ОТКРЫТАЯ ШКОЛЬНАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
 «МИР НАУКИ: ИНТЕЛЛЕКТ, ТВОРЧЕСТВО, КУЛЬТУРА»

**Процесс формирования мотивации здорового образа жизни**

**Авторы:** Визиренко Ольга,

Шагеева Полина

МОАУ «СОШ № 72», 10 «А» класс

**Школьный учитель:**

Туркова Людмила Васильевна

учитель физической культуры,

высшей категории

Оренбург, 2021

Оглавление

Введение…………………………………………………………………….............................. 3

Глава 1. Обзор литературы по выбранной теме………………………………………………5

Глава 2. Процесс формирования мотивации здорового образа жизни……………………...6

2. 1. Сущность здорового образа жизни………………………………………………………6

2.2. Особенности мотивации здорового образа жизни и мотивационной сферы…………………………………………………………………………………………….6

Глава 3.  Влияния физической нагрузки на уровень физической подготовленности обучающихся……………………………………………………………………………………9

Глава 4. Исследование-тестирование физической подготовленности обучающихся……………………………………………………….…………………………...12

Выводы и предложения………………………………………………………………………...17

Заключение……………………………………………………………………………………...19

Список использованной литературы…………………………………………………………..20

Приложения …………………………………………………………………………………….21

Введение

**Здоровье** – бесценный дар, который преподносит человеку природа. Существует более 300 определений здоровья. Согласно официальному определению Всемирной Организации Здравоохранения, здоровье – это физическое, психическое и социальное благополучие. В последние десятилетия неизмеримо выросла значимость физической культуры в жизни человека. Пребывание на уроках, приготовление домашних заданий, чтение книг, занятия у компьютера, настольные электронные игры, отдых у телевизора, - все эти формы времяпрепровождения проходят в статическом состоянии и отражаются на многих системах организма школьника: сердечнососудистой, мышечной, дыхательной. Проблема осложняется постоянно увеличивающимися учебными нагрузками. Сегодня нормальный день у обучающихся - в среднем, 6 уроков, плюс дополнительные занятия, еще 2-3 часа уходит на подготовку домашнего задания. В связи с этим отмечается дефицит двигательной активности, который может вызвать ряд серьезных изменений в организме. Единственная возможность нейтрализовать отрицательное явление недостаточной двигательной активности у школьников при продолжительном напряженном умственном труде, - это активный отдых и организованная физкультурная деятельность.

Учёными установлено, что здоровье человека на 10 % зависит от деятельности системы здравоохранения, на 20 % - от наследственных факторов, на 20 % от экологии, на 50% - от самого человека. Таким образом, здоровье зависит от образа жизни, который каждый выбирает себе сам. Физическая культура представляет обучающимся более широкие возможности для двигательной и интеллектуальной деятельности, для проявления на новом, более высоком уровне его физических и интеллектуальных способностей, и для дальнейшего развития и распространения физической культуры.

**Цель работы:** изучить влияние физической культуры на обучающихсяМОАУ «СОШ №72», рассмотреть процесс формирования мотивации здорового образа жизни обучающихся.

**Гипотеза:** физическая культура будет являться эффективным средством мотивации здорового образа жизни обучающихся«СОШ №72» если:

- обучающимися понимается сущность здорового образа жизни;

-обучающиеся систематически посещают уроки физической культуры;

- обучающиеся посещают спортивные секции.

**Задачи:**

1. Рассмотреть сущность здорового образа жизни обучающихся МОАУ «СОШ №72».

2. Выявить средства и методы мотивации здорового образа жизни обучающихся МОАУ «СОШ №72».

3. Определить место и значение физической культуры в жизни обучающихся.

4. Определить условия влияния физической культуры на здоровье обучающихся

**Объект исследования:** обучающиеся МОАУ «СОШ №72».

**Методы исследования:** анализ литературы, сравнительный, исследовательский, тестирование показателей физической подготовленности, анкетирование обучающихся.

**Глава 1**. Обзор литературы по выбранной теме

На первом этапе были проанализированы литературные источники по теме исследования. Анализ научно-методической литературы проводился с целью получения объективных сведений по изучаемым вопросам, уточнения методов исследования, выяснения состояния решаемой проблемы.

Проблеме физической подготовки и возрастного развития физических качеств обучающихся посвящены работы B.C. Фарфеля, В.И. Филипповича, З.И. Кузнецовой, А.А. Гужаловского и других специалистов в области физической культуры, считающих, что двигательная подготовленность является важным компонентом здоровья обучающихся, а её улучшение одной из главных задач физического воспитания в школе.

Повышение уровня физической подготовленности - одна из наиболее важных задач, решаемых в процессе физического воспитания школьников, так считают В.И. Лях и А.П. Матвеев.

Многие авторы отмечают, что физическое воспитание детей школьного возраста эффективно стимулирует положительные функциональные и морфологические изменения в формирующемся организме и активно влияет на развитие двигательных способностей.

Рост учебной нагрузки, значительное снижение двигательной активности детей и подростков во внеурочное время, снижение количества школьников, посещающих дополнительные физкультурно-спортивные мероприятия, приводит к ухудшению физических кондиций и снижению физической подготовленности современных школьников по сравнению с их сверстниками 20-30 лет назад.

**Глава 2.**Процесс формирования мотивации здорового образа жизни

**2. 1.** Сущность здорового образа жизни.

Под здоровым образом жизни следует понимать типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение им своих социальных и профессиональных функций независимо от политических, экономических и социально-психологических ситуаций. Вообще образ жизни – это совокупность существующих черт, характеризующих способ деятельности людей в конкретном обществе. Уклад жизни – характеризует конкретно – исторические, социально-экономические и политические аспекты образа жизни. Уровень жизни используется для количественной оценки степени удовлетворения потребностей и запросов общества в рассмотренный период времени. Качество жизни – отражает степень удовлетворения потребностей и запросов более сложного характера.

На наш взгляд, здоровый образ жизни – это, прежде всего культурный образ жизни, цивилизованный и гуманистический. Как говорил древний философ «Здоровый дух – в здоровом теле» - забота о здоровье, как высшей ценности – основная категория определения содержания данного феномена.

**2.2.** Особенности мотивации здорового образа жизни и мотивационной сферы.

Мотивация здорового образа жизни – это побуждение, вызывающее активность организма к активному существованию личности в условиях благоприятного психофизического пространства, не проявляя по отношению к себе и к пространству агрессивности в опасных формах.

**Мотив** - это осознанная причина активности человека, направленной на достижение цели.

**Мотив** – это сложное психическое образование, которое начинает формироваться под влиянием возникших у человека потребностей.

В свою очередь, **потребность** – это нужда в чем-то, которая появляется в состоянии напряжения в психике и отражается в сознании человека в виде желаний, склонностей, влечений. Правда у человека могут быть и слабо осознаваемые побуждения, вызывающие те или иные поступки. С развитием человека все большую роль должны приобретать духовные и социальные потребности.

Занятия физической культурой на уроках в колледже в лучшем случае позволяют лишь поддерживать нормальное физическое состояние, но не улучшают физическое развитие школьников. Для этого необходимы и большая частота занятий, и большая физическая нагрузка. Сделать это можно либо путем привлечения к занятиям в спортивных секциях, либо путем самостоятельных занятий школьников физической культурой в свободное время. Обучающиеся самостоятельно или с родителями занимаются физической культурой, но делают это эпизодически, лишь в выходные дни или во время каникул. Задачей преподавателей физической культуры является сделать эти занятия регулярными. Это может осуществиться только в том случае, если у обучающихся будет сформирована потребность в самостоятельных и систематических занятиях физической культурой, или, иными словами, у них будет сформирована привычка к физической нагрузкеи активной двигательной деятельности. **Привычка** – это действия или поступки, выполнение которых стало для человека потребностью.

**Методы мотивации здорового образа жизни** – это путь достижения побуждения, вызывающего активность организма к активному существованию личности в условиях благоприятного психофизического пространства, не проявляя к себе и пространству агрессивности в опасных формах.

Средствами мотивации здорового образа жизни являются:

- систематические занятия физической культурой и спортом;

- формы внеклассной работы, то есть соревнования, туристические походы, спортивные слеты и т. д.

- личный пример;

- посещение спортивных секций;

- пропаганда здорового образа жизни (реклама, клубы, лектории).

**Глава 3.** Влияние физической нагрузки на уровень физической подготовленности обучающихся.

**Физическая нагрузка** - это определенная мера влияния физических упражнений на организм человека. Планируя физические нагрузки, надо учитывать их адекватность (соответствие индивидуальным функциональным возможностям организма), постепенность повышения (развитие функциональных возможностей) и систематичность (последовательность и регулярность). Физическая нагрузка, упражнения, физическая активность, приводящая к возникновению напряжения, целью которого является поддержание хорошей физической формы и нормального состояния, являются средством для повышения уровня физической подготовленности.

Под **физической подготовленностью** понимают состояние человека, которое приобретается в результате физической подготовки и характеризуется высокой физической работоспособностью, хорошим развитием физических качеств, разносторонним двигательным опытом. Каждый школьник должен знать свою медицинскую группу, физическое развитие, уровень физической подготовленности. Человек, имеющий хорошую физическую подготовленность, обладает достаточной устойчивостью к стрессовым ситуациям, к воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям. У него хорошо развиты системы дыхания, кровообращения и энергообмена. Внимание, память и мышление устойчивы и менее подвержены процессу утомления. Все эти свойства позволяют человеку достигать высоких результатов в учебной трудовой и соревновательной деятельности. Высокая физическая работоспособность достигается развитием физических качеств человека.

Основными **физическими качествами** являются быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость (координация).

**Быстрота**– способность человека совершать двигательные действия в максимально короткий отрезок времени. Развитие быстроты зависит от природных данных, часто передаваемых по наследству. Лучшие показатели быстроты отмечаются при хорошем функциональном состоянии организма, при благоприятном эмоциональном фоне.

**Гибкость**–это свойство двигательного аппарата, определяющее степень подвижности его звеньев, способность выполнять движения с большой амплитудой. Проявление гибкости зависит от эластичности мышц, внешней температуры, времени суток. Урок физической культуры способствует развитию гибкости, красоте внешнего вида, пластике. Подвижность в суставах у девочек примерно на 20-25% выше, чем у мальчиков.

**Сила *–*** способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать внешним силам за счёт мышечных усилий. Для развития силы используются упражнения с повышенным сопротивлением. Они делятся на две группы:

Упражнения с внешним сопротивлением. В качестве сопротивления используют вес предметов (гири, штанга и пр.), противодействие партнера, самосопротивление, сопротивление упругих предметов (пружинные эспандеры, резина), сопротивление внешней среды (бег по песку, глубокому снегу и т. п.).

Упражнения с преодолением тяжести собственного тела (например, отжимание в упоре лежа).

**Выносливость *–***способность человека к длительному выполнению работы без снижения ее интенсивности. Основной критерий выносливости – время, в течение которого человек способен выполнять заданную интенсивность деятельности.

**Ловкость *–***способность овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Ловкость можно разделить на ручную и локомоторную. Ручная – это умелые движения руками, а локомоторная – туловищем.

Эти качества должны развиваться в комплексе, так как развитие одного качества влияет на развитие другого. Средством развития физических качеств являются физические упражнения. Именно поэтому обучающимся нашейшколы представляется свобода выбора форм занятий по своему усмотрению. Они проводятся вне урочного расписания, в свободное для обучающихся время.

В нашейшколе действует несколько спортивных секций: баскетбол для юношей и девушек, лыжные гонки, туризм, легкая атлетика, фитнес, шашки, футбол, спецназовец, стрельба. К занятиям в секции допускаются все желающие обучающиеся. Данные занятия призваны расширить и совершенствовать знания и двигательные умения, полученные обучающимися на уроках, содействовать их подготовке к сдаче учебных нормативов, повышать спортивные достижения, развивать личностные качества. Такие качества как упорство, умение взаимодействовать в коллективе, сила воли, целеустремленность, взаимопомощь, поддержка и другие необходимы не только на уроках, но и в соревновательной деятельности.

**Глава 4.** Исследование-тестирование физической подготовленности обучающихся.

При оценке общей физической подготовленности обучающихся, можно использовать самые разнообразные тесты. Однако, в связи с тем, что полученные результаты тестирования можно оценивать лишь путём сравнения, целесообразно выбирать тесты, которые широко представлены в теории и практике физического воспитания детей.

В исследовании приняли участие обучающиеся 2003 – 2005 года рождения, которые относятся к основной медицинской группе.

В школьной программе предусмотрена сдача контрольных нормативов, с помощью которых можно определить уровень физической подготовленности. Были выбраны тесты для проверки скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости, быстроты – это челночный бег 3х10, прыжок в длину с места, наклон вперёд из положения сидя, поднимание туловища за 30 секунд, бег 30м. Нормативы соответствуют уровню физической подготовленности обучающихся согласно авторской программы по физической культуре авторского коллектива В.И. Лях, А. А. Зданевич.

*«Челночный бег 3х10»*

Тест «Челночный бег 3х10» предназначен для оценки скоростных способностей. Выполняется в виде рывка на максимальной скорости, из высокого старта с поворотами на ограничительных линиях.

*«Прыжок в длину с места»*

Тест «Прыжок в длину с места» предназначен для оценки скоростно-силовых качеств. Провести линию и перпендикулярно к ней закрепить сантиметр. Встать прямо, ступни параллельно, на ширине одной ступни; подняться на носки, руки вперед-вверх; опускаясь на всю ступню, согнуть ноги, руки назад; затем резким движением рук вниз-вперед-вверх оттолкнуться двумя ногами вперед вверх. В полете вынести ноги вперед и приземляется на согнутые ноги, руки вперед. Расстояние измеряется от начальной метки до пяток. Дается три попытки.

*«Наклон вперед из положения сидя»*

Тест «Наклон вперед из положения, сидя» предназначен для определения гибкости. Необходимо на полу обозначить центровую и перпендикулярную линию. Сидя на полу ступнями ног касаться центровой линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 30 см. Выполняется 3 наклона вперед, на 4-м фиксируется результат на перпендикулярной мерной линии при касании ее кончиками пальцев, фиксации этого результата не менее 2-х секунд. Сгибание ног в коленях не допускается. Предоставляется 3 попытки.

*«Поднимание туловища, 30 сек.»*

Тест «Поднимание туловища, 30 сек.» предназначен для определения выносливости. Исходное положение: лежа на спине, затылок головы касается пола, руки за головой, пальцы в замок, локти касаются пола, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены (партнёр держит руками за ступни ног). Фиксируется количеством выполненных упражнений до касания локтями коленей в одной попытке за 30 секунд. При выполнении упражнения нельзя отрывать таз от пола. С помощью этого теста определяется выносливость.

*«Бег 30 метров»*

Тест «Бег 30 метров» предназначен для определения быстроты.

Бег 30 м. выполняется с высокого старта. После команды «Марш!» бегун резко бросается вперед, через 5–6 шагов принимается вертикальное положение тела. Нога касается дорожки передней частью стопы, во время бега руки согнуты в локтях.

Результаты тестирования приведены в приложении 1.

Анализируя показания контрольных нормативов тренированных и нетренированных девочек на начало учебного года (приложение 1), можно отметить:

* + - 1. Низкий уровень подготовленности у 2 учениц, средний уровень у 5 обучающихся, выше среднего уровня у 4 учениц и высокий уровень у 2девочек.

1. Значительно разнятся показатели всех нормативов.
2. Среди тренированных девочек по всем показателям превзошла Дубова Евгения.
3. Среди тренированных у Самодуровой Ксении, Шагеевой Полины, Шахбановой Арины есть показатели на среднем уровне от 1 до3;
4. У продолжительно тренирующихся девочек все показатели нормативов выше чем у нетренированных.

Анализируя показания контрольных нормативов тренированных и нетренированных девочек на конец учебного года (Приложение 2), можно отметить:

* + - 1. У 2 девочек повысился уровень с низкого на уровень ниже среднего, средний уровень у 1 ученицы, выше среднего уровня у 6 учениц и высокий уровень у 4 девочек.

1. Значительно разнятся показатели всех нормативов.
2. Среди тренированных девочек по всем показателям превзошла Дубова Евгения.
3. Среди тренированных у Самодуровой Ксении, Шагеевой Полины, Шахбановой Арины, Брусникиной Анны есть показатели на среднем уровне от 1 до3;
4. У продолжительно тренирующихся девочек все показатели нормативов выше чем у нетренированных.

Таким образом, сравнивая показатели двух таблиц, можно сделать вывод о том, что благодаря продолжительным тренировкам на уроках физической культуры в школе и дополнительных занятий в течение 6 месяцев можно значительно повысить уровень подготовленности.

В ходе выполнения работы было проведено анкетирование, под названием **«Физкультура и спорт в моей жизни»**в котором приняло участие 18 обучающихся. (Результаты представлены в приложении 3).

Анализируя данное анкетирование, делаем вывод, что спортивные секции регулярно посещают 4 человека и 1 человек редко (так как ходит на танцы). Посещают спортивные секции более 3 лет - 2 человека, 2 года - 3 человека, 1 год - 1 человек (эта девочка на секции была всего 2 недели). Из 18 учениц, только у четырёх девочек недельная физическая нагрузка составляет более 15 часов, не считая прогулок на свежем воздухе, утренней гимнастики, а у остальных - 3 часа физической активности на уроках физической культуры, не считая прогулок на свежем воздухе и утренней гимнастики.

Наряду с тестированием проводилась проба Серкина.

**Проба Серкина**

**Цель:** определение степени тренированности.

После 5-минутного отдыха сидя определяется время задержки дыхания на вдохе в положении сидя (первая фаза). Во второй фазе выполняется 20 приседаний за 30 с. и повторяется задержка дыхания на вдохе стоя. В третьей фазе после отдыха стоя в течение одной минуты определяется время задержки дыхания на вдохе сидя (повторяется первая фаза).   
*Оценка результатов пробы Серкина, сек.*

Пробу Серкина прошли все обследуемые, результаты в таблице.

Анализируя пробу можно сделать следующие выводы, что из 13 учениц 7 здоровые, но нетренированные, из них 2 девочки посещают спортивную секцию. Лица со скрытой недостаточностью кровообращения - 2 человека, очень часто пропускает уроки физической культуры из-за заболеваний, посещают уроки физической культуры, но судя по уровню физической подготовленности, применяет минимальные усилия для улучшения своего физического развития.

Анализ показателей пробы Серкина показал, что среди тренирующихся девочек есть те, кто не подтверждает статус здорового тренированного. На данный момент мы не можем найти объяснение данному явлению.

**Выводы и предложения**

1. Результаты исследовательской работы подтвердили, что обучающиеся занимающиеся дополнительно физическими упражнениями, имеют более высокий уровень физической подготовленности по всем показателям физических качеств;
2. Развитие физических качеств зависит от продолжительности занятий физической культурой и спортом;
3. Не у всех тренированных девочек, согласно пробе Серкина, подтверждается статус «здорового тренированного»;
4. На среднем уровне контрольный норматив по «Прыжку в длину с места» у 3 учениц. Для коррекции данного норматива рекомендуются определённые упражнения, вот некоторые из них:

- прыжки вверх по ступенькам лестницы по очереди на каждой ноге. Начинать с 20–30 прыжков, постепенно увеличивая их количество;

- выпрыгивания из глубокого приседа на дальность («лягушка») – 2–3 серии по 6–10 прыжков;

- спрыгивание с возвышения с последующим выпрыгиванием вверх – 2–3 серии по 8–10 раз;

- различные прыжки со скакалкой – до 200 прыжков. Упражнение выполняется сериями по 20–30 раз в подходе и т.д.;

5. На низком и среднем уровнях показатели норматива «Наклон вперёд из положения сидя» у 4 человек. Для коррекции данного норматива рекомендуется выполнение упражнений с повышенной амплитудой, например,

- из положения стоя или сидя наклоны вперёд, не сгибая ноги в коленях;

- «Мост»;

- из положения стоя, ноги на ширине плеч, руки прямые, вытянуты вперед, производить вращение туловища поочередно в противоположные стороны и т.д.;

6. Для повышения уровня физической подготовленности и увеличения объёма двигательной активности необходимо:

- регулярное выполнение утренней гимнастики;

- добросовестное отношение к урокам физической культуры;

- выполнение домашнего задания, направленного на развитие физических качеств;

- дополнительно заниматься физическими упражнениями во внеурочное время.

**Заключение**

Мы смогли изучить процесс формирования мотивации здорового образа жизни, увидели влияние физической культуры на обучающихся, смогли провести самостоятельно исследование и пришли к выводу, что для того чтобы быть в хорошей физической форме мало заниматься на уроках физкультуры, нужно также ходить на дополнительные занятия и заниматься дома. Ведь иметь хорошую физическую форму также нужно, как и вести здоровый образ жизни.

И в заключении хотелось бы обратиться к словам команды известных ученых и врачей под руководством академиков Н.Г.Блохина, К.И.Чазова: «Не ждите, пока кто-то за руку вас приведёт на стадион, будьте инициативнее! Занимайтесь физкультурой сами, приобщайте к ней младших братишек и сестрёнок и даже родителей. Помогайте вашим мамам по дому, чтобы у них высвободилось время для прогулок, туристического похода!» Вот к чему они нас призывают.

Использованная литература:

1.Бальсевич В.К. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2006. - №5. - С. 4-8.

2.Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого - М.: Физкультура и спорт, 1988. 208 с.

3.Лях В.И., Зданевич A.A. Комплексная программа физического воспитания. 1-11 классы. Изд. «Просвещение», 2011

4.Фарфель В.П. «Направление движениями в спорте». М.: «ФиС», 2005.

5.Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М.: «ФиС», 2004.

Приложения

*Приложение 1*

**«Анализ исследования-тестирования обучающихся на начало учебного года»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Фамилия, имя*** | ***Год рождения*** | ***Физкультурная группа*** | ***Челночный бег***  ***3х10*** | ***Уровень*** | ***Прыжок в длину с места*** | ***Уровень*** | ***Наклон вперед*** | ***Уровень*** | ***Поднимание туловища,***  ***30 сек.*** | ***Уровень*** | ***30м*** | ***Уровень*** | ***Уровень*** |
| *Брусникина Анна* | *2004* | *II осн* | *8,5* | *Средн* | *190* | *Высок* | *23* | *Высок* | *40* | *Высок* | *5,5* | *Выше средн* | *Выше средн* |
| *Мулюкова Альбина* | *2004* | *I осн* | *9,7* | *Низкий* | *182* | *Выше средн* | *22* | *Выше средн* | *33* | *Средн* | *5,7* | *Выше средн* | *Средн* |
| *Воробьева Мария* | *2004* | *II осн* | *10,0* | *Низкий* | *175* | *Средн* | *17* | *Ниже средн* | *30* | *Ниже средн* | *6,3* | *Низкий* | *Низкий* |
| *Голубева Екатерна* | *2004* | *I осн* | *9,0* | *Средн* | *178* | *Средн* | *18* | *Средн* | *36* | *Выше средн* | *6,1* | *Ниже средн* | *Средн* |
| *Дубова Евгения* | *2004* | *I осн* | *7,7* | *Высок* | *195* | *Высок* | *25* | *Высок* | *40* | *Высок* | *5,4* | *Высок* | *Высок* |
| *Лемешкина Елизавета* | *2004* | *II осн* | *8,5* | *Средн* | *179* | *Средн* | *24* | *Высок* | *40* | *Высок* | *5,8* | *Средн* | *Выше средн* |
| *Самодурова Ксения* | *2004* | *II осн* | *7,9* | *Высок* | *185* | *Выше средн* | *24* | *Высок* | *40* | *Высок* | *5,8* | *Средн* | *Выше средн* |
| *Сапуглинцева Полина* | *2005* | *II осн* | *9,0* | *Средн* | *183* | *Выше средн* | *22* | *Выше средн* | *36* | *Выше средн* | *5,9* | *Ниже средн* | *Средн* |
| *Синкина Алина* | *2003* | *II осн* | *9,7* | *Низкий* | *179* | *Средн* | *19* | *Средн* | *35* | *Средн* | *5,9* | *Ниже средн* | *Средн* |
| *Ушакова Анжелика* | *2004* | *II осн* | *8,5* | *Средн* | *185* | *Выше средн* | *17* | *Низкий* | *35* | *Средн* | *5,4* | *Высок* | *Средн* |
| *Шагеева Полина* | *2004* | *II осн* | *7,8* | *Высок* | *190* | *Высок* | *22* | *Высок* | *40* | *Высок* | *5,6* | *Высок* | *Высок* |
| *Шахбанова Арина* | *2004* | *II осн* | *9,0* | *Средн* | *181* | *Средн* | *19* | *Средн* | *37* | *Выше средн* | *5,3* | *Высок* | *Выше средн* |
| *Яшкова Екатерина* | *2004* | *II осн* | *10,0* | *Низкий* | *176* | *Средн* | *13* | *Низкий* | *30* | *Низкий* | *6,3* | *Низкий* | *Низкий* |

*Приложение 2*

**«Анализ исследования-тестирования обучающихся на конец учебного года»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Фамилия, имя*** | ***Год рождения*** | ***Физкультурная группа*** | ***Челночный бег***  ***3х10*** | ***Уровень*** | ***Прыжок в длину с места*** | ***Уровень*** | ***Наклон вперед*** | ***Уровень*** | ***Поднимание туловища,***  ***30 сек.*** | ***Уровень*** | ***30м*** | ***Уровень*** | ***Уровень*** |
| *Брусникина Анна* | *2004* | *II осн* | *8,0* | *Высок* | *195* | *Высок* | *25* | *Высок* | *40* | *Высок* | *5,3* | *Высок* | *Высок* |
| *Мулюкова Альбина* | *2004* | *I осн* | *9,0* | *Средн* | *187* | *Высок* | *23* | *Высок* | *35* | *Средн* | *4,5* | *Высок* | *Выше средн* |
| *Воробьева Мария* | *2004* | *II осн* | *8,5* | *Средн* | *179* | *Средн* | *19* | *Средн* | *33* | *Ниже средн* | *6,1* | *Ниже средн* | *Ниже средн* |
| *Голубева Екатерна* | *2004* | *I осн* | *8,5* | *Средн* | *181* | *Средн* | *19* | *Средн* | *38* | *Выше средн* | *5,9* | *Средн* | *Средн* |
| *Дубова Евгения* | *2004* | *I осн* | *7,5* | *Высок* | *200* | *Высок* | *27* | *Высок* | *40* | *Высок* | *5,0* | *Высок* | *Высок* |
| *Лемешкина Елизавета* | *2004* | *II осн* | *8,3* | *Средн* | *182* | *Выше средн* | *27* | *Высок* | *40* | *Высок* | *5,5* | *Выше средн* | *Выше средн* |
| *Самодурова Ксения* | *2004* | *II осн* | *7,7* | *Высок* | *190* | *Высок* | *27* | *Высок* | *40* | *Высок* | *5,5* | *Выше средн* | *Высок* |
| *Сапуглинцева Полина* | *2005* | *II осн* | *8,5* | *Средн* | *185* | *Выше средн* | *25* | *Высок* | *40* | *Высок* | *5,6* | *Выше средн* | *Выше средн* |
| *Синкина Алина* | *2003* | *II осн* | *8,9* | *Средн* | *184* | *Выше средн* | *22* | *Выше средн* | *37* | *Выше средн* | *5,6* | *Выше средн* | *Выше средн* |
| *Ушакова Анжелика* | *2004* | *II осн* | *8,0* | *Высок* | *190* | *Высок* | *20* | *Средн* | *37* | *Выше средн* | *5,3* | *Высок* | *Выше средн* |
| *Шагеева Полина* | *2004* | *II осн* | *7,6* | *Высок* | *195* | *Высок* | *26* | *Высок* | *40* | *Высок* | *5,3* | *Высок* | *Высок* |
| *Шахбанова Арина* | *2004* | *II осн* | *8,5* | *Средн* | *186* | *Высок* | *22* | *Выше средн* | *40* | *Высок* | *5,2* | *Высок* | *Выше редн* |
| *Яшкова Екатерина* | *2004* | *II осн* | *8,7* | *Средн* | *178* | *Средн* | *15* | *Низкий* | *33* | *Ниже средн* | *6,2* | *Низкий* | *Ниже средн* |

*Приложение 3*

Анализ анкетирования обучающихся. Согласно проведенному анкетированию:

* выполняешь ли ты по утрам утреннюю гимнастику? **Да - 5 человек, нет – 3 человека, редко - 10 человек;**
* сколько времени в день ты проводишь на свежем воздухе? **До 1 часа - 2 человека, 1.5 -2 часа – 7 человек, 2 и более часа- 9 человек;**
* выполняешь ли ты дома физические упражнения?**Да - 9 человек, нет – 1 человек, редко - 8 человек;**
* какие игры ты предпочитаешь? **Компьютерные -0 человек, дворовые -18 человек;**
* во сколько ты ложишься спать? **До 22 часов – 11 человек, до 23 часов - 6 человек, от 23 и более часов – 1человек;**
* сколько времени ты проводишь перед компьютером? **До 1 часа - 11 человек, от 1 до 3 часов - 7 человек, от 3 и более часов –0 человек;**
* как часто ты болеешь? **1 раз в год - 9 человек, 1 раз в триместр - 8 человек, каждый месяц – 1 человек;**
* посещаешь ли ты спортивные секции? **Да - 4 человека, нет – 10 человек, редко - 4 человека;**
* посещаешь ты уроки физкультуры (в сп. зале)? **Да - 18 человек, нет – 0 человек, редко - 0 человек;**
* часто ли ты пропускаешь уроки физкультуры? **Да - 1 человек, нет – 10 человек, редко - 7 человек;**
* если пропускаешь, то по какой причине? **Респонденты отвечали по причине болезни или забыл форму;**
* нравится ли тебе уроки физкультуры? **Да – 18 человек;**
* сколько времени в неделю занимаешься на секции? **до 1часа – 1 человек, от 1 до 3 часов – 0 человек, от 3 и более часов – 4 человека;**
* нравится ли на уроках физкультуры играть в спортивные игры? **Да – 18 человек;**
* продолжительность занятий спортом (спортивные секции)? **1 год – 1 человек, 2 года – 3 человека, 3 и более лет – 2 человек;**
* занимаются ли в твоей семье спортом? **Да – 11 человек, нет – 7 человек;**
* почему ты занимаешься в спортивных секциях? **Респонденты отвечали, что физические нагрузки повышают настроение, люблю принимать участие в соревнованиях.**

Анализируя данное анкетирование, делаем вывод, что спортивные секции регулярно посещают 4 человека и 1человек редко (так как ходит на танцы). Посещают спортивные секции более 3 лет-2 человека, 2 года- 3 человека, 1 год- 1 человек (эта девочка на секции была всего 2 недели). Из 18 учениц, только у четырёх девочек недельная физическая нагрузка составляет более 15 часов, не считая прогулок на свежем воздухе, утренней гимнастики, у остальных, а у остальных - 3 часа физической активности на уроках физической культуры, не считая прогулок на свежем воздухе и утренней гимнастики.

*Приложение 4*

**«Оценка результатов пробы Серкина, сек»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Контингент обследуемых | Фазы пробы | | |
|  | 1 фаза | 2 фаза | 3 фаза |
| Здоровые тренированные люди | 60 и более | 30 и более | Более 60 |
| Здоровые нетренированные люди | 40-55 | 15-25 | 35-55 |
| Лица со скрытой недостаточностью кровообращения | 20-35 | 12 и менее | 24 и менее |

*Приложение 5*

**«Анализ результатов пробы Серкина»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п.п | Фамилия, Имя | Фазы пробы | | | Анализ |
|  |  | 1 фаза | 2фаза | 3 фаза |  |
| 1 | Брусникина Анна | 1,08 | 24 | 52 | Здоровые нетренированные люди |
| 2 | *Мулюкова Альбина* | 1,02 | 15 | 25 | Здоровые нетренированные люди |
| 3 | *Воробьева Мария* | 38 | 7 | 26 | Лица со скрытой недостаточностью кровообращения |
| 4 | *Голубева Екатерна* | 49 | 15 | 37 | Здоровые нетренированные люди |
| 5 | *Дубова Евгения* | 1,20 | 24 | 26 | Здоровые тренированные люди |
| 6 | *Лемешкина Елизавета* | 1,03 | 33 | 1,05 | Здоровые тренированные люди |
| 7 | *Самодурова Ксения* | 1,01 | 35 | 1,12 | Здоровые тренированные люди |
| 8 | *Сапуглинцева Полина* | 59 | 26 | 59 | Здоровые нетренированные люди |
| 9 | *Синкина Алина* | 49 | 16 | 37 | Здоровые нетренированные люди |
| 10 | *Ушакова Анжелика* | 39 | 13 | 23 | Здоровые нетренированные люди |
| 11 | *Шагеева Полина* | 1,03 | 34 | 1,07 | Здоровые тренированные люди |
| 12 | *Шахбанова Арина* | 42 | 25 | 29 | Здоровые нетренированные люди |
| 13 | *Яшкова Екатерина* | 37 | 7 | 25 | Лица со скрытой недостаточностью кровообращения |
|  |  |  |  |  |  |