

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

## ОТЧЕТ ПО УЧЕБНОЙ ПРАКТИКЕ

Учебная научно-исследовательская практика  
(получение первичных навыков НИР)

Студент  
гр. БПО-22-ФК1



---

П.П. Кудрявцев

Руководитель  
к.пед.н., доцент



---

Ю.Э. Гудков

Владивосток 2024



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

«Владивостокский государственный университет»

*Кафедра физкультурно-оздоровительной и спортивной работы*

Направление подготовки

***Направление 44.03.01 Педагогическое образование***

Профиль подготовки

***Физическая культура***

ЗАДАНИЕ

**Учебная научно-исследовательская практика**

**(получение первичных навыков НИР)**

Студент Кудрявцев Потап Павлович

группа БПО-22-ФК1

1. Тема индивидуального задания на практику (Тема исследования)

Развитие стрессоустойчивости у учащихся средствами предмета  
«Физическая культура».

2. Задания на практику

- провести анализ литературных источников по теме индивидуального задания и составить рецензию на актуальную статью по проблематике исследования;

- провести социологический опрос форме анкетирования с целью выявления представления респондентов, связанных с проблемой исследования;

- провести педагогическое наблюдение и анализ занятия (урока) по физической культуре в контексте выбранной темы (проблемы) исследования

### 3. Календарный план-график подготовки и оформления Отчета по учебной практике

| №   | Выполняемые работы   | Форма проведения  | Отметка о выполнении |
|-----|--|---|----------------------|
| 1.  | Организационное собрание.<br>Инструктаж по технике безопасности  | Аудиторное занятие  | <i>Выполнено</i>     |
| 2.  | Выбор темы индивидуального задания и согласование с руководителем  | Самостоятельная работа.<br>Консультация с руководителем             | <i>Выполнено</i>     |
| 3.  | Составление предварительного списка литературных и интернет источников                                       | Консультация с руководителем в том числе на платформе Adobe Connect | <i>Выполнено</i>     |
| 4.  | Разработка и представление руководителю темы индивидуального задания на практику                             |   | <i>Выполнено</i>     |
| 5.  | Разработка и представление руководителю Титульного листа, Содержания и Введения к Отчету по учебной практике |   | <i>Выполнено</i>     |
| 6.  | Разработка и представление руководителю Первого раздела Отчета   |   | <i>Выполнено</i>     |
| 7.  | Разработка и представление руководителю Второго раздела Отчета   |   | <i>Выполнено</i>     |
| 8.  | Разработка и представление руководителю Третьего раздела Отчета  |   | <i>Выполнено</i>     |
| 9.  | Формулирование выводов и составление списка использованных источников  |   | <i>Выполнено</i>     |
| 10. | Доработка доклада и презентации для защиты Отчета  |   | <i>Выполнено</i>     |
| 11. | Предзащита Отчета на практическом занятии и получение отзыва руководителя                                    | Практическое занятие, в том числе                                   | <i>Выполнено</i>     |

|     |               |                            |                  |
|-----|---------------|----------------------------|------------------|
| 12. | Защита Отчета | на платформе Adobe Connect | <i>Выполнено</i> |
|-----|---------------|----------------------------|------------------|

4. Основные источники информации, используемые для разработки темы

#### Основная литература

Данилова, И.И. Введение в проектную и научно-исследовательскую деятельность : учеб. пособие / Ю.В. Привалова; Южный федер. ун-т; И.И. Данилова .— Ростов-на-Дону : Изд-во ЮФУ, 2019 .— 108 с. : ил. — ISBN 978-5-9275-3125-7 .— URL: <https://lib.rucont.ru/efd/745916> (дата обращения: 03.05.2023)

Никитушкин В. Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта 2-е изд., испр. и доп. Учебное пособие для вузов [Электронный ресурс] : Москва : Издательство Юрайт , 2022 - 232 - Режим доступа: <https://urait.ru/book/osnovy-nauchno-metodicheskoy-deyatelnosti-v-oblasti-fizicheskoy-kultury-i-sporta-492454>

Практика по получению первичных профессиональных умений и навыков, в том числе первичных умений и навыков научно-исследовательской деятельности : Методическая литература [Электронный ресурс] - Сочи : Сочинский государственный университет , 2020 - 32 - Режим доступа: [https://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=618255](https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=618255)

#### Дополнительная литература

Алехин И.А. Технологии профессионально ориентированного обучения: учебное пособие/ И.А. Алехин М.: Российская таможенная академия, 2016. 156 с. <http://www.iprbookshop.ru/69819.html>

Воробьева Е.В. Педагогическая практика студентов по физическому воспитанию в общеобразовательных учреждениях: учебно-методическое пособие/ Воробьева Е.В., Григорьев А.А. Иркутск: Иркутский филиал Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодёжи и туризма, 2010. 174 с. <http://www.iprbookshop.ru/15700.html>

Сайт для учителя по физической культуре

<https://fiz-ra-ura.jimdofree.com/методичка/рабочие-программы/>

Руководитель \_\_\_\_\_  / Гудков Ю.Э. /

Задание принял(а) \_\_\_\_\_  / Кудрявцев П.П. /

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
КАФЕДРА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ

**ОТЗЫВ РУКОВОДИТЕЛЯ**

на отчет по Учебной научно-исследовательской практики студена группы БПО-22-ФК1 Кудрявцева Потапа Павловича, направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование по профилю Физическая культура.

Руководитель учебной практики доцент кафедры физкультурно-оздоровительной и спортивной работы Ю.Э. Гудков.

В данном Отчете представлены результаты выполнения следующих заданий:

- анализ литературных источников по теме исследования;
- проведение социологического опроса в форме анкетирования по проблеме исследования;
- проведение педагогическое наблюдение и анализ урока по физической культуре по теме исследования.

Студен в основном справился с решением задач по организации исследования, самостоятельно получил, обработал и представил результаты анализа литературных источников, социологического опроса и анализа педагогического наблюдения, однако, в тексте имеются редакционные погрешности и не точности форматирования.

Студент в необходимой мере предоставил требуемые материалы прохождения практики с результатом на оценку – «Хорошо».

Руководитель практики \_\_\_\_\_ / Гудков Ю.Э. /

## Содержание

|   |    |
|---|----|
| Введение .....  | 3  |
| Раздел Особенности развития стрессоустойчивости у учащихся средствами предмета  |    |
| 1. «Физическая культура» по результатам анализа литературных источников.....  | 6  |
| Раздел Представления респондентов социологического опроса по теме   |    |
| 2. формирования стрессоустойчивости у учащихся средствами физической культуры по результатам анкетирования .....                          | 18 |
| Раздел Педагогическая характеристика урока по физической культуре для учащихся  |    |
| 3. 4 класса по теме развития стрессоустойчивости у учащихся средствами физической культуры по результатам педагогического наблюдения..... | 24 |
| Выводы .....  | 29 |
| Список литературы .....   | 30 |
| Приложения .....  | 31 |

## Введение

Назначением учебной практики по получению навыков исследовательской работы является приобретение студентами компетенций позволяющей осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач. Данная компетенция предполагает овладение обучающимися базовым методам исследовательской деятельности, а именно: способами работы с научно-методическими первоисточниками; социологическим опросом; и наблюдением; методами математической обработке результатов и их графической интерпретацией. Учебная практика является связующим звеном между теоретическими знаниями, полученными на дисциплинах учебного плана ОПОП и практической деятельностью по внедрению этих знаний в профессиональную деятельность на данном этапе формирования компетенции.

Итоговым документом, позволяющим квалифицировать качество и объем исследовательской работы, является «Отчет по учебной практике». В данном Отчете представлены результаты выполнения следующих заданий:

- анализ литературных источников по выбранной проблеме развития стрессоустойчивости у учащихся средствами предмета «Физическая культура»;
- проведение социологического опроса в форме анкетирования с целью выявления представления респондентов по теме формирования стрессоустойчивости у учеников посредством физической культуры;
- проведение педагогического наблюдения и анализ урока по физической культуре для учащихся 4 класса по теме развития стрессоустойчивости у учащихся средствами предмета «Физическая культура».

**Актуальность** выбранной темы исследования заключается в том, что в современном мире очень важно формировать у учеников стрессоустойчивость в процессе физического воспитания.

**Проблема исследования** по моему мнению заключается в том, что по сей день педагоги не отводят должного внимания формированию у детей стрессоустойчивости.

**Цель** систематизировать, проанализировать и обобщить информацию, полученную в результате исследования по проблеме развития стрессоустойчивости у учащихся средствами предмета «Физическая культура».

### **Задачи исследования:**

- 1) по анализу литературных источников по проблеме формирования стрессоустойчивости у учащихся средствами физической культуры;
- 2) по социологическому опросу с целью выявления респондентов по теме развития стрессоустойчивости у учеников посредством физической культуры;

3) по педагогическому наблюдению и анализу урока по физической культуре для учащихся 4 класса по теме формирования стрессоустойчивости средствами физической культуры.

**Практическая значимость исследования:** применять разработанный в ходе нашего исследования материал в практической деятельности.

**Методы исследования:**

1. Анализ литературных источников по теме развития стрессоустойчивости у учащихся средствами предмета «Физическая культура»;
2. Социологический опрос в форме анкетирования по проблеме формирования стрессоустойчивости у учеников средствами физической культуры;
3. Педагогическое наблюдение уроков по физической культуре для учащихся 4 класса по теме развития стрессоустойчивости у учеников средствами физической культуры.

## Раздел 1 Особенности развития стрессоустойчивости у учащихся средствами предмета «Физическая культура» по результатам анализа литературных источников

Для выполнения Задания по анализу литературных источников мы использовали электронные и библиотечные ресурсы (Электронно-библиотечная система издательства ЮРАЙТ; «iprbooks»; «Лань»; ZNANIUM.COM; ).

**Целью** анализа литературы являлось: обосновать особенности проведения урока физической культуры в современной школе.

### **Задачи исследования:**

- 1) провести анализ литературных источников по проблеме развития стрессоустойчивости у учащихся средствами предмета «Физическая культура»;
- 2) составить текст, состоящий из трёх параграфов (1.1, 1.2, 1.3) входящих в Первую главу курсовой работы по проблеме формирования стрессоустойчивости у учеников посредством физической культуры;
- 3) составить список литературных источников по проблеме необходимости развития стрессоустойчивости у учащихся средствами физической культуры.

Для решения первой задачи нами были проанализированы источники по следующим тематическим направлениям по проблеме «Формирования стрессоустойчивости у школьников» – 2 источника; «Особенности развития стрессоустойчивости у учеников начальной школы» – 2 источника; «Психофизические особенности младших школьников» – 1 источник)

Далее нами была проанализирована публикация по теме «Изучение стрессоустойчивости у младших школьников», содержание которой в большей мере соответствует проблеме развития стрессоустойчивости у учащихся средствами физической культуры и разработана Первая глава и три параграфа курсовой работы (в виде тезисов).

# 1 Особенности развития стрессоустойчивости у школьников по анализу литературных источников.

## 1.1 Особенности развития стрессоустойчивости у школьников.

Формирование стрессоустойчивости является залогом развития психически здоровой личности и неотъемлемым условием социальной стабильности, прогнозирующих процессов, происходящих в обществе. Путь к психическому здоровью – это путь к интегральной личности, не разрываемой изнутри конфликтами мотивов, сомнений, неуверенностью в себе. В младшем школьном возрасте происходят серьёзные изменения личности. Одна из наиболее ярких характеристик данного периода – личностная нестабильность. Для того, чтобы противостоять стрессам, детям необходимо как можно раньше научиться управлять своей психической деятельностью, развивать эмоциональную устойчивость

Термин «стресс» (от англ. Stress – давление, напряжение), заимствован из техники, где это слова используется для обозначения внешней силы, переложенной к физическому объекту и вызывающей его напряжённость, то есть временное или постоянное изменение структуры объекта. В физиологии, психологии, медицине этот термин применяется для обозначения обширного круга состояний человека, возникающих в ответ на разнообразные экстремальные воздействия. Первоначально такое понятие как стресс возникло для обозначения нехарактерной реакции на воздействие неблагоприятных ситуаций. Позднее стали использовать для описания реакции индивида на экстремальные ситуации на биологическом, психическом и поведенческих уровнях.[1]

В современной научной литературе термин стресс используется в трёх значениях:

1. Понятие стресс определяет любые внешние стимулы или события, которые вызывают у человека напряжение или возбуждение. В настоящее время в этом значении чаще употребляется термин «стрессор», «стресс – фактор».
2. Стресс относится к субъективной реакции и в этом значении он отражает внутреннее психическое состояние (напряжение или возбуждение), что интерпретируется как эмоции, защитные реакции и процессы происходящие в самом человеке. Такие процессы могут помогать развитию и улучшение функциональных систем, а так же вызывать психическое напряжение.
3. Стресс – это физическая реакция организма на предъявляемое требование или вредное воздействие.

Функция физиологических реакций, является поведенческими действиями и психическими процессами для преодоления этого состояния, было выделено, что разные представления о сущности стресса, теории и модели которого могут существенно отличаться друг от друга. В данной области не существует установленной терминологии, даже

определение стресса часто различаются у разных авторов. Такое положение характерно для целого ряда ключевых проблем, таких как утомление, способности личности, воля, мотивация, адаптация и многие другие. При поступлении в первый класс, а так же при переходе из младшей школы в среднюю, выбор профиля обучения в старшей школе или при смене учебного учреждения, или переезда в другое место жительства приводит к серьёзным проблемам: ребёнок лишается привычного ритма жизни, старых знакомых и друзей, необходимость привыкать к новым условиям, новым педагогам и одноклассникам. Существует такое мнение, что на здоровье ребёнка в учебном учреждении влияет медицинское сопровождение. Однако это лишь вершина проблем. Основанием проблемы редко бывают исключительно медицинские, если дети сильно перегружены, они чаще и быстрее заболевают.

Некоторые школы в основном частные, применяют особые методики на развитие памяти, воображения, мышления, речевые навыки. В это же время стресс является одной из основных причин болезней детей школьного возраста. Часто у детей развиваются ортопедические патологии (нарушение осанки, плоскостопие и другие), так же могут развиваться болезни связанные с нарушением слуха и зрения. Так же довольно часто развиваются вегетососудистые заболевания, неврологические заболевания, аллергии и эндокринные нарушения.

Старший школьный возраст является промежуточным этапом между отрочеством и взрослостью. Этот непростой период подготовки и сдачи выпускных экзаменов, поиска себя, личностного и профессионального самоопределения достаточно часто сопровождается стрессом и тревожностью. Чтобы справиться с трудностями, старшекласснику необходимы такие черты как высокий уровень саморегуляции, умение справиться со стрессом и контролировать эмоции. Психологическая специфика стресса зависит не только от характера внешних воздействий, которые могут быть сильными для человека, но и от личностного смысла цели деятельности, субъективной оценки ситуации, в которой находится человек. Поэтому для регуляции стрессовых состояний необходим индивидуальный подход и учёт личностных особенностей, в том числе креативности как способности творчески мыслить, помогающей личности в жизни, расширяющей её представление о жизни. В связи с этим возникает вопрос, может ли креативность помочь в процессе совладания со стрессовой ситуацией.

Подростку легче переносить учёбу в школе без особых усилий получать хорошие оценки. Соперничество в школе может показаться настолько пугающим, что у него начинаются спазмы в животе и головные боли даже при виде школы. Характеристикой в подростковом возрасте можно назвать сосредоточенность на себе, своих проблемах. Это

выражается в том, что внимание окружающих очень важно для развивающейся личности. Безразличное отношение коллег и родителей к достижениям и успехам тяжело переносится, они стремятся к пониманию, одобрению, восхищению. У них очень острая потребность в друзьях. Подростки в основном должны общаться с друзьями, любить и понимать семью, близких людей, привлекая внимание окружающего общества к себе в самосознании. Основными чертами подростков можно считать эгоцентризм, стремление к независимости, самостоятельность, отношения с противоположным полом. Подросток не видит себя вне общения со сверстниками и друзьями. Дружба для него очень важна: она даёт возможность измерить физические и духовные силы со своими сверстниками, проанализировать себя и других, почувствовать свою индивидуальность. Как в зеркале, он смотрит на оценку людей, важных для него, и корректирует свои представления о себе. По этой причине оценка и дружеская эмоциональная поддержка родителей и учителей имеют для него первостепенное значение. Важнейшим этапом в формировании личности и будущей профессии, в социализации личности является этап студенчества. В качестве основополагающего фактора построения образовательного процесса университета является изменение личности студента, выступающего субъектом будущей профессиональной деятельности. Данное обстоятельство указывает на особую важность решения проблемы преодоления стресса студентами университета, поскольку это влияет на их личностное и профессиональное развитие.

И.С. Кон отметил, что «возрастные категории во многих, если не во всех языках, изначально обозначаются не столько хронологически, сколько социальным статусом, социальным статусом». В то же время юношеский возраст не может дать человеку ничего с точки зрения развития способности к размышлениям и духовности. По истечении этого времени взрослый человек может оставаться в психологическом статусе подростка. Новообразования подросткового возраста охватывают когнитивные, эмоциональные, мотивационные и произвольные области психики. Они также проявляются в структуре личности: в интересах, потребностях, наклонностях, в характере. В связи с этим изучение методов накопления учащимися личного потенциала стрессоустойчивости и средств развития социальной устойчивости в образовательном процессе приобретает сегодня особое значение.

Работа со школьниками по формированию стрессоустойчивости направлена на обучение школьников способам снятия эмоционального и мышечного напряжения; повышение самооценки учащихся; понижение уровня тревожности; повышение мотивации к успеху; выработку стратегии поведения при экстремальной, чрезвычайной ситуации. Самые распространённые методы и средства: дискуссия, беседа, мини-лекция, игры, упражнения и рефлексия. Основными формами работы с родителями по созданию психолого-

педагогических условий по формированию стрессоустойчивости старшеклассников выступают групповое консультирование, родительское собрание с помощью которых осуществляется знакомство родителей с особенностями стрессоустойчивости старшеклассника, стратегиями безопасного поведения школьников и самих родителей в стрессовых ситуациях; информирование о необходимости соблюдения учащимися режима сна, правильного питания; поддержка родителей, испытывающих тревогу, и повышение мотивации у родителей. Для правильного выстраивания безопасного поведения и выбора стратегии в стрессовой ситуации старшеклассник должен обладать целым комплексом психологических качеств, таких как гибкость, высокий уровень концентрации внимания, структурированность мышления, высокий уровень организации деятельности, мотивация на достижения успеха, высокий уровень стрессоустойчивости. Таким образом, для формирования безопасного поведения необходимо сформировать у старшеклассников умения снижать уровень тревоги и научить противодействовать стрессам в различных жизненных ситуациях.

Конечно, нельзя оставлять без внимания и возрастные особенности старшеклассника, которые характеризуются эмоциональной лабильностью, высоким уровнем тревоги, нестабильностью психических реакций, низкой самооценкой, мотивацией на успех или неудачу, личностной тревожностью. В связи с этим у школьников необходимо формировать безопасное поведение в различных экстремальных ситуациях, которое связано со стрессоустойчивостью, мотивацией успеха, выбором оптимальной стратегии деятельности и знанием процедуры поведения в той или иной жизненной ситуации. А выбранные психолого-педагогические формы и методы формирования такого поведения должны быть направлены на устойчивость к стрессам, адаптацию, снижение уровня тревожности и включать упражнения на формирование уверенности, саморегуляции и мотивации на успех, снижение эмоционального и мышечного напряжения.

Стрессоустойчивость зависит от бессознательного действия либо противодействия подростка, направленные на защиту от тех опасностей и угроз, которым он подвергается со стороны окружающей его реальности и своего собственного внутреннего мира.

Социальный мир, окружающий подростка и взаимодействующий с ним, наполнен внешними факторами, зачастую провоцирующими у него различные стрессовые состояния. В этом возрастном периоде человек сконцентрирован на развитии и познании собственной личности. Стрессоустойчивость у подростков можно увеличить посредством углубления собственных степеней свободы личности через присоединение к своему осознанному «Я» других не менее важных «Я-образов», в таком случае вероятность расхождения между модальностями «Я» будет сведена к минимуму.

## 1.2 Важность занятий физической культурой в современном мире.

Возникновение физического воспитания и культуры относится к самому раннему периоду в истории человеческого общества. Элементы физического воспитания возникли в первобытном обществе. Люди добывали себе пищу, охотились, строили жильё и в ходе этой необходимой деятельности спонтанно происходило совершенствование их физических способностей: силы, выносливости, быстроты. Постепенно в ходе исторического процесса люди обратили внимание на то, что те члены племени, которые вели более подвижный образ жизни, многократно повторяли те или иные физические действия, были более сильными и выносливыми. Это привело к пониманию людьми упражняемости (повторяемости действий). Именно явление упражняемости стало основой физического воспитания.

Физическая культура - это специфический вид социальной деятельности, в процессе которой происходит удовлетворение физических и духовных потребностей человека посредством целенаправленных занятий физическими упражнениями, усвоения и применения соответствующих знаний и навыков, а также участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях. Термин “физическая культура” впервые появился в Англии в конце прошлого века.[5]

Формы организованного физического воспитания возникли в Древней Греции в виде специального обучения молодёжи военным, спортивным играм и физическим упражнениям. Античная физическая культура достигла довольно высокой степени развития, о чём свидетельствует чёткая, методически разработанная постановка военно-физической подготовки в Спарте, Афинах и других государствах-полисах. В это время возникают и пользуются большой популярностью Олимпийские, Пифейские и Немейские игры, которые стали оказывать влияние на межгосударственные отношения. Традиция проведения Олимпийских игр, существовавшая в Древней Греции, зародилась как часть религиозного культа. Игры проводились с 776 года до н. э. по 394 год н. э., всего было проведено 293 Олимпиады в Олимпии, считавшейся у греков священным местом. С точки зрения греков древности, тренировка тела имела первенствующее значение (как логически, так и исторически, хронологически). Поэтому они и ввели в общую систему обучения и просвещения в качестве первоочередной физическую тренировку и поддерживали её в первую очередь. В одном из первых изданий «Британской Энциклопедии» говорится: «Греки уделяли физическому воспитанию юношей больше времени, чем всем другим дисциплинам, вместе взятым».

Современные исследования позволяют утверждать, что уроки физкультуры очень важны и обязательно должны быть включены в школьную программу. Но известен и тот факт, что не всем ученикам это нравится из-за того, что они не понимают всей важности уроков физкультуры. Физическая активность помогает уравновесить психическое состояние детей, а также побудить их к решению важных вопросов на других уроках. Стресс и беспокойство, с которыми они сталкиваются в своей повседневной жизни, могут быть сняты только в том случае, если они физически развиты, а этому способствуют уроки физического воспитания. Основной формой физического воспитания, обеспечивающей необходимый уровень знаний, умений и навыков в школьных образовательных учреждениях является урок физической культуры. На уроках физической культуры решались следующие задачи: повысить двигательную активность детей до уровня, обеспечивающего нормальное физическое, психическое развитие и здоровье детей; повысить физическую подготовленность и функциональные возможности организма детей с целью адаптации и противостоять неблагоприятным факторам, сопровождающим начало школьного обучения; сформировать жизненно необходимые двигательные действия и обучить навыкам самостоятельного выполнения физических упражнений; обеспечить условия для проявления активности и творчества, раскрытия своих способностей каждым учеником.

Люди, которые занимаются различными видами спорта, смогли установить прочные отношения с членами своего окружения и заслужить большое уважение со стороны других членов общества. Физическое воспитание ориентировано на то, чтобы личность была способна правильно использовать свой потенциал. «Нынешние реалии российского общества призывают к даче качественного высшего образования всевозможными методами: включением инновационных средств обучения, увеличением действенности технологий выстраивания хода учёбы, разнообразием целей и предсказываемых итогов» .

Социальное происхождение физической культуры, как одной из сфер социально потребной деятельности социума, обуславливается прямыми надобностями работы и прочих видов жизнедеятельности человека. Оно также определяется склонностями социума к обширному применению её в виде одного из главнейших способов развития и заинтересованностью самих людей в своём совершенствовании. Физические возможности формируются, когда человек делается более универсальным с точки зрения развития двигательной способности и вероятности результативного показа им нужных действий в производстве. Физическая культура стоит в этом деле на первом месте. Физическая культура является общностью истинной (практической) и совершенной (психической) деятельности. Во время этого процесса человек входит во взаимосвязи и взаимоотношения с социальным и

природным миром. Чем теснее будут его взаимосвязи, тем полнее и слаженнее будет сформирован человек, тем больше будут его связи с окружающей средой. Так как физическая культура есть доля цивилизации мира, то ей характерны общекультурные общественные функции. На данном этапе правительство России уделяет большое внимание на то, чтобы молодое поколение с пользой использовало своё свободное время. Для этого по всей стране сооружаются комплексы для занятия спортом, для ведения здорового образа жизни. Молодёжная политика направлена на ограждение молодёжи от вредных привычек, так как здоровое поколение – залог развитого, цивилизованного общества. Было построено множество университетских спортивных и специализированных центров, которые занимаются распространением спорта и физической культуры в обществе ввиду важности физического воспитания во всех аспектах. В учреждениях работают над созданием различных спортивных курсов для всех, кто желает к ним присоединиться, и поощряют научные исследования в этой области с целью их развития и продвижения.

Существуют организации, готовящие компетентных педагогов, специализирующихся на физическом воспитании, которые могут передать остальным свой спортивный опыт, а также возможность заполнить все упущения, чтобы достичь успеха в различных видах спорта. Они содействуют формированию креативных способностей. Они могут побудить к использованию теоретических знаний на практике. Человек, развивая свою культуру, увлекается общественной работой, которая нацелена на сохранение и укрепление здоровья. Физическая культура способствует развитию психологии и физических данных человека. Но условием достижения успеха является активное занятие спортом. Физическая культура составляет определённую область общественной культуры, но она важная и самостоятельная область. Эта область действия социума, которая решает вопросы государственной программы по упрочению, сохранению и выработыванию здоровья человека. Они используются согласно практическим потребностям общества. Этот вид культуры возник и начал своё развитие тогда, когда складывалась всеобщая культура социума.[4]

Физическая культура является многогранным явлением общества. Она относится почти ко всем видам жизнедеятельности социума, глубоко проникает в структуру образа жизни личности. В результате занятия физической культурой личность приобретает всесторонние и гармоничные качества. Не следует считать физическую культуру только оздоровительной, укрепляющей организм – это слишком упрощенно. Это значит, не замечать её одушевляющей роли как источника созидательных сил, бодрого, жизнерадостного ощущения. В общественной жизни, в системе среднего и высшего образования, воспитательной системе, в обыденной жизни и в сфере трудовой организации и здорового времяпровождения, физкультура выполняет разные функции. Эти функции

способствуют формированию социального направления физкультурного движения. Участники настоящего движения работают над применением, расширением и приумножением значимости физкультуры среди подрастающего поколения и людей старшего возраста.

В социуме спорт является существенным способом формирования нового человека, совмещающего в себе внутреннее богатство, нравственную аккуратность и физическую безупречность. Он содействует увеличению общественной и трудовой предприимчивости людей, экономической действенности производства. Сейчас стоит задача превратить занятие физической культурой во всенародное. Его основой должна стать научно аргументированная программа развития, которое касается всех кругов социума.

Важнейшими задачами формирования подрастающего поколения являются:

- 1) упрочение здоровья;
- 2) правильное физическое формирование;
- 3) передача подрастающему поколению необходимых навыков;
- 4) умножение их опыта;
- 5) помощь выработыванию основных морально-волевых свойств.

Итак, физическая культура содействует физическому улучшению, упрочению здоровья, верному и разумному использованию свободного времени, приспособлению человека в социуме. Она воздействуют на другие стороны существования: способствует росту трудовой деятельности, этических и умственных возможностей. С каждым годом физическая культура становится труднее, увлекательнее. Количество людей, проявляющих заинтересованность спортом, регулярно растёт. А, следовательно, систематически растёт и воздействие физкультуры на всестороннее развитие личности.

### 1.3 Психофизические особенности школьников.

Младший школьный возраст – этап развития ребёнка, который соответствует периоду обучения в начальной школе. Хронологические границы этого возраста различны в разных странах и в разных исторических условиях. Эти границы могут быть условно определены в интервале от 6-7 до 10-11 лет, их уточнение зависит от официально принятых сроков начального обучения.

Возраст 7–8 лет — это ключевой и важный этап в развитии ребёнка. То в каком возрасте ребёнок пошёл в школу, в шесть или в семь лет, никак не влияет на наступление кризисного этапа. Этот этап может начаться как в шестилетнем возрасте, так может сместиться и к восьми, семи годам. Кризис семи лет известен как период появления социального «я», и связан с открытием новой социальной позиции — позиции школьника,

осознанием ребёнком своего причастия к миру общественных отношений. Формирование новой позиции приводит к переоценке ценностей, за счёт изменения самосознания. То, что было важно раньше, уходит на второй и третий план. Прошлые мотивы, интересы, утрачивают значение, на смену им приходят новые. Хотя маленький школьник продолжает играть с увлечением и будет играть ещё продолжительное время, игра перестаёт быть ведущей ролью в его жизни. Основной и ведущей деятельностью становится учёба, именно во время овладения навыкам учебного процесса развиваются и возникают новые психологические критерии и качества. Результативность процессов обучения непосредственно влияет на личностное развитие младшего школьника.

В этот период также происходит глубокая трансформация в области переживаний и эмоционально спектра. Ранее испытываемые чувства и эмоции ребёнка в возрасте четырёх-пяти лет, были ситуативными, непостоянными, не оставляли сильного впечатления в его памяти. Например, нелестные отзывы о его внешности и неудачи, приносившие огорчения, не сказывались на формировании его личности (при условии благоприятной семейной обстановки). На этапе кризиса семи лет появляется «обобщение переживаний», что позволяет сформироваться логике чувств. Переживания приобретают новый смысл, их усложнение влияет на внутреннюю жизнь ребёнка — на его активное участие в различных событиях .

В дошкольном возрасте подходит к концу сложный и долгий процесс овладения речью. К семилетнему возрасту язык становится средством мышления ребёнка и общения, а также предметом сознательного изучения, при подготовке к школе. Развивается звучание речи. Дети начинают понимать и разбирать своё произношение, его особенности и чёткость. К концу дошкольного возраста подходит к концу процесс фонематического развития, растёт словарный запас. Здесь значимы индивидуальные различия: словарный запас может быть меньше, может быть больше у разных детей, что зависит от условий их жизни, от того, как и сколько систематично с ними общаются близкие взрослые. Обширный словарный запас даёт возможность перейти к более связной речи, ребёнок может пересказать прочитанные повести, рассказ, описать какой-либо предмет и т.д. Понимание и овладение процессами связной монологической речи – начиная с устной, продолжая письменной – имеет особое значение в процессе постижения знаний в образовательном процессе. Сама по себе связная монологическая речь - это не только индивидуальное и самостоятельное предложение, это исчерпывающее высказывание, включающее несколько и более предложений, она является текстом в широком смысле слова (несмотря на то, записано оно или только озвучено в слух), таким образом, монологическая речь подчиняется правилам литературного языка, а не разговорного. Развитая монологическая речь предполагает от ребёнка большей вольности и

сознательности, нежели диалог. Для ребёнка наиболее упрощённой формой монолога является повторение историй, включающих в себя сюжет.

Младший школьный возраст – качественно своеобразный этап развития ребёнка. Развитие высших психических функций и личности в целом происходит в рамках ведущей на данном этапе деятельности, сменяющей в этом качестве игровую деятельность, которая выступала как ведущая в дошкольном возрасте. Включение ребёнка в учебную деятельность знаменует начало перестройки всех психических процессов и функций.

В этот период происходит активное анатомо-физиологическое созревание организма. К 7 годам совершается морфологическое созревание лобного отдела больших полушарий, что создаёт возможности для осуществления целенаправленного произвольного поведения, планирования и выполнения программ действий. К 6-7 годам возрастает подвижность нервных процессов, отмечается больше, чем у дошкольников, равновесие процессов возбуждения и торможения, хотя процессы возбуждения преобладают (что определяет такие характерные особенности младших школьников, как непоседливость, повышенная эмоциональная возбудимость и т.п.). В этом возрасте происходят также существенные изменения в органах и тканях тела, существенно повышающие, по сравнению с предшествующим периодом, физическую выносливость ребёнка. Все это создаёт благоприятные анатомо-физиологические предпосылки для осуществления учебной деятельности.

Из особенностей анатомо-физиологического созревания заслуживают также внимания следующие моменты: развитие крупных мышц опережает развитие мелких, и поэтому дети лучше выполняют сравнительно сильные и размашистые движения, чем те, которые требуют точности, что необходимо учитывать при обучении детей письму. Важно также иметь в виду неравномерность анатомо-физиологического созревания детей. Возросшая физическая выносливость, повышение работоспособности носят относительный характер, и в целом для детей остаётся характерной высокая утомляемость. Их работоспособность обычно резко падает через 25-30 минут урока и после второго урока. Дети очень утомляются в случае посещения группы продлённого дня, а также при повышенной насыщенности уроков, мероприятий. Все это необходимо специально учитывать, имея в виду и уже упоминавшуюся повышенную эмоциональную возбудимость.

Особую роль в жизни младшего школьника играет учитель, который часто выступает как своего рода центр его жизни (даже в тех случаях, когда ребёнок «не принимает» педагога), именно на учителе оказывается «завязанным» эмоциональное самочувствие ребёнка. К концу младшего школьного возраста особое значение начинает приобретать мнение сверстников, ребёнок начинает стремиться завоевать признание товарищей.[3]

Учебная деятельность требует развития высших психических функций - произвольности внимания, памяти, воображения. Внимание, память, воображение младшего школьника уже приобретает самостоятельность – ребёнок учится владеть специальными действиями, которые дают возможность сосредоточиться на учебной деятельности, сохранить в памяти увиденное или услышанное, представить себе нечто, выходящее за рамки воспринятого раньше. Однако произвольность познавательных процессов у детей 6-7, 10-11 лет возникает лишь на пике волевого усилия, когда ребёнок специально организует себя под напором обстоятельств или по собственному побуждению. В обычных обстоятельствах ему ещё очень трудно организовать свои психические функции на уровне высших достижений человеческой психики.

Младший школьник может и сам планировать свою деятельность. При этом он словесно проговаривает то, что он должен и в какой последовательности будет исполнять ту или иную работу. Планирование, безусловно организует внимание ребёнка.

И все-таки, хотя дети в начальных классах могут произвольно регулировать своё поведение, непроизвольное внимание преобладает. Детям трудно сосредоточиться на однообразной и малопривлекательной для них деятельности или на деятельности интересной, но требующей умственного напряжения. Отключение внимания спасает от переутомления.

Разумеется, далеко не сразу у младших школьников формируется правильное отношение к учению. Они пока не понимают, зачем нужно учиться. Но вскоре оказывается, что учение – труд, требующий волевых усилий, мобилизации внимания, интеллектуальной активности, самоограничений. Если ребёнок к этому не привык, то у него наступает разочарование, возникает отрицательное отношение к учению. Для того, чтобы этого не случилось учитель должен внушать ребёнку мысль, что учение – не праздник, не игра, а серьёзная, напряжённая работа, однако очень интересная, так как она позволит узнать много нового, занимательного, важного, нужного.

С приходом в школу изменяется эмоциональная сфера ребёнка. Поступление в школу порождает новые, специфические эмоциональные переживания, т. к. свобода дошкольного возраста сменяется зависимостью и подчинением новым правилам жизни. Ситуация школьной жизни вводит ребёнка в строго нормированный мир отношений, требуя от него организованности, ответственности, дисциплинированности, хорошей успеваемости. Ужесточая условия жизни, новая социальная ситуация у каждого ребёнка, поступившего в школу, повышает психическую напряжённость.[2]

Огромное значение для формирования личности ребёнка имеет коллектив, который формирует социальную направленность школьника. Особенно к концу младшего школьного

возраста, ребёнок стремится к обществу других детей, интересуется делами класса, членом которого сам является. Особое значение для него начинает приобретать мнение сверстников. Школьники хотят занять своё место в классе, завоевать авторитет и уважение товарищей. Процесс включения ученика в школьный коллектив сложный, неоднозначный, нередко противоречивый. Прежде всего, данный процесс глубоко индивидуален. Школьники отличаются друг от друга состоянием здоровья, внешностью, чертами характера, степенью общительности, знаниями, умениями, поэтому они по-разному входят в систему коллективных отношений. Стремление детей данного возраста состоит так же и в том, чтобы поскорее стать взрослыми, они во многом охотно подражают родителям, учителям, старшим братьям и сёстрам. Желание этой взрослости дети реализуют во всех формах повседневной жизни: игры, общение со сверстниками, родителями, учителями, где ребёнок активно может проявлять свою самостоятельность и независимость. Таким образом, совершенно не обязательно напоминать ребёнку, что он ещё маленький и чрезмерно опекать его, а наоборот, пробовать поручать ему «важные» дела, возложить на него некоторую ответственность, причём, заведомо предполагая, что он успешно со всем справится. Таким образом, мы взрослые, делаем этот процесс взросления ощутимым для него.

Именно на этом этапе возможно наиболее эффективное воздействие на интеллектуальную и личностную сферы ребёнка.

### **Список литературы**

1.Махрина Елена Александровна, Загородняя Елизавета Андреевна ИЗУЧЕНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ // E-Scio. 2022. №6 (69).

2.Жданова Лора Геннадьевна, Манахова Надежда Михайловна, Сухова Маргарита Александровна Стрессоустойчивость старшеклассников с разным уровнем креативности // Балканско научно обозрение. 2019. №3 (5).

3.З.И. Гадаборшева, Ш.И. Булуева, М.Р. Бекова ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У ШКОЛЬНИКОВ И СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ // МНКО. 2020. №6 (85).

4.Ковалевская, А.А. Стрессоустойчивость подростков / А.А. Ковалевская // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – № 61-2. – С. 298–300.

5.Абытова Ж. Р. Механизмы интеллектуального развития дошкольников с помощью физических занятий// Проблемы педагогики. №3 (48), 2020. С.79-81.

## Раздел 2 Представления респондентов социологического опроса по проблеме развития стрессоустойчивости учащихся средствами физической культуры (по результатам анкетирования)

Социологический опрос в форме анкетирования был организован и проведён на базе ВГУЭС г. Владивосток в режиме онлайн. В опросе принимали участие 10 респондентов 1 курса: 4 юноши и 6 девушек.

**Цель** анкетирования: обосновать представления респондентов о важности развития стрессоустойчивости средствами физической культуры.

### **Задачи исследования:**

1) разработать бланк для проведения социологического опроса в форме анкетирования по теме формирования стрессоустойчивости у школьников посредством физической культуры;

2) организовать и провести опрос по теме развития стрессоустойчивости у учеников средствами физической культуры;

3) выполнить математическую обработку показателей опроса и предоставить графическую и пояснительную интерпретацию результатов анкетирования по теме формирования стрессоустойчивости у школьников средствами предмета «Физическая культура».

Решение первой задачи мы начали с определения целей, задач, и форм проведения анкетного опроса. Затем был разработан бланк анкеты и ключи интерпретации результатов (Приложение А)

Для решения второй задачи нами был подготовлен и проведён социологический опрос в форме анкетирования, который состоял из следующих этапов (действий): респондентам была предоставлена анкета, разъяснена цель проведения опроса и правила её заполнения.

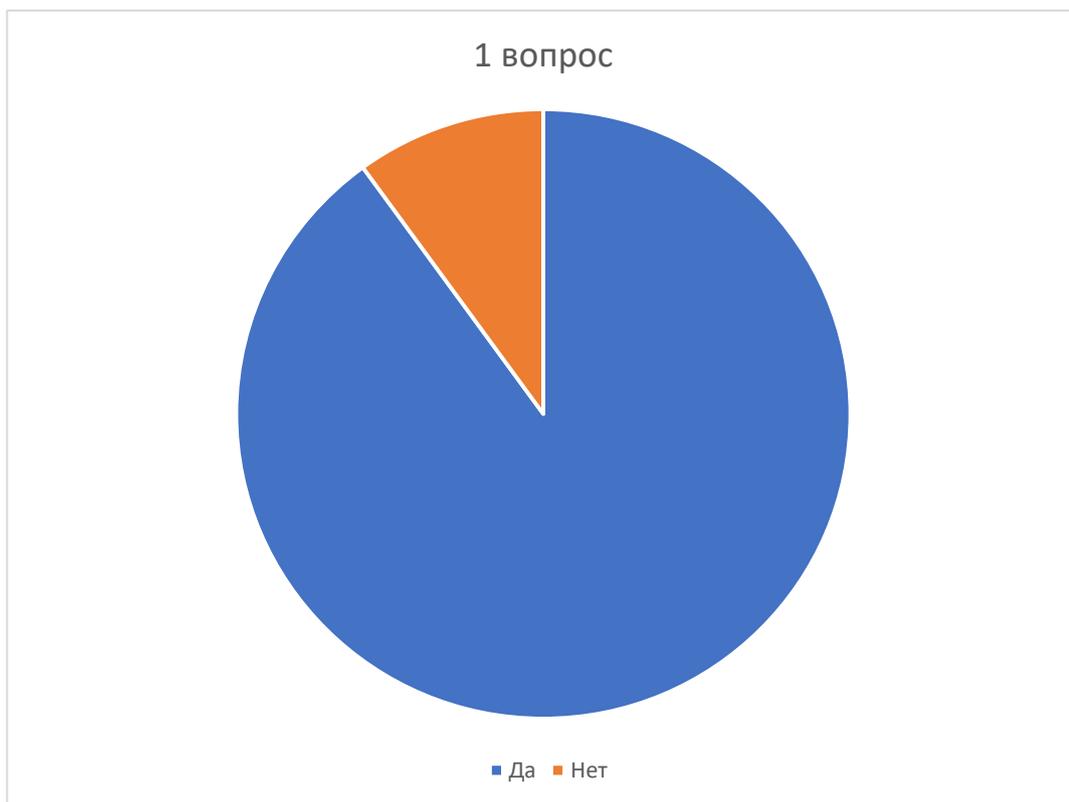
В рамках третьей задачи нами была произведена обработка показателей анкетирования методами математической статистики (Таблица 2) и выполнена графическая интерпретация результатов (Рисунок 1).

Таблица 2 – Содержание показателей анкетирования обработанные методами

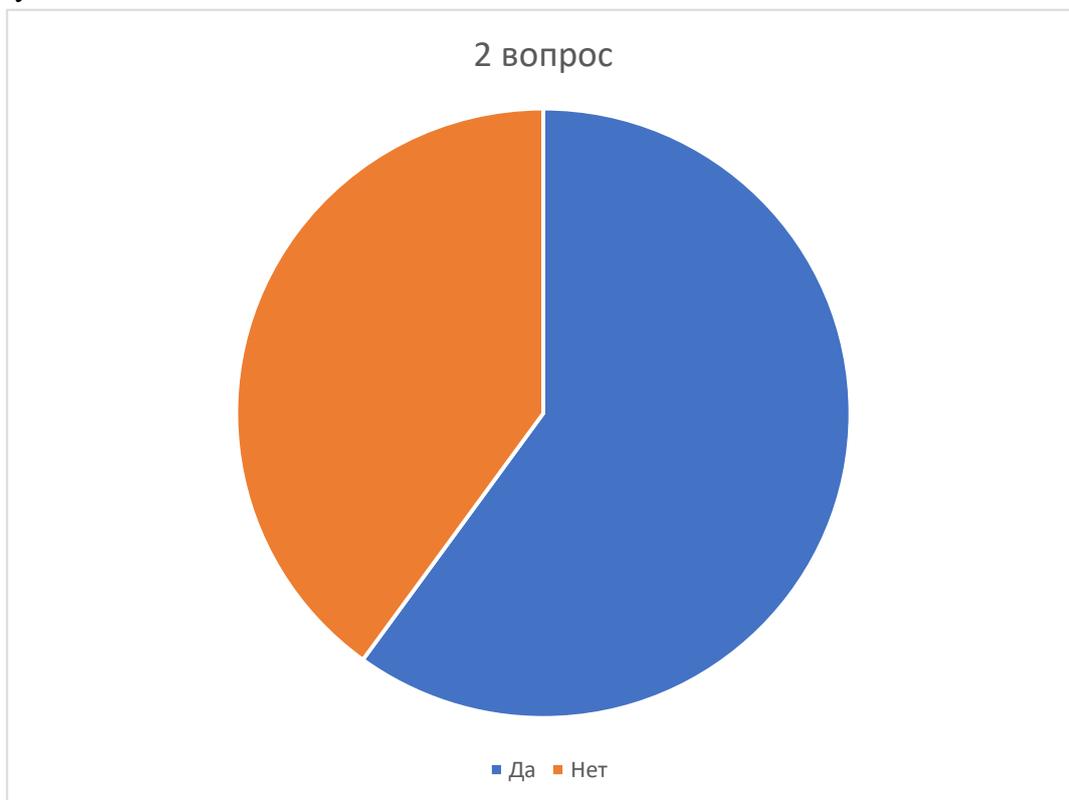
математической статистики.

|                       |  |                        |
|-----------------------|--|------------------------|
| Ответы по вопросу № 1 | Количество респондентов<br>выбравших ответ | Процентное соотношение |
| Да                    | 9  | 90%                    |
| Нет                   | 1  | 10%                    |
| Ответы по вопросу № 2 | Количество респондентов<br>выбравших ответ | Процентное соотношение |
| Да                    | 6  | 60%                    |
| Нет                   | 4  | 40%                    |
| Ответы по вопросу № 3 | Количество респондентов<br>выбравших ответ | Процентное соотношение |
| Да                    | 8  | 80%                    |
| Нет                   | 2  | 20%                    |
| Ответы по вопросу № 4 | Количество респондентов<br>выбравших ответ | Процентное соотношение |
| Да                    | 5  | 50%                    |
| Нет                   | 1  | 10%                    |
| Затрудняюсь ответить  | 4  | 40%                    |
| Ответы по вопросу № 5 | Количество респондентов<br>выбравших ответ | Процентное соотношение |
| Да                    | 7  | 70%                    |
| Нет                   | 0  | 0%                     |
| Затрудняюсь ответить  | 3  | 30%                    |
| Ответы по вопросу № 6 | Количество респондентов<br>выбравших ответ | Процентное соотношение |
| Да                    | 6  | 60%                    |
| Нет                   | 3  | 30%                    |
| Затрудняюсь ответить  | 1  | 10%                    |

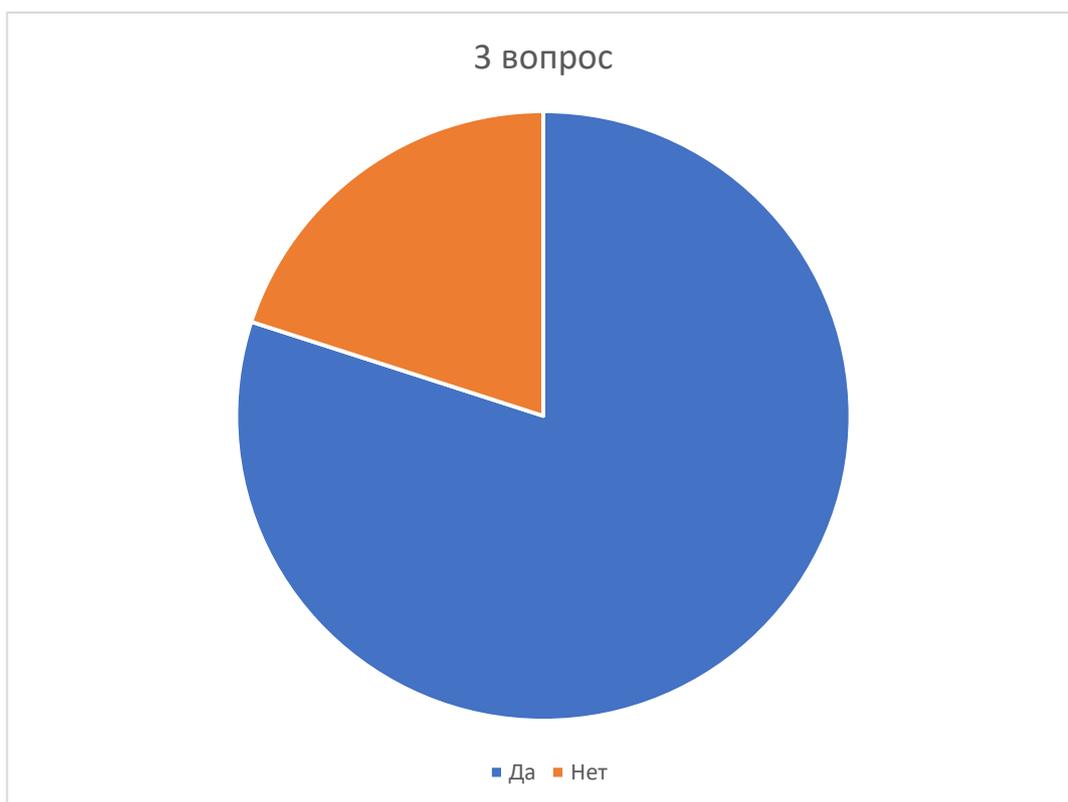
Ниже приведена графическая интерпретация результатов полученных в результате анкетирования.



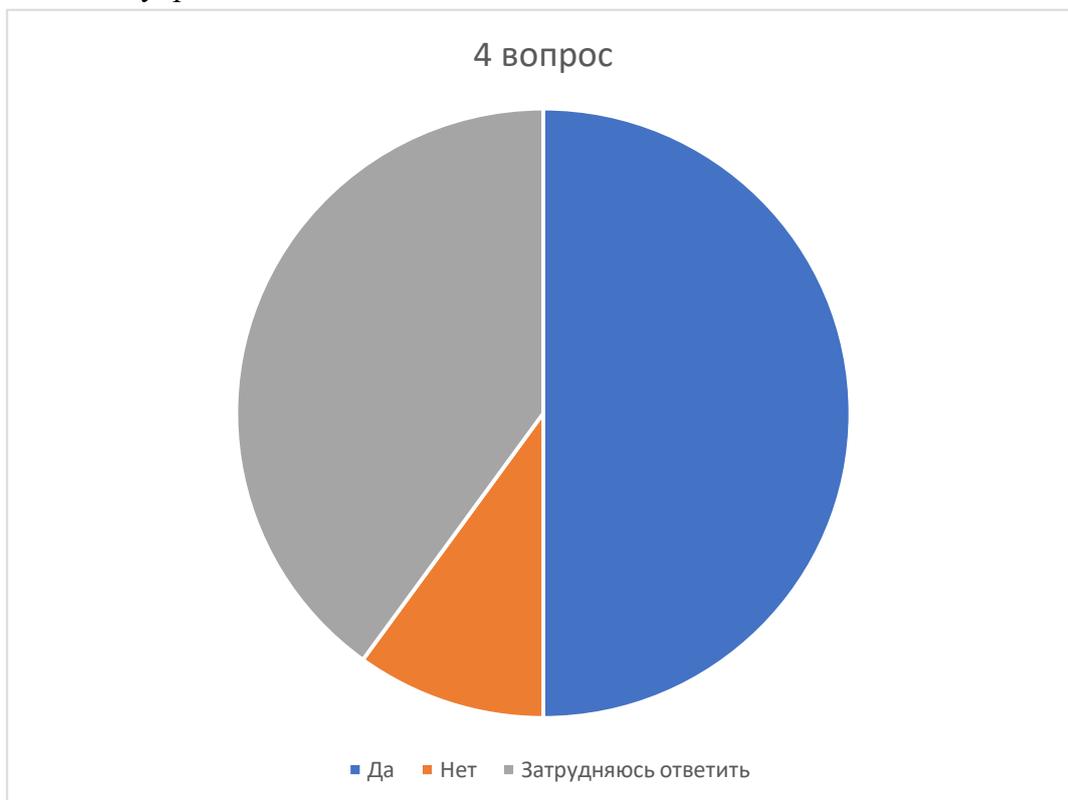
Ответ на вопрос - Как вы считаете, важно ли в детях воспитывать стрессоустойчивость?



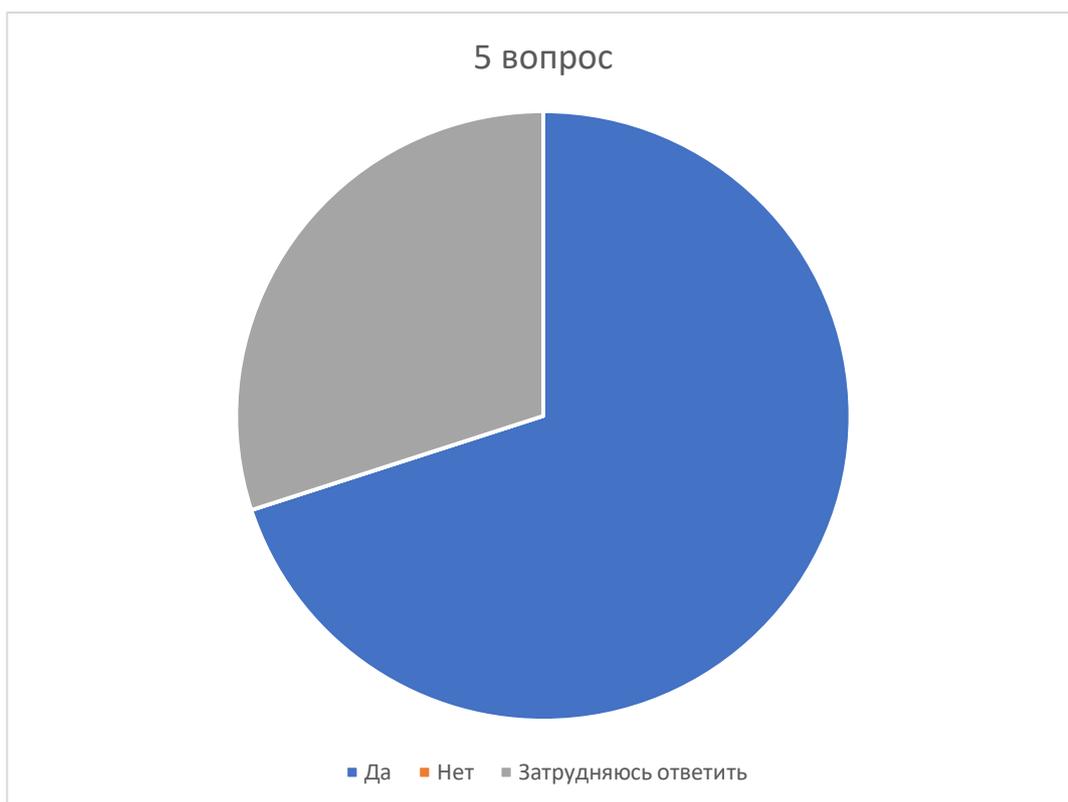
Ответ на вопрос - Вызывает ли у вас трудность выполнение гимнастических упражнений?



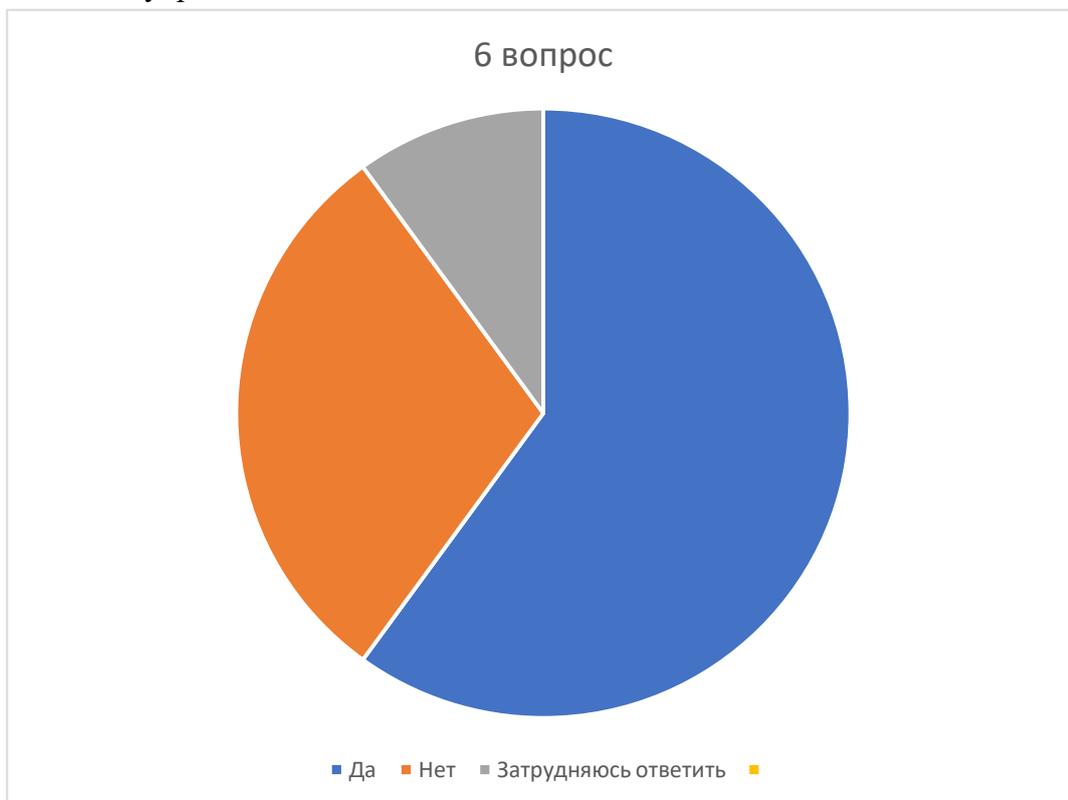
Ответ на вопрос - Много ли внимания вы уделяли в школе выполнению гимнастических упражнений?



Ответ на вопрос - Как вы считаете, воспитывать волевые качества лучше с раннего детства?



Ответ на вопрос - Важно ли уделять на уроках физкультуры больше времени гимнастическим упражнениям?



Ответ на вопрос - Считаете ли вы, что выполнение гимнастических упражнений воспитывает у школьников целеустремленность?

В заключении дадим комментарии к результатам анкетного опроса по теме развитие стрессоустойчивости у учащихся средствами предмета «Физическая культура». При анализе

ответов на вопрос «Как вы считаете, важно ли в детях развивать стрессоустойчивость с детства?» 90% респондентов выбрали ответ «да», 10% респондентов выбрали ответ «нет». На вопрос «Считаете ли вы, что выполнение физических упражнений воспитывает в школьниках стрессоустойчивость?» 60% респондентов выбрали ответ «да», 40 % выбрали ответ «нет». Из полученных результатов можно сделать вывод, что воспитание стрессоустойчивости необходимо на начальном этапе обучения школьников.

#### **Список литературы по разделу**

6. Черепов Е.А., Цейликман О.Б. Динамика показателей стрессоустойчивости учащихся в процессе спортизированной физического воспитания // ТиПФК. 2015. №9.

7. Котова О.В., Курасбедиани З.В. ФОРМИРОВАНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ НАВЫКОВ У БУДУЩИХ ТРЕНЕРОВ ПО ВЫРАБОТКЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У СТУДЕНТОВ ПУТЁМ ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВУЮ СФЕРУ // Учёные записки ОГУ. Серия: Гуманитарные и социальные науки. 2020. №4 (89).

8. Чудайкин Андрей Михайлович СТРУКТУРНО-ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ МОДЕЛЬ ФОРМИРОВАНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ УЧАЩИХСЯ // АНИ: педагогика и психология. 2020. №1 (30).

### Раздел 3 Педагогическая характеристика занятия по физической культуре для учащихся 4 класса по теме развития стрессоустойчивости у учащихся средствами физической культуры (по результатам педагогического наблюдения)

Педагогическое наблюдение было организовано и проведено на базе МБОУ СОШ № 48 г.Владивосток. Наблюдался урок по физической культуре в 4 классе, тема урока «Формирование стрессоустойчивости посредством физических упражнений».

**Цель** педагогического наблюдения: обосновать состав учебных заданий и нагрузочные параметры наблюдаемого урока по физической культуре в 4 классе.

#### **Задачи исследования:**

1) организовать и провести педагогическое наблюдение с использованием фото/киносъемки урока по физической культуре в 4 классе, тема урока «Развитие стрессоустойчивости средствами физической культуры»;

2) определить состав учебных заданий в каждой части урока и зафиксировать нагрузочные параметры (объем и интенсивность);

3) выполнить математическую обработку показателей наблюдения и предоставить графическую и пояснительную интерпретацию результатов наблюдения.

Решение первой задачи мы начали с определения целей, задач, и технической подготовки к процедуре педагогического наблюдения. Затем был разработан бланк протокола наблюдения (Приложение Б)

Для решения второй задачи нами было проведено наблюдения урока по физической культуре, определён состав учебных заданий в каждой части урока и зафиксированы нагрузочные параметры (объем, интенсивность, интервалы отдыха) (Таблица 3).

Так же, была проведена фотосъемка (скриншоты) наиболее значимых фрагментов урока и даны комментарии к фотоматериалам (Приложение В)

Таблица 3 – Примерный образец протокола педагогического наблюдения

### **Анализ занятия по физической культуре**

#### **Состав учебных заданий и нагрузочные параметры занятия по физической культуре**

Место проведения урока: (Образовательное учреждение) МБОУ СОШ №48 г.Владивосток.

Дата и время проведения урока: 05.03.2024 10:00

Ф.И.О. проводящего урок: Васильев Антон Александрович

Данные о занимающихся: (Класс 4 мальчиков 12 девочек 10)

Тема урока: «Передача и ловля мяча в баскетболе»

Задачи урока:

1. Образовательная: обучение заданий, направленных на ловлю и передачу мяча, координацию, совершенствование ОРУ.

2. Воспитательная: формирование мотивации и стрессоустойчивости в обучении новым физическим упражнениям.

3. Оздоровительная: использование средств оздоровительной физической культуры в системе мер, направленных на сохранение и укрепление здоровья с учётом возраста занимающихся.

4. Развивающая: развитие физических качеств и координации

Используемый инвентарь: баскетбольные мячи, свисток.

Ф.И.О. студента, наблюдающего урок: Кудрявцев Потап Павлович.

Группа: БПО-22-ФК1

#### ПРОТОКОЛ НАБЛЮДЕНИЯ

|  | Состав учебных заданий (средства)                        | Объем (время воздействия)   | Интенсивность (темп, напряжённость)              | Примерная интенсивность (%) |
|--|--|-----------------------------|--|-----------------------------|
| <b>Подготовительная часть</b>              |  |                             |  |                             |
| 1  | Строевые упражнения                                      | 2 мин                       | низкий   | 30                          |
| 2  | Ходьба   | 40 сек                      | средний  | 60                          |
| 3  | Упражнения в ходьбе                                      | 30 сек                      | средний  | 60                          |
| 4  | Бег  | 1 мин                       | высокий  | 80                          |
| 5  | Перестроение в колонны                                   | 30 сек                      | средний  | 60                          |
| 6  | Ору в колоннах   | 10 мин                      | средний  | 60                          |
| Количество учебных заданий 6               |  | Сумма (мин) 14.40           | Средний результат интенсивности в % - 58,3       |                             |
| <b>Основная часть</b>                      |  |                             |  |                             |
| 7  | Подводящие упражнения для освоения передачи и ловли мяча | 5 мин                       | Средняя  | 60                          |
| 8  | Выполнение ловли и передачи мяча в парах                 | 8 мин                       | Высокая  | 80                          |
| 9  | Растяжка   | 4 мин                       | Средняя  | 60                          |
| Количество учебных заданий 3               |  | Сумма (мин) 17              | Преимущественная интенсивность 66,6              |                             |
| <b>Заключительная часть</b>                |  |                             |  |                             |
| 10   | Игра «Попади в цель»                                     | 5 мин                       | Высокая  | 80                          |
| 11   | Построение   | 20 сек                      | Низкая   | 30                          |
| 12   | Подведение итогов урока                                  | 3 мин                       | Низкая   | 30                          |
| Количество учебных заданий                 |  | Сумма (мин) 8.20            | Преимущественная интенсивность 46,6              |                             |
| <b>Общее количество учебных заданий 12</b> |  | <b>Общая сумма (мин) 40</b> | <b>Общая преимущественная интенсивность 57,5</b> |                             |

В рамках третьей задачи нами бала произведена обработка показателей педагогического наблюдения методами математической статистики (Таблица 4) и выполнена графическая интерпретация результатов (Рисунок 2).

Таблица 4 – Содержание показателей педагогического наблюдения обработанные методами математической статистики.

| Номер учебного задания по ходу урока | Объём (время взаимодействия) |     | Интенсивность (темп, напряжённость) |    |
|--------------------------------------|------------------------------|-----|-------------------------------------|----|
|                                      |                              |     |                                     |    |
| 1                                    | 120 сек.                     | 120 | низкий                              | 30 |
| 2                                    | 40 сек.                      | 40  | средний                             | 60 |
| 3                                    | 30 сек.                      | 30  | средний                             | 60 |
| 4                                    | 60 сек.                      | 60  | высокий                             | 80 |
| 5                                    | 30 сек.                      | 30  | средний                             | 60 |
| 6                                    | 600 сек.                     | 600 | средний                             | 60 |
| 7                                    | 300 сек.                     | 300 | средний                             | 60 |
| 8                                    | 480 сек.                     | 480 | высокий                             | 80 |
| 9                                    | 240 сек.                     | 240 | средний                             | 60 |
| 10                                   | 300 сек.                     | 300 | высокий                             | 80 |
| 11                                   | 20 сек.                      | 20  | низкий                              | 30 |
| 12                                   | 180 сек.                     | 180 | низкий                              | 30 |



Рисунок - Динамика длительности выполнения учебного задания на уроке по физической культуре в 3 классе по теме «Обучение передачи и ловли мяча в баскетболе».



На рисунке 2 изображена динамика длительности выполнения учебного задания на уроке по физической культуре в 4 классе по теме «Обучение передачи и ловли мяча в баскетболе». В подготовительной части урока больше всего длительность выполнения задания относится к беговым упражнениям (1 мин), а в основной части урока обучение передачи и ловли заняло 8 минут.

На рисунке 3 изображена динамика интенсивности выполнения учебного задания на уроке по физической культуре в 4 классе по теме «Обучение передачи и ловли мяча в баскетболе». Проанализировав данные можно сделать выводы, что интенсивность выполнения учебного задания приходится на учебное задание 4 «Беговые упражнения» и учебное задание 8 «Обучение передачи и ловли мяча в баскетболе». В связи с этим можно сделать вывод, что интенсивность нагрузки во время урока на детей средне-высокая.

### Список литературы по разделу

9. Золотухина Инна Анатольевна Эффективность введения третьего урока по физической культуре с использованием баскетбола // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2019. №2.

10. Маргарита Викторовна Дунаева, Михаил Юрьевич Климов, Андрей Дмитриевич Бобров, Валерий Андреевич Мильхин ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СРЕДСТВАМИ БАСКЕТБОЛА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2023. №2 (30).

11. Ж. Г. Дёмина, Е. О. Кузенков Обучение баскетболу школьников и студентов в процессе физического воспитания с использованием специальных тренажеров // Здоровье для всех. 2020. №1.

12. Яворская Елена Евгеньевна, Родионова Анна Геннадьевна, Колинenco Елена Александровна, Власенко Светлана Юрьевна Использование технических средств обучения в баскетболе при бросковой подготовке юных спортсменов // Ученые записки университета Лесгафта. 2020. №4 (182).

## Выводы

За время прохождения Учебной практики по получению навыков исследовательской работы нам удалось выяснить необходимость развития стрессоустойчивости у учащихся средствами физической культуры.

1. В процессе анализа литературных источников и рецензирования статьи нами были сделаны выводы, что воспитание стрессоустойчивости у детей имеет исключительное значение для формирования их личности. Физическая культура как средство физического воспитания широко воздействует на организм учащихся, упражнения, выполняемые на уроках, развивают координацию, силу, гибкость, выносливость, улучшают функциональное состояние различных систем организма, способствуют формированию волевых качеств.

2. В результате анкетного опроса удалось выяснить, что очень важно воспитывать в детях стрессоустойчивость с раннего возраста. По словам респондентов, выполнение физических упражнений положительно влияет на формирование волевых качеств у школьников, вследствие чего, нужно включать в уроки физической культуры больше различных упражнений.

3. Педагогическое наблюдение за уроком по физической культуре показало, что методика проведения, содержащего выполнение разнообразных физических упражнений включает в себя выработку у ребёнка целеустремлённости, стрессоустойчивости, мотивации, а также развитие физических способностей. Также стоит включать в обучение большое количество подвижных игр. Это позволяет поддержать интерес учащихся к занятиям физической культурой, а также попутно будет способствовать развитию других физических качеств.

## Список литературы

- 1.Махрина Елена Александровна, Загородняя Елизавета Андреевна ИЗУЧЕНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ // E-Scio. 2022. №6 (69).
- 2.Жданова Лора Геннадьевна, Манахова Надежда Михайловна, Сухова Маргарита Александровна Стрессоустойчивость старшеклассников с разным уровнем креативности // Балканское научно обозрение. 2019. №3 (5).
- 3.З.И. Гадаборшева, Ш.И. Булуева, М.Р. Бекова ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У ШКОЛЬНИКОВ И СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ // МНКО. 2020. №6 (85).
- 4.Ковалевская, А.А. Стрессоустойчивость подростков / А.А. Ковалевская // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – № 61-2. – С. 298–300.
- 5.Абытова Ж. Р. Механизмы интеллектуального развития дошкольников с помощью физических занятий// Проблемы педагогики. №3 (48), 2020. С.79-81.
- 6.Черепов Е.А., Цейликман О.Б. Динамика показателей стрессоустойчивости учащихся в процессе спортизированной физического воспитания // ТиПФК. 2015. №9.
- 7.Котова О.В., ФОРМИРОВАНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ НАВЫКОВ У БУДУЩИХ ТРЕНЕРОВ ПО ВЫРАБОТКЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У СТУДЕНТОВ ПУТЕМ ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВУЮ СФЕРУ // Ученые записки ОГУ. Серия: Гуманитарные и социальные науки. 2020. №4 (89).
- 8.Чудайкин Андрей Михайлович СТРУКТУРНО-ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ МОДЕЛЬ ФОРМИРОВАНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ УЧАЩИХСЯ // АНИ: педагогика и психология. 2020. №1 (30).
- 9.Золотухина Инна Анатольевна Эффективность введения третьего урока по физической культуре с использованием баскетбола // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2019. №2.
- 10.Маргарита Викторовна Дунаева, Михаил Юрьевич Климов, Андрей Дмитриевич Бобров, Валерий Андреевич Мильхин ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СРЕДСТВАМИ БАСКЕТБОЛА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2023. №2 (30).
- 11.Ж. Г. Дёмина, Е. О. Кузенков Обучение баскетболу школьников и студентов в процессе физического воспитания с использованием специальных тренажеров // Здоровье для всех. 2020. №1.
- 12.Яворская Елена Евгеньевна, Родионова Анна Геннадьевна, Колиненко Елена Александровна, Власенко Светлана Юрьевна Использование технических средств обучения в баскетболе при бросковой подготовке юных спортсменов // Ученые записки университета Лесгафта. 2020. №4 (182).

## Приложения

### Приложение А

#### **Анкета. Необходимость развития стрессоустойчивости у учащихся средствами физической культуры.**

Здравствуйте, уважаемые занимающиеся. Пожалуйста, уделите несколько минут времени на заполнение следующей анкеты, которая определяет Ваш интерес и мотивацию к занятиям физической культурой.

Для обработки информации необходимо обязательно дать ответы на все вопросы, представленные в анкете. Необходимо обвести выбранный вариант ответа.

Заранее спасибо за участие!

Пол: М Ж

Фамилия и имя респондента \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_

Разработчик опроса

Студент БПО-22-ФК1

Кудрявцев Потап Павлович

| №<br>п/п | Вопрос   | Ответ (выбрать один вариант ответа) |     |                      |
|----------|--|-------------------------------------|-----|----------------------|
|          |  | Да                                  | Нет |                      |
| 1        | Как вы считаете, важно ли в детях воспитывать стрессоустойчивость?                                 | Да                                  | Нет |                      |
| 2        | Считаете ли вы, что выполнение физических упражнений воспитывает у детей стрессоустойчивость?      | Да                                  | Нет |                      |
| 3        | Много ли внимания вы уделяли в школе выполнению разных физических упражнений?                      | Да                                  | Нет |                      |
| 4        | Как вы считаете, воспитывать волевые качества лучше с раннего детства?                             | Да                                  | Нет | Затрудняюсь ответить |
| 5        | Важно ли уделять на уроках физкультуры больше времени разнообразным упражнениям?                   | Да                                  |     | Затрудняюсь ответить |
| 6        | Считаете ли вы, что выполнение физических упражнений воспитывает у школьников стрессоустойчивость? | Да                                  | Нет | Затрудняюсь ответить |

| № | Сводный протокол результатов опроса<br>В опросе участвовали 10 респондентов (студенты)<br>Вопросы     | Ответы респондентов |     |                      |
|---|---|---------------------|-----|----------------------|
|   |   | Да                  | Нет | Затрудняюсь ответить |
| 1 | Как вы считаете, важно ли в детях воспитывать стрессоустойчивость?                                    | 9                   | 1   |                      |
| 2 | Вызывает ли у вас трудность выполнение гимнастических упражнений ?                                    | 6                   | 4   |                      |
| 3 | Много ли внимания вы уделяли в школе выполнению гимнастических упражнений?                            | 8                   | 2   |                      |
| 4 | Как вы считаете, воспитывать волевые качества лучше с раннего детства?                                | 5                   | 1   | 4                    |
| 5 | Важно ли уделять на уроках физкультуры больше времени гимнастическим упражнениям?                     | 7                   | 0   | 3                    |
| 6 | Считаете ли вы, что выполнение гимнастических упражнений воспитывает у школьников целеустремлённость? | 6                   | 3   | 1                    |

## Приложение Б

### Анализ урока

### Состав учебных заданий и нагрузочные параметры урока по физической культуре

Место проведения урока (Образовательное учреждение) \_\_\_\_\_

Дата и время проведения урока \_\_\_\_\_

Ф.И.О. проводящего урок \_\_\_\_\_

Данные о занимающихся (Класс \_\_\_\_\_ мальчиков \_\_\_\_\_ девочек \_\_\_\_\_)

Тема урока \_\_\_\_\_

Задачи урока

---



---



---

Используемый инвентарь

---



---

Ф.И.О. студента, наблюдающего урок \_\_\_\_\_

Группа \_\_\_\_\_

|                               | Состав учебных заданий (средства)       | Объем (время воздействия) | Интенсивность (темп, напряженность)               | Интенсивность в % |
|-------------------------------|---|---------------------------|---|-------------------|
| <b>Подготовительная часть</b> |   |                           |   |                   |
| 1*                            | <i>Строевые упражнения</i>              | <i>2 мин</i>              | <i>низкий</i>                                     | <i>30</i>         |
| 2                             | <i>Ходьба</i>                           | <i>30 сек</i>             | <i>средний</i>                                    | <i>60</i>         |
| 3                             | <i>Упражнения в ходьбе</i>              | <i>40 сек</i>             | <i>средний</i>                                    | <i>60</i>         |
| 4                             | <i>Бег</i>                              | <i>30 сек</i>             | <i>средний</i>                                    | <i>60</i>         |
| ...                           |   |                           |   |                   |
|                               | Количество учебных заданий <i>4</i>     | Сумма (мин) <i>3.40</i>   | Средний результат интенсивности в % - <i>52,5</i> |                   |
| <b>Основная часть</b>         |   |                           |   |                   |
| 7                             |   |                           |   |                   |
| 8                             |   |                           |   |                   |
| ...                           |   |                           |   |                   |
|                               | Количество учебных заданий _____        | Сумма (мин) _____         | Преимущественная интенсивность _____              |                   |
| <b>Заключительная часть</b>   |   |                           |   |                   |
| 11                            |   |                           |   |                   |
| 12                            |   |                           |   |                   |
| ...                           |   |                           |   |                   |
|                               | Количество учебных заданий _____        | Сумма (мин) _____         | Преимущественная интенсивность _____              |                   |
|                               | <b>Количество учебных заданий</b> _____ | <b>Сумма (мин)</b> _____  | <b>Преимущественная интенсивность</b> _____       |                   |

