

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
Кафедра педагогики

Астанина Юлия Сергеевна

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

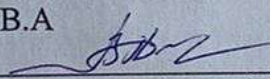
Тема «Внедрение теоретического часа на уроках физической культуры в школе как
повышение умственной воспитанности обучающихся»

Направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы Сопровождение
здоровьесберегающей деятельности современного работника образования

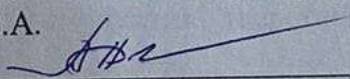
ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:

Заведующий кафедрой педагогики
доктор педагогических наук, профессор
Адольф В.А.



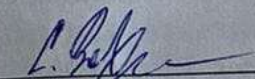
(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы
доктор педагогических наук, профессор
Адольф В.А.



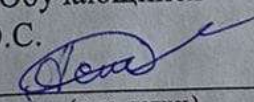
(дата, подпись)

Научный руководитель
Кандидат педагогических наук, доцент
кафедры педагогики
Вахрушев С.А.



(дата, подпись)

Обучающийся
Астанина Ю.С.



(дата, подпись)

Красноярск 2021

Реферат

Магистерская диссертация «Внедрение теоретического часа на уроках физической культуры в школе как повышение умственной воспитанности обучающихся» содержит 94 страницы текстового документа, 85 использованных источников, 8 таблиц, 5 графиков, 5 приложений.

Объект исследования: процесс умственного воспитания обучающихся в школе на уроках физической культуры.

Предмет исследования: организационно-педагогические условия введения теоретического часа на уроках физической культуры в школе с целью повышения уровня умственной воспитанности обучающихся в области физической культуры.

Цель исследования: теоретически обосновать, разработать и опытно-экспериментальным путем проверить программу введения теоретического часа на уроках физической культуры в школе.

Научная новизна исследования заключается в том, что:

- дан теоретический анализ проблемы введения теоретического часа в школах на уроках физической культуры.

- определены уровни и критерии умственной воспитанности обучающихся с области физической культуры и спорта.

- разработана и введена программа по введению теоретического часа на уроках физической культуры, повышающая умственную воспитанность обучающихся в области физической культуры.

- представлены результаты апробации программы по повышению умственной воспитанности обучающихся посредством введения теоретического часа на уроках физической культуры.

Теоретическая значимость исследования заключается в том, что:

1. Уточнено определения понятие «умственной воспитанности».

2. Определены особенности теоретической подготовки школьников по предмету «Физическая культура».

3. Выделены подходы и способы преподавания теоретических знаний по физической культуре.

Практическая значимость состоит в том, что результаты исследования могут быть применены в профессиональной деятельности учителей физической культуры, тренеров и методистов.

Апробация и внедрение результатов исследования. Материалы исследования использовались при проведении опытно-экспериментальной работы на базе МБОУ «Агинская СОШ № 2» с. Агинское, Саянский р-он.

Основные идеи и результаты отражены в публикациях во Всероссийской с международным участием научно-практической конференции «Педагогика в физической культуре, спорте и хореографии» (г. Санкт-Петербург, 01-03 октября 2020 г.) и VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Вызовы современного образования в исследованиях молодых ученых» (г. Красноярск, 21 мая 2021 г.).

Report

The master's thesis "The introduction of a theoretical hour in physical education lessons at school as an increase in the mental education of students" contains 94 pages of a text document, 85 sources used, 8 tables, 5 graphs, 5 appendices.

The object of research: the process of mental education of students at school in physical education classes.

Subject of research: organizational and pedagogical conditions for the introduction of a theoretical hour in physical education classes at school in order to increase the level of mental education of students in the field of physical culture.

The purpose of the study: to theoretically substantiate, develop and experimentally test the program for the introduction of a theoretical hour in physical education classes at school.

The scientific novelty of the study is that:

- a theoretical analysis of the problem of introducing a theoretical hour in schools at physical education lessons is given.

- the levels and criteria of mental education of students from the field of physical culture and sports are determined.

- a program has been developed and introduced to introduce a theoretical hour in physical education lessons, which increases the mental education of students in the field of physical culture.

- the results of the approbation of the program to improve the mental education of students through the introduction of a theoretical hour in physical education lessons are presented.

The theoretical significance of the study is that:

1. The definition of the concept of "mental education" has been clarified.

2. The features of the theoretical training of schoolchildren in the subject "Physical culture" are determined.

3. The approaches and methods of teaching theoretical knowledge on physical culture are highlighted.

The practical significance lies in the fact that the results of the study can be applied in the professional activities of physical education teachers, trainers and methodologists.

Approbation and implementation of research results. The research materials were used in conducting experimental work on the basis of MBOU "Aginskaya Secondary school No. 2" in the village of Aginskoye, Sayansky district.

The main ideas and results are reflected in publications at the All-Russian Scientific and Practical conference with international participation "Pedagogy in Physical culture, Sports and Choreography" (St. Petersburg, October 01-03, 2020) and the VI All-Russian Scientific and Practical Conference with international participation "Challenges of modern education in the research of young scientists" (Krasnoyarsk, May 21, 2021).

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВНЕДРЕНИЯ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО ЧАСА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ШКОЛЕ КАК ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ УМСТВЕННОЙ ВОСПИТАННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ	10
1.1. Понятие умственной воспитанности обучающихся. Основные подходы к изучению	10
1.2. Теоретическая подготовка школьников по предмету «Физическая культура»	17
1.3. Новые подходы к преподаванию теоретических знаний по физической культуре.....	23
1.4. Способы подачи теоретических сведений на уроках физической культуры	30
Выводы по первой главе	34
ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВНЕДРЕНИЯ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО ЧАСА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЕГО ВЛИЯНИЯ НА УМСТВЕННУЮ ВОСПИТАННОСТЬ ОБУЧАЮЩИХСЯ.....	37
2.1. Описание диагностических методик и показателей диагностики уровня умственной воспитанности обучающихся	37
2.2. Анализ результатов диагностического исследования уровня умственной воспитанности обучающихся.....	49
2.3. Описание хода работы по проведению теоретических занятий физической культуры, направленных на повышение умственной воспитанности обучающихся	52
2.4. Оценка эффективности опытно-экспериментальной работы по повышению уровня умственной воспитанности обучающихся	62

Выводы по второй главе	66
ГЛАВА 3. ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ УЧИТЕЛЯМ ПО ПОВЫШЕНИЮ УРОВНЯ УМСТВЕННОЙ ВОСПИТАННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В РАМКАХ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО ЧАСА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	69
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	76
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	80
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	89

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Древние мыслители утверждали: «Движение – это жизнь». Для того чтобы правильно и эффективно выполнять физические упражнения, развивать и совершенствовать двигательные качества, необходимо – знание теоретических основ. Учебное учреждение насыщено образовательными технологиями, которые помогают осуществлять обучение, воспитание и развитие личности в максимально быстром темпе. Во всем мире наблюдается значительный рост интереса к проблемам развивающего образования. Это связано с совершенствованием компьютеризации, научно-техническим прогрессом. А на современном этапе физкультурно-спортивного образования детей основным является включение инновационных технологий, в частности информационно-коммуникационных.

Время требует изменений и в преподавании физической культуры. Решение проблемы развития интереса ребят к привлечению занятиями массовым детско-юношеским спортом напрямую связано с занятиями физической культурой в школе.

Школа должна дать детям хорошее физкультурно-спортивное начало и привить любовь к занятиям спортом, к физической нагрузке, научить учащихся использовать полученные знания в повседневной жизни, уметь анализировать динамику здоровья, развития и подготовленности ученика, выявлять процент прироста за учебно-отчётный отрезок времени.

Одной из главных задач учителя физической культуры - создание условий для укрепления здоровья детей, приобщения учащихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Учитель содействует развитию наклонностей и интересов своих учеников, формирует взгляды и убеждения школьников, помогает правильно находить свое предназначение и пути в жизни.

Как свидетельствуют результаты ряда исследований, теоретические знания учащихся о физической культуре неглубоки. Уроки физической культуры включают большой объем теоретического материала, на который выделяется минимальное количество часов. Учителя ограничиваются лишь сообщением кратких сведений об основных понятиях физической культуры, зная, что их усвоение – минимально, так как двигательная деятельность на уроке обязательно «вытеснит» полученные знания. Многие объяснения техники выполнения разучиваемых движений, исторические справки и события, биографии спортсменов, основы знаний о физической культуре, приемы закаливания, т. е. освещение теоретических вопросов различных направлений не могут быть показаны ученикам непосредственно.

Введение теоретического часа физической культуры в учебные планы общеобразовательных учреждений продиктовано объективной необходимостью повышения роли физической культуры в воспитании современных школьников, повышающие уровень умственной воспитанности обучающихся. Теоретический урок физической культуры включен в сетку расписания учебных занятий. Он рассмотрен как обязательная форма организации учебного процесса, ориентированного на образование обучающихся в области физической культуры.

Вопросами внедрения теоретического часа на уроках физической культуры занимались в отечественной психологии и в педагогической практике такие ученые: А.П. Матвеев, С.Б. Мельников, В.И. Лях, Ф.И. Собянина, А.И. Замогильнова, В.Н. Шаулин и др.

Недостаточная сформированность мыслительных приемов снижает эффективность обучения, замедляет развитие умственной воспитанности. Но работа показывает, что целенаправленному формированию умственной воспитанности школьников в процессе теоретического часа на уроках физической культуры уделяется недостаточное внимание в школах.

Таким образом, существуют **противоречия:**

– между необходимостью создать условия для развития умственной воспитанности школьников и сложившейся системой школьного образования, направленной на овладение детьми знаниями, умениями, навыками;

– между необходимостью развивать у школьников умственную воспитанность и недостаточной разработанностью методического обеспечения;

– разработана и реализована программа по введению теоретического часа на уроках физической культуры как основной элемент организационно-педагогических условий повышения уровня умственной воспитанности обучающихся в области физической культуры.

Итак, на основании выделенных противоречий и анализа психолого-педагогической литературы, а также в результате изучения опыта работы в школе была сформулирована **проблема** исследования, заключающаяся в теоретическом осмыслении педагогических условий, обеспечивающих повышение уровня умственной воспитанности обучающихся путем внедрения теоретического часа на уроках физической культуры.

Все вышеизложенное обусловило актуальность и выбор **темы** исследования: «Внедрение теоретического часа на уроках физической культуры в школе как повышение уровня умственной воспитанности обучающихся».

Гипотеза исследования: программа по введению теоретического часа на уроках физической культуры в школе будет эффективной, если:

1. выявлены особенности умственного и физического воспитания обучающихся на уроках физической культуры;

2. определены уровни и критерии умственной воспитанности обучающихся в области физической культуры;

3. разработана и реализована в опытно-экспериментальной работе программа по введению теоретического часа на уроках физической культуры.

Объект исследования: процесс умственного воспитания обучающихся в школе на уроках физической культуры.

Предмет исследования: организационно-педагогические условия введения теоретического часа на уроках физической культуры в школе с целью повышения уровня умственной воспитанности обучающихся в области физической культуры.

Цель исследования: теоретически обосновать, разработать и опытно-экспериментальным путем проверить программу введения теоретического часа на уроках физической культуры в школе.

Для достижения поставленной цели необходимо было решить следующие задачи:

1. Проанализировать теоретические аспекты физического воспитания в психолого-педагогической литературе.

2. Определить основные показатели диагностики умственной воспитанности обучающихся и подобрать диагностические методики и провести отбор методик для выявления развития умственной воспитанности обучающихся.

3. Проанализировать результаты проведенной диагностики.

4. В процессе опытно-экспериментальной работы проверить эффективность программы по внедрению теоретического часа на уроках физической культуры в школе.

Новизна исследования:

- дан теоретический анализ проблемы введения теоретического часа в школах на уроках физической культуры.

- определены уровни и критерии умственной воспитанности обучающихся с области физической культуры и спорта.

- разработана и введена программа по введению теоретического часа на уроках физической культуры, повышающая умственную воспитанность обучающихся в области физической культуры.

- представлены результаты апробации программы по повышению умственной воспитанности обучающихся посредством введения теоретического часа на уроках физической культуры.

Положения, выносимые на защиту:

1. Уроки физической культуры включают большой объем теоретического материала, на который выделяется минимальное количество часов. Учителя ограничиваются лишь сообщением кратких сведений об основных понятиях физической культуры, зная, что их усвоение – минимально, так как двигательная деятельность на уроке обязательно «вытеснит» полученные знания. Многие объяснения техники выполнения разучиваемых движений, исторические справки и события, биографии спортсменов, основы знаний о физической культуре, приемы закаливания, т. е. освещение теоретических вопросов различных направлений не могут быть показаны ученикам непосредственно.

2. Недостаточная сформированность мыслительных приемов снижает эффективность обучения, замедляет развитие умственной воспитанности. Но работа показывает, что целенаправленному формированию умственной воспитанности школьников в процессе теоретического часа на уроках физической культуры уделяется недостаточное внимание в школах.

3. Учитель призван раскрыть ученикам истинный смысл физической культуры как средства гармоничного развития человека, организации здорового образа жизни, укрепления здоровья, подготовки к работе. Поэтому обучающиеся нуждаются в теоретических знаниях, которые повышают эффективность упражнения, а преподавание в теории должно быть частью процесса обучения, основной формой которого является урок.

Для достижения цели исследования и решения поставленных задач использовались следующие методы исследования: изучение научных исследований; изучение педагогического опыта работы; наблюдение; тестирование; количественный и качественный анализ результатов.

База исследования: МБОУ СОШ №2 с. Агинское, Саянского района.

Для эксперимента были выбраны обучающиеся 5го класса: 15 детей 5А класса и 15 детей 5Б класса – всего в исследовании принимали участие 30 детей, в возрасте 11-12 лет.

Теоретическая значимость:

1. Уточнено определения понятие «умственной воспитанности».
2. Определены особенности теоретической подготовки школьников по предмету «Физическая культура».
3. Выделены подходы и способы преподавания теоретических знаний по физической культуре.

Практическая значимость: результаты исследования могут быть применены в профессиональной деятельности учителей физической культуры, тренеров и методистов.

Структура магистерской диссертации состоит из введения, трёх глав, заключения, списка литературы, состоящего из 85 источников и приложений.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВНЕДРЕНИЯ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО ЧАСА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ШКОЛЕ КАК ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ УМСТВЕННОЙ ВОСПИТАННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1.1. Понятие умственной воспитанности обучающихся.

Основные подходы к изучению

В свете многомерных изменений во всех сферах общества последних десятилетий интерес к развитию и воспитанию детей и подростков значительно возрос. Эта проблема имеет первостепенное значение не только для научно-педагогического сообщества, но и для государства и общества в целом.

Современная парадигма образования, которая сформулирована в федеральных нормативных документах и программах (Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа», федеральных образовательных стандартов второго поколения, концепция национальной системы выявления и развития молодых талантов, программа развития воспитательной компоненты образовательных учреждений и т. д.), определяет государственно значимые ориентиры научного поиска, уделяя большое внимание духовному образованию и интеллектуальному развитию подрастающего поколения как одному из стратегически важных направлений современного отечественного образования.

Новые тенденции в развитии современного образования, ориентированные на целенаправленное интеллектуальное развитие учащихся, требуют современного понимания теории воспитания.

Общие задачи и принципы воспитания средства образования находятся в федеральных образовательных стандартах, где воспитательная деятельность рассматривается как компонент педагогического процесса в любом общеобразовательном учреждении, включает в себя все составляющие образовательной системы школы, которая направлена на

реализацию государственного, общественного и индивидуально-личного заказа на качественное и доступное образование в современных условиях.

Фундаментирующей новеллой Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» является четкое закрепление понятийного аппарата, в основе которого лежат категории: образование, воспитание, обучение, которые содержательно раскрываются в статье 2 данного закона:

1) образование – единый целенаправленный процесс образования и обучения, являющийся общественно значимым благом и отвечающий интересам человека, семьи, общества и государства, а также совокупность приобретенных знаний, умений, умений, ценностей, опыта и компетенций определенного масштаба и сложности для духовного, умственного и нравственного, творческого, физического и (или) профессионального развития человека, удовлетворения его педагогических потребностей и интересов.;

2) воспитание-деятельность по развитию личности, созданию условий для самоопределения и социализации обучающегося на основе социокультурных, духовных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства;

3) обучение – целенаправленный процесс организации деятельности учащихся по овладению знаниями, умениями, навыками и компетенциями, накоплению опыта применения знаний в повседневной жизни и формированию у учащихся мотивации к образованию на протяжении всей жизни.

Сегодня под воспитанием в социально - педагогическом смысле все чаще понимается создание условий для развития личности ребенка, его духовно-нравственного формирования и подготовки к самоопределению жизни, содействие процессу взаимодействия педагогов, родителей и учащихся для эффективного решения общих задач.

Перед системой образования ставится задача: организовать обучение

таким образом, чтобы оно максимально обеспечивало развитие интеллектуального потенциала индивида. Поэтому важно обратить внимание на проблему духовного воспитания подрастающего поколения в условиях современной школы.

Как видно из анализа действующих Федеральных правил, центральной идеей современной образовательной политики является идея развития. Эта идея состоит из следующих целей:

- 1) создание необходимых условий для развития личности;
- 2) внедрение механизмов развития и саморазвития личности и самой системы образования;
- 3) превращение образования в эффективный фактор развития общества;
- 4) непрерывность образования.

Термин "развитие" имеет очень широкое применение и является довольно свободным термином, поскольку он обозначает процессы, имеющие основополагающее значение.

Для педагогической теории важно понимать развитие как прогрессивное изменение, ведущее к более высоким уровням дифференциации и организации на всех этапах развития человека. Это включает в себя позитивный характер прогресса, повышение эффективности работы, улучшение, обогащение и усложнение.

Развитие как характерное для качественных изменений объектов выявляет новые формы бытия, новаторство и новаторство в сопряжении с преобразованием их внутренних и внешних связей. Развитие предполагает прежде всего сохранение (системного) качества развивающихся объектов.

Однако границы применения общенаучного понятия «развитие» в педагогике не определены. Синтезируя устоявшиеся определения, мы приходим к выводу, что развитие есть процесс и результат количественных и качественных изменений человека. Она связана с постоянными, непрекращающимися изменениями, переходами из одного состояния в

другое, восхождением от простого к сложному, от низшего к высшему. В развитии человека проявляется действие универсального философского закона взаимного чередования количественных изменений в качественные и наоборот.

С точки зрения педагогики развитие является результатом активного взаимодействия внутренних природных сил человека (ребенка) и социальных условий. Воспитание с точки зрения развития играет ведущую роль, оно определяет уровень, широту и глубину этого развития.

Педагогика использует другое международное понятие - образование. Формирование - процесс становления человека как социального существа под воздействием всех факторов: экологические, социальные, экономические, идеологические, психологические и так далее. Воспитание является одним из важнейших, но не единственный фактор формирования личности. Образование подразумевает определенную полноту человеческой личности, достижение степени зрелости, стабильности.

Развитие личности - самый сложный процесс объективной реальности. Для углубленного изучения этого процесса современная наука идет по пути дифференциации компонентов развития, выделяя физическую, психическую, духовную, социальную и другие стороны.

В современной педагогической литературе термин «умственное воспитание» трактуется довольно широко. Устоявшиеся определения этого термина рассматривают умственное воспитание как комплекс педагогических методов и приемов, направленных на формирование и организацию различных интеллектуальных способностей, на развитие психических функций воспитываемого, а также на развитие интереса к процессу познания мира и себя.

В современных научных исследованиях в области педагогики и Федерации акцентирует внимание на нормативных документах, идеях интеллектуального воспитания школьников в современном учебном заведении, что говорит о новых тенденциях в развитии отечественного

образования в связи с пересмотром основных компонентов школьного образования: его цели, содержания, критериев эффективности форм и методов обучения, функций учителя.

Содержание понятия «умственное воспитание» обусловлено следующими аспектами:

- формирование у обучающихся общеобразовательных учреждений представлений о возможностях интеллектуальной деятельности и направлениях интеллектуального развития личности;

- формирование представлений о содержании, ценности и безопасности современного информационного пространства;

- формирование отношения к образованию как универсальной ценности, выражающейся в интересе учащихся к знаниям, в стремлении к интеллектуальному овладению материальными и духовными достижениями человечества, к достижению личного успеха в жизни».

Умственное воспитание учащихся играет ведущую роль в личностно-ориентированном процессе обучения, поскольку личностные качества школьников формируются в непосредственной связи с умственным развитием. К тому же умственное воспитание является основой для самоутверждения личности, свободного проявления своих способностей. Процесс умственного воспитания учащихся требует от учителя постоянного поиска и обновления приемов и методов обучения, исследования и определения педагогико-психологических и организационных условий обеспечения его эффективности, которые позволили бы учащимся полностью реализовать свой потенциал и подготовили бы их к социализации. Поэтому педагогический процесс управления умственным воспитанием создает основу для самостоятельной интеллектуальной деятельности учащихся.

Проблема умственного воспитания учащихся предусматривает решение ряда педагогических задач, в том числе:

- 1) повышение интереса учащихся к усвоению знаний, расширение их внимания и памяти, формирование в этих целях навыков слушания,

наблюдения и умений делать выводы;

2) развитие умений переноса усвоенных знаний и навыков на незнакомые ситуации, формирование навыков работы с учебным материалом, частности – навыков анализа текста;

3) создание начальных основ психологической культуры учащихся, что способствует мотивации к самостоятельному овладению знаниями, подготовке учащегося к познанию чувства радости, уверенности в процессе самостоятельной деятельности.

Дидактические аспекты процесса умственного воспитания учащихся содержат в себе следующие функции:

а) расширение объема теоретических исследований по данному направлению;

б) анализ учебных программ и содержания учебников с точки зрения их направленности на умственное воспитание учащихся;

в) разработку уроков и контрольных материалов с целью анализа уровня умственного воспитания и усвоения знаний учащихся.

Наши наблюдения показывают, что в учебном процессе проводится недостаточная работа по укреплению памяти и развитию грамотной речи учащихся, в результате чего ощущается их замедленное интеллектуальное развитие. И этот фактор отрицательно влияет на качество образования, в связи с чем, необходимо реализовать системное умственное воспитание детей учащихся.

Наряду с учебными программами, которые имеют важное значение в умственном воспитании учащихся, особо следует выделить роль «интеллектуальных» упражнений, цель которых – активизировать познавательную деятельность учащихся.

Учебные материалы тренируют и закрепляют память учащихся и развивают познавательную активность.

Эффективность учебно-познавательного процесса, направленного на умственное воспитание учащихся, может быть гарантирована путем

применения следующих дидактических принципов:

- а) организации учебного процесса с учетом особенностей мышления учащихся и использованием информационных технологий;
- б) направленности учебного процесса на овладение навыками практической деятельности;
- в) активизации образного, логического мышления учащихся;
- г) создания возможностей для практического применения усвоенных знаний и др.

В лично-ориентированном учебно-познавательном процессе на основе использования имеющегося педагогического опыта развивается память учащихся. Для того чтобы закрепить и обогатить вышеназванные навыки учащихся, следует отобрать эффективные учебные материалы и дидактические приёмы.

Наконец, для создания учебных ситуаций по умственному воспитанию учащихся в лично-ориентированном образовательном процессе необходимо опираться на теоретические подходы, в числе которых:

- а) расширение возможностей педагогического влияния на умственное воспитание учащихся на основе закономерностей умственного развития;
- б) организация деятельности учащихся в лично-ориентированном процессе в качестве равноправных субъектов образовательного процесса на основе сотрудничества;
- в) расширение возможностей для установления взаимоотношений типа: учитель-ученик, ученик-учитель, ученики-ученики;
- г) повышение уровня социализации учащихся через влияние на их интеллектуальную сферу и др.

Таким образом, для обеспечения качества умственного воспитания учащихся в лично-ориентированном процессе обучения необходимо создать и применить специальную педагогическую систему.

1.2. Теоретическая подготовка школьников по предмету «Физическая культура»

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден Министерством образования и науки РФ от 17.12.2010 г. № 1897) указывает, что предметные результаты изучения «Физической культуры» должны отражать в частности:

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории физической культуры, спорта и олимпийского движения, развитие навыков подбора физических упражнений и регулирования физической активности для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (здоровье, тренировки, коррекция, досуг и лечебные) с учетом индивидуальных способностей и особенностей организма, планируйте содержание этих классов, включайте их в режим школьного дня и школьной недели».

В связи с необходимостью достижения этих результатов возрастает роль теоретического преподавания в предмете, который является и остается основной формой приобретения знаний учащихся.

Обучение в области физической культуры тем полнее, чем значимее в нем система теоретической информации.

Теоретическая подготовка учащихся в области физической культуры включает в себя все, что направлено на понимание спортивной деятельности, непосредственно связанных с ней явлений, процессов и на развитие интеллектуальных способностей. Она имеет самое прямое отношение к формированию мотивации физической культуры и спорта и специальной умственной подготовке, обучению спортивной технике и тактике, тесно

связана с воспитанием физических способностей.

Весь теоретический учебный материал, структурно входящий в тему «физическая культура», В.П. Лукьяненко группирует по однородности содержания. Исходя из этой характеристики, весь теоретический материал делится автором на группы по уровню сложности и уровню применения по отношению к определенным практическим разделам учебной программы.

По этим признакам теоретический материал преподавания "физическая культура" в общеобразовательной школе делится на три группы: базовые знания общетеоретического характера; учебно-методические знания; элементарные и узкоспециализированные знания, относящиеся к определенным видам упражнений.

К первой группе относятся: общие вопросы истории, теории и методологии физической культуры, физиологии движения и др.

Во-вторых-знание основ методики организации различных форм физических упражнений, основ методики развития отдельных физических качеств и обучения определенным двигательным действиям, методов организации самостоятельных физических упражнений и т.д.

В третью группу входят теоретические сведения об особенностях техники и правилах отдельных упражнений, правила арбитров соревнований по спорту, оборудование и инвентарь для занятий и проведения соревнований, требования безопасности, правила личной и общественной гигиены, специальная терминология, сведения о размере достижений в отдельных видах спорта и т.

Первая встреча с теоретическими знаниями о физической культуре происходит еще до школы, но эти знания бессистемны и отрывочны. Поэтому на уроках физкультуры в начальной школе учитель начинает систематически и всесторонне знакомить учащихся с теоретическими знаниями по этому предмету.

В начальной школе учащиеся по теоретическому разделу формируют понятие о физической культуре и спорте и их происхождении.

Познакомьтесь с современным олимпийским движением.

Среди базовых общих знаний учащиеся получают в упрощенной форме информацию о строении и функционировании отдельных систем (нервной, пищеварительной, сердечно-сосудистой) организма человека и влиянии на физические упражнения. Предлагается информация о важности применения процедур закаливания и соблюдения личной гигиены и дневного режима для укрепления здоровья человека. Дети знакомятся с гигиеническими требованиями к спортивной одежде и обуви. Также узнают методы самоконтроля в процессе самостоятельного упражнения и первая помощь при травмах (Ліаh в. и. Комплексная программа физического воспитания учащихся I-XI классов. М.: Просвещение. 2011. С. 4).

Среди учебно-методических знаний учащиеся в начальных школах изучают в теории основные положения тела в пространстве и формы движений таких видов спорта, как легкая атлетика (прыжки, бег, метание), Лыжные гонки, гимнастика.

Среди элементарных и узкоспециализированных знаний, относящихся к определенным видам упражнений, которые изучают младшие ученики, в комплексной программе физического воспитания есть знания об особенностях техники и правилах выполнения упражнений в полученных видах двигательной деятельности на уроке. Дети знакомятся с упрощенными правилами судейства соревнований по некоторым спортивным дисциплинам, изучают оборудование и инвентарь, необходимые для спорта. Важным для усвоения учащимися начальной школы являются требования к технике безопасности.

В средних классах теоретическая программа-материал для физической культуры усложняется новой теоретической информацией, основанной на приобретенных в начальной школе знаниях.

Учащиеся средних классов на базовых знаниях общего теоретического характера изучают основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского и паралимпийского движения и отечественного

спорта.

Рассмотрим значение физической культуры в формировании здорового образа жизни современного человека, а также взгляды и отношение к материальным и духовным ценностям физической культуры.

Под теоретическими знаниями этого раздела учащиеся среднего образования более подробно знакомятся с естественнонаучными основами физической культуры. В этом разделе учащиеся ознакомятся с влиянием возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовку человека. Дети изучают основы строения опорно-двигательного аппарата и мышечной системы, а также их роль в выполнении двигательных действий. Знакомятся с важностью нервной системы в управлении движением и регулировании дыхательного, кровообращения и энергоснабжения, с ролью психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям, а также с защитными свойствами организма и их профилактикой с помощью физической культуры.

В отделе учебно-методических знаний учащиеся средней школы осваивают теоретические сообщения, касающиеся основ методики организации различных форм преподавания физическими упражнениями, методики развития отдельных физических качеств и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Среди элементарных и узкоспециализированных детей этого возраста продолжают теоретически совершенствоваться в особенностях техники выполнения упражнений, предлагаемых программой физической культуры, а также правилах судейских соревнований. Закрепляют знания техники безопасности, освоите выполнимые способы помощи при травмах.

В этом возрасте учащимся предлагаются гигиенические основы организации самостоятельных упражнений, изучаются планирование и методы самоконтроля физической активности в процессе самостоятельных занятий физкультурой с учетом ряда субъективных и объективных

параметров. Учащиеся осваивают методику определения основных антропоморфных функциональных показателей (рост, вес, желтый цвет, частота сердечных сокращений), характеризуют состояние человеческого организма, изучают понятие «поза», значение правой позы для функционирования человеческого организма и методы профилактики осанки.

Для более широкого усвоения учащимися теоретических знаний их просят вести тетради для самостоятельных упражнений, контроля функционального состояния организма, физического развития и физической подготовки.

В старших классах продолжает расширяться и усложняться теоретический материал по теме «физическая культура». Особое внимание по комплексной программе по физической культуре уделяется фундаментальным знаниям общетеоретического характера.

Учащиеся классов с 10 по 11 получают информацию о физической культуре общества и человека, знакомятся с правовыми основами физической культуры и спорта, понятиями индивидуальной физической деятельности, всесторонним развитием личности; содействии здоровью и содействию творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовка к размножению и воспитанию здорового поколения, к активной жизни, труду и защите Отечества. Более глубокие знания ученики получают о современном олимпийском и спортивном массовом движении, его социальной направленности и организационных формах.

Среди медико-биологических основ физической культуры старшеклассники изучают роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержании репродуктивных функций человека, сохранении его творческой активности и долголетия. Изучите типологию тела и появление упражнений тела для формирования и веса тела.

В группе учебно-методических знаний старшеклассники продолжают

изучать технико-тактические действия в освоенных ими видах спорта. Учащиеся в этом возрасте изучают теоретические основы начальной военной подготовки, средства и методы развития основных физических качеств, методы организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время индивидуальных упражнений профессионально ориентированной и здраво-корректирующей ориентации. Особенности самостоятельной подготовки к спортивным и массовым соревнованиям.

Среди элементарных и узкоспециализированных знаний старшеклассники изучают основы техники безопасности и профилактики травм во время занятий отдельными видами спорта. Изучите информацию о профилактических и регенеративных мерах при организации и проведении спортивных и массовых курсов, а также индивидуальных формах физической культуры и спорта.

На более высоком уровне старшеклассники понимают основы проведения спортивных и массовых соревнований в спорте, участвуют в организации соревнований. Изучая гигиену физической культуры, ученики знакомятся с причинами вредных привычек и их влиянием на организм человека. Изучите основы профилактики вредных привычек с помощью физической культуры, особенности формирования здорового образа жизни.

Важной частью этого раздела является информация о технике, тактике и особенностях тренировочного процесса как основных видов спорта (баскетбол, гандбол, волейбол, футбол, гимнастика, легкая атлетика, лыжные тренировки, боевые искусства, плавание), так и спортивных мероприятий, предлагаемых учащимся заниматься самостоятельно (художественная гимнастика), атлетическая гимнастика, роликовые коньки, бег трусцой, дартс, аэробика).

Таким образом, теоретическая подготовка школьников является обязательным элементом физического воспитания школьников, присутствующим на протяжении всего периода обучения.

Отличительной особенностью теоретической подготовки учащихся

является их расширение и усложнение на протяжении всего обучения.

1.3. Новые подходы к преподаванию теоретических знаний по физической культуре

Физическая культура в школе является общеобразовательным предметом, и наравне с другими школьными дисциплинами содержание процесса обучения состоит из знаний, умений и навыков. Традиционно основное внимание в обучении уделяется навыкам и навыкам. Сложнее дело со знанием, с теорией.

Учитель призван раскрыть ученикам истинный смысл физической культуры как средства гармоничного развития человека, организации здорового образа жизни, укрепления здоровья, подготовки к работе. Поэтому обучающиеся нуждаются в теоретических знаниях, которые повышают эффективность упражнения, а преподавание в теории должно быть частью процесса обучения, основной формой которого является урок. Очень важно, чтобы теоретическая информация была естественной (а не искусственно привязанной!) Составная часть урока, дается, когда это необходимо и уместно.

Перед учителем встает вопрос, каким должно быть содержание знания и насколько методично теория может вплестаться в полотно урока?

Значение физической культуры в человеческой жизни неизмеримо возросло за последние десятилетия. Это связано с тем, что в наше время резко сократилась доля физического труда в производстве и повседневной жизни, одновременно увеличилось влияние неблагоприятных факторов на организм - загрязнения окружающей среды, особенно в промышленных городах, иррациональное питание, различные нагрузки и т. д.

В связи с этим необходимо увеличить знания учащихся о роли физической культуры и спорта в подготовке к будущей профессиональной деятельности.

На занятиях следует учитывать материалы исследований ученых, что

тот, кто регулярно находится в движении, придерживается норм рационального питания, не обременен вредными привычками, работает с полной отдачей и редко болеет.

Формирование здорового образа жизни является важнейшим рычагом первичной профилактики в укреплении здоровья населения за счет изменений стиля и образа жизни, его оздоровления с использованием гигиенических знаний в борьбе с вредными привычками, гиподинамией и преодолением негативных сторон, связанных с жизненными ситуациями.

Длительные наблюдения учащихся на уроках физкультуры дают основания полагать, что главным мотивом на уроке все больше становится интеллектуальный интерес, развивающийся в большей степени под влиянием теоретических знаний. И это типично для всех классов, даже в начальной школе.

При выборе теоретического материала для физической культуры нельзя игнорировать тот факт, что уровень знаний учащихся не одинаковый: он растет из класса в класс. Нельзя не использовать и межличностные отношения, так как многие темы других тем по своему содержанию довольно тесно соприкасаются с темами этой темы.

В начальной школе учитель не может без активной помощи родителей учащихся. Многие из них имеют представление о пользе регулярных физических нагрузок, о последствиях осанки, о необходимости рационального порядка работы и отдыха. Многие, но не все. Поэтому учитель физкультуры должен особенно тщательно готовить темы родительских собраний.

Предлагаю возможный отбор теоретического материала по классам начальной школы. Это в основном касается осанки.

1 класс.

То, что нас окружает. Воздух и вода. Дом и школа. Основы здоровья. Распорядок дня. Утренняя гимнастика. Осанка. Правильная осанка, причины травмы

Осанки. Правильная осанка – это хорошие условия для работы внутренних органов (легких, сердца, печени, желудка, кишечника). Способность без особого стресса удерживать свое тело, сохраняя правильную осанку в разных положениях: стоя, сидя, ходя во время игр. Способность ходить в порядке, сохраняя при этом правильную осанку. Поза и походка (особое внимание уделяется выполнению команд "тихо!" и "свободно!", упражнения с нагрузкой (150-201 г) на голову (медленно сидеть и вставать; стоя на одной ноге, другая вперед, в сторону; ходьба сбоку по рельсу гимнастической скамьи). Прыжки с веревкой (мягкая посадка).

2 класс.

Дом и школа. Режим дня, его значение для укрепления здоровья и успешной работы. Определите время работы по часам. Правила личной гигиены. Основы закаливания. Привычка контролировать позу в течение дня (сидя, стоя, во время движения). Плоскостопие, его влияние на осанку (при плоскостопии ухудшается опорная функция ног, меняется положение таза и позвоночника. снижается работоспособность, появляются отклонения в осанке). Упражнения, укрепляющие мышцы стопы (учитесь заранее на уроке).

В режиме дня в физической активности необходимо сформировать позу упражнения с нагрузкой на голову (см. I класс), упражнения для профилактики плоскостопия. О спортсменах нужно поговорить с учителями начальной школы и помочь им выбрать упражнения. По возможности чаще используйте ходьбу на носках, высоко поднимая колени, на пятках, на наружных сторонах ног. Сидя, захватите свод обеих ног предметом и расположите их влево и вправо.

Класс 3

Летние и осенние изменения в природе. Защита здоровья человека. Режим дня ученика. Повторите и закрепите знания о правильной осанке. Восстановите причины осанки и явление плоскостопия в памяти учащихся. Место в дневном режиме физических упражнений, формирующих

правильную осанку. Особо следует отметить, что все упражнения выполняются с обеих сторон туловища, на обеих конечностях.

Учатся упражнениям с удержанием нагрузки на голове (формируя правильную позу): вращается сначала медленно, а затем быстро; стойка на носках, ноги на одной линии; приседания в положении стопы крест; вращается в положении стопы крест; то же самое, но в приседании.

Дайте домашнее задание-выполняйте эти упражнения регулярно. Предупредите, что затем будет проверка выполнения упражнений для оценки.

Класс IV. Связанные темы других тем: строение человеческого тела (общий обзор), скелет и осанка, важность правильной осанки, правильной осанки при чтении и письме. Мышцы, их укрепление, важность физического труда и физической подготовки для укрепления мышц. Органы кровообращения, дыхания, пищеварения. Режим работы и отдыха определяют теоретические знания по физической культуре. Важность осанки для здоровья человека. Правильная осанка – это не только хороший внешний вид, она создает благоприятные условия для работы всех внутренних органов человека (дыхания, кровообращения, пищеварения). Контроль осанки в течение дня. Устранение вредных привычек: неправильно сидеть за столом, всегда носить тяжести в одной руке, спать на одном боку, всегда стоять на одной ноге.

Выполнение физических упражнений, отработанных на уроках физической культуры, в домашних условиях (утренняя гимнастика, Ф, прил\ V для контроля осанки.

Теоретический курс в средней школе:

Учебный предмет " физическая культура " требует от учащихся, помимо навыков и навыков, больших знаний. Педагогический процесс, направленный на формирование специальных знаний в области физической культуры, можно назвать спортивным образованием. На занятиях учащиеся должны приобрести базовые знания научно-практического характера по

самым различным вопросам: здоровому образу жизни, методике самостоятельных упражнений, воздействию упражнений на организм и др.

Введение трех уроков в неделю в школах позволило укрепить педагогическую функцию преподавания. Практика работы в школе доказывает, что, основываясь на приобретенных учеником знаниях, он демонстрирует сознательное, устойчивое овладение определенными двигательными навыками и навыками, физическая культура становится реальным спутником жизни.

Для старшеклассников важна теоретическая подготовка, так как расширение профессиональных знаний способствует, прежде всего, реализации принципа сознания и активности в обучении.

Теоретический курс можно проводить отдельно два раза в месяц на третьем уроке спорта. Это удобно, так как плотность практического обучения не уменьшается и при этом можно рассматривать и охватывать большое количество теоретического материала, не только учебную программу для старших и средних классов, но и то дополнительное, что интересует учащихся на данном этапе развития.

Занятия по теории физической культуры проводятся в различных формах: лекции, беседы, тесты, диалоги, творческая работа, ре-Ф, краткие вводные анализ спортивных источников, семинары, экзамены, практические упражнения.

На теоретических уроках обсуждаются и изучаются многие темы: Что такое здоровый образ жизни; влияние окружающей среды на здоровье; наследственные факторы; принципы правильного питания; приемы релаксации; организация двигательного режима; основы красивой походки и фигуры; физические навыки и методы их развития; вредные последствия курения и алкоголя; проблемы с избыточным весом; самоконтроль физической активности.

Улучшает теоретическую подготовку в процессе обучения и самостоятельную работу учащихся. Теоретический материал становится

собственностью ученика, когда он фиксируется самостоятельной работой. Учить ребенка, учиться, приобретать знания можно, но только хорошо организовав свою самостоятельную практическую деятельность. Фактический материал усваивается и постоянно сохраняется в памяти во время различных упражнений. Вот примерный план самозанятости.

1. Осведомленность учеников для учебной задачи, которая решается с помощью этой самостоятельной работе.

2. Инструкции для учеников, как запустить ее.

3. Инструкция по эксплуатации (следуйте инструкциям).

4. Самоконтроль, Самоконтроль.

5. Проверка работы учащихся, выделяя положительные моменты и ошибки.

Учащиеся и двигательные домашние задания по физической культуре, призванные повысить эффективность работы в физическом воспитании, выполняются самостоятельно.

Используемые виды домашних заданий.

1. Развитие двигательных качеств (которые остаются позади учеников обратно).

2. Совершенствование двигательного действия (моделирование, игровые задания).

3. Помните необычная тренировка или игра на действия с материалом.

4. Подготовка сообщения на теоретический вопрос, на спортивные Новости недели.

5. Выполнение комплекса упражнения общего развития, которые были составлены из учеников.

Для достижения главной цели физической домашней работы необходимы строгий учет и контроль выполненной работы. Учитель отмечает в журнале Домашнее задание, которое получают ученики. Учащиеся ведут специальную тетрадь, в которой задача, благополучие, новые вопросы и т. д. записываются.

Учитель проверяет, выполнение во время урока или в теоретические занятия домашнее задание индивидуально или перед всем классом (например, ряд общих упражнений, спортивные Новости недели проинформировать и т. д.) и выделяет домашнего задания в журнале.

Практические задания лучше проверять в лоб по всему классу и давать ученикам несколько оценок. Можно конкурс (3-4 мин.) за лучшее домашнее задание устроить показ, несколько человек привлечь в качестве судьи-помощники (особенно если он освобожден от урока).

При выполнении игр и общих упражнений необходимо выбрать противника, который для хорошего анализа внесет знак в протокол.

Домашние задания по физической культуре должны быть интересными и разнообразными, учащиеся обычно хотят получить результат уже через 3-4 недели; только в случае положительных сдвигов они с удовольствием проводят свободное время на их выполнении.

Домашнее задание также может быть творческим; например, помочь ученикам в качестве организатора и директора спортивных дней праз, дней здоровья, учителей в качестве модераторов, судей, членов жюри, художников-дизайнеров. Это также целесообразно оценить, так как маркировка была и остается лучшим стимулом для дальнейшего самосовершенствования для многих.

Теоретический раздел программы важен в системе физического воспитания учащихся, так как в ходе лекций-бесед формируется не только сознание и убежденность в необходимости регулярного движения, но и воспитывается мировоззрение детей.

Учитывая это, особое внимание необходимо уделить вопросам эффективности преподавания, качества лекций-бесед и разработки учебно-методических материалов, необходимых для подготовки к зачету. Большую роль играет применение в процессе проведения лекций и бесед технических средств обучения: фильмов, видео, Видео, различных графических и изобразительных руководств.

Практические работы и рефераты учеников могут иметь большое значение. Это поможет улучшить качество знаний детей. Отдельные, наиболее успешные экзаменационные работы в будущем могут быть превращены под руководством педагога в лекции для проведения студенческих научных конференций. Это способствует интересу и стремлению к систематическому обучению у стажеров.

Таким образом, дальнейшее совершенствование преподавания теоретического раздела программы по физическому воспитанию учеников успешно решит задачи по повсеместному внедрению здорового образа жизни.

1.4. Способы подачи теоретических сведений на уроках физической культуры

Обучение учащихся основам теории физической культуры всегда считалось важным элементом физкультурного образования.

Освоение предмета «Физическая культура» не сводится лишь к изучению сведений об одной или нескольких оздоровительных системах, оно также не может быть представлено одной лишь физической подготовкой или занятиями спортом и т.д.

Практической реализации теоретических основ физической культуры школьников отводится значительное место в специальной литературе. Содержание занятий физической культурой достаточно подробно представлено в школьных учебных программах и методических пособиях. Однако в методической литературе последнего десятилетия явно недостает обоснованных рекомендаций по наиболее эффективному предоставлению ученикам сведений по теории физической культуры; не получил достаточно полного изучения вопрос о контроле за уровнем теоретической подготовленности школьников.

Современный учитель физической культуры должен быть ответственен за то, какие сведения и представления получают учащиеся. Несмотря на

положительные сдвиги, происходящие в последнее время в процессе физкультурного образования, слабым звеном остается обучение основам теории физической культуры в школе.

В связи с тем, что урок физической культуры – основная форма организации физического воспитания учащихся общеобразовательных школ, от его качества и результативности во многом зависит успешное решение множества задач, стоящих перед школой и системой физического воспитания.

Поэтому в общей и частной дидактике существует ряд требований, предъявляемых к преподаванию. Они могут быть скорректированы, дополнены и частично изменены в соответствии с доминирующими на различных этапах развития общества целями, задачами и задачами деятельности общеобразовательной школы и школьного звена государственной системы физического воспитания.

Целью теоретической подготовки обучающихся на уроках физической культуры является повышение профессиональной подготовленности в области теории и методики физической культуры и спорта, и как следствие – повышение эффективности обучения физической культуре.

Задачи:

1. Формировать интерес учащихся к занятиям физической культуры через формирования у учащихся базы знаний об истории физической культуры, олимпийского движения, развития видов спорта, оздоровительных систем и прочие.

2. Организовать учебно-воспитательную работу с учащимися на уровне современных психолого-педагогических, медико-биологических, дидактических и методических требований.

3. Выбрать и творчески применять методы, средства и организационные формы учебной, воспитательной, оздоровительной и других видов деятельности учащихся.

4. Формировать знания, умения, навыки, необходимые учащимся для

самостоятельного использования средств физической культуры посредством как практических, так и теоретических уроков.

Физическая культура в школе – общеобразовательный предмет, и наравне с другими дисциплинами содержание учебного процесса складывается из знаний, умений и навыков. Традиционно основное внимание на уроках уделяется умениям и навыкам. Сложнее дело обстоит со знаниями, с теорией.

Учитель призван раскрывать учащимся подлинный смысл физической культуры как средство, гармонического развития человека, организации здорового образа жизни, укрепления здоровья, подготовка к трудовой деятельности. Следовательно, учащимся необходимы теоретические знания, повышающие эффективность физических упражнений, и занятия по теории должны стать частью учебного процесса, основной формой которого является урок. Очень важно, чтобы теоретические сведения были естественной (а не привязанной искусственно!) составной частью уроков, давались, когда это необходимо и уместно.

Подбирая теоретический материал по физической культуре, нельзя не учитывать, что уровень знаний неодинаков: он растёт от класса к классу. Нельзя не использовать межпредметные связи, так как многие темы других предметов по своему содержанию достаточно тесно соприкасаются с темами нашего предмета.

Теоретические знания развивают познавательную активность у учащихся. Но в основном этот познавательный процесс проводится в форме лекций, очень монотонно и не интересно. Так как лекционные уроки не воспринимаются и в памяти у учащихся остаётся очень маленькая информация.

Учащиеся начальной школы воспринимают информацию более яркую, краткую, красочную, интересную. Поэтому чтобы теоретические уроки проходили интересно, завлекательно, активно мы разработала для учащихся теоретические уроки с мультимедийным сопровождением.

В течении 45 минут даются не только теоретические знания, но также проверяются двигательные умения и навыки у детей. На уроках используется мультимедийное сопровождение, которое насыщено интересной информацией, цветными картинками, загадками, тестами, музыкальным сопровождением, психологической релаксацией. Эти уроки интересны и эффективны, хорошо воспринимаются учащимися в получении теоретических знаний о физической культуре.

Современные педагогические технологии, в частности использование новых информационных технологий, Интернет – ресурсов, позволяют достичь максимальных результатов в решении многих задач.

Наиболее популярными областями применения информационных технологий в обучении является получение новых знаний, контроль знаний и самообразование

Уроки физической культуры включают большой объём теоретического материала, на который выделяется минимальное количество часов, поэтому применение электронных презентаций позволяет мне эффективно решать эту проблему.

Многие объяснения техники выполнения разучиваемых движений, исторические справки и события, биографии спортсменов, освещение теоретических вопросов различных направлений не могут быть показаны ученикам непосредственно. Поэтому возможно применять на уроке демонстрационные средства (слайды, картины, анимации, видеозаписи), что способствует формированию у детей образных представлений, а на их основе – понятий.

В основной школе закладываются основы техники двигательных действий (бросок баскетбольного мяча, низкий старт в лёгкой атлетике и т.д.), которые востребованы на всём протяжении обучения в школе. Главное на этом этапе – овладение базовой техникой изучаемых двигательных действий.

Чтобы создать правильное представление обучающихся о технике

двигательных действий по всем программам, учитель физической культуры должен быть очень хорошо подготовлен профессионально. Демонстрация видеоматериалов с техникой выполнения могут стать отличны наглядным материалом в овладении изучаемого курса.

Одна из проблем, которая остро стоит перед учителями физической культуры – отсутствие (недостаточное количество) учебников у учащихся, поэтому возможно предложить ученикам готовые буклеты с теоретическим материалом по физической культуре или предложить им подготовить буклеты самостоятельно.

Таким образом, при подготовке учащихся по теоретическому курсу «Физическая культура», полученная информация позволит систематизировать знания об основах здорового образа жизни, правилах безопасного поведения на уроках физической культуры, закрепить приемы и правила оказания первой медицинской помощи.

Выводы по первой главе

Умственное воспитание играет ведущую роль в личностно-ориентированном процессе обучения, поскольку личностные качества школьников формируются в непосредственной связи с умственным развитием.

Умственное воспитание является основой для самоутверждения личности, свободного проявления своих способностей. Процесс умственного воспитания учащихся требует от учителя постоянного поиска и обновления приемов и методов обучения, исследования и определения педагогико-психологических и организационных условий обеспечения его эффективности, которые позволили бы учащимся полностью реализовать свой потенциал и подготовили бы их к социализации. Поэтому педагогический процесс управления умственным воспитанием создает основу для самостоятельной интеллектуальной деятельности учащихся.

Теоретическая подготовка учащихся в области физической культуры

имеет прямое отношение к формированию мотивации физической культуры и спорта и специальной умственной подготовке, обучению спортивной технике и тактике, тесно связана с воспитанием физических способностей.

Весь теоретический материал предмета физической культуры делится по уровню сложности и уровню применения по отношению к определенным практическим разделам учебной программы. По этим признакам теоретический материал преподавания "физическая культура" в общеобразовательной школе делится на три группы: базовые знания общетеоретического характера; учебно-методические знания; элементарные и узкоспециализированные знания, относящиеся к определенным видам упражнений.

Целью теоретической подготовки обучающихся на уроках физической культуры является повышение профессиональной подготовленности в области теории и методики физической культуры и спорта, и как следствие – повышение эффективности обучения физической культуре.

В средних классах теоретическая программа-материал для физической культуры усложняется новой теоретической информацией, основанной на приобретенных в начальной школе знаниях. Учащиеся средних классов на базовых знаниях общего теоретического характера изучают основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского и параолимпийского движения и отечественного спорта.

В разделе учебно-методических знаний учащиеся средней школы осваивают теоретические сообщения, касающиеся основ методики организации различных форм преподавания физическими упражнениями, методики развития отдельных физических качеств и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В разделе элементарных и узкоспециализированных детей этого возраста продолжают теоретически совершенствоваться в особенностях техники выполнения упражнений, предлагаемых программой физической культуры, а также правилах судейских соревнований. Закрепляют знания

техники безопасности, освоите выполнимые способы помощи при травмах.

В этом возрасте учащимся предлагаются гигиенические основы организации самостоятельных упражнений, изучаются планирование и методы самоконтроля физической активности в процессе самостоятельных занятий физкультурой с учетом ряда субъективных и объективных параметров. Учащиеся осваивают методику определения основных антропометрических функциональных показателей.

Теоретические знания по физической культуре важны в системе физического воспитания учащихся, так как в ходе лекций-бесед формируется не только сознание и убежденность в необходимости регулярного движения, но и воспитывается мировоззрение детей.

ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВНЕДРЕНИЯ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО ЧАСА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЕГО ВЛИЯНИЯ НА УМСТВЕННУЮ ВОСПИТАННОСТЬ ОБУЧАЮЩИХСЯ

2.1. Описание диагностических методик и показателей диагностики уровня умственной воспитанности обучающихся

На основе теоретического анализа проблемы было организовано и проведено опытно-экспериментальное исследование, цель которого – исследование эффективности применения теоретических занятий по физической культуре в процессе повышения уровня умственной воспитанности обучающихся.

Экспериментальное исследование проводилось в январе - марте 2021 года, на базе МБОУ СОШ №2 с. Агинское, Саянского района. Для эксперимента были выбраны ученики пятых классов: 15 детей 5 «А» класса (контрольная группа исследования) и 15 детей 5 «Б» класса (экспериментальная группа исследования) – всего в исследовании принимали участие 30 учеников.

Состав исследуемых групп представлен в таблице 1.

Таблица 1.

Состав исследуемых групп

Контрольная группа		Экспериментальная группа	
Фамилия, и. ребенка	Возраст	Фамилия, и. ребенка	Возраст
1. Бабко Н.	11	1. Веретенникова А.	12
2. Гарцук В.	12	2. Головина П.	12
3. Гринюк А.	12	3. Захаров Н.	12
4. Гузик Д.	11	4. Зубрицкий С.	11
5. Жуков Д.	13	5. Ивановская А.	11
6. Маторкин А.	11	6. Куклянова Д.	11
7. Попова В.	11	7. Николаев М.	11
8. Разумная А.	12	8. Ромель Д.	12
9. Репин Д.	12	9. Руднев Д.	11
10. Романова Я.	11	10. Рукосуева А.	12
11. Рыбачек Т.	12	11. Рябцев Е.	11
12. Савельев В.	12	12. Рябцева В.	11
13. Сапрунова А.	11	13. Фролов А.	13

14. Сергомасова К.	12	14. Чурилович Э.	12
15. Соколов А.	11	15. Шамрова Н.	11

Цель исследования: совершенствование работы по повышению уровня умственной воспитанности обучающихся.

Данное исследование было проведено в три этапа:

1. Констатирующий (январь 2021 г.).
2. Формирующий (февраль 2021 г.).
3. Контрольный (март 2021 г.).

Цель констатирующего этапа эксперимента – определение уровня сформированности уровня умственной воспитанности обучающихся исследуемых классов.

Целью формирующего этапа эксперимента по итогам первого этапа исследования является проведение цикла теоретических занятий физкультуры в рамках проведения третьего часа, направленных на развитие дивергентного мышления.

Целью контрольного этапа эксперимента является проверка эффективности проведенных теоретических занятий физкультуры, направленных на повышение умственной воспитанности обучающихся.

В ходе исследования будут использованы следующие методы:

- Теоретический анализ научно-методической литературы;
- Педагогическое наблюдение;
- Опрос (анкетирование) на определение уровня умственной воспитанности обучающихся;
- Тестирование;
- Педагогический эксперимент.
- Математический статический анализ полученных данных.

I. Теоретический анализ научно-методической литературы

В ходе данного исследования было проанализировано 45 теоретических источников. Анализ явился составной частью данного исследования, образуя его первую стадию, когда выявлялись особенности

изучаемого объекта.

Анализ научно-методической литературы проводился нами с целью создания представления об особенностях формирования умственной воспитанности обучающихся в рамках дисциплины физической культуры, выявления средств, методов и форм образовательной работы на уроках физической культуры и их воздействие на повышение умственной воспитанности обучающихся, а так же роли физической культуры в умственной воспитанности.

II. Педагогическое наблюдение

Метод педагогического наблюдения позволил путем непосредственного восприятия качественных и количественных характеристик изучать явления, события, процессы.

С помощью наблюдений нами были изучены особенности организации дисциплины физической культуры, педагогический опыт отдельных преподавателей по физкультуре, особенности восприятия теоретического материала учениками о спорте, применяемые средства физического воспитания и их место в занятиях, характер и величину теоретических сведений в рамках дисциплины по физической культуре, некоторые методы и средства внедрения теоретического часа на уроках физической культуры в школе и т. д.

Наблюдение проводилось нами в процессе эмпирического исследования, в ходе учебных занятий среди учеников 5х классов.

В процессе наблюдения нами определялись особенности умственной воспитанности обучающихся экспериментальных групп, особенности их уровня знаний о спорте.

Таким образом, метод педагогического наблюдения позволил получить фактический материал об изучаемом процессе.

III. Опрос (анкетирование).

Анкетирование проводилось среди школьников 5х классов, с целью исследования уровня знаний обучающихся о физической культуре и с целью

исследования физической подготовленности школьников.

Анкета – это методическое средство для получения первичной информации, оформляемое в виде набора вопросов, логически связанных с центральной задачей исследования.

Анкета для анализа уровня умственной воспитанности обучающихся.

Анкета состоит из 16 вопросов отражающих уровень развития умственной воспитанности обучающихся. Вопросы анкетирования и ключ обработки результатов приведены в приложении 1.

Анкетирование заключается в ответах на вопросы тестового задания в течении 45 минут. Ученикам предлагаются задания, соответствующие требованиям к уровню знания учащихся общеобразовательных школ по предмету «Физическая культура». Задания объединены в 3 группы:

1. Задания в закрытой форме, то есть с предложенными вариантами ответов. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из предложенных вариантов. Среди них содержатся как правильные, так и не правильные завершения, а также частично соответствующие смыслу утверждения. Правильное решение задания в закрытой форме с выбором одного правильного ответа оценивается в 1 балл, неправильное – 0 баллов

2. Задание в открытой форме, то есть без предложенных вариантов ответов. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение. Правильное решение задания в открытой форме, в которой правильный ответ надо дописать, оценивается в 2 балла.

3. Задание на «соответствие», связанные с сопоставлением четырех представленных позиций.

В заданиях на соответствие, двух столбцов каждый правильный ответ оценивается в 1 балл, а каждый неправильный – минус 1 балл. Время выполнения заданий – 45 минут.

Суммировав баллы, набранные по каждому направлению, можно

получить представление об уровне развития умственной воспитанности обучающихся учащихся экспериментальных классов.

IV. Тестирование.

Тестирование – научно-практическая процедура измерения, проводимая на учениках с целью определения их состояния, процесс оценки физических возможностей занимающегося с помощью теста или тестовой батареи.

Тест – это особый вид экспериментального исследования, измерение или испытание, стандартное задание или система заданий, проводимое для определения и оценки уровня физического состояния, физической подготовленности и других качеств занимающихся.

Моторные тесты – тесты, в основе которых лежат двигательные задания. Тестовая батарея – набор двигательных тестовых заданий, используемый для комплексной оценки двигательной подготовленности человека.

Для оценки параметров физической подготовленности пятиклассников нами были применены следующие виды тестов:

- Бег на 30м.
- Бег на выносливость.
- Наклон туловища вперед из положения сидя.
- Подтягивание на высокой и низкой перекладине.
- Челночный бег.
- Прыжок в длину с места.

Метод тестирования нами был применен на уроках физкультуры в отношении учеников для определения соответствия физических и координационных качеств. В исследовании использовано тестирование как обследование, проводимое в строго контролируемых условиях, позволяющее объективно измерять изучаемые характеристики процесса физического воспитания учеников.

Успешное решение задач развития физических качеств во многом

зависит от возможностей осуществления своевременного и правильного контроля за подготовленностью занимающихся.

В связи с этим широкое распространение получила методика контрольных испытаний, проводимых с помощью различных нормативов, проб, упражнений и тестов. Их применение позволяет преподавателям определить состояние тренированности у занимающихся, уровень развития физических качеств и других показателей, позволяет, в конечном итоге, судить об эффективности применяемого метода развития физических качеств.

В своём педагогическом исследовании мы выявили степени физического состояния обучающихся.

При определении уровня физической подготовленности обучающегося следует ориентироваться на следующие факторы:

- степень овладения ребёнком базовыми умениями и навыками в разных играх и упражнениях, элементами техники всех основных видов движений;
- умение активно участвовать в разных видах двигательной деятельности, самостоятельно использовать свой арсенал движений в разных условиях;
- развитие физических качеств и двигательных способностей: быстроты реакции, ловкости, гибкости, силы, выносливости, координационных способностей;
- общая двигательная активность обучающегося в течение всего времени пребывания в образовательной организации.

Физическая подготовленность проверяется по 6 основным тестам: скоростным, скоростно-силовым, выносливости, координации, гибкости, силы. После обследования анализируются показатели каждого обучающегося и сопоставляются с нормативными данными.

Тесты по физической подготовленности позволяют определить физические качества (быстрота, сила, гибкость, выносливость, ловкость);

сформированность двигательных умений и навыков. Предлагается перечень тестов общих для школьников.

1. Тест на определение скоростных качеств:

Быстрота – способность выполнять двигательные действия в минимальный срок. Быстрота определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий.

Цель: Определить скоростные качества в беге на 30 м. с высокого старта.

Методика: В забеге участвуют не менее двух человек. По команде “На старт!” участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде “Внимание!” наклоняются вперёд и по команде “Марш!” бегут к линии финиша по своей дорожке. Фиксируется лучший результат.

2. Тест на определение выносливости:

Выносливость – способность противостоять утомлению и какой-либо деятельности. Выносливость – определяется функциональной устойчивостью нервных центров, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов.

Цель: Определить выносливость в непрерывном беге за 6 минут.

Методика: Бег можно выполнять как в спортивном зале, так и на стадионе. В забеге одновременно участвуют 6-8 человек; столько же участников по заданию учителя занимаются подсчётов кругов и определением общей длины дистанции.

Для более точного подсчёта беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10 м. По истечении 6 мин. бегуны останавливаются, и определяются их результаты (в метрах).

Заранее разметить дистанцию – линию старта и половину дистанции. Инструктор по физическому воспитанию бежит впереди колонны в среднем темпе 1-2 круга, дети бегут за ним, затем дети бегут самостоятельно, стараясь не менять темпа. Бег продолжается до появления первых признаков усталости. Тест считается правильно выполненным, если ребёнок пробежал

всю дистанцию без остановок. В индивидуальную карту записываются два показателя: продолжительность бега и длина дистанции, которую пробежал ребёнок.

3. Тест на определение гибкости:

Гибкость - морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гибкость характеризует эластичность мышц и связок.

Цель: Определить гибкость, стоя на гимнастической скамейке из положения стоя.

Методика: Наклон вперёд из положения сидя на полу: На полу мелом наносится линия А-Б, а от её середины - перпендикулярная линия, которую размечают через 1см. Ребёнок садится так, чтобы пятки оказались на линии А-Б. Расстояние между пятками-20-30см., ступни вертикальны. Выполняется три разминочных наклона, и затем четвёртый, зачётный. Результат определяют по касанию цифровой отметки кончиками пальцев соединенных рук.

4. Тест на определение силовых способностей:

Сила - способность преодолевать внешнее сопротивление и противостоять ему за счёт мышечных усилий.

Цель: Определить силу в подтягивание на перекладине из виса хватом сверху у мальчиков, из виса лёжа на подвесной перекладине (до 80см.) у девочек школьного возраста.

Методика: По команде “Начинай!” производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Выполнять плавно, без рывков. При выгибании тела, сгибании ног в коленях попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идёт в зачёт. Девочки подтягиваются, не отрывая ног от пола.

5. Тест на определение координационных способностей:

Координация движений показывает возможность управления, сознательного контроля за двигательным образцом и своим движением.

Цель: Определить способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки в челночном беге 3*10 м.

Методика: В забеге могут принимать участие один или два участника. Перед началом забега на линии старта и финиша для каждого участника кладут кубики. По команде “На старт!” участники выходят к линии старта. По команде “Марш!” бегут к финишу, обегая кубик на старте и на финише и так три раза. Фиксируется общее время бега.

6. Тест на определение скоростно-силовых качеств:

Скоростно-силовые способности, являются соединением силовых и скоростных способностей. В основе их лежит функциональные свойства мышечной и других систем, позволяющие совершать действия, в которых наряду со значительной механической силой требуется и значительная быстрота движений.

Цель: Определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.

Методика: Ребёнок встаёт у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние в прыжковую яму. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Расстояние измеряется от линии до пятки сзади стоящей ноги. Записывается лучший результат.

Уровень оценок физической подготовленности детей 12 лет представлен в таблице 2.

Таблица 2.

Уровень физической подготовленности детей 12 лет

Пол	Высокий, 100% и выше	Выше среднего 85- 99 %	Средний, 70-84 %	Ниже среднего, 51-69 %	Низкий, 50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Тест 1. Бег на 30 м, сек					
мальчики	5,5 и ниже	5,6-6,0	6,1-6,6	6,7-7,3	7,4 и выше

девочки	5,8 и ниже	5,9-6,3	6,4-6,7	6,8-7,5	7,6 и выше
Тест 2. Бег на выносливость, м					
мальчики	300 и выше	250-300	200-250	150-200	Менее 150
девочки	250 и выше	200-250	150-200	100-150	Менее 100
Тест 3. Наклон вперёд из положения стоя, см					
мальчики	8 и выше	6-8	4-6	2-4	Менее 2
девочки	8 и выше	6-8	4-6	2-4	Менее 2
Тест 4. Подтягивание на высокой и низкой перекладине, разы					
мальчики	4 и выше	3	4	1,5	1 и ниже
девочки	28 и выше	23-27	18-22	12--17	11 и ниже
Тест 5. Челночный бег 4х9м, сек					
мальчики	Менее 7	7-9	9-11	11-13	Более 13
девочки	Менее 8	8-10	10-12	12-14	Более 14
Тест 6. Прыжок в длину с места, см					
мальчики	140и выше	127-139	114-126	98-113	97 и ниже
девочки	127 и выше	115-126	103-114	88-102	87 и ниже

При проведении физической диагностики необходим стандартный набор спортивного оборудования:

- прыжковая яма для выявления скоростно-силовых качеств;
- перекладина для выявления силовых качеств;
- гимнастическая скамейка и линейка для выявления гибкости;
- беговая дорожка и секундомер для выявления выносливости, скорости.

Всё оборудование имеется в учебном учреждении и в любом другом учебном учреждении города и республики, что позволяет использовать систему для определения физической подготовленности в школьном учреждении.

При тестировании детей следует соблюдать определённые правила. Исследования проводить в первой половине дня, в физкультурном зале,

хорошо проветриваемом помещении или на площадке. Одежда детей облегчённая.

В день тестирования режим дня детей не должен быть перегружен физически и эмоционально. Перед тестированием следует провести стандартную разминку всех систем организма в соответствии со спецификой тестов. Необходимо обеспечить спокойную обстановку, избегать у обучающегося отрицательных эмоций, соблюдать индивидуальный подход, учитывать возрастные особенности.

Форма проведения тестирования физических качеств детей должна предусматривать их стремление показать наилучший результат: дети могут сделать 2-3 попытки.

Время между попытками одного и того же теста должно быть достаточным для ликвидации возникшего после первой попытки утомления.

Порядок теста остаётся постоянным, и не меняется ни при каких обстоятельствах. Как правило, тестирование проводят одни и те же педагоги: учитель физкультуры, воспитатель, заместитель заведующей по УВР, старшая медицинская сестра.

Тестирование должно проводиться в стандартных одинаковых условиях, что снизит возможность ошибки в результатах и позволит получить более объективную информацию за исследуемый период.

Во время тестирования важно учитывать:

- индивидуальные возможности обучающегося ;
- особенности проведения тестов, которые должны выявлять даже самые незначительные отклонения в двигательном развитии обучающегося .

IV. Педагогический эксперимент

Педагогический эксперимент – это специально организуемое исследование, проводимое с целью выяснения эффективности применения тех или иных методов, средств, форм, видов, приемов и нового содержания обучения и тренировки.

Эксперимент всегда предполагает создание нового опыта, в котором

активную роль должно играть проверяемое нововведение. Для большей объективности выражения результатов педагогического эксперимента в последние годы при обработке его показателей широко используются некоторые математические методы, и, прежде всего, методы математической статистики.

Одним из основных мотивов педагогического эксперимента всегда является введение каких-то усовершенствований в учебно-тренировочный процесс, повышающих его качество.

Педагогический эксперимент был проведен среди 15 учеников 5 б класса, которые занимались по программе физического воспитания в МБОУ СОШ №2 с. Агинское, Саянского района.

По содержанию результатов педагогического эксперимента могут быть: разработка или модернизация программ в системе физического воспитания. Что поможет определить:

- закономерности физическо-воспитательного процесса;
- учет условий формирования и развития личности детей;
- выявления факторов, влияющих на эффективность усвоения знаний;
- постановка новых педагогических проблем в системе физического воспитания;
- разработка классификаций (уроков, методов обучения, типов занятий).

V. Математический статический анализ полученных данных.

В качестве количественного анализа полученных в процессе анкетирования и тестирования результатов исследования был применен математический метод обработки данных.

Математическая обработка данных полученных в результате тестирования проводилась с вычислением средней арифметической величины, вычислением процентных показателей, сравнением средних арифметических величин.

Определение среднего показателя для всего класса методом вычисления среднего арифметического осуществляется по следующей формуле:

$$A = \frac{n_1 + n_2 + n_3 + \dots + n_i}{i} \quad (1)$$

Где А – средний показатель для всего класса

n_1 – это показатель по данному критерию для ученика под номером 1.

n_2 - это показатель по данному критерию для ученика под номером 2.

...

i – это номер ученика последнего в списке.

Например, если в классе 15 учеников, то значит $i = 15$.

2.2. Анализ результатов диагностического исследования уровня умственной воспитанности обучающихся

Целью констатирующего этапа является определение уровня развития умственной воспитанности обучающихся пятых классов.

Участие в исследовании было добровольным. Родителям обследуемых сообщалось о том, что полученные сведения конфиденциальны и не выйдут за рамки исследования.

В ходе констатирующего эксперимента, анализируя показатели умственной воспитанности детей в области физической культуры и спорта в контрольной и экспериментальной группах, были получены результаты по уровням развития.

Данные приведены в приложении 2 по каждому ученику.

Качественная обработка результатов уровня развития умственной воспитанности в контрольной и экспериментальной группах на этапе констатирующего эксперимента приведена в таблице 3.

Таблица 3.

Показатели умственной воспитанности в области физической культуры и спорта детей контрольной и экспериментальной групп

на констатирующем этапе исследования, %

Группа	Высокий	Средний	Низкий
ЭГ	33% (5 обучающихся)	40% (6 обучающихся)	27% (4 обучающихся)
КГ	27% (4 обучающихся)	40% (6 обучающихся)	33% (5 обучающихся)

Таким образом, исследование умственной воспитанности в области физической культуры и спорта детей контрольной и экспериментальной групп на констатирующем этапе выявило, что в экспериментальной группе высокий уровень умственной воспитанности наблюдается у 5 (33%) обучающихся, почти у половины класса 6(40%) обучающихся средний уровень умственной воспитанности в области физической культуры и спорта, у 4(27%) обучающихся выявлен низкий уровень умственной воспитанности в области физической культуры и спорта. В контрольной группе высокий уровень у 4(27%) обучающихся, средний – 6(40%) обучающихся и низкий у 5(33%) обучающихся. Таким образом, в экспериментальной группе преобладают высокий и средний уровни умственной воспитанности в области физической культуры и спорта, у контрольной – средний и низкий уровни умственной воспитанности.

Данные таблицы 3 наглядно представлены на графике 1.

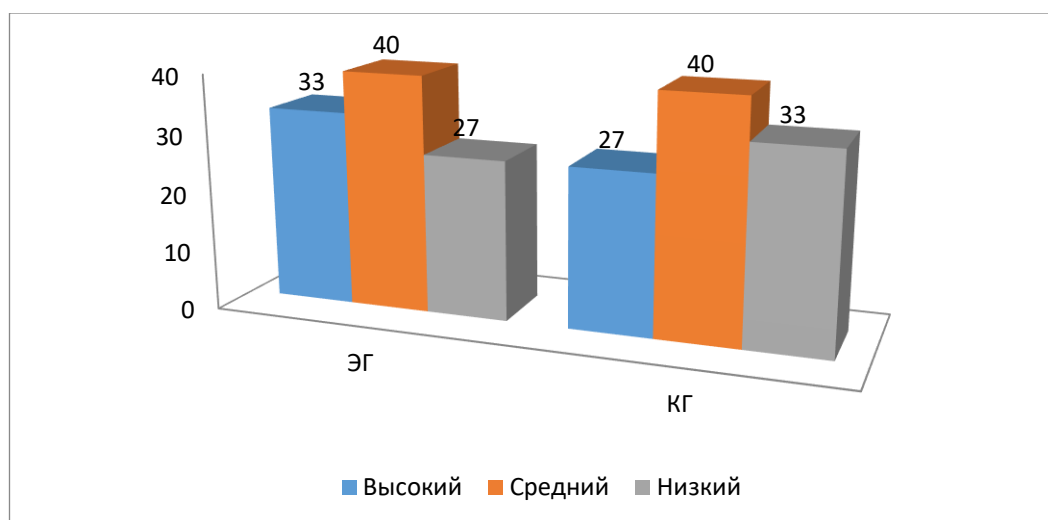


Рис. 1. Показатели умственной воспитанности в области физической культуры и спорта детей контрольной и экспериментальной групп

на констатирующем этапе исследования, %

На первом этапе эксперимента была проведена диагностика физической подготовленности детей экспериментальной и контрольной групп исследования.

Результаты тестирования записывались нами в индивидуальную карту физической подготовленности обучающегося (приложение 3).

Протоколы тестирования детей экспериментальной и контрольной групп исследования на подготовительном этапе эксперимента представлены в приложениях 4 и 5.

Уровни физической подготовленности детей пятых классов в процентном соотношении представлены в таблице 4.

Таблица 4.

Уровни физической подготовленности обучающихся, %

Группа	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
ЭГ	20% (3 чел.)	33,3% (5 чел.)	33,3% (5 чел.)	6,7% (1 чел.)	6,7% (1 чел.)
КГ	27% (4 чел.)	27% (4 чел.)	40% (6 чел.)	6% (1 чел.)	0

Таким образом, диагностика уровни физической подготовленности детей пятых классов выявило результаты в обеих группах: в экспериментальной группе: высокий уровень физической подготовленности показали по 3 (20%) обучающихся, у 5(33,3%) наблюдается уровень выше среднего, 5(33,3%) средний уровень физической подготовленности, у одного ребенка(6,7%) показатели физической подготовленности на уровне ниже среднего и 1(6,7%) обучающийся имеет низкий уровень физической подготовленности. В контрольной группе у 4(27%) наблюдается высокий уровень, у 4(27%) – выше среднего, у 6(40%) обучающихся средний уровень, у 1(6%) – ниже среднего и результатов с низким уровнем физической подготовленности в контрольной группе не выявлено.

Данные таблицы 4 наглядно представлены на графике 2.

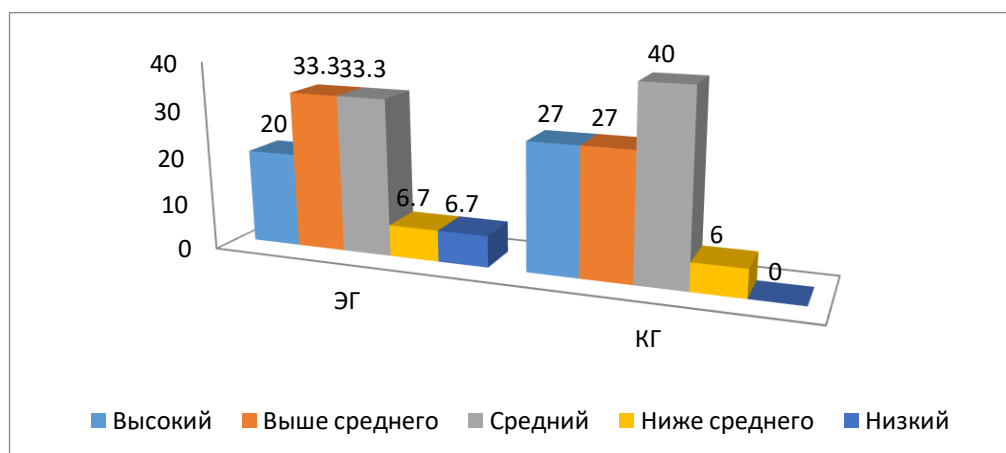


Рис. 2. Уровни физической подготовленности детей пятых классов, %

Таким образом, по результатам тестирования констатирующего этапа, можно констатировать, что в контрольной группе показатели физической подготовленности немного выше, чем в экспериментальной группе.

2.3. Описание хода работы по проведению теоретических занятий физической культуры, направленных на повышение умственной воспитанности обучающихся

Формирующий этап исследования проводился среди учеников, пятого класса экспериментальной группы. Уроки физической культуры в пятом классе, согласно рабочей программы проводится 3 часа в неделю. Занятия проводятся на основе примерной программы МО РФ по физической культуре для основной школы, ориентируясь на «Комплексную программу физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В.И. Лях, А.А. Зданевич - М.: Просвещение, 2012г.) с учетом требований Федерального государственного стандарта общего образования второго поколения.

Учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год.

Для прохождения программы по физической культуре в 5 классе предлагается использовать 2 части базовую и вариативную часть программы.

Вариативная часть программы по физической культуре обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы общеобразовательного учреждения.

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

В рамках формирующего этапа исследования мы старались создать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе лежали идеи: личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Освоение базовых основ физической культуры необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем.

В 5 классе необходимо обратить внимание на новые подходы к освоению содержания физкультурного образования, с учетом учебно-спортивной базы, для расширения двигательного опыта, укрепления здоровья и формирования здорового стиля жизни.

На занятиях по физической культуре учитывались интересы и склонности детей.

Формирующий этап исследования направлен на развитие устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему

здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

На формирующем этапе решались следующие задачи:

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Формирующий этап содержал три типа уроков по физической культуре:

- уроки с образовательно-познавательной направленностью,
- уроки с образовательно-обучающей направленностью;
- уроки с образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащиеся пятого класса получали необходимые знания, знакомились со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучались навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю.

Важной особенностью таких уроков являлось то, что учащиеся на уроках активно использовали учебники по физической культуре, различные дидактические материалы и методические разработки.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью обучающиеся пятого класса закрепляли уже изученные упражнения выполняли упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления, обучались двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся.

На уроках с образовательно-обучающей направленностью обучались практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивали и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения: описание техники их выполнения упражнений.

На уроках с образовательно-тренировочной направленностью развивались физические качества обучающихся в рамках целенаправленной физической подготовки.

На этих уроках школьникам давались соответствующие знания, по формированию у них представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках учащихся обучали способам контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, а также способам ее

В целом каждый из уроков формирующего этапа носил образовательную направленность и по возможности включал школьников в различные формы *самостоятельной деятельности*.

При этом приобретаемые учащимися на уроках знания и умения включались в систему домашних заданий, при выполнении которых они закрепляются.

В соответствии со структурой двигательной деятельности

формирующий этап состоял из трех основных учебных раздела:

- «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности),
- «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности),
- «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Каждый из этих разделов имеет собственные ценностные ориентиры, определяющиеся основами содержания предмета «Физическая культура».

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь проводились комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые

готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование».

В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.).

Таблица 5.

Содержание работы по проведению теоретических занятий физической культуры, направленных на повышение умственной воспитанности обучающихся

Темы и разделы	Количество часов
История физической культуры.	11
1. Олимпийские игры древности. 2. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. 3. История зарождения олимпийского движения в России. 4. Олимпийское движение в России (СССР). 5. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. 6. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. 7. Физическая культура в современном обществе.	

<p>8. Организация и проведение пеших туристских походов.</p> <p>9. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).</p>	
<p>Физическая культура (основные понятия).</p>	12
<ol style="list-style-type: none"> 1. Физическое развитие человека. 2. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. 3. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. 4. Техническая подготовка. 5. Техника движений и её основные показатели. 6. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. 7. Адаптивная физическая культура. 8. Спортивная подготовка. 9. Здоровье и здоровый образ жизни. 10. Допинг. 11. Концепция честного спорта. 12. Профессионально-прикладная физическая подготовка. 	
<p>Физическая культура человека.</p>	10

1. Режим дня и его основное содержание.	
2. Закаливание организма.	
3. Правила безопасности и гигиенические требования.	
4. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.	
5. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.	
6. Восстановительный массаж.	
7. Проведение банных процедур.	
8. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.	
Итоговое занятие	1
Всего часов	34

Такое изложение материала позволило отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

У обучающихся экспериментальной группы формируется понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.

В рамках теоретического часа у них развивается понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности.

Теоретические часы на уроках физкультуры способствуют пониманию

физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

У обучающихся на основе теоретических знаний развивается бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья.

Обучающиеся начали относиться более уважительно к окружающим, проявляли культуру взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности на уроках физической культуры.

У ребят появилось ответственное отношение к порученному делу, проявляли осознанную дисциплинированность и готовность отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

Обучающиеся экспериментальной группы добросовестно выполняли учебные задания, стремились к освоению новых знаний и умений по предмету физическая культура.

На формирующем этапе исследования, обучающиеся, экспериментальной группы усвоили знания: по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами.

Ознакомились основными направлениями развития физической культуры в обществе, о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

Таким образом, в ходе формирующего этапа исследования были проведены теоретические занятия по физической культуре, направленные на повышение умственной воспитанности обучающихся.

2.4. Оценка эффективности опытно-экспериментальной работы по повышению уровня умственной воспитанности обучающихся

Целью контрольного этапа является определение эффективности уровня развития умственной воспитанности обучающихся экспериментальной группы.

Участие в исследовании было добровольным. В ходе контрольного эксперимента, анализируя показатели умственной воспитанности детей в области физической культуры и спорта в контрольной и экспериментальной группах, были получены результаты по уровням развития. Данные приведены в приложении по каждому ученику.

Качественная обработка результатов уровня развития умственной воспитанности в контрольной и экспериментальной группах на этапе констатирующего эксперимента приведена в таблице 6.

Таблица 6.

Показатели умственной воспитанности в области физической культуры и спорта детей контрольной и экспериментальной групп на констатирующем этапе исследования, %

Группа	Высокий	Средний	Низкий
ЭГ	46,7 (7 обучающихся)	46,7 (7 обучающихся)	6,6 (1 обучающийся)
КГ	26,7(4 обучающихся)	46,6(7 обучающихся)	26,7(4 обучающихся)

Таким образом, результаты контрольного исследования умственной воспитанности в области физической культуры и спорта детей экспериментальной группы стало гораздо лучше, чем на констатирующем этапе исследования, высокий уровень преобладает у 7 обучающихся(46,7%), у 7 обучающихся (46,7%) средний уровень умственной воспитанности и 1 обучающийся (6,6%) с низким уровнем умственной воспитанности в области физической культуры и спорта. В контрольной группе результаты

исследования оказались следующими: 4 (26,7%) обучающихся имеют высокий уровень умственной воспитанности, 7(46,6%) обучающихся – средний уровень и 4(26,7%) – низкий уровень.

Данные таблицы 6 наглядно представлены на графике 3.

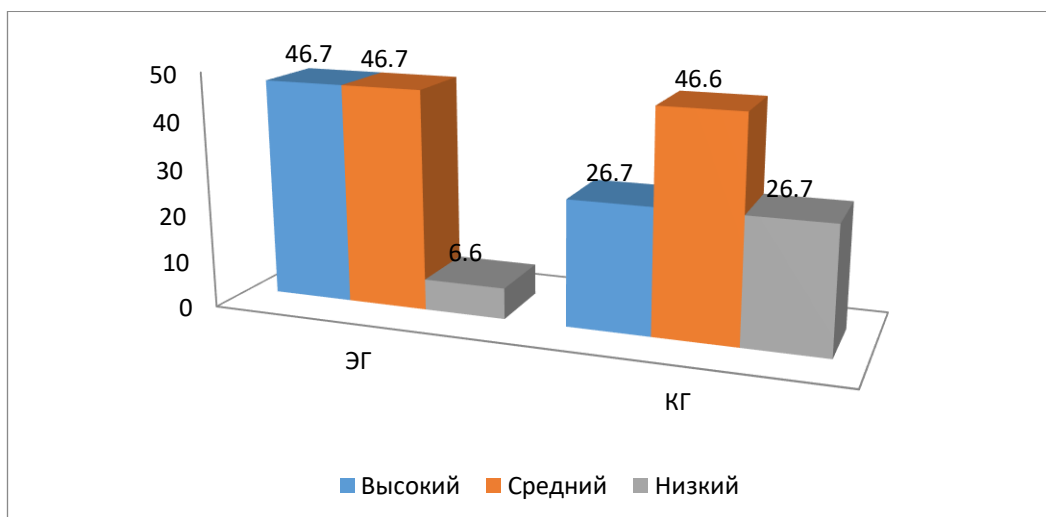


Рис. 3. Показатели умственной воспитанности в области физической культуры и спорта детей контрольной и экспериментальной групп на контрольном этапе исследования, %

Таким образом, результаты исследования умственной воспитанности в области физической культуры и спорта подтвердили эффективность формирующего этапа исследования в экспериментальной группе. Занятия по повышению умственной воспитанности в области физической культуры и спорта в рамках теоретического часа на уроках физической культуры, положительно повлияли на повышение умственной воспитанности обучающихся экспериментальной группы. Поскольку контрольная группа не участвовала в формирующем эксперименте, их результаты остались на прежнем уровне.

Сравнивая результаты экспериментальной группы до и после реализации программы введения теоретического часа на уроках физической культуры в школе, можно сделать вывод о том, что произошли существенные количественные и качественные изменения.

Показатели уровня умственной воспитанности на начало и на окончание ОЭР представлены в таблице 7.

Таблица 7.

Результаты ЭГ на начало работы			Результаты ЭГ на окончание работы		
Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
5(33%)	6(40%)	4(27%)	7(46,7%)	7(46,7%)	1(6,6%)

В экспериментальной группе испытуемые по уровням умственной воспитанности распределились следующим образом:

- число детей с высоким уровнем умственной воспитанности увеличилось с 33% до 46,7%.
- количество обучающихся, имеющих средний уровень также увеличилось с 40% до 46,7%.
- процент испытуемых с низким уровнем снизился с 27% до 6,6%.

Данные таблицы 7 наглядно представлены на графике 4.

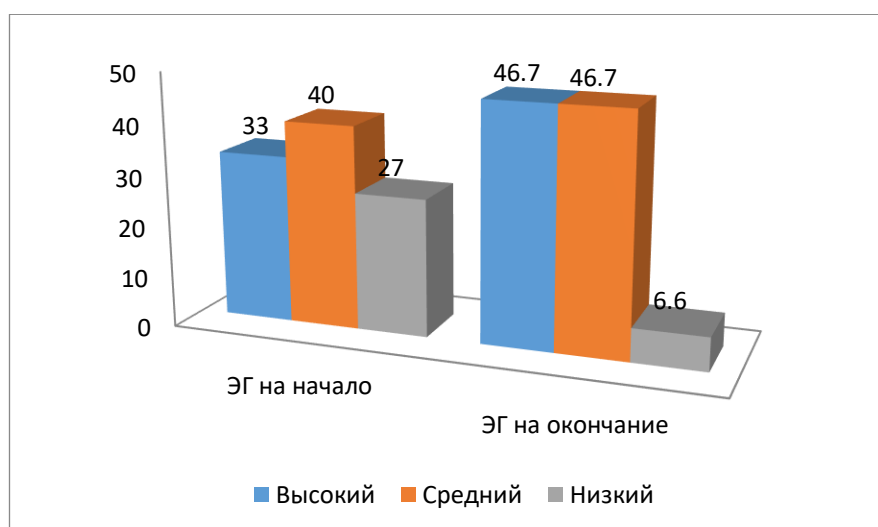


Рис 4. Сравнение уровней умственной воспитанности экспериментальной группы на начало ОЭР и на окончание ОЭР, %

На контрольном этапе эксперимента также была проведена диагностика физической подготовленности детей экспериментальной и контрольной групп исследования.

Результаты тестирования также записывались нами в индивидуальную

карту физической подготовленности обучающегося.

Уровни физической подготовленности детей пятых классов в процентном соотношении представлены в таблице 8.

Таблица 8.

Уровни физической подготовленности обучающихся, %

Группа	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
ЭГ	40% (6 чел.)	33,3% (5чел.)	26,7% (4 чел.)	0	0
КГ	33,3% (5 чел.)	33,3% (5 чел.)	33,3% (5 чел.)	0	0

Таким образом, диагностика уровни физической подготовленности детей пятых классов выявило результаты в контрольной группе высокий уровень физической подготовленности показали по 4 (27%) обучающихся, у четверых наблюдается высокий уровень физической подготовленности, шестерых(40%) средний уровень физической подготовленности, у одного ребенка показатели физической подготовленности на уровне ниже среднего, результатов с низким уровнем физической подготовленности в группе не выявлено. Таким образом, результаты контрольной группы остались на прежнем уровне.

Результаты исследования в экспериментальной группе выявило положительную динамику физической подготовленности у обучающихся: высокий уровень пятерых обучающихся, у шестерых обучающихся уровень физической подготовленности выше среднего и у четверых обучающихся экспериментальной группы средний уровень физической подготовленности.

Обучающихся, с ниже средним и низким уровнем физической подготовленности в экспериментальной группе не выявлено. Таким образом, занятия по физической культуре с введением теоретического часа, также способствовало и повышению уровня физической подготовленности обучающихся пятого класса экспериментальной группы.

Данные таблицы 8 наглядно представлены на графике 5.

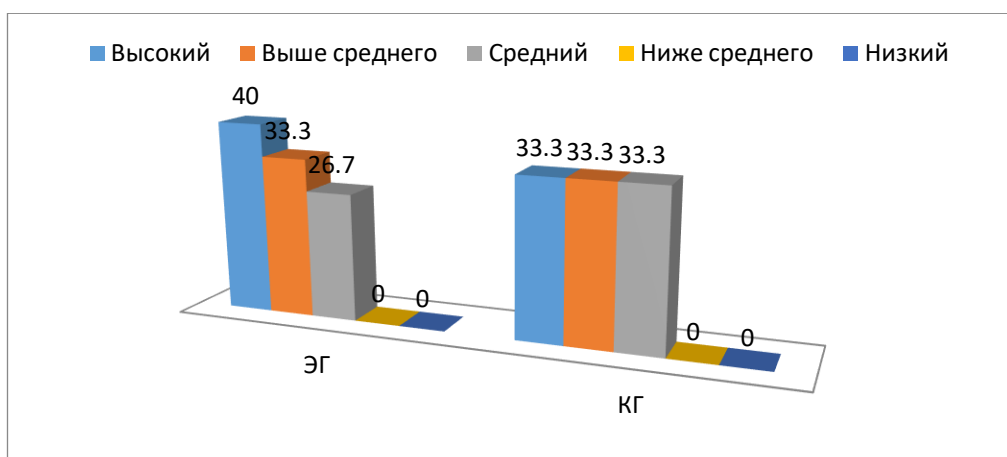


Рис. 5. Уровни физической подготовленности детей пятых классов, на контрольном этапе исследования, %

Таким образом, по результатам тестирования контрольного этапа, можно констатировать более высокие уровни физической подготовленности обучающихся экспериментальной группы.

Выводы по второй главе:

В практической части магистерской диссертации мы провели исследование умственной воспитанности в области физической культуры и спорта детей контрольной и экспериментальной групп.

1. На констатирующем этапе исследования выявили, что в экспериментальной группе преобладают высокий и средний уровни умственной воспитанности в области физической культуры и спорта, в контрольной – средний и низкий уровни соответственно.

2. Диагностика уровней физической подготовленности детей пятых классов выявило следующие результаты: в экспериментальной группе высокий уровень физической подготовленности показали 3 (20%) обучающихся, у 5 (33,3%) наблюдается уровень выше среднего физической подготовленности, 5 (33,3%) средний уровень физической подготовленности, у одного ребенка (6,7%) показатели физической подготовленности на уровне ниже среднего и 1 (6,7%) обучающийся с низким

уровнем физической подготовленности. В контрольной группе высокий уровень показали 4(27%) обучающихся, 4(27%) обучающихся – выше среднего, 6(40%) обучающихся – средний уровень и 1(6%) обучающийся уровень ниже среднего.

3. С целью повышения уровня умственной воспитанности был проведен формирующий этап, в котором участвовали только обучающиеся экспериментальной группы. Занятия проводились в рамках теоретического часа на уроках физической культуры в пятом классе. После формирующего этапа было проведено контрольное исследование на основе тех же методик, что и на констатирующем этапе исследования.

4. Результаты контрольного исследования умственной воспитанности в области физической культуры и спорта детей экспериментальной группы стало гораздо лучше, чем на констатирующем этапе исследования. Высокий уровень преобладает у 7 обучающихся(46,7%), у 7 обучающихся (46,7%) средний уровень умственной воспитанности, 1 обучающийся (6,6%) с низким уровнем умственной воспитанности в области физической культуры и спорта. В контрольной группе результаты исследования следующие: 4(26,7%) обучающихся имеют высокий уровень умственной воспитанности, 7(46,6%) – средний уровень и 4(26,7%) – низкий уровень.

5. Таким образом, результаты исследования умственной воспитанности в области физической культуры и спорта подтвердили эффективность формирующего этапа исследования в экспериментальной группе.

Диагностика уровни физической подготовленности детей пятых классов выявило, что результаты контрольной группы остались практически на прежнем уровне. Результаты исследования в экспериментальной группе выявило положительную динамику физической подготовленности у обучающихся: высокий уровень у шестерых обучающихся, у пятерых обучающихся уровень физической подготовленности выше среднего и у четверых обучающихся экспериментальной группы средний уровень физической подготовленности, с уровнем ниже среднего и низким уровнем

физической подготовленности в экспериментальной группе не выявлено.

Таким образом, занятия по физической культуре с введением теоретического часа, способствовало повышению уровня умственной воспитанности и физической подготовленности обучающихся пятого класса экспериментальной группы.

ГЛАВА 3. ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ УЧИТЕЛЯМ ПО ПОВЫШЕНИЮ УРОВНЯ УМСТВЕННОЙ ВОСПИТАННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В РАМКАХ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО ЧАСА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Развитие физической культуры и спорта является одним из приоритетных направлений социальной политики государства.

С точки зрения государственного муниципального управления, физическая культура и спорт, в равной степени, как и здравоохранение, образование, культура – это важнейшие стратегические ресурсы развития полноценного и здорового общества и отдельного человека, которые не только зависят от влияния социальной системы, но и сами активно воздействуют на различные стороны и сферы общественной жизни – политику, экономику, культуру и другие.

Предусмотренные Российским государством преобразования в данной сфере осуществляются с определенной целью - обеспечение вклада физической культуры и спорта в развитие человеческого потенциала граждан России, а так же укрепление и сохранение здоровья людей, воспитание подрастающего физически здорового поколения.

В одном из своих выступлений Президент Российской Федерации В.В. Путин сказал: «Россия вступает в новый век, и здоровье нации становится абсолютным приоритетом государственной политики».

Изучение научно-практических источников показывает, что управление физической культурой и спортом еще находится на промежуточной стадии своего движения к качественно новому стилю работы и сохраняет ряд существенных недостатков: недостаточное теоретическое знание по предмету физическая культура, способствует подавлению интереса к предмету в целом.

Как приоритетные должны приниматься и реализовываться программы развития теоретических знаний по предмету физическая культура и освоения спортивных навыков среди детей и подростков.

Физическая культура и спорт должны иметь единое информационное пространство. Основополагающая цель пропаганды – создание в обществе приоритетов здорового образа жизни, ограничение девиантных форм поведения, повышение интереса к занятиям физической культурой и спортом, настойчивое формирование в массовом сознании понимания жизненной необходимости этих занятий.

Повышению уровня умственной воспитанности обучающихся в рамках теоретического часа на уроках физической культуры целесообразно применять инновационные технологии.

В современной школе урок физической культуры в основном предполагает двигательные упражнения, направленные на спортивный результат [1].

В учебных пособиях для учителей физической культуры, работающих по федеральному государственному образовательному стандарту, дается характеристика организации и методики оценки только двигательной подготовленности.

Цель курса физического воспитания заключается в том, чтобы способствовать формированию всесторонне развитой личности.

Основным средством достижения этой цели является овладение школьниками основами личной физической культуры. Под ней понимается единство потребностей, мотивов и знаний, оптимальный уровень здоровья и развития двигательных способностей, нормальное физическое развитие, способность к выполнению двигательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности [30].

Основные блоки содержания базовой физической культуры личности включают в себя:

1) Знания:

а) теоретические :

- по истории физической культуры спорта,
- биомеханике физических упражнений,

- физиологии и психологии физического воспитания,
- личной и социальной гигиене,
- закаливанию,
- о значении физической культуры в формировании здорового образа жизни,
- физическому воспитанию в семье;
- основам спортивной тренировки.

б) методические:

- об основах закаливания,
- правилах техники безопасности во время занятий,
- средствах и методах развития двигательных способностей,
- осуществлению спортивной тренировки,
- приемах и методах самоконтроля,
- саморегуляции физических и психических состояний.

2) Способы двигательной деятельности:

- а) циклические и ациклические локомоции;
- б) перемещение предметов в пространстве;
- в) акробатические и гимнастические упражнения на снарядах;
- г) баллистические (метательные) двигательные действия с установкой

на дальность и силу метания;

- д) метание на меткость;
- е) действия прицеливания;
- ж) атакующие и защитные двигательные действия единоборств;
- з) двигательные действия в подвижных и спортивных играх.

3) Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:

а) выполнение утренней гимнастики, спортивной тренировки, подвижных и спортивных игр, иных видов физических упражнений с целью самосовершенствования, организация досуга и здорового образа жизни;

б) проведение процедур закаливания, коррекции недостатков физической подготовленности;

в) повышение двигательной подготовленности, умственной и физической работоспособности;

г) осуществление самоконтроля, саморегуляции физических и психических состояний.

4) Способы спортивной деятельности:

а) осуществление соревновательной деятельности в одном или нескольких видах спорта;

б) определение спортивных достижений;

в) организаторские умения и навыки проведения спортивных занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи.

5) Физическая подготовленность. В первую очередь, по окончании учебного года учащиеся должны иметь приросты основных физических качеств или показывать результаты никак не ниже среднего или высокого уровня их развития.

Таким образом, в наше время общеобразовательные школы нуждаются в новейшей инфраструктуре в области физической культуры, которая несет в себе наиболее эффективные технологии и формы организации физического воспитания, с целью формирования всесторонне развитой личности. Характерной чертой проведения учебно-воспитательного процесса в старшем школьном возрасте считается применение игрового метода.

В общеобразовательных школах физкультура является основной областью образования. Она закладывает основы физического и духовного здоровья, на основе которых только и возможно реальное разностороннее развитие личности.

Основу физической культуры составляют соответствующие методы и нормы физической активности, направленные на совершенствование природных качеств и способностей личности.

Это важное условие направленного развития и физической подготовки учащихся к жизни, оптимизации их физического состояния.

Физическая культура является неотъемлемой частью культуры

общества и личности в целом. Это важный инструмент в системе образования и воспитания подрастающего поколения, воспитания здорового образа жизни, организации отдыха и досуга, восстановления и развития физических и духовных сил. Это показывает ценность физической культуры для личности и общества, ее воспитательное, оздоровительное и общекультурное значение [19].

Важнейшим элементом школьной физической культуры считается двигательная культура, которая содержит систему упражнений, направленных на овладение основными способами перемещения в пространстве, преодоления препятствий, выполнения двигательных действий с предметами.

Это единственный предмет, который формирует компетентное отношение к себе, к собственному телу, способствует воспитанию волевых и нравственных качеств, потребности в укреплении здоровья и самосовершенствовании.

Внедрение теоретического часа с целью повышения умственной воспитанности на уроках физкультуры, всегда нужно закреплять практическим материалом. Но также необходимо вести работу системно, не только в рамках урока физической культуры, но и в рамках всей образовательной организации и населенного пункта в целом.

Для этого целесообразно разработать мероприятия по повышению умственной воспитанности по предмету физической культуры, также по повышению мотивации обучающихся к здоровому образу жизни и спорту. Например можно предложить следующие мероприятия:

1. Пропаганда здорового образа жизни через местные СМИ, социальные сети, рекламу, создание социальных роликов, буклеты в местах массового посещения людей; приобщение горожан к систематическим занятиям, физическими упражнениями и массовым спортом, к здоровому образу жизни; формирование качественной системы информационного обеспечения в области физической культуры и спорта.

2. Развитие материально-технической базы: строительство спортивных площадок во дворах многоквартирных домов с привлечением спонсоров, волонтеров; обеспечение шаговой доступности населения к спортивному объекту для занятий (спортплощадки, тропы здоровья, лыжные трассы и др.); обеспечение занимающимся возможности совершенствовать спортивное мастерство.

3. Создание клубов по спортивным интересам, обеспечение их соответствующим инвентарём; обеспечение занятий населения по интересам, с учетом спортивной специализации (комплексные спортивные сооружения, залы, специализированные спортивные сооружения).

4. Увеличение количества спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий благодаря использованию современных форм работы в области физической культуры и спорта.

5. Организация массовых встреч населения с титулованными спортсменами.

6. Выступление спортивных сборных команд на всероссийских и международных соревнованиях; создание условий для организации и проведения на территории города крупнейших международных, российских и региональных спортивных соревнований.

7. Создание спортивных команд проведение соревнований между ними соревнований между ними.

8. Увеличение количества квалифицированных специалистов и работников физической культуры благодаря обучению в высших учебных заведениях по данному профилю, переквалификации.

9. Открытие бесплатных спортивных секций для всех желающих; модернизация системы детско-юношеского спорта.

10. Организация системного массового закаливания детей в образовательных учреждениях.

11. Обеспечение доступности объектов спорта для лиц с ограниченными возможностями здоровья с помощью модернизации уже имеющихся спортивных сооружений и постройка новых сооружений.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Уроки физической культуры предусматривают большой объем теоретического материала, на который выделяется минимальное количество часов. Зачастую учителя физической культуры ограничиваются лишь сообщением кратких сведений об основных понятиях физической культуры.

Введение теоретического часа физической культуры в учебные планы общеобразовательных учреждений продиктовано объективной необходимостью повышения роли физической культуры в воспитании современных школьников, повышающие уровень умственной воспитанности обучающихся. Теоретический урок физической культуры рассмотрен как обязательная форма организации учебного процесса, ориентированного на образование обучающихся в области физической культуры.

Вопросами внедрения теоретического часа на уроках физической культуры занимались в отечественной психологии и в педагогической практике такие ученые: А.П. Матвеев, С.Б. Мельников, В.И. Лях, Ф.И. Собянина, А.И. Замогильнова, В.Н. Шаулин и др.

Умственное воспитание играет ведущую роль в личностно-ориентированном процессе обучения, поскольку личностные качества школьников формируются в непосредственной связи с умственным развитием. Умственное воспитание является основой для самоутверждения личности, свободного проявления своих способностей.

Процесс умственного воспитания учащихся требует от учителя постоянного поиска и обновления приемов и методов обучения, исследования и определения педагогико-психологических и организационных условий обеспечения его эффективности, которые позволили бы учащимся полностью реализовать свой потенциал и подготовили бы их к социализации. Поэтому педагогический процесс управления умственным воспитанием создает основу для самостоятельной интеллектуальной деятельности учащихся.

Теоретическая подготовка учащихся в области физической культуры

имеет прямое отношение к формированию мотивации физической культуры и спорта и специальной умственной подготовке, обучению спортивной технике и тактике, тесно связана с воспитанием физических способностей.

Весь теоретический материал предмета физической культуры в общеобразовательной школе делится на три группы: базовые знания общетеоретического характера; учебно-методические знания; элементарные и узкоспециализированные знания, относящиеся к определенным видам упражнений.

Целью теоретической подготовки обучающихся на уроках физической культуры является повышение знаний в области теории и методики физической культуры и спорта.

В средних классах теоретический материал для физической культуры усложняется. Учащиеся средних классов на базовых знаниях общего теоретического характера изучают основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского и параолимпийского движения и отечественного спорта.

В разделе учебно-методических знаний учащиеся средней школы осваивают теоретический материал, касающийся основ методики организации различных форм преподавания физическими упражнениями, методики развития отдельных физических качеств и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В разделе элементарных и узкоспециализированных знаний дети этого возраста продолжают теоретически совершенствоваться в особенностях техники выполнения упражнений, предлагаемых программой физической культуры, а также правилах судейских соревнований. Закрепляют знания техники безопасности, освоите выполнимые способы помощи при травмах, изучают планирование и методы самоконтроля физической активности в процессе самостоятельных занятий физкультурой с учетом ряда субъективных и объективных параметров, осваивают методику определения основных антропо-функциональных показателей.

Теоретические знания по физической культуре важны в системе физического воспитания учащихся, так как в ходе лекций-бесед формируется не только сознание и убежденность в необходимости регулярного движения, но и воспитывается мировоззрение детей.

На основе теоретического анализа проблемы было организовано и проведено опытно-экспериментальное исследование, цель которого – исследование эффективности применения теоретических занятий по физической культуре в процессе повышения уровня умственной воспитанности обучающихся.

Для эксперимента были выбраны ученики пятых классов: 15 детей 5 «А» класса (контрольная группа исследования) и 15 детей 5 «Б» класса (экспериментальная группа исследования) – всего в исследовании принимали участие 30 учеников.

В практической части магистерской диссертации мы провели исследование умственной воспитанности в области физической культуры и спорта детей контрольной и экспериментальной групп.

На констатирующем этапе исследования выявили, что в обеих группах преобладает средний и низкий уровень умственной воспитанности в области физической культуры и спорта.

Диагностика уровни физической подготовленности детей пятых классов выявило одинаковые результаты в обеих группах: высокий уровень физической подготовленности показали по 4 (27%) обучающихся с каждой группы, у четверых наблюдается высокий уровень физической подготовленности, шестерых (40% с каждой группы) средний уровень физической подготовленности, у одного ребенка с каждой группы показатели физической подготовленности на уровне ниже среднего, результатов с низким уровнем физической подготовленности ни в одной группе не выявлено.

С целью повышения уровня умственной воспитанности был проведен формирующий этап, в котором участвовали только обучающиеся

экспериментальной группы. Занятия проводились в рамках теоретического часа на уроках физической культуры в пятом классе. После формирующего этапа было проведено контрольное исследование на основе тех же методик, что и на констатирующем этапе исследования.

Результаты контрольного исследования умственной воспитанности в области физической культуры и спорта детей экспериментальной группы стало гораздо лучше, чем на констатирующем этапе исследования. Высокий уровень преобладает у 8 обучающихся(53%), у 7 обучающихся (47%) средний уровень умственной воспитанности в области физической культуры и спорта, результатов с низким уровнем умственной воспитанности в области физической культуры и спорта в экспериментальной группе не выявлено. В контрольной группе результаты исследования остались на уровне констатирующего этапа.

Таким образом, результаты исследования умственной воспитанности в области физической культуры и спорта подтвердили эффективность формирующего этапа исследования в экспериментальной группе.

Диагностика уровни физической подготовленности детей пятых классов выявило, что результаты контрольной группы остались на прежнем уровне. Результаты исследования в экспериментальной группе выявило положительную динамику физической подготовленности у обучающихся: высокий уровень пятерых обучающихся, у шестерых обучающихся уровень физической подготовленности выше среднего и у четверых обучающихся экспериментальной группы средний уровень физической подготовленности, с низким уровнем физической подготовленности в экспериментальной группе не выявлено.

Таким образом, занятия по физической культуре с введением теоретического часа, способствовало повышению уровня умственной воспитанности и физической подготовленности обучающихся пятого класса экспериментальной группы.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Адольф В.А., Адольф К.В. Горизонты и границы современного образования // CREDE EXPERTO: транспорт, общество, образование, язык. – 2018. – № 3. – С. 186-196.
2. Адольф В.А., Савчук А.Н. Сопровождение здоровьесберегающей деятельности современного педагога: монография. – Красноярск, 2014. – 256 с.
3. Айзенк Г. Ю. Интеллект: новый взгляд //Вопр. психологии. – 2015. – № 1. – С. 111–131.
4. Антропова М.В., Кузнецова Л.М. Развитие ребенка и его здоровье. - М.: Вентана-Граф, 2013.
5. Астанина Ю. С. Новые подходы к преподаванию теоретических знаний по физической культуре // Вызовы современного образования в исследованиях молодых учёных: материалы VII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (г. Красноярск, 21 мая 2021 г.). - Красноярск, 2021. -С. 20-22.
6. Астанина Ю. С., Вахрушев С. А. Обоснование введения теоретического урока физической культур в учебные планы общеобразовательных организаций как элемента умственного воспитания // Педагогика в физической культуре, спорте и хореографии : материалы всероссийской с международным участием научно-практической конференции (г. Санкт-Петербург, 01-31 октября 2020 г.) - Ч.1. - СПб., 2020. - С. 20-23.
7. Баландин, В.П. Педагогические основы теории физической культуры: учебник /В.П. Баландин, Ж. В. Тома, А. А. Пашин. – Пенза : Изд-во ПГУ, 2017. – 160 с.
8. Безрукова В.С. Педагогика. Проективная педагогика. – Екатеринбург: Деловая книга, 2016. – 344 с.

9. Вайнер Э.Н. Формирование здоровьесберегающей среды в системе общего образования// Валеология. - 2004. -№1. –С.21-26.

10. Вахрушев С.А., Дмитриев В.А. Системный подход к проблеме здоровьесбережения в рамках инновационного образования // Физкультурно-оздоровительная деятельность и социализация молодежи в современном обществе: материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 85-летию Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева и 60-летию основания факультета физической культуры Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева. Ответственный редактор: В.А. Адольф; Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева. 2017. С. 9-17.

11. Величко А. И., Саакова К. Р., Татаринцева О.А. Проблемы физического воспитания и обучения в современных условиях образовательной школы// Наука 2020: Физическая культура и спорт: наука, практика, образование. — 2019. — №6(31). –С.65-70.

12. Водовозов В.И. Избранные педагогические сочинения / сост. В.С. Аранский; под ред. В. З. Смирнова. – М.: Изд-во Акад. пед. наук РСФСР, 1958. – 632 с.

13. Воробьева И. Н., Годжиев Г. Т. Влияние физической культуры на умственное развитие школьников// Азимут научных исследований: педагогика и психология. -2018. -№4(25). –С.65-67.

14. Выготский Л. С. Проблема обучения и умственного развития в школьном возрасте // Психология науки и образования. – 2016. – № 4. – С. 5–18.

15. Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А. Теория и история физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. В 3-х томах. Том 1. Игры олимпиад. – М.: Юрайт, – 2019. – 794 с.

16. Глазырина Л.Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М.: Владос. 2019. С. 3

17. Глебова М. В. Дидактические взгляды К. Д. Ушинского на постановку и решение проблемы умственного развития учащихся // *Europ. Social Sci.* – 2011. – № 9. – С. 45–54.

18. Глебова М. В. Результаты экспериментального исследования особенностей развития продуктивного мышления у современных школьников // *Компетентностный подход в образовании: проблемы и пути модернизации моногр.* / под общ. ред. Т. С. Фещенко. – Новосибирск: СИБПРИНТ, 2012. – С. 107–143.

19. Давыдов В. В. Теория развивающего обучения. – М.:ИНТОР, 2016. – 544 с.

20. Даль В. И. Толковый словарь живого великорусского языка: в 4 т. – Т. 4. – СПб.: Диамант, 2016. – 688 с.

21. Доклад по теме «Теоретические уроки по физической культуре». [Электронный ресурс]. –URL: <https://multiurok.ru/files/doklad-po-tiemie-teorietichieskiie-uroki-po-fizichieskoi-kul-turie.html> (дата обращения 13.12.2019)

22. Дубровский В.И., Валеология. Здоровый образ жизни: - М.: РЕТОРИКА-А: Флинта, 2019.

23. Закирьянов К.Х., Иванов Г.Д., Ордабаев Н.О., Жаксылыков М.Ф. Профессионально-педагогическая и прикладная физическая подготовка школьников. Учебно-методическое пособие. – Усть-Каменогорск: Изд-во ВКГУ, 2018.

24. Закон Российской Федерации «Об образовании от 29.12.2012 года № 273. [Электронный ресурс]. –URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/ (дата обращения 23.10.2019)

25. Ильенков И.В. Философия и молодость // *Философия и культура.* – М.: Политиздат, 2011. – С. 18–30.

26. Использование здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры. [Электронный ресурс] -URL:

https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/prochee/zdorov_iesbierieghaiushchiie_tiekhnol_oghi_na_urokakh_fizichieskoi_kul_tury_pri (дата обращения 22.10.2019)

27. Каландарова М. К. Подходы к интеллектуальному развитию учащихся // Образование через всю жизнь: непрерывное образование в интересах устойчивого развития. 2013. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/podhody-k-intellektualnomu-razvitiyu-uchaschihsya> (дата обращения: 06.01.2021).

28. Колкутин А.М., Мананков Н.Е. Рабочая учебная программа по дисциплине «Физическая культура». - Усть-Каменогорск: Изд-во ВКГУ, 2013.

29. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. — М.: КноРус, — 2020. — 448 с.

30. Лукьяненко В.П. Физическая культура. Ставрополь: СГУ. 2011. С. 14

31. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся I-XI классов. М.: Просвещение. 2011. С. 19

32. Малейченко, Е.А. Физическая культура. Лекции: Учебное пособие / Е.А. Малейченко и др. — М.: Юнити, — 2016. – С. 208.

33. Маркова Р. И., Шеховцова Л. Д., Прокофьева И. В., Секишева Т. А. Здоровьесберегающие технологии в процессе обучения в начальной школе // Молодой ученый. — 2017. — №36. — С. 92-94.

34. Матвеев А.П., Мельников С.Б. Методика физического воспитания с основами теории: Учеб. Пособие. – М.: Просвещение, 2011. – 191 с.

35. Менчинская Е.А. Основы здоровьесберегающего обучения в начальной школе: методические рекомендации по преодолению перегрузки учащихся. — М. : Вентана-Граф, — 2008. — С. 112.

36. Менчинская Н. А. Вопросы умственного развития ребенка. – М.: Знание, 1972. – 32 с. 145

37. Методика физического воспитания учащихся IV-XI классов: пос. для учителя / Под ред. В.И. Ляха. - М., 2017, - С.80 с.

38. Новейший философский словарь / под ред. А. А. Грицанова. – Мн.: Интерпрессервис; Книжный Дом, 2011. – 1280 с.

39. Образцы задания для проверки достижения требований к уровню подготовленности выпускников средней (полной) школы по физической культуре //Физическая культура в школе. – 2012. - №2 – С.7.

40. Основы теории физической культуры: Учеб. Пособие /Под общ. ред. Ф.И. Собянина и А.И. Замогильнова. – М., Шуя: ШГПИ, 2012. – 168 с.

41. Педагогический энциклопедический словарь / гл. ред. Б. М. Бим-Бад; редкол. М. М. Безруких, В. А. Болотов, Л. С. Глебова и др. – М.: БРЭ, 2013. – 528 с.

42. Постановление Правительства РФ от 18.08.2008 № 617 «О внесении изменений в некоторые акты Правительства Российской Федерации об образовательных учреждениях, в которых обучаются (воспитываются) дети с ограниченными возможностями здоровья» (в ред. 29.03.2014). [Электронный ресурс]. –URL: <https://legalacts.ru/doc/postanovlenie-pravitelstva-rf-ot-18082008-n-617/> (дата обращения 23.10.2019)

43. Примерная программа по физической культуре //Физическая культура в школе. – 2019. - №3 – С.3.

44. Программа развития воспитательной компоненты в общеобразовательной школе [Электронный ресурс]. – URL : http://edumiass.ru/files/norm_akts/_20130731_pismo_minobrnauki_rossii.pdf

45. Российская педагогическая энциклопедия / гл. ред. В. В. Давыдов. – М.: БРЭ, 2013. – Т.1. – 608 с.

46. Самарин Ю. А. Психологические основы системности и динамичности умственной деятельности школьников (среднего и старшего школьного возраста): автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – Л., 1955. – 36 с.

47. Саракаева С.А., Сокаев Х.М. Основные направления повышения у подростков устойчивой мотивации к здоровому образу жизни //Балтийский гуманитарный журнал. — 2018. — № 2(23). — С.317-320.

48. Сухомлинский В. А. об умственном воспитании / сост. М. И. Мухин, ред. Н. Я. Ярмаченко и др. – Киев: Рад. школа, 1983. – 224 с.

49. Талызина Н. Ф. Управление процессом усвоения знаний. – М.: МГУ, 1984. – 344 с.

50. Теоретическая подготовка школьников по предмету «Физическая культура». [Электронный ресурс]. –URL: <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/06/18/teoreticheskaya-podgotovka-shkolnikov-po-predmetu> (дата обращения 13.12.2019)

51. Теоретические знания на уроках физкультуры в рамках проведения третьего часа. [Электронный ресурс]. –URL: https://infourok.ru/teoreticheskie_znaniya_na_urokah_fizkultury_v_ramkah_provedeniya_tretyego_chasa-170036.htm (дата обращения 13.12.2019)

52. Уроки физической культуры в 7-8 классах средней школы /Под ред. Г.П. Богданова. – М.: Просвещение, 2016. – 223 с.

53. Ушинский К. Д. Человек как предмет воспитания. Опыт педагогической антропологии. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2014. – 576 с.

54. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования/ Министерство образования и науки Российской Федерации. –М.:Просвещение, -2010. [Электронный ресурс]. URL: <https://fgos.ru/> (дата обращения 20.10.2019)

55. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». М.: Ось-89. 2008. 48 с.

56. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по сост. на 2014 год: с комм. юристов.– М.: Эксмо, 2014. – 800 с.

57. Физическая культура. Школьные олимпиады. 9-11 классы: Методическое пособие / Авт.-сост. А.П. Матвеев, А.А. Красников, А.Б. Лагутин. 2-е изд. М.: Дрофа, 2003. 64 с.

58. Физическая культура: 8-9 классы: методическое пособие / Под общ. ред В.И. Ляха. М.: Просвещение, 2007. 112 с.

59. Физическая культура: образовательная программа для учащихся средней общеобразовательной школы / Под. ред. А.П.Матвеева. М., 1995. С. 10-29.
60. Физкультурно-оздоровительная работа в школе: пособие для учителя / Под ред. А.М. Шлемина. М.: Просвещение, 1988. С. 34-42.
61. Философский энциклопедический словарь / Гл. ред.: Л.Ф. Ильичев, П.Н. Федосеев, С.М. Ковалев, В.Г. Панов. М.: Сов. Энциклопедия, 1983. 840 с.
62. Формирование знаний и умений на основе теории поэтапного усвоения умственных действий / Под. ред. П.Я. Гальперина, Н.Ф. Талызиной. М.: Изд-во МГУ, 1968. С. 38-56.
63. Формирование интереса к учению у школьников / Под ред. А.К. Марковой. М.: Педагогика, 1986. 192 с.
64. Харламов И.Ф. Педагогика: Учеб. Пособие. 4-е изд., перераб. и доп. М.: Гардарики, 2002. 519 с.
65. Холодов Ж.К. Технология теоретической профессиональной подготовки в системе специального физкультурного образования: дис. .д-рапед.наук. М., 1996. 377 с.
66. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. 2-е изд., испр. и доп. М.: Издательский центр «Академия», 2003. 480 с.
67. Цукерман, Г.А. Виды общения в обучении. Томск, 1993. С. 35.
68. Чавчавадзе Н.З. Культура и ценности. Тбилиси, 1984. С. 67.
69. Чайцев В.Г., Пронина И.В. Новые технологии физического воспитания школьников: Практическое пособие. М.: АРКТИ, 2007. 128 с.
70. Шаповалов В.Ф. Основы философии. От классики до современности: учеб. пособие для вузов/ В.Ф. Шаповалов. М.: «ФАИР-ПРЕСС», 1998. С. 33.

71. Шаров В.Г. Исследование влияния внеклассных занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья и работоспособности учащихся: автореф. дис. . канд. пед. наук . Ташкент, 1972. 18 с.
72. Шаулин В.Н. Урок физической культуры //Физическая культура в школе. – 2013. - №3 – С.10.
73. Шитикова Г.Ф. Методы контроля эффективности педагогического процесса на уроках физического воспитания: учебное пособие. СПб., 1997. С. 29.
74. Щедрина А.Н. Пропаганда физической культуре научную основу // Теория и практика физической культуры. 1990. № 1. С. 5-3.
75. Щербин Д.В. Педагогические условия преодоления отрицательной направленности личности подростков в процессе физкультурно-спортивной деятельности: автореф. дис.канд. пед. наук. Белгород, 2004. 24 с.
76. Эндрюс Дж.К. Роль образования в пропаганде здорового образа жизни в двадцать первом столетии // Теория и практика физической культуры. 1993. №1. С. 46-48.
77. Энциклопедический словарь по физической культуре и спорту: В 3т., Т.1. М.: Физкультура и спорт. 1962. С. 126.
78. Юткина С.В. Развивающее обучение на уроке иностранного языка в школе (на материале иноязычного текста): дис. .канд. пед. наук. М., 1995. 147 с.
79. Ядов В.А. Стратегия социологического исследования: описание, объяснение, понимание социальной реальности. М.: Добросвет, 1998. 596 с.
80. Якиманская И.С. Развивающее обучение. М.: Педагогика, 1979.144 с.
81. Янсон Ю.А. Физическая культура в школе. Научно-педагогический аспект. Книга для педагога. Ростов н / Д: «Феникс», 2019. 635 с.

82. Baginska O.V. Correlation of Factorial Weights of Separate Motor Coordination Structure Indicators, Which Characterize Motor Function Level of Different Age Groups' Schoolchildren. *Pedagogics, psychology, medicalbiological problems of physical training and sports*, 2017, vol. 21, no. 3, pp. 100–104. DOI: 10.15561/18189172.2017.0301

83. Cazzola D., Pavei G., Preatoni E. Can Coordination Variability Identify Performance Factors and Skill Level in Competitive Sport? The case of race walking. *Journal of Sport and Health Science*, 2016, vol. 5, no. 1, pp. 35–43. DOI: 10.1016/j.jshs.2015.11.005

84. Deprez D.N., Fransen J., Lenoir M., Philippaerts R.M., Vaeyens R. A Retrospective Study on Anthropometrical, Physical Fitness, and Motor Coordination Characteristics that Influence Dropout, Contract Status, and First-Team Playing Time in High-Level Soccer Players Aged Eight to Eighteen Years. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 2015, vol. 29, no. 6, pp. 1692–1704.

85. Dyachkova G. I., Glazachev O. S., Dudnik E. N. Changes in the heart rate pattern under graduated hypoxic load depending on the initial level of resistance to hypoxia // *Hyp. Med. J.* - 2000. - Vol. 8, № 1-2. - P. 12-16.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1.

Вопросы анкетирования для учащихся 5х классов

Фамилия _____

Имя _____

Отчество _____

1. Первой ступенью закаливания организма является закаливание...
 - а) водой,
 - б) солнцем,
 - в) воздухом,
 - г) холодом.
2. Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через каждые ...мин.
 - а) 25-30,
 - б) 40-45,
 - в) 55-60,
 - г) 70-75
3. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если учащиеся...
 - а) переоценивают свои возможности,
 - б) следует указаниям преподавателя,
 - в) владеют навыками выполнения движений,
 - г) не умеют владеть своими эмоциями.
4. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорой поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как...
 - а) акробатика,
 - б) «колесо»,
 - в) кувырок,
 - г) сальто.
5. Атлетов, нанесших смертельные раны сопернику во время Игр Олимпиады судьи Эллады:
 - а) признавали победителем,
 - б) секли лавровым венком,
 - в) объявляли героем,
 - г) изгоняли со стадиона.
6. Упражнения, содействующие развитию выносливости целесообразно выполнять в...
 - а) в конце подготовительной части занятия,
 - б) в начале основной части занятия,
 - в) в середине основной части занятия,
 - г) в конце основной части занятия.
7. В какой стране зародились Олимпийские игры?
 - а) в Древней Греции,
 - б) в Риме,

- в) в Олимпии,
г) во Франции.
8. Какой частью тела футболист не может останавливать мяч во время игры?
а) головой,
б) ногой,
в) рукой,
г) туловищем.
9. Какой из способов спортивного плавания самый бесшумный?
а) кроль на спине,
б) кроль на груди,
в) баттерфляй (дельфин),
г) брасс.
10. Как дословно переводится слово «волейбол» с английского языка?
а) летающий мяч,
б) прыгающий мяч,
в) игра через сетку,
г) парящий мяч.
11. Сколько игроков играют в волейбол на одной стороне площадки?
а) 5,
б) 10,
в) 6,
г) 7.
12. Что развивает координацию?
а) акробатические упражнения
б) бег с ускорением
в) прыжки
г) подтягивание
13. Каким упражнением проверить физическое качество – гибкость:
а) подтягивание в висе на перекладине,
б) прыжки в длину с места,
в) наклон вперед из положения сидя ноги врозь,
г) кувырок вперед.
14. Бегун на длинные дистанции называется _____
15. Сопоставьте виды спорта и количество игроков в команде на площадке в представленных игровых видах спорта.

1. волейбол	а) 5
2. баскетбол	б) 11
3. футбол	в) 7
4. водное поло	г) 6

16. Сопоставьте название теста и физические качества, которые они определяют

Тест	Физические качества
А. Прыжок в длину с места	1. Ловкость
Б. Бег 60 или 100м	2. Скоростно-силовые

В. Подтягивание	3. Быстрота
Г. Бег 2 км	4. Сила
Д. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами	5. Выносливость
Е. Метания мяча в цель	6. Гибкость

Ответы

Номер вопроса	Ответ	Номер вопроса	Ответ	Номер вопроса	Ответ
1	В	6	Г	11	В
2	Б	7	А	12	А
3	Б	8	В	13	В
4	В	9	Г	14	спринтер.
5	Г	10	А	15	1-г, 2-а,3-б,4-в
				16	А – 2; Б – 3; В – 4; Г – 5; Д – 6; Е - 1

Интерпретация результатов:

За первые 13 вопросов за правильный ответ ученик получает 5 баллов, за неправильный ответ – 0 балла.

За 14 вопрос максимальный балл – 5, при правильном ответе. В противном случае – 0 баллов.

За 15 и 16 вопросы максимальный балл – 5, при правильном сопоставлении всех пар, если допущена одна ошибка- 4 балла, две ошибки – 3 балла, три ошибки и более – 0 баллов.

Максимальное количество баллов – 80 баллов.

70-80 баллов – высокий уровень.

40-69 – средний уровень

39 и менее – низкий уровень.

Приложение 2

Протокол оценки умственной воспитанности учеников экспериментальных групп на констатирующем этапе исследования

Экспериментальная группа		
Имя ученика	Суммарный балл	Уровень
1. Веретенникова А.	35	Н
2. Головина П.	50	С
3. Захаров Н.	55	С
4. Зубрицкий С.	80	Н
5. Ивановская А.	35	В
6. Куклянова Д.	60	С
7. Николаев М.	75	Н
8. Ромель Д.	60	С
9. Руднев Д.	55	С
10. Рукосуева А.	70	В
11. Рябцев Е.	55	С
12. Рябцева В.	30	Н
13. Фролов А.	50	В
14. Чурилович Э.	70	В
15. Шамрова Н.	30	В

Контрольная группа		
Имя ученика	Суммарный балл	Уровень
1. Бабко Н.	75	В
2. Гарцук В.	60	С
3. Гринюк А.	35	Н
4. Гузик Д.	65	С
5. Жуков Д.	30	Н
6. Маторкин А.	65	С
7. Попова В.	60	С
8. Разумная А.	70	В
9. Репин Д.	30	Н
10. Романова Я.	60	С
11. Рыбачек Т.	35	Н
12. Савельев В.	75	В
13. Сапрунова А.	30	Н
14. Сергомасова К.	75	В
15. Соколов А.	60	С

Протокол оценки физической подготовленности экспериментальной группы

№	Фамилия	Тест												Средний балл	Уровень развития
		тест 1		тест 2		тест 3		тест 4		тест 5		тест 6			
		факт. вып.	балл	факт. вып.	балл	факт. вып.	балл	факт. вып.	оценка	факт. вып.	балл	факт. вып.	балл		
1	Веретенникова А.	5,5	5	320	5	9	5	4	5	7	5	140	5	5	Нс
2	Головина П.	5,1	5	200	3	8	5	5	5	6	5	145	5	4,6	С
3	Захаров Н.	6,6	3	300	5	9	5	4	5	7	5	149	5	4,6	С
4	Зубрицкий С.	6	4	270	5	10	5	28	5	8	5	127	5	4,8	С
5	Ивановская А.	5	5	160	2	11	5	28	5	7	5	120	4	4,3	В
6	Куклянова Д.	4	5	210	3	7	4	28	5	6	5	125	4	4,3	Вс
7	Николаев М.	6,4	3	310	5	9	5	27	4	7	5	126	4	4,3	С
8	Ромель Д.	5,5	5	180	2	10	5	28	5	6	5	128	5	4,5	Вс
9	Руднев Д.	4,5	5	290	5	11	5	28	5	5	5	130	5	5	Вс
10	Рукосуева А.	5	5	265	5	10	5	28	5	8	5	125	4	4,8	Вс
11	Рябцев Е.	6,1	4	192	3	9	5	28	5	9	4	136	5	4,3	Н
12	Рябцева В.	5	5	280	5	10	5	27	4	9	4	134	5	4,6	Вс
13	Фролов А.	7	2	240	4	7	4	25	4	8	5	130	5	4	С
14	Чурилович Э.	5,8	5	260	5	8	5	29	5	10	4	132	5	4,8	В
15	Шамрова Н.	5,2	5	280	5	7	4	25	4	10	4	138	5	4,5	В
Ср. балл			4,4		4,1		4,8		4,7		4,7		4,7	4,6	

Протокол оценки физической подготовленности контрольной группы

Фамилия	Тест													Средний балл	Уровень развития
	тест 1		тест 2		тест 3		тест 4		тест 5		тест 6				
	факт. вып. п.	балл	факт. вып.	балл	факт. вып.	балл	факт. вып.	оценка	факт. вып.	балл	факт. вып.	балл			
1. Бабко Н.	5,5	5	320	5	9	5	4	5	7	5	140	5	5	В	
2. Гарцук В.	5,1	5	200	3	8	5	5	5	6	5	145	5	4,6	С	
3. Гринюк А.	6,6	3	300	5	9	5	4	5	7	5	149	5	4,6	С	
4. Гузик Д.	7	2	240	4	7	4	25	4	8	5	130	5	4	С	
5. Жуков Д.	5,8	5	260	5	8	5	29	5	10	4	132	5	4,8	Вс	
6. Маторкин А.	5,2	5	280	5	7	4	25	4	10	4	138	5	4,5	Вс	
7. Попова В.	4	5	210	3	7	4	28	5	6	5	125	4	4,3	С	
8. Разумная А.	6,4	3	310	5	9	5	27	4	7	5	126	4	4,3	В	
9. Репин Д.	5,5	5	180	2	10	5	28	5	6	5	128	5	4,5	С	
10. Романова Я.	5	5	265	5	10	5	28	5	8	5	125	4	4,8	С	
11. Рыбачек Т.	6,1	4	192	3	9	5	28	5	9	4	136	5	4,3	Вс	
12. Савельев В.	5	5	280	5	10	5	27	4	9	4	134	5	4,6	Вс	
13. Сапрунова А.	5	5	160	2	11	5	28	5	7	5	120	4	4,3	В	
14. Сергомасова К.	4	5	210	3	7	4	28	5	6	5	125	4	4,3	В	
15. Соколов А.	6,4	3	310	5	9	5	27	4	7	5	126	4	4,3	Нс	
Ср. балл		3,3		3,3		4,7		4		4,2		4	3,9		