

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И
ЕЁ ЗНАЧЕНИЕ В
ФОРМИРОВАНИИ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО
ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В
МОУ**

Выполнила: Гаталхакова С.Б.

Научный руководитель: Слонимская Л.И.



Актуальность исследования

- Проблема детского здоровья и оздоровления детей в России в настоящее время переросла из чисто медицинской в острую социальную проблему. Сегодня лишь 4-6% выпускников общеобразовательных школ могут считаться абсолютно здоровыми . Основная цель физического воспитания – формирование физической культуры личности. Её можно достичь через формирование здорового образа жизни ребёнка.



Гипотеза исследования

Мы предположили, что организация процесса формирования здорового образа жизни будет результативной, если

- сформировать представление младшего школьника о здоровье человека, о его здоровых и вредных привычках,
- создать условия для организованной двигательной активности школьника,
- сформировать ценностное отношение у младшего школьника к здоровому образу жизни.



Объект исследования

- процесс формирования здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста при изучении физической культуры в условиях МОУ

Предмет исследования

- организация процесса формирования здорового образа жизни у младших школьников на уроках физической культуры



Цель исследования

- экспериментально определить эффективность организационно-педагогических условий, обеспечивающих процесс формирования здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста в условиях общеобразовательной школы



Задачи исследования

- изучить основы формирования ЗОЖ у детей младшего школьного возраста в научной литературе;
- разработать модель организации учебно-воспитательного процесса по формированию ЗОЖ у младшего школьника на уроках физической культуры;
- определить эффективность использования разработанной модели организации учебно-воспитательного процесса по формированию ЗОЖ у младших школьников.



Методы исследования

- анализ научно-методической литературы,
- педагогическое наблюдение,
- педагогическое тестирование,
- анкетирование,
- анализ медицинских документов,
- метод математической статистики.

Компоненты здорового образа жизни младшего школьника, формируемые в образовательном процессе





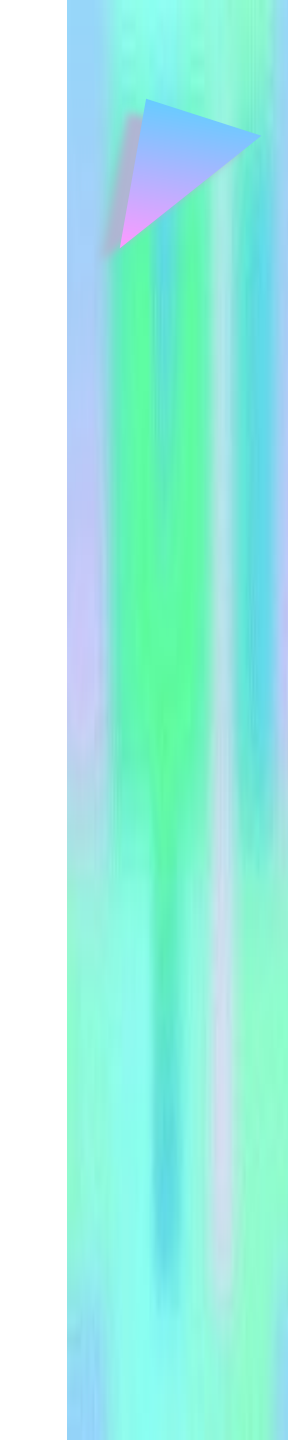
Цель исследования

- **определение факторов учебно-воспитательного процесса, влияющих на формирование здорового образа жизни младшего школьника**



Задачи исследования

- разработать программу по воспитанию ЗОЖ у младшего школьника при изучении физической культуры;
- сделать анализ состояния здоровья детей;
- выявить отношение младших школьников к ЗОЖ;
- определить уровень физической подготовленности младших школьников;
- провести сравнительный анализ констатирующего и контрольного эксперимента, сделать выводы.



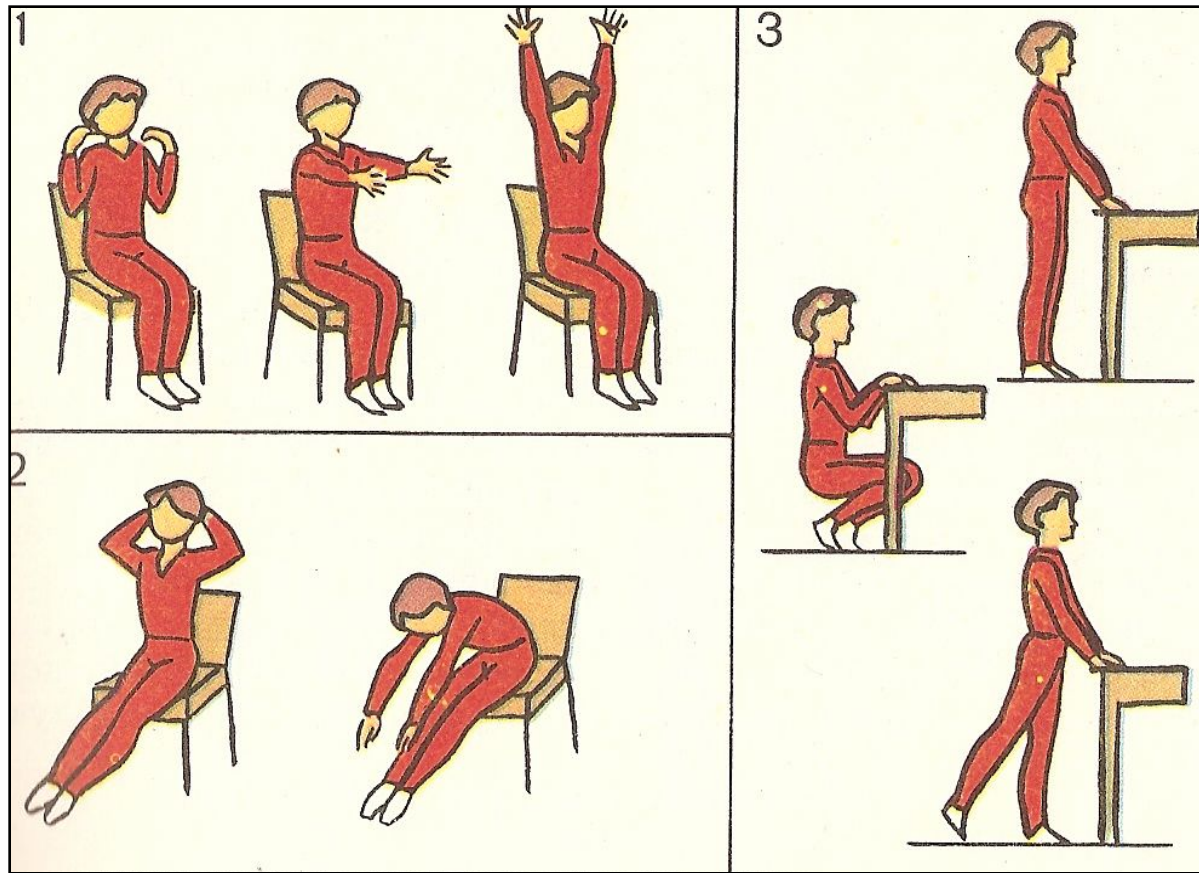
Модель организации учебного процесса

- учебные занятия по физической культуре 3 часа в неделю,
- 1 час внеклассного занятия в рамках здоровьесберегающих технологий,
- физкультминутка или физкультурная пауза на каждом учебном занятии,
- вводная гимнастика в течение 10 минут,
- активная перемена ,
- и активный отдых в школе еженедельно в рамках физического воспитания.

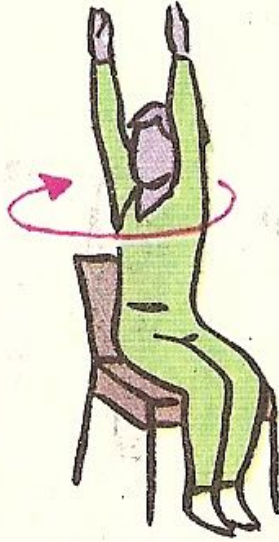
Урок здоровья



Комплексы физкультминуток



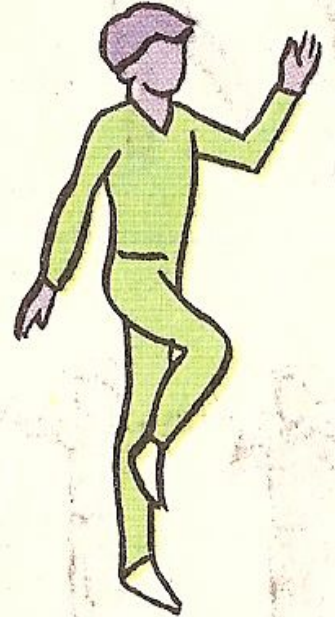
1

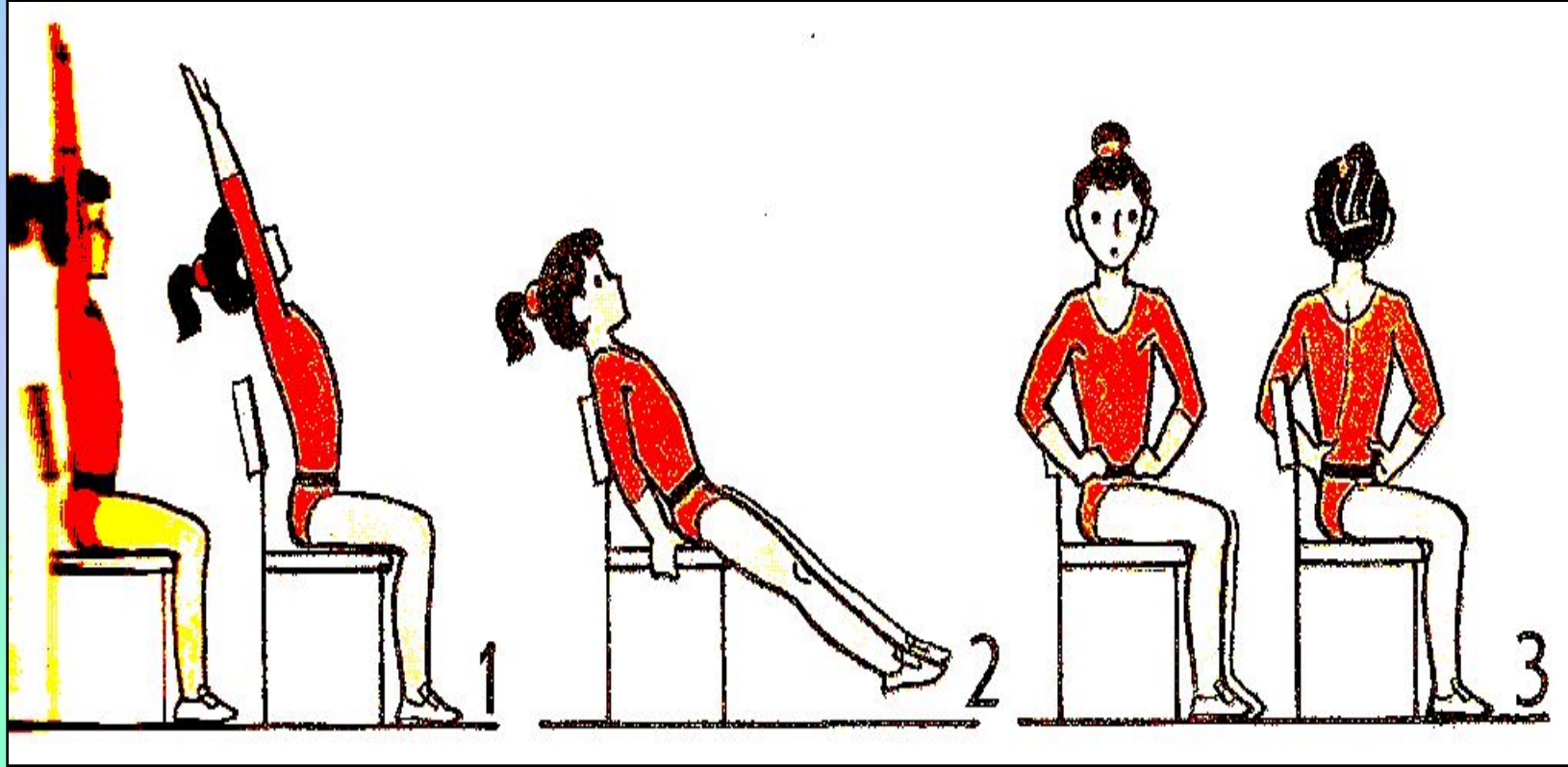


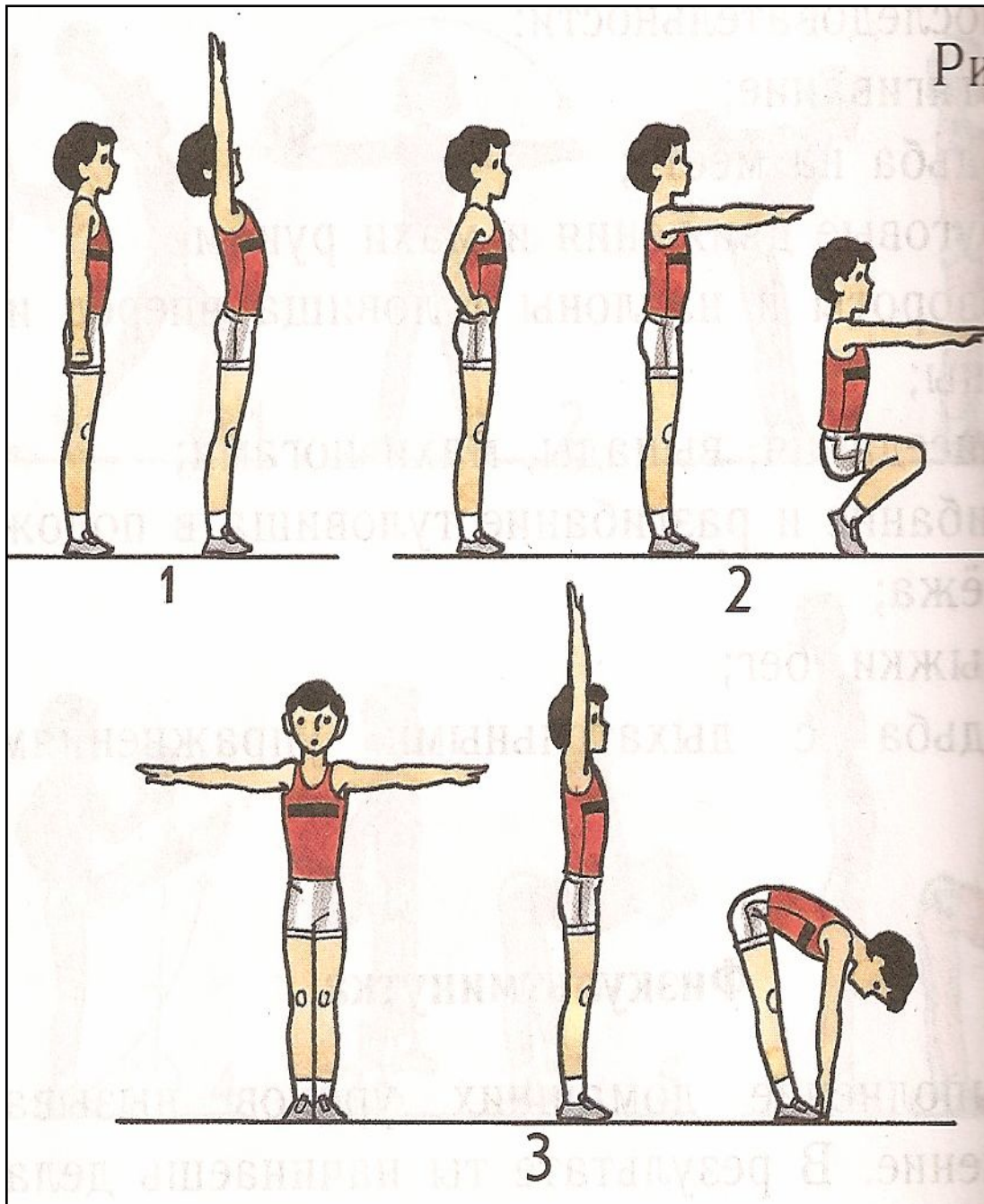
2



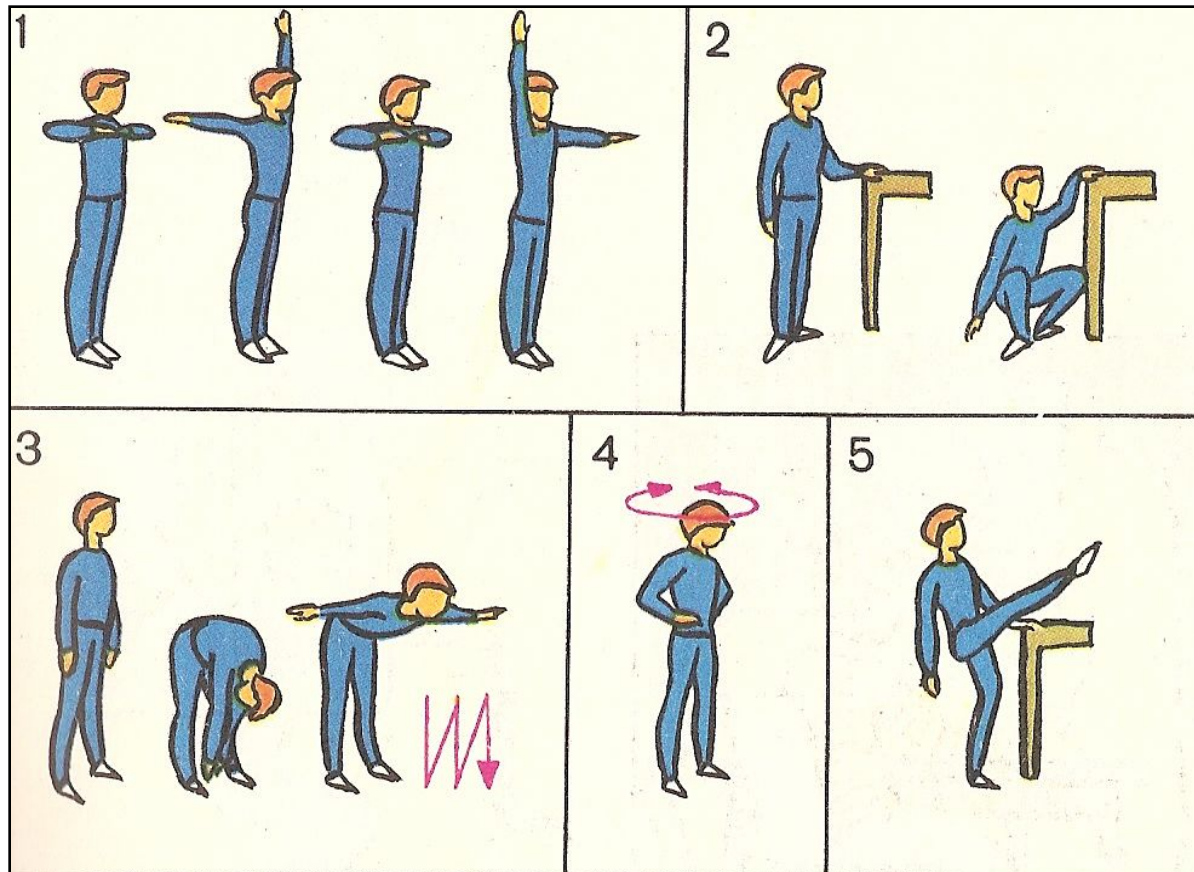
3

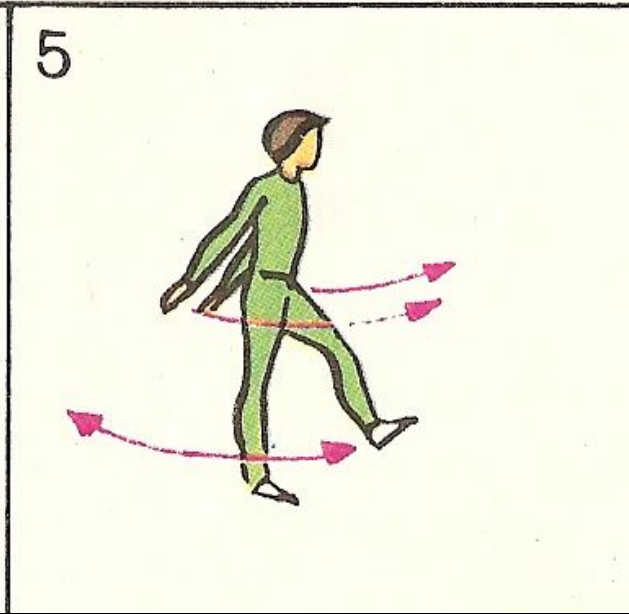
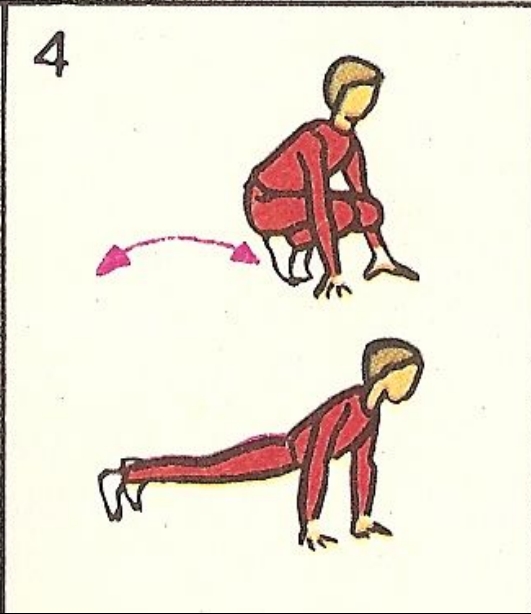
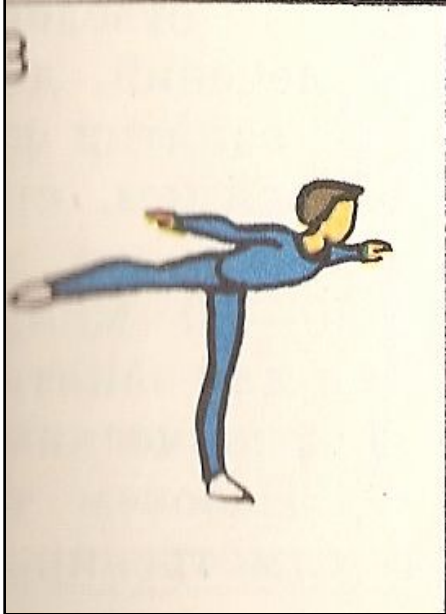
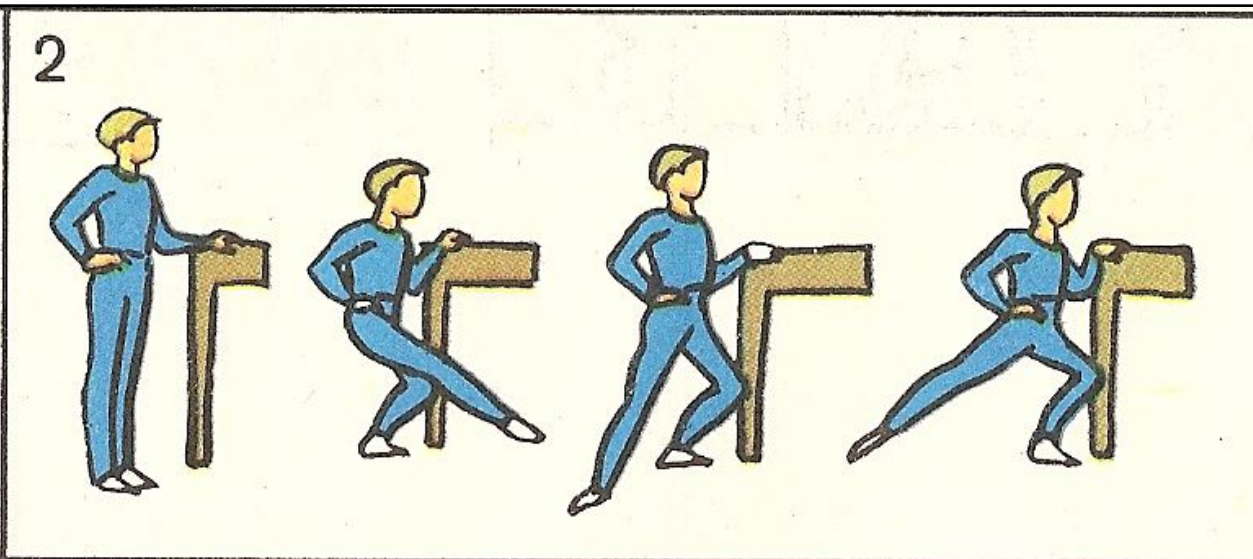




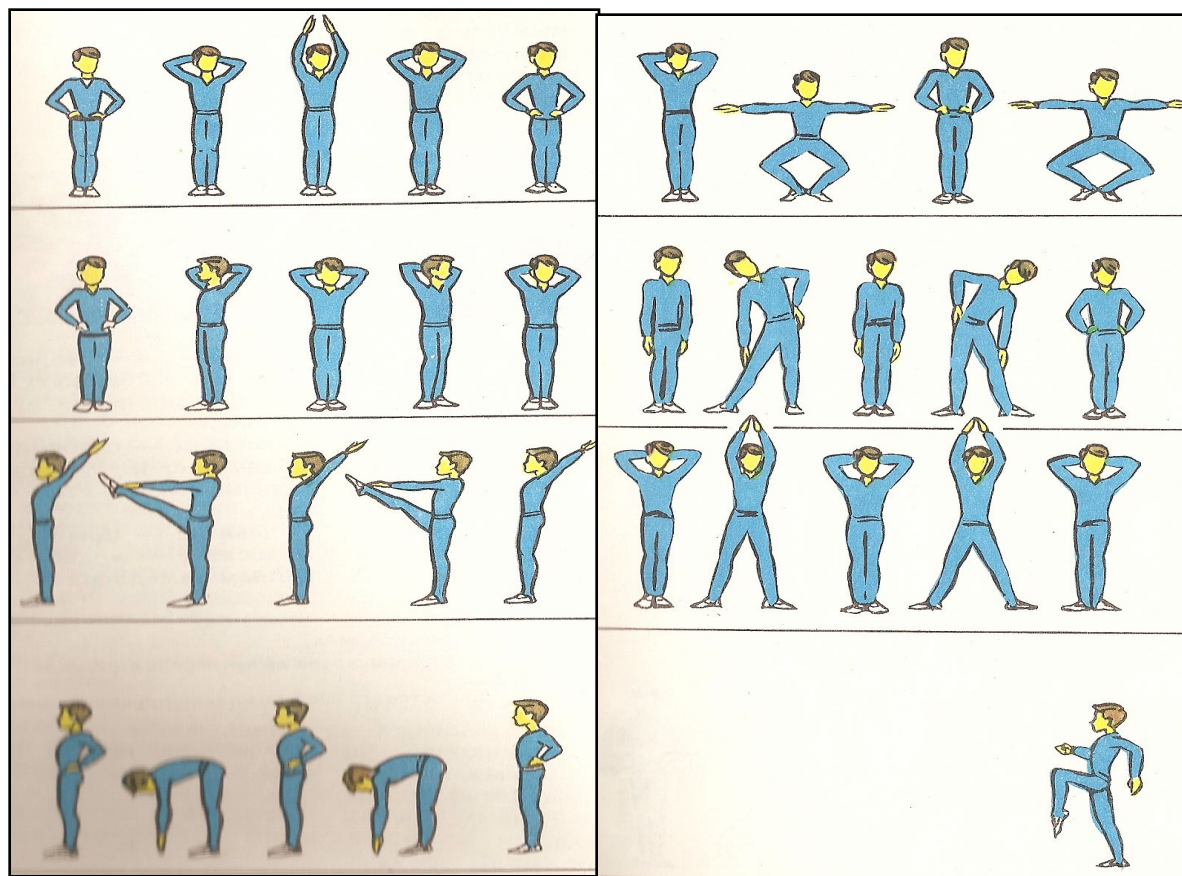


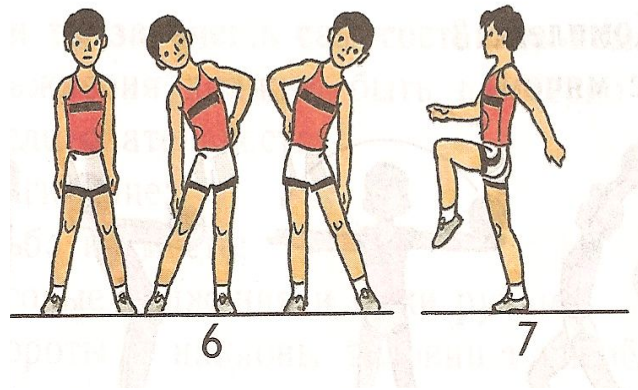
Комплексы физкультпауз





Вводная гимнастика





Активная переменная

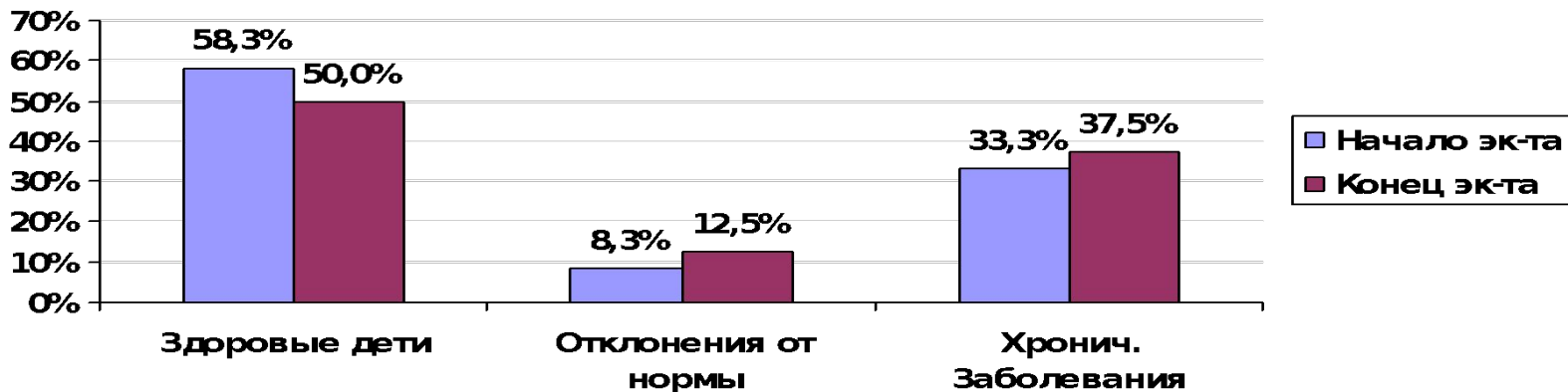


Весёлые старты

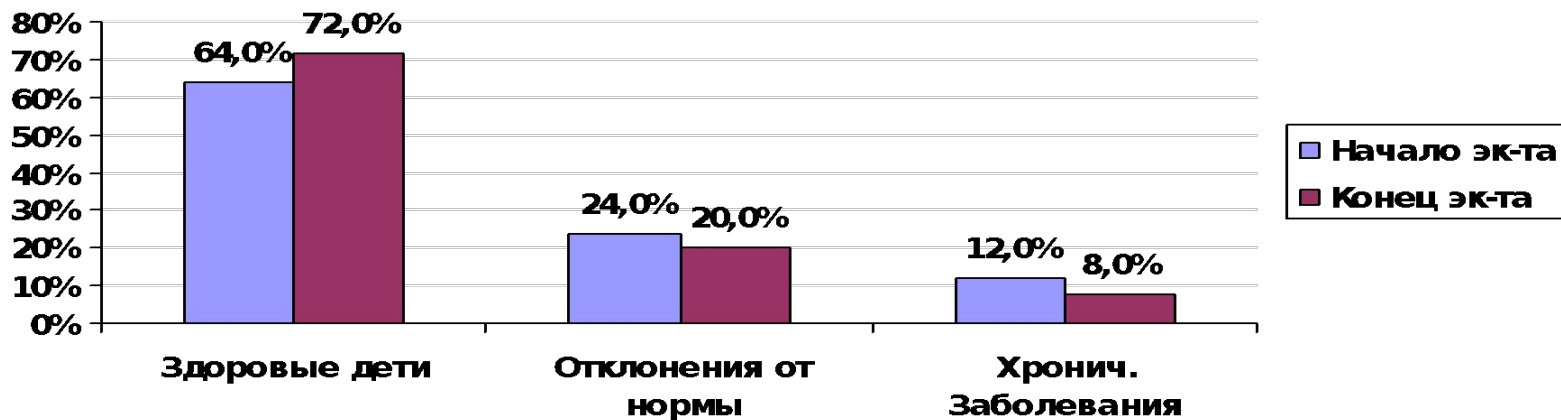




Сравнение уровня здоровья детей КГ в начале и конце эксперимента



Сравнение уровня здоровья детей ЭГ в начале и конце эксперимента



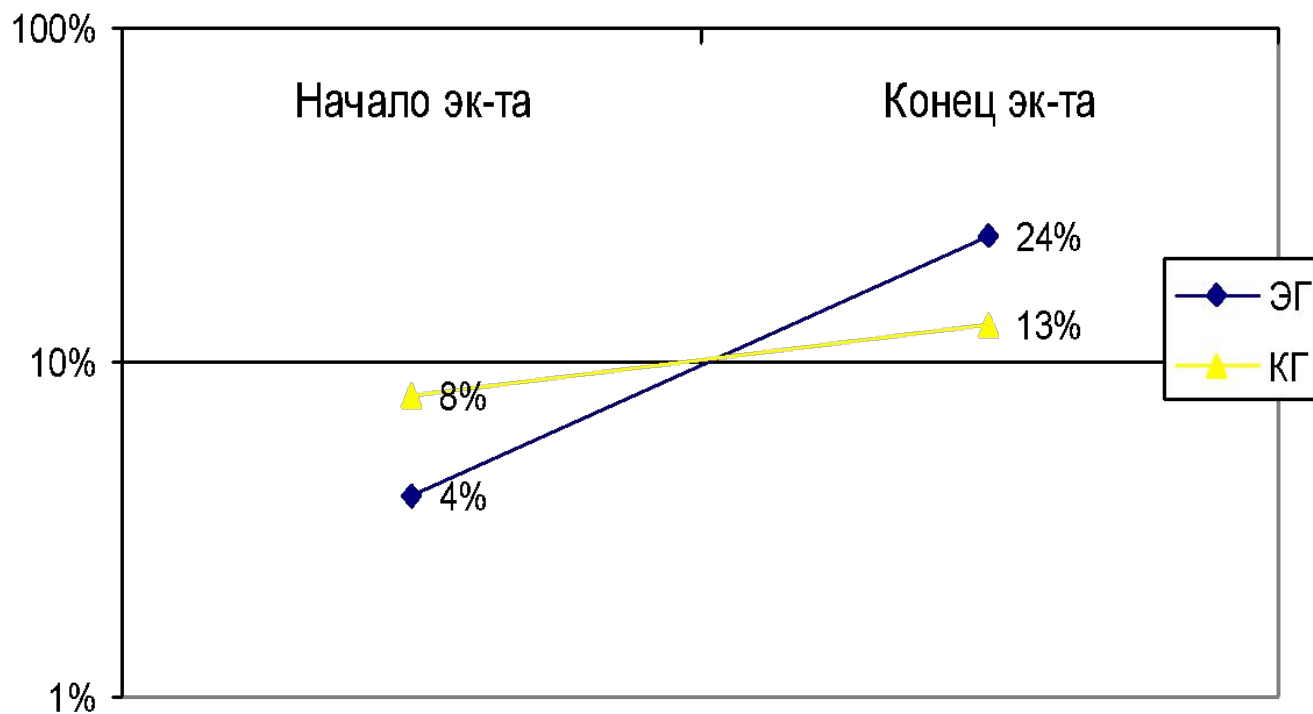
Результаты анкетирования, «Каково твоё главное желание в жизни?» ЭГ и КГ на этапе констатирующего эксперимента

№ п/п	Наименование желаний	КГ		ЭГ	
		Кол-во чел-к	%	Кол-во чел-к	%
1	Получить хорошее образование	3	12	3	12
2	Получить хорошую профессию	1	4	2	8
3	Обеспечить в будущем хорошее материальное положение	13	54	13	52
4	Создать крепкую семью	5	21	6	24
5	Иметь хорошее здоровье	2	8	1	4

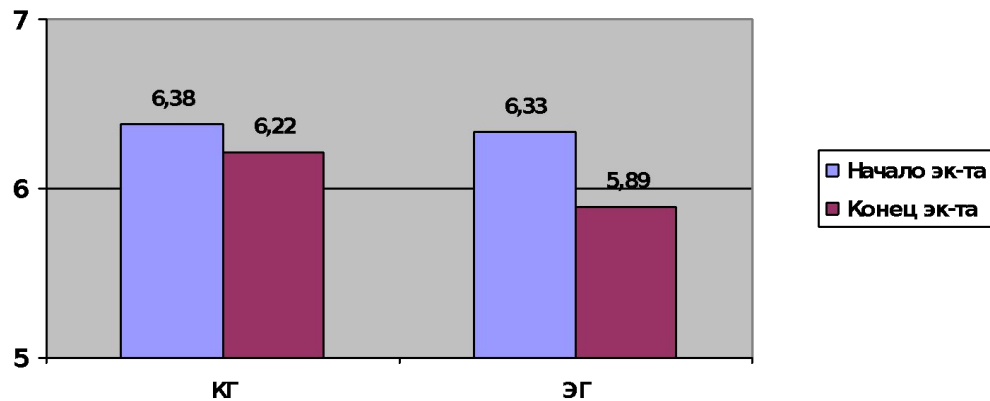
Результаты анкетирования, «Каково твоё главное желание в жизни?» ЭГ и КГ на этапе контрольного эксперимента

№ п/п	Наименование желаний	КГ		ЭГ	
		Кол-во чел-к	%	Кол-во чел-к	%
1	Получить хорошее образование	6	25	7	28
2	Получить хорошую профессию	2	8	3	12
3	Обеспечить в будущем хорошее материальное положение	8	33	5	20
4	Создать крепкую семью	5	21	4	16
5	Иметь хорошее здоровье	3	13	6	24

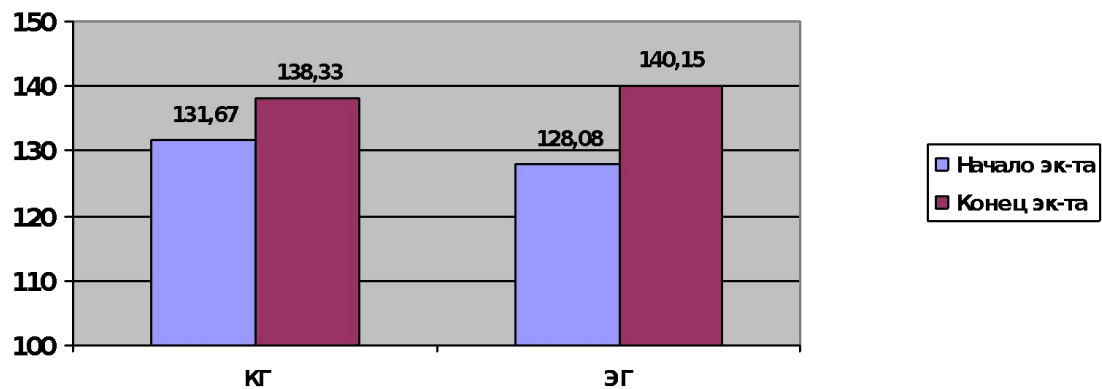
Сравнительные данные по определению места здорового образа жизни в системе ценностей младших школьников КГ и ЭГ



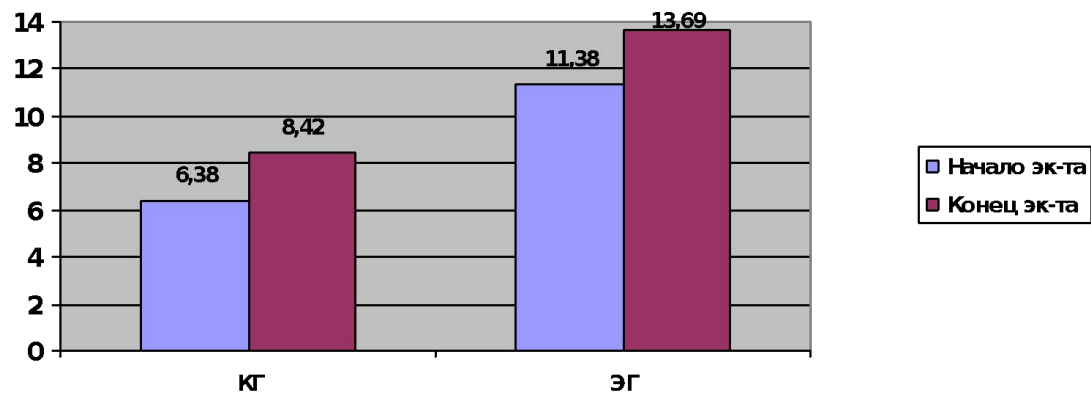
Динамика скоростных способностей девочек КГ и ЭГ



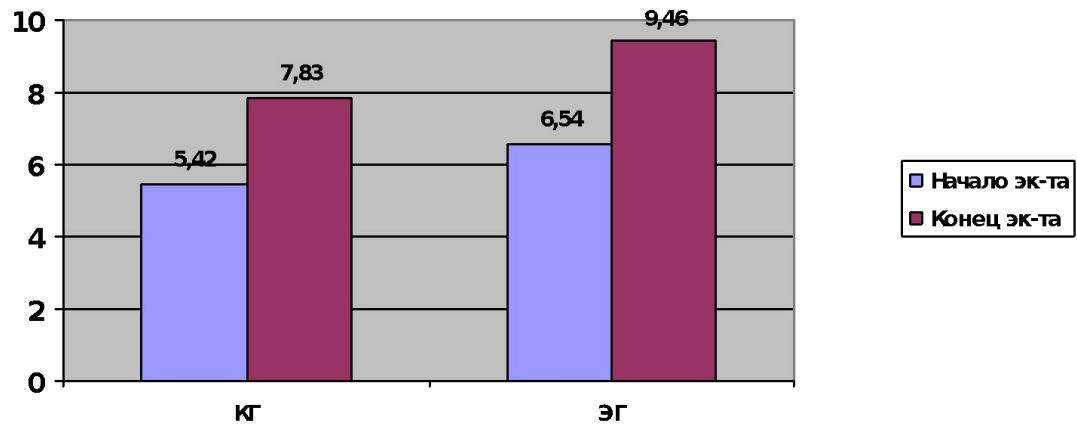
Динамика скоростно-силовых способностей девочек КГ и ЭГ



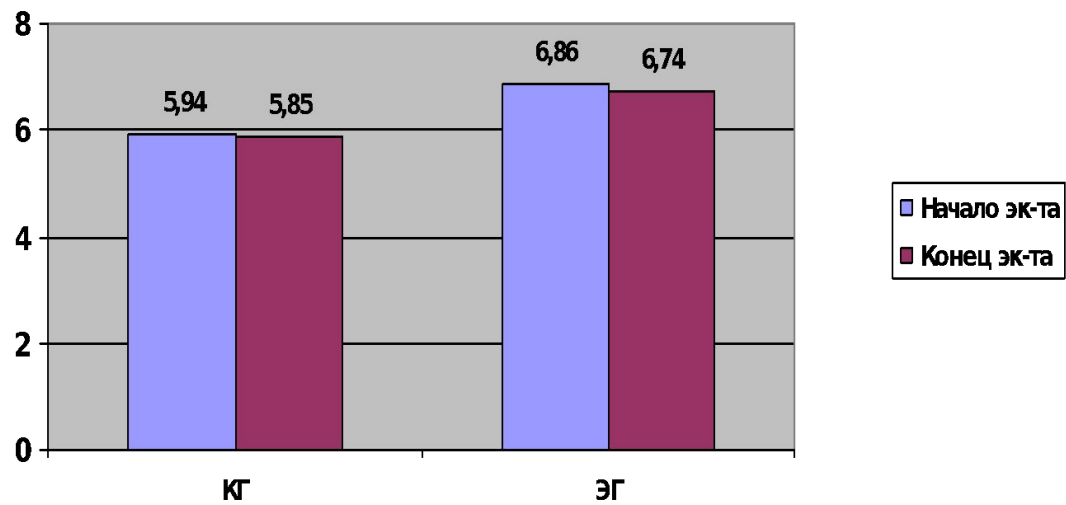
Динамика силовых способностей девочек КГ и ЭГ



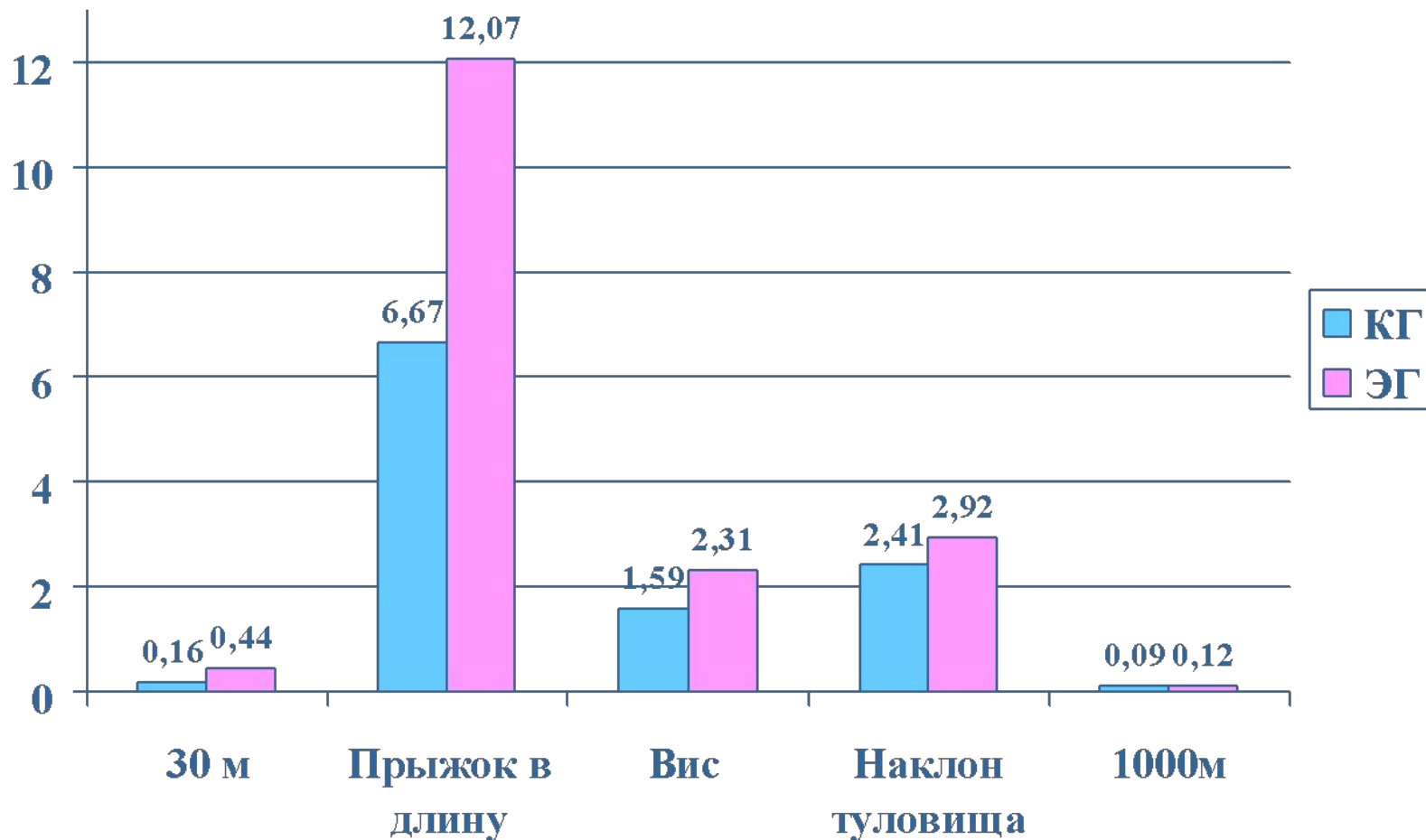
Динамика гибкости девочек КГ и ЭГ



Динамика выносливости девочек КГ и ЭГ



Прирост физических способностей девочек ЭГ и КГ



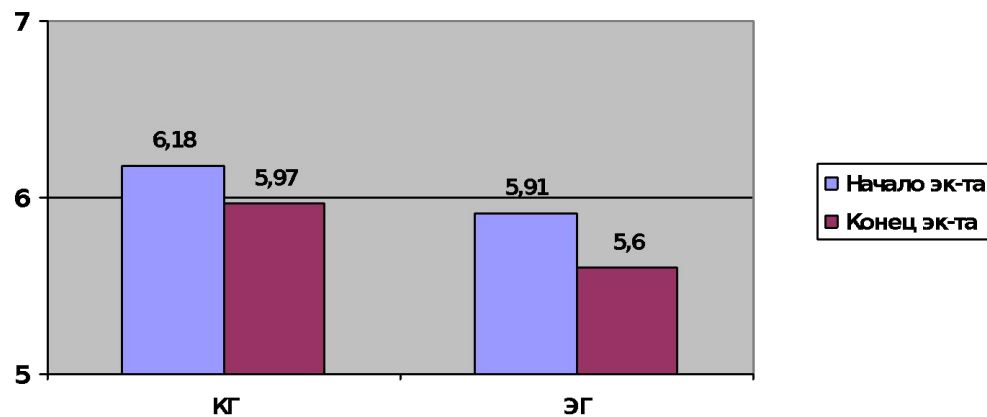
Динамика показателей физической подготовленности у девочек КГ, в период педагогического эксперимента со статистической обработкой по t критерию Стьюдента

	Прыжки в длину (См.)		Бег 30 метров (Сек.)		Бег 1000 метров (Мин)		М-подтягивание (кол-во раз), Д-вис (сек)		Наклон туловища из положения сидя (см)	
	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после
Хср. арифмет	131,67	138,33	6,38	6,22	5,94	5,85	5,83	8,42	5,42	7,83
X max (значение в гр-пе)	155	160	6,8	6,9	6,45	6,45	21	21	14	17
X min (значение в гр-пе)	110	110	5,8	5,2	5,3	5,25	0	0	0	0
К (таб. коэф-т)	3,26	3,26	3,26	3,26	3,26	3,26	3,26	3,26	3,26	3,26
σ (стандарт. отклон-е.)	11,002	12,225	0,244	0,416	0,281	0,293	5,134	5,134	3,423	4,156
m (ошибка Хср)	2,009	2,232	0,045	0,076	0,051	0,054	0,937	0,937	0,625	0,759
t_{0.05}	2,21		2		1,42		1,96		2,45	
P	<0.05		>0.05		> 0.05		> 0.05		< 0.05	

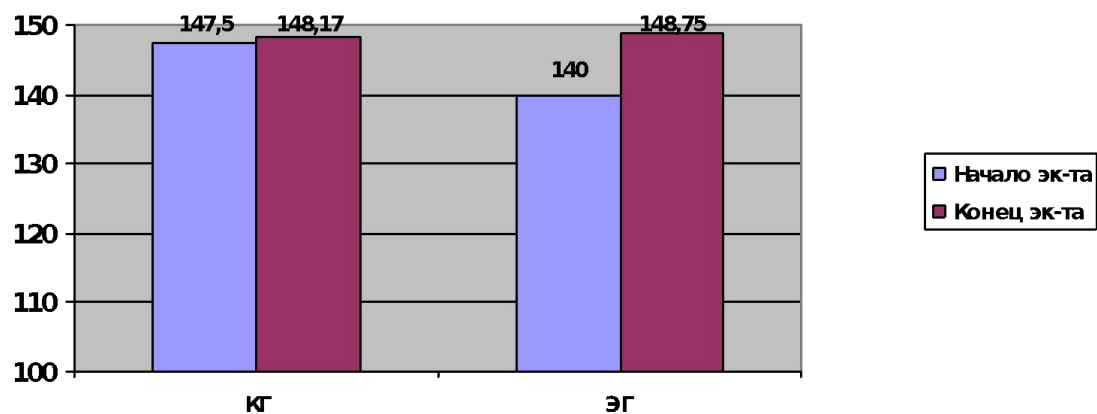
Динамика показателей физической подготовленности у девочек ЭГ, в период педагогического эксперимента со статистической обработкой по t критерию Стьюдента

	Прыжки в длину (См.)		Бег 30 метров (Сек.)		Бег 1000 метров (Мин)		М-подтягивание (кол-во раз), Д-вис (сек)		Наклон туловища из положения сидя (см)	
	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после
Хср. арифмет	128,08	140,15	6,33	5,89	6,86	6,74	11,38	13,69	6,54	9,46
X max (значение в гр-пе)	150	170	7	6,3	8	7,4	28	24	20	20
X min (значение в гр-пе)	110	110	5,4	5,4	6,1	6	1	3	0	0
К (таб. коэф-т)	3,34	3,34	3,34	3,34	3,34	3,34	3,34	3,34	3,34	3,34
σ (стандарт. отклон-е.)	9,780	14,670	0,391	0,220	0,465	0,342	6,601	5,134	4,890	4,890
m (ошибка Хср)	1,786	2,678	0,071	0,040	0,085	0,062	1,205	0,937	0,893	0,893
t_{0.05}	3,76		5,5		1,15		1,51		2,33	
P	<0.05		<0.05		> 0.05		> 0.05		< 0.05	

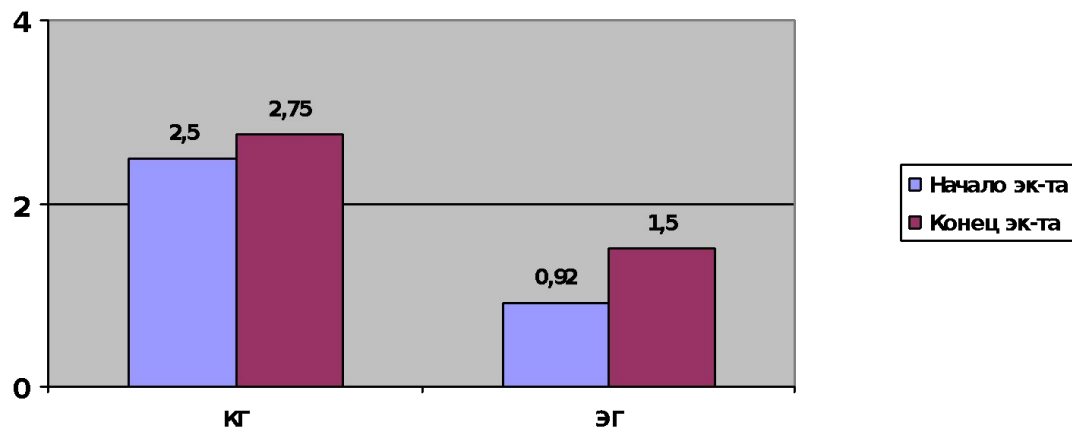
Динамика скоростных способностей мальчиков КГ и ЭГ



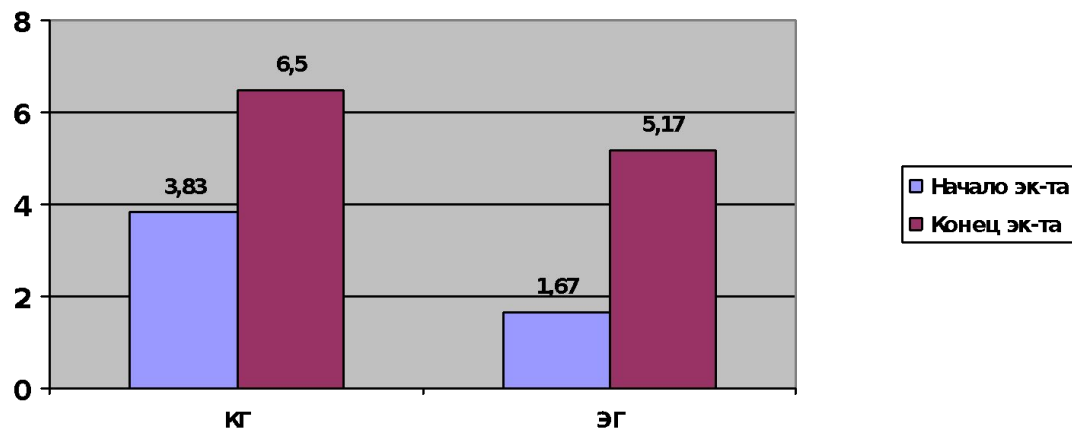
Динамика скоростно-силовых способностей мальчиков КГ и ЭГ



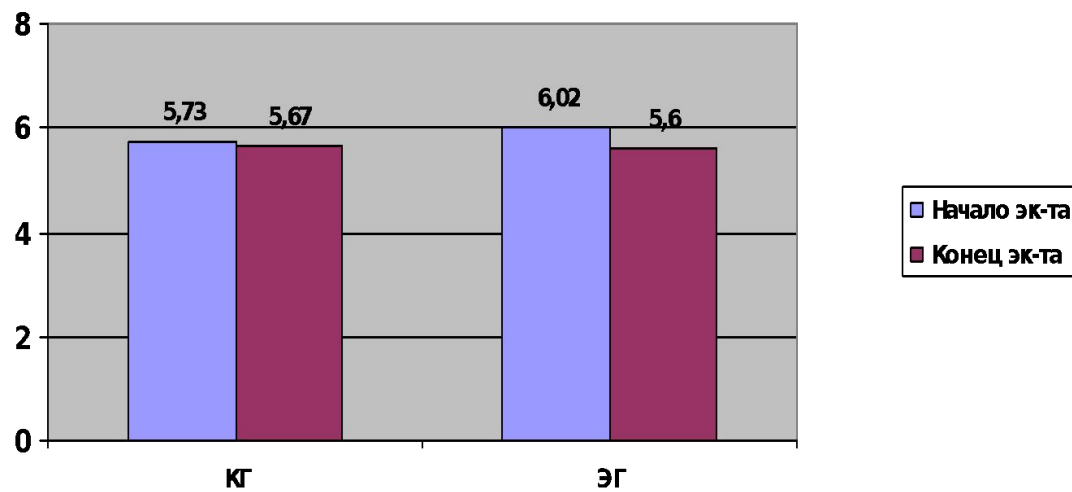
Динамика силовых способностей мальчиков КГ и ЭГ



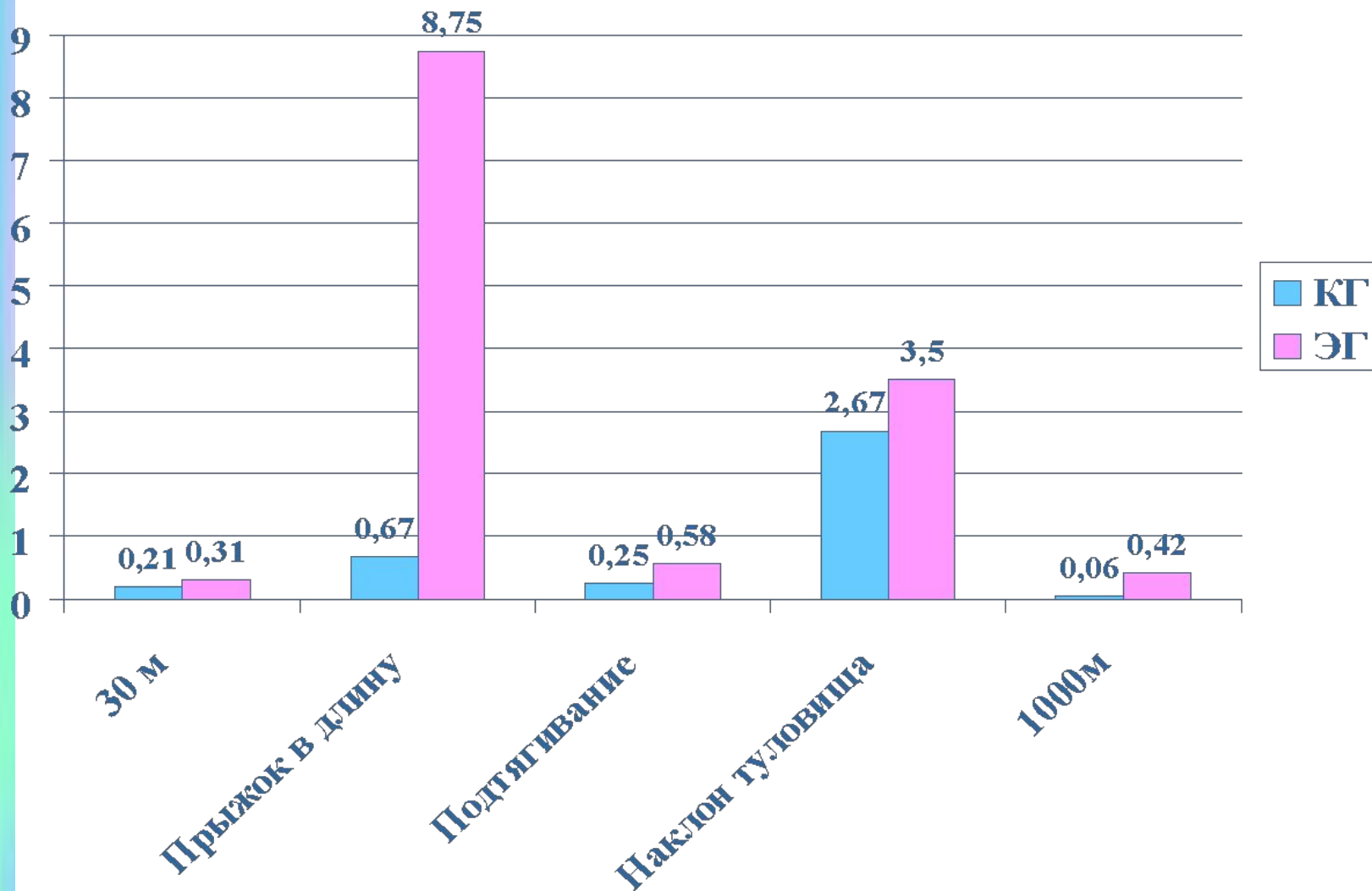
Динамика гибкости мальчиков КГ и ЭГ



Динамика выносливости мальчиков КГ и ЭГ



Прирост физических способностей мальчиков КГ и ЭГ



Динамика показателей физической подготовленности у мальчиков КГ, в период педагогического эксперимента со статистической обработкой по t критерию Стьюдента

	Прыжки в длину (См.)		Бег 30 метров (Сек.)		Бег 1000 метров (Мин)		М-подтягивание (кол-во раз), Д-вис (сек)		Наклон туловища из положения сидя (см)	
	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после
Хср. арифмет	147,50	148,17	6,18	5,97	5,73	5,67	2,50	2,75	3,83	6,50
X max (значение в гр-пе)	170	170	6,9	6,9	6,45	6,5	9	9	20	20
X min (значение в гр-пе)	130	130	5,3	5,3	5,1	5,1	0	0	0	0
К (таб. коэф-т)	3,26	3,26	3,26	3,26	3,26	3,26	3,26	3,26	3,26	3,26
σ (стандарт. отклон-е.)	9,780	9,780	0,391	0,391	0,330	0,342	2,200	2,200	4,890	4,890
m (ошибка Хср.)	1,786	1,786	0,071	0,071	0,060	0,062	0,402	0,402	0,893	0,893
t_{0.05}	0,26		21		0,85		0,44		2,23	
P	>0.05		<0.05		> 0.05		> 0.05		< 0.05	

Динамика показателей физической подготовленности у мальчиков ЭГ, в период педагогического эксперимента со статистической обработкой по t критерию Стьюдента

	Прыжки в длину (См.)		Бег 30 метров (Сек.)		Бег 1000 метров (Мин)		М-подтягивание (кол-во раз), Д-вис (сек)		Наклон туловища из положения сидя (см)	
	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после
X ср. арифмет	140,00	148,75	5,91	5,60	6,02	5,96	0,92	1,50	1,67	5,17
X max (значение в гр-пе)	170	200	6,6	6,2	7	7	4	4	6	12
X min (значение в гр-пе)	115	120	5	4,9	5,4	5,3	0	0	0	0
K (таб.коэф-т)	3,26	3,26	3,26	3,26	3,26	3,26	3,26	3,26	3,26	3,26
σ (стандарт. отклон-е.)	13,447	19,560	0,391	0,318	0,391	0,416	0,978	0,978	1,467	2,934
m (ошибка Xср)	2,455	3,571	0,071	0,058	0,071	0,076	0,179	0,179	0,268	0,536
t_{0.05}	2,18		3,87		0,58		2,41		5,93	
P	<0.05		<0.05		> 0.05		<0.05		< 0.05	



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

- Изучив основы формирования ЗОЖ у детей младшего школьного возраста, мы пришли к выводу, что одним из важнейших условий сохранения здоровья ребёнка как субъекта жизнедеятельности и поведения в педагогическом процессе является здоровый образ жизни.
- Разработали модель организации учебно-воспитательного процесса по формированию ЗОЖ у младшего школьника на уроках физической культуры, которая объединила все содержательные характеристики формирования ЗОЖ.
- Эффективность разработанной модели организации процесса формирования ЗОЖ младшего школьника при изучении физической культуры подтверждена показателями, полученными в ходе педагогического эксперимента.