

Л.Г. Пащенко

**ГАРМОНИЗАЦИЯ
ФИЗИЧЕСКОГО И УМСТВЕННОГО
РАЗВИТИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ
В ПРОЦЕССЕ ФИЗКУЛЬТУРНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ**

Монография



**Издательство
Нижевартовского государственного
гуманитарного университета
2010**

ББК 74.200.55

П 22

Печатается по постановлению Редакционно-издательского совета
Нижевартовского государственного гуманитарного университета

Рецензенты:

доктор педагогических наук, профессор *Н.И.Синявский*;
доктор педагогических наук, профессор *Г.А.Степанова*

Пашенко Л.Г.

П 22 Гармонизация физического и умственного развития младших школьников в процессе физкультурного образования:
Монография. — Нижневартовск: Изд-во Нижнеарт. гуманит. ун-та, 2010. — 168 с.

ISBN 978–5–89988–778–9

В монографии освещены научно-теоретические аспекты организации здоровьесберегающего и здоровьесформирующего учебного процесса по физической культуре учащихся начальных классов. Представленные результаты исследований дополняют существующую теорию школьной физической культуры новыми положениями о возможных направлениях и путях достижения гармонизации физического и умственного развития младших школьников в процессе физкультурного образования.

Монография адресована практическим работникам в области образования — учителям физической культуры, учителям начальных классов, может быть рекомендована студентам, аспирантам, слушателям факультетов повышения квалификации.

ББК 74.200.55

Изд. лиц. ЛР № 020742. Подписано в печать 15.12.2010
Формат 60×84/16. Бумага для множительных аппаратов
Гарнитура Times. Усл. печ. листов 10,5. Тираж 500 экз. Заказ 1025

*Отпечатано в Издательстве
Нижевартовского государственного гуманитарного университета
628615, Тюменская область, г.Нижневартовск, ул.Держжинского, 11
Тел./факс: (3466) 43-75-73, E-mail: izdatelstvo@nggu.ru*

ISBN 978–5–89988–778–9

© Пашенко Л.Г., 2010
© Издательство НГГУ, 2010

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	5
Глава 1. Гармонизация физического и умственного развития младших школьников как педагогическая проблема	11
1.1. Состояние здоровья современных школьников	13
1.2. Проблема гармонизации личности в системе образования	16
1.3. Современные технологические подходы по гармонизации физического и умственного развития в процессе физического воспитания школьников	23
1.4. Практика гармонизации соотношений физического и умственного компонентов в развитии младших школьников	28
1.4.1. Система средств, методов и форм интеллектуального и физического развития в программно-нормативных документах	30
1.4.2. Опыт учителей в проведении уроков с элементами гармонизации компонентов развития школьников	35
Глава 2. Особенности соотношения компонентов физического и умственного развития с показателями здоровья учащихся младшего школьного возраста	42
2.1. Возрастные особенности развития младших школьников	42
2.1.1. Физиологические особенности детей младшего школьного возраста	42
2.1.2. Психические особенности детей младшего школьного возраста	43
2.1.3. Социальное развитие младших школьников	48
2.1.4. Физическое развитие младших школьников	49
2.2. Проявления личностных свойств младших школьников в процессе физкультурно-спортивной деятельности	53
2.3. Исследование (характеристика) умственного компонента развития младших школьников	59
2.3.1. Анализ школьной успеваемости учащихся младших классов	59
2.3.2. Анализ уровня физкультурно-валеологической образованности младших школьников	62
2.4. Анализ изменений физической подготовленности младших школьников	65
2.5. Характеристика показателей здоровья младших школьников	71

2.6. Результаты исследования зависимости физического и умственного компонентов развития и показателей здоровья младших школьников	74
2.6.1. Анализ зависимости физической подготовленности, успеваемости и заболеваемости младших школьников.....	74
2.6.2. Анализ соотношений проявления личностных свойств в физкультурно-спортивной деятельности с физическим и умственным компонентами развития.....	85
2.6.3. Проявления личностных свойств младших школьников в процессе физкультурной деятельности и успешность освоения ими разделов программы по физическому воспитанию	89
Глава 3. Теоретическое и практическое обоснование методики гармонизации физического и умственного развития младших школьников в учебном процессе по физической культуре.....	94
3.1. Концептуальная основа методики гармонизации физического и умственного компонентов развития младших школьников в учебном процессе по физической культуре.....	94
3.2. Программно-нормативное обеспечение методики гармонизации физического и умственного компонентов развития, направленной на достижение оздоровительного эффекта, в учебном процессе по физической культуре	106
3.3. Структура и содержание учебного процесса по физической культуре младших школьников при реализации методики гармонизации физического и умственного развития	114
3.4. Оценка эффективности методики гармонизации физического и умственного компонентов развития.....	120
3.4.1. Изменения физкультурно-валеологической образованности младших школьников	120
3.4.2. Изменения показателей школьной успеваемости учащихся начальных классов	122
3.4.3. Динамика физической подготовленности учащихся 1—3-х классов.....	123
3.4.4. Изменения показателей здоровья	133
Заключение	136
Список литературы.....	143
Приложение.....	163

ПРЕДИСЛОВИЕ

Проблема формирования гармоничной личности в сфере физической культуры не нова. На гармоничное развитие, основанное на единстве физических и духовных сил человека, указывали основоположники теории физического воспитания Я.А.Коменский, Д.Локк, Ж.-Ж.Руссо, И.Г.Песталоцци, П.Ф.Лесгафт. Большинство специалистов признает, что наиболее оптимальным периодом для этого процесса является этап школьного обучения, заключенный в рамки педагогического процесса физкультурного образования (С.В.Барбашов, 2000; Л.И.Лубышева, 1997; А.П.Матвеев, 1996; Ю.М.Николаев, 1997; И.А.Рыбакова, 1997 и др.).

Вместе с этим, в последние годы отмечается устойчивая тенденция к ухудшению показателей здоровья школьников. Число здоровых детей за период обучения в школе снижается в 4—5 раз (Л.М.Сухарева, Н.Н.Куинджи, М.И.Степанова, 1998; Л.И.Перелени, Н.П.Слободник, А.А.Шушкова, 1997; Э.Н.Вайнер, 1998; М.М.Безруких, 1998; Г.А.Степанова, Г.А.Булатова, Р.М.Гимазов, 2006). Одним из факторов резистентности организма к заболеваемости в школьном возрасте, по мнению некоторых авторов, является степень его функциональной зрелости, связанной с уровнями умственного и физического развития. Т.В.Руссовой, Л.А.Ждановой, Р.Р.Шиляевым (1996) установлена отчетливая взаимосвязь нарушений здоровья детей с их физическим и умственным развитием в критические периоды школьного обучения. Дисгармоничность между физическим и умственными компонентами личностного развития приводит к снижению функциональных возможностей школьников и возникновению негативных изменений в их здоровье. В связи с этим в теории и практике физкультурного образования проблема гармонизации физического и умственного развития школьников представляется крайне актуальной.

Обозначенная проблема на сегодняшний день еще далека от своего решения в связи с недостаточным количеством комплексных междисциплинарных исследований, вскрывающих взаимосвязи, взаимовлияния умственной, физической, нравственной, эстетической и других сторон развития человека. К.Д.Ушинский

отмечал: если педагогика хочет воспитать человека во всех отношениях, то она должна прежде узнать его тоже во всех отношениях. Принципиальным в понимании данного тезиса является то, что разрозненные знания различных наук о человеке, вскрывающие закономерности соотношения воспитания и развития, не позволяют в полной мере проникнуть в глубинную суть сложнейшего многогранного и многоуровневого процесса развития человека, умственные, двигательные и нравственные компоненты которого сопряжены друг с другом.

Б.Г.Ананьев (2002), В.И.Стрелков (2004), Е.М.Ревенко (2008) утверждают наличие несомненной и действенной связи между двигательной функцией и психическим развитием человека, так как они — две стороны одного и того же процесса. Для того чтобы образование высокоэффективно воздействовало на формирование всех сторон развития человека (умственную, физическую, нравственную и т.д.), оно должно располагать научными данными о взаимосвязях и сочетаниях между всеми сторонами единого процесса развития человека на различных этапах онтогенеза с учетом индивидуальных, возрастных и половых различий.

Анализ научно-методической литературы в контексте проблемы гармонизации развития демонстрирует недостаточность научных знаний о соотношении двигательного и умственного развития, их взаимодействии в ходе онтогенеза и обуславливает необходимость проведения исследований в этом направлении с целью обогащения педагогического опыта по индивидуализации и дифференциации процесса обучения, направленного на всестороннее и гармоничное развитие личности школьников. Тем более что современные программы, декларируя гармоничное развитие, содержательно не предлагают комплексного воздействия, а на практике осуществляется использование отдельных методических подходов к организации учебного процесса, сводящихся, как правило, к формированию высокого уровня интеллекта школьников, к активизации познавательной деятельности, развитию отдельных личностных качеств и свойств.

Таким образом, обнаруживается противоречие между существующими теоретико-методологическими подходами, имеющимися в сфере физической культуры, и недостаточной разработанностью средств и методов физкультурного образования, учитывающих

личностные факторы развития младших школьников. Преодоление этого противоречия связано с необходимостью разработки методики гармонизации физического и умственного развития учащихся младшего школьного возраста, направленной на укрепление здоровья младших школьников в процессе физкультурного образования.

На основе анализа нормативно-директивных документов по развитию отечественного образования в целом и физической культуры в частности, философских, социологических, педагогических и психологических источников, а также существующего опыта гармонизации компонентов физического и умственного в развитии младших школьников в программно-нормативных документах и практической деятельности педагогов по физической культуре было сформулировано предположение о том, что разработка методики гармонизации физического и умственного развития возможна на основе: закономерностей соотношения физической подготовленности, успеваемости и заболеваемости учащихся младшего школьного возраста; дифференциации учебного материала на двигательный, интеллектуальный и оздоровительный блоки; последовательного выполнения действий, обеспечивающих построение здоровьесберегающего и здоровьесформирующего учебного процесса по физической культуре.

В процессе работы были получены новые данные об особенностях развития личностных свойств, проявляемых в процессе физкультурно-спортивной деятельности у учащихся младшего школьного возраста. Изучена взаимосвязь школьной успеваемости, физической подготовленности и заболеваемости учащихся младшего школьного возраста по годам обучения. На основании этого была разработана методика гармонизации физического и умственного развития младших школьников, направленная на достижение оздоровительного эффекта, и определена ее результативность в условиях общеобразовательной школы.

Теоретико-методологической базой исследования явились: основные положения теории онтогенеза (Л.И.Божович, В.А.Петровский); основы психологических теорий (Р.С.Немов, Л.С.Выготский, В.В.Зеньковский, И.В.Дубровина); основные положения теории физической культуры, в частности, теории школьной физической культуры (Л.И.Лубышева, А.П.Матвеев, В.И.Лях,

В.Н.Шаулин), в том числе рассматривающие проблему гармонизации учебного процесса (П.Ф.Лесгафт, Ю.М.Николаев, И.М.Быховская, В.К.Бальсевич, С.В.Барбашов).

Выбор литературных источников определялся изучением проблемы школьной физической культуры. Базовыми источниками, анализирующими особенности современного образования, явились работы Ю.М.Николаева, Л.И.Лубышевой, Н.Т.Лебедевой, А.П.Матвеева, В.И.Столярова, И.М.Быховской, А.Г.Сухарева, С.В.Грабар. Проблема гармонизации учебного процесса рассматривалась в работах следующих авторов: А.П.Матвеева, С.Б.Мельникова, П.Ф.Лесгафта, Ю.М.Николаева, И.М.Быховской, В.К.Бальсевича, Л.И.Лубышевой, Л.Л.Головиной, Ю.А.Копылова, Н.Г.Озолина, И.А.Рыбаковой, С.В.Барбашова и др.

Анализ данных возрастных особенностей младших школьников (физиологических, психических, особенностей социального и физического развития) проводился на основе фундаментальных работ таких авторов как Л.И.Божович, Р.С.Немов, В.В.Зеньковский, М.В.Матюхина, А.В.Петровский, Л.С.Выготский, И.В.Дубровина, К.Д.Ушинский и др.

В процессе исследования анализировался опубликованный программный материал по физическому воспитанию младших школьников, представленный в работах А.П.Матвеева, Е.Н.Литвинова, Н.Я.Виленского, Б.Н.Туркуновой, В.И.Ляха, Л.Г.Кофмана, Г.Б.Мейксона, А.В.Попкова, Е.Н.Литвинова, Т.А.Лопатика, А.Н.Глазырина, Г.Б.Мейксона, а также В.Н.Шаулина, В.И.Ляха, Е.Н.Литвинова, Ю.А.Янсон, Ю.Д.Железняк, Л.Е.Савиных и др. Состояние преподавания физической культуры в общеобразовательных учреждениях анализировалось на основе опубликованных статей в журналах и научных сборниках.

При написании монографии и освещении экспериментального материала использовались следующие методы научно-педагогического исследования: анализ научно-методической литературы; анализ нормативных документов и программ по физическому воспитанию младших школьников; анализ текущей учебной документации (классных журналов) школьников; анализ медицинских карт учащихся; педагогическое тестирование для определения уровня физической подготовленности; анкетирование для определения свойств личности, проявляемых младшими школьниками

в процессе физкультурно-спортивной деятельности; анкетирование родителей с целью выявления субъективной оценки состояния здоровья детей; тестирование физкультурно-валеологической образованности учащихся; моделирование физкультурно-оздоровительной деятельности; педагогический эксперимент; математическая статистика для обработки цифрового материала, полученного в результате исследований.

Основной базой проведения исследований явилась муниципальная общеобразовательная средняя школа № 34 г.Нижевартовска. На отдельных этапах исследовательской работы базами являлись МОСШ № 19 и МОСШ № 40 г.Нижевартовска.

В первой главе монографии представлены результаты изучения и анализа данных литературных источников по проблеме гармонизации личности в системе образования, рассматриваются современные технологические подходы по гармонизации умственного и физического развития в физическом воспитании школьников, представлен имеющийся практический опыт соотношений компонентов физического и умственного развития учащихся на уроках физической культуры. Значительное внимание уделяется рассмотрению законодательных и нормативно-правовых документов: Закона Российской Федерации «Об образовании», Федерального закона «Об обеспечении конституционных прав граждан на общее образование», Закона «О физической культуре и спорте в РФ», Государственного образовательного стандарта, Концепции физического воспитания детей и подростков и др.

Во второй главе работы опубликованы результаты исследования личностных свойств младших школьников, проявляемых ими в физкультурно-спортивной деятельности, физической подготовленности, успеваемости, динамике показателей здоровья учащихся 1—4-х классов. Представлена взаимосвязь между школьной успеваемостью, физической подготовленностью и заболеваемостью учащихся младшего школьного возраста по годам обучения.

Третья глава монографии включает теоретическое и практическое обоснование разработки методики гармонизации физического и умственного развития младших школьников в учебном процессе по физической культуре: представлена оптимизационная модель построения здоровьесберегающего и здоровьесформирующего

учебного процесса по физической культуре; алгоритм действий по достижению оздоровительного эффекта; результаты практического применения методики гармонизации физического и умственного развития в учебном процессе по физической культуре младших школьников в условиях общеобразовательного учреждения.

Представленный в монографии исследовательский материал дополняет существующую теорию школьной физической культуры новыми положениями о возможных направлениях и путях достижения гармонизации физического и умственного развития младших школьников в процессе физкультурного образования.

Предложенный комплекс программно-нормативных документов и методических приемов по реализации методики гармонизации, а также оптимизационная модель построения здоровьесберегающего и здоровьесформирующего учебного процесса по физической культуре имеют достаточно большую практическую значимость и могут быть использованы в практике физического воспитания.

Выводы и результаты, представленные в монографии, могут быть использованы в учебном процессе физкультурного образования учащихся 1—4-х классов, при подготовке учителей физической культуры на курсах повышения квалификации.

Глава 1. ГАРМОНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО И УМСТВЕННОГО РАЗВИТИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ КАК ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА

Основными проблемами современного состояния образовательной системы является несоответствие его содержания общественным и культурным требованиям, уровню развития науки, внутренней логике самой системы образования; отсутствие действенных механизмов обновления содержания образовательных технологий.

Достаточно длительное время ребенок выступал как объект, а не как субъект учебно-воспитательных воздействий. Обучаемый при этом представлялся в качестве своего рода инженерно-технологического объекта, которым можно управлять с помощью внешних воздействий, стандартов и нормативов. В рамках данной модели реализовывалось представление о том, что основной целью обучения является овладение определенными знаниями, умениями и навыками.

При этом качество усвоения знаний ученика определялось по тому, что и насколько верно и прочно он запомнил, воспроизвел, сделал по образцу. По мнению ряда специалистов (М.Н.Берулава, 1996; Т.П.Сальникова, 2007; А.Е.Митин, С.О.Филиппова, Е.А.Митин, 2009 и др.), такое обучение не ориентировано на формирование навыков саморазвития личности. Познавательная активность учащегося при этом остается вне поля зрения педагогов.

В настоящее время появляется все больше сторонников педагогики субъект-субъектных отношений, требующей обращения к ребенку как субъекту учебной деятельности, как к личности, стремящейся к самоопределению и самореализации.

В Концепции модернизации российского образования на период до 2010 г. определена направленность на повышение качества образования, его ориентация на удовлетворение личных запросов и потребностей учащихся.

В связи с этим возникает необходимость обновления содержания образования. Для решения этой проблемы необходимо поддерживать те позитивные тенденции в развитии системы образования,

которые уже сложились в условиях ее реформирования, среди них: переориентация образовательного процесса на овладение учащимися различными способами освоения культуры, развитие у них навыков самостоятельной работы и творчества; развитие ориентации на более полное использование образовательных возможностей социокультурной среды и другие (В.Н.Шаулин, 1991; В.М.Шулятьев, 1996 и др.).

Особое внимание в концепции обращается на создание условий для эффективных занятий физической культурой и спортом. Повышается значимость образовательной области «Физическая культура» как основного здоровьесберегающего предмета школьного обучения.

Многие ученые (Ю.М.Николаев, 1997; А.П.Матвеев, 1998; Л.И.Лубышева, 1997) сходятся во мнении, что кризис государственной системы физического воспитания и неготовность самой физической культуры развиваться вне этой системы обернулись для общества рядом негативных последствий, отразившихся в исключении данного явления из жизнедеятельности современного человека.

Таким образом, возникла необходимость перестройки системы физического воспитания детей и молодежи на основе принципов гуманистической педагогики и психологии: усиления внимания к личности каждого человека как высшей социальной ценности, превращения ученика из объекта социально-педагогического воздействия педагога в субъекта активной творческой деятельности на основе развития внутренних мотивов к самосовершенствованию и самоопределению, формирования у человека мотивации к разностороннему и гармоническому развитию (И.М.Быховская, 1993; С.В.Грабарь, 1998; Л.Л.Головина, 1998; А.П.Матвеев, 1998 и др.). К числу перспективных направлений в совершенствовании организации физического воспитания детей и молодежи относится переориентация на возможно более полный учет индивидуальных морфофункциональных особенностей человека в процессе его физического воспитания, на обязательное соответствие содержания физической активности ритмам возрастного развития человека и фундаментальным закономерностям целенаправленного преобразования его физического потенциала, способствующего в том числе сохранению и укреплению здоровья.

1.1. Состояние здоровья современных школьников

Проблема здоровья человека по своей практической значимости и актуальности считается одной из сложнейших современных проблем, далеко вышедшей за пределы медицинской науки. При всей важности понятия здоровья очень сложно дать ему исчерпывающее определение. Существует более 300 определений. Приведем некоторые из них:

— ВОЗ (1975) — «Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней или физических дефектов»;

— Г.Сигерист (1978) — «Здоровым может считаться человек, который отличается гармоничным физическим и умственным развитием и хорошо адаптирован к окружающей его физической и социальной среде... »;

— Н.А.Добролюбов (1986) — «Под здоровьем нельзя разуметь только наружное благосостояние тела, а нужно понимать вообще естественное гармоничное развитие организма и правильное совершение всех его отправления»;

— Ю.Е.Вельтицев (1994) — «Здоровье ребенка — это состояние жизнедеятельности, соответствующее его биологическому возрасту, гармоническое единство физических и интеллектуальных характеристик, формирование адаптационных и компенсаторных реакций в процессе роста»;

— Л.Т.Антонова, Г.Н.Сердюковская (1995) — «Здоровье — состояние организма человека, когда функции всех органов и систем уравновешены с внешней средой и отсутствуют какие-либо болезненные изменения»;

— Е.А.Овчаров (1999) — «Здоровье человека является динамическим состоянием жизнедеятельности, обеспечивающим процесс формирования биологических, физиологических и психических функций при оптимальном их взаимодействии с окружающей средой, что и обуславливает максимально длительно активную жизнь человека».

В основе приведенных определений важным признаком здоровья является полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие — гармоническое развитие физических и духовных сил организма.

По утверждению ряда ученых (Э.Н.Вайнер, 1998; Л.П.Гарлтон, 1997; В.Н.Кирой, В.Б.Войнов, 1998; Г.А.Кураев, 1997; С.В.Шенделева, 2007 и др.), здоровье зависит от отношения самого человека к этому дару природы, от его образа жизни, поведения. «Никто и ничто не сможет помочь сохранить здоровье, приумножить его или, наоборот, потерять, как это делают сами люди», — отмечает Л.И.Лубышева. В последнее время обоснованную тревогу вызывает состояние здоровья детей России. По данным Института возрастной физиологии РАО, Центра здоровья детей и подростков АМН и других ведомств, примерно 90% детей имеют отклонения в физическом и психическом здоровье; 30—35% детей поступают в школу уже с хроническими заболеваниями; за годы обучения в школе в 5 раз возрастает число нарушений зрения и осанки, в 4 раза увеличивается количество нарушений психического здоровья, в 3 раза увеличивается число детей с заболеваниями органов пищеварения.

20% факторов, влияющих на состояние здоровья детей, относятся к внутришкольной среде, сфере семейной и личной жизни. Физическое и психическое нездоровье подрастающего поколения является результатом сложнейших социально-экономических процессов и экологических катастроф, происходящих в России в последние годы (Г.А.Степанова, Г.А.Булатова, Р.М.Гимазов, 2006).

Главной же причиной роста заболеваемости детей и подростков специалисты считают низкую эффективность занятий по физической культуре, проводимых в учебных заведениях (А.Г.Сухарев, 1997; М.В.Чередов, 1997; В.П.Моченов, 1997, и др.).

Ухудшение здоровья школьников в значительной степени связано с чрезмерной интенсификацией учебного процесса, постоянным увеличением объема учебных нагрузок, перегрузками и переутомлением (М.В.Антропова, Г.Г.Манке с соавт., 1996; М.М.Безруких, 1998; Э.Н.Вайнер, 1998; Л.М.Сухарева, Н.Н.Куинджи, М.И.Степанова, 1998). Негативное влияние оказывает не только форсированное, но и сниженное по уровню требований обучение ребенка, сказывающееся на эмоциональном состоянии, поведенческих особенностях, познавательных интересах, а также на здоровье, на адаптивных возможностях учащихся (А.И.Шпакова, 1996; Л.И.Переслени, 1996; И.В.Дубровина, 1998). Современная система образования не учитывает проблемы соматически

ослабленных детей. Недоучет функционального состояния ученика, ослабленного перенесенными заболеваниями, может привести к отрицательным последствиям, проявляющимся не только в ухудшении успеваемости, но и в ухудшении состояния здоровья. В последнее время были опубликованы работы (Н.А.Ананьева, Г.А.Ямпольская, 1995; В.Н.Кирой, В.Б.Войнов, 1998; Л.М.Сухарева, Н.Н.Куинджи, Е.И.Шубочкина, 1998), указывающие на выраженное отрицательное воздействие чрезмерной нагрузки и интенсификации учебного процесса в школах нового образца на состояние здоровья и формирование репродуктивной функции девочек. На состояние здоровья школьников, проживающих в условиях Севера и приравненных к ним районов, влияют еще и природные (климатические) факторы (В.В.Пономарев, 1993; Ю.Г.Солонин, 1996; Г.А.Степанова с соавт., 2006, и др.).

На состояние здоровья и жизнедеятельность учащихся существенное влияние оказывает двигательная активность. Движение является биологической потребностью организма, самым естественным регулятором и стимулятором жизнедеятельности. В процессе антропогенеза наш организм формировался в постоянном движении, но в современных условиях доля мышечных усилий в ритме жизни человека уменьшилась, что особенно опасно на фоне нервно-психических напряжений, возросшей умственной нагрузки и обработки огромнейшего потока различной информации (В.П.Губа, О.С.Морозов, В.В.Парфененков, 2008). При поступлении детей в школу одним из факторов, препятствующих нормальному протеканию адаптации к новым условиям, является снижение двигательной активности почти наполовину. В их деятельности начинает преобладать статический компонент: 80—85% дневного времени учащиеся проводят в сидячем положении. Как отмечают физиологи, складывается парадоксальная ситуация: для успешного усвоения учебной программы ребенку необходима повышенная умственная работоспособность, а снижение двигательной активности, необходимость длительное время находиться в статическом положении, наоборот, приводят к ухудшению снабжения организма, мозга кислородом, замедлению процессов восстановления, снижению работоспособности. Для растущего организма это чревато нарушениями развития, снижением интеллектуальной продуктивности, ухудшением памяти и т.п. Ребенок

становится более вялым и раздражительным, эмоционально неустойчивым, не способным к концентрации усилий — как физических, так и умственных. Общий уровень здоровья у таких молодых людей заметно ниже, чем у получавших достаточную, гармоничную физическую нагрузку (Г.А.Степанова, Г.А.Булатова, Р.М.Гимазов, 2006).

Таким образом, выявляется необходимость разработки комплекса мер, способствующих охране и укреплению здоровья детей, включающего в себя разработку и реализацию вариативных социальных и образовательных программ, направленных на формирование привычек здорового образа жизни, а также изменение содержания и форм физического воспитания, которое превращает его в действительную меру охраны здоровья и гармонизации личности.

1.2. Проблема гармонизации личности в системе образования

Среди социально-культурных проблем, стоящих перед нашим обществом, выделяется проблема формирования всесторонне развитой личности. В основе характеристики личности лежат три ведущих признака: гармоничное развитие, т.е. достижение адекватного индивидуального уровня умственного, физического, трудового, нравственного и эстетического развития человека в их взаимосвязи; социальная активность человека; готовность к высокоэффективной профессиональной деятельности (А.П.Матвеев, С.Б.Мельников, 1991).

О гармоническом воспитании много писали педагоги и философы прошлого. Уже в Древней Греции (V—IV вв. до н.э.), в Афинской рабовладельческой республике была поставлена задача воспитания мужчин, у которых гармонически сочетались бы физическое, умственное, нравственное и эстетическое развитие. Если первоначально в системе античного воспитания имелась в виду соразмерность развития всех духовных и физических сил человека, создающих его красоту и совершенство, то впоследствии стало отмечаться значение воспитания характера человека и его отношения к людям, обществу.

К.Д.Чермит с соавторами (1992) дают определение понятию «гармония» как состоянию системы, при котором проявляются

согласие, соразмерность и уравновешенность. Это состояние целостной динамической системы, обеспечиваемой взаимосвязью симметрии и ритма, при котором движение к новому состоянию осуществляется посредством сохранения достижений предыдущего состояния.

По мнению И.И.Брехмана, Б.И.Додонова, понятие «гармония» может быть отнесено к любой системе, которая характеризуется функциональным единством и взаимосвязью уровней, в том числе и к человеку, так как единство и механическая соподчиненность подсистем человека доказаны работами многих ученых.

В истории общественного развития физкультуре и спорту всегда принадлежала важная роль в формировании физических и психических качеств человека. Умелое использование средств физической культуры способствует воспитанию физической, умственной и психической гармонии развития личности. Еще в работах П.Ф.Лесгафта, выдающегося основоположника отечественной науки о физическом воспитании, одной из ведущих идей было гармоническое развитие человека, физического и духовного в нем, посредством физических упражнений (Д.Д.Донской, 1997; Л.Кун, 1982). Опираясь на данные анатомии и физиологии, он ставил перед собой цель: глубоко и всесторонне разработать проблему физического воспитания, обращая внимание в равной степени на оздоровительные и образовательные задачи.

Создаваемая П.Ф.Лесгафтом русская система физического образования была направлена на всестороннее развитие учащихся. Следовало бы всегда помнить слова Лесгафта: «...исторический опыт показывает, что школа, являясь важным звеном системы физического воспитания, не может существовать без физического образования, физические упражнения должны быть непременно ежедневными, в полном соотношении с умственными знаниями...». Взаимовлияние умственного и физического воспитания — основная идея теории физического образования П.Ф.Лесгафта.

Дальнейшее развитие идеи о единстве физической и интеллектуальной сторон физического упражнения шло путем установления строения как физической стороны двигательного действия, так и умственного представления о нем. Как ни странно, но до сих пор не изжито широко распространенное истолкование

двигательной активности человека как механического, только физического явления.

Специалисты считают, что развитие физических возможностей человека неотделимо от функционирования его личностных характеристик, физкультурная деятельность не должна ограничиваться только развитием и формированием телесных характеристик человека, а должна определяться и находиться в тесной взаимосвязи с его умственной деятельностью (И.М.Быховская, 1991; В.Д.Чепик, 1995; В.М.Шулятьев, 1996; Ю.М.Николаев, 1997).

Сегодня нет ни одной сферы человеческой деятельности, не связанной с физической культурой, поскольку физическая культура и спорт — общепризнанные материальные и духовные ценности общества в целом и каждого человека в отдельности. Исторически физическая культура складывалась, прежде всего, под влиянием практических потребностей общества в полноценной физической подготовке подрастающего поколения и взрослого населения к труду (Н.И.Пономарев, 1996; Ю.М.Николаев, 1976). Вместе с тем, по мере становления системы образования и воспитания физическая культура становилась базовым фактором формирования двигательных умений и навыков. Качественно новая стадия осмысления сущности физической культуры как действенного средства интеллектуального, нравственного, эстетического воспитания связывается с ее влиянием на духовную сферу человека (Л.И.Лубышева, 1997).

Как отмечают В.К.Бальсевич, С.В.Барбашов, А.П.Матвеев, С.Б.Мельников, Ю.М.Николаев, Н.И.Пономарев, К.Костов, физическая культура, в отличие от других сфер культуры, соединяет категории социального и биологического в человеке в единое целое и является сферой их гармонизации, областью ценностно-ориентированного разрешения постоянно возникающих противоречий между ними. Это подтверждается и взаимосвязью телесного и духовного в человеке, где главным является принцип их единения, целостности и гармонии. Таким образом, «гармония физического и духовного — их неразрывное единство, должно быть основной методологической позицией в подходе к процессу освоения и совершенствования человеком ценностей физической культуры» (Ю.М.Николаев, 1997).

Для решения таких важных социокультурных задач, как гармоничное и всестороннее развитие личности, формирование гуманных социальных отношений, реализация мировых ценностей культуры, наполнение сферы досуга видами деятельности, которые обеспечивают увлекательный отдых, развлечение, а также содействуют физическому, психическому и духовному совершенствованию личности, профилактике наркомании и других негативных явлений в поведении детей и молодежи, преодоление социального отчуждения лиц с ограниченными возможностями, детей-сирот В.И.Столяровым была разработана инновационная модель организации игрового соперничества под названием «Спартианские игры». В программе соревнований в игровой форме представлены разнообразные виды деятельности, связанные со спортом, туризмом, художественным, научным и техническим творчеством. Участие в этих соревнованиях требует от участников многосторонних способностей: физической подготовленности, спортивного и художественного мастерства, творчества, знаний.

Как отмечалось ранее, модернизация системы образования определила приоритет целостного развития личности и тем самым поставила под сомнение прежние установки на воспитание лишь отдельно взятых качественных свойств и особенностей школьников.

Л.И.Лубышева, И.А.Рыбакова, Ю.Н.Москвичев и другие отмечают, что традиционно процесс физического воспитания в школе сводился к физической подготовке через формирование физических качеств, двигательных умений и навыков занимающихся, т.е. акцент делался на биологическом, двигательном аспекте развития индивида. В то же время ряд существенных компонентов физического воспитания не учитывался или учитывался в незначительной степени. К ним можно отнести знания в области теории и методики физического воспитания, личной гигиены, психологии и физиологии двигательной деятельности, формирование мотивации к занятиям физкультурой, индивидуальные личностные показатели учащихся. В ряду индивидуальных показателей особое место занимают личностные характеристики во взаимодействии с биологическими склонностями и особенностями формирующей среды. Развитие физической культуры как социального феномена

связано с проблемой формирования физической культуры личности. В свою очередь проблема формирования личности в сфере физической культуры, как считают А.П.Матвеев, А.Г.Комков, есть проблема совершенствования физкультурного образования.

Л.И.Лубышева утверждает, что личностный уровень освоения ценностей физической культуры определяется знаниями человека в области физического совершенствования, двигательными умениями и навыками, способностью к самоорганизации здорового стиля жизни, социально-психологическими установками, ориентацией на занятия физкультурно-спортивной деятельностью.

В работах многих авторов (И.А.Рыбакова, 1997; А.Г.Комков, 1998; С.В.Барбашов, 1996, 2000) говорится о необходимости разработки нового содержания физического воспитания, в частности, его переориентации на образовательную направленность. «Образованность» в области физической культуры подразумевает осознанное использование полученных знаний для самосовершенствования.

На необходимость осуществления взаимосвязи умственного и физического развития указывает В.К.Бальсевич в Концепции физического воспитания в детском и юношеском возрасте. Одной из основных задач он видит формирование осознанной потребности в освоении ценностей здоровья, физической культуры и спорта; освоение интеллектуальных, технологических, нравственных, этических и эстетических ценностей физической культуры. То есть осознание жизненной важности регулярных занятий физическими упражнениями обеспечивается успешностью развития интеллектуального компонента физической культуры и спорта.

В Концепции физического воспитания детей и подростков (1995) основное средство достижения цели физического воспитания в школе — содействия формированию всесторонне развитой личности — авторы видят в овладении школьниками основами личной физической культуры: в единстве знаний, потребностей и мотивов, оптимальном уровне здоровья, физическом развитии, разностороннем развитии двигательных способностей. А суть перестройки физического воспитания, по их мнению, заключается в ориентации ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но в овладении способами физкультурно-оздоровительной

деятельности, в развитии познавательных сил и творческого потенциала ребенка.

На необходимость использования деятельностного подхода в процессе физического воспитания указывает И.А.Рыбакова (1997), предлагая усилить образовательную направленность уроков физической культуры с выделением образовательных компонентов.

В Концепции физического воспитания школьников Ю.А.Янсона (2005) говорится о необходимости формирования педагогической деятельности учителя, направленной на развитие и саморазвитие ученика, которое должно осуществляться путем совершенствования личности, обучения самостоятельно мыслить, принимать адекватные решения с учетом возрастных и других особенностей учащихся. Цели физического воспитания в Концепции определяются на основе необходимости всестороннего развития личности школьника, задачи включают усвоение знаний, овладение умениями, нравственное воспитание, развитие и практическое применение приобретенных знаний, необходимых для жизнедеятельности человека.

В Концепции здоровьесформирующего образования Л.М.Калаускасене (2007) говорится о применении адекватных индивидуализированных нагрузок в соответствии с уровнем физического здоровья, физической подготовленности и мотивации к видам оздоровительной деятельности. Предлагаемые нагрузки должны носить тренирующе-кондиционный, тренирующе-оздоровительный, коррекционный или оздоровительно-рекреационный характер.

Г.И.Погадаев, проведя анализ существующих концепций по физическому воспитанию, пришел к выводу, что все они, так или иначе, ориентируют ребенка на будущую профессиональную деятельность.

В Концепции профильного обучения предмету «Физическая культура» в общеобразовательной школе А.П.Матвеева, А.Я.Журкина, В.А.Панова (2008) предлагается ориентировать образовательный процесс на профессиональное самоопределение учащихся, начиная с начальной школы: формируя интерес к физкультурно-оздоровительной деятельности, обеспечивая последовательность в достижении познавательных и практических результатов, для чего рекомендуется ввести обязательный дополнительный третий час физической культуры для всех учащихся, содержательное

наполнение которого ориентируется на относительное выравнивание учащихся в показателях физической подготовленности и физической работоспособности, а также на развитие интереса учащихся к участию в соревновательной деятельности.

Однако Л.И.Лубышева и Ю.М.Николаев считают, что физкультурное воспитание преследует более широкие цели — воспитание личности через культуру, посредством освоения ценностного потенциала физической культуры. Таким образом, физкультурное воспитание — это, прежде всего, педагогический процесс формирования физкультурной личности. основополагающим принципом физического воспитания, считают авторы, является единство интеллектуального, мировоззренческого и двигательного компонентов.

Содержание физкультурного воспитания должно включать в себя три основных направления: социально-психологическое, интеллектуальное и двигательное (телесное) воспитание.

Сущность социально-психологического воспитания сводится к процессу формирования жизненной философии, убежденности, потребностно-деятельного отношения к освоению ценностей физической культуры. Содержание интеллектуального воспитания предполагает возможность формирования у человека комплекса теоретических знаний, охватывающих широкий спектр философских, медицинских и др. аспектов, тесно связанных с физкультурными знаниями, отмечает Д.К.Эндрюс. Специфическая часть физкультурного воспитания содержит решение двигательных задач: формирование физических качеств, умений и навыков управления, а также возможностей рационального использования физического потенциала.

Следовательно, физкультурная деятельность не должна ограничиваться только развитием и формированием телесных характеристик человека, а должна определяться и находиться в тесной взаимосвязи с его интеллектуальной деятельностью. Тем более что в последнее время установлена отчетливая взаимосвязь между нарушениями в состоянии здоровья детей и их умственным и физическим развитием. Имеются данные о том, что укрепление здоровья может быть связано с оптимизацией уровней умственного и физического развития (Т.В.Русова, Л.А.Жданова, Р.Р.Шилева, 1996, В.И.Маркова, Г.Н.Дегтярева, О.Н.Коноплев, 1997).

Таким образом, видно, что заявляемая в опубликованных концепциях необходимость поиска новых подходов к решению проблемы гармонизации развития учащихся в процессе физического образования существует лишь на теоретическом уровне. Вместе с тем отсутствуют научно обоснованные подходы к практической реализации комплекса мер, направленных на решение данной проблемы.

1.3. Современные технологические подходы к гармонизации физического и умственного развития в процессе физического воспитания школьников

Построение и реализация целостного учебного процесса на основе гармонизации физического и умственного компонентов развития невозможны без управления этим процессом.

Процесс управления — это непрерывная последовательность действий, осуществляемых субъектом управления, в результате которых формируется и изменяется образ управляемого объекта, устанавливаются цели совместной деятельности, определяются способы их достижения, разделяются работы между ее участниками и интегрируются их усилия (Ю.В.Верхошанский, А.Ф.Караваяев, Ю.А.Кононенко, Ю.Н.Салямин, Ю.Г.Травин, И.И.Переверзин, В.С.Лазарев).

Основными функциями управления преподавателя физической культуры являются: планирование, организация, регулирование и контроль (И.И.Сулейманов, В.И.Михалев). Любая педагогическая деятельность, как известно, осуществляется в педагогической системе (Л.М.Фридман, И.П.Подласый, А.Ф.Караваяев, В.П.Беспалько). Внутренним качеством педагогической системы является технологичность, которая определяет ее возможности и подчиняет строгой организационной и управленческой логике. Главное назначение технологии — получить гарантированный результат, т.е. так организовать педагогический процесс, чтобы в результате достичь поставленной цели. Совпадение целей с результатами является надежным критерием ее эффективности.

Пути повышения эффективности обучения ищут во всех странах мира. В России проблемы результативности обучения активно разрабатываются на основе использования последних достижений

психологии, информатики и теории управления познавательной деятельностью.

В настоящее время четко обозначился переход к гуманистическим способам обучения и воспитания детей. По мнению Т.П.Сальниковой (2007), в учебном процессе массовой школы сохраняются противоречия между фронтальными формами обучения и индивидуальными способами учебно-познавательной деятельности каждого ученика, необходимостью дифференциации образования и единообразием содержания и технологии обучения. Одним из важных направлений решения названных проблем является разработка и внедрение новых педагогических технологий.

Технологизация учебного и воспитательного процессов связана с поиском таких дидактических подходов, которые могли бы превратить обучение в своего рода «производственно-технологический процесс с гарантированным результатом». Педагогическая технология представляет собой такое построение деятельности педагога, в которой все входящие в него действия представлены в определенной последовательности и целостности, а выполнение предполагает достижение необходимого результата и имеет прогнозируемый характер. Существенными чертами педагогической технологии являются следующие: разработка конкретного педагогического замысла на основе целевых установок автора под конкретный ожидаемый результат; выстраивание технологической цепочки педагогических действий строго в соответствии с поставленной целью и гарантией всем школьникам достижения и прочного усвоения уровня государственного стандарта образования; последовательное воплощение элементов педагогической технологии любым учителем; диагностические процедуры, содержащие критерии, показатели, инструментарий измерения результатов деятельности.

Проблемой гармонизации физического и умственного компонентов в процессе физического воспитания школьников занимаются многие отечественные и зарубежные общественные деятели, педагоги и ученые.

В.Н.Соловьев (1995) указывает на необходимость поиска оптимального варианта двигательного режима как средства профилактики нарушений здоровья и поддержания на должном уровне

умственной и физической работоспособности школьников в условиях общеобразовательной школы. Он предлагает использовать регулярные занятия в спортивных секциях при оптимальной физической нагрузке, в соответствии с полом и возрастом, в качестве средства, способствующего повышению физического развития, умственной работоспособности и успеваемости детей и учащейся молодежи.

М.А.Холодная и Э.Г.Гольфман (1998) считают, что школьное образование наряду с познавательной функцией должно реализовывать психологические функции (формирование субъективного мира личности). Применительно к задачам интеллектуального воспитания это означает, что целью образовательного процесса является не просто усвоение школьного курса, а обогащение интеллекта учащегося. Конечную цель интеллектуального воспитания они видят в изменении «умственной картины мира», показателями которой являются: широта умственного кругозора, гибкость и многовариативность оценок происходящего, готовность к принятию необычной информации, умение осмысливать происходящие одновременно в терминах прошлого (причин) и будущего (последствий), ориентация на существенные, объективно значимые аспекты происходящего, склонность мыслить в категориях вероятного в рамках ментальной модели «как, если бы».

Л.Н.Буйлова и Н.В.Кленова (2005) считают, что образовательный процесс в школе должен быть направлен не только на передачу предметных знаний, умений и навыков, но и на разноплановое развитие ребенка, раскрытие его творческих возможностей, способностей и таких качеств личности, как инициативность, самостоятельность, фантазия, самобытность, т.е. индивидуальности человека. До тех пор, пока школьная система образования будет сориентирована на трансляцию знаний без учета разностороннего развития личности ребенка, решение проблем самоопределения и самореализации школьников останется не более чем лозунгом. Для преодоления интеллектуального перекоса в развитии учащихся предлагают создать в школе целостное образовательное пространство, в котором базовое и дополнительное образование детей выступают как равноправные, взаимодополняющие компоненты.

М.Н.Берулава (1996) предлагает внедрение в систему образования интегральной модели обучения, направленной на создание таких форм, содержания и методов обучения и воспитания, которые обеспечат эффективное раскрытие индивидуальности ребенка — его познавательных процессов, личностных качеств, создания таких условий, при которых он захочет учиться, будет лично заинтересован в том, чтобы воспринимать, а не отгалкивать воспитывающие воздействия.

У ребенка, по мере его развития, повышаются способности к произвольной психической саморегуляции и самоконтролю. Р.В.Овчарова (1996) указывает на необходимость развития произвольности, в том числе и в двигательной сфере, что выражается в умении произвольно направлять свое внимание на мышцы, участвующие в движении; умении различать и сравнивать мышечные ощущения; умении определять соответствующий характер ощущений (напряжение — расслабление, тяжесть — легкость и др.), характер движений, сопровождаемых этими ощущениями (сила — слабость, резкость — плавность, темп, ритм); умении менять характер движений на основе контроля своих ощущений.

Так как физкультурное воспитание — это, прежде всего, педагогический процесс формирования физкультурной личности, Б.И.Столяров основные показатели физической культуры как свойства и характеристики отдельного человека видит: в заботе человека о поддержании нормы и совершенствовании физического состояния, различных его параметров; в многообразии используемых для этой цели средств, умении эффективно применять их; в уровне знаний об организме, о физическом состоянии, о средствах воздействия на него и методах их применения; в степени ориентации на заботу о своем физическом состоянии; в готовности оказать помощь другим людям в их оздоровлении, физическом совершенствовании. Для этого, считает автор, необходимо наличие соответствующих знаний, умений и навыков.

В.Н.Шаулин, ориентируясь на образовательную направленность, конечную цель физического воспитания видит в подготовке ученика к самостоятельным занятиям физической культурой, для чего, как он считает, необходимо самостоятельно ставить перед собой задачу, ведущую к достижению поставленной цели; выбирать необходимые для решения этой задачи средства и способы

действий, выполнять эти действия, контролировать их правильность и уметь в случае необходимости корректировать их.

С.Д.Неверкович и С.П.Киршев предоставляют ученикам возможность самостоятельно исследовать двигательное действие, находить его существенный механизм, а на его основе — семейство родственных двигательных действий. В соответствии с концепцией развивающего обучения теоретические познания явлений действительности возможны лишь в случае выполнения субъектом особых познавательных действий (моделирование, анализ, планирование, рефлексия, конструирование). Помимо формирования теоретического мышления и теоретических знаний осуществляется направленность на развитие физических качеств при отсутствии нормативов и традиционного обучения технике выполнения двигательных действий. По мнению авторов, ведущее звено физкультурного образования — это психолого-педагогическая теория обучения двигательным действиям.

В школьных программах, как правило, за коротким изложением теоретического материала сразу следует практический этап. В.Ф.Шаталов считает это неправильным, так как: «Только усвоив теорию, можно приступить к практике». Принцип ведущей роли теоретических знаний, выдвинутый Л.В.Занковым и В.В.Давыдовым, должен стать фундаментом, на котором базируется быстрое продвижение вперед всех учеников.

А.Е.Митин, С.О.Филиппова, Е.А.Митин (2009) считают, что распространенное применение педагогами по физической культуре командно-авторитарной технологии в практике управления учебными коллективами негативно влияет и на взаимоотношения между субъектами физкультурно-образовательного процесса, и на их развитие, что противоречит требованиям современной гуманистически ориентированной парадигмы физкультурного образования. Авторы говорят о необходимости изменений в подходах к функционированию «физической культуры» как части социокультурного пространства общества, обновлению механизма построения взаимоотношений педагога и занимающегося физическими упражнениями на основе учета их мотивационных потребностей и интересов.

Анализируя вышеизложенное, можно сделать следующие выводы. На практическом уровне специалисты предлагают использовать отдельные методические подходы к организации учебного

процесса, которые, по их мнению, будут способствовать гармоничному развитию учащихся. Все они, как правило, сводятся к формированию высокого уровня интеллекта школьников, к активизации познавательной деятельности в процессе занятий физической культурой, развитию отдельных личностных свойств, проявляемых в физкультурно-спортивной деятельности. Теоретические знания служат основой овладения сознательными и прочными навыками.

Вместе с тем, мы предполагаем, что гармонизации развития школьников в учебном процессе по физической культуре будет способствовать оптимальное соотношение средств интеллектуального, двигательного и оздоровительного характера, что в конечном итоге будет оказывать влияние на процесс укрепления здоровья учащихся.

1.4. Практика гармонизации соотношения физического и умственного компонентов в развитии младших школьников

Укрепление здоровья учащихся, формирование здорового образа жизни, дифференцирование по половому, возрастному и функциональному признакам, другие, заявляемые в законодательных и программно-нормативных документах, задачи останутся декларациями, если не удастся повысить физкультурную грамотность населения. Одно из направлений такой работы — получение учащимися начального физкультурного образования непосредственно в общеобразовательных школах. За последнее время были подготовлены и обнародованы в средствах массовой информации концепции и предложения по перестройке физического воспитания. Но, по мнению В.Н.Шаулина и Е.Н.Литвинова, они имеют недостатки и, как правило, сужают физическое воспитание до различных вариантов физической подготовки, а оздоровительные, образовательные задачи по сути дела лишь декларируются.

Эффективное осуществление интеллектуализации в сфере физической культуры — очень серьезная проблема. В целом она должна решаться с опорой на современные физиолого-психологические, психолого-педагогические и теоретико-методологические результаты исследований этого процесса, как и процесса обучения в общем виде.

До последнего времени процесс интеллектуализации в области физической культуры главным образом осуществлялся в системе подготовки спортсменов высокого класса (Н.Г.Озолин). В настоящее время аналогичные средства должны использоваться и в массовой физкультурной практике (С.В.Грабарь, 1998; С.В.Барбашов, 2000). Благодаря широкому внедрению идей интеллектуализации возможно будет выделить верхний предел оправданных затрат времени и сил на физкультурно-спортивную деятельность школьников. Ни ученик, ни общество в целом не окажутся в выигрыше, если подавляющая часть времени миллионов школьников, приобщаемых к физкультурному движению, будет тратиться лишь на двигательную активность.

Многие авторы отмечают, что часто работа учителей направлена на выполнение только школьных нормативов физической подготовленности, причем в школьный процесс физического воспитания переносятся методы спортивной тренировки, направленные на достижение максимальных результатов в упражнениях, предусмотренных школьной программой (А.В.Царик, В.Н.Шаулин, А.И.Шпакова и др.).

Уроки физкультуры должны отвечать, прежде всего, образовательным задачам, соотноситься с задачами, решаемыми другими предметами, иметь инструкторскую направленность, должны способствовать овладению учащимися способами саморазвития (В.К.Бальсевич, В.Н.Шаулин, Е.Н.Литвинов, А.В.Фадеев, Н.Д.Кудрявцев, Х.М.Фаттахов).

Совершенствование в направлении интеллектуализации позволяет повысить эффективность решения центральной проблемы теории и методики базовой (школьной) физической культуры, разработка которой должна давать ясный ответ на вопрос, как в пределах строго лимитированных затрат времени на занятиях физическими упражнениями получать от них возможно больший результат. А.В.Царик считает, что критерием оценок должно стать соблюдение требований теоретического и практического разделов программы и, главное, динамика прироста индивидуальных показателей физических качеств и функциональной подготовки. Однако, по мнению Г.Я.Соколова и А.С.Гречко, необходим определенный критерий, выраженный через показатели здоровья, а не развитие физических качеств.

1.4.1. Система средств, методов и форм интеллектуального и физического развития в программно-нормативных документах

Основным законодательным документом, регламентирующим реализацию образования в стране, является Закон Российской Федерации «Об образовании». Под образованием в настоящем Законе понимается целенаправленный процесс воспитания и обучения в интересах человека, общества, государства, сопровождающийся констатацией достижения гражданином (обучающимся) установленных государством образовательных уровней (образовательных цензов). Право на образование является одним из основных и неотъемлемых конституционных прав граждан Российской Федерации. Образование в Российской Федерации осуществляется в соответствии с законодательством Российской Федерации и нормами международного права.

Федеральный закон «Об обеспечении конституционных прав граждан на общее образование» от 27 марта 2001 г., в соответствии с Конституцией Российской Федерации и федеральным законом «Об образовании», устанавливает правовые основы государственных гарантий обеспечения прав граждан на бесплатное общее образование в пределах, определяемых государственным образовательным стандартом.

В Законе «О физической культуре и спорте в РФ» в статье 28 «Физическая культура и спорт в системе образования» указывается на необходимость организации и проведения обязательных занятий по физической культуре в образовательных учреждениях, основываясь на государственном образовательном стандарте и нормативах физической подготовленности.

Государственный образовательный стандарт представляет собой систему основных параметров, принимаемых в качестве государственной нормы образованности, учитывающих возможности реальной личности и системы образования по ее достижению. В соответствии с Законом РФ «Об образовании», ГОС дифференцирован на федеральные и национально-региональные его составляющие, которые именуются базовым и вариативным компонентами. В ГОСе физическая культура переведена из статуса учебного предмета в статус области образования с закреплением

за ней позиции инвариантной составляющей федерального компонента (базовой части) образовательного стандарта. Область образования, в свою очередь, регламентируется своим ГОСом, который также предусматривает федеральный (базовый) и региональный (вариативный) компоненты: первый ориентирован на удовлетворение конкретно-исторических потребностей общества (государства) в сфере физического совершенствования учащихся, второй — на удовлетворение индивидуально-дифференцированных потребностей субъектов образовательного процесса. В начальной школе базовая и вариативная части ГОСа по физической культуре соотносятся друг с другом в пропорциях 70—80% и 20—30%. При необходимости учитель физической культуры имеет право использовать объем учебного времени, предусмотренного для изучения вариативной части ГОСа, на освоение базового компонента.

Федеральный компонент ГОСа по физической культуре дифференцируется на такие разделы, как основы знаний о физкультурной деятельности, способы физкультурной деятельности различной направленности, требования к уровню подготовки обучающихся, минимальные требования к оснащенности учебного процесса.

В федеральном компоненте государственного образовательного стандарта подлежат изучению:

— двигательные действия как материал, на базе которого осуществляется формирование физической культуры;

— телесные функции организма как материал, подвергающийся воздействию и изменяющийся в результате формирования физкультурно-оздоровительной системы, как комплексного воздействия на человеческий организм с целью его оздоровления и (или) физического совершенствования.

Начальное общее обучение предусматривает создание условий для осознания и изучения проявлений (свойств) своего организма в процессе двигательной активности; формирование знаний, умений по освоению и применению, в том числе самостоятельно, средств физической культуры; разностороннее развитие двигательных способностей.

Анализ опубликованных программ по физической культуре для учащихся начальных классов показал, что в их содержании

авторы различным образом представляют средства, методы и формы интеллектуального и физического развития. В них отражены государственные установления образовательной области «Физическая культура», потребности общества в физическом воспитании школьников, а также положительный опыт работы по физическому воспитанию учащихся.

В образовательной учебной программе по физической культуре, составленной группой авторов под руководством А.П.Матвеева (1995, 2002), во главу угла постарались поставить приоритет личности школьника со всеми свойственными ему потребностями. В содержательной части программы заложена идея обучения школьников основам физкультурно-оздоровительной деятельности, под которой понимается сознательно регулируемая двигательная активность человека, направленная на развитие и совершенствование собственной психофизиологической природы. Этап начального общего физкультурного образования — «Учись у учителя» (1—4 кл.) — ставит целью овладение младшими школьниками базовыми основами физкультурно-оздоровительной деятельности. Теоретические основы представлены освоением знаний и умений, связанных с профилактикой заболеваний, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движений. Весь учебный материал образовательной программы рассчитан на 102 часа (проведение 3 уроков в неделю, 1 из которых имеет теоретико-практическую направленность).

В программе физического воспитания для учащихся 1—11 классов, основанной на одном из видов спорта (баскетбол) (1996), последовательно решаются основные задачи физического воспитания: укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся; воспитание у школьников высоких нравственных качеств; воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями; приобретение знаний в области гигиены и медицины; освоение необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту; развитие основных двигательных качеств. Материал программы дается в 4 разделах: основы знаний, ОФП, специальная подготовка и примерные показатели двигательной подготовленности. Раздел «Основы знаний» представлен материалом валеологической направленности, способствующим расширению

знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека, его культуре и ценностных ориентациях. Авторы предлагают давать его блоками, которые обозначены в программе, в форме бесед до, после или в процессе выполнения двигательного действия.

В комплексной программе по физическому воспитанию учащихся 1—11 классов (1993) дается установка на всестороннее развитие личности, предполагающее овладение школьниками основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры и освоенные способы (умения) осуществления физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности. Одной из задач, обеспечивающих достижение этой цели, является приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта в процессе уроков.

Материалы теоретической части в программе по физической культуре для учащихся 1—11 классов, по мнению авторов, следует давать в контексте основ антистрессовой пластической гимнастики с учетом возрастных особенностей учащихся. Структура знаний представлена следующими блоками:

1. Основы АПГ;
2. Личностно ориентированные знания, связанные с самосовершенствованием, самовоспитанием, саморазвитием;
3. Знания, связанные с этикой поведения и общения в коллективе, и т.д.

Теоретические сведения, получаемые на таких уроках физической культуры, направлены в большей степени на формирование правильных взаимоотношений и взаимодействий учащихся в коллективе и лишь в некоторой степени — на формирование знаний в сфере физической культуры.

В комплексной программе физического воспитания учащихся 1—4 классов Т.Д.Лопатик и А.Н.Глазырин (1996) сформировали и изложили определенные задачи, которые помогут учителю достичь на практике оздоровления детей. Теоретическая часть представлена сведениями из гигиены и медицины, а также информацией о значении физической культуры в жизни человека. Практическая часть направлена на формирование правильной осанки

и профилактику плоскостопия средствами физической культуры; обучение правильному дыханию, комплексам утренней и корригирующей гимнастики и т.д. Решение указанных задач, как считают авторы, позволит улучшить физическое состояние детей 1—4 классов, не нарушая требований программы.

Смоленский областной институт усовершенствования учителей разработал программу здоровья для школы (1997), которая направлена на повышение двигательной активности, а также проведение оздоровительных мероприятий (закаливание, оптимальный режим дня, проведение дней здоровья).

В программе физического воспитания для учащихся 1—3 классов Ю.А.Янсона (1994) особое внимание уделяется оздоровительным технологиям в физическом воспитании младших школьников, так как половина детей, приходящих в первый класс, не посещала дошкольные образовательные учреждения, и с ними систематические занятия физическими упражнениями не проводились. Программа предусматривает разнообразные физические упражнения, оздоровительно воздействующие на организм учеников, а также физкультурно-оздоровительные внеурочные формы занятий физическими упражнениями, общешкольную физкультурно-оздоровительную и спортивную работу. В программу входят общие сведения о физической культуре, физические упражнения, врачебно-педагогический контроль.

В основу программы по физической культуре с повышенным объемом двигательной активности для учащихся 1—4 классов, разработанной Ю.Д.Железняком, Л.Е.Савиных (2001), положены принципы преемственности основных составляющих содержания программного материала, личностно ориентированного обучения и повышенного объема двигательной активности в сочетании с оздоровительной направленностью внеклассных и внешкольных мероприятий, самостоятельных занятий. Целевой установкой программы является осуществление заложенной в человеке биологической потребности в двигательной активности, обучение и воспитание личности ребенка, направленность на научение его пониманию своего организма, на построение здорового стиля жизни. Структура программы предполагает ряд взаимосвязанных разделов, образующих определенную систему: «Система знаний», «Система двигательных навыков», «Система физических качеств»,

«Интеграция двигательных навыков и физических качеств», «Система методических знаний, умений и навыков», «Система нормативных требований».

Анализ литературы показывает, что существующие программы физического воспитания учащихся направлены в основном на усвоение определенных знаний, овладение соответствующим набором двигательных умений и навыков, развитие физических способностей. Большая их часть не ориентирует учителя и ученика на творческое усвоение этих знаний, умений и навыков, т.е. не имеет личностно-развивающего характера. Развитию и совершенствованию умственных способностей практически не уделяется внимания. В связи с этим некоторые теоретики и практики считают целесообразным построить процесс по физической культуре на основе теории учебной деятельности. Так, учебная программа, составленная под руководством Г.Б.Мейксона (1995) для учащихся 1 класса, начинается с выяснения генезиса происхождения культуры человечества, в частности, физической культуры. Учащиеся устанавливают общие связи и закономерности, которые присущи данной области культуры. С целью закрепления выявленных связей учащиеся под руководством учителя строят своеобразную модель. Затем в игровой форме выясняют происхождение локомоций, при этом учитель теоретически вводит их в учебные задачи, из которых учащиеся находят практические выходы сами. Таким образом, понимание сущности занятий усиливает положительную мотивацию учащихся к знаниям. Педагогические наблюдения, проведенные автором программы, позволяют говорить об усилении влияния экспериментальных занятий на развитие личности учащихся.

1.4.2. Опыт учителей в проведении уроков с элементами гармонизации компонентов развития школьников

В целом практикуемые в школах направления можно условно объединить в 3 группы:

— оздоровительное направление (уроки на свежем воздухе, закаливание, увеличение в режиме дня двигательной активности, вовлечение детей в регулярные занятия физическими упражнениями и т.п.);

— тренировочное направление (уроки с тренировочной направленностью для повышения уровня двигательной подготовленности, улучшения функционального состояния, приучение к занятиям физическими упражнениями и др.);

— образовательное направление (обучение двигательным умениям и навыкам, передача учащимся знаний о человеческом организме, о физической культуре, углубленное освоение одного или нескольких видов физических упражнений, видов спорта и др.).

Так, например, оздоровительную направленность на уроках физкультуры применяет В.А.Авраменко (1990). Он создает на уроках оптимальные психологические условия, осуществляет общее закаливание и профилактику плоскостопия (занятия проводятся босиком), использует настои целебных трав, проводит дыхательную гимнастику, аутотренинг. У Н.Н.Моисеевской (1993) составной частью системы оздоровления стало закаливание, помогающее выработать у детей способность приспосабливаться к изменяющимся условиям внешней среды; используется точечный массаж; дыхательная гимнастика. С оздоровительной направленностью она вводит в уроки и другие нетрадиционные методы оздоровления: элементы йоги, психофизические воздействия (аутотренинг, элементы медитации). Таким образом, значительную часть времени педагоги отводят учебному материалу, имеющему оздоровительную направленность. На уроках Л.И.Габдрахмановой (2009) кроме обычных упражнений используются элементы психологии действия, мышечной и физической релаксации, обеспечивающей гармоничное развитие всех сфер жизнедеятельности. В заключительной части занятия решаются задачи полного эмоционального и телесного раскрепощения детей — выполняются упражнения, способствующие выведению организма из режима повышенной двигательной активности с помощью методов релаксации. Занятия проводятся в спортивном зале школы один раз в неделю в течение 1,5 ч в сопровождении музыки.

В исследуемой литературе в большом количестве изложен опыт учителей, чьи уроки физкультуры носят преимущественно тренировочную направленность с некоторой долей использования эстетического, теоретического, образовательного компонентов (И.И.Должиков, 1993; Т.А.Протченко, Н.В.Полянская, М.В.Малыхина,

Е.И.Конов, Ю.А.Копылов, 1996; В.Г.Хромин, 1997; Г.В.Чухров, Н.Ф.Дончук, Ф.А.Сатаева, С.Н.Илюшин, 1995 и др.).

Так, учителя Т.Т.Роттерс (1996), Н.В.Васильева (1996), Е.Е.Лохина (1996), Л.С.Зинкева (1996) предлагают программы по музыкально-ритмическому воспитанию для учащихся начальных классов, проводимых один раз в неделю. Теоретические знания представляют собой основы музыкальной грамотности: определение понятий ритм, темп, жанр и т.д. Смоленская общеобразовательная школа № 39 имеет физкультурно-эстетическое направление, в школе работают над активным включением ученика в физкультурно-эстетическую деятельность, создают условия для повышения уровня олимпийских знаний, учат ориентироваться на принципы «фейр-плей» и кубертоновский идеал олимпизма. В учебной программе увеличено количество часов на преподавание физкультуры, музыки, изобразительного искусства, введено преподавание ритмики, истории Олимпийского движения. В.Г.Ерофеев (1996) главным в учебном процессе по физической культуре считает повышение уровня физической подготовленности, для чего применяет нестандартное оборудование, а также внеклассную работу в группах ОФП и СФП (легкая атлетика, борьба, акробатика и др.). У В.Б.Мелихова (1993) важнейшим требованием к уроку является прикладная направленность, систематическое и комплексное воспитание двигательных качеств; формирование умений и навыков в одном или нескольких избранных видах спорта; достижение закалывающего эффекта; дифференцированное обучение юношей и девушек и т.д. И.И.Ходоренко (1996) использует в работе дифференцированный подход к развитию физических качеств младших школьников средствами акробатики, где с учетом разноуровневой физической подготовленности варьируется интенсивность и объем физической нагрузки. В.Г.Хромин (1997) считает, что основа физического воспитания — обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом их здоровья, физического развития и физической подготовленности. В предлагаемой программе рациональное сочетание урочных и внеурочных форм физических занятий направлено на повышение двигательной активности учащихся, расширен курс теоретических основ здорового образа жизни и физической культуры. Уроки физкультуры сдвоенные, проводятся 2 раза в неделю (136 ч. в год).

В качестве одного из действенных средств в системе обучения и воспитания, способствующих всестороннему развитию человека и укреплению здоровья, Т.А.Лопатик (1996), Л.Г.Пашенко (2003) предлагают использовать подвижные игры. Воспитательное значение подвижных игр не сводится к развитию только физических качеств, таких как быстрота, ловкость, сила, выносливость, гибкость. Развиваются и многие интеллектуальные качества: наблюдательность, память, логическое мышление и сообразительность. В играх, имеющих сюжетную форму, есть простор для воображения и артистизма, элементов танца и пения и т.д., что формирует эстетическое мировосприятие.

Г.В.Чухров и соавторы (1995), указывая на общий низкий уровень физической подготовленности учащихся младших классов, с целью ее коррекции предлагают увеличить двигательную активность детей не только на уроках физкультуры, но и вне их (на переменах, выполняя самостоятельно домашние задания по физкультуре и др.). Авторы считают, что введение ежедневного бега в сочетании с уроками по физической культуре повысит двигательную активность, и будет являться хорошим оздоровительным мероприятием для младших школьников.

Учителя В.Н.Верхлин (1996), П.М.Жижин (1996) предлагают проведение трех уроков физкультуры в неделю, причем третий урок должен носить теоретико-практическую направленность. На нем учащиеся получали бы представления о значении двигательного действия, познавали основные методы овладения им и лишь после этого приступали к практическому выполнению двигательного действия. Такой подход позволяет создавать у школьников комплексное представление об изучаемом двигательном действии и сознательно подходить к его выполнению. На теоретическую часть отводится 15—20% времени.

В.Н.Шаулин (1991, 1993) предлагает методические рекомендации по подготовке учащихся начальной школы к самостоятельным занятиям и показывает возможность отхода от натаскивания учащихся на конкретные виды занятий. Раскрывает основы методики формирования у школьников умения самостоятельно строить свою деятельность по физическому совершенствованию в соответствии с собственными запросами. Главная задача, считает он, — вооружить детей способами саморазвития, воспитать их

самостоятельными, творческими, инициативными. Для осуществления самостоятельной деятельности, направленной на физическое совершенствование, учащийся должен уметь определять задачи, ведущие к достижению поставленной цели, выбирать средства и способы решения этих задач, выполнять действия, контролируя и корректируя их.

И.О.Борисов (1996) считает, что на уроках физкультуры, помимо обучения двигательным навыкам и развития физических качеств, не менее важно совершенствовать у учащихся память и внимание. При этом данный процесс можно сделать целенаправленным, например, методом круговой тренировки. Учащиеся, пользуясь специальными указателями, всю работу проводят самостоятельно, без указаний учителя, который вмешивается в учебный процесс только в самые необходимые моменты. Память и внимание интенсивно развиваются на таких уроках и, дополняя тренирующий эффект упражнений на развитие физических качеств, эффективно воздействуют на теоретическую подготовку школьников по предмету «Физическая культура».

Г.В.Калач (1991) для развития самостоятельности в учебном процессе использует карточки-задания с кратким описанием последовательности выполнения упражнений, гимнастических комбинаций и схематическим их изображением, знакомит с основными элементами и правилами организации самостоятельных занятий, учит анализировать свои действия. Он проводит на уроке мини-соревнования для развития у учащихся умения оценивать выполнение упражнений их товарищами.

В последнее время появились сведения о проведении чисто теоретических уроков по физической культуре. Так, А.И.Замогильнов и Л.В.Замогильнова (1998) видят решение проблемы изучения учащимися теоретического материала, осуществления контроля за усвоением знаний, обеспечения условий самообразования школьников в использовании компьютерных викторин, где ученик, отвечая на вопросы, не только показывает свои знания, но и расширяет свой кругозор в сфере физической культуры. А преподаватель С.И.Кудимов (1996) интеллектуализацию предмета физкультуры видит в проведении уроков валеологии. Основная цель уроков — создать у школьников единый образ здоровья. На уроках даются сведения не только о значении упражнений для

развития определенного двигательного качества, овладения двигательным навыком, но и для улучшения состояния того или иного органа человека. Затрагиваются вопросы питания, закаливания, исправления дефектов опорно-двигательного аппарата, укрепления дыхательной системы. Для контроля за усвоением теоретического материала разработаны специальные вопросы по разным темам физической культуры и ЗОЖ.

Для обеспечения комплексного решения задач физического и умственного воспитания школьников на уроках физкультуры А.Е.Медведев (1998) считает необходимым введение определенных средств, направленных на активизацию познавательной деятельности. К ним относятся средства активного «включения» мышления на уроке физкультуры (межпредметные связи, элементы программированного и проблемного обучения, самостоятельная работа учащихся по индивидуальным картам-инструкциям и т.д.); моделирование двигательных действий — как средство обучения им с одной стороны, и с другой — как один из способов активизации познавательной деятельности школьников, что способствует решению задач умственного и физического воспитания школьников.

О единстве оздоровительного, тренировочного, образовательного компонентов в системе физического воспитания учащихся можно судить по урокам физкультуры, проводимых О.Филинковой (1997) в лицее № 1 г.Брянска с учащимися средних и старших классов. Цель физического воспитания — формировать у учащихся знания о методах и средствах развития физического потенциала человека как основе организации ЗОЖ и укрепления здоровья, дать им необходимые умения. Совершенствование учебного процесса О.Филинкова видит в использовании резервов повышения эффективности физического воспитания учащихся — совершенствовании структур межпредметных связей, и старается разрабатывать интегрированные уроки, которые позволяют сформировать у занимающихся целостное представление о физической культуре, показывает ее неразрывную связь с другими областями знаний. При повышении интереса учащихся к урокам физкультуры, считает учитель, совершенствуются знания, умения и навыки, демонстрируются пути укрепления здоровья при углубленном его изучении.

Таким образом, обобщая вышеизложенное, можно сделать ряд заключений:

1. Современный уровень здоровья учащихся младших классов имеет негативную тенденцию к ухудшению. Ряд авторов указывает, что одной из причин подобного явления стала существенная интенсификация учебного процесса.

2. Современные программы декларируют гармоничное развитие, однако содержательно они не планируют комплексного воздействия на личность. В лучшем случае рассматриваемые программы выделяют отдельные компоненты личностного развития. Данных о гармоничном сочетании физического и умственного компонентов развития в процессе физкультурного образования младших школьников обнаружить не удалось.

3. Проблема соотношения здоровья с компонентами развития на теоретическом уровне связывается с психическим развитием дошкольников и младших школьников, на практическом уровне здоровье связывается лишь с двигательной активностью школьника.

4. Отдельного рассмотрения требует проблема формирования комплекса теоретических знаний как основы интеллектуального развития в сфере физической культуры, в соответствии с возрастными психофизическими особенностями.

Глава 2. ОСОБЕННОСТИ СООТНОШЕНИЯ КОМПОНЕНТОВ ФИЗИЧЕСКОГО И УМСТВЕННОГО РАЗВИТИЯ С ПОКАЗАТЕЛЯМИ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

2.1. Возрастные особенности развития младших школьников

Проблема начального физкультурного образования со временем не только не утрачивает своей актуальности, но и ставит новые задачи, решать которые необходимо с помощью современных методов в соответствии с требованиями общеобразовательной школы. Одним из необходимых условий организации эффективного процесса образования является знание возрастных особенностей исследуемого контингента.

2.1.1. Физиологические особенности детей младшего школьного возраста

Начало младшего школьного возраста определяется моментом поступления ребенка в школу. Границы младшего школьного возраста совпадают с периодом обучения в начальной школе и устанавливаются в настоящее время с 6—7 лет до 10—11 лет. В этот период происходит дальнейшее развитие ребенка, обеспечивающее возможность систематического обучения в школе. Прежде всего, совершенствуется работа головного мозга и нервной системы. По данным физиологов, к 7 годам кора больших полушарий является уже в значительной степени зрелой. Однако наиболее важные, специфически человеческие отделы головного мозга, отвечающие за программирование, регуляцию и контроль сложных форм психической деятельности, у детей этого возраста еще не сформировались окончательно, вследствие чего регулирующее и тормозящее влияние коры на подкорковые структуры оказывается недостаточным. Несовершенство регулирующей функции коры проявляется в свойственных детям данного возраста особенностях поведения, организации деятельности и эмоциональной сферы: младшие школьники легко отвлекаются, не способны

к длительному сосредоточению, возбудимы, эмоциональны (Д.А.Фарбер, А.А.Корниенко, В.Д.Сонькин, 1990).

Начало школьного обучения практически совпадает с периодом второго физиологического кризиса, приходящегося на возраст 7 лет (в организме ребенка происходит резкий эндокринный сдвиг, сопровождаемый бурным ростом тела, увеличением внутренних органов, вегетативной перестройкой). Это означает, что кардинальные изменения в системе социальных отношений и деятельности ребенка совпадают с периодом перестройки всех систем и функций организма, что требует большого напряжения и мобилизации его резервов (А.И.Миронов, 1985; К.Н.Поливанова, 1994; Л.И.Божович, 1995; И.В.Дубровина, 1998).

Переход к систематическому обучению предъявляет высокие требования к умственной работоспособности детей, которая у младших школьников еще неустойчива, сопротивляемость утомлению низкая. И хотя на протяжении младшего школьного возраста эти параметры повышаются, в целом продуктивность и качество работы учащихся начальных классов примерно на половину ниже, чем соответствующие показатели старшекласников.

2.1.2. Психические особенности детей младшего школьного возраста

Глубокие изменения, происходящие в психологическом облике младшего школьника, свидетельствуют о широких возможностях развития ребенка на данном возрастном этапе. В течение этого периода на качественно новом уровне реализуется потенциал развития ребенка как активного субъекта, познающего окружающий мир и самого себя, приобретающего собственный опыт действий в этом мире.

Младший школьный возраст сенситивен:

— для формирования мотивов учения, развития устойчивых познавательных потребностей и интересов (В.О.Пунский, 1988; Д.А.Фарбер, А.А.Корниенко, В.Д.Сонькин, 1990; Л.С.Выготский, 1991; Л.И.Божович, 1995);

— развития продуктивных приемов и навыков учебной работы; «умения учиться» (А.Г.Хрипкова, 1988; И.В.Дубровина, 1997);

— раскрытия индивидуальных особенностей и способностей;

— развития навыков самоконтроля, самоорганизации и саморегуляции;

— становления адекватной самооценки, развития критичности по отношению к себе и окружающим (С.В.Хрущев, 1986);

— усвоения социальных норм, нравственного развития (А.К.Осницкий, 1994; Л.И.Божович, 1995; Л.П.Галигузова, 1996);

— развития навыков общения со сверстниками, установления прочных контактов (Л.С.Выготский, 1991; Л.Камалина, 1998).

Ведущей в младшем школьном возрасте становится учебная деятельность. Она определяет изменения, происходящие в развитии психики детей на данном возрастном этапе. В рамках учебной деятельности складываются психологические новообразования, характеризующие наиболее значимые достижения в развитии младших школьников и являющиеся фундаментом, обеспечивающим развитие на следующем возрастном этапе (А.Г.Хрипкова, 1988; Д.А.Фарбер, А.А.Корниенко, В.Д.Сонькин, 1990). В процессе ее совершается приобщение ребенка к достижениям человеческой культуры, усвоение знаний и умений, накопленных предшествующими поколениями; создаются условия для развития новых познавательных потребностей детей, активного интереса к окружающей действительности (В.В.Зеньковский, 1996; Л.И.Божович, 1995).

Учебная деятельность младших школьников регулируется и поддерживается сложной многоуровневой системой мотивов (Л.И.Божович, 1968; А.К.Маркова, 1983, М.В.Матюхина, 1984). Выделяют две большие категории учебных мотивов: к первой относятся познавательные интересы детей, потребность в интеллектуальной активности и овладении новыми умениями, навыками и знаниями (познавательные мотивы) (В.О.Пунский, 1988; Л.И.Божович, 1995); другая связана с потребностями ребенка в общении с другими детьми, в их оценке и одобрении, с желанием ученика занять определенное место в системе доступных ему общественных отношений (т.е. широкие социальные мотивы).

Обе эти категории мотивов необходимы для успешного осуществления учебной деятельности. Мотивы, идущие от самой деятельности, оказывают непосредственное воздействие на субъекта, в то время как социальные мотивы учения могут побуждать его деятельность посредством сознательно поставленных целей,

принятых решений, иногда даже независимо от непосредственного отношения человека к деятельности. Категории мотивов характеризуются специфическими особенностями на разных этапах развития ребенка. Анализ особенностей мотивации учения у школьников разных возрастов обнаружил закономерный ход изменений мотивов учения с возрастом и условия, способствующие этому изменению. У детей, поступающих в школу, широкие социальные мотивы выражают возникающую в старшем дошкольном возрасте потребность занять новое положение среди окружающих, а именно, положение школьника, и стремление выполнять связанную с этим положением серьезную, общественно значимую деятельность (Л.И.Божович, 1995; Н.Б.Стамбулова, 1988; А.И.Миронов, 1985; Р.С.Немов, 1995). Вместе с тем у детей, поступающих в школу, на определенном уровне развиты познавательные интересы. Первое время и те, и другие мотивы обеспечивают добросовестное, ответственное отношение учащихся к учению в школе.

В первые 2—3 года учения в школе им интересно делать все, что предлагает учитель, являющийся самым высоким авторитетом для детей (И.Н.Баженова, 1989), все, что имеет характер серьезной общественно значимой деятельности (Р.С.Немов, 1995; А.В.Петровский, 1987; В.А.Петровский, 1995; Л.И.Божович, 1995).

Младший школьный возраст является периодом интенсивного развития и качественного преобразования познавательных процессов; они начинают приобретать опосредствованный характер и становятся осознанными и произвольными. Ребенок постепенно овладевает своими психическими процессами, учится управлять вниманием, памятью, мышлением.

Внимание детей 6—7 лет еще слабо организовано, невелико по объему, плохо распределено, неустойчиво, что во многом объясняется недостаточной зрелостью нейрофизиологических механизмов, обеспечивающих процессы внимания (Д.А.Фарбер, А.А.Корниенко, В.Д.Сонькин, 1990). На протяжении младшего школьного возраста в развитии внимания происходят существенные изменения, идет интенсивное развитие всех его свойств, особенно резко (в 2,1 раза) увеличивается объем внимания, повышается его устойчивость, развиваются навыки переключения и распределения. К 9—10 годам дети способны достаточно долго сохранять и

выполнять произвольно заданную программу действий (И.В.Дубровина, 1997). Разные свойства внимания поддаются развитию в неодинаковой степени. Наименее подвержен влиянию объем внимания, он индивидуален, в то же время свойства распределения и устойчивости можно и нужно тренировать, чтобы предотвратить их стихийное развитие (О.Ю.Ермолаев, Т.М.Марютина, Т.А.Мешкова, 1987).

В младшем школьном возрасте, на этапе интенсивного формирования механизмов внимания, необходимо оказывать целенаправленное педагогическое воздействие, способствующее развитию этой функции, использовать потенциальные возможности мозга ребенка. Это важно потому, что формирование произвольного внимания сказывается на возможностях запоминания материала.

Память, из определения Г.А.Урунтаевой и Ю.А.Афонькиной (1995), является одним из уровней отражения окружающей действительности, представляет собой совокупность процессов, способствующих организации и сохранению прошлого опыта. Память, как и все другие психические процессы, претерпевает существенные изменения. Суть их состоит в том, что память ребенка постепенно приобретает черты произвольности, становясь сознательно регулируемой и опосредованной. Преобразование мнемической функции обусловлено значительным повышением требования к ее эффективности, высокий уровень которой необходим при выполнении различных мнемических задач, возникающих в ходе учебной деятельности. Заинтересованность ребенка в школьных занятиях, его активная позиция, высокая познавательная мотивация являются необходимыми условиями развития памяти (В.О.Пунский, 1988).

Совершенствование памяти в младшем школьном возрасте обусловлено в первую очередь освоением в ходе учебной деятельности различных способов и стратегий запоминания, связанных с организацией и обработкой запоминаемого материала.

В развитии познавательной деятельности младшего школьника особую роль играет мышление. Мышление ребенка младшего школьного возраста находится на переломном этапе развития. В этот период совершается переход от наглядно-образного к словесно-логическому понятийному мышлению, что придает мыслительной деятельности ребенка двойственный характер: конкретное

мышление, связанное с реальной действительностью и непосредственным наблюдением, уже подчиняется логическим принципам, однако отвлеченные, формально-логические рассуждения детям еще не доступны (А.Г.Хрипкова, 1988; Н.Б.Стамбулова, 1988; Р.С.Немов, 1995; И.В.Дубровина, 1997).

С развитием мышления связано возникновение новообразований младшего школьного возраста: анализа, внутреннего плана действий, рефлексии.

Анализ как мыслительное действие предполагает разложение целого на части, выделение, путем сравнения общего и частного, различие существенного и несущественного в предметах и явлениях. Овладение анализом начинается с умения ребенка выделять в предметах и явлениях различные свойства и признаки. Умение выделять свойства дается младшим школьникам с большим трудом. Как правило, первоклассники могут выделять из бесконечного множества свойств какого-либо предмета всего 2—3. По мере развития детей, расширения их кругозора и знакомства с различными аспектами действительности такая способность, безусловно, совершенствуется. Однако это не исключает необходимости специально учить младших школьников видеть в предметах и явлениях разные их стороны, выделять множество свойств.

Каждое психическое действие проходит в своем развитии ряд этапов, определяется становлением внутреннего плана действий. Начинается с внешнего, практического действия с материальными предметами, затем реальный предмет заменяется его изображением, схемой, после этого следует этап выполнения первоначального действия в плане «громкой речи», затем становится достаточным проговаривание этого действия «про себя», и, наконец, на заключительном этапе действие полностью интериоризируется и, преобразуясь качественно (свертывается, совершается мгновенно и т.д.), становится умственным действием, т.е. действием «в уме». Такую последовательность в своем развитии проходят все умственные действия.

Младшие школьники в этом возрасте только начинают овладевать рефлексией, т.е. способностью рассматривать и оценивать собственные действия, умением анализировать содержание и процесс своей мыслительной деятельности. Способность к рефлексии формируется и развивается у детей при выполнении

действий контроля и оценки. Осознание ребенком смысла и содержания собственных действий становится возможным тогда, когда он умеет самостоятельно рассказать о своем действии, подробно объяснить, что и для чего он делает.

Рассмотренные выше новообразования (анализ, внутренний план действий, рефлексия) формируются у младших школьников в процессе учебной деятельности.

2.1.3. Социальное развитие младших школьников

На протяжении младшего школьного возраста у детей начинают складываться новый тип отношений с окружающими людьми. Безусловный авторитет взрослого постепенно утрачивается, все большее значение для ребенка начинают приобретать сверстники, возрастает роль детского сообщества.

Приобретение навыков социального взаимодействия с группой сверстников и умение заводить друзей является одной из важных задач развития на этом возрастном этапе (Ю.Гильбух, 1987; М.Раттер, 1987).

Результаты специальных исследований показывают, что отношение к друзьям и само понимание дружбы имеет определенную динамику на протяжении младшего школьного детства.

Между 8 и 11 годами дети считают друзьями тех, кто помогает им, отзывается на их просьбы и разделяет их интересы. Для возникновения взаимной симпатии и дружбы становятся важными такие качества личности, как доброта и внимательность, самостоятельность, уверенность в себе, честность (А.К.Осницкий, 1994; Л.П.Галигузова, 1996; И.В.Дубровина, 1997; Л.Камалина, 1998).

Характерные для младших школьников критерии оценки одноклассников отражают особенности восприятия и понимания ими другого человека, что связано с общими закономерностями развития познавательной сферы в этом возрасте: ситуативность, эмоциональность, опора на конкретные факты, трудности установления причинно-следственных отношений и т.д. Специфика социальной перцепции младших школьников сказывается и на особенностях их первого впечатления о другом человеке. Оно отличается ситуативностью, стереотипностью, ориентацией на внешние признаки (Н.И.Бабич, 1990).

2.1.4. Физическое развитие младших школьников

Младший школьный возраст является наиболее ответственным этапом школьного детства. Высокая сенситивность этого возрастного периода определяет большие потенциальные возможности разностороннего развития ребенка. В это же время бурными темпами идет и формирование организма ребенка (И.В.Азарова, 1983; С.В.Хрущев, 1986; Д.А.Фарбер, А.А.Корниенко, В.Д.Сонькин, 1990; С.Д.Неверкович, С.П.Киршев, 1997).

Длина тела (рост), масса тела (вес) плавно увеличиваются (табл. 1). В среднем за год длина тела увеличивается на 4—5 см, вес — на 2—3 кг, окружность грудной клетки — на 2—3 см. Минимальный прирост тела наблюдается в возрасте с 7 до 8 лет у девочек и с 8 до 9 лет у мальчиков. Мальчики и девочки растут почти одинаково. Однако рост у мальчиков увеличивается преимущественно за счет длины ног, у девочек в большей мере за счет длины туловища (А.Г.Хрипкова, 1988; Д.А.Фарбер, А.А.Корниенко, В.Д.Сонькин, 1990; И.Ю.Горская, 1993; Е.Н.Литвинов, Г.И.Погадаев, Т.Ю.Торчкова, В.Я.Шитова, 1997, и др.).

Таблица 1

**Показатели физического развития младших школьников
(по А.Г.Хрипковой, 1988)**

Возраст, лет	Масса тела, кг		Рост, см	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки
6	19,7—24,1	19,0—23,5	111—121	111—120
7	21,6—27,9	21,5—27,5	118—129	118—129
8	24,1—31,1	24,2—30,8	125—135	124—134
9	26,1—34,9	26,6—35,6	128—141	128—140
10	30,0—38,4	30,2—38,7	135—147	134—147

Возрастные особенности моторики в значительной степени обуславливаются функциональными возможностями вегетативных систем организма, которые характеризуются следующими признаками: относительно большей, чем у взрослых, поверхностью легких; большим количеством крови, протекающей в единицу времени через легкие; большей величиной минутного объема дыхания; большим минутным объемом крови как в покое, так и при мышечной деятельности; высокой эластичностью сосудов.

С возрастом постепенно замедляется частота сердечных сокращений (ЧСС): в 7—8 лет она составляет в среднем 80—92 уд./мин, в 9—10 лет — 76—96 уд./мин. При физических нагрузках ЧСС у детей 6—10 лет возрастает в большей степени, чем у взрослых. При интенсивности нагрузки 70% от максимальной ЧСС у мальчиков 7—8 лет увеличивается до 162,2 уд./мин, у девочек — до 170,9 уд./мин. У детей 9—10 лет при такой же нагрузке ЧСС достигает: у мальчиков — 164,4 уд./мин, у девочек — 177,5 уд./мин. Возрастные резервные возможности сердца и кровеносных сосудов в этом возрасте проявляются в том, что ЧСС после нагрузки (50—70% от максимальной) восстанавливается за 1—3 мин.

В период с 6 до 10 лет изменяется деятельность дыхательной системы: существенно возрастает емкость легких (с 1100 до 2200 мл), снижается частота дыхания (до 18—24 дыханий в минуту), одновременно дыхание становится глубже: 150—160 мл в 7 лет и 250—260 мл в 10 лет (С.В.Хрущев, 1986; Е.Н.Литвинов, Г.И.Погадаев, Т.Ю.Торчкова, В.Я.Шитова, 1997).

Двигательный аппарат детей 6—10 лет приспособляется в основном к динамическим нагрузкам. Статические нагрузки, даже небольшие, например поддержание позы сидения, переносятся хуже. Аэробное энергообеспечение двигательной активности мышц у нетренированных детей 6—10-летнего возраста обеспечивает работу небольшой продолжительности. Большие мышечные усилия для детей этого возраста в практике физического воспитания применяются реже и должны строго дозироваться.

При формировании двигательной функции детей необходимо также учитывать координационную сложность применяемых упражнений, их влияние на вегетативные органы и энергетические затраты при их выполнении. Работоспособность у детей этого возраста значительно меньше, чем у взрослых. Они быстро утомляются, но и быстро восстанавливаются.

В младшем школьном возрасте происходят изменения и в основных видах двигательных действий. В беге и прыжках за счет фазы полета и повышения гибкости суставов увеличивается длина шага, скорость бега становится в 4 раза больше скорости ходьбы, увеличивается длина и высота прыжка. В этом возрасте отмечается наибольший прирост точности прыжка. В бросках

и метаниях с 7—8 лет улучшается меткость попадания в цель и уменьшаются отклонения от заданного направления. У мальчиков и девочек с возрастом существенно улучшаются показатели, характеризующие умения оценивать движения в пространстве и во времени. Самой трудной для детей младшего возраста является дифференцирование степени мышечных усилий. Интегральная оценка пространственно-временных характеристик возможна для детей с 8—9 лет (И.В.Азарова, 1983; М.В.Матюхина, 1984; А.Г.Хрипкова, 1988; Э.Э.Мартин, 1989; Ц.Д.Паркосадзе, 1991; Д.А.Фарбер, А.А.Корниенко, В.Д.Сонькин, 1990).

Многочисленные исследования свидетельствуют о наличии сенситивных периодов в развитии двигательных функций, целенаправленное воздействие в рамках которых оказывает положительное влияние на двигательные способности и физическое развитие ребенка. Неиспользование этих периодов для достижения оптимальных результатов приведет к тому, что не все потенциалы организма будут реализованы или на их реализацию потребуется более длительное время.

В младшем школьном возрасте двигательные качества развиваются не одновременно и не равномерно. В основу определения периодизации развития физических качеств (табл. 2) были положены годовые прибавки среднегрупповых показателей подготовленности, определенных в тестовых испытаниях. Существование так называемых критических, или сенситивных, периодов позволяет на определенном возрастном этапе добиться наибольших приростов или положительных сдвигов (А.А.Гужаловский, 1980).

Так, для мальчиков 1—2-х классов наиболее эффективны уроки физической культуры, содержанием которых являются упражнения, развивающие быстроту. Во 2—4-х классах хорошо развиваются такие физические качества как общая выносливость, гибкость и равновесие. У девочек упражнения на быстроту должны присутствовать на всех уроках физической культуры. Выносливость у них хорошо развивается со 2-го класса. Девочкам младшего школьного возраста показаны упражнения, развивающие статическую, динамическую и общую выносливость и равновесие.

Школьники 7—10 лет обладают сравнительно низкими абсолютными и относительными показателями мышечной силы — силовые и особенно статические упражнения вызывают у них

быстрое утомление. Нагрузки скоростно-силового характера переносятся детьми хорошо, хотя они еще не достигают максимальных показателей быстроты (частоты повторений) в простейших движениях. При кратковременных скоростных нагрузках работоспособность младших школьников остается высокой, а функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной системы быстро восстанавливается. Таким образом, скоростно-силовая подготовка на базе морфологического и функционального укрепления организма может явиться мощным стимулом для повышения общего уровня физического развития ребенка, улучшения его функциональных возможностей.

Таблица 2

Физические качества, подлежащие акцентированному воспитанию на уроках физической культуры у младших школьников (по А.А.Гужаловскому, 1980)

	Класс, возраст (лет)	Физические качества							
		сила	быстрота	скоростно- силовые качества	Выносливость			гибкость	равновесие
					статическая	динамическая	общая		
мальчики	I (7—8)		+				+		
	II (8—9)		+				+		
	III (9—10)							+	+
	IV (10—11)						+		
девочки	I (7—8)		+		+				+
	II (8—9)		+		+				+
	III (9—10)		+	+	+	+	+		+
	IV (10—11)	+	+	+	+	+	+		+

Дети в возрасте 7—10 лет уже в состоянии длительно, устойчиво поддерживать функциональную активность. Младший школьный возраст сенситивен для формирования способности к длительной целенаправленной деятельности, как умственной, так и физической. Физиологические механизмы, обеспечивающие

быстрое развитие выносливости, заключаются в первую очередь в расширении резервных возможностей большинства функций.

В это время завершается определенный этап формирования такого двигательного качества как ловкость, которая основывается на тонкой координации движений за счет сбалансированного управления мышцами-антагонистами.

В последнее время появились данные об эффективном развитии физических качеств младших школьников с учетом сезонных особенностей. Так, прохождение учебного материала, способствующего развитию быстроты и ловкости, следует планировать на осень и весну, средства, направленные на развитие скоростно-силовых качеств, силы и гибкости, лучше применять в осенне-зимний период (И.И.Сулейманов, В.И.Михалев, 1998).

Таким образом, младший школьный возраст можно расценивать как сенситивный период развития, особо восприимчивый к целенаправленным педагогическим воздействиям. То, что будет упущено в этом возрасте, трудно будет восполнить в последующем.

2.2. Проявления личностных свойств младших школьников в процессе физкультурно-спортивной деятельности

Глубокие изменения, происходящие в личности младшего школьника, свидетельствуют о широких возможностях развития ребенка на данном возрастном этапе. В течение этого периода на качественно новом уровне реализуется потенциал развития ребенка как активного субъекта, познающего окружающий мир и самого себя, приобретающего собственный опыт деятельности и поведения в этом мире. Хотя младший школьный возраст не является возрастом решающих сдвигов в развитии личности (как подростковый), тем не менее, в этот период происходит формирование личности: закладывается фундамент нравственного поведения, происходит усвоение моральных норм и правил поведения, начинается формирование общественной направленности личности.

Особое значение в развитии личности подрастающего поколения имеет школьная физическая культура. В процессе занятий

физическим воспитанием не только создается прочный фундамент гармонического физического развития, укрепления здоровья, всестороннего физического образования и воспитания, но и имеются большие возможности для осуществления нравственного, умственного, эстетического, трудового воспитания.

В результате анализа научно-методической литературы и собственных исследований была исследована проблема развития отдельных личностных свойств в процессе занятий физической культурой и спортом и получены новые данные об особенностях развития свойств личности, проявляемых в физкультурно-спортивной деятельности у учащихся младшего школьного возраста.

Личностные свойства — это индивидуально-психические особенности личности, отличающие людей друг от друга и определяющие их психологические и индивидуальные различия (способности, потребности, мотивы, темперамент).

Для определения свойств личности была использована анкета, предложенная Л.С.Солнцевой, В.В.Медведевым (1981) и модифицированная С.В.Барбашовым (1996). При заполнении анкеты учителю предстояло дать количественное выражение степени развития каждого личностного свойства в виде балльной оценки от 1 до 10 каждому ученику класса, учитывая, что 10 баллов — самая высокая степень выраженности личностного качества, 8—9 — высокая, 5—7 — средняя, 2—4 — низкая, 1 — отсутствие данного качества. Для оценивания было предложено 21 личностное качество. В заполнении анкеты принимали участие 3 учителя, проводящие уроки в начальных классах. Для изучения личностных свойств и способностей, проявляемых в физкультурно-спортивной деятельности, был проанкетирован 341 учащийся начальных классов. В результате анкетирования были получены количественные характеристики сформированности личностных свойств младших школьников (табл. 3).

За время обучения в младших классах у учащихся происходят изменения в развитии личностных свойств, это относится и к проявлению их в процессе занятий физической культурой.

Таблица 3

**Показатели личностных свойств младших школьников,
проявляемых в физкультурно-спортивной деятельности**

Личностные свойства		1 класс n = 75	1—2		2 класс n = 152	2—3		3 класс n = 114	1—3	
		x ± σ	При- рост %	P	x ± σ	При- рост %	P	x ± σ	При- рост %	P
М	Трудолюбие	6,4±2,4	1,6		6,5±1,2	10,1		7,1±1,7	11,6	
	Стремление к успеху	6,9±2,6	-0,4		6,9±1,9	3,1		7,1±1,8	2,7	
	Самокритичность	5,2±1,9	5,0		5,5±1,7	10,0		6,0±1,4	15,0	
	Лидерство	6,4±2,6	-2,0		6,2±1,8	3,9		6,5±1,6	1,9	
П	Глубина знаний	4,8±2,5	23,8		6,2±1,4	1,6		6,3±1,5	25,6	
	Любознательность	5,9±2,4	14,2		6,8±1,6	-0,3		6,8±1,8	13,9	
	Наблюдательность	6,3±2,4	7,6		6,8±1,6	-1,0		6,7±1,9	6,6	
С	Аккуратность	6,2±2,3	17,3		7,4±1,4	4,5		7,8±1,5	21,7	
	Агрессивность	4,6±2,5	1,3		4,6±1,8	4,4		4,9±1,9	5,7	
	Общительность	6,5±2,1	16,0		7,6±1,5	-10,0		6,9±1,5	6,0	
	Дисциплинированность	7,1±1,6	-1,0		7,0±1,8	-9,5		6,4±2,0	-10,5	
	Справедливость	6,1±1,8	16,9		7,2±1,3	-6,3		6,8±1,8	10,7	
	Товарищество	5,4±1,8	27,3		7,2±1,6	-0,3		7,1±1,5	27,0	
Д	Ф. подготовленность	6,0±1,8	10,9		6,6±1,6	17,4		7,9±1,6	28,3	
	Двигательная техничность	6,4±2,3	11,2		7,1±2,0	0,6		7,2±1,7	11,8	
	Тактическая гибкость	6,0±2,5	11,8		6,8±1,6	2,5		7,0±1,6	14,2	
Э	Самостоятельность	5,9±2,5	17,2		7,0±1,5	-12,4		6,2±1,6	4,7	
	Эмоциональность	6,7±2,4	-1,8		6,6±1,7	-5,1		6,2±1,8	-6,9	
	Смелость	6,5±2,0	14,0		7,5±1,5	-9,1		6,9±1,6	4,9	
	Настойчивость	6,4±2,4	5,7		6,8±1,8	-0,2		6,6±1,7	3,6	
	Ответственность	7,2±2,3	-5,3		6,8±2,0	-16,7		5,7±1,9	-21,9	

Примечание:

М — мотивационно-потребностные,

П — познавательные,

С — социально-ценностные,

Д — двигательные,

Э — эмоционально-волевые;

■ — изменения статистически достоверны при $p < 0,05$.

При комплексном анализе проявления личностных свойств в физкультурно-спортивной деятельности младшими школьниками по годам обучения наблюдается тенденция (на статистически достоверном уровне при $P < 0,05$) к увеличению степени проявления

свойств личности: связанных с двигательной деятельностью (физическая подготовленность, двигательная техничность, тактическая гибкость) — от 1-го к 3-му классу; характеризующих познавательную деятельность (глубина знаний, любознательность, наблюдательность) — от 1-го ко 2-му классу; отражающих свойства мотивационно-потребностной сферы (трудолюбие, самокритичность) — от 2-го к 3-му классу.

Однако относительно социально-ценностных (справедливость, товарищество, общительность) и эмоционально-волевых свойств личности (смелость, самостоятельность) наблюдается увеличение от 1-го ко 2-му и уменьшение степени их проявления к 3-му классу. Физическая подготовленность, как личностное свойство, увеличивается от 6,0 в 1-ом классе до 7,98 в 3-ем классе. Данную тенденцию можно объяснить специфичностью личностного свойства, формирующегося в процессе физкультурно-спортивной деятельности. Кроме этого, увеличение показателей наблюдалось в проявлении двигательной техничности, правильности выполнения действий (от 6,4 — в 1-м, до 7,16 — во 2-м и 7,2 — в 3-м классе).

Тактическую гибкость, проявляемую ребенком, можно рассматривать, как способность планировать свои действия, прогнозировать их последствия, корректировать поведение в процессе физкультурной деятельности. В нашем исследовании проявление тактической гибкости соответствовало в 1-м классе — 6,07, во 2-м — 6,83, в 3-м — 7,0, что говорит о целенаправленном их формировании в процессе физкультурно-спортивной деятельности.

Увеличение глубины знаний школьников, проявляемых в процессе занятий физической культурой (4,87 — в 1-м классе, 6,2 — во 2-м и 6,3 — в 3-м) подтверждает мнение Л.Ф.Обуховой (1995), Р.С.Немова (1995), Л.И.Божович (1995) о том, что младший школьный возраст — возраст интенсивного интеллектуального развития. Наблюдательность и любознательность, по мнению авторов, должны интенсивно развиваться в младшем школьном возрасте, так как это «возраст, когда происходит переход от непроизвольного восприятия к целенаправленному наблюдению» (Л.Ф.Обухова, 1995). У исследуемых нами школьников прослеживается увеличение степени проявления этих свойств от 1-го ко 2-му классу, а в 3-м классе показатели остаются стабильными.

От 2-го к 3-му классу у учащихся увеличивается степень проявления трудолюбия (от 6,5 до 7,19), указывающая на то, что к 3-му классу ребенок добивается результатов в физкультурной деятельности не стихийно, а проявляя целенаправленные усилия и труд.

Младший школьный возраст — время активного формирования самооценочных механизмов (В.А.Зобков, 1992). У исследуемых младших школьников отмечалось увеличение степени проявления самокритичности от 2-го к 3-му классу (5,5 — во 2-м и 6,08 — в 3-м классе).

На протяжении начального обучения начинает складываться новый тип отношений с окружающим миром, все большее значение для ребенка начинают приобретать сверстники, возрастает роль детского сообщества (М.Раттер, 1987; Ю.Гильбух, 1987; А.В.Петровский, 1987 и др.). По данным нашего исследования, степень проявления товарищества ко 2-му классу значительно увеличивалась от 5,47 до 7,20 и оставалась такой же в 3-м классе. Формирование справедливости и общительности, которые также можно отнести к проявлениям межличностных отношений от 1-го ко 2-му классу повышались, а к 3-му несколько снизились. При этом наблюдалось снижение показателя, характеризующего ответственность от 1-го (7,2) к 3-му классу (5,78). Таким образом, можно предположить, что в традиционном учебном процессе по физической культуре не решаются задачи по формированию межличностных отношений. Тогда как приобретение навыков социального взаимодействия с группой сверстников и умение заводить друзей является одной из важных задач развития на этом возрастном этапе.

Развитие смелости и настойчивости в младшем школьном возрасте, как отмечает Н.Б.Стамбулова (1988), зависит от внешней стимуляции, проявляемой со стороны взрослых, так как в этом возрастном периоде волевые проявления еще недостаточно устойчивы. При правильной организации учебного процесса к концу младшего школьного возраста ученики могут проявлять настойчивость, решительность, становятся более дисциплинированными, выдержанными. При исследовании проявления смелости, настойчивости, дисциплинированности оказалось, что в процессе физкультурно-спортивной деятельности такое свойство личности как настойчивость оставалось практически на одинаковом уровне в 1-м (6,43), 2-м (6,81) и в 3-м классах (6,66); проявление

смелости имело тенденцию к развитию только до 2-го класса (от 6,57 до 7,56), а к 3-му классу снизилось (6,9); дисциплинированность ухудшилась от 7,13 в 1-м классе до 7,06 — во 2-м и 6,42 в 3-м классах. Подобное явление свидетельствует о том, что на уроках физкультуры учителя недостаточно уделяли внимание развитию волевых свойств младших школьников.

В «самостоятельности» ко 2-му классу отмечается повышение показателя от 1-го ко 2-му классу (с 5,97 до 7,09), а к 3-му — снижение до 6,26, несмотря на то, что в данном возрасте происходит становление самостоятельности (И.П.Андриади, 1988), которое зависит от характера социальных установок, интересов, потребностей. Следовательно, традиционный учебный процесс по физкультуре в полной мере не направлен на формирование такого важного для дальнейшей жизнедеятельности качества, как самостоятельность.

Проявление аккуратности у школьников повышается (от 6,27 в 1-м классе до 7,81 в 3-м). Однако эмоциональность имеет тенденцию к снижению (от 6,73 в 1-м до 6,61 во 2-м и 6,28 в 3-м классе), что несколько противоречит данным Н.Б.Стамбуловой (1988) о том, что высокая эмоциональность младших школьников сохраняется на всем протяжении обучения в начальной школе.

Проведенные В.И.Сиваковым (1998) исследования по изучению агрессивности, проявляемой на уроках физкультуры младшими школьниками, показали, что наибольшая агрессивность отмечается у второклассников. В нашем случае не наблюдается статистически достоверных изменений в проявлении агрессивности от 1-го к 3-му классу.

Анализ развития свойств личности младших школьников, проявляемых в физкультурно-спортивной деятельности, показал, что традиционный учебный процесс по физической культуре не оказывает целенаправленного воздействия на формирование личностных свойств ребенка. Положительную динамику проявили лишь те свойства личности, формирование которых соответствует возрастному периоду (глубина знаний, самокритичность) и те, которые непосредственно связаны с физкультурно-спортивной деятельностью (физическая подготовленность, тактическая гибкость, двигательная техничность). Однако личностные свойства, развитие которых требует непосредственного влияния педагога,

его стимуляции, контроля и коррекции в процессе занятий физкультурой, развиваются стихийно, несмотря на то, что младший школьный возраст — период, наиболее благоприятный для формирования личности.

Таким образом, для того, чтобы процесс по физической культуре действительно являлся средством всестороннего и гармонического развития учащихся, он должен быть организован так, чтобы в нем целенаправленно решались задачи как физического, так и психического развития занимающихся: формирования эмоционально-волевой, познавательной, мотивационно-потребностной, социально-ценностной (нравственно-эстетической) сфер личности.

2.3. Исследование (характеристика) умственного компонента развития младших школьников

2.3.1. Анализ школьной успеваемости учащихся младших классов

Умственный компонент развития «ответственен» за результаты интеллектуальной деятельности человека. Диагностика умственного компонента развития осуществлялась путем определения среднего балла школьной успеваемости, дающего характеристику способностям младших школьников, умениям и навыкам, сформированным в процессе обучения. В результате анализа документальных источников (классных журналов 1, 2, 3, 4-х классов), был выявлен средний балл школьной успеваемости каждого школьника, включающий успеваемость по четырем предметам: чтению, грамматике и правописанию, математике и естествознанию. Средние показатели успеваемости учащихся 1, 2, 3, 4-х классов представлены в таблице 4.

Таблица 4

Средние показатели успеваемости учащихся начальных классов

Класс	Число детей	Средний балл успеваемости $x \pm \sigma$
I	130	$4,2 \pm 0,5$
II	146	$3,9 \pm 0,5$
III	134	$3,95 \pm 0,5$
IV	38	$3,94 \pm 0,5$

Как видно из таблицы, самый высокий показатель школьной успеваемости наблюдается в 1-м классе, ко 2-му классу он снижается до 3,9 и остается таким же в 3-м классе.

Данный факт находит подтверждение в работах Л.И.Божович (1968), А.А.Бодалева (1989), А.И.Миронова (1985) и других, свидетельствующих о том, что к концу 1-го класса у большинства детей оказывается реализованной позиция школьника, характеризующая их добросовестное, ответственное отношение к учению, что ведет к снижению успеваемости в дальнейшем.

Анализ динамики показателей успеваемости младших школьников в течение учебного года (таблица 5) выявил, что у первоклассников показатели успеваемости во II полугодии на 4,2% хуже, чем в I полугодии ($p < 0,05$), во 2-м классе происходят незначительные изменения в результате обучения между I и II полугодиями, а в 3-м и 4-м классах отмечается увеличение среднего балла успеваемости на 1,3% ($p > 0,05$).

Таблица 5

**Динамика показателей успеваемости учащихся
1—4-х классов в течение учебного года**

Класс	Успеваемость $x \pm \sigma$		Р
	I полугодие	II полугодие	
I (n=130)	4,33 \pm 0,5	4,15 \pm 0,5	p < 0,05
Темп прироста, %	снижение 4,2%		
II (n=146)	3,9 \pm 0,5	3,88 \pm 0,55	p > 0,05
Темп прироста, %	снижение 0,5%		
III (n=134)	3,9 \pm 0,6	3,95 \pm 0,56	p > 0,05
Темп прироста, %	повышение 1,3%		
IV (n=38)	3,89 \pm 0,5	3,94 \pm 0,53	p > 0,05
Темп прироста, %	повышение 1,3%		

Данный факт соответствует утверждениям Р.С.Немова (1995), в которых указывается, что причинами снижения успеваемости первоклассников является, во-первых, процесс их адаптации к учебной деятельности, где углубленная и продуктивная работа требует от них усидчивости, сдерживания эмоций, сосредоточенности, поддержания внимания на учебных задачах, а также саморегуляции поведения. Многим первоклассникам, по мнению автора, явно не хватает силы воли для того, чтобы постоянно

поддерживать себя в определенном состоянии, управлять собой в течение длительного времени. Второй, не менее важной, причиной является то, что многие дети приходят в школу не только не подготовленными к новой социально-психологической роли, но и со значительными индивидуальными различиями в мотивации, знаниях, умениях и навыках, что делает учение для одних слишком легким, неинтересным делом, для других — чрезвычайно трудным (и вследствие этого также неинтересным) и только для третьих, которые не всегда составляют большинство, — соответствующим их способностям. Таким образом, возникает необходимость психологического выравнивания детей, с точки зрения их готовности к обучению, за счет «подтягивания» слабоуспевающих детей к хорошо успевающим. К 3-му и 4-му классам происходит значительное расширение и углубление знаний учащихся, совершенствуются их умения и навыки, что сказывается на их успехах в учении.

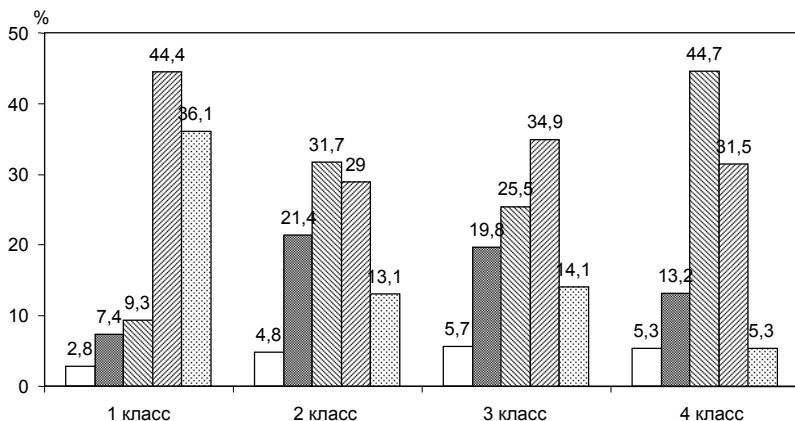


Рис. 1. Структура успеваемости учащихся 1—4-х классов в учебном году

- — очень низкая успеваемость [2,51 - 3,0];
- — низкая успеваемость [3,01 - 3,5];
- ▨ — средняя успеваемость [3,51 - 4,0];
- ▩ — высокая успеваемость [4,01 - 4,5];
- ▤ — очень высокая успеваемость [4,51 - 5,0].

Исследование групповой структуры успеваемости младших школьников (рис. 1) подтвердило утверждения психологов о том, что обычные дети способны усваивать более сложный материал,

чем тот, который дается по действующей программе: в 1-м классе число детей, имеющих очень высокую и высокую успеваемость, составляло 36,1% и 44,4% соответственно. Но, в связи с тем, что традиционные программы не учитывают разнородный состав учащихся в классах (у первоклассников 9,3% составляют дети со средней успеваемостью, 7,4% — с низкой и 2,8% — с очень низкой успеваемостью), наряду с процессом адаптации учащихся 1-х классов к учебной деятельности, педагогам приходится выравнивать отстающих детей за счет их «подтягивания» к хорошо успевающим ученикам, что ведет к уменьшению числа детей с высокой и очень высокой успеваемостью.

Во 2-м классе наибольшее число детей (31,7%) имеет средние показатели успеваемости. К 3-му классу с увеличением индивидуальных различий у учащихся увеличивается число детей как с высокими (34,9%), так и с низкими (5,7%) показателями успеваемости, что, по мнению Р.С.Немова (1995), может являться одним из оснований для принятия решения относительно дифференцированного обучения детей с различными способностями. В 4-м классе при традиционном подходе обучения увеличивается число детей со средним уровнем успеваемости (44,7%) и снижается количество школьников с очень высоким уровнем (до 5,3%).

Таким образом, проведенный нами анализ успеваемости младших школьников подтверждает установленные факты снижения успеваемости учащихся от 1-го ко 2-му и 3—4-му классу.

2.3.2. Анализ уровня физкультурно-валеологической образованности младших школьников

Для определения учебных достижений в области знаний и представлений о физической культуре, спорте, оздоровительной деятельности и общей образованности младших школьников использовался тест физкультурно-валеологической образованности (ТФВО), разработанный Н.В.Матюниной, С.В.Барбашовым (1998).

ТФВО разработан на основе школьного теста умственного развития Л.Ф.Тихомирова (1996) и методики Р.Амтхануэра (тест структуры интеллекта) (О.П.Елисеев, 1994), а также результатов исследования мировоззренческих представлений школьников младшего школьного возраста (Н.В.Матюнина, С.В.Барбашов,

1998) и содержания учебных предметов, включая физическую культуру.

Тест состоит из 6 субтестов, в каждом из которых дается по 9—12 задач закрытого типа с множественным выбором ответа, характеризующего усвоение смысла представляемых образцов решений. Отличием этого теста от исходных методик является его связь с физической культурой, спортом и оздоровительной активностью учащихся.

Все задания теста характеризуются по 3 блокам:

1. Свойства мышления.
2. Предметная осведомленность.
3. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Тест прошел испытания на надежность, достаточно объективен и стандартизован, легко поддается количественной оценке, статистической обработке и сравнительному анализу, что позволяет получить объективные представления о личностном развитии ребенка в сфере физической культуры.

В результате проведенного тестирования были получены абсолютные показатели физкультурно-валеологической образованности учащихся 1—3-х классов (табл. 6).

Таблица 6

Абсолютные показатели физкультурно-валеологической образованности учащихся 1—3-х классов и темпы прироста

	1 класс	1—2	2 класс	2—3	3 класс	1—3
	n=30 P < 0,001	прирост %	n=125 P < 0,001	прирост %	n=115 P < 0,001	прирост %
$\bar{x} \pm \sigma$	17,3 ± 3,1	55,5	30,6 ± 4,2	15,9	35,9 ± 4,0	69,9

Среднее значение уровня ФВО в 1-м классе составляет 17,3 балла, во 2-м — 30,6 и в 3-м — 35,9 балла. При сравнении полученных результатов с нормированными показателями ТФВО для учащихся 1—3-х классов (Н.В.Матюнина, С.В.Барбашов, 1998) оказалось, что абсолютные показатели ФВО учащихся 2—3-х классов МОСШ № 34 г.Нижневартовска соответствуют среднему нормативному уровню, а у учащихся 1-х классов — ниже среднего.

Полученные данные свидетельствуют о том, что, вероятно, в дошкольных учреждениях, по окончании которых дети приходят в школу, физкультурно-валеологическому образованию не уделяется должного внимания. Однако традиционный общеобразовательный процесс способствует формированию у учащихся 2-х и 3-х классов среднего уровня физкультурно-валеологической образованности.

Исследуя динамику абсолютных показателей ФВО за период обучения в начальной школе, следует отметить их значительный прирост (55,5%) от первого до второго года обучения. Это свидетельствует о высокой степени обучаемости школьников, характерной для детей в начале обучения (Н.С.Лойтес, 1981). Между 2-м и 3-м годом обучения прирост показателей ФВО несколько ниже и составляет 15,9%.

При сравнении абсолютных показателей ТФВО учащихся 1—3-х классов г.Омска (Н.В.Матюнина, С.В.Барбашов, 1998) с результатами учащихся муниципальной общеобразовательной средней школы № 34 г.Нижевартовска (табл. 7) видно, что уровень ФВО первоклассников г.Омска достоверно выше ($p < 0,05$), чем у первоклассников МОСШ № 34 г. Нижевартовска, однако средние абсолютные показатели учащихся 2 и 3-х классов существенно не отличаются ($p > 0,05$).

Таблица 7

Абсолютные показатели физкультурно-валеологической образованности учащихся 1—3-х классов г.Омска и г.Нижевартовска

Класс	г.Омск	г.Нижевартовск	T-критерий
I	19,79 ± 4,97	17,3 ± 3,1	< 0,05
II	30,64 ± 5,79	30,6 ± 4,2	> 0,05
III	36,48 ± 5,33	35,9 ± 4,0	> 0,05

Результаты проведенного тестирования физкультурно-валеологической образованности говорят о среднем уровне ФВО у учащихся 2 и 3-х классов и ниже среднего — у учащихся 1-х классов.

2.4. Анализ изменений физической подготовленности младших школьников

Для оценки физического компонента развития школьников необходимым действием является определение уровня физической подготовленности (В.М.Зациорский, 1978; Л.Я.Иващенко, Е.А.Пирогова, 1988 и др.).

Анализ научно-методической литературы показал, что в контроль физической подготовленности школьников необходимо включать контрольные упражнения, характеризующие уровень базовых качеств (скоростных, силовых, скоростно-силовых способностей, гибкости, выносливости) (М.А.Годик, 1973; М.Я.Набатников, 1982; М.А.Годик, 1988; С.Н.Локтев, 1991; М.А.Годик, В.К.Бальсевич, В.Н.Тимошкин, 1994).

Для контроля физической подготовленности Н.А.Фомин (1989), В.М.Ермолаев (1989), В.И.Лях (1991), С.Н.Локтев (1991) и др. предлагают от 3 до 15 различных тестов.

Контрольные испытания проводились для определения состояния физического компонента развития младших школьников. За основу оценивания брались контрольные нормативы (тесты), рекомендованные типовой учебной программой по физическому воспитанию учащихся 1—11-х классов с направленным развитием двигательных способностей (1993). Оценивался уровень развития:

- скоростных способностей (бег на 30 метров);
- координационных способностей (челночный бег 3x10 метров);
- скоростно-силовых способностей (прыжок в длину с места);
- выносливости (шестиминутный бег);
- гибкости (наклон вперед из положения сидя на полу).

После проведенных контрольных испытаний были получены показатели абсолютных значений развития двигательных качеств и среднегодовые темпы прироста показателей учащихся 1—3-х классов (таблицы 8, 9, 10).

Таблица 8

**Абсолютные значения и показатели прироста физической
подготовленности учащихся 1-х классов за учебный год**

Показатели		Мальчики	Девочки
Бег 60 м, с	начало уч. года	6,7 ± 0,5	7,0 ± 0,4
	конец уч. года	6,2 ± 0,4	6,4 ± 0,4
	прирост, %	7,8	8,9
	P	p<0,05	p<0,05
Челночный бег 3x10 м, с	начало уч. года	9,4 ± 0,7	9,9 ± 0,7
	конец уч. года	8,9 ± 0,6	9,3 ± 0,6
	прирост, %	5,5	6,3
	P	p<0,05	p<0,05
Прыжок в длину с места, см	начало уч. года	133,1 ± 13,3	123,0 ± 17,3
	конец уч. года	142,1 ± 13,6	129,7 ± 15,6
	прирост, %	6,5	5,3
	P	p<0,05	p<0,05
6-мин. бег, м	начало уч. года	1078,0 ± 125,6	941,8 ± 131,1
	конец уч. года	1138,1 ± 107,4	1068,0 ± 113,7
	прирост, %	5,4	12,6
	P	p<0,05	p<0,05
Наклон вперед сидя на полу, см	начало уч. года	6,0 ± 5,6	6,5 ± 5,0
	конец уч. года	7,2 ± 5,9	8,3 ± 5,7
	прирост, %	18,9	24,3
	P	p<0,05	p<0,05

Таблица 9

**Абсолютные значения и показатели прироста физической
подготовленности учащихся 2-х классов за учебный год**

Показатели		Мальчики	Девочки
Бег 60 м, с	начало уч. года	6,7 ± 0,4	6,9 ± 0,4
	конец уч. года	6,0 ± 0,5	6,2 ± 0,4
	прирост, %	11,0	10,7
	P	p<0,05	p<0,05
Челночный бег 3x10 м, с	начало уч. года	9,4 ± 0,5	9,8 ± 0,5
	конец уч. года	8,8 ± 0,5	9,2 ± 0,3
	прирост, %	6,6	6,3
	P	p<0,05	p<0,05

Прыжок в длину с места, см	начало уч. года	132,1 ± 13,8	127,1 ± 9,6
	конец уч. года	144,4 ± 13,5	130,8 ± 13,6
	прирост, %	8,9	5,3
	P	p<0,05	p<0,05
6-мин. бег, м	начало уч. года	1167,4 ± 104,0	1075,2 ± 125,2
	конец уч. года	1189,1 ± 120,6	1170,7 ± 125,4
	прирост, %	1,8	8,5
	P	p>0,05	p<0,05
Наклон вперед сидя на полу, см	начало уч. года	5,0 ± 5,5	7,3 ± 6,0
	конец уч. года	6,3 ± 3,7	8,5 ± 5,6
	прирост, %	23,0	15,2
	P	p<0,05	p<0,05

Таблица 10

**Абсолютные значения и показатели прироста физической
подготовленности учащихся 3-х классов за учебный год**

Показатели		Мальчики	Девочки
Бег 60 м, с	начало уч. года	6,1 ± 0,4	6,4 ± 0,4
	конец уч. года	5,9 ± 0,4	6,1 ± 0,4
	прирост, %	3,3	4,8
	P	p<0,05	p<0,05
Челночный бег 3x10 м, с	начало уч. года	8,8 ± 0,7	9,1 ± 0,5
	конец уч. года	8,7 ± 0,5	9,1 ± 0,4
	прирост, %	1,1	0
	P	p>0,05	p>0,05
Прыжок в длину с места, см	начало уч. года	153,9 ± 18,1	134,4 ± 24,0
	конец уч. года	162,6 ± 18,3	145,9 ± 14,2
	прирост, %	5,5	8,2
	P	p<0,05	p<0,05
6-мин. бег, м	начало уч. года	1195,9 ± 110,4	1094,9 ± 136,7
	конец уч. года	1172,1 ± 124,2	1120,8 ± 104,8
	прирост, %	-2,0	2,3
	P	p>0,05	p>0,05
Наклон вперед сидя на полу, см	начало уч. года	6,4 ± 4,0	11,5 ± 5,6
	конец уч. года	7,0 ± 5,1	13,2 ± 7,8
	прирост, %	18,9	13,8
	P	p<0,05	p<0,05

Сопоставляя полученные результаты с нормативами, представленными в программе физического воспитания, можно отметить, что исходный уровень развития двигательных качеств у мальчиков и девочек в проявлении скоростных, скоростно-силовых способностей и гибкости в большинстве случаев соответствует среднему нормативному уровню физической подготовленности для учащихся 7—10-летнего возраста, а выносливость и координационные способности — высокому уровню подготовленности.

При сравнении показателей прироста в развитии скоростных качеств и выносливости с данными В.И.Ляха (1997, 1998) были получены следующие результаты. Среднегодовой прирост показателей быстроты у мальчиков в 1-м классе МСОШ № 34 г.Нижневартовска составляет 7,8%, во 2-м классе он повышается до 11,0%, а к 3-му — снижается до 3,3%. В среднем прирост показателей развития скоростных качеств за время обучения в начальных классах составил 7,4%, что на 1,7% больше среднестатистического показателя прироста развития этого качества у мальчиков 1—3-х классов. У девочек наблюдается идентичная тенденция изменений темпов прироста: в 1-м классе среднегодовой прирост составлял 8,9%, ко 2-му классу увеличивался до 10,7%, а к 3-му — снижался до 4,8%, что в среднем составило 8,1% за три года обучения и превысило среднестатистический показатель у девочек начальных классов на 2,1%.

В развитии выносливости у учащихся исследуемых групп наблюдается тенденция к снижению темпов прироста от 1-го к 3-му классу, которая составляет у мальчиков 1-го класса — 5,4%, 2-го класса — 1,8%, и ухудшение абсолютных показателей к 3-му классу на 2,0% к концу учебного года (в среднем за три года обучения 1,7%). У девочек прирост показателей в развитии выносливости в 1-м классе составил 12,6%, во 2-м — 8,5%, в 3-м — 2,31 (в среднем — 7,8%). А по данным В.И.Ляха, среднегодовой прирост этого показателя за время обучения в младших классах должен составлять у мальчиков 7,9%, у девочек 5,5%.

На фоне высокого уровня развития координационных способностей у первоклассников отмечается прирост показателей к окончанию учебного года у мальчиков на 5,5%, у девочек — на 6,3%; у второклассников, соответственно, 6,6% и 6,3%; в 3-х

классах прироста показателей в развитии координационных способностей практически не наблюдается.

Абсолютный прирост показателя развития гибкости у мальчиков 2-х классов составил 1,3 см за период учебного года, что составляет 23,0%. При анализе темпов прироста гибкости у девочек наблюдается снижение показателей от 24,3% в 1-х классах до 15,2% во 2-х и 13,8% — в 3-х классах. Средние абсолютные показатели прироста составили, соответственно, 1,8 см, 1,2 см и 1,7 см в 1, 2 и 3-х классах.

После изучения уровней развития физических качеств учащихся 1—3-х классов (рис. 2—6) были подтверждены данные, полученные в результате сравнения средних показателей развития двигательных способностей с нормативами.

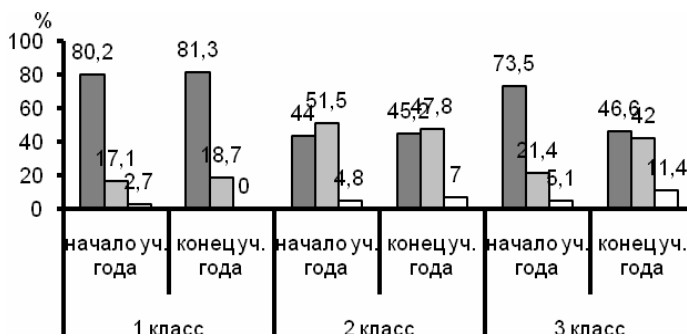


Рис. 2. Уровень развития координационных способностей учащихся 1—3-х классов

■ — высокий, ■ — средний, □ — низкий

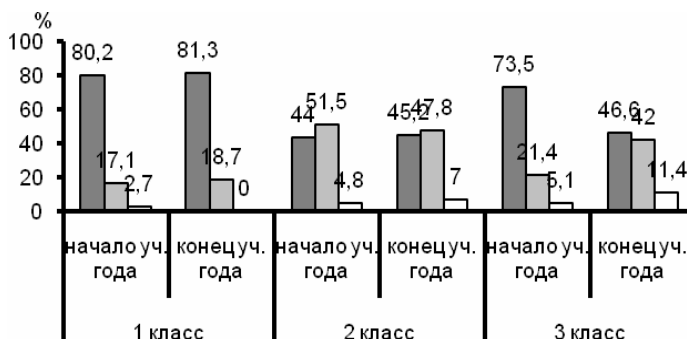


Рис. 3. Уровень развития быстроты учащихся 1—3-х классов

■ — высокий, ■ — средний, □ — низкий

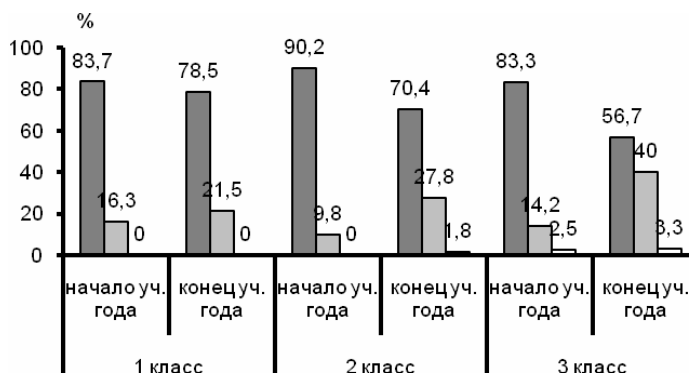


Рис. 4. Уровень развития выносливости учащихся 1—3-х классов
 ■ — высокий, ■ — средний, □ — низкий

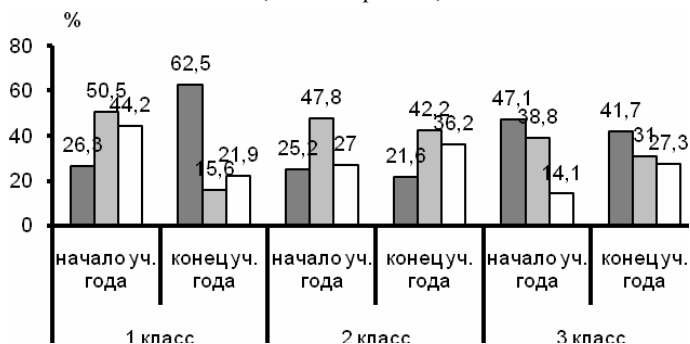


Рис. 5. Уровень развития гибкости учащихся 1—3-х классов
 ■ — высокий, ■ — средний, □ — низкий

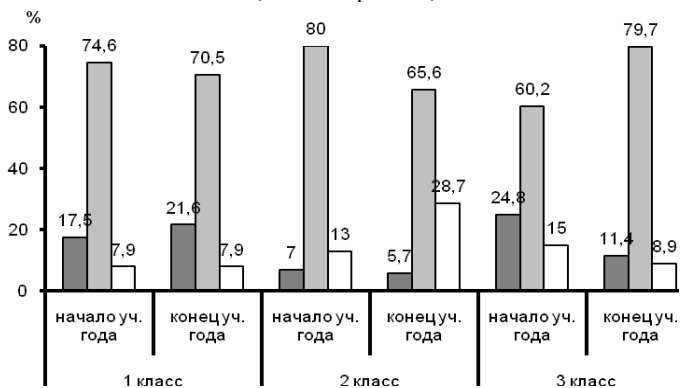


Рис. 6. Уровень развития скоростно-силовых способностей учащихся 1—3-х классов
 ■ — высокий, ■ — средний, □ — низкий

Так, у большинства младших школьников отмечается средний уровень развития быстроты (у 75,1% в 1-х классах, 64,8% — во 2-х и 82,8% — в 3-х классах), скоростно-силовых способностей (соответственно, 74,6%, 80,0%, 60,21), гибкости (50,5% — в 1-х, 47,8% — во 2-х классах), высокий уровень развития координационных способностей (у 80,2% в 1-х классах и 73,5% в 3-х) и выносливости (у 83,7% в 1-х классах, 90,2% — во 2-х и 83,3% — в 3-х классах). На протяжении учебного года уровневая характеристика физической подготовленности не изменяется. Исключение составляет развитие гибкости у первоклассников, что объясняется изначально низким уровнем развития данного качества у 44,2% детей.

Таким образом, можно сделать вывод, что у исследуемых учащихся младших классов отмечаются исходные средние показатели развития скоростных, скоростно-силовых способностей и гибкости. Высокие показатели развития координационных способностей и выносливости. В течение года уровневая характеристика развития двигательных качеств существенно не изменяется, за исключением гибкости у учащихся 1-х классов, в связи с наличием изначально низкого уровня развития этого качества у 44,2% детей.

2.5. Характеристика показателей здоровья младших школьников

В исследовании показателей здоровья использовались научно-методические подходы, разработанные сотрудниками лаборатории экологической эпидемиологии РАМН (В.С.Коваленко, К.А.Похис, К.М.Сергеева, Т.Л.Попова и др., 1997). Для определения уровня здоровья учащихся и выявления характеристики заболеваемости анализировались медицинские карты учащихся младших классов МОСШ № 34 и № 40 г.Нижевартовска. Анализу подверглась заболеваемость гриппом и ОРВИ учащихся младших классов, количественная характеристика заболеваемости и их изменения на разных этапах начального обучения.

Одним из показателей, характеризующих проявление сопротивляемости организма школьников к неблагоприятным факторам внешней среды, является заболеваемость органов дыхания, которая

занимает первое место в числе общей заболеваемости и формируется из заболеваний ОРВИ и гриппа (В.С.Коваленко, К.А.Похис и соавт., 1997). Показатель заболеваемости определялся количеством случаев заболевания гриппом и ОРВИ за период наблюдения в группах:

$P = \text{количество случаев} / \text{число наблюдаемых детей} \times 100\%$,
где P — показатель заболеваемости на 100 детей.

Таблица 11

**Заболеваемость учащихся младших классов МОСШ № 34 и 40
г.Нижевартовска в течение учебного года**

Заболеваемость (болезней на 100 детей)	Класс				Среднее значение
	1	2	3	4	
	93,1	94,0	83,4	85,5	89,5

При исследовании заболеваемости у младших школьников г.Нижевартовска (табл. 11) было обнаружено уменьшение данного показателя от 1-го к 3-му и 4-му классам, что может являться, по мнению А.Г.Сухарева (1997), одним из факторов проявления адаптации учащихся к условиям школьного обучения. Так, если в 1-м классе заболеваемость на 100 детей составляла 93,1, во 2-м — 94,0, то в 3-м и 4-м классах — снижалась до 83,4 и 85,5 случаев болезней на 100 детей соответственно.

Количественная характеристика заболеваемости представлена:

— долей детей, не обращавшихся в поликлинику по поводу заболевания (индекс здоровья);

— долей детей с 1 случаем заболевания;

— долей детей с 2 случаями заболеваний;

— долей детей с 3 и более случаями заболеваний.

Уровень здоровья определялся как:

— низкий (более 2 случаев заболевания в год);

— высокий (2 и менее случая заболевания в год).

Анализ количественной характеристики заболеваемости (рис. 7) показал, что у учащихся 3 и 4-х классов наблюдается более высокий «индекс здоровья» (число детей, не обращавшихся в поликлинику по поводу заболевания), чем у учащихся 1 и 2-х классов (в 1-м классе ИЗ составил 42,3%, во 2-м — 44,8%, в 3-м классе — 51,5%, в 4-м — 49,4%). Наряду с этим уменьшалось

число детей, болевших 2 раза (от 15,4% в 1-м классе до 15,7% — во 2-м, 10,4% — в 3-м и 13,0% — в 4-м классе).

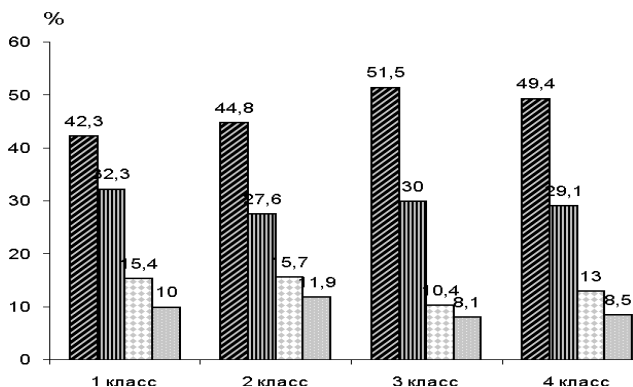






Рис. 7. Характеристика заболеваемости учащихся 1—4-х классов в учебном году

-  — доля детей, не болевших в течение года;
-  — доля детей, болевших 1 раз в течение учебного года;
-  — доля детей, болевших 2 раза в течение года;
-  — доля детей, болевших более 2 раз в течение года.

Таким образом, результаты анализа изменения заболеваемости младших школьников г. Нижневартовска соответствуют мнению специалистов о ее снижении к окончанию обучения в начальных классах вследствие адаптации детей к учебному процессу, что выражается в повышении сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды.

При попытке сравнить полученные показатели заболеваемости с результатами исследований других авторов мы столкнулись с тем, что опубликованные в научно-методической литературе данные носят несколько противоречивый характер. Так, по данным Б.М.Раянгулова (1997), заболеваемость органов дыхания у детей до 14 лет в Ямало-Ненецком автономном округе, который относится к районам Крайнего Севера, составляет 809,9 случаев на 1000 детей, тогда как в среднем по России данный показатель равен 715,3 случая на 1000 детей. У учащихся 1—4-х классов МОСШ № 34 и 40 г. Нижневартовска заболеваемость гриппом и ОРВИ в среднем за учебный год составляет 89,5 случаев заболевания

на 100 детей, что превышает приведенные выше значения. В то же время, по результатам исследования Е.П.Усановой и Н.Н.Шаровой (1988), заболеваемость органов дыхания у школьников 7—14 лет нижегородского региона, который находится в более благоприятной климатической зоне, составляет 1104,4 случая болезни на 1000 детей, что в свою очередь несколько превышает заболеваемость школьников г.Нижевартовска. Заболеваемость же младших школьников — москвичей, обучающихся в общеобразовательных учреждениях, по данным М.В.Антроповой, Г.В.Бородкиной и соавт. (1998), значительно превышает все перечисленные ранее значения и составляет у учащихся 1-х классов — 265 случаев болезни гриппом и ОРВИ на 100 школьников, у учащихся 2-х классов — 241,9.

На общий уровень заболеваемости и заболеваемость органов дыхания в частности влияет множество факторов: наличие или отсутствие вспышки эпидемии гриппа; регион, где проводится исследование (климатические, экологические, социально-экономические особенности); год проведения исследования; особенности организации учебного процесса, как общеобразовательного, так и физкультурного, и другие (Л.Ф.Игнатова, 1997; В.В.Пономарев, 1993; А.А.Шерстюк, И.А.Рогов и соавт., 1997, и др.). В связи с этим, на наш взгляд, отслеживание динамики показателей здоровья на учащихся одной и той же выборки будет более объективным.

2.6. Результаты исследования зависимости физического и умственного компонентов развития и показателей здоровья младших школьников

2.6.1. Анализ зависимости физической подготовленности, успеваемости и заболеваемости младших школьников

Для построения оптимального учебного процесса по физической культуре, способствующего достижению оздоровительного эффекта и гармонического развития школьников, необходимо, прежде всего, выявить, каким образом соотносятся компоненты физического и умственного развития с показателями здоровья у учащихся в традиционной системе физического воспитания. Существование взаимосвязи между данными характеристиками

подтверждено результатами исследований многих авторов (В.П.Рубин, 1973, Л.С.Солнцева, И.Г.Кемишев, 1980, В.М.Ермолаев, 1989, Ю.К.Чернышенко, В.А.Баландин, Б.Ф.Курдюков, 1997, Т.П.Королева, 1999, Е.М.Ревенко, В.А.Сальников, 2008, и др.).

На первом этапе исследования осуществлялось изучение соотношения показателей здоровья с показателями физической и умственной подготовленности всех младших школьников, независимо от этапа начального обучения. Уровень физической подготовленности определялся и дифференцировался по школьным программным тестам, умственная подготовленность определялась средними показателями школьной успеваемости (текущие оценки по предметам), уровень здоровья — по индексу здоровья и показателю заболеваемости (количество случаев заболевания на 100 детей).

Анализ соотношения физической подготовленности и успеваемости младших школьников представлен в таблице 12.

Как видно из таблицы, у детей с более высокими показателями физической подготовленности наблюдаются более высокие показатели школьной успеваемости. У учащихся с высоким уровнем физической подготовленности среднее значение успеваемости равно 4,1 балла (лучшие результаты обучения — по грамматике и естествознанию), у учащихся со средним уровнем физической подготовленности среднее значение успеваемости — 3,9 балла, с низким — 3,6 балла.

Таблица 12

Показатели школьной успеваемости младших школьников в зависимости от уровня физической подготовленности

Уровень физической подготовленности	Число испытуемых		Успеваемость, баллы				\bar{X}
	кол-во	%	грамматика и правописание	чтение	математика	природоведение	
Высокий	161	39,2	4,0	4,1	4,1	4,1	4,1
Средний	221	53,8	3,7	4,1	4,0	3,9	3,9
Низкий	29	7,0	3,4	3,6	3,5	3,9	3,6

Аналогичная динамика прослеживается и в соотношении показателей здоровья с физической подготовленностью младших школьников (табл. 13).

Таблица 13

**Показатели здоровья младших школьников в зависимости
от уровня физической подготовленности**

Уровень физической подготовленности	Число испытуемых		Показатели здоровья	
	кол-во	%	индекс здоровья, %	заболеваемость на 100 чел.
Высокий	161	39,2	72,7	57,3
Средний	221	53,8	59,7	80,7
Низкий	29	7,0	55,2	90,0

Процент детей, не болевших в течение года, соответствует 72,7% учащихся с высокой физической подготовленностью, 59,7% — со средней, и 55,2% — с низкой. Вместе с тем показатели заболеваемости обратно пропорциональны уровню физической подготовленности детей.

Анализ соотношения успеваемости и показателей здоровья школьников (табл. 14) выявил, что дети с высокой успеваемостью болеют реже и меньше, чем их сверстники со средней и низкой успеваемостью. Индекс здоровья в группе успевающих детей составил 65,3%, показатель заболеваемости — 68,1; в группе детей со средней успеваемостью это 54,7% и 94,3; с низкой успеваемостью — 55,3% и 90% соответственно.

Таблица 14

**Показатели здоровья младших школьников
в зависимости от уровня успеваемости**

Уровень успеваемости	Интервал	Число испытуемых		Показатели здоровья	
		кол-во	%	индекс здоровья, %	заболеваемость на 100 чел.
Высокий	4,1—5,0	239	58,2	65,3	68,1
Средний	3,1—4,0	148	36,0	54,7	94,3
Низкий	2,1—3,0	24	5,8	55,3	95,0

Таким образом, проведенное исследование подтвердило традиционную схему соотношения компонентов развития и показателей здоровья: дети с высоким уровнем физической подготовленности обладают большей устойчивостью организма к неблагоприятным факторам внешней среды, которая выражается в низкой

заболеваемости. У этих детей наблюдается и более высокий уровень школьной успеваемости.

Далее были исследованы аналогичные соотношения в зависимости от этапов обучения исследуемого контингента. Для систематизации данных, построения эмпирического распределения и формирования предположения о зависимости изучаемых признаков была произведена группировка исходных показателей физического и умственного компонентов развития. С этой целью использовалась шкала интервалов. Абсолютные показатели школьной успеваемости младших школьников были продифференцированы по следующим интервалам: [2,51—3,0], [3,01—3,5], [3,51—4,0], [4,01—4,5], [4,51—5,0] и обозначены как очень низкая успеваемость, низкая, средняя, высокая и очень высокая успеваемость (табл. 15).

Таблица 15

Среднестатистические значения ранговых показателей успеваемости учащихся 1—4-х классов

Класс	Параметры	Ранги				
		Очень низкий [2,5—3,0]	низкий [3,01—3,5]	средний [3,51—4,0]	высокий [4,33—4,5]	очень высокий [4,51—5,0]
1	х	2,95	3,29	3,84	4,33	4,69
	σ	0,09	0,16	0,09	0,1	0,12
2	х	2,87	3,37	3,74	4,23	4,67
	σ	0,08	0,14	0,16	0,16	0,12
3	х	2,81	3,35	3,76	4,24	4,73
	σ	0,16	0,14	0,18	0,13	0,14
4	х	2,92	3,36	3,73	4,25	4,68
	σ	0,09	0,13	0,17	0,12	0,15

Перевод многомерной системы измерений результатов тестовых испытаний по определению физической подготовленности (секунды, метры, количество повторений упражнений) в единую балльную систему производился по специальным таблицам, предложенным И.И.Должиковым (1996), отдельно для девочек и мальчиков.

Показатели физической подготовленности, выраженные в баллах, были распределены следующим образом: менее 4 баллов — очень низкий уровень физической подготовленности, от 4 до

9 баллов — низкий, от 10 до 15 баллов — средний, от 16 до 21 — высокий, более 21 балла — очень высокий уровень физической подготовленности (табл. 16).

Таблица 16

Среднестатистические значения ранговых показателей физической подготовленности (в баллах) учащихся 1—4-х классов

Класс		Ранги				
		Очень низкий менее 4	низкий от 4 до 9	средний от 10 до 15	высокий от 16 до 21	очень высокий более 22
1	x	—	8,2	12,6	18,5	22,6
	σ	—	1,9	1,6	1,4	0,4
2	x	2,7	8,2	12,9	17,5	—
	σ	0,9	1,3	1,6	1,2	—
3	x	2,3	7,7	13,2	17,4	22,6
	σ	1,2	1,5	1,6	1,3	1,1
4	x	2,2	7,4	11,9	17,8	23,3
	σ	1,5	1,8	1,9	1,4	1,2

При анализе зависимости показателей физической подготовленности и успеваемости младших школьников по годам обучения (рис. 8) можно отметить улучшение успеваемости при повышении уровня физической подготовленности в 1 и 2-м классе. Учащиеся демонстрируют равнозначное увеличение средневзвешенного балла физической подготовленности с ростом успеваемости при достоверности аппроксимации $R^2 = 0,719$ и $0,918$. Так, например, у учащихся 1-х классов с очень низкой школьной успеваемостью среднее значение физической подготовленности составило 10,2 балла, а с очень высокой — 15,7 балла. У учащихся 3-х и 4-х классов более высокие показатели физической подготовленности наблюдаются у школьников как с очень высокой, так и с очень низкой успеваемостью и характеризуются параболическими формами зависимости с $R^2 = 0,958$ и $R^2 = 0,947$ соответственно. Дифференцированный анализ зависимости умственного и физического компонентов развития показал, что только на начальных этапах обучения зависимость между этими показателями имеет линейный характер (с увеличением физической подготовленности повышается успеваемость).

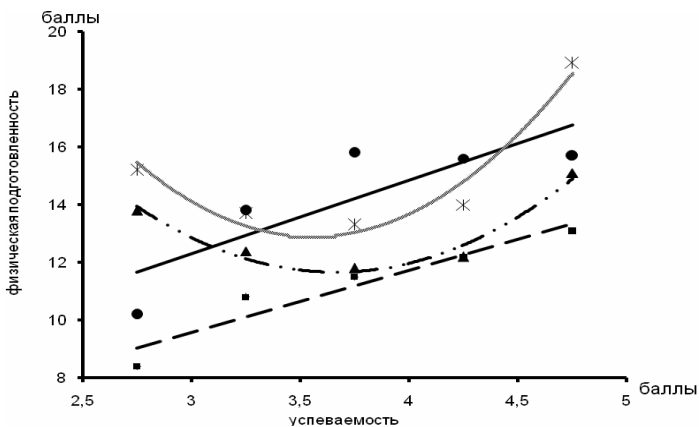


Рис. 8. Зависимость показателей физической подготовленности (в баллах) и школьной успеваемости учащихся 1—4-х классов

- 1-й класс;
- - - 2-й класс;
- · - 3-й класс;
- 4-й класс

Данный факт соответствует результатам исследований Ю.К.Чернышенко, В.А.Баландина, Б.Ф.Курдюкова и соавт. (1999), где у ребенка формирование познавательных процессов происходит тем активнее, чем больше он двигается (познает мир через движение). Но на завершающем этапе, к концу младшего школьного возраста, происходит увеличение индивидуальных различий между детьми, у большинства обнаруживаются новые способности, проявляемые ими в приобретении знаний, умений, навыков и в глубине изучаемых школьных предметов. В результате более высокие показатели физической подготовленности наблюдаются как у хорошо успевающих, так и у неуспевающих детей.

Исследование зависимости показателей здоровья (частоты заболеваний и индекса здоровья) и физической подготовленности (рис. 9 и 10) в течение начального периода обучения показывает, что для учащихся 1 и 2-х классов характерна линейная форма зависимости, т.е. с увеличением уровня физической подготовленности уменьшается частота заболеваемости с достоверностью аппроксимации $R^2 = 0,91$ и $0,98$. В 3-м классе форма зависимости

приобретает параболический характер, аппроксимируясь по полиномиальной зависимости 2-го порядка с достоверностью аппроксимации $R^2 = 0,99$ и сохраняется в 4-м классе ($R^2 = 0,92$). С повышением уровня физической подготовленности происходит снижение показателей заболеваемости и увеличение «индекса здоровья» у учащихся 1 и 2-х классов. Так, у первоклассников, имеющих низкий уровень физической подготовленности, показатель заболеваемости составляет 150 заболеваний на 100 детей, а «индекс здоровья» — 0%. У учащихся со средним уровнем физической подготовленности показатель заболеваемости соответствует — 108,6 на 100 детей, «индекс здоровья» — 37,1%. С дальнейшим повышением уровня физической подготовленности показатель заболеваемости снижается до 71 заболевания, а «индекс здоровья» увеличивается до 45,2%. Дети, имеющие очень высокий уровень физической подготовленности, в учебном году не болели.

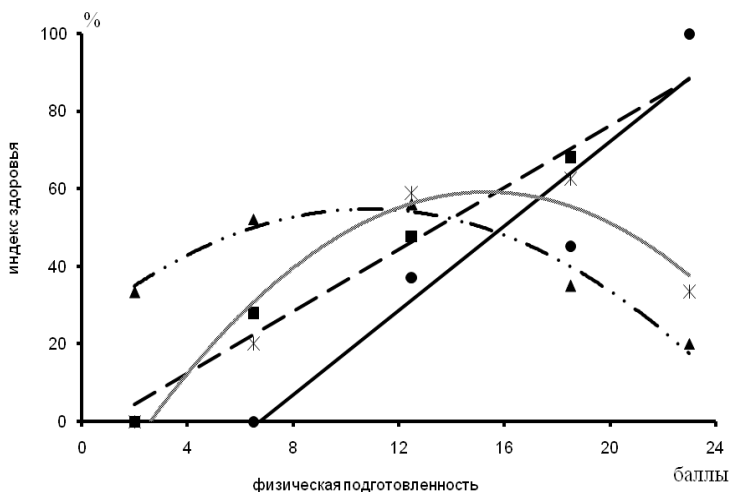


Рис. 9. Зависимость показателей заболеваемости по индексу здоровья и физической подготовленности (в баллах) учащихся 1—4-х классов

- 1-й класс;
- - - 2-й класс;
- · - 3-й класс;
- 4-й класс

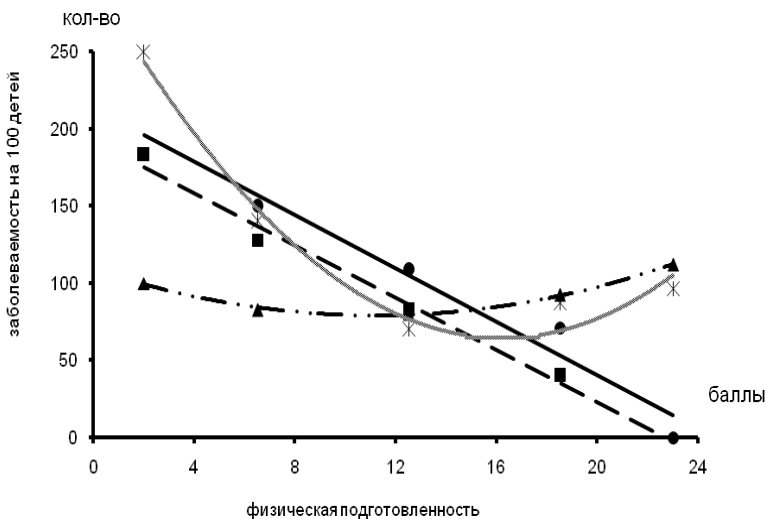


Рис. 10. Зависимость показателей заболеваемости (количество болезней на 100 детей) и физической подготовленности (в баллах) учащихся 1—4-х классов

- 1-й класс;
- - - 2-й класс;
- · - 3-й класс;
- 4-й класс

У второклассников самые низкие показатели здоровья наблюдались у детей с очень низкой физической подготовленностью: заболеваемость — 183,3, ИЗ — 0%. С улучшением физической подготовленности происходит улучшение показателей здоровья (при низком уровне физической подготовленности заболеваемость равна 127,8 заболеваний на 100 человек, а ИЗ — 27,8%, при среднем — заболеваемость 83,6, ИЗ — 47,8%, при высоком уровне физической подготовленности заболеваемость — 40,0; ИЗ — 68,0%).

У учащихся 3-х классов наиболее низкие показатели заболеваемости отмечаются у детей со средним и даже низким уровнями физической подготовленности. У детей с очень низкой физической подготовленностью заболеваемость составляет 100 заболеваний на 100 человек, а ИЗ — 33,3%, у детей с низкой физической подготовленностью эти цифры равны 82,6 и 52,2%, со средней физической подготовленностью, соответственно, 80,0 и 56,01.

При повышении уровня физической подготовленности отмечается тенденция к уменьшению ИЗ от 35,0% до 20,0%. Аналогичная тенденция наблюдается у учащихся 4-х классов: наиболее оптимальные показатели здоровья (индекс здоровья и заболеваемость гриппом и ОРВИ) отмечены у детей со средним уровнем физической подготовленности, а наименьшие показатели здоровья характерны для учащихся этого возраста с очень низким, низким и очень высоким уровнем физической подготовленности.

Таким образом, у детей с повышением физической подготовленности большая устойчивость организма к неблагоприятным факторам внешней среды наблюдается лишь на начальных этапах школьного обучения (1—2-й класс), тогда как уже к 3-му классу у учащихся, имеющих более высокую физическую подготовленность, показатели здоровья ниже, чем у их сверстников со средним уровнем физической подготовленности.

Причиной факта ухудшения показателей здоровья при повышении уровня физической подготовленности у учащихся 3-го и 4-го классов являются происходящие в этом возрасте перестроенные процессы, характеризующиеся неустойчивостью психических, физиологических механизмов организма с позиции их влияния на здоровье детей. Данный факт соотносится с результатами исследований Т.В.Русовой с соавт. (1996), обнаружившими, что при переходе в среднее звено школьного обучения у учащихся с низким, также как и с высоким, уровнем физического и умственного развития наблюдается снижение функциональных возможностей организма, сопровождающееся негативными изменениями показателей здоровья.

Анализ зависимости показателей здоровья и школьной успеваемости младших школьников (рис. 11 и 12) выявил, что успевающие ученики 1 и 2-х классов имеют более благоприятные показатели здоровья, которые характеризуются линейной формой зависимости с достоверностью аппроксимации $R^2 = 0,87$ и $R^2 = 0,86$ соответственно. У первоклассников с высокой и очень высокой успеваемостью заболеваемость соответствует 72,7 и 75,0 заболеваниям на 100 детей, а индекс здоровья — 45,51 и 45,0%. При снижении успеваемости ухудшается и показатель заболеваемости и индекс здоровья (у среднеуспевающих учащихся было обнаружено 100 заболеваний на 100 детей, ИЗ составил 38,5%, с низкой, соответственно, 140,0 и 20%, с очень низкой — 200,0 и 0%).

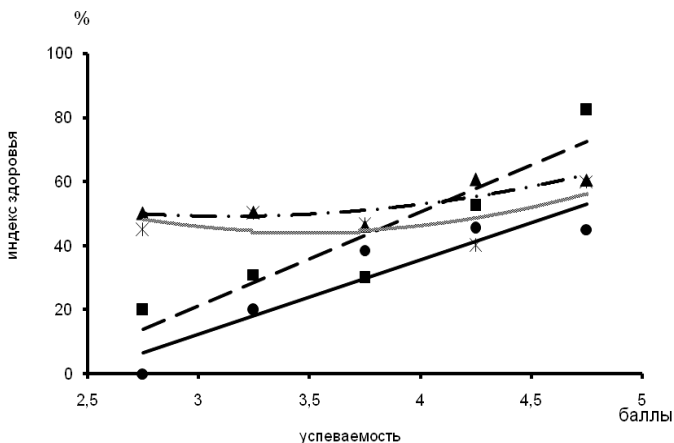


Рис. 11. Зависимость показателей заболеваемости по индексу здоровья и школьной успеваемости (в баллах) учащихся 1—4-х классов

- 1-й класс;
- - - 2-й класс;
- · - 3-й класс;
- 4-й класс

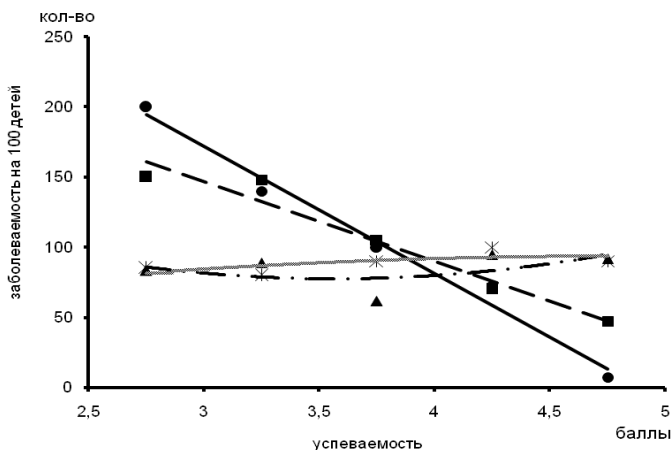


Рис. 12. Зависимость показателей заболеваемости (количество болезней на 100 детей) и школьной успеваемости (в баллах) учащихся 1—4-х классов

- 1-й класс;
- - - 2-й класс;
- · - 3-й класс;
- 4-й класс

Аналогично распределились показатели у второклассников: дети, имевшие очень высокую успеваемость, меньше болели в течение учебного года (заболеваемость у них равна 47,1, а ИЗ — 82,3%), у детей с высокой успеваемостью эти цифры составляли 70,0 и 52,5% соответственно, со средней — 105,0 и 30,0%, с низкой — 148,3 и 31,0%.

У третьеклассников увеличение ИЗ наблюдалось у детей с высокой и очень высокой успеваемостью (60,6% и 60,5%), у детей со средней, низкой и очень низкой школьной успеваемостью эти показатели были равны 46,1%, 50,5% и 50,0% соответственно (достоверность аппроксимации по полиномиальной зависимости 2-го ряда $R^2 = 0,67$). Наименьшая заболеваемость наблюдалась у среднеуспевающих школьников (61,5 заболеваний на 100 человек), дети с низкой и очень низкой успеваемостью имели более высокие значения этого показателя (соответственно, 88,9 и 83,3), также как и их сверстники с высокой и очень высокой успеваемостью (81,8 и 94,6), но при этом математическая обработка показала отсутствие зависимости между успеваемостью и частотой заболеваний у учащихся 3-го класса ($R^2 = 0,26$). В 4-м классе, также как и в 3-м классе, отсутствует зависимость между успеваемостью и индексом здоровья ($R^2 = 0,36$) и наблюдается слабая связь между успеваемостью и частотой заболеваний с достоверностью аппроксимации по полиномиальной зависимости 2-го ряда $R^2 = 0,44$.

Анализ зависимости показателей заболеваемости и школьной успеваемости младших школьников выявил, что лучшие показатели здоровья наблюдаются у более успевающих учеников только на первых этапах начального обучения. Однако к его окончанию, по мере значительного расширения и углубления знаний, совершенствования умений и навыков, в характере зависимости показателей заболеваемости и школьной успеваемости происходят изменения. Более высокие показатели здоровья наблюдаются у среднеуспевающих учащихся 3-х классов.

Таким образом, можно предположить, что для достижения гармонического физического и умственного развития младших школьников, а следовательно, и для достижения высокого уровня здоровья, на начальном этапе школьного обучения (1—2-й класс) факторы физической и умственной подготовленности играют ведущую роль. На завершающем этапе обучения высокий уровень

здоровья соотносится со средним уровнем физической и умственной подготовленности.

2.6.2. Анализ соотношений проявления личностных свойств в физкультурно-спортивной деятельности с физическим и умственными компонентами развития

Наряду с исследованиями зависимости между физическим, умственными компонентами развития и показателями здоровья мы попытались выяснить, каким образом соотносятся отдельные личностные свойства младших школьников, проявляемые ими в физкультурно-спортивной деятельности, с уровнем физической и умственной подготовленности. Для определения свойств личности была использована анкета, предложенная Л.С.Солнцевой, В.В.Медведевым (1981) и модифицированная С.В.Барбашовым (1996).

Анализируя количественные значения проявления личностных свойств у учащихся 1—3-х классов в зависимости от их физической подготовленности, можно отметить, что у первоклассников с повышением уровня физической подготовленности наиболее ярко выражена тенденция к большей степени проявления таких свойств личности как аккуратность (от 3,4 балла у учащихся с низкой физической подготовленностью до 7,7 баллов с очень высокой), физическая подготовленность (соответственно, от 4,9 баллов до 9,7), самостоятельность (от 4,7 до 8,0), двигательная техничность (от 4,7 до 8,3) и лидерство (от 4,3 до 7,7). Менее выраженная тенденция отмечается в проявлении эмоциональности (от 4,7 баллов с низким до 6,7 баллов с очень высоким уровнем физической подготовленности), глубины знаний (от 4,0 до 6,7), настойчивости (от 5,0 до 7,0), тактической гибкости (от 3,9 до 6,7), стремления к успеху (от 6,0 до 7,3) и смелости (от 4,7 до 7,3 баллов). Также было обнаружено, что первоклассники, независимо от уровня физической подготовленности, трудолюбивы, ответственные и самокритичны в физкультурно-спортивной деятельности.

У второклассников более отчетливо выражена тенденция к проявлению трудолюбия (от 4,4 баллов у учащихся с очень низкой физической подготовленностью до 7,3 баллов у учащихся с высоким уровнем физической подготовленности), двигательной техничности (от 5,9 до 8,2), физической подготовленности (от 4,9

до 7,6) и смелости (от 6,1 до 8,1). Слабо выраженная тенденция к увеличению проявления свойств личности с повышением физической подготовленности отмечалась в самостоятельности (от 6,6 баллов до 7,9 баллов), глубине знаний (от 6,5 до 7,3), стремлении к успеху (от 6,1 до 6,8), настойчивости (от 0,4 до 7,1), самокритичности (от 4,3 до 6,1), тактической гибкости (от 5,7 до 6,9), дисциплинированности (от 6,1 до 7,3), лидерстве (от 4,6 до 6,8), наблюдательности (от 5,6 до 7,2), справедливости (от 6,9 до 7,6) и товарищества (от 6,4 до 7,9 баллов). Также было обнаружено, что у второклассников в физкультурно-спортивной деятельности проявление таких свойств как аккуратность, эмоциональность, любознательность, агрессивность, ответственность и общительность практически не соотносятся с уровнем физической подготовленности.

К 3-му классу большинство исследованных личностных свойств имеет более выраженную тенденцию к проявлению с повышением уровня физической подготовленности. К ним относятся: трудолюбие (степень сформированности у учащихся с очень низкой физической подготовленностью составляла 5,8 баллов, а с очень высокой — 9,5 баллов), глубина знаний (соответственно, 4,7 баллов и 7,5 баллов), аккуратность (от 6,2 баллов до 9,0 баллов), физическая подготовленность (от 5,8 до 9,8), самостоятельность (от 4,8 до 8,0), стремление к успеху (от 6,0 до 9,3), настойчивость (от 5,2 до 9,0), самокритичность (от 4,7 до 7,5), лидерство (от 4,8 до 8,0), наблюдательность (от 5,8 до 8,3) и любознательность (от 4,8 до 8,5 баллов).

Таким образом, можно сделать вывод, что уровень физической подготовленности младших школьников соотносится со степенью сформированности свойств личности, проявляемых в физкультурно-спортивной деятельности, особенно к окончанию обучения в начальной школе. У учащихся с более высокими показателями физической подготовленности отмечается стремление к наиболее полному самовыражению и более лучшему развитию эмоционально-волевой, познавательной, мотивационно-потребностной сфер. Это же было подтверждено проведенным корреляционным анализом соотношения личностных свойств учащихся 1—3-х классов, проявляемых ими в физкультурно-спортивной деятельности, и уровнем физической подготовленности (табл. 17).

Корреляционный анализ соотношения личностных свойств учащихся 1—3-х классов, проявляемых в физкультурно-спортивной деятельности, и уровня физической подготовленности

№	Свойства личности	r		
		1 класс	2 класс	3 класс
1	Трудолюбие	0,84	0,85	0,98
2	Глубина знаний	0,96	0,95	0,95
3	Аккуратность	0,92	0,82	0,98
4	Эмоциональность	0,92	0,8	0,94
5	Физ. подготовленность	0,99	0,92	0,98
6	Самостоятельность	0,94	0,92	0,98
7	Любознательность	-0,33	-0,38	0,88
8	Агрессивность	0,12	-0,8	0,20
9	Стремление к успеху	0,83	0,85	0,99
10	Смелость	0,88	0,93	0,92
11	Настойчивость	0,91	0,88	0,95
12	Самокритичность	0,41	0,88	0,89
13	Общительность	0,27	0,66	0,93
14	Двигательная техничность	0,98	0,96	0,98
15	Тактическая гибкость	0,89	0,96	0,91
16	Дисциплинированность	-0,41	0,98	0,78
17	Лидерство	0,95	0,86	0,96
18	Наблюдательность	0,97	0,83	0,94
19	Справедливость	0,40	0,95	0,77
20	Ответственность	0,8	0,7	0,67
21	Товарищество	0,59	0,86	0,82

■ — наличие взаимосвязи между показателями

Анализ соотношения личностных свойств младших школьников и школьной успеваемости показал следующее: у первоклассников с повышением успеваемости увеличивается степень проявления большинства исследуемых свойств. Среди них трудолюбие, глубина знаний, аккуратность, физическая подготовленность, самостоятельность, любознательность, стремление к успеху, смелость, настойчивость, самокритичность, двигательная техничность и тактическая гибкость, а также дисциплинированность, лидерство, наблюдательность, справедливость, ответственность и товарищество. У второклассников подобная картина наблюдается

только в проявлении глубины знаний, любознательности, аккуратности, дисциплинированности, справедливости и ответственности. Наряду с этим в проявлении агрессивности обнаружена обратная тенденция: наибольшие значения проявления этого личностного свойства отмечены у учащихся с очень низкой успеваемостью. Однако такие свойства личности как трудолюбие, стремление к успеху, настойчивость, общительность, двигательная техничность и товарищество не соотносятся со школьной успеваемостью учащихся (табл. 18).

Таблица 18

Корреляционный анализ соотношения личностных свойств учащихся 1—3-х классов, проявляемых в физкультурно-спортивной деятельности, и школьной успеваемости

№	Свойства личности	r		
		1 класс	2 класс	3 класс
1	Трудолюбие	0,89	0,41	0,95
2	Глубина знаний	0,97	0,85	-0,68
3	Аккуратность	0,99	0,89	0,92
4	Эмоциональность	0,41	-0,67	-0,59
5	Физ. подготовленность	0,79	-0,42	-0,90
6	Самостоятельность	0,88	0,68	0,73
7	Любознательность	0,72	0,85	0,61
8	Агрессивность	0,06	-0,88	-0,92
9	Стремление к успеху	0,92	-0,30	-0,12
10	Смелость	0,86	-0,6	-0,91
11	Настойчивость	0,80	0,41	-0,73
12	Самокритичность	0,95	0,53	0,82
13	Общительность	-0,57	0,17	-0,43
14	Двигательная техничность	0,95	0,11	-0,54
15	Тактическая гибкость	0,93	-0,42	-0,70
16	Дисциплинированность	0,95	0,81	0,69
17	Лидерство	0,83	-0,64	-0,92
18	Наблюдательность	0,96	-0,54	-0,67
19	Справедливость	0,90	0,70	-0,59
20	Ответственность	0,74	0,87	0,77
21	Товарищество	0,94	0,13	0,87

■ — наличие взаимосвязи между показателями

У третьеклассников проявление личностных свойств с повышением уровня успеваемости наблюдается в трудолюбии, аккуратности, самостоятельности, любознательности, самокритичности, дисциплинированности, ответственности, товариществе. В то же время с повышением уровня успеваемости отмечается уменьшение степени проявления таких свойств как агрессивность, физическая подготовленность, смелость, лидерство.

Таким образом, успеваемость в меньшей мере, чем физическая подготовленность, соотносится со степенью сформированности личностных свойств младших школьников, проявляемых ими в физкультурно-спортивной деятельности, и зависимость между этими показателями в большей степени характерна для учащихся 1-х классов.

2.6.3. Проявления личностных свойств младших школьников в процессе физкультурной деятельности и успешность освоения ими разделов программы по физическому воспитанию

При правильно организованных занятиях физическими упражнениями создаются благоприятные условия для воспитания положительных черт характера (организованность, дисциплинированность, самостоятельность, активность), нравственных качеств (честность, справедливость, чувство товарищества, взаимопомощь, умение заниматься в коллективе, бережное отношение к физкультурному инвентарю, ответственное выполнение поручений), а также для проявления волевых качеств (смелость, решительность, настойчивость в преодолении трудностей, уверенность в своих силах, выдержка). В то же время проявление школьниками личных свойств в процессе физкультурной деятельности позволяет с разной степенью успешности осваивать учебную программу по предмету «Физическая культура». Изучение влияния личностных свойств младших школьников на успешность овладения ими программного материала по физическому воспитанию позволит в дальнейшем совершенствовать процесс физического воспитания, направленного на формирование всесторонне и гармонично развитой личности.

С целью изучения зависимости проявления личностных свойств младших школьников в процессе физкультурной деятельности и успешности освоения ими разделов программы по физическому

воспитанию было проведено исследование, в котором приняли участие 40 школьников (20 мальчиков и 20 девочек) 3-х классов МОСШ № 19 г.Нижевартовска. Исследование свойств личности, проявляемых младшими школьниками в процессе физкультурно-спортивной деятельности, осуществлялось при помощи анкеты Л.С.Солнцевой и В.В.Медведева (1981).

Анализ научно-методической литературы, рассматривающей вопросы формирования свойств личности детей и подростков, показал, что проявления отдельных личностных свойств у девочек и мальчиков 10—11-летнего возраста имеют существенные отличия, что может быть объяснено началом полового созревания у девочек в этот возрастной период (В.А.Пуравьев, П.Н.Назарова, 2004; А.В.Родионов, 2004). Девочки раньше и глубже начинают осознавать себя как личность женского пола. У них раньше, чем у мальчиков, формируется чувство взрослости. Они начинают проявлять большую целеустремленность, решительность, настойчивость, выдержку, смелость, дисциплинированность. У девочек проявляется большая, чем у мальчиков, подвижность и эмоциональность. Повышенная эмоциональность представительниц женского пола нередко является причиной их недостаточной объективности. Восприимчивость женской психики выше, чем мужской, девочки более обидчивы, самолюбивы, они острее реагируют как на поощрения, так и на порицания. У девочек этого возраста сильнее развито непроизвольное внимание, их больше привлекает конкретная наглядность. Они легче поддаются внушению, быстрее приспосабливаются к новой обстановке, чувствуют себя увереннее в необычных условиях. Они, как правило, прилежнее и исполнительнее по сравнению с мальчиками, более аккуратны, бережливы, добросовестны. Те же личностные изменения у мальчиков начинаются на два—три года позднее. Общительность у девочек тоже выше, чем у мальчиков, лица женского пола нередко увереннее чувствуют себя и проявляют большую активность в ситуациях, связанных с общением. Круг интересов девочек в этом возрасте начинает расширяться, возрастает активность, обостряется желание иметь более обширный круг общения как со сверстниками, так и со старшими по возрасту людьми.

Сравнительно лучше обстоит дело у них и с дисциплиной. Представители мужского пола обладают большей физической силой, но уступают им в выносливости. Мальчики более подвижны,

раскованны, менее терпеливы и менее дисциплинированы, им меньше свойственны прилежание и усердие. Они менее самокритичны. Мальчиков обычно интересуют самые разнообразные вопросы и проблемы, порой далеко выходящие за рамки окружающей действительности. Они предпочитают точные науки, увлекаются техникой, физкультурой и спортом, любят подвижные игры, многие охотно занимаются физическим трудом, более склонны к преобразующей деятельности. Вместе с тем они довольно часто менее охотно занимаются самообслуживанием, у них чаще случаются всякие травмы.

Для изучения зависимости показателей проявления личностных свойств мальчиков и девочек младшего школьного возраста и успешностью освоения ими разделов программы по физическому воспитанию был проведен корреляционный анализ (табл. 19 и 20).

Таблица 19

Показатели зависимости проявления личностных свойств и успеваемости по разделам программы физической культуры у мальчиков, учащихся в начальных классах

Раздел программы	Трудолюбие	Лидерство	Любознательность	Агрессивность	Общительность	Дисциплинированность	Смелость	Настойчивость	Ответственность
Легкая атлетика	0,59	0,26	-0,24	-0,56	-0,08	0,55	0,31	0,63	0,10
Гимнастика	0,61	0,23	-0,17	-0,74	0,10	0,25	0,57	0,57	-0,27
Баскетбол	0,25	0,64	0,18	0,58	-0,16	-0,16	-0,46	0,56	-0,16
Лыжи	0,63	-0,19	-0,40	0,09	0,23	-0,24	-0,48	0,64	-0,24
Подвижные игры	0,11	0,38	-0,24	-0,55	0,33	0,54	0,18	-0,19	-0,02

■ — наличие взаимосвязи между показателями

В таблице 19 представлены результаты исследования зависимости проявления личностных свойств и успеваемости по разделам программы физической культуры у мальчиков, учащихся в начальных классах.

Как видно из таблицы, при освоении раздела «Легкая атлетика» мальчики, учащиеся 3-го класса, имеют тем более высокую успеваемость, чем выше у них проявления таких качеств как трудолюбие, дисциплинированность, настойчивость. При этом высокое проявление агрессивности мешает мальчикам получать более высокие оценки по этому разделу программы.

При освоении раздела «Гимнастика» школьной программы можно наблюдать, что более высокие оценки имеют школьники с лучшим проявлением трудолюбия, смелости и настойчивости. Мальчики с высокой агрессивностью получают более низкие отметки. На успешность освоения программного материала по баскетболу у мальчиков начальных классов напрямую оказывают влияние проявления лидерства, агрессивности, настойчивости. В лыжной подготовке также важны трудолюбие и настойчивость. При играх в подвижные игры высокое проявление агрессивности у учеников мешает им получить более высокие оценки. При этом высокий уровень дисциплинированности помогает успешнее освоить этот раздел программы.

В таблице 20 представлены результаты исследования зависимости проявления личностных свойств и успеваемости по разделам программы физической культуры у девочек, учащихся в начальных классах.

Таблица 20

Показатели зависимости проявления личностных свойств и успеваемостью по разделам программы физической культуры у девочек, учащихся в начальных классах

Раздел программы	Трудолюбие	Лидерство	Любознательность	Агрессивность	Общительность	Дисциплинированность	Смелость	Настойчивость	Ответственность
Легкая атлетика	0,23	0,71	0,04	-0,69	0,40	-0,05	0,04	0,64	0,62
Гимнастика	0,38	0,28	0,18	-0,43	-0,44	0,19	0,15	0,07	0,60
Баскетбол	0,02	-0,08	0,33	0,73	-0,60	-0,12	0,55	-0,44	0,41

Льжи	-0,16	0,42	0,26	-0,28	0,72	-0,28	0,08	0,14	0,55
Подвижные игры	0,56	0,59	-0,34	-0,64	0,11	0,58	-0,15	0,54	-0,09

□ — наличие взаимосвязи между показателями

На успешность освоения программного материала по баскетболу у девочек, учащихся в начальных классах, напрямую оказывает влияние проявление агрессивности, общительности и смелости. При освоении раздела «Гимнастика» школьной программы можно наблюдать, что более высокие оценки имеют школьницы с лучшим проявлением ответственности и трудолюбия. При изучении раздела «Легкая атлетика» на успешность освоения программы влияет проявление таких качеств как лидерство агрессивность, настойчивость и ответственность. В лыжной подготовке у девочек важны общительность и ответственность. При этом высокий уровень ответственности помогает успешнее освоить этот раздел программы. В разделе «Подвижные игры» у девочек проявляется наибольшее количество личностных качеств, которые влияют на успешность освоения этого раздела — трудолюбие, лидерство, агрессивность, дисциплинированность и настойчивость.

У девочек наблюдается средняя степень зависимости между проявлением трудолюбия, лидерства, дисциплинированности и настойчивости и успеваемостью по разделу «Подвижные игры». Чем выше проявление этих свойств, тем выше оценка по подвижным играм. Также наблюдается отрицательная средняя связь между проявлением агрессивности и успеваемостью по этому разделу. Проявление агрессии у девочек, выражающееся в конфликтах на уроках, приводит к снижению успеваемости по этому предмету.

Резюмируя вышеизложенное, следует отметить, что проявления личностных свойств в процессе физкультурно-спортивной деятельности у девочек и мальчиков, оканчивающих начальную школу, имеют свои особенности. Это необходимо учитывать, осуществляя физическое воспитание в этом возрасте, и целенаправленно воздействовать на формирование двигательных действий, используя соответствующие средства и методы физической культуры.

Учет данного обстоятельства позволит в дальнейшем учителям по физической культуре совершенствовать процесс физического воспитания, направленного на формирование всесторонне и гармонично развитой личности.

Глава 3. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ И ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ ГАРМОНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО И УМСТВЕННОГО РАЗВИТИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Падение уровня жизни, социальные потрясения, ухудшение общедоступной медицинской помощи, отмечаемые в последнее время, оказывают негативное влияние на состояние здоровья детей. Программно-нормативные документы обращают внимание на целесообразность мер по сохранению и укреплению здоровья обучающихся, формированию у них потребности в физическом совершенствовании и здоровом образе жизни. В связи с этим особое значение приобретает физическое воспитание.

Исследование зависимости физического, умственного компонентов развития и показателей здоровья (глава 2) выявило, что меньшее количество заболеваний соотносится с высоким уровнем физической подготовленности и школьной успеваемости у учащихся 1, 2-х классов, и со средним уровнем физической подготовленности и школьной успеваемости у учащихся 3—4-х классов.

Таким образом, учитывая вышеизложенное, нами была предпринята попытка разработать методику гармонизации физического и умственного компонентов развития младших школьников, направленную на достижение оздоровительного эффекта, в учебном процессе по физической культуре.

3.1. Концептуальная основа методики гармонизации физического и умственного компонентов развития младших школьников в учебном процессе по физической культуре

Анализ научно-методической литературы в контексте проблемы гармонизации развития демонстрирует недостаточность объема и всесторонности исследований в этом важнейшем направлении.

Отталкиваясь от основополагающих работ по управлению и оптимизации педагогического процесса Ю.В.Верхошанского (1985), В.А.Ермакова (1996), Л.Я.Иващенко (1988), Ю.А.Кононенко (1964),

В.А.Трапезникова (1962), М.П.Шестакова (1998), А.Д.Новикова (1959), Ю.К.Бабанского (1988), И.П.Подласого (1999), М.М.Поташника (1987), И.И.Сулейманова и В.И.Михалева (1998), В.Л.Уткина (1981) и др., а также от результатов предварительного исследования зависимости показателей школьной успеваемости, физической подготовленности и заболеваемости младших школьников, была разработана методика гармонизации физического и умственного компонентов развития младших школьников, направленная на достижение оздоровительного эффекта, в учебном процессе по физической культуре. Разработанная методика предполагает более эффективное решение задач оздоровительного, образовательного и воспитательного характера в сфере физкультурного образования младших школьников.

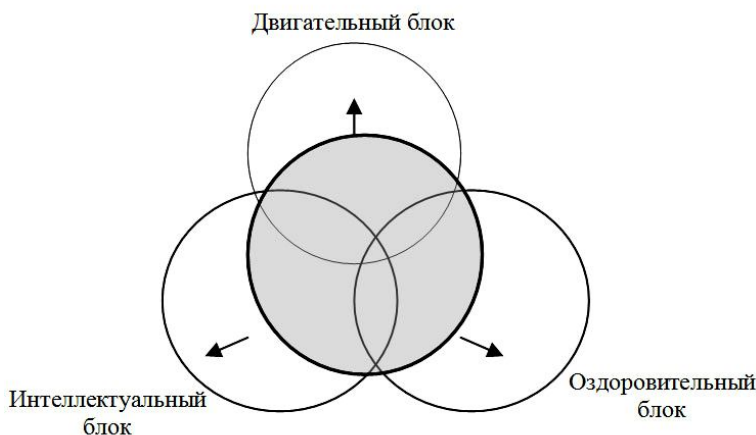


Рис. 13. Методическая схема соединения двигательного, интеллектуального и оздоровительного блоков в процессе физкультурного образования младших школьников

Основу методики составляет дифференциация всего содержания учебного материала образовательной области «физическая культура» по трем блокам: двигательному, интеллектуальному, оздоровительному (рис. 13).

Реализация методики гармонизации физического и умственного компонентов развития младших школьников, направленной на достижение оздоровительного эффекта, в учебном процессе по физической культуре, предполагает не только выполнение двигательных

действий, но и включение средств интеллектуального и оздоровительного блоков (рис. 14).

Государственный стандарт по физической культуре		
Базовая программа по физической культуре (двигательный компонент)	Экспериментальная программа (технологический стандарт физкультурного образования)	
Блоки		
двигательный	интеллектуальный	оздоровительный
Разделы		
Гимнастика Легкая атлетика Лыжная подготовка Подвижные игры Элементы спортивных игр	«Движение внутри и вокруг нас»	«Человек и его здоровье» «Правила и нормы поведения человека»
Средства		
Формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств	Теоретические сведения из сферы физической культуры, операциональные знания двигательного блока	Двигательные действия по сохранению и укреплению здоровья, сведения оздоровительного характера, формирование привычек здорового образа жизни

Рис. 14. Содержательная дифференциация учебного материала образовательной области «физическая культура» при реализации методики гармонизации физического и умственного компонентов развития младших школьников

Содержание двигательного блока представлено программным материалом по физической культуре для учащихся начальных классов, что является важным с социальной и педагогической точек зрения. В социальном плане это облегчает выполнение требований государственного образовательного стандарта и свидетельствует о достигнутом уровне физической культуры личности. В педагогическом плане освоение базовых основ содержания программного материала позволяет сделать процесс физкультурного воспитания непрерывным, облегчает переход от одной возрастной ступени к другой, обеспечивает адаптацию к различным жизненным условиям (переход из одной школы в другую, смена педагогов и др.)

(Е.В.Хромин, 1998; В.И.Лях, Г.В.Мейксон, 1993; А.С.Гречко, Г.Я.Соколов, 1994). Двигательный блок включает в себя средства формирования двигательных умений и навыков и развития физических качеств.

Содержание интеллектуального и оздоровительного блоков основано на технологическом стандарте физкультурного образования для учащихся 1—4-х классов, разработанном С.В.Барбашовым. Интеллектуальный блок представлен разделом «Движение внутри и вокруг нас», содержит теоретические сведения из сферы физической культуры, а также операциональные знания, получаемые при использовании средств двигательного блока. Осваивая этот раздел технологического стандарта, ученик к окончанию обучения в начальной школе должен знать сущность и содержание таких базовых понятий, терминов и определений как «движение человека», «физическое упражнение», «физические способности» (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), «соревнование», «виды спорта» (легкая атлетика, плавание, спортивные игры, гимнастика и др.); знать разновидности естественных (бег, прыжки, лазание и др.) и спортивно-специализированных (коньки, лыжи, велосипед и др.) передвижений в пространстве и уметь выполнять их, дифференцировать сходство и различие. Ученик должен знать разновидности простых двигательных действий, действий, выполняемых со спортивными предметами (ОРУ на месте, в движении, с палками, лентами и др.), с использованием спортивно-специализированных предметов (клюшка, ракетка), уметь их выполнять как под контролем учителя, так и самостоятельно. Знать название и предназначение спортивного инвентаря и оборудования, уметь правильно ими пользоваться и выполнять простейшие комплексы с ними. Ученик должен узнать названия и сущность спортивных и подвижных игр, включая национальные, а также популярные в городе, округе, уметь выделять значение игр для развития человека, выполнять предусмотренные ими двигательные действия.

Оздоровительный блок раскрывается разделами «Человек и его здоровье», «Правила и нормы поведения человека», включает двигательные действия по сохранению и укреплению здоровья, теоретические сведения оздоровительного характера, направленные на формирование привычек здорового образа жизни. Осваивая раздел «Человек и его здоровье», младший школьник должен освоить сущность и содержание таких базовых терминов, понятий,

определений как «природа», «человек», «окружающая среда», «жизнь», «здоровье», «болезнь», «закаливание», «осанка», «полезные и вредные привычки», «внутреннее и внешнее в человеке». Знать название органов и основных систем организма и их функциональное предназначение, уметь давать характеристику собственному телосложению и здоровью, работе внутренних органов и систем. Должен знать и двигательно осуществлять основные гигиенические и простейшие закаливающие процедуры. Знать медицинские меры профилактики и сохранения здоровья, а также меры предосторожности при обращении с лекарственными препаратами, уметь объяснять причину появления негативных состояний в собственном организме. Иметь представление об основных правилах питания и уметь дифференцировать продукты по их ценности для организма человека. Также должен знать название и содержание двигательных действий по снятию утомления с рук, ног, глаз, спины, головы, профилактике простудных заболеваний, отклонений в состоянии осанки и стопы, а также уметь двигательно их выполнять.

При освоении раздела «Правила и нормы поведения человека» ученик должен освоить сущность и содержание таких базовых терминов, понятий, определений как «игра», «судья в спорте», «правила», «нарушение правил игры», «победа», «поражение», «радость», «огорчение», «спортивная злость», «агрессия», «товарищество», «поддержка», «спорт», «состязание», «Олимпиада», «традиции», «творчество», «этикет», «красота движений». Должен знать гигиенические требования к одежде, инвентарю, местам занятий физкультурой в школе и вне школы и уметь осуществлять комплекс гигиенических мероприятий с одеждой, обувью, оборудованием, инвентарем. Знать правила поведения и меры предосторожности во время занятий физической культурой, уметь выполнять требования учителя по групповой организации класса и дифференцировать требования правил безопасного обращения с оборудованием и инвентарем, применительно к различным видам двигательной деятельности. Уметь дифференцировать эмоциональные состояния применительно к видам спорта, поведению товарищей по команде, соперникам, собственному поведению. Должен научиться осуществлять бесконфликтное взаимодействие с товарищами по команде, классу, группе, дифференцировать конфликтные ситуации по следующим признакам: нарушение правил игры, норм

человеческого поведения, очередности и последовательности выполнения, личная неприязнь, эмоциональное перевозбуждение, и уметь их решать с помощью учителя. Знать традиции, символы Олимпийского движения. Уметь определять с помощью учителя и самостоятельно победителей в командных и индивидуальных состязаниях, пользоваться нормативами для определения собственных результатов в физической культуре. А также самостоятельно выполнять отдельные элементы подготовки к соревнованию и тренировке в каком-либо виде физкультурно-спортивной деятельности.

При оптимальном соотношении физического и умственного компонентов развития и показателей здоровья младших школьников содержание методики представляется равнозначным соотношением объемов учебных средств двигательного, интеллектуального, оздоровительного блоков. В практической деятельности учителя физической культуры встречаются различные варианты соотношений физической подготовленности, школьной успеваемости, заболеваемости учащихся. При несоответствии исходного состояния умственного и физического компонентов оптимальным возникает необходимость в варьировании нагрузки учебных средств каждого блока. То есть необходима определенная модель, предусматривающая оптимальное соотношение двигательных, интеллектуальных и оздоровительных средств в учебном процессе по физической культуре, в зависимости от исходных уровней физического и умственного компонентов развития и показателей здоровья школьников.

Осуществляя перевод сложной динамической системы, к числу которой относится педагогический процесс, из одного состояния в другое, заданное, состояние путем воздействия на ее переменные, по мнению авторов Н.М.Амосова (1974), П.К.Анохина (1962), А.А.Балай (1985), В.П.Беспалько (1989), Ю.В.Верхошанского (1985), В.А.Друзь (1976), Б.Ж.Омырзаковой (1990), необходимо иметь модели объекта в его данном состоянии и в том состоянии, которого нужно достигнуть.

Применение моделирования в физкультурном образовании, как отмечает С.В.Барбашов (1996, 2000), позволяет преодолеть содержательную и технологическую сложность, присущую физкультурному образованию, подготовить упрощенный аналог реального учебного процесса, опускающий частные детали, но сохраняющей наиболее ценную информацию о его составе и структуре.

Результатом моделирования является модель физкультурного образования школьников, учитывающая факторы, способные определять эффективность всего процесса, оптимизировать выбор средств, методов, форм педагогических воздействий, осуществлять коррекцию процесса физкультурного образования учащихся, соотнося реальные изменения показателей с идеальными. Основываясь на результатах предварительного исследования (глава 2), выявивших закономерности развития младших школьников, была разработана оптимизационная модель построения здоровьесберегающего и здоровьесформирующего учебного процесса по физической культуре. Оптимизационная модель представляет собой процентное распределение объемов нагрузки учебных средств двигательного, интеллектуального и оздоровительного блоков на уроках физической культуры в 1, 2, 3 и 4-х классах в зависимости от среднegrupповых значений физической подготовленности, успеваемости для учащихся с высокой заболеваемостью (2 и более заболеваний в год) и низкой заболеваемостью (менее 2 заболеваний в год).

Для учащихся 1—2-х классов физкультурное образование должно быть направлено на достижение высокого уровня физической подготовленности и успеваемости.

Таблица 21

Направленность параметров учебной нагрузки учащихся 1—2-х классов в зависимости от исходного состояния компонентов развития

Физический компонент развития		Исходный уровень физической подготовленности			
		низкий	средний	высокий	
Умственный компонент развития	Исходный уровень успеваемости	низкий	↑ ↑	↑ ↗	↑ →
		средний	↗ ↗	↑ ↗	↗ →
		высокий	→ ↑	→ ↗	→ →

- ↑ — значительное увеличение нагрузки
- ↗ — незначительное увеличение нагрузки
- — стабилизация нагрузки

Направленность параметров учебной нагрузки в процессе физкультурного образования учащихся 1, 2-х классов в зависимости от среднегрупповых значений физической подготовленности и школьной успеваемости представлена в таблице 21.

Значительное увеличение нагрузки достигается за счет интенсификации учебного процесса по физической культуре: включения эстафет, увеличения количества используемых средств, использования метода круговой тренировки, работы по подгруппам. Незначительное увеличение нагрузки может быть достигнуто за счет применения отдельных приемов интенсификации учебного процесса. Стабилизация нагрузки осуществляется за счет акцентированного воздействия педагога на совершенствование двигательных умений учащихся на уроке физкультуры.

Таблица 22

Оптимизационная модель учебного процесса по физической культуре в 1 и 2-х классах

У Р О В Н И З Д О Р О В Ь Я													
Низкий						Высокий							
Двигательный блок		Физическая подготовленность				Интеллектуальный блок		Физическая подготовленность					
		низкая	средняя		высокая			низкая	средняя	высокая			
Успеваемость	низкая	33		35		40		20		20			
				33	33	35	30	40	20	40	40	50	30
Успеваемость	средняя	35		40		50		20		20		20	
		30	35	30	30	30	20	30	50	40	40	50	30
Успеваемость	высокая	40		50		60		20		20		33	
		20	40	20	30	20	20	20	40	30	50	33	33

Учебная нагрузка в %:

1	— оздоровительный блок,
2	— интеллектуальный блок,
3	— двигательный блок

В связи с этим оптимизационная модель (табл. 22) предусматривает оптимальное соотношение объемов учебных средств двигательного, интеллектуального и оздоровительного блоков на уроках физической культуры в зависимости от среднегрупповых

значений заболеваемости, школьной успеваемости, физической подготовленности учащихся 1—2-х классов.

У учащихся 3—4-х классов высокий уровень здоровья соотносится со средним уровнем физической подготовленности и средним уровнем успеваемости. Направленность параметров учебной нагрузки в зависимости от исходных среднегрупповых показателей физической подготовленности и школьной успеваемости изображена в таблице 23.

Таблица 23

Направленность параметров учебной нагрузки учащихся 3—4-х классов в зависимости от исходного состояния компонентов развития

Физический компонент развития \ Умственный компонент развития		Исходный уровень физической подготовленности		
		низкий	средний	высокий
Исходный уровень успеваемости	низкий	↗ ↘	↗ →	↗ ⇨
	средний	→ ↗	→ →	→ ⇨
	высокий	⇨ ↗	⇨ →	⇨ ⇨

↗ — увеличение нагрузки

→ — стабилизация нагрузки с акцентом на совершенствование

⇨ — стабилизация нагрузки без акцента на совершенствование

Увеличение нагрузки и ее стабилизация с акцентом на совершенствование осуществляется в 1—2-х классах. Стабилизация нагрузки без акцента на совершенствование характерна для классов, имеющих высокую физическую подготовленность (спортивные классы), высокий уровень школьной успеваемости. На уроках в таких классах решаются, в первую очередь, оздоровительные задачи, формирующие привычки ЗОЖ, имеющие профилактическое значение, предупреждающие заболеваемость.

Оптимизационная модель построения учебного процесса по физической культуре для учащихся 3-х классов представлена в таблице 24.

**Оптимизационная модель учебного процесса
по физической культуре в 3—4-х классах**

У Р О В Н И З Д О Р О В Ь Я															
Низкий						Высокий									
Двигатель- ный блок		Физическая подготовленность						Двигатель- ный блок		Физическая подготовленность					
		низ- кая		сред- няя		вы- сокая				низ- кая		сред- няя		вы- сокая	
Интел- лектуаль- ный блок		40		45		50		Интел- лектуаль- ный блок		20		25		35	
		Успеваемость	низкая	30	30	30	35			30	20	40	40	40	35
45	50			55	25	30	25	25	25	20	35	40	33	33	35
50	55		60	35	40	33	33	35	25	25	25	25	25		
Успеваемость	средняя	20	30	20	25	20	20	35	40	25	35	25	25		
		25	30	25	25	20	20	25	40	25	35	25	25		
	20	30	20	25	20	20	25	40	25	35	25	25			
Успеваемость	высокая	20	30	20	25	20	20	25	40	25	35	25	25		
		25	30	25	25	20	20	25	40	25	35	25	25		
	20	30	20	25	20	20	25	40	25	35	25	25			

Учебная нагрузка в %:

$$\frac{1}{2 \mid 3}$$

- 1 — оздоровительный блок,
2 — интеллектуальный блок,
3 — двигательный блок

Переводя заданную совокупность исходных данных в конечный результат, в современной педагогической практике все чаще используют предписания алгоритмического типа (М.П.Шестаков, 1998; Л.А.Раппорт, А.М.Дикунов, 1997; А.М.Микша, В.Б.Орлов, 1997; И.Т.Лысаковский, 1997; С.В.Барбашов, 1987).

Реализация методики гармонизации физического и умственного компонентов развития младших школьников, направленной на достижение оздоровительного эффекта, в процессе физкультурного образования, предусматривает ряд последовательных действий (рис. 15).

Первое действие — оценка исходного состояния умственного и физического компонентов развития и показателей здоровья учащихся; второе — выбор определенного варианта динамики нагрузки средств интеллектуальной, двигательной и оздоровительной направленности; третье — формирование содержания учебного процесса по физической культуре с оптимальным соотношением объемов средств интеллектуального, двигательного и оздоровительного блоков.



Рис. 15. Последовательность действий при реализации методики гармонизации физического и умственного компонентов развития, направленной на достижение оздоровительного эффекта, в учебном процессе по физической культуре

Таким образом, совокупность алгоритмических предписаний, направленная на достижение гармонизации физического и умственного развития младших школьников, предусматривает варьирование динамики нагрузки учебных средств двигательного, интеллектуального и оздоровительного блоков в учебном процессе по физической культуре. Усиление двигательного блока возможно за счет увеличения интенсивности педагогических воздействий, осуществляемого путем повышения интенсивности и увеличения объема используемых средств, а также включения в учебный процесс разнообразных двигательных действий (при проведении подвижных и спортивных игр акцент делается на двигательное выполнение игровых действий, используются эстафеты и метод круговой тренировки, выполняются домашние задания, направленные на самостоятельное выполнение физических упражнений в домашних условиях). За счет пополнения учебного материала теоретическими сведениями из области физической культуры, требующими углубленного осмысления (особенно в 3-м и 4-м классах) и воспроизведения, в том числе в виде домашних заданий, увеличивается воздействие интеллектуального блока. Оздоровительный блок может быть увеличен как за счет расширенного использования практических средств физкультурно-оздоровительной направленности, так и за счет теоретических знаний оздоровительного характера (выполняются дыхательные упражнения, аутогенная тренировка, различные виды оздоровительной гимнастики, точечного массажа, осуществляется знакомство с оздоровительными системами: йога, Порфирия Иванова, Су-Джок и др.).

Представленная методика гармонизации физического и умственного компонентов развития младших школьников, направленная на достижение оздоровительного эффекта, отличается от традиционных, имеющих преимущественно двигательную, образовательную или оздоровительную направленность. Принципиальным отличием является то, что в ней предполагается дифференциация учебного материала по трем блокам, каждый из которых включает в себя средства соответствующей направленности, использование оптимизационной модели построения учебного процесса по физической культуре, а также последовательность действий по реализации разработанной методики.

3.2. Программно-нормативное обеспечение методики гармонизации физического и умственного компонентов развития, направленной на достижение оздоровительного эффекта, в учебном процессе по физической культуре

Вопросы планирования учебного материала, разработки теоретических концепций и практических программ в сфере физической культуры школьников интересуют многих специалистов (И.И.Должиков, 1996; В.И.Михалев, 1994; В.В.Пономарев, 1993; И.И.Сулейманов, В.И.Михалев, 1998; Е.В.Хромин, 1998), которые предлагают различные направления совершенствования физкультурного образования в школе.

Экспериментальный вариант методики гармонизации физического и умственного компонентов развития младших школьников, направленной на достижение оздоровительного эффекта, в учебном процессе предусматривает дифференцированность программного материала: характера и объема физической нагрузки, средств педагогического воздействия, в зависимости от возрастных особенностей младших школьников, а также исходных состояний физической подготовленности, школьной успеваемости, заболеваемости.

Методика гармонизации физического и умственного компонентов развития младших школьников была разработана на основе традиционного планирования содержания уроков физической культуры, с направленным развитием двигательных способностей. Данная программа включает разделы: легкая атлетика, лыжная подготовка, гимнастика, элементы спортивных игр.

В 1 и 2-м классе осуществляется обучение простым упражнениям на уровне освоения основ движений, формирование достаточно широкого круга двигательных умений, развитие физических качеств, соответствующих возрасту. К окончанию 3-го и в 4-м классе основная направленность обучения — формирование правильных основ движений (физических упражнений). Осуществляется детализированное обучение программным упражнениям (за счет этого происходит снижение интенсивности нагрузки).

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
6	Правила поведения, ТБ, требования к одежде: — правила поведения — техника безопасности — гигиенические требования к одежде, инвентарю — гигиенические требования к местам занятий — меры предосторожности при занятиях ФК — самоконтроль — взаимоконтроль	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7	Оздоровительный блок Знания по ЗОЖ: — гигиенические процедуры — закаливание — основы правильного питания — медицинские меры профилактики заболеваний — травмы, первая помощь — обморожения, первая помощь	+			+	+		+				+	+	+	+
8	Оздоровительное влияние на организм: — профилактика нарушений осанки — профилактика нарушений сводов стопы — профилактика нарушений зрения — профилактика нарушений слуха — снятие утомления с ног, рук, спины, глаз — профилактика простудных заболеваний — профилактика инфекционных заболеваний — составление оздоровительных комплексов — составление ФК-минуток, ФК-пауз		+	+	+	+	+			+	+	+	+	+	+

В каждом разделе учебной программы по физической культуре, кроме основного, двигательного, можно выделить также интеллектуальный и оздоровительный блоки. Примерное распределение учебного материала интеллектуального и оздоровительного блоков в физкультурном образовании учащихся 1—3-х классов представлено в таблице 25. Решение образовательных и оздоровительных задач происходит в процессе физкультурной деятельности учащихся младших классов (на уроках физкультуры).

В содержании интеллектуального блока представлен раздел «Движение внутри и вокруг нас» технологического стандарта, который предусматривает формирование знаний и умений: дифференцировать сходства и различия в двигательных действиях по передвижению человека в пространстве; иметь представления о естественных и спортивно-специализированных передвижениях, разновидностях двигательных действий и упражнений; уметь выделять физические способности и выполнять упражнения, развивающие их; знать и уметь пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием; знать названия и сущность спортивных, подвижных игр, единоборств; уметь выполнять двигательные действия видов спорта, выделять их влияние на развитие человека и др.

Содержание оздоровительного блока составляет раздел «Человек и его здоровье», предусматривающий формирование знаний и умений по осуществлению основных гигиенических, закалывающих процедур, умений различать состояния здоровья и болезни, объяснять причину появления негативных состояний в организме, выделять опасные и полезные для здоровья действия с медицинскими препаратами, дифференцировать продукты питания по их ценности для организма человека. Раздел «Правила и нормы поведения человека» (психическое здоровье) предусматривает формирование знаний и умений: осуществлять бесконфликтное взаимодействие в команде, с соперниками, выступая в качестве судьи, болельщика, участника соревнований; выполнять требования правил безопасного обращения с инвентарем и оборудованием, соблюдать меры предосторожности при занятиях различными видами деятельности; уметь соотносить собственные желания с требованиями учителя и интересами одноклассников; правильно решать конфликтные ситуации различного происхождения, определять победителя в командных и индивидуальных состязаниях и т.д.

В большинстве случаев изучение материала интеллектуально и оздоровительного блоков оптимально сочетается с двигательными задачами урока, когда передача знаний происходит в процессе двигательной деятельности в течение всего урока, актуализируется при объяснении правил подвижных игр и их проведении (см. Приложение), обучении двигательным действиям, подведении итогов и т.д. Например, в разделе гимнастика (акробатика) учебной программы для 2-х классов двигательный блок включает выполнение элементов акробатики, интеллектуальный блок предусматривает освоение знаний о правилах взаимоконтроля и взаимопомощи при выполнении упражнений, рассматривается вопрос о проявлении черт характера на занятиях акробатикой. Оздоровительный блок формирует знания и умения по выполнению действий, снимающих утомление. Рассматривается вопрос о доброжелательных взаимоотношениях, а также осуществляется двигательное выполнение корригирующих упражнений по профилактике нарушений осанки.

Интеллектуальный блок первого занятия раздела легкой атлетики в 1-м классе включает короткий рассказ о правилах поведения и технике безопасности на уроках, двигательных действиях, входящих в легкую атлетику, о разминке, предшествующей выполнению спортивного двигательного действия. Оздоровительный блок первого занятия предусматривает раскрытие значимости правил поведения и техники безопасности на физкультуре в школе и вне школы, мер предосторожности на занятиях легкой атлетикой, рассматриваются правила выполнения комплекса гигиенических процедур со спортивной одеждой. Двигательный блок представлен выполнением комплекса утренней гигиенической гимнастики, обучением прыжкам в высоту с прямого разбега, подвижными играми.

В случае содержательного расхождения теоретического материала с двигательными задачами сведения даются компактно в начале урока и закрепляются выполнением домашнего задания по изученной теме. Следующее занятие начинается с обсуждения домашнего задания и изучения новой темы. Например, при прохождении во 2-м классе раздела гимнастики интеллектуальный блок включает такие темы как «Профилактика простудных заболеваний», «Профилактика инфекционных заболеваний».

Методической особенностью реализации методики гармонизации личностного развития младших школьников является учет специфики преподавания учебного материала в соответствии с этапами начального обучения. В 1-м классе решение образовательных задач достигается за счет освоения часто меняющейся информации, ее воспроизведения и использования в двигательной сфере. Средства интеллектуального блока, как и оздоровительного, сочетаются со средствами двигательного блока. Во 2-м классе сохраняется направленность преподавания, характерная для 1-го класса: передача теоретических знаний осуществляется путем их актуализации в процессе выполнения двигательных действий. Кроме этого, теоретический материал дополняется средствами интеллектуального и оздоровительного блоков, требующими от учащихся осмысленного восприятия и двигательной реализации. К 3 и 4-му классам в развитии школьников происходит постепенный переход к преобладанию умственного компонента над физическим, который предусматривает совершенствование логической памяти, осмысление предоставляемого материала. В связи с этим, учебные средства интеллектуального блока осваиваются, в основном, отдельно от заданий двигательного характера. Например, рассматриваются вопросы об истории развития видов спорта, об этике и эстетике в физкультуре и спорте, о роли различных органов в жизнедеятельности человека и т.д.

Дополнение вносится в такую функцию деятельности педагога как контроль учебного процесса школьников. Традиционно учитель по физической культуре осуществляет контроль физической подготовленности учащихся, используя контрольно-педагогическое тестирование. Для реализации методики гармонизации физического и умственного компонентов развития, направленной на достижение оздоровительного эффекта, в учебном процессе по физической культуре учителю, помимо контроля физической подготовленности, необходимо осуществить контроль успеваемости и заболеваемости школьников, применяя анализ педагогической документации (классного журнала).

Таким образом, отличительной особенностью экспериментальной методики является:

1. Учет исходного состояния физического, умственного компонентов развития и здоровья учащихся.

2. Специфичность содержания физкультурного образования.
3. Дифференцированный подход к планированию физкультурных нагрузок на уроке в зависимости от исходного уровня физической подготовленности, школьной успеваемости и заболеваемости учащихся.
4. Направленность на достижение оптимального соотношения средств двигательного, интеллектуального, оздоровительного блоков в учебном процессе по физической культуре.
5. Контроль показателей заболеваемости, физической подготовленности и успеваемости младших школьников.

3.3. Структура и содержание учебного процесса по физической культуре младших школьников при реализации методики гармонизации физического и умственного развития

На основе результатов проведенного исследования (глава 2), руководствуясь содержательными и методическими основами построения учебного процесса по физической культуре, была разработана методика гармонизации физического и умственного компонентов развития, направленная на достижение оздоровительно-го эффекта, в учебном процессе по физической культуре.

Апробация методики осуществлялась на базе муниципальной общеобразовательной средней школы № 34 г. Нижневартовска с сентября 1998 по май 1999 г. В педагогическом эксперименте приняли участие учащиеся 1, 2, 3-х классов (сведения о количественном составе см. в табл. 26). Педагогический эксперимент заключался в том, что в каждой параллели классов, равных по уровню физической подготовленности, были сформированы экспериментальная и контрольная группы. В экспериментальной группе реализовывалась разработанная методика, контрольная группа занималась по традиционной схеме физического воспитания в школе, в соответствии с требованиями, утвержденными государственной программой по физическому воспитанию учащихся (1995). Общий объем часов, отведенный на уроки физкультуры в учебном году, у испытуемых групп был одинаковым. Непременным условием проведения педагогического эксперимента было сравнение начальных и конечных результатов в экспериментальной и контрольной группах.

**Количественные данные об испытуемых,
участвующих в педагогическом эксперименте**

Классы	Группа	мальчики	девочки	общее
1	эксперимент	20	15	35
	контрольная	25	24	49
2	эксперимент	28	21	49
	контрольная	20	22	42
3	эксперимент	14	20	34
	контрольная	20	25	45

Проведение педагогического эксперимента отвечало обязательному правилу: его содержание, методы проведения не противоречили общим принципам обучения и воспитания.

По степени изменения обычных условий процесса физического воспитания эксперимент являлся естественным, проводился в виде опытных уроков. Обучение и воспитание осуществлялось в рамках традиционной системы классно-урочных занятий с полным составом занимающихся.

Следуя последовательности действий по реализации методики гармонизации физического и умственного компонентов развития младших школьников в учебном процессе по физической культуре, на первом этапе было проведено контрольно-педагогическое тестирование с целью определения среднегруппового исходного уровня физической подготовленности, а также исследованы документальные источники (классные журналы), позволяющие дать оценку исходному уровню школьной успеваемости учащихся экспериментальных классов.

Уровень физической подготовленности определялся по школьным программным тестам. Перевод результатов из многомерной системы измерения в единую (балльную) осуществлялся по таблице И.И.Должикова (1996). Средние показатели физической подготовленности учащихся каждого класса дифференцировались следующим образом: менее 9 баллов — низкий уровень физической подготовленности, от 10 до 15 баллов — средний и более 16 баллов — высокий уровень.

Уровень школьной успеваемости, характеризующий умственный компонент развития, определялся путем выведения среднего

арифметического балла школьной успеваемости учащихся каждого класса экспериментальной группы и дифференцировался по следующим интервалам: от 2,1 до 3 баллов — низкая успеваемость, от 3,1 до 4 баллов — средняя успеваемость, от 4,1 до 5 баллов — высокая успеваемость.

Здоровье школьников было продифференцировано по двум уровням — низкому и высокому. Исходный уровень здоровья учащихся 2 и 3-х классов определялся по показателям заболеваемости и «индексу здоровья», имевшим место в предыдущем учебном году. У учащихся 1-х классов исходный уровень здоровья в начале учебного года оценивался как низкий, поскольку начало школьного обучения, по утверждению многих авторов (Л.И.Божович, 1995; Н.Т.Лебедева, 1979; А.Г.Сухарев, 1997, и др.), является критическим периодом и характеризуется увеличением количества заболеваний на данном этапе обучения.

По материалам обследования, проведенного в начале учебного года, для каждого класса экспериментальной и контрольной групп была дана оценка исходным уровням физического, умственного компонентов развития и здоровья младших школьников (табл. 27).

Таблица 27

**Исходное состояние физического, умственного
компонентов развития и здоровья учащихся
экспериментальной и контрольной групп**

Уровень		физическая подготовленность	школьная успеваемость	здоровье
Классы				
Эксперимент. группа	1А	низкий	средний	низкий
	1Б	средний	средний	низкий
	2Г	средний	средний	низкий
	2Д	высокий	высокий	высокий
	3А	средний	средний	низкий
	3Б	средний	средний	высокий
Контрольная группа	1В	высокий	средний	низкий
	1Г	низкий	средний	низкий
	2А	средний	высокий	высокий
	2Б	средний	средний	низкий
	3В	высокий	низкий	низкий
	3Г	средний	средний	высокий

В экспериментальной группе, на основе полученных данных об исходном состоянии, была определена стратегия направленности каждого блока, составляющего учебный процесс по физической культуре (табл. 28). Основой для определения направленности педагогических воздействий послужила выявленная ранее оптимальность в соотношении физического и умственного компонентов развития с показателями заболеваемости учащихся 1—4-х классов, характеризующаяся высокими уровнями физической подготовленности, успеваемости, показателей здоровья в 1 и 2-м классе, средними уровнями успеваемости и физической подготовленности и высоким уровнем здоровья в 3—4-м классе.

Таблица 28

Направленность учебной нагрузки двигательного, интеллектуального, оздоровительного блоков на уроках физкультуры в экспериментальных классах

Блок учебного процесса	Классы					
	1А	1Б	2Г	2Д	3А	3Б
Двигательный	↑	↗	↗	→	→	→
Интеллектуальный	↗	↗	↗	→	→	→
Оздоровительный	↑	↑	↑	→	↑	→

- ↑ — значительное увеличение учебной нагрузки
- ↗ — незначительное увеличение учебной нагрузки
- — стабилизация нагрузки с акцентом на совершенствование

Оптимизационные модели учебного процесса по физической культуре, направленные на достижение оптимального соотношения учебных средств двигательного, интеллектуального и оздоровительного блоков для каждого класса экспериментальной группы, представлены на рис. 16.

По результатам проведенного исследования видно, что только в двух экспериментальных классах (2д и 3б) исходное состояние компонентов соответствует оптимальным. В связи с этим реализация методики гармонизации физического и умственного компонентов развития в учебном процессе осуществлялась на основе базового (оптимального) тематического планирования для учащихся 2 и 3-х классов. Главной задачей являлось поддержание

достигнутого состояния и воплощение имеющегося потенциала в совершенствование знаний и умений.

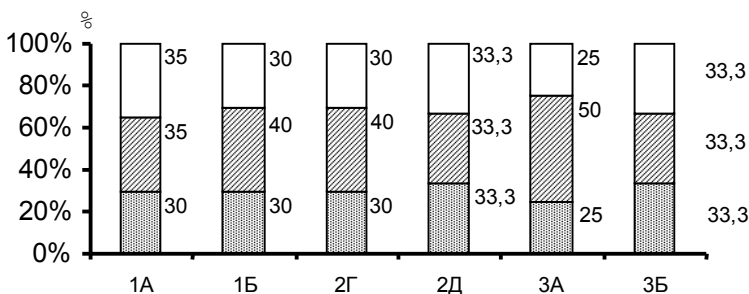


Рис. 16. Оптимизационные модели учебного процесса по физической культуре экспериментальной группы

- интеллектуальный блок
- оздоровительный блок
- двигательный блок

Среднегрупповые исходные показатели физической подготовленности, школьной успеваемости и заболеваемости учащихся остальных классов не соответствовали оптимальным, и содержание учебного материала по физической культуре требовало внесения определенных корректирующих воздействий.

Особенностью реализации методики гармонизации физического и умственного компонентов развития для учащихся 1а класса было значительное увеличение учебной нагрузки двигательного и оздоровительного блоков (с увеличением объема используемых средств до 35%) при незначительном увеличении учебной нагрузки интеллектуального блока.

Значительное увеличение учебной нагрузки двигательного блока достигалось за счет повышения интенсивности в выполняемых упражнениях, а также применения эстафет, подвижных игр; увеличение объема нагрузки осуществлялось за счет увеличения числа повторений при выполнении общеразвивающих упражнений, при выполнении определенных заданий, в играх. Также использовался метод круговой тренировки. Вместе с этим увеличивалось число заданий, решающих оздоровительные задачи, в их числе двигательные задания оздоровительной направленности: выполнялись упражнения по формированию правильной осанки

и профилактике плоскостопия, применялся оздоровительный бег, широко использовались дыхательные упражнения по методикам Стрельниковой, Бутейко, включались в урок элементы самомассажа. Увеличение объема учебных средств оздоровительного блока осуществлялось также за счет включения теоретических сведений валеологического характера по формированию знаний о ЗОЖ, что в свою очередь способствовало увеличению воздействия интеллектуального блока в учебном процессе по физической культуре в 1а классе. При проведении подвижных игр внимание акцентировалось на двигательном и оздоровительном блоках (см. Приложение).

В 1б классе реализация методики выражалась в значительном увеличении средств оздоровительного блока учебного процесса при незначительном увеличении учебной нагрузки двигательного и интеллектуального блоков, которой можно достичь, решая оздоровительные задачи.

Во 2г классе, помимо рассмотренных выше средств, направленных на решение оздоровительных задач, учебный процесс был дополнен такими заданиями, как самостоятельное составление и выполнение комплексов упражнений, в том числе комплексов утренней гигиенической гимнастики, корригирующей гимнастики, упражнений по укреплению сводов стопы, профилактике нарушений зрения; осуществлялся самостоятельный подбор оздоровительных упражнений при использовании метода круговой тренировки; выполнялись закаливающие процедуры. Увеличение объема оздоровительного блока посредством теоретических сведений и практического выполнения оздоровительных упражнений в учебном процессе способствовало повышению нагрузки двигательного и интеллектуального блоков.

В 3а классе, несмотря на оптимальное соотношение физического и умственного компонентов развития, исходный уровень здоровья был низким. Организация учебного процесса по ФК осуществлялась на основе базового тематического планирования для учащихся 3-х классов, но вместе с тем носила оздоровительную направленность, так как для достижения оптимальной модели требовалось увеличение средств оздоровительного блока. Решение оздоровительных задач осуществлялось посредством обучения и применения оздоровительных систем (йога, система Порфирия

Иванова), стопотерапии, дыхательной гимнастики, элементов точечного массажа, а также самостоятельного составления индивидуальных оздоровительных комплексов упражнений.

Таким образом, наша работа в ходе эксперимента заключалась в периодическом тестировании учащихся, определении уровня физической подготовленности, успеваемости, заболеваемости, а также в выборе средств и методов работы по физкультурному образованию школьников.

3.4. Оценка эффективности методики гармонизации физического и умственного компонентов развития

Обоснование эффективности методики гармонизации физического и умственного компонентов развития младших школьников, направленной на достижение оздоровительного эффекта, в учебном процессе по физической культуре явилось итогом эксперимента.

Оценка эффективности разработанной методики определялась:

- 1) по изменению физкультурно-валеологической образованности учащихся контрольной и экспериментальной групп за период эксперимента;
- 2) по изменению показателей школьной успеваемости;
- 3) по изменению показателей физической подготовленности учащихся в контрольной и экспериментальной группе;
- 4) по определению оздоровительной эффективности проводимых мероприятий.

3.4.1. Изменения физкультурно-валеологической образованности младших школьников

Для определения уровня физкультурно-валеологической образованности использовался тест (ТФВО), разработанный Н.В.Матюниной, С.В.Барбашовым. Тестирование проводилось в начале и в конце учебного года (до эксперимента и после его проведения) в контрольной и экспериментальной группах.

Сравнение показателей физкультурно-валеологической образованности (табл. 29) выявило, что в результате целенаправленного воздействия методики гармонизации физического и умственного

компонентов развития младших школьников в учебном процессе по физической культуре достоверно увеличился уровень средних величин во всех экспериментальных классах.

Таблица 29

**Исходные и конечные результаты
по общему показателю физкультурно-валеологической
образованности учащихся 1—3-х классов**

Показатели Классы		К. группа	Э. группа	Различия по t-критерию
		$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$	
I	До эксп.	17,3 ± 3,1	17,3 ± 13,1	> 0,05
	После эксп.	20,4 ± 4,2	27,5 ± 4,0	< 0,001
	Прирост, %	16,4	45,5	
II	До эксп.	30,6 ± 4,6	30,3 ± 5,0	> 0,05
	После эксп.	33,4 ± 4,4	41,4 ± 3,2	< 0,001
	Прирост, %	8,7	30,9	
III	До эксп.	35,3 ± 5,8	36,5 ± 4,8	> 0,05
	После эксп.	39,5 ± 4,9	45,2 ± 5,0	< 0,001
	Прирост, %	11,2	21,3	

В течение учебного года положительные изменения произошли как в контрольной, так и экспериментальной группе, однако в результате педагогического воздействия в экспериментальной группе отмечаются более высокие приросты показателей. Они превышают значения 1-го класса контрольной группы на 29,1%, 2-го — на 22,2%, 3-го — на 10,1%.

На основе нормированных показателей физкультурно-валеологической образованности для учащихся 1—3-х классов выявлено, что до эксперимента в 1-х классах контрольной и экспериментальной групп наблюдался уровень физкультурно-валеологической образованности ниже среднего, во 2 и 3-х классах — средний уровень. После эксперимента в 1, 2, и 3-х классах контрольной группы уровень физкультурно-валеологической образованности не изменился. А у учащихся 1-х классов экспериментальной группы отмечается переход от уровня ниже среднего к среднему, во 2 и 3-х классах — от среднего к уровню выше среднего физкультурно-валеологической образованности.

На основании вышеизложенного можно сказать, что в результате эксперимента выявлено положительное воздействие методики

на формирование физкультурно-валеологической образованности учащихся младшего школьного возраста, о чем свидетельствуют достоверные различия при сравнении исходного и конечного уровня ФВО в контрольной и экспериментальной группе.

3.4.2. Изменения показателей школьной успеваемости учащихся начальных классов

В результате исследования показателей школьной успеваемости учащихся 1—3-х классов по предметам: математика, грамматика и правописание, чтение, естествознание, физическая культура под влиянием педагогического эксперимента отмечается улучшение успеваемости по предметам: физическая культура и естествознание в экспериментальной группе (табл. 30).

Таблица 30

Показатели школьной успеваемости учащихся 1—3-х классов за период эксперимента

Класс			математика	t	грамматика, правописание	t	чтение	t	естествознание	t	физическая культура	t
I	Э	х	4,1		4,0		4,5		4,7		4,6	
		σ	0,5		0,6		0,4		0,3		0,4	
I	К	х	4,0		4,0		4,5		4,5		4,4	
		σ	0,6		0,6		0,4		0,5		0,4	
II	Э	х	3,5		3,7		4,2		4,5		4,7	
		σ	0,6		0,4		0,5		0,7		0,3	
II	К	х	3,6		3,7		4,3		4,3		4,3	
		σ	0,4		0,5		0,6		0,5		0,5	
III	Э	х	3,6		3,5		4,1		4,6		4,6	
		σ	0,6		0,6		0,5		0,3		0,4	
III	К	х	3,6		3,6		4,2		4,3		4,2	
		σ	0,5		0,5		0,7		0,5		0,6	

□ — различия статистически не достоверны ($p > 0,05$)

При этом не обнаружено достоверных различий ($p > 0,05$) между исследованными показателями экспериментальной и контрольной групп.

Воздействие методики гармонизации физического и умственного компонентов развития младших школьников, направленной на достижение оздоровительного эффекта, в учебном процессе по физической культуре выразилось в улучшении успеваемости по предметам физкультура и естествознание при отсутствии статистически достоверных различий ($p > 0,05$).

3.4.3. Динамика физической подготовленности учащихся 1—3-х классов

В результате исследования изменения показателей физической подготовленности за период эксперимента можно отметить появление достоверных различий ($p < 0,05$) между исследованными параметрами физической подготовленности у мальчиков-первоклассников экспериментальной и контрольной групп (табл. 31).

Таблица 31

Абсолютные значения и показатели прироста физической подготовленности мальчиков, учащихся в 1-х классах, за период эксперимента

Показатели		Группы		Различия по t
		К (n=25)	Э (n=20)	
		$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$	p
Бег 30 м, с	До эксп.	$6,9 \pm 0,6$	$6,8 \pm 0,5$	$> 0,05$
	После эксп.	$6,4 \pm 0,4$	$6,2 \pm 0,5$	$> 0,05$
прирост, %		7,5	9,2	
Челночный бег 3x10 м, с	До эксп.	$10,4 \pm 0,8$	$10,3 \pm 0,5$	$> 0,05$
	После эксп.	$10,0 \pm 0,6$	$9,5 \pm 0,6$	$< 0,01$
прирост, %		3,9	8,1	
Прыжок в дл. с места, см	До эксп.	$125,5 \pm 14,9$	$125,4 \pm 14,0$	$> 0,05$
	После эксп.	$128,7 \pm 15,5$	$136,5 \pm 10,2$	$< 0,05$
прирост, %		2,5	8,5	
Наклоны вперед сидя, см	До эксп.	$4,0 \pm 2,0$	$4,1 \pm 4,3$	$> 0,05$
	После эксп.	$4,1 \pm 3,1$	$6,7 \pm 3,0$	$< 0,05$
прирост, %		2,5	48,1	

6-минутный бег, м	До эксп.	958,0 ± 48,1	947,3 ± 80,3	> 0.05
	После эксп.	1063,2 ± 116,2	1062,6 ± 73,5	> 0.05
прирост, %		10,4	11,5	
Подтягивание, кол-во раз	До эксп.	2,0 ± 1,9	1,6 ± 2,0	> 0.05
	После эксп.	2,1 ± 1,4	2,7 ± 2,6	> 0.05
прирост, %		4,8	51,1	

Так, например, показатели развития координационных, скоростно-силовых способностей и гибкости у мальчиков экспериментальной группы были достоверно выше, чем в контрольной группе.

Показатели развития скоростных, силовых способностей и выносливости у первоклассников экспериментальной и контрольной группы существенно не отличались. Однако среднегодовой прирост изучаемых показателей у учащихся экспериментальной группы несколько больше: силовые способности возросли на 51,1% (в контрольной группе на 4,8%), выносливость увеличилась на 11,5% (в контрольной группе на 10,4%), прирост скоростных способностей составил 9,2% (в контрольной — 7,5%).

У девочек экспериментальной и контрольной группы до эксперимента не наблюдалось статистически достоверных различий ($p > 0,05$) между показателями физической подготовленности (табл. 32). К окончанию эксперимента у первоклассниц экспериментальной группы показатели развития координационных, силовых способностей и гибкости оказались достоверно выше. Так, в экспериментальной группе показатели прироста координационных способностей составили 10,8% (в контрольной группе — 2,9%), силовые способности увеличились на 33,2% (в контрольной — на 6,9%), гибкость улучшилась на 47,5% (в контрольной группе на 36,4%).

Таблица 32

Абсолютные значения и показатели прироста физической подготовленности девочек, учащихся в 1-х классах, за период эксперимента

Показатели		Группы		Различия по t
		К (n=24)	Э (n=15)	
		$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$	p
Бег 30 м, с	До эксп.	7,3 ± 0,6	7,0 ± 0,6	> 0.05
	После эксп.	6,5 ± 0,3	6,3 ± 0,4	> 0.05
прирост, %		11,6	10,5	

Челночный бег 3x10 м, с	До эксп.	10,6 ± 0,6	10,8 ± 0,1	> 0.05
	После эксп.	10,3 ± 0,4	9,7 ± 0,4	< 0.001
прирост, %		2,9	10,8	
Прыжок в длину с места, см	До эксп.	120,4 ± 15,0	124,5 ± 8,0	> 0.05
	После эксп.	122,7 ± 10,4	132,7 ± 9,1	> 0.05
прирост, %		1,9	6,4	
Наклоны вперед сидя, см	До эксп.	3,6 ± 3,2	6,1 ± 4,5	> 0.05
	После эксп.	5,2 ± 4,0	9,9 ± 3,6	< 0.05
прирост, %		36,4	47,5	
6-минутный бег, м	До эксп.	962,2 ± 59,3	945,8 ± 49,3	> 0.05
	После эксп.	1060,3 ± 120,7	1062,0 ± 59,1	> 0.05
прирост, %		9,7	11,6	
Подтягивание, кол-во раз	До эксп.	7,0 ± 3,1	8,8 ± 4,0	> 0.05
	После эксп.	7,5 ± 3,3	12,3 ± 2,8	< 0.001
прирост, %		6,9	33,2	

Таким образом, в ходе анализа результатов исследования выявлено, что по окончании эксперимента у учащихся 1-х классов экспериментальной группы отмечены более высокие показатели физической подготовленности, чем у учащихся контрольной группы.

При сравнении динамики уровней развития физических качеств учащихся 1-х классов экспериментальной и контрольной группы (табл. 33) видно, что к концу учебного года в экспериментальной группе значительно увеличилось число детей с высоким уровнем развития скоростных (от 3,8% до 14,2%), координационных (от 21,1% до 53,7%), силовых (от 13,1% до 35,0%), скоростно-силовых способностей (от 2,2% до 9,2%), гибкости (от 16,2% до 43,2%), выносливости (от 50,0% до 71,3%), и уменьшилось число детей с низким уровнем развития исследуемых физических качеств.

Таблица 33

Динамика развития физических качеств учащихся 1-х классов за период эксперимента (в %)

Физическое качество	Уровень развития	К. группа		Э. группа	
		до	после	до	после
Быстрота	Высокий	4,5	0	3,8	14,2
	Средний	69,0	100,0	75,9	81,7
	Низкий	26,5	0	20,3	4,1

Координация	Высокий	39,1	8,7	21,2	53,7
	Средний	36,6	69,7	73,7	41,8
	Низкий	24,3	21,6	5,2	4,5
Скоростно-силовые	Высокий	14,7	2,2	2,2	9,2
	Средний	80,8	86,5	90,5	90,8
	Низкий	4,5	11,3	7,3	0
Гибкость	Высокий	0	15,9	16,2	43,2
	Средний	76,1	45,5	36,1	43,9
	Низкий	23,9	38,6	47,7	12,9
Выносливость	Высокий	38,1	55,9	50,0	71,3
	Средний	61,9	42,3	50,0	28,7
	Низкий	0	0	0	0
Сила	Высокий	16,3	7,5	13,1	35,0
	Средний	62,9	35,4	36,2	42,5
	Низкий	20,8	57,1	50,7	22,5

В контрольной группе увеличение числа детей с высоким уровнем произошло только по показателям развития гибкости (от 0% до 15,9%) и выносливости (от 38,1% до 55,9%), а по показателям развития координационных (от 39,1% до 8,7%), скоростно-силовых (от 14,7% до 2,2%) и силовых способностей (от 16,3% до 7,5%) наблюдается тенденция к снижению уровня их развития.

На основании вышеизложенного можно сделать вывод, что реализация методики гармонизации физического и умственного компонентов развития в учебном процессе по физической культуре для учащихся 1-х классов способствует улучшению показателей физической подготовленности. Это объясняется направленностью экспериментальной методики на достижение высокого уровня физической подготовленности учащихся 1-х классов.

Изучая динамику развития базовых кондиционных и координационных способностей у второклассников контрольной и экспериментальной групп за период эксперимента (табл. 34), можно отметить, что исследованные показатели у мальчиков обеих групп до эксперимента существенных различий не имеют. Однако в результате эксперимента физическая подготовленность мальчиков 2-х классов достоверно улучшилась по большинству параметров: бегу на 30 метров ($p < 0,05$), челночному бегу 3x10 м ($p < 0,05$), подтягиванию ($p < 0,05$), наклону вперед из положения сидя ($p < 0,001$).

**Абсолютные значения и показатели прироста
физической подготовленности мальчиков,
учащихся во 2-х классах, за период эксперимента**

Показатели		Группы		Различия по t
		К (n=20)	Э (n=28)	
		$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$	
Бег 30 м, с	До эксп.	6,6 ± 0,6	6,6 ± 0,3	> 0,05
	После эксп.	6,1 ± 0,3	5,9 ± 0,4	< 0,05
прирост, %		8,9	12,1	
Челночный бег 3x10 м, с	До эксп.	9,8 ± 0,7	9,6 ± 0,5	> 0,05
	После эксп.	9,4 ± 0,6	9,0 ± 0,6	< 0,05
прирост, %		4,2	6,5	
Прыжок в длину с места, см	До эксп.	140,9 ± 16,0	140,6 ± 12,7	> 0,05
	После эксп.	146,8 ± 14,2	151,5 ± 14,3	> 0,05
прирост, %		4,1	7,5	
Наклоны вперед сидя, см	До эксп.	5,5 ± 3,2	6,5 ± 5,0	> 0,05
	После эксп.	5,6 ± 4,3	9,7 ± 7,2	< 0,001
прирост, %		1,8	39,5	
6-минутный бег, м	До эксп.	1076,5 ± 50,8	1072,6 ± 52,4	> 0,05
	После эксп.	1163,4 ± 82,3	1156,4 ± 71,2	> 0,05
прирост, %		7,8	7,5	
Подтягивание, кол-во раз	До эксп.	2,3 ± 3,2	2,7 ± 3,0	> 0,05
	После эксп.	2,7 ± 2,0	3,7 ± 1,4	< 0,05
прирост, %		16,0	31,2	

У девочек, учащихся во 2-х классах, до эксперимента достоверно лучшие показатели развития силовых способностей ($p < 0,05$) отмечались в экспериментальной группе, по всем остальным показателям достоверных различий не наблюдалось (табл. 35). Девочки экспериментальной группы существенно превысили результаты контрольной группы в развитии скоростных, координационных, скоростно-силовых способностей, гибкости.

**Абсолютные значения и показатели прироста
физической подготовленности девочек,
учащихся во 2-х классах, за период эксперимента**

Показатели		Группы		Различия по t
		К (n=22)	Э (n=21)	
		$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$	p
Бег 30 м, с	До эксп.	6,7 ± 0,5	6,7 ± 0,3	> 0,05
	После эксп.	6,2 ± 0,4	5,9 ± 0,3	< 0,05
прирост, %		7,8	12,7	
Челночный бег 3x10 м, с	До эксп.	10,2 ± 0,6	10,0 ± 0,6	> 0,05
	После эксп.	9,7 ± 0,6	8,8 ± 0,4	< 0,001
прирост, %		5,0	12,2	
Прыжок в длину с места, см	До эксп.	130,0 ± 15,6	136,8 ± 9,9	> 0,05
	После эксп.	135,9 ± 18,3	154,3 ± 14,2	< 0,001
прирост, %		4,7	12,3	
Наклоны вперед сидя, см	До эксп.	5,7 ± 4,8	8,9 ± 6,2	> 0,05
	После эксп.	5,8 ± 4,7	11,3 ± 5,8	< 0,01
прирост, %		1,8	39,5	
6-минутный бег, м	До эксп.	1076,6 ± 52,1	1074,8 ± 60,5	> 0,05
	После эксп.	1109,0 ± 100,2	1130,1 ± 78,6	> 0,05
прирост, %		2,9	5,3	
Подтягивание, кол-во раз	До эксп.	6,8 ± 4,0	9,6 ± 4,2	< 0,05
	После эксп.	7,8 ± 3,2	15,7 ± 6,1	< 0,001
прирост, %		12,2	48,2	

Рассматривая динамику уровней развития физических качеств учащихся 2-х классов экспериментальной группы (табл. 36), можно увидеть, что под влиянием эксперимента увеличилось число детей с высоким уровнем развития скоростных, координационных, скоростно-силовых способностей, а также гибкости и выносливости. В контрольной группе уровень развития физических качеств остался практически без изменений.

**Динамика развития физических качеств
учащихся 2-х классов за период эксперимента (в %)**

Физическое качество	Уровень развития	К. группа		Э. группа	
		до	после	до	после
Быстрога	Высокий	8,1	2,8	5,2	12,2
	Средний	70,7	97,2	92,2	87,8
	Низкий	21,2	0	2,6	0
Координация	Высокий	25,8	28,3	44,4	61,3
	Средний	61,6	59,2	44,4	36,3
	Низкий	12,6	12,5	11,2	2,4
Скоростно-силовые	Высокий	23,3	20,1	15,2	35,3
	Средний	70,4	71,5	82,6	64,7
	Низкий	6,3	8,4	2,2	0
Гибкость	Высокий	27,3	32,3	57,6	60,1
	Средний	51,8	47,1	24,8	29,8
	Низкий	20,9	20,6	17,6	10,1
Выносливость	Высокий	70,3	72,5	62,7	83,7
	Средний	29,7	27,5	37,3	16,3
	Низкий	0	0	0	0
Сила	Высокий	28,6	19,5	47,2	45,0
	Средний	43,4	53,9	23,4	29,2
	Низкий	28,0	26,6	29,4	25,8

Таким образом, реализация методики гармонизации физического и умственного компонентов развития в учебном процессе по физической культуре для учащихся 2-х, как и для учащихся 1-х классов, ориентирована на достижение школьниками высокого уровня физической подготовленности, что способствует улучшению этих показателей.

В ходе исследования динамики показателей физической подготовленности мальчиков-третьеклассников (табл. 37) выявлено, что до эксперимента показатели развития координационных, скоростно-силовых, силовых способностей, гибкости и выносливости у учащихся экспериментальной группы достоверно не отличались от показателей контрольной группы ($p > 0,05$).

**Абсолютные значения и показатели прироста
физической подготовленности мальчиков,
учащихся в 3-х классах, за период эксперимента**

Показатели		Группы		Различия по t
		К (n=20)	Э (n=14)	
		x ± σ	x ± σ	p
Бег 30 м, с	До эксп.	6,4 ± 0,4	6,0 ± 0,6	< 0,05
	После эксп.	6,2 ± 0,3	5,6 ± 0,4	< 0,001
прирост, %		3,2	6,9	
Челночный бег 3x10 м, с	До эксп.	9,0 ± 0,5	8,9 ± 0,5	> 0,05
	После эксп.	8,8 ± 0,6	8,4 ± 0,6	> 0,05
прирост, %		2,2	5,8	
Прыжок в длину с места, см	До эксп.	152,3 ± 15,0	151,7 ± 18,0	> 0,05
	После эксп.	153,9 ± 16,5	158,6 ± 17,3	> 0,05
прирост, %		1,0	4,4	
Наклоны вперед сидя, см	До эксп.	5,3 ± 6,8	5,6 ± 8,0	> 0,05
	После эксп.	6,6 ± 5,7	9,8 ± 9,0	> 0,05
прирост, %		22,0	54,5	
6-минутный бег, м	До эксп.	1085,5 ± 89,2	1116,6 ± 85,4	> 0,05
	После эксп.	1142,5 ± 93,1	1188,5 ± 91,4	> 0,05
прирост, %		5,1	6,4	
Подтягивание, кол-во раз	До эксп.	3,1 ± 2,9	3,6 ± 3,0	> 0,05
	После эксп.	3,6 ± 4,0	5,0 ± 3,2	< 0,05
прирост, %		14,9	32,6	

Однако исходные показатели развития скоростных способностей у мальчиков экспериментальной группы были достоверно выше ($p < 0,05$), чем у мальчиков контрольной группы.

После эксперимента результаты бега на 30 метров, характеризующие развитие скоростных способностей, у третьеклассников экспериментальной группы несколько улучшились, по сравнению с результатами контрольной группы ($p < 0,001$). Особенностью развития физических качеств у мальчиков-третьеклассников явилось то, что в результате эксперимента при сравнении большинства исследуемых параметров достоверных отличий не обнаружено ($p > 0,05$).

У девочек — учащихся 3-х классов прослеживается аналогичная картина (табл. 38).

**Абсолютные значения и показатели прироста
физической подготовленности девочек,
учащихся в 3-х классах, за период эксперимента**

Показатели		Группы		Различия по t
		К (n=20)	Э (n=14)	
		$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$	p
Бег 30 м, с	До эксп.	6,9 ± 0,2	6,5 ± 0,6	< 0,05
	После эксп.	6,4 ± 0,4	6,1 ± 0,5	< 0,05
прирост, %		7,5	6,3	
Челночный бег 3x10 м, с	До эксп.	9,5 ± 0,4	9,4 ± 0,7	> 0,05
	После эксп.	9,2 ± 0,4	9,0 ± 0,4	> 0,05
прирост, %		3,2	4,3	
Прыжок в длину с места, см	До эксп.	133,6 ± 10,0	141,4 ± 13,2	> 0,05
	После эксп.	144,6 ± 12,3	150,2 ± 10,8	> 0,05
прирост, %		7,9	6,0	
Наклоны вперед сидя, см	До эксп.	5,0 ± 4,8	11,2 ± 8,9	< 0,05
	После эксп.	6,3 ± 8,1	14,4 ± 8,0	< 0,05
прирост, %		22,8	28,1	
6-минутный бег, м	До эксп.	1084,4 ± 93,4	1044,2 ± 97,5	> 0,05
	После эксп.	1113,5 ± 78,7	1116,5 ± 89,9	> 0,05
прирост, %		2,6	6,7	
Подтягивание, кол-во раз	До эксп.	8,3 ± 4,0	8,5 ± 4,8	> 0,05
	После эксп.	8,7 ± 5,8	13,1 ± 7,0	< 0,05
прирост, %		4,7	42,6	

Так, у третьеклассниц экспериментальной группы до эксперимента показатели развития скоростных способностей и гибкости были достоверно лучше ($p < 0,05$), под влиянием эксперимента изменений этих показателей не произошло. Однако у девочек экспериментальной группы наблюдается достоверное улучшение ($p < 0,05$) показателей силовых способностей за период эксперимента по сравнению с контрольной группой.

Анализируя среднегрупповые приросты показателей бега на 30 метров, челночного бега 3x10 метров, прыжка в длину, 6-минутного бега у мальчиков и девочек экспериментальной группы (табл. 37, 38), можно отметить, что они существенно не отличаются от соответствующих значений контрольной группы.

При изучении динамики уровней развития физических качеств (табл. 39), в результате эксперимента наблюдается увеличение числа детей, имеющих средний уровень развития координационных (от 65,2% до 75,4%), скоростно-силовых (от 67,2% до 76,3%) и силовых способностей (от 35,6% до 45,5%), и увеличение числа детей с высоким уровнем развития гибкости (от 42,5% до 63,7%) и выносливости (от 67,1% до 70,3%).

Таблица 39

**Динамика развития физических качеств
учащихся 3-х классов за период эксперимента (в %)**

Физическое качество	Уровень развития	К. группа		Э. группа	
		до	после	до	после
Быстрота	Высокий	0	0	13,9	20,0
	Средний	60,7	84,7	75,0	75,0
	Низкий	39,3	15,3	11,1	5,0
Координация	Высокий	32,7	32,6	34,8	24,6
	Средний	67,3	67,4	65,2	75,4
	Низкий	0	0	0	0
Скоростно-силовые	Высокий	5,2	27,8	27,8	21,0
	Средний	94,8	67,2	67,2	76,3
	Низкий	0	5,0	5,0	2,7
Гибкость	Высокий	18,9	19,2	42,5	63,7
	Средний	35,9	38,8	21,7	24,4
	Низкий	45,2	42,0	32,1	11,9
Выносливость	Высокий	58,1	42,9	67,1	70,3
	Средний	41,9	53,9	32,9	29,7
	Низкий	0	3,2	0	0
Сила	Высокий	16,5	13,1	29,7	29,5
	Средний	61,6	58,6	35,6	45,5
	Низкий	21,9	28,3	34,7	25,0

Таким образом, экспериментальный фактор методики гармонизации физического и умственного компонентов развития в учебном процессе физкультурного образования учащихся 3-х классов позволил достичь среднего уровня физической подготовленности и стабилизировать его.

3.4.4. Изменения показателей здоровья

Результатом реализации разработанной методики гармонизации физического и умственного компонентов развития должно стать улучшение здоровья младших школьников.

Из множества имеющихся показателей, характеризующих состояние здоровья младших школьников, нами был взят показатель заболеваемости гриппом и ОРВИ, как наиболее чувствительный к воздействиям внешних факторов (благоприятных и неблагоприятных).

В результате сравнительного анализа показателей количества заболеваний у учащихся 1—3-х классов контрольной и экспериментальной групп за 1998—1999 учебный год (табл. 40) можно отметить, что наиболее благоприятные показатели обнаружены у учащихся экспериментальной группы.

Таблица 40

Показатели заболеваемости у учащихся 1—3-х классов за период эксперимента

Класс	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Различия по t — Стьюдента
	$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$	p
I	1,07 ± 1,0	0,83 ± 0,9	>0,05
II	1,4 ± 1,0	0,7 ± 0,8	<0,001
III	1,35 ± 1,0	0,77 ± 0,81	<0,01

У учащихся 1-х классов экспериментальной группы показатели количества заболеваний в год на одного ребенка меньше на 0,24, хотя о достоверности различий говорить не приходится. У учащихся 2-х классов можно отметить наличие достоверных различий ($p < 0,001$) между исследуемыми показателями экспериментальной и контрольной группы. Число заболеваний в год на одного ребенка в экспериментальной группе в 2 раза меньше, чем в контрольной группе. В 3-м классе также наблюдается появление достоверности ($p < 0,01$) между показателями контрольной и экспериментальной группы.

Таким образом, у учащихся экспериментальной группы выявлены сравнительно низкие показатели заболеваемости относительно контрольной группы.

При рассмотрении количественных характеристик заболеваемости (рис. 17) у учащихся 1-х классов видно, что в экспериментальной группе число детей, ни разу не обращавшихся к врачу в течение года по поводу заболевания, на 40,3% больше, чем в контрольной группе. Число детей, болевших 1 раз в течение учебного года, в экспериментальной группе на 10,9% меньше, чем в контрольной, и число детей, болевших более двух раз в учебном году, меньше на 13,6%.

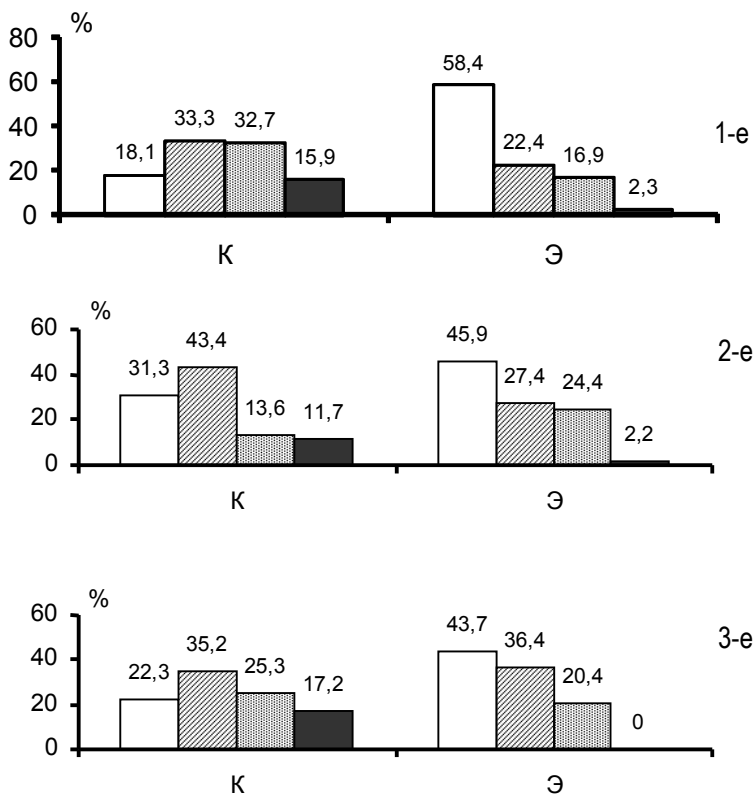


Рис. 17. Количественная характеристика заболеваемости учащихся 1—3-х классов во время эксперимента

- ни разу не болевшие дети
- дети, болевшие 1 раз в учебном году
- дети, болевшие 2 раза в учебном году
- дети, болевшие больше 2 раз в учебном году

У второклассников экспериментальной группы количественная характеристика показателя заболеваемости значительно отличается от количественной характеристики контрольной группы.

В экспериментальной группе число детей, не болевших в учебном году, на 14,6% больше, чем в контрольной, число детей, болевших 1 раз в году, меньше на 16,0%, и болевших более 2 раз в году — меньше на 9,5%.

У третьеклассников наиболее благоприятные показатели отмечены у детей экспериментальной группы. В этой группе детей, болевших в учебном году более 2 раз, не было. А число детей, не болевших в учебном году, в экспериментальной группе на 21,4% больше, чем в контрольной группе.

В конце эксперимента с целью выявления субъективной оценки состояния здоровья детей проводилось анкетирование родителей учащихся контрольной и экспериментальной групп. Предлагалось заполнить анкету, включающую 3 вопроса, оценивающую частоту, тяжесть и длительность протекания ОРВИ у ребенка:

Как Вы считаете, Ваш ребенок болеет по сравнению с прошлым годом:

1. Чаше, реже, так же.
2. Тяжелее, легче, так же.
3. Более длительно, менее длительно, так же.

Анкетный опрос родителей свидетельствует об улучшении состояния здоровья детей экспериментальной группы. Снижение частоты заболеваний у детей отметили 65,4% родителей (в контрольной группе — 46,3%), более легкое течение заболевания — 60,2% (в контрольной — 42,7%), менее длительное по времени течение болезни — 63,5% (в контрольной — 46,1%).

На основании вышеизложенного можно сказать, что реализация методики гармонизации физического и умственного компонентов развития младших школьников в учебном процессе по физической культуре, оптимально сочетающей средства интеллектуального, двигательного и оздоровительного блоков, способствует уменьшению показателя заболеваемости и увеличению числа детей, ни разу не болевших в течение учебного года, что свидетельствует об оздоровительной эффективности разработанной и апробированной методики.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Современная система образования движется в направлении формирования человека, способного самостоятельно овладевать базовыми гражданскими и культурными ценностями. Общество заинтересовано в людях, способных самостоятельно мыслить, участвовать в культурной и духовной жизни страны. В то же время образование должно способствовать гармоничному развитию человека, где гармоничность составляет, в том числе, бесконфликтное соотношение физического и интеллектуального компонентов развития в их взаимосвязи. Гармония в развитии не может быть единой для всех, могут быть отклонения в ту или иную сторону, но общее их сочетание не должно отрицательно сказываться на здоровье, так как, по определению ВОЗ, здоровье — это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков.

Одной из проблем общества стало ухудшение здоровья детей, т.е. нарушена гармоничность их развития. В последнее время появилось множество школ нового образца, где основной акцент делается на интенсивном развитии умственного компонента, в то время как развитие остальных компонентов остается на прежнем уровне. Таким образом, обнаруживается дисбаланс в развитии, отрицательно сказывающийся на состоянии здоровья, увеличивается количество заболеваний, происходит нарушение опорно-двигательного аппарата, снижается зрение, увеличивается количество психических расстройств, нарушений нервной, дыхательной, сердечно-сосудистой систем. Имеются данные о том, что чрезмерная физическая нагрузка также способствует ухудшению здоровья.

Многие ученые сходятся во мнении, что именно физическая культура является областью, где может гармонично соединяться интеллектуальное, физическое, социальное, т.е. именно в процессе занятий физкультурой человек может стать гармонично развитой и, соответственно, здоровой личностью. На этом построено большинство концепций (С.В.Барбашов, В.И.Лях, Г.Б.Мейксон, Л.Б.Кофман, А.П.Матвеев, С.Д.Неверкович, С.П.Киршев и др.),

в которых говорится о необходимости перехода образования, в частности физического воспитания, на личностно-ориентированный уровень, и ставится акцент на идею интеллектуализации предмета «Физическая культура». Однако отсутствуют сведения о том, в каком соотношении должны быть представлены физический и умственный компоненты развития учащихся, в частности, младших школьников. Приоритетной задачей процесса физического воспитания в школе является укрепление здоровья. В большинстве учебных программ, как правило, эта задача с первого места смещается образовательными задачами, где основным критерием оценки является развитие физических качеств, повышение уровня физической подготовленности. В то же время говорить, что в начальных классах здоровье определяется количеством движений, не представляется возможным, так как исследования данной проблемы проводились в основном на дошкольниках.

В оздоровительных программах улучшение здоровья учащихся видят в повышении двигательной активности и увеличении количества оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня школьников. В целом в программах физического воспитания лишь констатируется необходимость передачи теоретических знаний, и в то же время, никто не делал попытки систематизировать, внести их в планирование отдельным компонентом, тогда как двигательный компонент применяется издавна и лишь при необходимости исправляется и дополняется.

Школа нуждается в модели обучения, где учитывалось бы разностороннее развитие школьника — индивидуальных психофизических и интеллектуальных, а также физических возможностей. В школьном физическом воспитании существуют противоречия между теоретико-методологическими подходами в сфере физической культуры и недостаточной разработанностью средств, форм и педагогических условий организации обучения образовательной области «Физическая культура». Существует необходимость разработки такой модели учебного процесса по физической культуре, где оптимальное сочетание двигательных и интеллектуальных средств обучения способствовало бы гармоничному развитию школьников и укреплению здоровья.

Исследование исходного состояния физического и умственного развития и показателей заболеваемости младших школьников,

особенностей их изменений по годам обучения, а также исследование взаимосвязи изучаемых компонентов позволило сделать следующие заключения.

Учащиеся начальных классов МОСШ № 34 г. Нижневартовска имеют средние исходные показатели развития скоростно-силовых, скоростных способностей, гибкости, высокие показатели в развитии координационных способностей и выносливости. Первоклассники имеют более высокие показатели школьной успеваемости, чем второклассники, третьеклассники и четвероклассники, вместе с тем уровень физкультурно-валеологической образованности определился у них как ниже среднего, а у учащихся 2 и 3-х классов результаты ТФВО соответствуют среднему нормативному уровню.

Показатель заболеваемости у младших школьников более высокий по сравнению со средними данными этого показателя в целом по России.

У учащихся 1—4-х классов можно отметить следующие особенности компонентов физического и умственного развития и показателей здоровья по годам обучения. Уровень развития двигательных качеств у учащихся в течение учебного года существенно не изменяется. У младших школьников наблюдается снижение успеваемости ко 2-му классу, а также ухудшение результатов обучения в течение учебного года у первоклассников. В то же время в период между 1 и 2-м классом у учащихся обнаружен наибольший прирост результатов теста физкультурно-валеологической образованности. Исследование изменений проявления свойств личности в процессе физкультурно-спортивной деятельности показало, что положительную тенденцию в формировании личностных свойств у младших школьников за время обучения в начальных классах имеют такие свойства, проявление которых непосредственно связано с физкультурно-спортивной деятельностью, а также те, формирование которых обусловлено возрастными особенностями.

При исследовании зависимости физической подготовленности, успеваемости и заболеваемости учащихся младших классов подтвердилось мнение о более высоких показателях здоровья у детей с более высокой физической подготовленностью и лучшей успеваемостью. Дифференцированный анализ соотношения физического

и умственного компонентов развития и показателей здоровья по годам обучения младших школьников показал, что более высокие показатели здоровья соотносятся с высоким уровнем школьной успеваемости и с высоким уровнем физической подготовленности только в 1 и 2-х классах, у учащихся 3—4-х классов более высокие показатели здоровья соотносятся со средним уровнем успеваемости и физической подготовленности. И только на начальных этапах обучения высокие результаты физической подготовленности соотносятся с более успешными результатами в школьном обучении. К 3—4-му классу более высокие показатели физической подготовленности отмечаются у детей как с высокой, так и с низкой школьной успеваемостью. Исследование соотношения проявления свойств личности с физическим компонентом развития показало, что уровень физической подготовленности младших школьников соотносится со степенью сформированности личностных свойств, проявляемых в физкультурно-спортивной деятельности, особенно к окончанию обучения в начальной школе.

Изучение особенностей взаимосвязи физической подготовленности, школьной успеваемости и показателей заболеваемости младших школьников послужило основой разработанной методики гармонизации физического и умственного компонентов развития младших школьников, направленной на достижение оздоровительного эффекта. Методика характеризуется:

а) Содержательной дифференциацией программного материала по физической культуре с выделением интеллектуального, двигательного и оздоровительного блоков. Двигательный блок представлен средствами формирования двигательных умений и навыков, развития физических качеств. Интеллектуальный блок включает в себя теоретические сведения из сферы физической культуры, а также операциональные знания, получаемые при использовании средств двигательного блока. Оздоровительный блок составляют двигательные действия по сохранению и укреплению здоровья, теоретические сведения оздоровительного характера, направленные на формирование привычек здорового образа жизни;

б) Оптимизационной моделью, представленной в виде процентного распределения объемов учебных средств (от 20% до 60%) двигательного, интеллектуального, оздоровительного блоков

в зависимости от исходного уровня физической подготовленности, школьной успеваемости, здоровья;

в) Последовательностью действий в организации годовичного учебного процесса по физической культуре. Первое действие — оценка исходного состояния физического, умственного компонентов развития и показателей здоровья младших школьников; второе — выбор определенного варианта динамики нагрузки средств интеллектуальной, двигательной и оздоровительной направленности; третье — формирование содержания учебного процесса.

Результаты педагогического эксперимента подтвердили, что использование совокупности приемов управления учебным процессом физкультурного образования, включающей определение оптимального соотношения физического и умственного компонентов развития младших школьников, разработку оптимизационной модели учебного процесса по физической культуре, уточнение направленности и содержания двигательного, интеллектуального и оздоровительного блоков учебного процесса оказалось достаточно эффективным. Эффективность проведенных мероприятий по реализации методики гармонизации физического и умственного компонентов развития младших школьников, направленной на достижение оздоровительного эффекта, в учебном процессе по физической культуре выразилась:

— в расширении объема теоретических знаний в сфере физической культуры: о здоровье и здоровом образе жизни, о физкультурно-оздоровительных средствах укрепления здоровья;

— в улучшении двигательной подготовленности;

— в укреплении здоровья и повышении сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды.

О наличии данной эффективности говорят положительные изменения физкультурно-валеологической образованности учащихся младшего школьного возраста, что выражается в появлении статистически достоверных различий общих показателей контрольной и экспериментальной группы (увеличились в 1-м классе экспериментальной группы на 45,5%, во 2-м классе — на 30,9%, в 3-м классе — на 21,3%).

Также под влиянием эксперимента учащиеся 1 и 2-х классов существенно улучшили уровень физической подготовленности по сравнению с исходными результатами вообще и данными

контрольной группы в частности. В данной возрастной категории в экспериментальной группе возросло число детей с высоким уровнем развития отдельных физических качеств. У учащихся 3-х классов экспериментальной группы показатели физической подготовленности улучшились по сравнению с исходными, но не отличались от результатов контрольной группы. Также в экспериментальной группе увеличилось число детей со средним уровнем развития физических качеств, что может говорить о достижении запланированного результата: высокого уровня физической подготовленности у учащихся 1—2-х классов и среднего уровня физической подготовленности у учащихся 3-х классов.

Кроме этого, на основе анализа показателей здоровья можно сказать об оздоровительной эффективности апробированной методики, выразившейся в более низких показателях заболеваемости у учащихся экспериментальной группы. Наряду с этим, под воздействием эксперимента значительно увеличилось число детей, ни разу не болевших, и уменьшилось число детей, болевших в учебном году более 2 раз.

Результаты анкетного опроса родителей выявили динамику в улучшении состояния здоровья детей экспериментальной группы — снижение частоты заболеваний ОРВИ, более легкое течение заболевания, менее длительное по времени течение болезни.

Эффективность апробированной методики гармонизации физического и умственного компонентов развития младших школьников, направленной на достижение оздоровительного эффекта, была достигнута благодаря:

— учету исходного состояния физического, умственного компонентов развития и показателей здоровья учащихся младших классов;

— содержательной дифференциации всего учебного материала по физической культуре относительно интеллектуального, двигательного и оздоровительного блоков;

— направленности на достижение оптимального соотношения объема учебных средств двигательного, интеллектуального и оздоровительного блоков в учебном процессе.

Таким образом, подтвердилось наше предположение о том, что реализация методики гармонизации физического и умственного компонентов развития младших школьников, направленной на

достижение оздоровительного эффекта, в учебном процессе по физической культуре возможна на основе закономерностей соотношения физической подготовленности, школьной успеваемости и показателей заболеваемости учащихся младшего школьного возраста; дифференциации учебного материала на двигательный, интеллектуальный и оздоровительный блоки; последовательного выполнения действий, обеспечивающих построение здоровьесберегающего учебного процесса по физической культуре. Реализация методики позволила повысить образовательную и оздоровительную эффективность физкультурного образования младших школьников.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Авраменко В.А. Урок физической культуры и формирование здорового образа жизни школьников / В.А.Авраменко // Физическая культура и здоровый образ жизни: матер. Всесоюз. науч.-пр. конф. М., 1990. С. 3—7.
2. Азарова И.В. Темпы прироста скоростно-силовых качеств у детей младшего и среднего школьного возраста в связи с критическими периодами развития двигательных функций: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / И.В.Азарова. Омск, 1983. 159 с.
3. Амосов А.М. Моделирование сложных систем / А.М.Амосов. Киев, 1970. 164 с.
4. Амосов Н.М. Моделирование разума, сознания, подсознания / Н.М.Амосов // Тр. междунар. симп. Л., 1974. С. 105—106.
5. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания / Б.Г.Ананьев. СПб., 2002. 288 с.
6. Ананьева Н.А. О необходимости особого контроля за здоровьем и физическим развитием девочек-школьниц / Н.А.Ананьева, Г.А.Ямпольская // Школа здоровья. 1995. № 4. С. 44—46.
7. Анастаси А. Психологическое тестирование. Кн. 1, 2 / Пер. с англ. / А.Анастаси. М., 1982. 295 с.
8. Андриади И.П. Воспитание личности и особенности ее формирования в процессе занятия физической культурой и спортом / И.П.Андриади. М., 1988. С. 14.
9. Анохин П.К. Теория функциональной системы как предпосылка к построению физической кибернетики. Биологические аспекты кибернетики / П.К.Анохин. М., 1962. С. 53—68.
10. Антропова М.В. Оздоровительное значение индивидуально-дифференцированного обучения / М.В.Антропова, Г.Г.Манке, Г.В.Бородкина // Школа здоровья. 1996. № 3. С. 30—34.
11. Антропова М.В. Психофизиологические и медицинские аспекты некоторых педагогических инноваций в начальных классах / М.В.Антропова, Г.В.Бородкина // Школа здоровья. 1998. № 2. С. 65—75.
12. Бабич Н.И. Особенности первого впечатления о другом человеке у младших школьников / Н.И.Бабич // Вопросы психологии. 1990. № 2. С. 12—14.

13. Балай А.А. Управление физической подготовленностью спортсменов высокой квалификации по морскому многоборью на основе использования модельных характеристик: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А.А.Балай. Минск, 1985. С. 14—22.

14. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К.Бальсевич. М., 1988. 208 с.

15. Барбашов С.В. Специальная подготовка к бегу на сверхдлинные дистанции в годичном цикле квалифицированных спортсменов: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / С.В.Барбашов. М., 1987. 165 с.

16. Барбашов С.В. Закономерности формирования личности как основа организации физкультурного образования школьников / С.В.Барбашов // Науч. Тр.: Ежегодник. Омск, 1996. С. 21—30.

17. Барбашов С.В. Структура, особенности формирования и методы оценки физкультурной образованности учащихся общеобразовательных школ / С.В.Барбашов // Состояние и перспективы совершенствования физической культуры в системе образования: Материалы науч. конф. (22—27 апреля 1996 г.). Омск, 1996. С. 55—58.

18. Барбашов С.В. Теоретико-методические основы личностно ориентированной технологии физкультурного образования школьников: Дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / С.В.Барбашов, Омск, 2000. 390 с.

19. Безруких М.М. СанПиНы — административный произвол или необходимость / М.М.Безруких // Школа здоровья. 1998. № 2. С. 48.

20. Берулава М.Н. Состояние и перспективы гуманизации образования / М.Н.Берулава // Педагогика. 1996. № 1. С. 9—11.

21. Беспалько В.П. Системно методическое обеспечение учебно-воспитательного процесса подготовки специалистов: Учеб.-метод. пособие / В.П.Беспалько, Ю.Г.Татур. М., 1989. С. 7—12.

22. Беспалько В.П. Слагаемые педагогической технологии / В.П.Беспалько. М., 1989. С. 6—7.

23. Божович Л.И. Избр. Психол. тр. Проблемы формирования личности / Л.И.Божович; Под ред. Д.И.Фельдштейна. М., 1995. 212 с.

24. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л.И.Божович. М., 1968. 484 с.

25. Брехман И.И. Валеология — наука о здоровье / И.И.Брехман. 2-е изд., доп. и перераб. М., 1990. 208 с.
26. Буйлова Л.Н. Как организовать дополнительное образование детей в школе?: практическое пособие / Л.Н.Буйлова, Н.В.Кленова. М., 2005. 288 с.
27. Быховская И.М. Человеческая телесность в социокультурном измерении: традиции и современность / И.М. Быховская // Общество социологов РАН. М., 1993.
28. Вавилов Ю.Н. Спортивно-оздоровительная программа «Президентские состязания» (авторский проект) / Ю.Н.Вавилов, А.Ю.Вавилов // Теория и практика физической культуры. 1997. № 6. С. 51—54.
29. Вайнер Э.Н. Социальные аспекты здоровья и здорового образа жизни / Э.Н.Вайнер // Валеология. 1998. № 3. С. 17—23.
30. Валеологическое воспитание в системе физкультурного образования учащихся / Под ред. Х.М.Фаттахова. Альметьевск, 1997. 32 с.
31. Васильева Н.В. Программа по музыкально-ритмическому воспитанию в 1—3 классах общеобразовательной школы / Н.В.Васильева // Состояние и перспективы совершенствования физической культуры в системе образования: Материалы науч. конф. (22—27 апреля 1996 г.). Омск, 1996. С. 77—78.
32. Верхошанский Ю.В. Исследование закономерностей процесса становления спортивного мастерства в связи с проблемой оптимального управления многолетней тренировкой: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Ю.В.Верхошанский. М., 1973. 29 с.
33. Верхошанский Ю.В. программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В.Верхошанский. М., 1985. 176 с.
34. Возрастные психологические особенности детей школьного возраста и их учет в процессе физического воспитания / Сост. Н.Б.Стамбулова. Л., 1988. 40 с.
35. Временный государственный образовательный стандарт. Общее среднее образование. Физическая культура. Проект // Физкультура в школе. 1993. № 6. С. 4—9.
36. Всемирная организация здравоохранения (история, проблемы, перспективы) / Под ред. Д.Д.Венедиктова. М., 1975. С. 222.

37. Выготский Л.С. Педагогическая психология / Л.С.Выготский; Под ред. В.В.Давыдова. М., 1991. 480 с.

38. Габдрахманова Л.И. Научное обоснование системы оздоровления школьников младших классов методами адаптивной физической культуры / Л.И.Габдрахманова, О.С.Коган // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2009. № 2. С. 23—26.

39. Галигузова Л.П. Проблема социальной изоляции детей / Л.П.Галигузова // Вопросы психологии. 1996. № 3. С. 101—115.

40. Гарлтон Э. Основные принципы обучения здоровому образу жизни / Э.Гарлтон // Вопросы психологии. 1997. № 2. С. 3—14.

41. Гильбух Ю. Каким товарищем растет ваш ребенок / Ю.Гильбух // Семья и школа. 1987. № 2. С. 21—24.

42. Гогунев Е.Н Психология физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Е.Н.Гогунев, Б.И.Мартьянов. М., 2000. 256 с.

43. Годик М.А. О методике тестирования физического состояния детей / М.А.Годик // Теория и практика физической культуры. 1973. № 8. С. 32—34.

44. Годик М.А. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека / М.А.Годик, В.К.Бальсевич, В.Н.Тимошкин // Теория и практика физической культуры. 1994. № 5. С. 24—32.

45. Годик М.А. Спортивная метрология / М.А.Годик. М., 1988. С. 6—15.

46. Головина Л.Л. Физическое воспитание общеобразовательной школы: личностный аспект / Л.Л.Головина, Ю.А.Копылов // // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1998. № 2. С. 17—19.

47. Горская И.Ю. Воспитание координационных способностей школьников 7—14 лет с различным типом телосложения: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / И.Ю.Горская. Омск, 1993. 19 с.

48. Грабарь С.В. Интеллектуализация нашего предмета / С.В.Грабарь // Физкультура в школе. 1998. № 2. С. 52—53.

49. Гречко А.С. О построении учебной программы по физической культуре в общеобразовательном учреждении / А.С.Гречко, Г.Я.Соколов // Проблемы совершенствования школьной физкультуры: Тез. докл. науч.-практ. конф. Омск, 1994. С. 36—38.

50. Губа В.П., Морозов О.С., Парфененков В.В. Научно-практические и методические основы физического воспитания учащейся молодежи: Учеб. пособие / В.П.Губа, О.С.Морозов, В.В.Парфененков; Под общ. ред. д-ра пед. наук, проф. В.П.Губа. М., 2008 206 с.

51. Гужаловский А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А.А.Гужаловский. М., 1980. 20 с.

52. Дадонов Б.И. Эмоциональные типы, типичность и гармоническое развитие личности / Б.И.Дадонов // Вопросы психологии. 1978. № 3. С. 21—32.

53. Должиков И.И. Планирование прохождения учебного материала / И.И.Должиков // Физкультура в школе. 1996. № 3. С. 12—22, № 4. С. 10—15, № 6. С. 13—23.

54. Должиков И.И. Учитель работает по своей системе: (об учебной программе по физической культуре, разработанной В.Б.Мелиховым) / И.И.Должиков // Физкультура в школе. 1993. № 5. С. 10—18.

55. Донской Д.Д. Развитие идей П.Ф.Лесгафта о физическом упражнении как двигательном действии / Д.Д.Донской // Теория и практика физической культуры. 1997. № 3. С. 2—4.

56. Друзь В.А. Моделирование процесса спортивной тренировки / В.А.Друзь. Киев, 1976. 86 с.

57. Дубровина И.В. Школьники и охрана их здоровья / И.В.Дубровина // Школа здоровья. 1998. № 2. С. 55—57.

58. Елисеев О.П. Конструктивная типология и психодиагностика личности / О.П.Елисеев; Под ред. В.Н.Панфилова. Псков, 1994. С. 153—173.

59. Ермаков В.А. Теория и технология дифференцированного физического воспитания детей и учащейся молодежи: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / В.А.Ермаков. М., 1996. 40 с.

60. Ермолаев В.М. Зачетные требования по физическому воспитанию — на научную основу / В.М.Ермолаев // Теория и практика физической культуры. 1989. №10. С. 52—53.

61. Ермолаев О.Ю. Внимание школьника / О.Ю.Ермолаев, Т.М.Марютина, Т.А.Мешкова. М., 1987. 89 с.

62. Железняк Ю.Д. Программа по физической культуре с повышенным объемом двигательной активности для учащихся 1—4 классов / Ю.Д.Железняк, Л.Е.Савиных. М., 2001. 44 с.
63. Жижин П.М. Какой быть физкультуре / П.М.Жижин // Физкультура в школе. 1996. № 3. С. 8.
64. Закон «О физической культуре и спорте в РФ» // Спорт в школе. 2008. № 3 (429). С. 2—5.
65. Закон РФ «Об образовании» // Вестник образования. 1996. № 7. С. 2—15.
66. Замогильнов А.И. Компьютерные викторины как одна из форм теоретического обучения и контроля по физической культуре в школе / А.И.Замогильнов, Л.В.Замогильнова // Состояние и перспективы совершенствования физической культуры в системе образования: Материалы науч. конф. (22—27 апреля 1998 г.). Омск, 1998. С. 66—68.
67. Зациорский В.М. Спортивная метрология. Педагогический контроль в тренировочном процессе: Учеб. пособие для студентов ин-тов физ. культуры / В.М.Зациорский. М., 1978. 50 с.
68. Зеньковский В.В. Психология детства / В.В.Зеньковский; Отв. ред. и сост. П.В.Алексеев. М., 1996. 336 с.
69. Зинкеева Л.С. И для тела, и для души / Л.С.Зинкеева // Физкультура в школе. 1996. № 5. С. 18—21.
70. Зобков В.А. Психология отношения и личности учащегося / В.А.Зобков. Казань, 1992. С. 38—50.
71. Иващенко Л.Я. Применение ЭВМ для контроля и управления физического состояния здоровых людей / Л.Я.Иващенко, Е.А.Пирогова // Физическая культура и здоровье. Киев, 1988. С. 30—33.
72. Иващенко Л.Я. Программирование занятий оздоровительной направленности / Л.Я.Иващенко // Физическая культура и здоровье. Киев, 1988. С. 14—23.
73. Игнатова Л.Ф. Мониторинг состояния здоровья и факторов риска детского населения / Л.Ф.Игнатова // Школа здоровья. 1997. № 3. С. 74—78.
74. Ильин Е.П. Психология физического воспитания / Е.П.Ильин. СПб., 2002. 128 с.

75. Кабанов Ю.М. Критические периоды развития статического и динамического равновесия у школьников 1—11 классов // Теория и практика физической культуры. 1996. № 1. С. 17—18.

76. Калакаускене, Л.М. Концептуальные положения здоровьесформирующих технологий физического воспитания школьников 6—17 лет / Л.М.Калакаускене // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2007. № 6. С. 2—5.

77. Камалина Л. Комплекс социальной помощи детям и подросткам / Л.Камалина // Воспитание школьников. 1998. № 1. С. 15.

78. Караваяев А.Ф. Модельно-диагностические комплексы для оценки готовности гимнастов старших разрядов к соревнованиям в период непосредственной подготовки: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А.Ф.Караваяев. Омск, 1991. 272 с.

79. Кирой В.Н. Критерии оценки уровня здоровья / В.Н.Кирой, В.В.Войнов // Валеология. 1998. № 3. С. 44.

80. Коваленко В.С. Методические подходы к созданию экологической оздоровительной программы для детей (методические рекомендации) / В.С.Коваленко, К.А.Похис, К.М.Сергеева, Т.Л.Попова. СПб., 1997. С. 62—64.

81. Коменский Я.А., Локк Д., Руссо Ж.-Ж., Песталоцци И.Г.: Пед. наследие / Сост. В.М.Кларин, А.Н.Джуринский. М., 1988. 416 с.

82. Комков А.Г. Социально-педагогический мониторинг показателей физической подготовленности, состояния здоровья и культурного развития школьников / А.Г.Комков // Теория и практика физической культуры. 1998. № 6. С. 2—7.

83. Кононенко Ю.А. Оценка способностей юного пловца как составная часть управления процессом спортивной подготовки / Ю.А.Кононенко // Управление спортивной тренировкой: тематич. сборник. Киев, 1964. С. 106—114.

84. Концепция модернизации российского образования на период до 2010 г. // Вестник образования России. 2002. № 18. С. 22.

85. Концепция физического воспитания и спортивной подготовки в детском и юношеском возрасте // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1997. № 2. С. 62—63.

86. Королева Т.П. Особенности взаимосвязи интеллектуальной и моторной деятельности спортсменов / Т.П.Королева // Актуальные вопросы физической культуры и спорта: Тр. науч.-исслед. ин-та

проблемной физической культуры и спорта КубГАФК. Краснодар, 1999. Т. 2. С. 130—133.

87. Куинджи М.Н. Влияние школы на состояние здоровья и формирование репродуктивной функции девочек / М.Н.Куинджи, М.А.Поленова // Школа здоровья. 1995. № 4. С. 54—55.

88. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / Пер. с венг. / Л.Кун; Под ред. В.В.Столбова. М., 1982. 400 с.

89. Кураев Г.А. Валелогическая система сохранения здоровья населения России / Г.А.Кураев, С.К.Сергеев, Ю.В.Шлепнов // Валеология. 1996. № 1. С. 7—17.

90. Лебедева Н.Т. Двигательная активность в процессе обучения младших школьников (гигиенические основы физвоспитания) / Н.Т.Лебедева. Минск, 1979. 80 с.

91. Лебедева Н.Т. Формирование здорового стиля жизни школьников: Учеб. изд. / Н.Т.Лебедева. Минск, 1996. 145 с.

92. Лейтес Н.С. Проблема соотношения умственного развития и способностей / Н.С.Лейтес // Хрестоматия по возрастной и педагогической психологии. Ч. II. М., 1987. 164 с.

93. Лесгафт П.Ф. Избранные педагогические сочинения / П.Ф.Лесгафт; Сост. И.Н.Решетень. М., 1988. 400 с.

94. Локтев С.Н. Особенности тестирования общей работоспособности у детей и подростков / С.Н.Локтев // Теория и практика физической культуры. 1991. №10. С. 53—54.

95. Лопатик Т.А. Воспитание личностных качеств младших школьников в процессе занятий подвижными играми: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Т.А.Лопатик. Минск, 1992. 22 с.

96. Лопатик Т.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I—IV классов / Т.А.Лопатик, А.А.Глазырин // Проблемы оздоровления населения средствами физической культуры в новых социально-экономических условиях: Тез. докл. республик. науч.-практ. конф. (г.Минск, 20—21 июня, 1995 г.). Минск, 1996. С. 20—21.

97. Лохина Е.Е. Программа по музыкально-ритмическому воспитанию для учащихся 1—3 классов общеобразовательной школы // Е.Е.Лохина, М.Н.Жуков // Спорт в школе. 1996. № 45. С. 3.

98. Лубышева Л.И. Концепция формирования физической культуры человека / Л.И.Лубышева. М., 1992. С. 3.

99. Лубышева Л.И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью / Л.И.Лубышева // Теория и практика физической культуры. 1997. № 6. С. 10—15.

100. Лысаковский И.Т. Алгоритмизация процесса скоростно-силовой подготовки спортсменов / И.Т.Лысаковский. Монография. Омск, 1997. 240 с.

101. Лях В.И. Выносливость: основы измерения и методики развития / В.И.Лях // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1996. № 1. С. 73—74.

102. Лях В.И. Концепция физического воспитания детей и подростков / В.И.Лях, Г.Б.Мейксон, Л.Б.Кофман // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1996. № 1. С. 73—74.

103. Лях В.И. Оценка успеваемости по физической культуре / В.И.Лях // Физкультура в школе. 1991. № 11. С. 3—8.

104. Лях В.И. Скоростные способности: основы тестирования и методики развития / В.И.Лях // Физкультура в школе. 1997. № 1. С. 2—8.

105. Лях В.И. Соблюдая основополагающие принципы / В.И.Лях, Г.Б.Мейксон // Физкультура в школе. 1993. № 1. С. 2—6.

106. Маркова А.К. Формирование мотивации учения в школьном возрасте / А.К.Маркова. М., 1983.

107. Маркова В.И. Состояние здоровья детей школьного возраста при экспериментальных формах обучения / В.И.Маркова, Г.Н.Дегтярева, О.Н.Коноплев // Гигиена и санитария. 1997. № 3. С. 33—36.

108. Мартин Э.Э. Возрастное развитие двигательной координации и педагогические особенности ее воспитания у школьников 7—17 лет (на примере прыжковых упражнений): Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Э.Э.Мартин. Омск, 1989. 207 с.

109. Матвеев А.П. Концепция профильного обучения предмету «Физическая культура» в общеобразовательной школе / А.П.Матвеев, А.Я.Журкина, В.А.Панов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2008. № 1. С. 2—6.

110. Матвеев А.П. Методика физического воспитания с основами теории: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов и учащихся пед. училищ / А.П.Матвеев, С.Б.Мельников. М., 1991. 191 с.

111. Матвеев А.П. Образовательная учебная программа / А.П.Матвеев // Физкультура в школе. 1996. № 1. С. 34—37.

112. Матвеев А.П. Физическая культура личности как проблема педагогики / А.П. Матвеев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1998. № 2. С. 10—12.

113. Матюнина Н.В. Методика оценивания физкультурно-валеологической образованности у учащихся младших классов / Н.В.Матюнина, С.В.Барбашов // Проблемы совершенствования олимпийского движения, физической культуры и спорта в Сибири. Омск, 1998. С. 146—148.

114. Матюнина Н.В. Методика формирования валеологических знаний в системе физкультурного образования младших школьников: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Н.В.Матюнина. Омск, 2000. 260 с.

115. Матюнина Н.В. Особенности содержания мировоззренческих представлений младших школьников о здоровье человека / Н.В.Матюнина, С.В.Барбашов // Состояние и перспективы совершенствования физической культуры в системе образования. Ч. II. Омск, 1998. С. 67—69.

116. Матюхина М.В. Мотивация учения младших школьников / М.В.Матюхина. М., 1984. 164 с.

117. Медведев А.Е. Повышение эффективности физического воспитания средствами активизации познавательной деятельности учащихся на уроках физической культуры / А.Е.Медведев // Педагогические и медико-биологические аспекты физического воспитания и спортивных тренировок: Матер. республик. науч. конф. Фрунзе, 1998. С. 143.

118. Методика физического воспитания учащихся I—IV классов: Пособие для учителя / Е.Н.Литвинов, Г.И.Погадаев, Т.Ю.Торчкова, В.Я.Шитова. М., 1997. 80 с.

119. Микша А.М. Толковый математический словарь / А.М.Микша, В.Б.Орлов. Омск, 1997. 240 с.

120. Мир детства: Младший школьник / Под ред. А.Г.Хриповой; Отв. ред. В.В.Давыдов. М., 1988. С. 118—125.

121. Миронов А.И. Диалоги о воспитании: Книга для родителей / А.И.Миронов; Под ред. В.Н.Столетова; Сост. О.Г.Свердлова. 3-е изд., доп. М., 1985. С. 161—228.

122. Митин А.Е. Гуманитарные технологии в физической культуре: концептуальные основы / А.Е.Митин, С.О.Филиппова, Е.А.Митин // Теория и практика физической культуры. 2009. № 2. С. 47—53.

123. Михалев В.И. Планирование физкультурного образования в общеобразовательной школе: Учеб. пособие / В.И.Михалев. Омск, 1994. 48 с.

124. Моисеенкова Н.Н. Нетрадиционные формы и методы оздоровления учащихся / Н.Н.Моисеенкова // Физкультура в школе. 1993. № 6. С. 15—19.

125. Москвичев Ю.Н. К методологии построения современной концепции физического воспитания детей / Ю.Н.Москвичев // Проблемы физического воспитания детей школьного и дошкольного возраста: Матер. науч.-методич. конф. Волгоград, 1994. С. 36—37.

126. Моченов В.П. К проблеме разработки и реализации спортивно-оздоровительной программы «Президентские состязания» // Теория и практика физической культуры. 1997. № 1. С. 61—62.

127. Мудрость здоровой жизни / Сост. В.В.Куприянов, Ю.Ф.Шульц. М., 1986. С. 38.

128. Мякушева Т.М. Развивая самостоятельность / Т.М.Мякушева // Физкультура в школе. 1991. № 6. С. 19—20.

129. Набатников М.Я. Основы управления подготовки юных спортсменов. М., 1982. 196 с.

130. Не скудеет Россия талантами / Т.А.Протченко, Н.В.Полянская, М.В.Малыхина, Е.И.Конова, Ю.А.Копылов // Физкультура в школе. 1996. № 5. С. 2—5.

131. Неверкович С.Д. Построение программ по физической культуре для начальной школы / С.Д.Неверкович, С.П.Киршев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1997. № 2. С. 12—17.

132. Немов Р.С. Психология: Учебник для студ. высш. учеб. заведений. Кн. 2. Психология образования / Р.С.Немов. М., 1995. 496 с.

133. Немов Р.С. Психология: Учебник для студ. высш. учеб. заведений. Кн. 3. Экспериментальная педагогическая психология и психодиагностика / Р.С.Немов. М., 1995. 508 с.

134. Николаев Ю.М. О культуре физической, ее теории и системе физкультурной деятельности / Ю.М.Николаев // Теория и практика физической культуры. 1997. № 6. С. 2—10.
135. Николаев Ю.М. Физическая культура как составная часть социалистической культуры: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.02 / Ю.М.Николаев. Л., 1976. 22 с.
136. Новиков А.Д. Теория физического воспитания / А.Д.Новиков. М., 1959. 131 с.
137. Обухова Л.Ф. Детская психология: теория, факты, проблемы / Л.Ф.Обухова. М., 1995. 357 с.
138. Овчаров Е.А. Здоровье: аксиологический, медико-социальный и экологический анализ: Учебное пособие / Е.А.Овчаров. Нижневартовск, 2002.
139. Овчарова Р.В. Практическая психология в начальной школе / Р.В.Овчаров. М., 1996. 240 с.
140. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки / Н.Г.Озолин. М., 1970. С. 141—143.
141. Омырзакова Б.Ж. Управление тренировочным процессом юных фехтовальщиков (13—16 лет) на основе разработки модельных характеристик их специальной подготовленности: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Б.Ж.Омырзакова. М., 1990. 187 с.
142. Осницкий А.К. Психологический анализ агрессивных проявлений учащихся / А.К.Осницкий // Вопросы психологии. 1994. № 3. С. 61—68.
143. Основные положения концепции очередного этапа реформирования в системе образования // Народное образование. 1997. № 8. С. 4—16.
144. Паркосадзе Ц.Г. Развитие основных физических качеств младших школьников (6—10 лет) с использованием средств общей физической подготовки: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Ц.Г.Паркосадзе. Тбилиси, 1991. 25 с.
145. Пашенко Л.Г. Подвижные игры в режиме учебного дня младших школьников: Учеб.-метод. пособие / Л.Г.Пашенко. Нижневартовск, 2003. 48 с.
146. Педагогика: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов / Под ред. Ю.К.Бабанского. М., 1988. 479 с.
147. Педагогические технологии: Учеб. пособие / Авт.-сост. Т.П.Сальникова. М., 2007. 128 с.

148. Педагогический поиск / Сост. И.Н.Баженова. М., 1989. 298 с.
149. Переслени Л.И. Дифференцированное обучение в аспекте коррекции недостатков в развитии младших школьников / Л.И.Переслени, А.А.Шушковская, Н.П.Слободник // Школа здоровья. 1997. № 1. С. 87—95.
150. Переслени Л.И. Дифференцированное обучение и коррекция недостатков в развитии младших школьников / Л.И.Переслени, Н.П.Слободник, А.А.Шушковская // Школа здоровья. 1996. № 3. С. 65—73.
151. Погадаев Г.И. Проблемы физического воспитания школьников в свете конференции в Коломне / Г.И.Погадаев // Физкультура в школе. 1998. № 5. С. 2—6.
152. Подласый И.П. Педагогика. Новый курс: Учебник для студ. высш. пед. заведений / И.П.Подласый. М., 1996. 432 с.
153. Подласый И.П. Педагогика. Новый курс: учебник для студ. пед. вузов. Кн. 1: Общие основы. Процесс обучения / И.П.Подласый. М., 1999. 576 с.
154. Поливанова К.Н. Психологический анализ кризисов возрастного развития / К.Н.Поливанов // Вопросы психологии. 1994. № 1. С. 61—69.
155. Пономарев В.В. Региональный подход к программному обеспечению физического воспитания школьников в условиях Крайнего Севера: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / В.В.Пономарев. Омск, 1993. 19 с.
156. Пономарев Н.И. Физическая культура как элемент культуры общества и человека / Н.И.Пономарев. СПб., 1996. 284 с.
157. Популярная психология для родителей / Под ред. А.А.Бодалева. М., 1989. С. 146—189.
158. Поташник М.М. Как развивать педагогическое творчество / М.М.Поташник. М., 1987. 80 с.
159. Практическая психология образования: Учебник для студ. высш. и ср.-спец. уч. заведений / Под ред. И.В.Дубровиной М., 1997. С. 200—280.
160. Примерная программа по физической культуре для учащихся 1—11-х классов / Разр. под рук. А.П.Матвеева // Физическая культура в школе. 2002. № 1, 2, 4—7.

161. Психология воспитания / Под ред. В.А.Петровского. М., 1995. 152 с.
162. Психология развивающейся личности / Под ред. А.В.Петровского. М., 1987. 240 с.
163. Пунский В.О. Азбука учебного труда: Книга для учителя: Обобщение передового пед. опыта / В.О.Пунский. М., 1988. 144 с.
164. Пуравьев В.А. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста / В.А.Пуравьев, П.Н.Назарова. М., 2004. 264 с.
165. Рапортует смоленская школа // Физкультура в школе. 1996. № 4. С. 7.
166. Рапорт Л.А. Алгоритмизация процесса скоростно-силовой подготовки спортсменов: Монография / Л.А.Рапорт, А.М.Дикун. Омск, 1997. 240 с.
167. Ратгер М. Помощь трудным детям / М.Ратгер. М., 1987. 80 с.
168. Раянгулов Б.М. Актуальные проблемы сохранения здоровья детского населения Ямало-Ненецкого автономного округа / Б.М.Раянгулов // Здоровый образ жизни: Реабилитация. Физическая культура и спорт в условиях Крайнего Севера и Сибири: материалы межрегион. науч.-практ. конф. Омск, 1997. С. 95—96.
169. Ревенко Е.М. Динамика умственных способностей студентов, различающихся исходным уровнем интеллекта и индивидуально-типологическими особенностями / Е.М.Ревенко // Индивидуальные различия в развитии способностей человека: Сб. науч. тр. Омск, 2008. С. 79—86.
170. Ревенко Е.М. Соотношение динамики двигательных и умственных способностей у студентов / Е.М.Ревенко, В.А.Сальников // Теория и практика физической культуры. 2008. № 11. С. 24—30.
171. Роттерс Т.Т. Уроки ритмики в III—IV классах / Т.Т.Роттерс // Физкультура в школе. 1996. № 2. С. 14—19.
172. Рубин В.П. Исследование путей повышения умственной активности младших школьников средствами физических упражнений: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / В.П.Рубин. Киев, 1973. 23 с.
173. Руссова Т.В. Состояние здоровья младших школьников с различным умственным и физическим развитием / Т.В.Руссова, Л.А.Жданова, Р.Р.Шиляева // Школа здоровья. 1996. № 2. С. 5—12.

174. Рыбакова И.А. Педагогические условия усвоения знаний по предмету «Физическая культура» (на примере старшекласников): Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / И.А.Рыбакова. Челябинск, 1997. 18 с.

175. Салямин Ю.Н. Методика управления двигательной активностью на основе комплексной оценки физической подготовленности детей 6-летнего возраста: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Ю.Н.Салямин. Киев, 1989. 24 с.

176. Селуянов В.Н. Направление развития теории оздоровительной физической культуры / В.Н.Селуянов, Е.Б.Мякинченко, С.К.Сарсания // Теория и практика физической культуры. 1994. № 5—6. С. 2—6.

177. Сиваков В.И. Педагогические основы управления психическим состоянием школьников на уроках физической культуры: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / В.И.Сиваков. М., 1998. 38 с.

178. Синявский Н.И. Физическое воспитание учащихся 1—11 классов на основе традиций коренного населения Ханты-Мансийского округа: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Н.И.Синявский. М., 1998. 22 с.

179. Содружество ученого и учителя: Л.В.Занков. Беседы с учителями; Работаем по системе Л.В.Занкова: Книга для учителя / Сост. М.В.Зверева, Н.К.Индик. М., 1991. 280 с.

180. Соколов Г.Я., Гречко А.С. Проблема разработки образовательных программ по физической культуре в общеобразовательных учреждениях / Состояние и перспективы совершенствования физической культуры в системе образования: материалы науч. конф. (22—27 апреля 1996 г.). Омск, 1996. С. 50—51.

181. Солнцева Л.С. Методы социально-психологического исследования в области физической культуры и спорта: Метод. разработки для студентов ин-тов физической культуры / Л.С.Солнцева, В.В.Медведев. М., 1981. 55 с.

182. Соловьев В.Н. Медико-педагогические аспекты оценки влияния занятий учащихся в спортивных секциях на физическое развитие и умственную работоспособность: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / В.Н.Соловьев. Ижевск, 1995. 32 с.

183. Солонин Ю.Г. Физическое здоровье школьников Севера / Ю.Г.Солонин // Школа здоровья. 1996. № 1. С. 5—6.

184. Солнцева Л.С. Влияние занятий физическими упражнениями и спортом на развитие некоторых психических функций: метод. разработки / Л.С.Солнцева, И.Г.Кемишев. М., 1980. 20 с.
185. Степанова Г.А. Здоровьесберегающие основы образовательного процесса учащихся и студентов / Г.А.Степанова, Г.А.Булатова, Р.М.Гимазов. Сургут, 2006. 223 с.
186. Столяров В.И. Инновационная гуманистическая школа / В.И.Столяров // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2009. № 1. С. 7—10.
187. Столяров В.И. Инновационная спартианская технология духовного и физического оздоровления детей и молодежи / В.И.Столяров. М., 2003.
188. Столяров В.И. Концепция физической культуры и физкультурного воспитания (инновационный подход) / В.И.Столяров, И.М.Быховская, Л.И.Лубышева // Теория и практика физической культуры. 1988. № 5. С. 11—15.
189. Столяров В.И. Ценности спорта и пути его гуманизации / В.И.Столяров. М., 1995. 26 с.
190. Стрелков В.И. Двигательные прототипы умственных способностей в персональном образовании / В.И.Стрелков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2004. № 4. С. 10—12.
191. Сулейманов И.И. Общее физкультурное образование: учебник. Т. 1. Школьное физкультурное образование / И.И.Сулейманов, В.И.Михалев. Омск, 1998. 268 с.
192. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков / А.Г.Сухарев // Школа здоровья. 1997. № 1. С. 7.
193. Сухарева Л.М. Прессинг новостей в зеркале здоровья / Л.М.Сухарева, Н.Н.Куинджи, М.И.Степанова // Школа здоровья. 1998. № 2. С. 37—43.
194. Сухарева Л.М. Факторы риска и профилактика нарушений репродуктивной функции у школьниц и учащихся ПТУ / Л.М.Сухарева, Н.Н.Куинджи, Е.И.Шубочкина // Охрана репродуктивного здоровья населения: Материалы Второй национальной Ассамблеи (18—20 февраля 1997 г.). М., 1997. С. 34—36.
195. Тихомирова Л.Ф. Развитие познавательных способностей детей / Л.Ф.Тихомирова. Ярославль, 1996. 192 с.

196. Травин Ю.Г. Методы контроля за тренировкой бегунов на короткие дистанции: Метод. разработки для студ. и слушателей высшей школы тренеров / Ю.Г.Травин, Л.А.Кошелева, Х.М.Рахманов. М., 1981. 38 с.

197. Трапезников В.А. Кибернетика и автоматическое управление / В.А.Трапезников. М., 1962. 16 с.

198. Управление физической культурой и спортом: Учебник для ин-тов физ. культуры / И.И.Переверзин, Н.Н.Бугров, Я.Р.Вилькин. М., 1987. 288 с.

199. Управление школой: теоретические основы и методы: Учеб. пособие / Под ред. В.С.Лазарева. М., 1997. 336 с.

200. Урунатева Г.А. Практикум по детской психологии: Пособие для студ. пед. ин-тов, уч-ся пед. училищ и колледжей, воспит. дет. сада / Г.А.Урунтаева, Ю.А.Афонькина; Под ред. Г.А.Урунтаевой. М., 1995. 291 с.

201. Усанова Е.П. Современные подходы к формированию здоровья детей в общеобразовательных учреждениях / Е.П.Усанова, Н.Н.Шарова // Школа здоровья. 1998. № 3—4. С. 81—87.

202. Уткин В.Л. Оптимизация двигательной деятельности человека (методологические основы): Учеб. пособие по биомеханике и спорт. метрологии / В.Л.Уткин. М., 1981. 68 с.

203. Ушинский К.Д. Собрание сочинений о воспитании памяти / К.Д.Ушинский. М., 1950. Т. 10. С. 431—438

204. Фадеев А.В. Применение теории учебной деятельности в процессе физического воспитания школьников / А.В.Фадеев, Н.Д.Кудрявцев // Дети и олимпийское движение: Матер. симпозиума, посвящ. II междунар. детской Сибириаде-95. Абакан, 1995. С. 44—46.

205. Фарбер Д.А. Физиология школьника / Д.А.Фарбер, А.А.Корниенко, В.Д.Сонькин. М., 1990. С. 23—24.

206. Федеральный закон «Об обеспечении конституционных прав граждан на общее образование» // Вестник образования. 2001. № 8. С. 3—10.

207. Федеральный компонент государственного образовательного стандарта начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования / В.Н.Шаулин, В.И.Лях, Е.Н.Литвинов, Г.Б.Мейксон // Физкультура в школе. 1997. № 1. С. 2—6.

208. Физическая культура: Образовательная программа для учащихся средней общеобразовательной школы / Н.И.Алексеев, В.З.Афанасьев, А.И.Бессуднов; Под ред. А.П.Матвеева. М., 1995. 216 с.
209. Физическое воспитание учащихся 1—11 классов с направленным развитием двигательных способностей: программа. М., 1993. 65 с.
210. Физическое воспитание учащихся I—XI классов. Программы общеобразовательных учреждений. М., 1996. 256 с.
211. Физкультура в режиме продленного дня школы / Под ред. С.В.Хрущева. М., 1986. 112 с.
212. Филинкова О. Кредо — научить быть здоровым / О.Филинкова // Физкультура в школе. 1997. № 2. С. 12—15.
213. Фомин Н.А. Факторы, определяющие физическое развитие и физическую подготовленность юных волейболистов на отдельных этапах подготовки / Н.А.Фомин // Теория и практика физической культуры. 1989. № 12. С. 32—33.
214. Фридман Л.М. Психопедагогика общего образования: пособие для студ. и учителей / Л.М.Фридман. М., 1997. 288 с.
215. Холодная М.А. Интеллектуальное воспитание личности / М.А.Холодная, Э.Г.Гольфман // Педагогика. 1998. № 1. С. 54—60.
216. Хромин В.Г. Что посеешь ... / В.Г.Хромин // Физкультура в школе. 1997. № 5. С. 12—14.
217. Хромин Е.В. Учебно-тренировочная специализация физкультурного образования старших школьников: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Е.В.Хромин. Омск, 1998. 240 с.
218. Хроника Всемирной организации здравоохранения. 1978. № 7. С. 393.
219. Худолеева О.В. Главная забота школы / О.В.Худолеева // Физкультура в школе. 1997. № 5. С. 2—14.
220. Царик А.В. Физическая культура и здоровый образ жизни: Проблемы, условия и пути формирования / А.В.Царик // Физическая культура и здоровый образ жизни: Матер. Всесоюзн. научн.-практ. конф. М., 1990. С. 99—107.
221. Чепик В.Д. Физическая культура в социальных процессах: научно-популярное издание / В.Д.Чепик. М., 1995. 50 с.
222. Чередов М.В. Начальная школа — основа основ / М.В.Чередов // Физкультура в школе. 1997. № 7. С. 35—37.

223. Чермит К.Д. Гармония форм и функций человека / К.Д.Чермит, Я.К.Кобелев, И.И.Чвань // Антропологическая психология и гипнология в профессиональной подготовке и оздоровлении человека: Матер. конф. Майкоп, 1992. С. 72—75.

224. Чернышенко Ю.К. Инновационные направления развития системы физического воспитания детей дошкольного возраста / Ю.К.Чернышенко, В.А.Баландин, Б.Ф.Чернышенко // Теория и практика физической культуры. 1999. № 3. С. 54—58.

225. Чухров Г.В. Коррекция физической подготовленности у младших школьников / Г.В.Чухров, Н.Ф.Дончук, Ф.А.Сатаева, С.Н.Илюшин // Дети и Олимпийское движение: материалы симпозиума, посвященного II междунар. детской Сибириаде-95. Абакан, 1995. С. 79—81.

226. Шаулин В.Н. Готовить к самостоятельным занятиям физкультурой с 1 класса / В.Н.Шаулин // Начальная школа. 1990. № 8. С. 59—62.

227. Шаулин В.Н. Подготовка младших школьников к самостоятельным занятиям / В.Н.Шаулин // Начальная школа. 1991. № 4. С. 13—15, № 5. С. 16—20.

228. Шаулин В.Н. Строить новое — не разрушая старое / В.Н.Шаулин // Начальная школа. 1991. № 4. С. 3—7.

229. Шаулин В.Н. Физическое воспитание учащихся: стратегические и тактические задачи / В.Н.Шаулин, Е.Н.Литвинов // Начальная школа. 1993. № 4. С. 2—5.

230. Шенделева С.В. Здоровье и здоровый образ жизни как культурологическая ценность в истории педагогики / С.В.Шенделева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2007. № 5. С. 2—4.

231. Шерстюк А.А. Учебная программа по физическому воспитанию для учащихся 5—11 классов общеобразовательных школ, функционирующих в условиях Крайнего Севера / А.А.Шерстюк, И.А.Рогов. Надым; Омск, 1997. 32 с.

232. Шестаков М.П. Управление технической подготовкой спортсменов с использованием моделирования // Теория и практика физической культуры. 1998. № 3. С. 51—54.

233. Шпакова А.И. Решение задач оздоровительной направленности физической культуры младших школьников / А.И.Шпакова // Проблемы оздоровления населения средствами физкультуры

в новых социально-экономических условиях: Тез. докл. республик. научн.-практ. конф. (г. Минск, 20—21 июня 1995 г.). Минск, 1996. С. 28—29.

234. Шулятьев В.М. К вопросу обучения в физическом воспитании школьников / В.М. Шулятьев // Актуализация принципов и технологии обучения в системе физкультурного образования: Сб. науч. тр. Омск, 1996. С. 130—133.

235. Эндрюс Д.К. Роль образования в пропаганде здорового образа жизни в двадцать первом столетии / Д.К. Эндрюс // Теория и практика физической культуры. 1993. № 1. С. 46—48.

236. Янсон Ю.А. Концепция и программа физического воспитания учащихся I—III классов / Ю.А. Янсон. Ростов н/Д, 1994. 60 с.

237. Янсон Ю.А. Уроки физической культуры в школе. Новые педагогические технологии / Ю.А. Янсон. Ростов н/Д, 2005. 432 с.

238. Kurz D. Tasks For Children's Physical In Schools / D. Kurz // International journal of physical education. 1987. № 1. P. 10—18.

239. Костов К. Социально-педагогически проблеми на физическо възпитание в I—III клас на еспу / К. Костов, Х. Манчев // Въпроси на физическата култура. 1989. № 8. С. 49—53.

**Двигательный, интеллектуальный и оздоровительный
компоненты в подвижных играх**

№	Название игры	Двигательный компонент	Интеллектуальный компонент	Оздоровительный компонент	Часть урока	
				Воспитательный компонент		
1	2	3	4	6	5	7
1.	“Космонавты”	Бег (вариант: прыжки с продвижением вперед). Быстрота, скоростно-силовые, координационные способности	Планеты Солнечной системы; личностные качества космонавтов	Значение занятий ФК; влияние физической подготовленности на здоровье		Основная, заключительная
				Взаимоотношения между играющими (не выталкивать друг друга из кораблей, не толкаться)		
2.	“Совушка”	Удержание статических положений	Обитатели леса и их жизнедеятельность; знания в области природоведения	Формирование правильной осанки, ее значение для человека		Заключительная
				Развитие эстетических качеств (красота движений)		

*Приложение
(продолжение)*

1	2	3	4	5	7
			6		
3.	“День – ночь”	Бег, реакция на звуковой сигнал. Быстрота, ловкость	Характеристика дня и ночи; режим дня человека	Режим дня, значение для здоровья человека	Основная
			Правила поведения в игре, соблюдение дисциплины		
4.	“Хитрая лиса”	Бег. Быстрота, ловкость	Отличительные особенности зайцев и лисы. Физические качества и личностные качества	Формирование правильной осанки, ее значение для человека	Основная
			Умение распознавать “лису” по поведению и эмоциям; правила поведения в игре		
5.	“Веселые ребята”	Бег, увертывание. Быстрота, ловкость, скоростная выносливость	Значение двигательной активности для учащихся. Виды двигательной активности	Влияние двигательной активности на состояние здоровья	Основная
			Взаимоотношения между играющими, значение доброжелательности		

*Приложение
(продолжение)*

1	2	3	4	5	7
			6		
6.	“Птица без гнезда”	Бег, реакция выбора. Быстрота, внимание	<p>Названия птиц, места их обитания; зимовка птиц</p> <p>Развитие эстетических качеств, доброжелательность во взаимоотношениях</p>	Формирование правильной осанки	Основная, заключительная
7.	“Птица и клетка”	Бег, статическое удержание положения, реакция на сигнал. Ловкость, координация, быстрота	<p>Отношение к живой природе. Содержание птиц и животных в неволе.</p> <p>Личностные качества людей, значение формирования положительных качеств</p>	Личностные качества людей, их влияние на здоровье	Основная, заключительная
8.	“Разведчики и часовые”	Бег, реакция на звуковой сигнал. Быстрота, ловкость	<p>Роль разведчиков и часовых, их физические качества</p> <p>Личностные качества и способности разведчиков и часовых. Значение дисциплины</p>	Влияние занятий ФК на здоровье и физическое развитие человека	Основная, заключительная

**Приложение
(продолжение)**

1	2	3	4	5	7
			6		
9.	“Угадай, чей голосок”	Внимание	Органы слуха: значение, уход, влияние на жизнедеятельность человека	Профилактика заболеваний органов слуха Значение дисциплинированности, проявления положительных эмоций	Подготовительная, основная, заключительная
10.	“Тонка мячей по кругу”	Передача мяча и ловля. Ловкость, координация.	Виды спорта с мячом; физические качества, развиваемые в процессе занятий с мячом	Значение зрения в играх с мячом; профилактика нарушения зрения Значение взаимопомощи и взаимоподдержки между игроками команды	Основная, подготовительная
11.	“Мяч соседу”	Передача мяча и ловля. Ловкость, координация	Виды спорта с мячом; (олимпийские, зимние, летние)	Профилактика нарушений зрения	Подготовительная, основная, заключительная

*Приложение
(продолжение)*

1	2	3	4	5	7
			6		
			Значение дисциплинированности, проявления положительных эмоций		
12.	“Не пропусти мяч” (футбол по кругу)	Удар по мячу, остановка мяча, передача мяча, координация	Футбол как вид спорта; физические качества футболистов	Влияние занятий футболом на организм занимающихся	Основная
			Взаимоотношения в команде, значение товарищества		
13.	“Лавата” (хороводная игра)	Координация движений	Народы России и зарубежных стран	Влияние занятий танцами на занимающихся	Подгот., основная, заключит.
			Межнациональные отношения: взаимопонимание и взаимопомощь		
14.	“Белые медведи”	Бег, увертывания. Быстрота, ловкость, координация	Белые медведи – места обитания, их физические качества и двигательные умения	Закаливание водой – влияние на организм; меры безопасности на воде и у воды	Основная

**Приложение
(продолжение)**

1	2	3	4	5	7
			6		
15.	“К своим флажкам”	Бег, реакция выбора на цветовой сигнал. Быстрота, координация	Зрение, значение в жизни человека	Профилактика нарушений зрения	Подгот., основная, заключит.
16.	“Воробьи – попрыгушки”	Прыжки. Скоростно-силовые способности, ловкость.	Физические качества человека, значение	Влияние развития физических качеств на здоровье человека	Основная
			Значение и умение подводить итоги игры; проявления эмоций при победе и поражении		