28

ЭГ	ЗАБОЛЕВАНИЯ		КГ	ЗАБОЛЕВАНИЯ	
	до	после		до	после
Д.В. (м)	3	1	Г.А.	2	-
В.Т.(м)	2		С.Т.	2	-
Д.Е(м)	1	-	М.А.	3	1
И.С.(м)	-	-	З.Е.	1	2
К.С. (м)	-	-	Ч.А.	2	3
О.А.(м)	1	-	Ч.К.	1	1
С.М.(м)	2	-	Я.И.	1	1
Я.В. (м)	2	1	Б.Н.	-	-
А.Л. (д)	3	1	И.К.	-	-
Д.А.	2		П.И.	-	-
В.В. (д)	1	-	Л.Я.	3	4
Г.А.	1	-	Ч.Д.	2	-
Д.А.	2	-	П.В. (м)	3	-
Е.К.	-	-	Т.М.(м)	2	4
И.И.	-	1	Ф.М.(м)	7	5
М.А.	-	1	В.Е.(м)	2	3
Н.В.	2	-	В.И.(м)		3
П.В.	1	-	О.К.(м)		4
У.А.	2	1	К.Е.(м)		1
Ш.М.	3	1	Х.Д.(м)	1	2
Ш.А.	2	-	М.А.(м)	3	1
			Е.Н.(м)	1	2