# Экспериментальное обоснование научно-методических подходов к организации спортивного часа в группах продленного дня

##  Цель, задачи, методы и организация исследования

**Цель исследования** – разработать и экспериментально обосновать программу физкультурно-оздоровительных занятий во время спортивного часа для учащихся I ступени образования в условиях групп продленного дня, основанную на организационно- функциональной модели управления физкультурно- оздоровительными

занятиями.

***Задачи исследования:*** 1. Изучить уровень физической подготовленности учащихся I ступени образования, проживающих в экорадиационных условиях.

1. Разработать организационно-функциональную модель управления физкультурно-оздоровительными занятиями с учащимися I ступени образования в группах продленного дня.
2. Разработать и экспериментально оценить программу физкультурно-оздоровительных занятий во время спортивного часа для детей младшего школьного возраста в условиях группы продленного дня.

***Методы исследования.*** Поставленные в работе задачи решались с помощью следующих методов исследования:

* Анализ специальной научно-методической литературы и нормативной правовой документации.
* Педагогическое наблюдение.
* Антропометрия.
* Педагогический эксперимент (констатирующий, формирующий).
* Контрольно-педагогические испытания (тесты).

# Физиологические методы (методы оценки сердечно-сосудистой системы).

* + Метод теоретического моделирования.
	+ Методы математической статистики.

*Анализ специальной научно-методической литературы и нормативной правовой документации* позволил выявить:

* состояние здоровья учащихся I ступени образования, проживающих в экорадиационных условиях;
* возрастные особенности физической подготовленности детей младшего школьного возраста;
* особенности физкультурно-оздоровительной работы с учащимися I ступени образования в группах продленного дня.

Использовались литературные источники по следующим отраслям: теории и методике физического воспитания, в том числе оздоровительной физической культуре, педагогике, физиологии, валеологии, математической статистике.

#### Педагогическое наблюдение

Педагогическое наблюдение осуществлялось за учащимися, посещающими группу продленного дня и проживающими в экорадиационных условиях, и за организацией с ними физкультурно-оздоровительных занятий. Во время последних фиксировалась двигательная активность детей и динамика их вовлеченности. Полученные результаты использовались при проведении педагогического эксперимента, а также для разработки программы физкультурно-оздоровительных занятий во время спортивного часа для учащихся I ступени образования, посещающих группу продленного дня.

#### Контрольно-педагогические испытания (тесты)

Определение уровня физической подготовленности учащихся I ступени образования осуществлялось с помощью общепринятых методик, рекомендуемых государственной учебной программой

«Физическая культура и здоровье» и нормативными правовыми документами, отвечающими критериям информативности, надежности, стандартности [184, 446, 447]:

* 1. Челночный бег 4×9 м (с).
	2. Бег 30 м (с).
	3. 6-минутный бег (м).
	4. Прыжок в длину с места (см).
	5. Наклон вперед из положения сидя (см).
	6. Вис на согнутых руках (с) – мальчики, поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) (кол-во раз) – девочки.

Сдача тестовых упражнений осуществлялась на школьном стадионе и в спортивном зале в процессе уроков физической культуры и здоровья [228].

1. *Челночный бег 4×9 метров* проводился в спортивном зале школы. На расстоянии 9 метров на полу были нанесены 2 линии: линия старта и линия, на которую ставились два кубика, длиной 10 см каждый. По команде «Марш!» испытуемый пробегал 9 метров к противоположной линии и брал кубик в руки, затем поворачивался кругом и возвращался на линию старта, где его ставил. Затем снова бежал на противоположную линию за вторым кубиком и возвращался назад, пересекая линию старта. Регистрация результата проводилась секундомером с точностью до 0,1 секунды.
2. *Бег 30 метров.* Проводился на дорожке школьного стадиона. По команде «На старт!» испытуемые становились у стартовой линии в положении высокого старта. Команда «Марш!» совпадала с каким- либо зрительным сигналом для хронометристов, стоящих у финишной отметки. Во время преодоления дистанции требовалось не снижать темп бега перед финишем. Разрешалась только одна попытка. В забеге участвовало двое испытуемых, но время каждого фиксировалось по секундомеру с точностью до 0,1 секунды. Тест проводился в такие погодных условиях, при которых испытуемые могли бы показать свои обычные результаты.
3. *6-минутный бег.* Проводился на дорожке школьного стадиона, которая была размечена по кругу. Бег начинался с высокого старта. Время фиксировалось с точностью до 1 с.
4. *Прыжок в длину с места.* Проводился на нескользкой поверхности в спортивном зале школы. Испытуемый становился носками к линии старта, стопы располагались параллельно. Прыжок выполнялся одновременным отталкиванием двух ног и взмахом рук после отведения их назад; приземление на обе ноги. Регистрация результата производилась рулеткой с точностью до 1 сантиметра в каждой из трех попыток, лучшая из которых фиксировалась в протоколе. Длина прыжка измерялась от линии старта до точки самого ближнего касания ноги испытуемого с поверхностью.
5. *Наклон вперед из положения сидя.* На полу наносится линия А-Б, а от ее середины – перпендикулярная линия, которую размечают через 1 см. Тест выполняется после предварительной разминки. Учащийся садится так, чтобы пятки оказались на линии А-Б. Расстояние между пятками – 20–30 см, ступни вертикальны. Партнер фиксирует колени тестируемого. Выполняются три разминочные наклона, а затем четвертый, зачетный. Результат определялся по касанию цифровой отметки кончиками пальцев соединенных рук. Если испытуемый не доставал линии А-Б, показатель записывался со знаком «минус», и со знаком «плюс», если кончики пальцев касались какой-либо цифровой отметки.
6. *Вис на согнутых руках.* Испытуемому помогают принять положение виса хватом сверху, чтобы подбородок был выше перекладины, но не касался его никогда. В этом положении испытуемому необходимо удержать себя как можно дольше. Секундомер выключался в момент, когда перекладина оказывалась на уровне глаз испытуемого. Выполнялась только одна попытка. Время фиксировалось с точностью до 1 с.

*Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) (девочки).*Девочки из положения лежа на спине с согнутыми в коленях ногами выполняли поднимание туловища до касания локтями своих коленей. Фиксировалось количество раз, выполненных испытуемой в течение 30 секунд.