

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. Астафьева»  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина  
Выпускающая кафедра теоретических основ физического воспитания

Шнитов Денис Вадимович

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Тема «Организация соревновательных форм досуга у обучающихся во  
внеурочное время средствами спортивных игр»

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы «Физическая  
культура»

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой д-р пед. наук, проф. Сидоров Л.К.

\_\_\_\_\_ (дата, подпись)

Руководитель кан. пед. наук, доц. каф. ТОФВ Ситничук С.С.

Дата защиты \_\_\_\_\_

Обучающейся Шнитов Д. В.

\_\_\_\_\_ (дата, подпись)

Оценка \_\_\_\_\_

Красноярск 2021

**Оглавление**

Введение.....	3
<b>ГЛАВА I ОСОБЕННОСТИ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СРЕДНЕЙ ШКОЛЕ</b>	
1.1. Психофизиологические особенности проведения занятий по физической культуре у учащихся.....	5
1.2. Особенности подготовки и проведения спортивных соревнований в средней школе.....	10
1.3. Способы проведения соревнований по спортивным и подвижным играм в средней школе.....	16
<b>ГЛАВА II МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ</b>	
2.1. Методы исследования.....	23
2.2. Организация исследования.....	32
<b>ГЛАВА III ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ФОРМ ДОСУГА УЧАЩИХСЯ 8 КЛАССОВ</b>	
3.1. Внедрение соревновательных форм досуга учащихся 8 классов во внеурочное время.....	34
3.2. Выявление различий в результативности воздействия различных систем проведение соревновательных форм досуга в средней школе на учащихся 8 классов.....	35
ВЫВОДЫ.....	45
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	47
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	53

## ВВЕДЕНИЕ

Динамика работоспособности в процессе занятий физической культурой носит волнообразный характер, определяющийся сезонными, возрастными факторами, важную роль в результативности занятий играют психологические факторы, учет которых возможен лишь при разностороннем изучении личности учащихся. Обеспечению двигательной активности служат различные методики организации и проведения занятий. «Следует подчеркнуть, что с гигиенической точки зрения очень важно не допускать однообразия, шаблонности, монотонности занятий». Функцию стимулирования учебно-воспитательного процесса выполняют соревнования, изучению способов организации и проведения которых и посвящена выпускная квалификационная работа.

Спортивные соревнования – неотъемлемая часть педагогического процесса, направленного на воспитание всесторонне физически развитой, волевой личности. Трудно переоценить значение соревнований в физическом воспитании учащихся. Принимая участие в соревновании, учащиеся обогащаются новыми впечатлениями, глубже познают себя и своих товарищей, переживают радость победы и горечь поражений. Атмосфера соревнований дает возможность осознать важность занятий физическими упражнениями. Соревнование относится к числу широко распространенных общественных явлений. Оно имеет существенное значение как способ организации и стимулирования деятельности в самых различных сферах жизни. В практике школьного физического воспитания применяются различные способы проведения соревнований, однако ответы на вопрос – «какие из них наиболее полно соответствуют задачам подготовки учащихся» – в учебно-методической литературе носят неоднозначный характер. Данное обстоятельство и побудило нас к выбору темы выпускной квалификационной работы.

**Цель работы:** выявить различия в результативности воздействия различных систем проведения соревновательных форм досуга в средней школе на учащихся 8 классов.

**Объект исследования:** процесс соревновательных форм досуга учащихся 8 классов.

**Предмет исследования:** изменения в структуре физической подготовленности участников соревновательных форм досуга.

**Гипотеза исследования:** процесс проведения соревновательных форм досуга у учащихся 8 классов будет результативным, если:

- Выявить системы проведения соревновательных форм досуга;
- Внедрить различные системы проведения соревновательных форм досуга;
- Выявить различия в результативности воздействия различных систем проведения соревновательных форм досуга в средней школе на учащихся 8 классов.

**Задачи исследования:**

- 1) проанализировать основные проблемы в организации проведения соревновательных форм досуга в средней школе с учащимися 8 классов;
- 2) Внедрить во внеурочное время различные организации проведения соревновательных форм досуга с учащимися 8 классов;
- 3) экспериментально выявить изменения в структуре физической подготовленности учащихся 8 классов, при различной организации проведения соревновательных форм досуга.

## **ГЛАВА I ОСОБЕННОСТИ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СРЕДНЕЙ ШКОЛЕ**

### **1.1. Психофизиологические особенности проведения занятий по физической культуре у учащихся**

Активные формы человеческой жизнедеятельности включают некоторые родовые виды активности: познавательная, коммуникативная, преобразующая. Особым видом активности человека является двигательная активность. Но эффективное двигательное развитие «обеспечивается за счет опережающего психического развития и прежде всего за счет формирования психических механизмов управления...ведущий компонент двигательных способностей – самоконтроль и самоуправление двигательными действиями...» в силу этого двигательное развитие не может быть обеспечено только развитием отдельных физических качеств: силы, гибкости, быстроты и прочих. Все они опосредуются прежде всего психическими механизмами управления двигательной активностью. Поэтому столь необходимо изучение психологических особенностей организации двигательного режима школьников на занятиях физической культурой.

Активность учащихся на уроках физической культурой обеспечивается в двух проявлениях, обусловленных двойственной природой человека – биологической и социальной. Исходя из этого, к социальным факторам организации занятий следует отнести: особенности организации деятельности учащихся (формы урока); удовлетворенность учащихся уроками; наличие сформированного интереса к занятиям. К биологическим факторам следует отнести прежде всего потребность в движении.

Разнообразие методов, применяемых учителем на уроке, призвано стимулировать активность учеников. Соревновательный метод позволяет активизировать такие качества как воля, выносливость, тактическое мышление, ответственность, чувство коллективизма. Степень активности учащихся

определяется совокупностью этих факторов, но в силах педагога оказать целенаправленное воздействие именно на социальную составляющую.

Важным фактором урока является его эмоциональный фон. Способствуют его повышению разнообразие применяемых форм и методов. Еще П. Ф. Лесгафт подчеркивал, что «всякая однообразная деятельность утомляет, угнетает молодого человека и убивает в нем всякую самостоятельность». Последними исследованиями установлено, что однообразная физическая деятельность ведет к своеобразному психическому пресыщению, что порождает чувства раздражения и озлобленности, ослабление внимания. Именно поэтому столь целесообразно использование игрового и соревновательного методов. «Игра и соревнование в силу присущих им психологических особенностей – занимательности, престижности и др. – вызывают сильный эмоциональный отклик у учащихся».

Игра, как отмечал Л. С. Выготский, выполняет важную функцию в развитии ребенка – это своеобразная школа воли, подготовка к будущей деятельности, способ освоения социальных ролей. Многие из вышесказанного относятся и к спортивным играм. В традиционной теории физического воспитания общепризнано, что «игра оказывает решающее воздействие на развитие индивидуума...в процессе развития меняется само отношение к игре...игра может оказать немалые услуги раскрытию личности, поскольку развитие само по себе является целостным процессом». В теории известного психолога Ж. Пиаже игра занимает особое место в процессе развития детского интеллекта.

Физические качества ребенка не формируются изолированно, «совершенствуя одно из них, мы обязательно воздействуем и на остальные....», имеет место т. н. перенос качеств. В этом смысле именно соревновательный и игровой методы позволяют осуществить именно необходимый положительный перенос. Игровой метод позволяет совершенствовать такие качества как ловкость, быстрота, находчивость, самостоятельность, инициатив-

ность. Высокая эффективность этого метода объясняется положительным эмоциональным фоном, как правило, сопровождающим участие в играх.

Любая подвижная игра связана с интенсивными положительными эмоциями. Игре присуща своеобразная мотивация, которая характеризуется большим многообразием: мотивы соревнования, борьбы за интересы команды, стремление отличиться, взаимовыручка и ответственность и т. п. Как отмечает В. А. Чекалов, в «соревновательных играх развивается стремление реализовать притязание на признание... В соревновательных играх дети ориентируются на достижения сверстников. Стремление «быть, как все» стимулирует ребенка и подтягивает его до общего среднего уровня. В то же самое время, соревнуясь, ребенок в игре притязает и на то, чтобы быть «лучше, чем другие». В то же время, не только психомоторное, но и физическое развитие ребенка осуществляется быстрее, если оно происходит в игровой или соревновательной форме.

Система занятий физической культурой основана на общепедагогических принципах – систематичности тренировок, их постепенности и усложнении, а также чередовании нагрузок, отдыха, тренировок, игр и соревновательных элементов. Достижение оптимальных результатов регламентируется возрастными анатомо-физиологическими и психологическими особенностями учащихся и степенью их физической подготовленности. Один из важнейших факторов, обеспечивающих результативность учебного процесса при занятиях физической культурой – оптимальный уровень психического напряжения.

Работа, производимая в ходе занятия, требует энергетического обеспечения и сохранения постоянства внутренней среды. В этой связи, а также для достижения успеха в игровой деятельности необходимо приводить в активное движение механизмы, регулирующие состояние организма, которые обеспечивают внутренние условия осуществления определенных действий. Регуляторные процессы всегда протекают комплексно. Их основу составляет психоэмоциональная сфера человека.

Роль эмоций была понята с самого начала их изучения. Эмоция возникает лишь тогда, когда осуществление интенсивных действий, привычных или произвольных форм наталкивается на препятствие. В игровых видах деятельности эмоциональная регуляция деятельности обнаруживается при большом желании достичь высокого результата, при сильных переживаниях.

Оптимальное сочетание всех компонентов регуляции, необходимое для осуществления успешной деятельности, возможно только в результате становления личности спортсмена, значительного развития его физических качеств, закрепления и совершенствования двигательных навыков и полной адекватности вегетативных реакций организма, что не наблюдается в подростковом и детском возрасте. Все системы детского организма находятся в стадии формирования и роста, которые протекают гетерохронно. А это, в свою очередь, вызывает спонтанные «перебои» в обеспечении гомеостаза.

Возраст 13 – 14 лет является пубертатным, происходят активные гормональные перестройки в организме, идет интенсивный рост всего организма. В процессе физического и эмоционального развития отмечается крайняя неравномерность: быстрее растут конечности, происходит окостенение скелета и уменьшение хрящевого вещества. Наблюдаются диспропорции в развитии сердечно-сосудистой системы: рост сосудов отстает от роста сердца, что ведет к сосудистым кризам, головным болям и т. п. В то же время, этот возраст отличается, в своем большинстве, повышенной физической активностью, часто сочетающейся с повышенной утомляемостью. Учитывая эти особенности, необходимо правильно дозировать физическую нагрузку, применяя различные способы ее организации. Серьезные сдвиги наблюдаются и в психике подростков. В этот период наблюдается перестройка поведенческих и психических актов. Ребенку сложно порой управлять своими эмоциями. Соревнование, как обстановка повышенного стрессового уровня, может, с одной стороны, способствовать выплеску накопившихся эмоций, снятию фрустраций, с другой стороны, увеличить степень эмоционального напряжения.

Высокое и длительное напряжение может оказывать негативное влияние на организм. В условиях соревнований участники нередко испытывают состояние повышенного психического напряжения.

Психологические особенности подросткового возраста также необходимо учитывать, планируя методику занятий физической культурой. Необходимо отметить, что главным видом деятельности подростков является общение со сверстниками, которое приобретает все большую ценность по сравнению с более ранними школьными возрастами. «Основное содержание общения подростков – поиск взаимопонимания, взаимодействия». С другой стороны, преобладающей личностной потребностью в этом возрасте становится желание самоутвердиться, занять достойное место в коллективе, не последнюю роль в этом самоутверждении играет уровень физической подготовленности, а также стремление его продемонстрировать, повысить и т. д. Именно поэтому игровые соревнования приобретают все большую значимость именно в подростковом возрасте.

Однако необходимо учитывать и то, что соревнование, как и любая конкурентная деятельность, способно оказать довольно мощное психологическое воздействие на организм и психику подростка. В этом смысле весьма показательны исследования, проведенные Е. Г. Яворской. По ее гипотезе «конкурентная мотивация имеет сложную структуру, а конкурентные мотивы – разную степень выраженности». Ситуация соревнования позволяет детям узнать собственные возможности, взглянуть на себя со стороны. В ходе проведенного вышеупомянутым автором педагогического исследования удалось выявить три основных типа отношения к соревнованию:

- Преобладание стремления к победе и первенству;
- Преобладание стремления к общению и взаимодействию со сверстниками;
- Преобладание боязни проигрыша в соревновании.

Эти же типы сохраняют свою актуальность и в подростковом возрасте.

Исходя из этого, очень важно, какая атмосфера в связи с проведением соревнований будет создана в детском учреждении. Соревнование может сыграть как позитивную, мобилизующую роль, так и деструктивную, делающую акцент на антагонизм между «слабыми» и «сильными».

Само по себе психическое напряжение – фактор положительный, отражающий активацию всех функций и систем организма.

Немаловажным свойством успешных занятий является и учет преимущественно коммуникативных потребностей учащихся, особенно подростков. В этом смысле создание малых групп, необходимых для проведения игровых соревнований, является необходимым условием проявления детского коллективизма. А создание т. н. ситуации совместных переживаний «содержит в себе элементы сильного позитивного эмоционального переживания»; это обеспечивает необходимый эмоциональный фон занятий физической культурой.

Таким образом, при планировании занятий необходимо всесторонне учитывать психологические особенности школьников, чтобы развитие двигательных качеств учащихся в общем русле развития личности.

## **1.2. Особенности подготовки и проведения спортивных соревнований в средней школе**

Спортивно-массовая работа в школе – важное звено в системе физического воспитания учащихся. Она организуется и проводится в соответствии с общей целью и задачами физического воспитания, содействует направленному развитию физических и психических свойств личности школьников.

Спортивные соревнования – один из ведущих учебно – воспитательных методов целостного педагогического процесса по физическому воспитанию. Спортивные соревнования характеризуются разнонаправленностью содержания, широким спектром форм организации и проведения, высокой эмоциональной насыщенностью, возможностью учащихся проявлять свои личностные качества.

Соревновательный метод в процессе физического воспитания используется как в относительно элементарных формах, так и в развернутой форме. В первом случае это подчиненный элемент общей организации занятия (способ стимулирования интереса и активизации при выполнении упражнений); во втором – относительно самостоятельная форма организации занятий (контрольно-зачетные, официально спортивные и подобные состязания).

Основная черта соревновательного метода – сопоставление сил в условиях упорядоченного соперничества, борьбы за первенство или возможно высокое достижение.

Фактор соперничества в процессе состязаний, а также условия их организации и проведения создают особый эмоциональный и физиологический «фон», который усиливает воздействие физических упражнений и может способствовать максимальному проявлению функциональных возможностей организма. Функциональные сдвиги, наблюдаемые в условиях состязаний, как правило, более значительны, чем при внешне аналогичных не соревновательных нагрузках.

Во время состязаний, особенно значимых в личном и общественном отношении, выражены моменты психической напряженности. Здесь постоянно действует фактор противодействия, противоборства, столкновения противоположно направленных интересов. Командные состязания характеризуются, наряду с этим отношениями взаимопомощи, взаимной ответственности и ответственности перед целым коллективом за достижение соревновательной цели – победы. Велико значение соревновательного метода в воспитании морально – волевых качеств: целеустремленности, инициативности, решительности, настойчивости, способности преодолевать трудности, самообладания, самоуверенности и др.

Необходимо помнить, что фактор соперничества и связанные с ним отношения могут способствовать формированию не только положительных, но и отрицательных черт характера (эгоизма, тщеславия и др.)

Поэтому необходимо высококвалифицированное педагогическое руководство.

Соревнование выступает не только как средство демонстрации и совершенствования спортивного мастерства, но и как сильнейшее средство тренировки. «В соревнованиях проявляется надежность многих качеств и функциональных возможностей, и сами соревнования служат эффективным средством и методом формирования их специфического единства».

К соревнованиям предъявляются и определенные гигиенические требования, которые должны быть направлены прежде всего на достижение оздоровительного эффекта занятий. Например, «интервалы времени между последней тренировкой и соревнованием, а также отдельными выступлениями должны быть достаточными для восстановления, так как следует помнить о более выраженном воздействии соревнований на нервно-психическую сферу».

Общими задачами спортивных соревнований выступают:

- 1) содействовать улучшению общефизической и спортивной подготовленности школьников;
- 2) содействовать пропаганде физической культуры и спорта, здорового образа жизни;
- 3) отбор перспективных учащихся с целью привлечения их к регулярным занятиям в спортивных секциях и кружках;
- 4) выявление сильнейших учащихся для комплектования сборных команд класса и школы;
- 5) определение уровня физической и технической подготовленности школьников с целью совершенствования учебного процесса по физическому воспитанию. Проверить и объективно оценить качество работы;
- 6) сохранение должного двигательного режима школьников, обеспечивающего оптимальные условия жизнедеятельности организма и повышение уровня работоспособности.

Внутришкольные соревнования необходимо проводить организованно, в торжественной обстановке, при максимальном участии ребят, на них следует приглашать родителей, представителей шефствующих организаций.

Спортивные соревнования для школьников проводят прежде всего по тем видам упражнений, которые содержатся в комплексной программе физического воспитания учащихся I-XI классов общеобразовательных школ, а также по наиболее массовым видам спорта.

Каждое соревнование следует рассматривать как итог учебно-педагогического процесса, оно должно являться логическим завершением занятий на уроках физической культуры и внеклассной работы.

Программа и сроки проводимых соревнований должны соответствовать последовательности изучаемого материала школьной программы по физическому воспитанию.

Все участники независимо от масштаба соревнований должны пройти соответствующую подготовку и иметь разрешение врача на участие в них. К участию в соревнованиях могут быть допущены учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к основной медицинской группе, прошедшие медосмотр. Учащиеся подготовительной и специальной медицинских групп могут выступать в отдельных видах соревнований по разрешению врача. Нельзя допускать к участию школьников, не прошедших достаточную подготовку на уроках физической культуры, в группах общей физической подготовки, в спортивных секциях.

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований.

Одним из важнейших условий успешного осуществления учебно-воспитательного процесса является планирование школьных спортивных соревнований. Правильно спланировать проведение соревнований – это значит, исходя из возрастных особенностей учащихся, местных условий,

задач учебно-воспитательного процесса, наметить основные виды соревновательной деятельности и распределить их во времени.

Проведение школьных соревнований необходимо начинать со второй половины сентября, когда учащиеся адаптируются к учебным нагрузкам. Соревнования по легкой атлетике следует проводить в последней декаде сентября. Эти соревнования рекомендуется организовать как лично-командные между классами с привлечением большинства учащихся.

Турниры на первенство школы по подвижным и спортивным играм в первой декаде ноября, следует рассматривать как итог работы по данным разделам комплексной программы физического воспитания. Организация соревнований по настольному теннису во второй декаде октября позволит повысить массовость этих соревнований, так как навык игры, приобретенный во время летних каникул, еще не утрачен ими. Соревнование по гимнастике рекомендуется проводить между командами классов с массовым зачетом. Время и содержание соревнований обуславливается прохождением учебного материала. Оптимальными сроками для проведения соревнований по лыжным гонкам следует считать последнюю декаду февраля. К этому сроку занятия по лыжной подготовке уже позволяют школьникам овладеть техникой бега на лыжах и повысить функциональную подготовленность.

Соревнования по конькобежному спорту рекомендуется проводить в конце февраля – начале марта. Эти состязания подводят итог занятий в этом виде спорта.

Особым видом соревнований можно назвать различные эстафеты – игровые соревнования с участием одной или нескольких команд. «Эстафеты относятся к группе игр, в которых участники ведут борьбу за свою команду самостоятельно или группами при взаимоподдержке и взаимопомощи своих товарищей, не вступая в соприкосновение с соперником». По способу действий участников различают индивидуальные и коллективные эстафеты, а с

учетом вида упражнений: гимнастические, легкоатлетические, игровые, лыжные, водные и т. д.

Основным документом планирования массовых физкультурных мероприятий является календарный план, который определяет четкие сроки проведения, упорядочивает работу школьного коллектива физической культуры по подготовке мероприятий, отражает подготовку учащихся в секциях, группах, кружках.

Успех в проведении соревнований в значительной мере зависит от качества работы судейской коллегии, которую возглавляет главный судья, назначаемый директором школы. В обязанности главного судьи входит: подбор судей, распределение между ними обязанностей, контроль за подготовкой мест соревнований, составление плана проведения соревнований и обеспечение бесперебойного проведения соревнований в соответствии с положением и программой.

Главному судье предоставлены большие права: его решения обязательны для всех судей и участников соревнований, он разрешает все спорные вопросы. По окончании соревнований главный судья вместе с секретарем подводят итоги, оформляют документацию, сдают директору школы все материалы соревнований.

Секретарь соревнований принимает заявки, проверяет их, готовит протоколы, проводит жеребьевку, выдает участникам нагрудные номера, совместно с главным судьей подводит итоги.

В состав судейской коллегии в зависимости от объема работы и количества участников могут входить заместители главного судьи, стартеры, судьи-секундометристы, судьи по видам, судьи на старте и финише, начальники дистанции, контролеры и др. Все они работают и выполняют свои обязанности под руководством главного судьи.

В процессе подготовки и проведения соревнований важно учитывать не только организационные, но и психологические моменты. Так, готовность к конкретному соревнованию зависит не только от физической формы, но и от

психологической готовности его участников. «Апробация себя в сложной ситуации важна с точки зрения получаемого результата и как проверка личной программы действий». В технически и тактически сложных видах спорта (гимнастика, спортивные игры) поражение способно тяжело отражаться на психике его участников, поэтому особенно важно выбирать оптимальную систему организации соревнований, учитывая специфику детской психики. «Стремление проявить себя в спортивном соревновании нельзя связывать с форсированием подготовки. Один известный тренер часто повторял мудрую поговорку: сколько дерево за листья не тяни, оно быстрее не вырастет».

### **1.3. Способы проведения соревнований по спортивным и подвижным играм в средней школе**

Проведение соревнований по спортивным играм – бадминтону, баскетболу, волейболу, ручному мячу, футболу, хоккею, русской лапте и другим игровым видам спорта, как уже говорилось выше, отличается большим разнообразием и требует особенно четкой их организации.

Для соревнований необходимо найти наиболее правильные, объективные и интересные формы организации, создающие для всех участников и команд одинаковые условия и возможности в борьбе за победу. Далее приводим примеры организации соревнований.

#### «Круговая» система

Сущность этого способа заключается в том, что участвующие команды или отдельные спортсмены встречаются друг с другом «вкруговую» по одному или несколько раз. Преимущество этого способа заключается в том, что он дает возможность с наибольшей объективностью выявить уровень спортивной подготовленности команд и отдельных спортсменов и определить соотношение сил участников. Отрицательной стороной данного способа является большое количество встреч, что при большом количестве команд ведет к временному затягиванию игр.

При круговом способе количество дней соревнования при нечетном количестве команд будет совпадать с числом участников, при четном – на один

день меньше этого числа ( $x = n$ ;  $x = n - 1$ , соответственно), где  $x$  – количество игровых дней,  $n$  – число участвующих команд.

Количество игр при данном способе в один круг определяется по формуле:

$$x = \frac{n(n-1)}{2}$$

$x$  - количество встреч

$n$  - количество команд

$(n-1)$  - число игр одной команды

2 - показатель (1 игра засчитывается двум командам)

Например, если в первенстве по футболу заявлено 8 команд, то проведение одного круга соревнований потребует 7 дней, всего 28 игр, а в течении одного дня нужно будет проводить 4 встречи. При наличии одной площадки для проведения на ней 4 встреч потребуется около 4-5 часов, учитывая продолжительность одной игры около 1 часа 15 минут.

По таблице определяют, какие номера команд встречаются между собой в каждый день соревнований. Таблицу для любого числа команд можно составить самостоятельно.

Схема составления календаря игр для 7 – 8 команд.

	8		5		8		6		8		7		8	
5	┃	4	┃	6	┃	5	┃	7	┃	6	┃	1	┃	7
6	┃	3	┃	7	┃	4	┃	1	┃	5	┃	2	┃	6
7	┃	2	┃	1	┃	3	┃	2	┃	4	┃	3	┃	5
	1		8		2		8		3		8		4	

В соответствии со схемой составляется таблица очередности игр в турнире.

**Таблица 1**

Очередность игр

День турнира	Очередность игр			
1	1 – (8)	7 – 2	6 – 3	5 – 4

2	(8) – 5	4 – 6	3 – 7	2 – 1
3	2 – (8)	1 – 3	7 – 4	6 – 5
4	(8) – 6	5 – 7	4 – 1	3 – 2
5	3 – (8)	2 – 4	1 – 5	7 – 6
6	(8) – 7	6 – 1	5 – 2	4 – 3
7	4 – (8)	3 – 5	2 – 6	1 – 7

Для учета результатов соревнований по круговому способу применяется таблица, в которой отражается вся необходимая информация.

**Рисунок 1**

Примерная таблица протокола соревнований

№ п/п	Команда	Команды				Количество очков	Разница мячей и т. д.	Занятое место
		1	2	3	4			
1								
2								
3								
4								

Результаты соревнований определяются по сумме набранных очков в соответствии с оценочными шкалами: начисление очков за победу, ничью (в играх, где это возможно), поражение и неявку на соревнование. При наличии ничьих возможны варианты:

первый – за победу – 3 очка, ничью – 2, поражение – 1 и неявка – 0;

второй – за победу – 2, ничью – 1, поражение и неявка – 0.

В играх, где ничьих не может быть: за победу – 2 очка, поражение – 1 и неявка – 0.

«Олимпийская» система

Сущность этого способа заключается в том, что в ходе соревнований постепенно отсеиваются более слабые команды или участники, пока не останется 2 финалиста, между которыми разыгрываются 1-е и 2-е места в данном соревновании.

К числу положительных сторон этого способа следует отнести то, что соревнования можно провести в относительно короткие сроки, а отдельным участникам предстоит сравнительно небольшое количество встреч.

Существенным недостатком проведения соревнований по способу с выбыванием следует считать относительную случайность определения победителей и последующих мест, занятых участниками соревнований. Число игр определяется по формуле:

$$x = (n - 1) m$$

x - количество игр

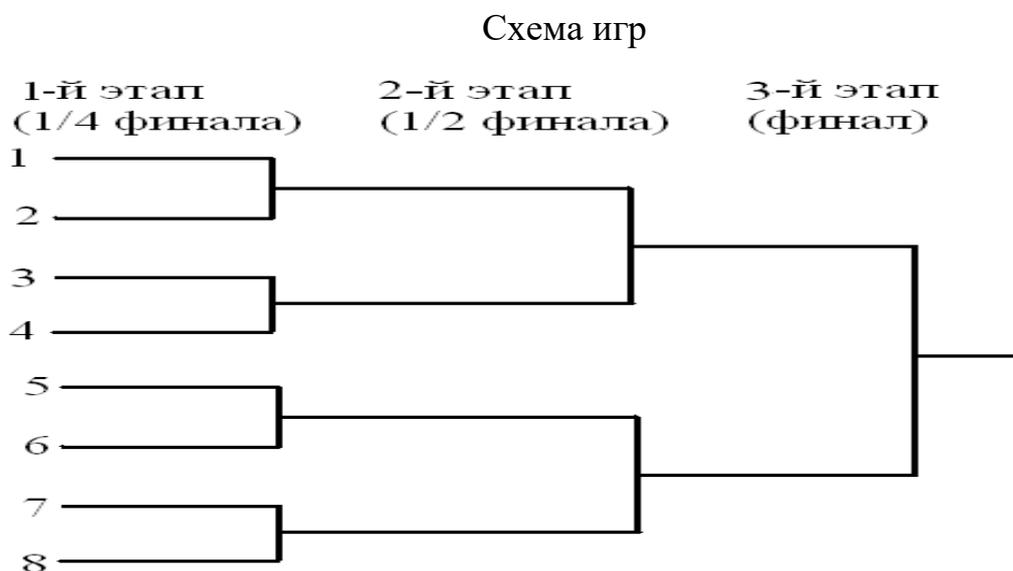
n - число команд

m - количество поражений

при которых команда  
выбывает из соревнований

Составляя расписание игр и таблицы соревнований, порядковый номер команды в таблице определяют жеребьевкой.

**Рисунок 2**



Данная схема применяется при четном количестве участников. Если число участников не кратно двум, то часть из них (в зависимости от номеров, полученных в жеребьевке) вступает в игру со второго этапа. Число команд, играющих на первом этапе, определяется по формуле:

$$\frac{(n - 2^x) \cdot 2}{2}$$

$n$  - число команд-участниц

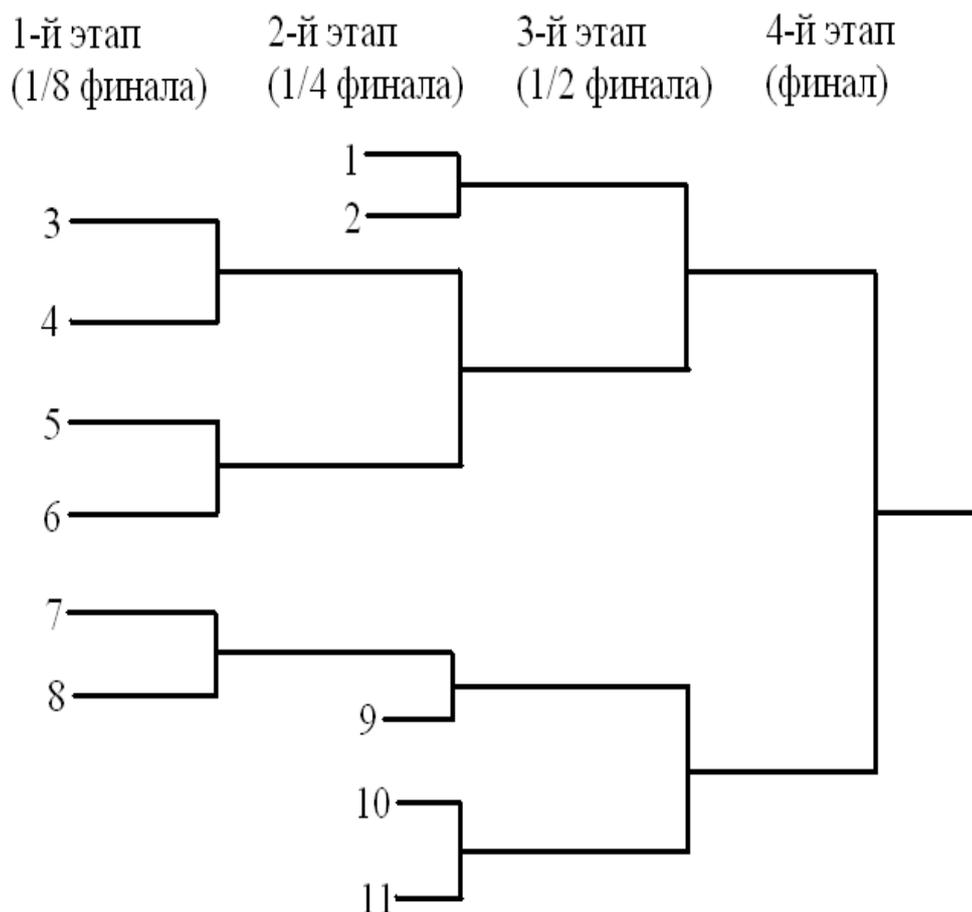
$x$  - степень, дающее число,

максимально приближенное к  $n$

Например, если в соревнованиях участвуют 11 команд, то в первый день встречаются 6 команд:

### Рисунок 3

Схема игр 11 команд

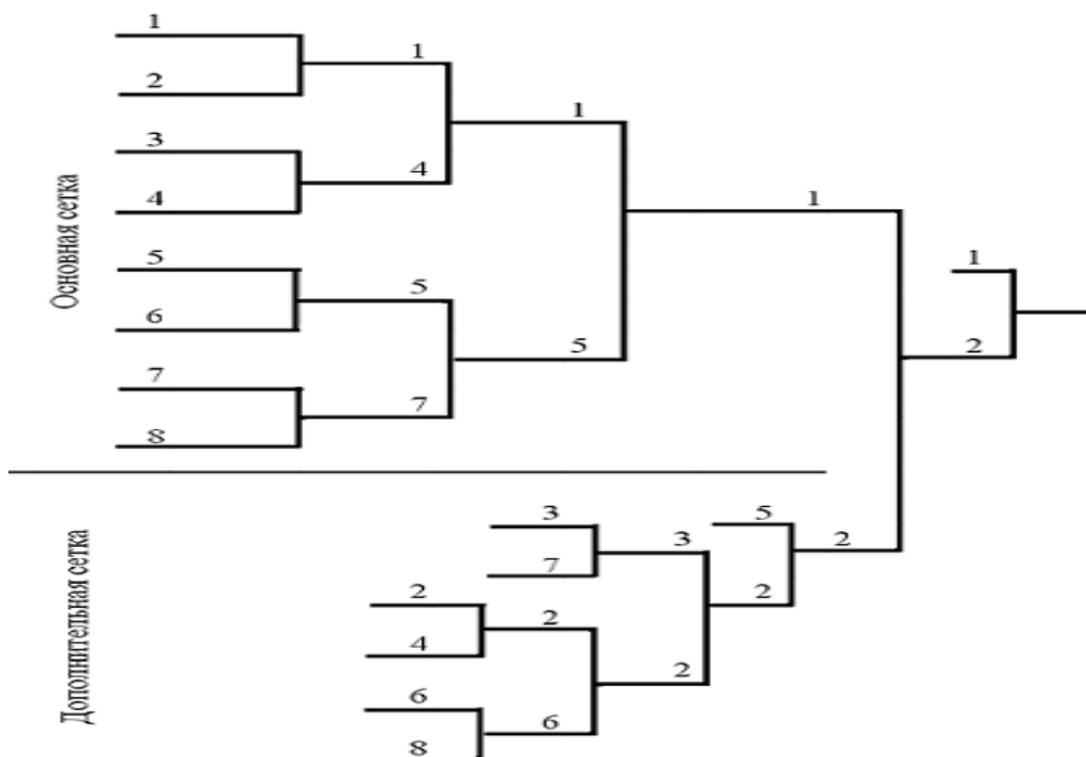


Календарь игр по способу выбывания после второго поражения состоит из основной и дополнительной сеток. Команды, получившие одно пораже-

ние, продолжают играть по дополнительной сетке до второго поражения. Количество игровых дней и игр увеличивается в два раза. Если в финальной игре победит команда из дополнительной сетки, то финал проводится повторно. Встречи, проводимые при организации соревнований по этой системе, не должны заканчиваться ничейным исходом. Выявление победителя встречи определяется в соответствии с правилами соревнований по данному виду спорта за счет дополнительного времени. Ниже на рисунке представлена сетка проведения соревнований с выбыванием и дополнительными встречами для выявления мест всех участников.

#### Рисунок 4

Сетка проведения соревнований с выбыванием и дополнительными встречами для выявления мест всех участников.



#### «Смешанная» система

Как показывает само название, в данном случае сочетается круговой способ со способом выбывания проигравших. Обычно при этом первый тур (этап) соревнований проводится по способу с выбыванием проигравших, пока не останутся 4 команды или участника, между которыми места разыгры-

ваются по круговому способу, что несколько повышает степень объективности выявления победителей и призеров.

Таким образом, существуют различные системы организации соревнований, в том числе и в школе. Выбор той или иной системы как правило, определяется временными факторами и возможностями организаторов. Тем не менее во 2 части нашего исследования мы покажем, что при организации школьных соревнований – важнее всего учитывать психофизиологические особенности школьников, поскольку различные системы соревнований по-разному сказываются на их функциональном состоянии, уровне владения техническими элементами, эмоциональном состоянии, их самочувствии, настроении, активности.

**Рисунок 5.**

Определение места по основной и дополнительным сеткам способа с выбыванием						
Сетка	Места	Победитель		Победитель	Места	Сетка
Дополнительные	9-10	2	$\left. \begin{array}{l} 2 \left\{ \begin{array}{l} 1 \\ 2 \end{array} \right\} 1 \\ 4 \left\{ \begin{array}{l} 3 \\ 4 \end{array} \right\} 3 \\ 6 \left\{ \begin{array}{l} 5 \\ 6 \end{array} \right\} 5 \\ 8 \left\{ \begin{array}{l} 7 \\ 8 \end{array} \right\} 7 \\ 10 \left\{ \begin{array}{l} 9 \\ 10 \end{array} \right\} 9 \\ 12 \left\{ \begin{array}{l} 11 \\ 12 \end{array} \right\} 11 \\ 14 \left\{ \begin{array}{l} 13 \\ 14 \end{array} \right\} 13 \\ 16 \left\{ \begin{array}{l} 15 \\ 16 \end{array} \right\} 15 \end{array} \right\} 1$	1	1-2	Основная
	11-13	6	$\left. \begin{array}{l} 6 \left\{ \begin{array}{l} 6 \\ 14 \end{array} \right\} \\ 5 \left\{ \begin{array}{l} 5 \\ 13 \end{array} \right\} 5 \end{array} \right\} 5$	3-5		
	13-14	4	$\left. \begin{array}{l} 4 \left\{ \begin{array}{l} 4 \\ 8 \\ 12 \end{array} \right\} \left\{ \begin{array}{l} 3 \\ 7 \\ 11 \end{array} \right\} 7 \\ 12 \left\{ \begin{array}{l} 12 \\ 16 \end{array} \right\} \left\{ \begin{array}{l} 11 \\ 15 \end{array} \right\} 11 \end{array} \right\} 7$	5-6		
	15-16	8	$\left. \begin{array}{l} 8 \left\{ \begin{array}{l} 8 \\ 16 \end{array} \right\} \\ 3 \left\{ \begin{array}{l} 3 \\ 15 \end{array} \right\} 3 \end{array} \right\} 3$	7-8	Дополнительные	

## ГЛАВА II МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

### 2.1. Методы исследования

В выпускной квалификационной работе применялись следующие методы:

1. Анализ и обобщение научно-методической литературы;
2. Анализ документальных материалов;
3. Педагогическое наблюдение;
4. Беседа;
5. Контрольные испытания;
6. Педагогический эксперимент;
7. Математико-статистическая обработка;

Достоверность различий в уровне физической подготовленности в начале эксперимента мы определяли с помощью следующих тестов:

**Таблица 2**

#### Тесты для определения двигательной подготовленности

1- скоростные и координационные способности	бег 30м
2- скоростные и координационные способности в двигательных действиях;	бег 3x10м
3- скоростно-силовые и координационные способности в ациклических двигательных действиях;	прыжок в длину с места
4- аэробная выносливость и функциональная работоспособность;	бег 6мин + функциональные пробы
5- скоростно-силовые способности мышц рук и плечевого пояса;	метания мяча 1 кг сидя из-за головы
6- силовая динамическая выносливость мышц брюшного пресса и сгибателей бедра	поднимание туловища за 1 минуту
7- динамическая сила мышц рук и плечевого пояса	подтягивание на перекладине
8- динамическая силовая выносливость мышц рук и плечевого пояса	сгибание, разгибание рук в упоре лежа
10- статическая силовая выносливость мышц брюшного пресса и сгибателей бедра	угол (90 <sup>0</sup> ) в висе на перекладине

### **Тесты для определения технико-тактической подготовленности**

- техника элементов игры (ведение мяча; передачи; удары в створ ворот; перемещения);
- количество действий команды в «двойках» и «тройках» во время игры;
- эффективность атак в игре (% от общего количества).

### **Тесты для определения психологическое состояние учащихся во время соревнования**

- поведение и действия спортсменов в игре (Ю.Л. Ханин);
- психологическая атмосфера в команде (Ю.Л. Ханин).

### **Наблюдение за поведением и действиями учащихся**

**Вводные замечания.** Метод наблюдения представляет собой специально организованный способ визуальной фиксации различных сторон внешнего поведения, действий и общения человека. Контролируемое или структурное наблюдение, в котором есть четко сформулированная цель исследования, схема фиксации происходящего и соответствующих процедур регистрации, позволяет упорядочить наши представления об особенностях спортивной деятельности — интенсивности спортивного общения (количество обращений в единицу времени или за определенный период деятельности — тайм, партию, сет), объеме общения (общее количество инициированных обращений), направленности общений (от кого к кому, к одному или нескольким партнерам, к команде как целому), средствах коммуникации (речевые, неречевые коммуникации, сочетание тех и других) и, наконец, о содержании общения (смысловое значение обращений) и др.

### **Схема контролируемого наблюдения в спортивных играх**

<b>Категория обращений и взаимодействий в игре</b>	<b>Конкретные примеры обращений и действий</b>
<b>Ориентирующая</b> (планирование и согласование совместных действий, конкретные указания на способы действий в игре)	1) «Сделай так», «я делаю так» 2) «Не делай так», «не туда»

<b>Стимулирующая</b> (побуждения, стимуляция без указания на способы действия)	1) «Делай, давай, внимательнее» 2) «Не делай, не стой, не суетись»
<b>Оценочно-экспрессивная</b> (оценка действий и поведения партнеров, выражение эмоционального отношения к происходящему)	1) Положительная – одобрения, похвала 2) Отрицательная – неодобрение, критика, недовольство, осуждение
<b>Иррелевантная</b> (разговоры и обращения, не имеющие непосредственного отношения к спортивной деятельности, к решаемой в игре задаче)	1) Проявления доброжелательности, внимания, заинтересованности, симпатии и участия 2) Проявления недоброжелательности, равнодушия, антипатии, язвительности, критические замечания
<b>Операционально-манипулятивная</b> (собственно-индивидуальные и групповые действия)	1) Успешные действия 2) Неуспешные действия

В спортивной практике давно известны различные способы записи визуально наблюдаемых игр и эффективности игровых действий. Широко используется видеозаписывающая аппаратура. Эти технические средства наблюдения позволяют целостно и в деталях анализировать наблюдаемые нюансы поведения спортсменов на старте и во время соревнований, воспроизводить целостные картины и периоды соревновательной деятельности, учитывать частоту и результативность применения отдельных тактико-технических приемов, направление и характер нападающих ударов, нацеленность подач, размещение игроков при выполнении защитных действий, активность спортсменов в отдельные игровые моменты, их общую результативность. Однако видеокамера бывает слепа ко многим субъективно значимым для спортсменов психологическим особенностям их поведения, состояний, взаимоотношений, мыслей и чувств во время тренировок и соревнований. Пожалуй, труднее всего систематизировать наблюдения о содержательной стороне общения партнеров. Поэтому ниже будут представлены описания двух схем контролируемого наблюдения за общением спортсменов и тренера, которые прошли практическую проверку в работе с командами в специальных исследованиях, проведенных в лаборатории ЛНИИФКа под руководством проф. Ю. Л. Ханина (1976-1978 гг.).

Правильное и корректное наблюдение фиксирует действительные факты, события, а не мнения, оценки или впечатления о них. Предложенная выше схема наблюдения удобна и тем, что при изучении поведения и общения спортсменов исследователь или тренер не вмешивается в сам процесс их взаимодействия, не нарушает естественный ход совместной деятельности. При этом информация не зависит от способности, желания или заинтересованности участников, как это нередко бывает при опросах. Кроме того, во время опроса респондент далек от напряжений и стресса реальной ситуации взаимодействия или находится под влиянием самой ситуации опроса. Поэтому диагностическая ценность предсказания поведения только поданным интервью довольно ограничена, и различия между тем, что говорит человек, и тем, как он действует, могут быть довольно велики. Четыре первые категории в приведенной выше схеме наблюдения относятся к содержательной характеристике межличностного общения и поведения спортсменов. Из них первые три отражают особенности психической деятельности участников взаимодействия в интеллектуальной, волевой и эмоциональной сферах. Пятая категория характеризует результативность деятельности по соотношению успешных и неуспешных действий. Ориентирующую, побудительную, оценочно-экспрессивную (по-ложительную) категории общения можно условно отнести к продуктивному виду общения, который характерен для атмосферы сотрудничества и взаимопомощи, ориентации на совместные, согласованные действия, отсутствия внутригрупповых конфликтов. Неодобрения и отрицательные оценки действий партнеров, посторонние разговоры относятся к *непродуктивному виду общения (псевдокоммуникация)*, затрудняющему совместные групповые действия, увеличивающему напряженность в группе. Этот вид непродуктивного общения, как правило, свидетельствует об отсутствии согласия и единой ориентации в способах решения групповой задачи, о потенциальных конфликтах в межличностной сфере, о доминировании в мыслях эгоцентрических устремлений членов группы, о нежелании сотрудничать и помогать друг другу. *Отрицательная оценка* действий партнеров, тренера, судей включает неодобрения, поиски виновного, пререкания, упреки,

споры, чрезмерное переживание своих ошибок и ошибок партнеров. Дискуссия о возможных вариантах прошедшего игрового эпизода, о том, что можно или нужно было сделать, недоброжелательный тон, пренебрежение, неуважение к партнеру и т. п.

*Иррелевантная категория* — это, как правило, посторонние разговоры и общение, не связанные непосредственно с задачами спортивной деятельности.

В *операционно-манипулятивной категории* выделить успешные и неуспешные действия также нетрудно, если есть конкретные критерии в определенном виде деятельности. В категорию *успешных* действий можно включить и самоотверженную игру в защите (любые действия, характеризующие стремление игрока во что бы то ни стало достать трудный мяч, «вытянуть» безнадежную передачу и т. д.). Подробное описание основных категорий схемы наблюдения, по мнению Ю. Л. Ханина, — автора данной методики, показывает, что содержание обращений, связанных с решением конкретной двигательной задачи, зависит от специфики вида спорта. Данная схема позволяет проводить анализ речевых обращений, получать качественные и количественные характеристики взаимодействия и различных форм межличностного общения (речевого и неречевого, включая моторные формы). Конкретные проявления общения и взаимодействия относят к той или иной категории в соответствии с их смысловой нагрузкой. Единицей измерения является одно законченное смысловое значение возгласа, слова, предложения, жеста, поведения, которые несут информацию об одном факте, варианте действия и т. д.

Схема наблюдения может применяться, во-первых, непосредственно при наблюдении за групповыми процессами. В этом случае факты поведения, обращения, действия взаимодействующих спортсменов относят сразу к соответствующей категории. Во-вторых, схема может применяться для последующей обработки словесных отчетов и обычных протоколов наблюдения. В этом случае зарегистрированные действия, обращения, реакции просто разносятся по соответствующим категориям.

Зарегистрированные при наблюдении по данной схеме факты могут быть использованы для заключения об условиях эффективности взаимодействия игроков в команде, о включенности отдельных игроков в групповые связи, для развернутой социально-психологической характеристики группы в аспекте взаимосвязей и взаимоотношений ее членов в процессе деятельности, а также для характеристики поведения и особенностей общения конкретных членов группы.

*Измерения психологической атмосферы в команде учащихся*

**Вводные замечания.** Наряду с физическим и психомоторным планом проявления командной сплоченности в реальных соревнованиях у каждой команды имеется и виртуальный социально-психологический план формирования и выражения данного феномена, проявляющегося в особенностях восприятия и понимания спортсменами друг друга в спортивном общении с тренером и соперниками. Этот второй или внутренний план спортивного общения в психологической науке называют социальной перцепцией. Ниже приводятся простые методы для измерения особенностей социальной перцепции спортсменов, отражающих свойства командной сплоченности.

**Методические указания психологу.** При диагностике взаимоотношений спортсменов в команде спортивный психолог должен особое внимание обращать на контакты тренера команды с ее *деловыми* и *эмоциональными* лидерами, т. е. с ведущими спортсменами, которые задают тон в команде — формируют психологическую атмосферу команды. Психологическая атмосфера в команде может быть позитивной, критерием чего является командная сплоченность, но может быть и негативной, признаками чего являются скрытые и открытые межличностные конфликты между спортсменами, между лидерами команды и ее тренером, что снижает командную сплоченность и спортивные достижения.

При этом под *деловыми лидерами* команды подразумеваются наиболее техничные и результативные игроки команды, умеющие вести других в игре и создавать психологическую атмосферу игрового взаимопонимания в соревнованиях. Под *эмоциональными лидерами* подразумеваются те члены команды, которые умеют создавать и поддерживать психологическую атмосферу дружеских и то-

варищеских взаимоотношений вне спортивно-игровой деятельности, т. е. на досуге. Весьма часто функции делового и эмоционального лидера в команде объединены в лице капитана команды. Тренер также может выполнять отдельные функции лидеров команды. Таким образом, *психологическая атмосфера* команды — это общий психический настрой тренера и игроков во время тренировок, соревнований и отдыха.

При изучении индивидуального вклада членов команды в формирование ее психологической атмосферы следует учитывать, что в спортивном коллективе вследствие активного внутригруппового общения и высокой интенсивности межличностных взаимодействий тренер имеет дело не с отдельными игроками, а с *целым коллективом* и с микрогруппировками спортсменов в нем. Нарушение нормальных взаимоотношений тренера с одним-двумя лидерами команды может сильно снизить тон позитивной психологической атмосферы в команде, что существенно осложнит работу и с другими игроками.

Работа со спортивным коллективом предполагает хорошую ориентировку тренера в тех групповых процессах, которые определяют сплоченность или разобщенность игроков, их эмоциональное самочувствие и, следовательно, вклад каждого спортсмена в общекомандный успех в соревнованиях. Поэтому одним из важнейших методов педагогического контроля в команде является определение состояния ее психологической атмосферы.

С этой целью применяются две довольно простые шкалы для диагностики и оценки особенностей восприятия спортсменами общей ситуации взаимоотношений в команде.

Психологическая атмосфера в команде обычно оценивается каждым членом команды с помощью набора различных суждений. Наиболее простая методика — это опросник, предложенный американским спортивным психологом Ф. Фидлером.

**Инструкция испытуемому.** «Ниже приведены противоположные по смыслу пары слов, с помощью которых можно описать атмосферу в любой группе (бригаде, команде). Чем ближе к правому или левому слову в каждой паре вы по-

местите знак "х", тем более выражен этот признак. Итак, для атмосферы в вашей группе характерны:

1.Дружелюбие									Враждебность
2.Согласие									Несогласие
3.Удовлетворенность									Неудовлетворенность
4.Увлеченность									Равнодушие
5.Продуктивность									Непродуктивность
6.Теплота									Холодность
7.Сотрудничество									Индивидуализм
8.Взаимоподдержка									Недоброжелательность
9.Заинтересованность									Скука
10.Успешность									Неуспешность
Ключ для обработки									
	8	7	6	5	4	3	2	1	

Ответ по каждому из 10 пунктов шкалы оценивается слева направо от 8 до 1 балла в зависимости от того, к какой из характеристик ближе помещен знак «х». (чем ближе к левому столбцу, тем выше балл и тем благоприятнее психологическая атмосфера в команде). **Итоговый показатель по шкале находится в диапазоне от 80 (наиболее благоприятная атмосфера) до 10 баллов (самая неблагоприятная атмосфера в команде)».**

**Анализ результатов и интерпретация данных.** С помощью данной шкалы тренер может и сам оценить психологическую атмосферу в команде, чтобы затем сравнить свои оценки с мнением спортсменов. Кроме того, на практике оказалось полезным оценивать не только то, как отдельные спортсмены воспринимают атмосферу, и затем сравнивать это с общегрупповыми показателями. Значительный практический интерес представляет и выяснение того, как спортсмены воспринимают атмосферу в команде «по отношению к себе лично». Сопоставив эти два показателя, можно выделить три типа спортсменов:

- 1) те, кто более благоприятно оценивает атмосферу в команде, чем отношение к себе;
- 2) те, кто существенно не различает оценку ситуации вообще и отношение к себе лично;
- 3) те, кто более благоприятно оценивает отношение к себе, нежели общую психологическую ситуацию в команде.

С педагогической точки зрения наибольшего внимания тренера должны заслуживать спортсмены первой категории. Существенные расхождения в оценках у них могут быть показателем затрудненности в адаптации, известной мнительности, неуверенности в себе.

Для третьей категории спортсменов характерны критическое отношение к происходящему в команде, известная неудовлетворенность положением дел и завышенная самооценка. В отдельных случаях такие показатели бывают и у спортсменов, намеренно завышающих в благоприятную сторону отношение к себе.

Обе оценки по шкале Фидлера получают обычно в ходе двукратных опросов спортсменов на отдельных бланках (чтобы избежать влияния первого заполнения шкалы).

Отрицательная оценка психологической атмосферы в команде свидетельствует о неудовлетворенности спортсмена (или спортсменов) положением дел в команде. В этом смысле важно сопоставить оценки тренера с оценками лидеров команды, с общегрупповыми показателями или с ответами новичков — молодых и новых игроков.

Многократная оценка психологической атмосферы в команде позволяет тренеру получать достаточно объективные данные о динамике межличностных отношений и использовать их в своей тренерской деятельности. При этом тренеру следует иметь в виду оптимизирующий или *психокоррекционный эффект* самой процедуры опроса. Отмечено, что само проведение процедуры опроса способствует оптимизации взаимоотношений в команде.

Обычно бывает достаточно измерить психологическую атмосферу в команде в начале и в конце сезона. При этом:

- 1) тренер получает скрытую от глаз информацию об общей ситуации в команде;
- 2) на основе информации по данным опроса тренер оценивает общую ситуацию в команде с точки зрения спортсменов (в целом или ориентируется на определенных спортсменов или часть команды);
- 3) каждый спортсмен оценивает атмосферу в команде;
- 4) каждый спортсмен оценивает атмосферу в команде «по отношению к себе лично»;
- 5) каждый спортсмен оценивает, как воспринимают атмосферу в команде другие спортсмены.

*Завершение работы.* Проводится анализ индивидуальных ответов и общегрупповых «реальных» и «предполагаемых» показателей, сопоставление их с оценками самого тренера нередко позволяет тренеру внести существенные коррективы в работу с командой, избежать серьезных конфликтов и недоразумений, связанных с «неточностями» в субъективном восприятии мнения других. Результаты опросов также помогают тренеру быть чувствительнее ко всему происходящему в команде, улучшают его социально-психологическую наблюдательность.

## **2.2. Организация исследования**

Для достижения цели исследования мы провели параллельный сравнительный эксперимент, задачей которого являлось установление различий в характере изменений структуры спортивной подготовленности участников школьных соревнований по футболу.

Эксперимент проводился в г. Красноярске в 2020-2021 учебном году и был завершен по его окончании.

К эксперименту были привлечены:

- 3 школы г. Красноярска (№ 155, 150, 151);
- 3 учителя физической культуры (по одному из каждой школы);

- 3 исследуемых группы по 40 участников, состоящих из мальчиков 8 классов (структура групп: одна школа – одна группа в 40 человек, группа – 8 команд по 5 участников из постоянного состава).

Для проведения эксперимента имелись необходимые уравниваемые условия:

- все 3 группы имели одинаковый средний (суммарный) возраст испытуемых;
- суммарный уровень градации физического развития всех 3-ех групп – средний;
- суммарный уровень двигательной подготовленности всех групп практически одинаков (3,2-3,5 балла в соответствии со школьными нормативами по физической культуре);
- все исследуемые учащиеся относились к основной медицинской группе;
- оценивание уровня двигательной подготовленности и ее изменений проводилось по единой методике;
- среди исследуемых групп  $\approx 90\%$  участников – не занимающиеся в спортивных секциях по игровым видам спорта.

Соревнования по футболу проводились:

- в школе № 151 – по «олимпийской» системе (ЭГ №3);
- в школе № 155 – по «смешанной» (ЭГ №2);
- в школе № 150 – по «круговой» (ЭГ №1).

## ГЛАВА III ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ФОРМ ДОСУГА УЧАЩИХСЯ 8 КЛАССОВ

### 3.1. Внедрение соревновательных форм досуга учащихся 8 классов во внеурочное время

В теории и практики физического воспитания существуют различные способы проведения спортивно досуга учащихся. Проведение соревнований по спортивным играм – бадминтону, баскетболу, волейболу, ручному мячу, футболу, хоккею, русской лапте и другим игровым видам спорта, как уже говорилось выше, отличается большим разнообразием и требует особенно четкой их организации. Для соревнований необходимо найти наиболее правильные, объективные и интересные формы организации, создающие для всех участников и команд одинаковые условия и возможности в борьбе за победу. «Круговая» система» заключается в том, что участвующие команды или отдельные спортсмены встречаются друг с другом «вкруговую» по одному или несколько раз. Преимущество этого способа заключается в том, что он дает возможность с наибольшей объективностью выявить уровень спортивной подготовленности команд и отдельных спортсменов и определить соотношение сил участников. Отрицательной стороной данного способа является большое количество встреч, что при большом количестве команд ведет к временному затягиванию игр.

«Олимпийская» система заключается в том, что в ходе соревнований постепенно отсеиваются более слабые команды или участники, пока не останется 2 финалиста, между которыми разыгрываются 1-е и 2-е места в данном соревновании. К числу положительных сторон этого способа следует отнести то, что соревнования можно провести в относительно короткие сроки, а отдельным участникам предстоит сравнительно небольшое количество встреч. Существенным недостатком проведения соревнований по способу с выбыванием следует считать относительную случайность определения победителей и последующих мест, занятых участниками соревнований.

«Смешанная» система сочетается круговой способ со способом выбывания проигравших. Обычно при этом первый тур (этап) соревнований проводится по способу с выбыванием проигравших, пока не останутся 4 команды или участника, между которыми места разыгрываются по круговому способу, что несколько повышает степень объективности выявления победителей и призеров.

В исследовании применялись все эти системы - в школе № 151 – «олимпийская» система в школе № 155 – «смешанная», в школе № 150 «круговая».

### **3.2. Выявление различий в результативности воздействия различных систем проведение соревновательных форм досуга в средней школе на учащихся 8 классов.**

В течение периода эксперимента все исследуемые приняли участие в 3-ех соревнованиях – в начале эксперимента (октябрь), в декабре, и по окончании (апрель). Перед всеми соревнованиями определялся уровень физической подготовленности всех исследуемых. Различия определялись с помощью следующих (главных) тестов:

1) технико-тактическая подготовленность:

- техника элементов игры (ведение мяча; передачи; удары в створ ворот; перемещения);
- количество действий команды в «двойках» и «тройках» во время игры;
- эффективность атак в игре (% от общего количества).

2) психологическое состояние игроков во время игры

- поведение и действия спортсменов в игре (Ю.Л. Ханин);
- психологическая атмосфера в команде (Ю.Л. Ханин).

Были получены следующие результаты (в начале и по окончании эксперимента):

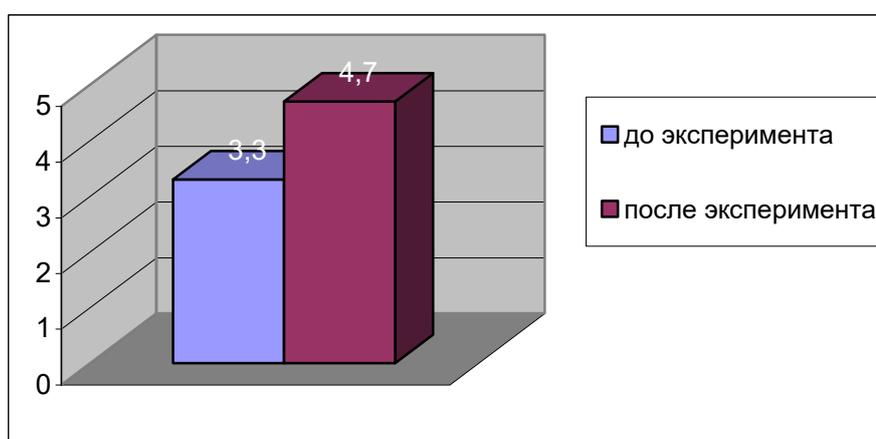
## Экспериментальная группа № 1 (школа № 151)

1) Уровень **техничко-тактической подготовленности** за период эксперимента имел высокую положительную динамику:

а) *техника элементов игры* – положительная динамика 42%, в начале эксперимента уровень владения техническими элементами был средний (3,3 балла), по окончании – высокий (4,7 балла). Разница достоверна с уровнем значимости 0,05 (P) (**приложение 4**);

Рисунок 6

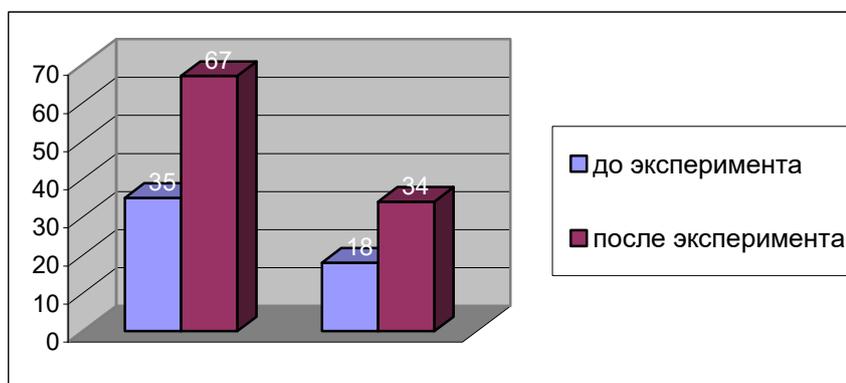
Изменение в технико-тактической подготовке ЭГ №1 (Школа 151)



б) *количество групповых действий* (в «двойках» и «тройках») – увеличилось  $\approx$  на 90%. Разница достоверна с уровнем значимости 0,01 (P) (**приложение 4**);

Рисунок 7

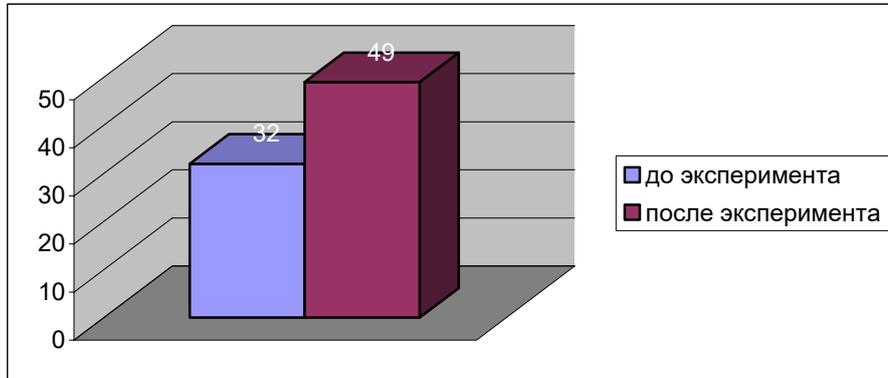
Изменение в количестве групповых действий ЭГ №1 (Школа 151)



в) *результативность атак команд* – повысилась на 17%. Разница достоверна с уровнем значимости 0,05 (P) (**приложение 4**);

**Рисунок 8**

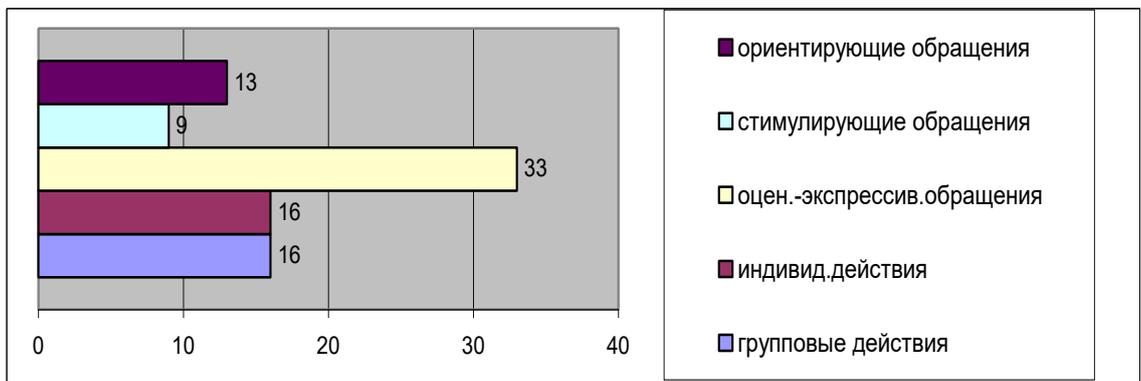
Изменение в количестве *результативных действий* ЭГ №1 (Школа 151)



2) Характер обращений и взаимодействий игроков изменился за период эксперимента следующим образом:

**Рисунок 9**

Изменение в характере обращений и взаимодействий ЭГ №1 (Школа 151)



а) *ориентирующие обращения* («Сделай так», «я делаю так», «Не делай так», «не туда») – положительная динамика 16%. Разница достоверна с уровнем значимости 0,05 (P) (**приложение 4**);

б) *стимулирующие обращения* («Делай, давай, внимательнее», «Не делай, не стой, не суетись») – положительная динамика 16%. Разница достоверна с уровнем значимости 0,05 (P) (**приложение 4**);

в) *оценочно-экспрессивные обращения* (одобрения, похвала, неодобрение, критика, недовольство, осуждение) – положительная динамика 33%. Разница достоверна с уровнем значимости 0,05 (P) (**приложение 4**);

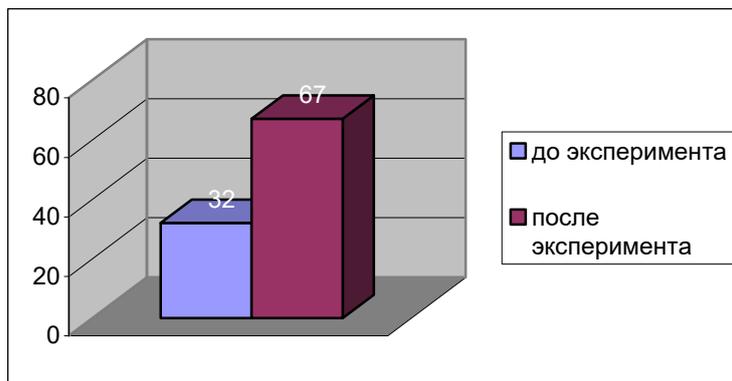
г) *результативность индивидуальных действий* – положительная динамика 9%. Разница достоверна с уровнем значимости 0,05 (P) (**приложение 4**);

д) *результативность групповых действий* – положительная динамика 13%. Разница достоверна с уровнем значимости 0,05 (P) (**приложение 4**).

Психологическая атмосфера в команде за период эксперимента имела положительную динамику 109,4 %. Разница достоверна с уровнем значимости 0,01 (P) (**приложение 4**).

### Рисунок 10

Изменение в психологическая атмосфера ЭГ №1 (Школа 151)

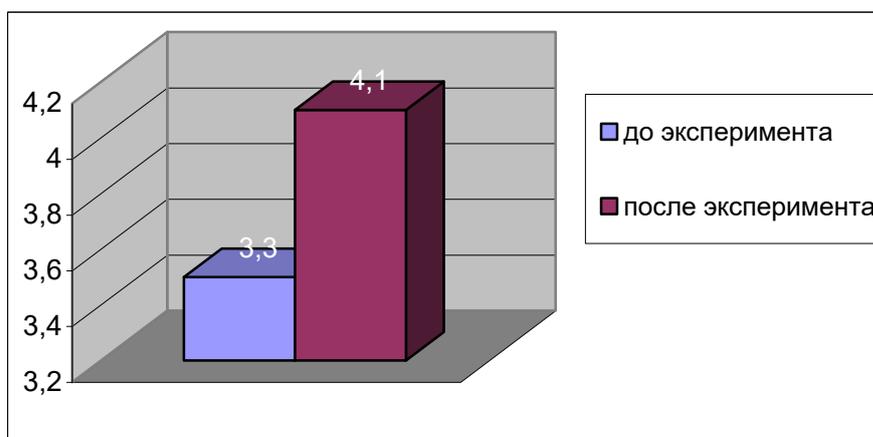


### Экспериментальная группа № 2 (школа № 155)

1) Уровень технико-тактической подготовленности за период эксперимента имел положительную динамику:

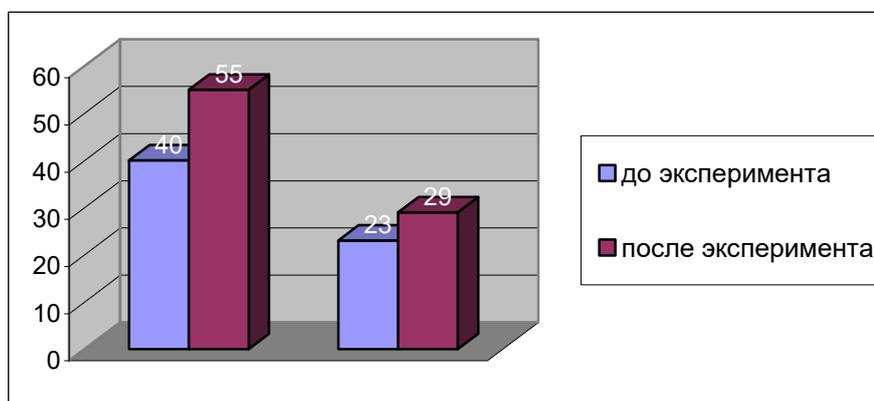
а) *техника элементов игры* – положительная динамика 17%, в начале эксперимента уровень владения техническими элементами был СРЕДНИЙ (3,5 балла), по окончании – ВЫШЕ СРЕДНЕГО (4,1 балла). Разница достоверна с уровнем значимости 0,05 (P) (**приложение 5**).

Изменение в технико-тактической подготовке ЭГ №2 (Школа 155)



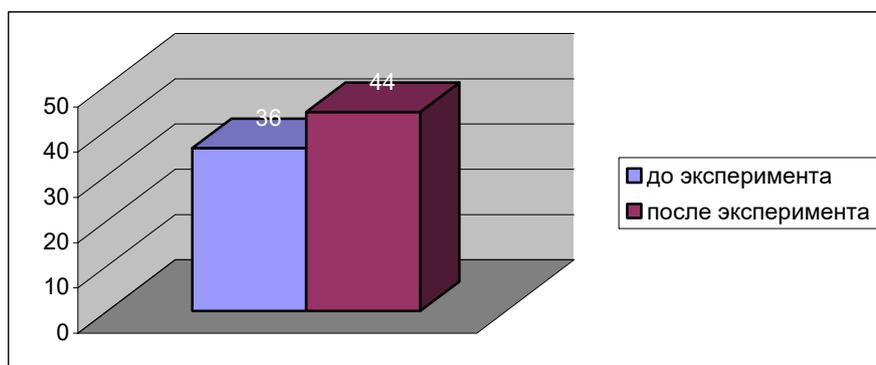
б) количество групповых действий (в «двойках» и «тройках») – увеличилось  $\approx$  на 30%. Разница достоверна с уровнем значимости 0,05 (Р) (приложение 5).

Изменение в количестве групповых действий ЭГ №2 (Школа 155)



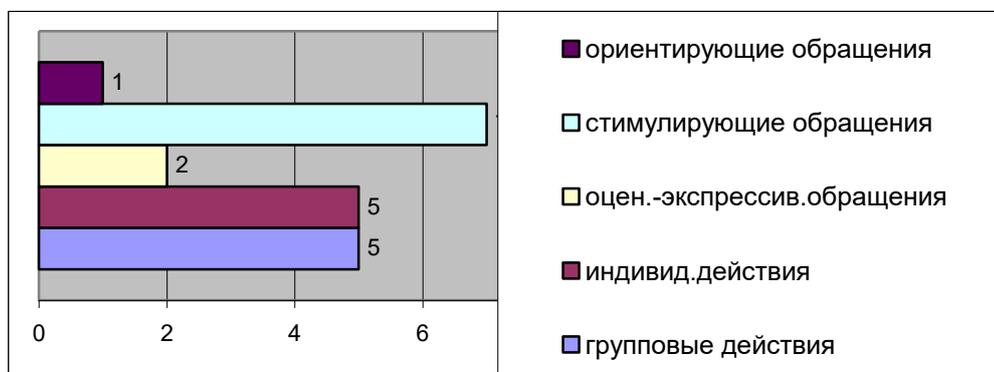
в) результативность атак команд – повысилась на 8%. Разница достоверна с уровнем значимости 0,05 (Р) (приложение 5).

Изменение в количестве *результативных действий* ЭГ №2 (Школа 155)



2) **Характер обращений и взаимодействий** игроков изменился за период эксперимента следующим образом.

Изменение в характере обращений и взаимодействий ЭГ №2 (Школа 155)



а) *ориентирующие обращения* («Сделай так», «я делаю так», «Не делай так», «не туда») – положительная динамика всего 1%. Разница не достоверна (**приложение 5**);

б) *стимулирующие обращения* («Делай, давай, внимательнее», «Не делай, не стой, не суетись») – положительная динамика 7%. Разница достоверна с уровнем значимости 0,05 (P) (**приложение 5**).

в) *оценочно-экспрессивные обращения* (одобрения, похвала, неодобрение, критика, недовольство, осуждение) – положительная динамика всего 2%. Разница недостоверна (**приложение 5**).

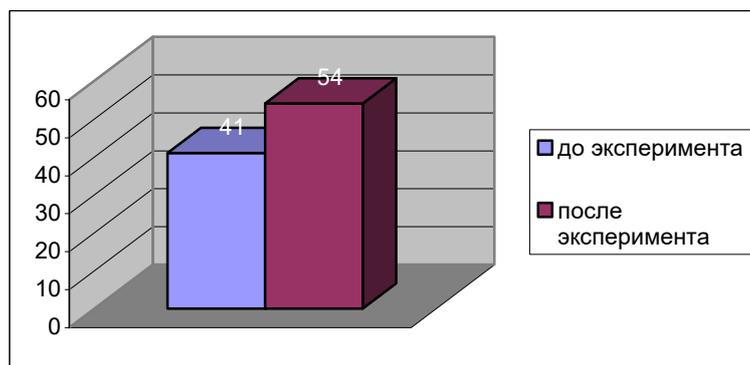
г) *результативность индивидуальных действий* – положительная динамика 9%. Разница достоверна с уровнем значимости 0,05 (P) (**приложение 5**).

д) *результативность групповых действий* – положительная динамика 5%. Разница недостоверна (**приложение 5**).

3) **Психологическая атмосфера в команде** за период эксперимента имела положительную динамику 31,7 %. Разница достоверна с уровнем значимости 0,05 (P) (**приложение 5**).

**Рисунок 15**

Изменение в психологической атмосфере ЭГ №2 (Школа 155)

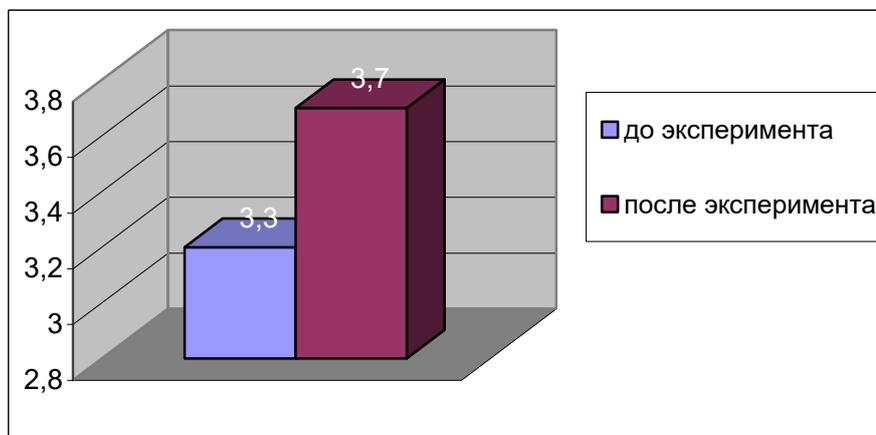


**Экспериментальная группа № 3 (школа № 150)**

1) Уровень **техничко-тактической подготовленности** за период эксперимента имел положительную динамику:

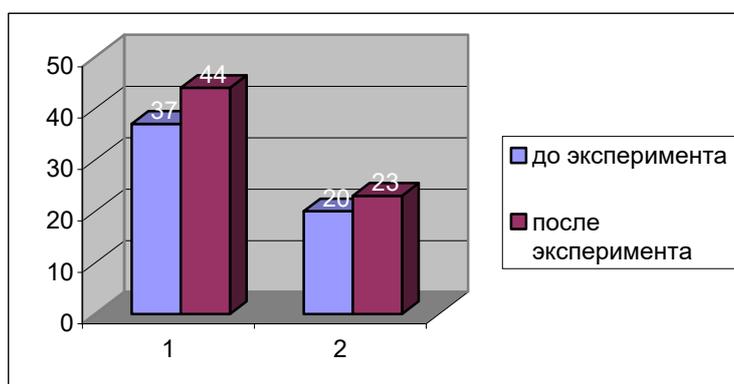
а) *техника элементов игры* – положительная динамика 15,6%, в начале эксперимента уровень владения техническими элементами был **СРЕДНИЙ** (3,2 балла), по окончании – **ВЫШЕ СРЕДНЕГО** (3,7 балла). Разница достоверна с уровнем значимости 0,05 (P) (**приложение 6**).

Изменение в технико-тактической подготовке ЭГ №3 (Школа 150)



б) количество групповых действий (в «двойках» и «тройках») – увеличилось  $\approx$  на 17%. Но разница оказалась недостоверной (приложение 6).

Изменение в количестве групповых действий ЭГ №3 (Школа 150)



в) результативность атак команд – снизилась на 2%. Разница недостоверна (приложение 6).

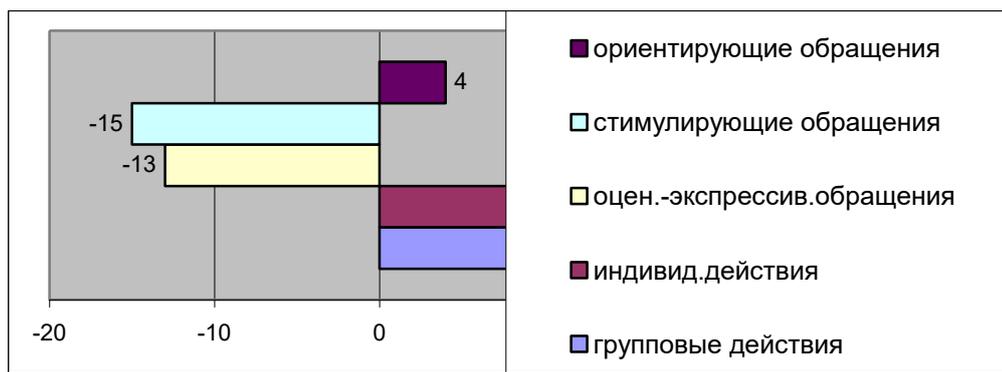
Изменение в количестве результативных действий ЭГ №3 (Школа 150)



2) **Характер обращений и взаимодействий** игроков изменился за период эксперимента следующим образом.

**Рисунок 19**

Изменение в характере обращений и взаимодействий ЭГ №3 (Школа 150)



а) *ориентирующие обращения* («Сделай так», «я делаю так», «Не делай так», «не туда») – минимальная положительная динамика всего 4%. Разница недостоверна (**приложение 6**).

б) *стимулирующие обращения* («Делай, давай, внимательнее», «Не делай, не стой, не суетись») – выявлена отрицательная динамика в 15%. Разница достоверна с уровнем значимости 0,05 (P) (**приложение 6**).

в) *оценочно-экспрессивные обращения* (одобрения, похвала, неодобрение, критика, недовольство, осуждение) – также выявлена отрицательная динамика в 13%. Разница достоверна с уровнем значимости 0,05 (P) (**приложение 6**).

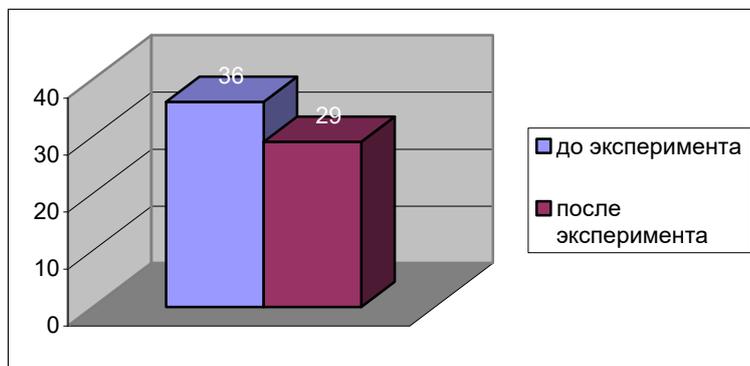
г) *результативность индивидуальных действий* – положительная динамика 8%. Разница недостоверна (**приложение 6**).

д) *результативность групповых действий* – положительная динамика 8%. Разница недостоверна (**приложение 6**).

3) **Психологическая атмосфера в команде** за период эксперимента имела яркую отрицательную динамику в 19,4 %. Разница достоверна с уровнем значимости 0,05 (P) (**приложение 6**).

**Рисунок 20**

Изменение в психологической атмосфере ЭГ №3 (Школа 150)



Кроме того, итоговые результаты физической подготовленности всех исследуемых групп мы проверили на достоверность и по отношению друг к другу (**см. приложение 7-9**). Математико-статистическая обработка результатов показала:

- 1) между ЭГ № 1 и ЭГ № 2 недостоверна разница по следующим тестам:
  - а) количество действий в «тройках»
  - б) эффективность атак в игре
  - в) эффективность индивидуальных действий.
- 2) между ЭГ №1 и ЭГ № 3 недостоверна разница по следующим тестам:
  - а) эффективность индивидуальных действий.
- 3) между ЭГ №2 и ЭГ № 3 недостоверна разница по следующим тестам:
  - а) техника элементов игры
  - б) количество действий в «тройках»
  - в) ориентирующие обращения
  - г) эффективность групповых действий.

## ВЫВОДЫ

1. Теоретический анализ проблемы соответствия применяемых в школе систем проведения спортивных соревнований задачам подготовки учащихся показал, что эффекты их воздействия на структуру физической подготовленности участников соревнований специалистами оцениваются неоднозначно. В процессе подготовки и проведения соревнований важно учитывать не только организационные, но и психологические моменты. Так, готовность к конкретному соревнованию зависит не только от физической формы, но и от психологической готовности его участников. «Апробация себя в сложной ситуации важна с точки зрения получаемого результата и как проверка личной программы действий». В технически и тактически сложных видах спорта (гимнастика, спортивные игры) поражение способно тяжело отражаться на психике его участников, поэтому особенно важно выбирать оптимальную систему организации соревнований, учитывая специфику детской психики. «Стремление проявить себя в спортивном соревновании нельзя связывать с форсированием подготовки. Один известный тренер часто повторял мудрую поговорку: сколько дерево за листья не тьяни, оно быстрее не вырастет».

2. Во время проведения педагогического эксперимента были выявлены и обоснованы три системы проведения соревновательных форм досуга: олимпийская, круговая и смешанная, данные системы были внедрены во внеурочное время учащихся 8 классов.

3. По окончании педагогического эксперимента можно констатировать: В ЭГ №1 выявлены следующие изменения в структуре физической подготовленности участников школьных соревнований по футболу:

а) достоверно высокий рост уровня технико-тактической подготовленности;

б) значительные положительные изменения поведения участников соревнований в игре, что отражается на результативности и индивидуальных, и групповых, и командных действий;

в) достоверно высокий рост психологической атмосферы в командах ЭГ №1 (109,4%!!!).

2) В ЭГ №2 выявлены следующие изменения:

а) достоверный рост уровня технико-тактической подготовленности;

б) незначительные положительные изменения поведения участников соревнований в игре отмечаются только в результативности индивидуальных действий (9%);

в) достоверный рост психологической атмосферы в командах ЭГ №2 (31,7%).

3) В ЭГ №3 выявлены следующие изменения:

а) невысокий достоверный рост уровня технико-тактической подготовленности отмечен только по технике элементов игры (15,6%);

б) отмечены значительные отрицательные изменения поведения участников соревнований в игре по характеру оценочно-экспрессивных и стимулирующих обращений (15% и 13%);

в) достоверная отрицательная динамика психологической атмосферы в командах (19,4%), что свидетельствует об отсутствии у команд данной группы сплоченности, проявления командного духа, товарищества, взаимоподдержки.

Наиболее значимые положительные изменения в структуре физической подготовленности учащихся во время применения соревновательных форм досуга по футболу наблюдаются при «круговой» системе их проведения. При проведении соревновательных форм досуга по «олимпийской» системе наблюдается значительное ухудшение психологического состояния учащихся. При организации соревновательных форм досуга в течение учебного года чередовать «круговую» и «смешанную» системы в зависимости от задач, конкретных условий и уровня подготовленности участвующих команд.

### Список использованной литературы

1. Абульханова, К.А. Психология и сознание личности (Проблемы методологии, теории и исследования реальной личности): Избр. психол. труды [Текст] / К.А. Абульханова. - М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: НПО «МОДЭК», 1999. - 218 с.
2. Адольф, В.А. Обновление процесса подготовки педагогов на основе моделирования профессиональной деятельности [Текст]: монография / В.А. Адольф, И.Ю. Степанова. - Красноярск: КГПУ, 2005. - 212 с.
3. Андреев, В.И. Педагогика: учебный курс для творческого развития [Текст] / В.И. Андреев. - Казань: Центр инновационных технологий, 2012. - 608 с.
4. Андреев, В.И. Педагогическая эвристика для творческого саморазвития многомерного мышления и мудрости: монография / В.И. Андреев. - Казань: Центр инновационных технологий, 2015. - 286 с.
5. Безрукова, В.С. Все о современном уроке в школе (вопросно-ответное обучение) / отв. ред. М.А. Ушакова. - М.: Сентябрь, 2013. - 224 с.
6. Беликов В.А. Дидактика учебно-познавательной деятельности: монография. - М.: Изд-во «Перо», 2017. - 296 с.
7. Беляев, В.С. Актуальные проблемы физкультурного образования школьников / В.С. Беляев, А.С. Лопухина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2015. - № 5. - С. 22-24.
8. Власов, А.В. Методика преподавания учебных знаний на уроках физической культуры с образовательной направленностью учащимся 7-8 классов средней школы [Текст]: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Власов Александр Владимирович. - М., 2001. - 22 с.
9. Воротилкина, И.М. Развитие самостоятельности детей и учащейся молодежи в двигательной деятельности / И.М. Воротилкина // Психология обучения. - 2011. - № 8. - С. 105-113.
10. Глинский, А.С. Развитие познавательной активности учащихся с применением акмеологического подхода: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Глинский Александр Сергеевич. - Омск, 2007. - 22 с.

11. Горелов, А.А. Проблемы и перспективы современного физкультурного образования [Текст] / А.А. Горелов, С.А. Горелов, В.В. Сокорев // Научно-теоретический журнал «Учёные записки». - 2008. - № 5 (39). - С. 40-44.
12. Даутова, О.Б. Проектирование учебно-познавательной деятельности школьника на уроке в условиях ФГОС / О.Б. Даутова. - С-Пб.: КАРО. - 2016. - 184 с.
13. Драндров, Г.Л. Интеграция физического и познавательного развития детей 6-7 лет в процессе обучения двигательным действиям: монография / Г.Л. Драндров, Д.В. Никоноров, В.Т. Никоноров. - Чебоксары: ЧГПУ, 2017. - 113 с.
14. Железнякова О.М., Буздалова Н.В. Индивидуально-самостоятельная познавательная деятельность учащихся на уроке // Педагогическое образование и наука. - 2016. - № 1. - С. 124-126.
15. Запорожченко Л.И. Проблема развития познавательной активности в научно-педагогической литературе // Социально-экономические явления и процессы. - 2012. - № 5-6 (39-40). - С. 219-223.
16. Ильин Е.П. Психология общения и межличностных отношений / Е.П. Ильин. - Москва [и др.]: Питер, 2012. - 573 с.
17. Киреев, В.Л. Новый подход к преподаванию теоретических знаний [Текст] / В.Л. Киреев // Физическая культура в школе. - 2010. - № 7. - С. 1011.
18. Коблев Я.К., Доронин А.М., Романов Д.А. Биомеханические и дидактические аспекты преемственности в физическом воспитании // Учёные записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. - 2012. - № 2 (84). - С. 73-77.
19. Койносов, В.В. Формирование потребности в физической культуре у учащихся младшего школьного возраста [Текст]: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Койносов Владимир Васильевич. - Омск, 1992. - 21 с.
20. Лопухина А.С., Тараторина В.Н. К вопросу о теоретической и практической интеграции на уроках физической культуры на основе внедрения обучающих технологий, улучшающих уровень физкультурного образования

школьников / А.С. Лопухина, В.Н. Тараторина // Вестник Московского гос. обл. ун-та. Серия Педагогика. - 2015. - № 4. - С. 66-70.

21. Лопухина, А.С. Новые решения в оценивании учебной деятельности школьников по предмету «Физическая культура» / А.С. Лопухина, В.Н. Тараторина // В мире научных открытий. - 2015. - № 7.4 (67). - С. 127-139.

22. Лубышева, Л.И. Спортизация общеобразовательных школ: концептуальные основы и технологии развития [Текст] / Л.И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2016. - № 1. - С. 5-8.

23. Лубышева, Л.И. Социальный вектор трансформации отношения школьников к физической культуре и спортивной деятельности [Текст] / Л.И. Лубышева, И.М. Салахов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2017. - № 2 - С. 71-73.

24. Лубышева, Л.И. Спортизация в системе физического воспитания: от научной идеи к инновационной практике: монография / Л.И. Лубышева, А.И. Загrevская, А.А. Передельский, И.В. Манжелей, С.Н. Литвиненко, Е.А. Черепов, Н.В. Пешкова, М.А. Родионова, А.Г. Поливаев, А.Н. Кондратьев, М.В. Базилевич. - М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2017. - 200 с.

25. Лукьяненко, В.П. Сущность понятия и главное предназначение общего образования по физической культуре [Текст] / В.П. Лукьяненко // Физическая культура в школе. - 2016. - № 2. - С. 2-8; - № 3. - С. 4-11.

26. Лукьяненко, В.П. Познавательная активность в системе общего образования по физической культуре / В.П. Лукьяненко, Н.В. Муханова // Вестник Северо-Кавказского федерального университета. - 2016. - №5 (56). - С. 157-161.

27. Лукьяненко, В.П. Проблема понятийно-терминологического обеспечения процесса формирования познавательной активности средствами физической культуры: «Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики» / В.П. Лукьяненко, Р.С. Койбаев, Н.В. Муханова // XIV Международная

научно-практическая конференция (1-2 декабря). -Ставрополь: Изд-во СКФУ, 2017. - С. 156-158. - 279 с.

28. Лукьяненко В.П., Муханова Н.В. Базовые понятия процесса формирования познавательной активности средствами физической культуры // Физическая культура в школе, 2018. - № 3. - С. 37- 41.

29. Лях, В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся. 1-11 классы [Текст]: для учителей общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич. - 9-е изд. - М.: Просвещение, 2012. -126 с.

30. Лях, В.И. Физическая культура. Методические рекомендации. 8-9 классы [Текст]: пособие для учителей общеобразоват. учреждений [Электронный ресурс] / В.И. Лях. - М.: Просвещение, 2013. - URL: [http s: //docviewer.yandex.ru](http://docviewer.yandex.ru).

31. Лях, В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы [Текст]: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В.И. Лях. - 4-е изд. - М.: Просвещение, 2014. - 104 с.

32. Малинин, В.А. Пути улучшения процесса преподавания физической культуры в школе [Текст] / В.А. Малинин // Физическая культура: воспитание, образование тренировка. - 2015. - № 3. - С. 11-13.

33. Маслоу, А.Г. Мотивация и личность [Текст] / пер. с англ. Т. Гутман, Н. Мухина. - 3-е изд. - СПб.: Питер, 2016. - 399 с.

34. Матвеев, А.П. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 5-9 классы [Текст]: пособие для учителей общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. - М.: Просвещение, 2012. - 137 с.

35. Меретукова, З.К., Полушина Н.А. Неуспеваемость школьников как проблема педагогической науки и образования // Вестник Адыгейского гос. ун-та. - Серия 3: Педагогика и психология. - 2016. - № 3 (183). - С. 51-60.

36. Меретукова, З.К., Чназирова А.Р., Шехмирзова А.М. Статус знаниевого компонента содержания образования в педагогических воззрениях // Вестник

Адыгейского гос. ун-та. - Серия 3: Педагогика и психология. - 2016. - № 4 (188). - С. 56-68.

37. Муханова, Н.В. Событие. Олимпийский урок / Н.В. Муханова // Спорт в школе. - 2016. - № 1. - С. 38-40.

38. Неверкович, С.Д. Педагогика физической культуры: учебник для студ. высш. учеб. заведений, обучающихся по направлению «Физическая культура» / С.Д. Неверкович. - 3-е изд. стер. - М.: Академия, 2014. - 361 с.

39. Неверкович, С.Д., Попова А.А. Исторические и философские аспекты физкультурно-спортивного образования // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2015. - № 3. - С. 8-10.

40. Панфилова А.П. Инновационные педагогические технологии: Активное обучение: учеб. пособие для студ. учреждений высш. проф. образования. - 4-е изд., стер. - М.: Изд. центр «Академия», 2013. - 192 с.

41. Педагогическая система: теория, история, развитие: коллективная монография / под ред. В.П. Бедерхановой, А.А. Остапенко. - М.: Народное образование, 2014. - 128 с.

42. Программы по физической культуре, рекомендованные экспертным советом Минобрнауки РФ для использования в образовательном процессе общеобразовательных организаций [Электронный ресурс] / Сост. М.В. Анисимова. - ФГБУ ФЦОМОФВ, 2015.

43. Синявский, Н.И. Содержание уроков физической культуры образовательно-тренировочной направленности на основе принципов спортивной тренировки [Текст]: монография / Н.И. Синявский, Р.И. Садыков. - Тюмень: Аксиома, 2013. - 160 с.

44. Удод, В.М. Развитие познавательной активности на третьем уроке физической культуры средствами бального танца [Текст] / В.М. Удод, Е.С. Борисенкова // Вестник ЧГПУ. - 2013. - № 11. - С. 206-213.

45. Чермит, К.Д. Методология и методика психолого-педагогических исследований. Опорные схемы: учебное пособие. - М.: НОУ ВПО «МПСУ»: ГОУ ВПО «АГУ», 2012. - 206 с.

46. Edginton, C.R. Exploring the impacts of a contextually-based, total immersion graduate program with a focus on teaching physical education with an emphasis on technology [Text] / C.R. Edginton, F. Sobral, A. Faro, M.K. Chin // International Journal of Physical Education A Review Publication. - 2011. - V.1. -Issue 1. - P.18-26.
47. Hanke, U. The German Memorandum on Physical Education and School Sports and its consequences for physical education teachers and coach education [Text] / U. Hanke // International Journal of Physical Education A Review Publication. - 2011. - V.1. - Issue 1. - P.2-6.

## Приложение 1

Уровень спортивной подготовленности в ЭГ№1 и ЭГ№2  
в начале педагогического эксперимента

Тесты, определяющие уровень спортивной подготовленности участников эксперимента		ЭГ № 1	ЭГ № 2	Р	
		Начало экс. $x \pm \delta$	Начало экс. $x \pm \delta$		
Двигательная подготовленность	Бег 30 м (сек)	4,79 ± 0,26	4,8 ± 0,17	>0,05 (н/д)	
	Прыжок в длину с места (см)	204 ± 13,5	201,6 ± 16,7	>0,05 (н/д)	
	Метание мяча (1 кг)(см)	532 ± 40	537 ± 47,6	>0,05 (н/д)	
	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	6,5 ± 3,5	8,2 ± 3,7	0,05	
	Угол в висе 90° (сек)	0,8 ± 0,76	1,1 ± 0,76	>0,05 (н/д)	
	Бег 3x10 м (сек)	7,83 ± 0,3	7,73 ± 0,23	>0,05 (н/д)	
	Поднимание туловища за 1 мин (кол-во раз)	46,4 ± 6,6	46,9 ± 4,6	>0,05 (н/д)	
	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	7,5 ± 4,3	6,6 ± 4	0,05	
	Упр. из 6 повторений* (сек)	12,4 ± 3,37	12,7 ± 2,6	>0,05 (н/д)	
	Бег 6 мин (м)	1317 ± 74,9	1302 ± 54,8	>0,05 (н/д)	
Технико- тактическая подготовлен- ность	Техника элементов игры (баллы от 1 до 5, среднее)		3,3±0,5	3,5±0,4	>0,05 (н/д)
	Кол-во групповых действий	В двойках»	35	40	0,05
		В «тройках»	18	23	>0,05 (н/д)
Эффективность атак в игре (% от общего количества)		32	36	>0,05 (н/д)	
Характер обращений и взаимодействий в игре	Ориентирующие об- ращения	Положит.%	30	38	>0,05 (н/д)
		Отрицат.%	70	62	
	Стимулирующие об- ращения	Положит.%	52	45	>0,05 (н/д)
		Отрицат.%	48	55	
	Оценочно- экспрессивные об- ращения	Положит.%	41	50	>0,05 (н/д)
		Отрицат.%	59	50	
Эффективность ин- дивидуальных и групповых действий	Индивид.%	53	58	>0,05 (н/д)	
	Групповые %	38	34	>0,05 (н/д)	

\* - о.с. – упор присев – упор лежа – упор присев - о.с.

• - достоверность различий в данных тестах определялась по количеству обращений и действий, процентное соотношение представлено для удобства восприятия

<b>Психологическая атмосфера в команде (от 10 до 80 баллов)</b>	<b>32±3,5</b>	<b>41±4,2</b>	<b>0,05</b>
---------------------------------------------------------------------	---------------	---------------	-------------

**Приложение 2**

Уровень спортивной подготовленности в ЭГ№1 и ЭГ№3  
в начале педагогического эксперимента

<b>Тесты, определяющие уровень спортивной подготовленности участников эксперимента</b>		ЭГ № 1	ЭГ № 3	<b>P</b>	
		Начало экс. $x \pm \delta$	Начало экс. $x \pm \delta$		
<b>Двигательная подготовленность</b>	Бег 30 м (сек)	4,79 ± 0,26	4,77 ± 0,29	<b>&gt;0,05 (н/д)</b>	
	Прыжок в длину с места (см)	204 ± 13,5	206,7 ± 11,5	<b>&gt;0,05 (н/д)</b>	
	Метание мяча (1 кг)(см)	532 ± 40	534,7 ± 53,3	<b>&gt;0,05 (н/д)</b>	
	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	6,5 ± 3,5	7,0 ± 2,3	<b>0,05</b>	
	Угол в висе 90° (сек)	0,8 ± 0,76	1,06 ± 0,58	<b>&gt;0,05 (н/д)</b>	
	Бег 3x10 м (сек)	7,83 ± 0,3	7,76 ± 0,29	<b>&gt;0,05 (н/д)</b>	
	Поднимание туловища за 1 мин (кол-во раз)	46,4 ± 6,6	47 ± 4,9	<b>&gt;0,05 (н/д)</b>	
	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	7,5 ± 4,3	8,1 ± 3,17	<b>0,05</b>	
	Упр. из 6 повторений* (сек)	12,4 ± 3,37	11,9 ± 2,48	<b>&gt;0,05 (н/д)</b>	
	Бег 6 мин (м)	1317 ± 74,9	1353 ± 86,5	<b>&gt;0,05 (н/д)</b>	
<b>Технико-тактическая подготовленность</b>	Техника элементов игры		<b>3,3±0,5</b>	<b>3,2±0,4</b>	<b>&gt;0,05 (н/д)</b>
	Кол-во групповых действий	В двойках»	<b>35±2,8</b>	<b>37±3,1</b>	<b>&gt;0,05 (н/д)</b>
		В «тройках»	<b>18±1,9</b>	<b>20±1,8</b>	<b>&gt;0,05 (н/д)</b>
	Эффективность атак в игре (% от общего количества)		<b>32</b>	<b>29</b>	<b>&gt;0,05 (н/д)</b>
<b>Характер обращений и взаимодействий в игре</b>	Ориентирующие обращения	Положит.%	<b>30</b>	<b>28</b>	<b>&gt;0,05 (н/д)</b>
		Отрицат.%	<b>70</b>	<b>72</b>	
	Стимулирующие обращения	Положит.%	<b>52</b>	<b>58</b>	<b>&gt;0,05 (н/д)</b>
		Отрицат.%	<b>48</b>	<b>42</b>	
	Оценочно-экспрессивные обращения	Положит.%	<b>41</b>	<b>47</b>	<b>0,05 (н/д)</b>
		Отрицат.%	<b>59</b>	<b>53</b>	
	Эффективность индивидуальных и групповых действий	Индивид.%	<b>53</b>	<b>50</b>	<b>&gt;0,05 (н/д)</b>
		Групповые %	<b>38</b>	<b>40</b>	<b>&gt;0,05 (н/д)</b>

\* - о.с. – упор присев – упор лежа – упор присев - о.с.

• - достоверность различий в данных тестах определялась по количеству обращений и действий, процентное соотношение представлено для удобства восприятия

<b>Психологическая атмосфера в команде (от 10 до 80 баллов)</b>	<b>32<math>\pm</math>3,5</b>	<b>36<math>\pm</math>3,8</b>	<b>&gt;0,05 (н/д)</b>
---------------------------------------------------------------------	------------------------------	------------------------------	---------------------------

### Приложение 3

Уровень спортивной подготовленности в ЭГ№2 и ЭГ№3  
в начале педагогического эксперимента

Тесты, определяющие уровень спортивной подготовленности участников эксперимента		ЭГ № 2	ЭГ № 3	Р	
		Начало экс. x $\pm$ $\delta$	Начало экс. x $\pm$ $\delta$		
Двигательная подготовленность	Бег 30 м (сек)	4,8 $\pm$ 0,17	4,77 $\pm$ 0,29	<b>&gt;0,05 (н/д)</b>	
	Прыжок в длину с места (см)	201,6 $\pm$ 16,7	206,7 $\pm$ 11,5	<b>0,05</b>	
	Метание мяча (1 кг)(см)	537 $\pm$ 47,6	534,7 $\pm$ 53,3	<b>&gt;0,05 (н/д)</b>	
	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	8,2 $\pm$ 3,7	7,0 $\pm$ 2,3	<b>0,05</b>	
	Угол в висе 90° (сек)	1,1 $\pm$ 0,76	1,06 $\pm$ 0,58	<b>&gt;0,05 (н/д)</b>	
	Бег 3x10 м (сек)	7,73 $\pm$ 0,23	7,76 $\pm$ 0,29	<b>&gt;0,05 (н/д)</b>	
	Поднимание туловища за 1 мин (кол-во раз)	46,9 $\pm$ 4,6	47 $\pm$ 4,9	<b>&gt;0,05 (н/д)</b>	
	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	6,6 $\pm$ 4	8,1 $\pm$ 3,17	<b>0,05</b>	
	Упр. из 6 повторений *(сек)	12,7 $\pm$ 2,6	11,9 $\pm$ 2,48	<b>0,05</b>	
	Бег 6 мин (м)	1302 $\pm$ 54,8	1353 $\pm$ 86,5	<b>&gt;0,05 (н/д)</b>	
Технико- тактическая подготовлен- ность	Техника элементов игры		<b>3,5<math>\pm</math>0,4</b>	<b>3,2<math>\pm</math>0,4</b>	<b>&gt;0,05 (н/д)</b>
	Кол-во групповых действий	В двойках»	<b>40<math>\pm</math>3,3</b>	<b>37<math>\pm</math>3,2</b>	<b>&gt;0,05 (н/д)</b>
		В «тройках»	<b>23<math>\pm</math>2,1</b>	<b>20<math>\pm</math>2,0</b>	<b>&gt;0,05 (н/д)</b>
	Эффективность атак в игре (% от общего количества)		<b>36</b>	<b>29</b>	<b>&gt;0,05 (н/д)</b>
Характер обращений и взаимодействий в игре	Ориентирующие об- ращения	Положит.%	<b>38</b>	<b>28</b>	<b>0,05</b>
		Отрицат.%	<b>62</b>	<b>72</b>	
	Стимулирующие об- ращения	Положит.%	<b>45</b>	<b>58</b>	<b>0,05</b>
		Отрицат.%	<b>55</b>	<b>42</b>	
	Оценочно- экспрессивные об- ращения	Положит.%	<b>50</b>	<b>47</b>	<b>&gt;0,05 (н/д)</b>
		Отрицат.%	<b>50</b>	<b>53</b>	
	Эффективность ин- дивидуальных и групповых действий	Индивид.%	<b>58</b>	<b>50</b>	<b>&gt;0,05 (н/д)</b>
Групповые %		<b>34</b>	<b>40</b>	<b>&gt;0,05 (н/д)</b>	

\* - о.с. – упор присев – упор лежа – упор присев - о.с.

• - достоверность различий в данных тестах определялась по количеству обращений и действий, процентное соотношение представлено для удобства восприятия

<b>Психологическая атмосфера в команде (от 10 до 80 баллов)</b>	<b>41<math>\pm</math>4,2</b>	<b>36<math>\pm</math>3,9</b>	<b>&gt;0,05 (н/д)</b>
---------------------------------------------------------------------	------------------------------	------------------------------	---------------------------

#### Приложение 4

Динамика уровня спортивной подготовленности в ЭГ № 1  
за период педагогического эксперимента

<b>Тесты, определяющие уровень спортивной подготовленности участников эксперимента</b>		Начало экс. $x \pm \delta$	Конец экс. $x \pm \delta$	%	P	
<b>Технико-тактическая подготовленность</b>	Техника элементов игры (баллы от 1 до 5, среднее)	<b>3,3<math>\pm</math>0,5</b>	<b>4,7<math>\pm</math>0,4</b>	<b>42,4</b>	<b>0,05</b>	
	Кол-во групповых действий	В двойках»	<b>35<math>\pm</math>2,8</b>	<b>67<math>\pm</math>3,4</b>	<b>91,4</b>	<b>0,01</b>
		В «тройках»	<b>18<math>\pm</math>1,9</b>	<b>34<math>\pm</math>2,7</b>	<b>88,9</b>	<b>0,01</b>
	Эффективность атак в игре (% от общего количества)	<b>32</b>	<b>49</b>	<b>17</b>	<b>0,05</b>	
<b>Характер обращений и взаимодействий в игре*</b>	Ориентирующие обращения	Положит.%	<b>30</b>	<b>46</b>	<b>16</b>	<b>0,05</b>
		Отрицат.%	<b>70</b>	<b>54</b>		
	Стимулирующие обращения	Положит.%	<b>52</b>	<b>68</b>	<b>16</b>	<b>0,05</b>
		Отрицат.%	<b>48</b>	<b>32</b>		
	Оценочно-экспрессивные обращения	Положит.%	<b>41</b>	<b>74</b>	<b>33</b>	<b>0,05</b>
		Отрицат.%	<b>59</b>	<b>26</b>		
Эффективность индивидуальных и групповых действий	Индивид.%	<b>53</b>	<b>62</b>	<b>9</b>	<b>0,05</b>	
	Групповые %	<b>38</b>	<b>51</b>	<b>13</b>	<b>0,05</b>	
<b>Психологическая атмосфера в команде (от 10 до 80 баллов)</b>		<b>32<math>\pm</math>3,5</b>	<b>67<math>\pm</math>5,1</b>	<b>109,4</b>	<b>0,01</b>	

\* - достоверность различий в данных тестах определялась по количеству обращений и действий, процентное соотношение представлено для удобства восприятия

## Приложение 5

Динамика уровня спортивной подготовленности в ЭГ № 2  
за период педагогического эксперимента

<b>Тесты, определяющие уровень спортивной подготовленности участников эксперимента</b>		Начало экс. $x \pm \delta$	Конец экс. $x \pm \delta$	%	P	
<b>Технико-тактическая подготовленность</b>	Техника элементов игры (баллы от 1 до 5, среднее)	<b>3,5±0,5</b>	<b>4,1±0,6</b>	<b>17,1</b>	<b>0,05</b>	
	Кол-во групповых действий	В двойках»	<b>40±3,3</b>	<b>55±4,2</b>	<b>37,5</b>	<b>0,05</b>
		В «тройках»	<b>23±2,1</b>	<b>29±2,4</b>	<b>26,1</b>	<b>0,05</b>
	Эффективность атак в игре (% от общего количества)		<b>36</b>	<b>44</b>	<b>8</b>	<b>0,05</b>
<b>Характер обращений и взаимодействия в игре*</b>	Ориентирующие обращения	Положит.%	<b>38</b>	<b>37</b>	<b>1</b>	<b>н/д</b>
		Отрицат.%	<b>62</b>	<b>63</b>		
	Стимулирующие обращения	Положит.%	<b>45</b>	<b>52</b>	<b>7</b>	<b>0,05</b>
		Отрицат.%	<b>55</b>	<b>48</b>		
	Оценочно-экспрессивные обращения	Положит.%	<b>50</b>	<b>52</b>	<b>2</b>	<b>н/д</b>
		Отрицат.%	<b>50</b>	<b>48</b>		
	Эффективность индивидуальных и групповых действий	Индивид.%	<b>58</b>	<b>63</b>	<b>5</b>	<b>н/д</b>
		Групповые %	<b>34</b>	<b>39</b>	<b>5</b>	<b>н/д</b>
<b>Психологическая атмосфера в команде (от 10 до 80 баллов)</b>		<b>41±4,2</b>	<b>54±4,5</b>	<b>31,7</b>	<b>0,05</b>	

\* - достоверность различий в данных тестах определялась по количеству обращений и действий, процентное соотношение представлено для удобства восприятия

## Приложение 6

Динамика уровня спортивной подготовленности в ЭГ № 3  
за период педагогического эксперимента

<b>Тесты, определяющие уровень спортивной подготовленности участников эксперимента</b>		Начало экс. $x \pm \delta$	Конец экс. $x \pm \delta$	%	P	
<b>Технико-тактическая подготовленность</b>	Техника элементов игры (баллы от 1 до 5, среднее)	<b>3,2±0,4</b>	<b>3,7±0,5</b>	<b>15,6</b>	<b>0,05</b>	
	Кол-во групповых действий	В двойках»	<b>37±3,1</b>	<b>44±3,5</b>	<b>18,9</b>	н/д
		В «тройках»	<b>20±1,8</b>	<b>23±1,7</b>	<b>15</b>	н/д
	Эффективность атак в игре (% от общего количества)		<b>29</b>	<b>27</b>	<b>- 2</b>	н/д
<b>Характер обращений и взаимодействий в игре *</b>	Ориентирующие обращения	Положит.%	<b>28</b>	<b>32</b>	<b>4</b>	н/д
		Отрицат.%	<b>72</b>	<b>68</b>		
	Стимулирующие обращения	Положит.%	<b>58</b>	<b>43</b>	<b>- 15</b>	<b>0,05</b>
		Отрицат.%	<b>42</b>	<b>57</b>		
	Оценочно-экспрессивные обращения	Положит.%	<b>47</b>	<b>34</b>	<b>- 13</b>	<b>0,05</b>
		Отрицат.%	<b>53</b>	<b>66</b>		
	Эффективность индивидуальных и групповых действий	Индивид.%	<b>50</b>	<b>58</b>	<b>8</b>	н/д
Групповые %		<b>40</b>	<b>34</b>	<b>8</b>	н/д	
<b>Психологическая атмосфера в команде (от 10 до 80 баллов)</b>		<b>36±3,8</b>	<b>29±3,3</b>	<b>- 19,4</b>	<b>0,05</b>	

\* - достоверность различий в данных тестах определялась по количеству обращений и действий, процентное соотношение представлено для удобства восприятия

## Приложение 7

Анализ результатов спортивной подготовленности в ЭГ№1 и ЭГ№2  
по окончании педагогического эксперимента

Тесты, определяющие уровень спортивной подготовленности участников эксперимента		ЭГ№1	ЭГ№2	P	
		$x \pm \delta$	$x \pm \delta$		
Технико-тактическая подготовленность	Техника элементов игры		<b>4,7<math>\pm</math>0,4</b>	<b>4,1<math>\pm</math>0,6</b>	<b>0,05</b>
	Кол-во групповых действий	В двойках»	<b>67<math>\pm</math>3,4</b>	<b>55<math>\pm</math>4,2</b>	<b>0,05</b>
		В «тройках»	<b>34<math>\pm</math>2,7</b>	<b>29<math>\pm</math>2,4</b>	<b>н/д</b>
	Эффективность атак в игре (% от общего количества)		<b>49</b>	<b>44</b>	<b>н/д</b>
Характер обращений и взаимодействия в игре*	Ориентирующие обращения	Положит.%	<b>46</b>	<b>37</b>	<b>0,05</b>
		Отрицат.%	<b>54</b>	<b>63</b>	
	Стимулирующие обращения	Положит.%	<b>68</b>	<b>52</b>	<b>0,05</b>
		Отрицат.%	<b>32</b>	<b>48</b>	
	Оценочно-экспрессивные обращения	Положит.%	<b>74</b>	<b>52</b>	<b>0,05</b>
		Отрицат.%	<b>26</b>	<b>48</b>	
	Эффективность индивидуальных и групповых действий	Индивид.%	<b>62</b>	<b>63</b>	<b>н/д</b>
		Групповые %	<b>51</b>	<b>39</b>	<b>0,05</b>
<b>Психологическая атмосфера в команде (от 10 до 80 баллов)</b>		<b>67<math>\pm</math>5,1</b>	<b>54<math>\pm</math>4,5</b>	<b>0,01</b>	

\* - достоверность различий в данных тестах определялась по количеству обращений и действий, процентное соотношение представлено для удобства восприятия

## Приложение 8

Анализ результатов спортивной подготовленности в ЭГ№1 и ЭГ№3  
по окончании педагогического эксперимента

Тесты, определяющие уровень спортивной подготовленности участников эксперимента		ЭГ№1	ЭГ№3	P	
		$x \pm \delta$	$x \pm \delta$		
Технико-тактическая подготовленность	Техника элементов игры		<b>4,7<math>\pm</math>0,4</b>	<b>3,7<math>\pm</math>0,5</b>	<b>0,01</b>
	Кол-во групповых действий	В двойках»	<b>67<math>\pm</math>3,4</b>	<b>44<math>\pm</math>3,5</b>	<b>0,01</b>
		В «тройках»	<b>34<math>\pm</math>2,7</b>	<b>23<math>\pm</math>1,7</b>	<b>0,05</b>
	Эффективность атак в игре (% от общего количества)		<b>49</b>	<b>27</b>	<b>0,01</b>
Характер обращений и взаимодействий в игре*	Ориентирующие обращения	Положит.%	<b>46</b>	<b>32</b>	<b>0,05</b>
		Отрицат.%	<b>54</b>	<b>68</b>	
	Стимулирующие обращения	Положит.%	<b>68</b>	<b>43</b>	<b>0,05</b>
		Отрицат.%	<b>32</b>	<b>57</b>	
	Оценочно-экспрессивные обращения	Положит.%	<b>74</b>	<b>34</b>	<b>0,01</b>
		Отрицат.%	<b>26</b>	<b>66</b>	
	Эффективность индивидуальных и групповых действий	Индивид.%	<b>62</b>	<b>58</b>	<b>н/д</b>
		Групповые %	<b>51</b>	<b>34</b>	<b>0,05</b>
Психологическая атмосфера в команде (от 10 до 80 баллов)		<b>67<math>\pm</math>5,1</b>	<b>29<math>\pm</math>3,3</b>	<b>0,01</b>	

\* - достоверность различий в данных тестах определялась по количеству обращений и действий, процентное соотношение представлено для удобства восприятия

Анализ результатов спортивной подготовленности в ЭГ№2 и ЭГ№3  
по окончании педагогического эксперимента

Тесты, определяющие уровень спортивной подготовленности участников эксперимента		ЭГ№2	ЭГ№3	Р	
		$x \pm \delta$	$x \pm \delta$		
Технико-тактическая подготовленность	Техника элементов игры		<b>4,1±0,6</b>	<b>3,7±0,5</b>	н/д
	Кол-во групповых действий	В двойках»	<b>55±4,2</b>	<b>44±3,5</b>	<b>0,05</b>
		В «тройках»	<b>29±2,4</b>	<b>23±1,7</b>	н/д
	Эффективность атак в игре (% от общего количества)		<b>44</b>	<b>27</b>	<b>0,05</b>
Характер обращений и взаимодействий в игре*	Ориентирующие обращения	Положит.%	<b>37</b>	<b>32</b>	н/д
		Отрицат.%	<b>63</b>	<b>68</b>	
	Стимулирующие обращения	Положит.%	<b>52</b>	<b>43</b>	<b>0,05</b>
		Отрицат.%	<b>48</b>	<b>57</b>	
	Оценочно-экспрессивные обращения	Положит.%	<b>52</b>	<b>34</b>	<b>0,05</b>
		Отрицат.%	<b>48</b>	<b>66</b>	
	Эффективность индивидуальных и групповых действий	Индивид.%	<b>63</b>	<b>58</b>	<b>0,05</b>
		Групповые %	<b>39</b>	<b>34</b>	н/д
Психологическая атмосфера в команде (от 10 до 80 баллов)		<b>54±4,5</b>	<b>29±3,3</b>	<b>0,01</b>	

\* - достоверность различий в данных тестах определялась по количеству обращений и действий, процентное соотношение представлено для удобства восприятия