

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ имени В.П. АСТАФЬЕВА»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Департамент спортивных единоборств
Выпускающая кафедра теории и методики борьбы

ПЕРШИН АЛЕКСАНДР АНДРЕЕВИЧ

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

Тема **Методы повышения качества школьного урока физической культуры (на примере вторых классов)**

Направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль)
образовательной программы Педагогическое образование в сфере физической культуры и спорта

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:

Заведующий кафедрой
академик РАО, д.п.н., профессор Миндияшвили Д.Г.

2.05.2019

(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы
д.п.н., профессор Завьялов Д.А.

30.04.19

(дата, подпись)

Научный руководитель
к.п.н., доцент Завьялова О.Б.

29.04.19

(дата, подпись)

Обучающийся Першин А.А.

(фамилия, инициалы)

27.04.2019

(дата, подпись)

Красноярск 2019

РЕФЕРАТ

Цель нашей магистерской диссертации является повышение уровня здоровья и физической подготовленности обучающихся. Это связано напрямую с тем, что от уровня здоровья и физической подготовленности зависит «качество» жизни подрастающего поколения, а следовательно, и общества в целом.

Нашей основной задачей является внедрение разработанного комплекса мер в педагогическую практику общеобразовательных учреждений.

В данной магистерской диссертации 118 страниц, 41 рисунок, 4 таблицы и изучено 62 литературных источника.

Из литературных источников нами было выявлено, что урок физической культуры в школе, к сожалению, не соответствует современным требованиям, а именно, не выполняет свою главную функцию – образовательную, следовательно, достижение осознанного отношения обучающихся к собственному здоровью и имеющему низкому уровню физической подготовленности имеет значительные затруднения.

Цель работы: повышение уровня здоровья и физической подготовленности обучающихся.

Задачи работы:

1. Выявить проблемы, возникающие при проведении уроков физической культуры в образовательных учреждениях.
2. Определить и проанализировать уровень отношения родителей и учеников к предмету физическая культура, а также определить состояние здоровья у обучающихся.
3. Выполнить отбор методов, форм проведения урока физической культуры, которые наиболее способствуют повышению уровня физической подготовленности.

4. Проверить в педагогическом эксперименте методы, формы проведения урока физической культуры для повышения уровня физической подготовленности обучающихся.

Объект исследования: Процесс организации и проведения урока физической культуры в школе.

Предмет исследования: методы, формы и способы организации проведения урока физической культуры способствующие повышению уровня здоровья и физической подготовленности.

Гипотеза исследования: предполагается, что повышение качества проведения уроков физической культуры с использованием инновационных методов, форм, средств, позволит повысить уровень физической подготовленности обучающихся. Мы предлагаем использовать следующий комплекс мероприятий:

1. Создание карточек для проведения физкультминуток, а также проведение разминок учителями начальной школы разминок во время перемен.

2. Проведение необязательных фронтальных зарядок.

3. Проведение уроков с образовательной направленностью с использованием информационно-коммуникативных технологий.

4. Вовлечение участников Российского Движения Школьников (РДШ) в проведение спортивных праздников и зарядок.

Научная новизна: впервые предлагается организовывать и контролировать двигательную деятельность обучающихся во время перемен.

REFERENCEPAPER

The goal of our master's thesis is to increase the level of health and physical fitness of students. This is directly related to the fact that the “quality” of the life of the younger generation and, consequently, of society as a whole, depends on the level of health and physical fitness.

Our main task is the implementation of the developed set of measures in the pedagogical practice of educational institutions.

In this master's thesis there are 118 pages, 41 figures, 4 tables and 62 literary sources are studied.

From literary sources, we found that the physical education lesson at school, unfortunately, does not meet modern requirements, namely, it does not fulfill its main function - educational, therefore, achieving a conscious attitude of students to their own health and having a low level of physical fitness has significant difficulties.

Objective: to increase the level of health and physical fitness of students.

Tasks of work:

1. Identify the problems arising from the conduct of physical education classes in educational institutions.

2. To determine and analyze the level of attitude of parents and students to the subject of physical culture, as well as to determine the state of health of students.

3. To carry out the selection of methods, forms of conducting a lesson in physical culture, which most contribute to increasing the level of physical fitness.

4. Check in the pedagogical experiment methods, forms of conducting a physical education lesson to increase the level of physical fitness of students.

Object of study: The process of organizing and conducting physical education classes at school.

Subject of research: methods, forms and methods of organizing a physical education lesson to help improve health and physical fitness.

Hypothesis of the study: it is assumed that improving the quality of conducting physical education lessons using innovative methods, forms and means

will increase the level of physical fitness of students. We suggest using the following set of activities:

1. Creating cards for physical exercises, as well as warm-up exercises for primary school teachers during breaks.

2. Carrying out optional front charging.

3. Conducting lessons with an educational focus using information and communication technologies.

4. Involvement of participants of the Russian School Movement of Schoolchildren (RDSH) in holding sports events and exercises.

Scientific novelty: for the first time, it is proposed to organize and monitor the motor activity of students during a change.

ОГЛАВЛЕНИЕ

	Стр.
ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. Анализ литературных источников по проблемам методик проведения школьного урока физической культуры в современном образовательном учреждении.....	6
1.1. Физическое воспитание в школе.....	7
1.2. Урок как основная форма физического воспитания в школе.....	19
1.3. Основные проблемы современного урока физической культуры в школе.....	29
1.4. Предлагаемые способы и подходы к решению проблем школьного урока физической культуры.....	48
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	72
2.1. Организация исследования.....	72
2.2. Методы исследования.....	73
ГЛАВА 3. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КОМПЛЕКСНЫХ МЕР СПОСОБСТВУЮЩИХ ПОВЫШЕНИЮ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ	75
3.1. Определение параметров здоровья обучающихся на основе рассмотрения медицинских карт.....	75
3.2. Выявление отношения обучающихся к уроку физической культуры в школе.....	78
3.3. Выявление проблем, связанных с оптимизацией организации физического воспитания подрастающего поколения в условиях современных образовательных учреждений и семейного быта.....	91
3.4. Повышение уровня физической подготовленности (на примере обучающихся вторых классов).....	101

ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	108
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	110
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	118

ВВЕДЕНИЕ

Многочисленные исследователи, такие как Бальсевич В. К. (2001-2014), Лубышева Л. И. (2004), Лукьяненко В. П. (2002) и др., пытаются объяснить неудовлетворительное положение дел в школьном физическом воспитании и физической культуре, выделяют следующие основные проблемы.

1. Неудовлетворительная работа государственных структур, ответственных за формирование и укрепление здоровья населения, неспособность действующих учителей Физической культуры задействовать в образовательном процессе современные методы, формы и способы организации обучающихся. Многие авторы видят решение данной проблемы за счет омоложения педагогического состава или в повышении курсов для учителей Физической культуры.

2. Продолжающаяся тенденция снижения уровня здоровья обучающихся, следовательно, и уровня физической подготовленности, что не может не беспокоить современное общество. Данная тенденция наводит на мысль о том, насколько эффективен внедряемый комплекс «ГТО», если многими исследователями доказано, что их способны выполнить только 30% обучающихся.

3. Общепринятые «Комплексные программы для 1-11-х классов по физической культуре» не способствуют развитию обучающихся за счет трех проводимых занятий в урочной форме в современных условиях. В связи с этим, становится явной проблема низкой физкультурной образованности обучающихся, урок прекращает выполнять свою образовательную функцию и все больше начинает приобретать игровой характер.

4. Многими авторами, исследующими уровень отношения обучающихся к предмету «Физическая культура» выявлено, что использование традиционных методов, форм и способов проведения урочных занятий не способствует повышению заинтересованности обучающихся [20; 23; 59]. Тогда становится очевидной проблема низкого уровня

мотивации подрастающего поколения при занятиях Физической культурой и спортом.

5. Несостоятельность положений Федеральных Государственных Образовательных Стандартов по физической культуре. Авторы видят причину данной проблемы в повышении объема изучаемого материала и в нецелесообразном программном распределении учебного времени [22; 26; 27].

Учитывая вышеперечисленные проблемы, не возникает сомнений в актуальности данной работы. Теперь в современных условиях, необходимо понять, действительно ли урок Физической культуры в образовательном учреждении правомерно считается основой Физического воспитания? На основе предлагаемых авторами решений для имеющихся проблем школьного урока физической культуры, необходимо сделать вывод о том, насколько целесообразно использование традиционных или инновационных методов, форм и способов организации учебно-воспитательного процесса которые позволят повысить уровень здоровья и физической подготовленности, а также уровень заинтересованности обучающегося, представителя подрастающего поколения.

ГЛАВА 1. АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ ПО ПРОБЛЕМАМ МЕТОДИК ПРОВЕДЕНИЯ ШКОЛЬНОГО УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОВРЕМЕННОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

Мы исследовали 62 литературных источника. Все литературные источники распределились по 4 разделам неравномерно (рис. 1).

Из рис. 1 видно, что наибольшее количество литературы посвящено разделу “Теоретический анализ решения проблем школьного урока физической культуры”. Это связано с тем, что поиски прикладных решений проблем физического воспитания школьников - это первостепенная задача действующего учителя, от решения которой, зависит здоровье подрастающего поколения.

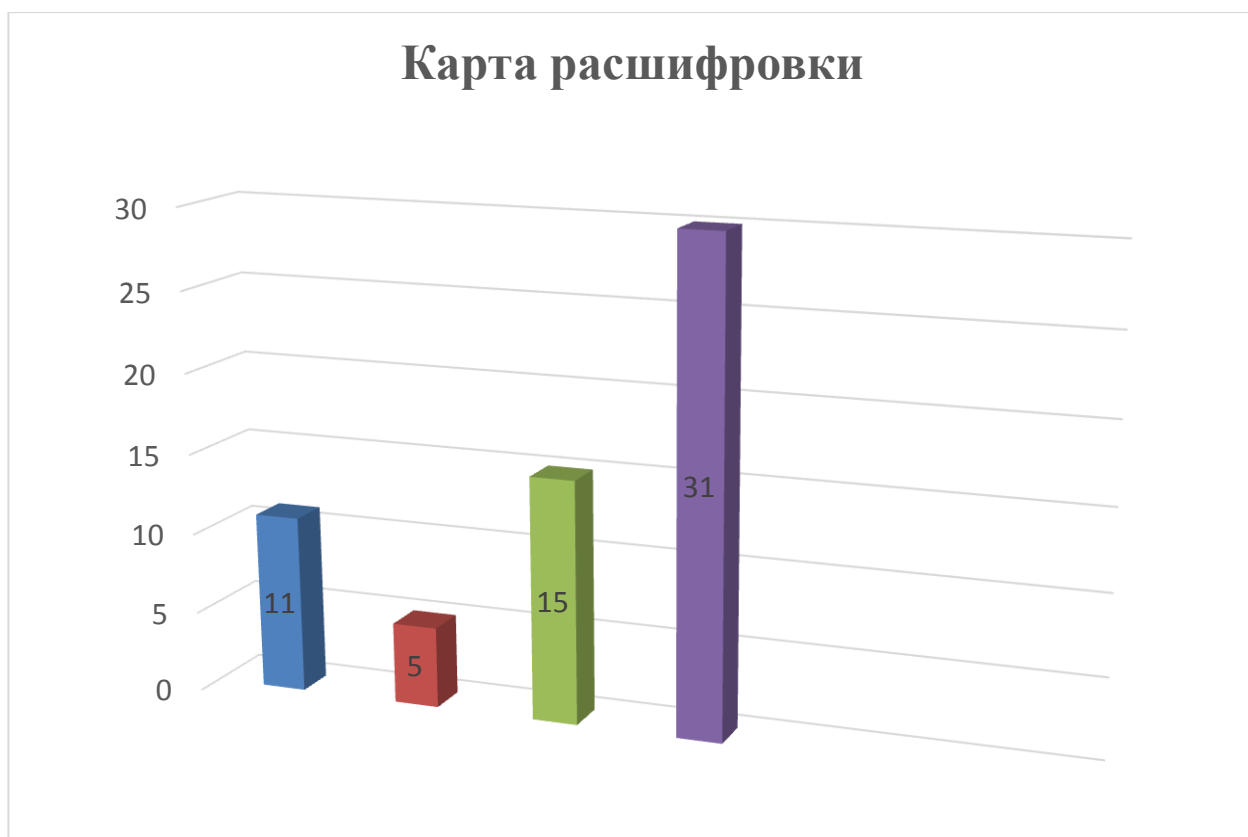


Рисунок 1 – Распределение источников по вопросам (61)

1.1 – Физическое воспитание в школе (11);

1.2 – Урок – как основная форма физического воспитания в школе (5);

1.3. – Анализ проблем школьного урока физической культуры (15);

1.4. – Теоретический анализ решения проблем школьного урока физической культуры (31);

1.1. Физическое воспитание в школе

Предпосылки и причины возникновения физического воспитания в обществе.

Зарождение физического воспитания относится к самому раннему этапу истории развития человечества. Структурные элементы физического воспитания сформировались в первобытном обществе так как, люди занимались собирательством, охотились, строили жилище, в ходе данной естественной, деятельности одновременно происходило развитие их физических способностей — силы, выносливости, гибкости, быстроты и ловкости (Н.И.Пономарев, 1970).

Постепенно люди начали обращать внимание на то, что те члены племени, которые придерживались подвижного и активного образа жизни, систематически повторяли одинаковые физические действия, проявляли физические усилия, были более сильными, выносливыми и работоспособными. Вследствие этого люди пришли к осознанному пониманию такого явления, как упражняемость, то есть повторяемость действий. Осознав эффект, человек стал воспроизводить движения и действия, необходимые ему в трудовой деятельности, вне реального трудового процесса, например, бросать дротик в изображение животного. Именно в этот момент трудовые действия стали Физическими Упражнениями, тем самым расширив область их воздействия на человека, и в первую очередь в плане всестороннего физического совершенствования. Далее, в ходе эволюционного развития выяснилось, что значительно лучший эффект в физической подготовке достигается тогда, когда человек начинает упражняться в детском, а не в зрелом возрасте, т.е. когда его готовят к жизни и к труду предварительно (сенситивный период) [3].

Осознание человеком важности таких явлений, как упражняемости и предварительной подготовки к повседневной жизни, следует определить их взаимосвязи. Данные два фактора послужили источниками для возникновения первоначального физического воспитания в Древней Греции, в виде специального обучения подрастающей молодежи военно-прикладным и спортивным физическим упражнениям [3].

Что бы разобраться с тем, что такое физическое воспитание, необходимо рассмотреть воспитание – как целостный педагогический процесс с точки зрения общей педагогики. Понятие «воспитание» употребляется в теории и практике в широком и узком значении. Воспитание в широком значении – это целенаправленный, организованный процесс, обеспечивающий всестороннее гармоническое развитие личности и подготовку ее к трудовой и общественной деятельности. Оно включает в себя образование, обучение и воспитание в узком значении. Воспитание в широком значении следует отличать от понятия социального формирования личности. Такое формирование является результатом воздействия всей системы воспитательной работы государства, общественных, в том числе физкультурных, организаций [1].

В качестве одного из видов общего воспитания физическое воспитание представляет собой целостный образовательно-воспитательный процесс, который характеризуется присущими педагогическому процессу такими общими признаками как:

1. Ведущая роль педагога-специалиста;
2. Направленность деятельности воспитателя и воспитуемых на реализацию задач воспитательно-образовательного характера;
3. Построение системы занятий в соответствии с дидактическими и другими общепедагогическими принципами.

Вместе с тем физическое воспитание отличается своими специфическими особенностями [2].

Таким образом, **Физическое воспитание** – это руководство физическим развитием людей в соответствии с современными социальными требованиями общества. Содержанием физического воспитания считается педагогический процесс, воздействующий на человека посредством выполнения физических упражнений, который направлен на всестороннее морфофункциональное совершенствование его организма, формирование двигательных навыков, умений и специальных знаний и гармоничное развитие личности. Другими словами, **физическое воспитание** – способ передачи и освоения достигнутых результатов физической культурой. Как педагогическое явление, связанное с взаимодействием людей, физическое воспитание есть процесс овладения определенным общественно-историческим опытом в сфере физической культуры. К сторонам физического воспитания относятся физическое образование и физическая подготовка. В нем представлено нравственное, умственное, трудовое, эстетическое и другие виды воспитания. Входящие в систему воспитания в нашей стране. Физическое воспитание во многих отношениях представляет собой наиболее эффективную форму использования потенциала физической культуры в обществе. Для этой формы характерны строго регламентированные границы педагогического процесса, где в полном объеме и с наибольшей последовательностью реализуются дидактические и собственно воспитательные принципы, с сохранением главенствующей роли педагога или тренера [4].

Физическое воспитание в школе

Физическое воспитание — это неотделимая структурная часть от общего воспитания и образования подрастающего поколения Российской Федерации и многих других государств. В общеобразовательных учреждениях физическое воспитание, является целостным процессом по своей направленности, содержанию форм организации, методам реализации и другим характерным признакам разделяется на четыре основных раздела:

1. Уроки по предмету «Физическая культура»;
2. Формы активного отдыха в режиме школьного дня (гимнастика до занятий, физкультурные паузы);
3. Внеклассная спортивно - массовая работа;
4. Общешкольные физкультурно-массовые и спортивные мероприятия.

Предмет «Физическая культура», содержит в себе одноименную область общего образования, которая является обязательной для реализации образовательными учреждениями и для усвоения учащимися. Программой регламентируется объем учебного времени, образовательный минимум, планируемые результаты, которые выносятся на итоговую государственную аттестацию Государственным образовательным стандартом РФ общего образования.

«Физическая культура» в связи с наличием специфических функций в основе содержания общего образования в значительной степени отличается от иных учебных дисциплин. Образовательный процесс на уроке физической культуры взаимосвязан с комплексным воздействием на морфофункциональную сферу, уровня состояния здоровья и психики обучающихся. Содержание, средства, методы и формы обучения, характер дидактического взаимодействия педагога и учащихся также имеет свою специфику.

Учеными разрабатываются альтернативные концептуальные подходы к процессу обновления общего образования, накапливается практический материал по проблемам теории и методик проведения уроков физической культуры в школе. Многими исследователями отмечается возрастание потребностей у общества и формирующейся личности в результативности учебно-воспитательного процесса по данной дисциплине. Наличие данных факторов способствуют возникновению объективных и субъективных предпосылок для создания современной теории и методике обучения

предмету «Физическая культура» на основе современного научного знания [10].

Родиной передового учения о физическом образовании является Россия, а его основоположником Петр Францевич Лесгафт (1898 г.) Развитие отечественной системы физического воспитания (далее СФВ) в начале XX века обусловили следующие факторы:

1. Политические (произошедшие революции, спровоцировавшие перераспределением общественных сил).

2. Экономические (отсутствие должной материально-технической базы и нехватка квалифицированных специалистов).

3. Социальные:

1) Массовое вовлечение населения в физкультурную деятельность;

2) Развитие отечественной естественнонаучной (Павлов И.П., Шубенко Г.С., Сеченов И.М.) и педагогической школы (Ушинский К.Д и Шацкий С.Т.);

3) Приток новых социальных слоев населения в область управления и организации физического воспитания;

4) Отсутствие методически обоснованной системы физического воспитания.

Наличие вышеперечисленных факторов привело к проявлению новых противоречий и ускорило становление отечественной системы физического воспитания [5].

Характеристика и основы СФВ

СФВ характеризуется как совокупность идеологических, теоретико-методических, программно-нормативных и организационно-правовых основ, а также организации иных форм обеспечивающих реализацию выдвигаемой обществом цели. СФВ выступает в роли социально-педагогической системы, которая направлена на формирование у человека знаний, умений и навыков, способствующих физическому совершенствованию. Иными словами, СФВ

характеризует собой не только отдельные явления, возникающие в практике физического воспитания, сколько ее упорядоченность, организованность и целенаправленность в рамках конкретной общественной формации.

Система ФВ – это исторически обусловленный тип социальной практики физического совершенствования человека, подготовки его к общественно-значимой деятельности. В связи с этим, объектом СФВ - является человек, а её предметом – гармоничное развитие нравственных и физических качеств личности [7].

Основы СФВ.

Идеологическую основу СФВ составляет учение о всестороннем и гармоничном развитии личности человека. Физическое совершенство рассматривается как цель и продукт деятельности ФВ и может характеризоваться исторически устоявшимися представлениями о уровне здоровья и всесторонней физической подготовленности человека.

Теоретико-методические основы представляют собой исходные теоретические концепции, а также средства и пути их практического воплощения в процессе совершенствования физической природы человека. Обеспечению непосредственной практики ФВ служат следующие специализированные отрасли наук: история и организация ФК, Теория и Методика физической культуры, анатомия, физиология, биохимия и др. Этот комплекс наук складывается и развивается вместе с практикой ФВ, в зависимости от ее текущих потребностей.

К **методическим основам** относятся: принципы физического воспитания, средства, методы и организация физкультурной деятельности.

Программно-нормативными основами СФВ являются государственные программы по ФВ в дошкольных учреждениях, общеобразовательных школах, средних специальных и высших учебных заведениях, а также единая всероссийская спортивная классификация (ЕВСК), всероссийский комплекс «Физкультура и здоровье» и другие документы. Особенность современных учебных программ в том, что они

базируются на основе Федерального Государственного Общего Стандарта. Всероссийский комплекс «Физкультура и здоровье» - совокупность программ и нормативов основа физического воспитания населения РФ. Активная работа ученых и практиков по совершенствованию ФВ, развернувшаяся в последние годы, способствовала появлению новых программ, которые основываются на положениях современных концепций. Принципиальным является то, что происходит отказ от унитарных подходов к ФВ, создаются возможности выбора педагогическими коллективами собственных путей реализации подходов, рекомендованных той или иной программой по ФВ.

Организационно-правовые основы СФВ представляют собой совокупность различных форм управления и контроля, а также взаимодействие этих форм с государственными и общественными учреждениями страны. В ФВ сложились следующие основные формы организации: государственная, общественно-самодеятельная и коммерческая [7].

Стратегическая цель и основные задачи системы физического воспитания.

Физическая культура и спорт (ФК и С) – важнейшая социальная сфера, деятельность которой направлена на удовлетворение жизненно важных потребностей населения: в двигательной активности, хорошем самочувствии, уровне здоровья, сохранении и повышении работоспособности. Основной целью ее функционирования является всестороннее и гармоничное развитие личности человека, которая в свою очередь, будет способна приносить пользу обществу в выбранном виде деятельности, благодаря многолетней, продуктивной, профессиональной и личной жизнедеятельности. По мнению М.Я. Виленского и Ю.Ф.Курамшина, конечным результатом ФК и С – должно являться физическое, духовное, интеллектуальное и нравственное здоровье, благополучное состояние не только личности, но и общества в целом.

В первую очередь, ФК и С является основным средством физического развития человека, укрепления и охраны его здоровья, сферой общения и проявления социальной активности людей, разумной формой организации и проведения их повседневного досуга. Но, кроме этого, ФК и С влияет на другие стороны человеческой жизни: авторитет и положение в обществе, трудовую деятельность, на структуру нравственно-интеллектуальных характеристик, эстетических идеалов и ценностных ориентаций личности (Б.А. Ашмарин, Л.И. Лубышева, Э. Майнберг, А.П. Матвеев, Н.Х. Хакунов и др.).

В нашей стране физическая культура и спорт обосновано считается одним из важнейших средств воспитания человека комплексно сочетающего в себе духовно-нравственное богатство, моральную чистоту и телесное совершенство. Поэтому развитие и рост социального влияния данной сферы относится к приоритетным направлениям социальной политики Российской Федерации [15].

В нашей стране определилась научно обоснованная система ФВ, рассчитанная на приобщение к физической культуре всего подрастающего поколения. Основой этой системы является обязательное направление ФВ. К категории школьный возраст, относятся дети, подростки и юноши от 6 до 18 лет. В соответствии с классификацией системы общего образования, данный возрастной период дифференцируется на три этапа: младший, средний и старший. Стратегической целью ФК является **формирование физической культуры человека как базового компонента всесторонне развитой личности**, которое характеризуется самоопределением и наличием творческого подхода к освоению физкультурных ценностей. Если цель формулируется в общей форме, то задачи несут в себе более определенный характер. В ФК они сводятся в три группы:

1. Оздоровительные.

- 1) Укрепление здоровья занимающихся предполагает решение следующих вопросов:

- 2) По планированию и регулированию воздействий физических нагрузок на организм занимающихся с учетом здоровья, пола, возраста и подготовленности т.к. только оптимальные и доступные нагрузки могут обеспечить укрепление здоровья);
- 3) О возможности включения во все виды занятий физических упражнений циклического характера умеренной интенсивности (совершенствование ДС и ССС);
- 4) Обеспечение необходимых профилактических мер, связанных с безопасностью занимающихся;
- 5) Всестороннее и гармоничное воспитание физических качеств.

2. Образовательные

- 1) формирование основ техники жизненно важных и профессионально-прикладных умений и навыков;
- 2) овладение специальными физкультурными знаниями;
- 3) формирование устойчивого интереса к физической культуре и умения самостоятельно заниматься.

3. Воспитательные

- 1) Формирование мировоззрения, убеждений, установок, ценностных ориентаций, потребностей, мотивов, осознанного отношения к ФК;
- 2) Формирование нравственных, эстетических, волевых и иных качеств личности.

Претерпевая изменения в формулировках, перечисленные общие задачи представлены в программах, других официальных документах, а также в методических и иных учебных пособиях по физическому воспитанию школьников в общеобразовательных учреждениях. Взаимосвязь между типами задач обеспечивается соблюдением общих принципов физического воспитания [8].

Принципы отечественной системы физического воспитания

Принципами отечественной системы физического воспитания обязан руководствоваться каждый учитель физической культуры, какие бы задачи ему не предстояло решить, ведь только от учителя зависит качество практической реализации всех педагогических принципов. Реализация данных принципов происходит одновременно (а не поочередно) и с любыми контингентами занимающихся, однако, возможен акцент на один принцип — но, с учетом текущих задач поставленных в педагогическом процессе и на основе Российской СФВ.

1. Принцип оздоровительной направленности обязывает учителя организовать физическое воспитание обучающихся таким образом, чтобы оно выполняло и профилактическую, и развивающую функции. Т.к состояние здоровья населения является главной социальной ценностью.

2. Принцип всестороннего развития личности отражает цель системы воспитания человека в обществе. Данный принцип подчеркивает, необходимость соблюдения закономерных взаимосвязей между всеми видами воспитания и предостерегает от однобокого увлечения развитием физических начал в ущерб другим.

3. Принцип связи с трудовой и оборонной практикой выражает прикладную направленность всей системы воспитания. В данном принципе отражается единство личных и общественных интересов: т.е приобретение человеком всесторонней подготовки удовлетворяет не только его личные, потребности, но и запросы социалистического производства и вооруженных сил РФ [9].

Средства физического воспитания детей школьного возраста

Основными средствами физического воспитания являются **физические упражнения**, так они способствуют формированию жизненно важных знаний, умений и навыков, развитию физических качеств, повышению уровня адаптационных свойств организма. В практике школьного ФВ

повсеместно применяются физические упражнения из следующих разделов школьной программы:

1. Гимнастика;
2. Легкая атлетика;
3. Лыжная подготовка;
4. Плавание;
5. Спортивные и подвижные игры.

Формы занятий физическими упражнениями с обучающимися школьного возраста.

В СФВ школьников применяются различные формы организации выполнения физических упражнений (ФУ).

Формы занятий физическими упражнениями в школе:

Основной формой занятий физическими упражнениями в школе является **урок физической культуры**. При сравнении с иными формами ФВ урок имеет ряд преимуществ, поскольку он:

- 1) Является одной из самых массовых форм систематически организованных и обязательных учебных занятий;
- 2) Реализуется посредством научно обоснованной государственной программы по физической культуре;
- 3) Осуществляется под руководством педагога с учетом возрастно-половых, морфофункциональных и индивидуальных особенностей школьников;
- 4) Способствует комплексному совершенствованию всех обучающихся вне зависимости от уровня их двигательных способностей, спортивных результатов и других критериев.

2. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня.

- 1) В процессе проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий решаются следующие задачи:

- 2) Внедрение физической культуры в повседневный быт обучающихся, а также, активизация двигательного режима и активности в течение учебного дня;
- 3) Поддержание оптимального уровня работоспособности в учебной деятельности;
- 4) Укрепление здоровья и совершенствование культуры движений;
- 5) Содействие улучшению физического развития и двигательной подготовленности учащихся; овладение навыками самостоятельных занятий физической культурой.

3. Внеклассные формы организации занятий. К внеклассным формам физического воспитания школьников относятся:

- 1) Секции по избранным видам спорта;
- 2) Секции ОФП;
- 3) Секции гимнастики по разным направлениям;
- 4) Внутришкольные соревнования;
- 5) Туристские походы и прогулки;
- 6) Проведение спортивно-массовых мероприятий приуроченных к праздникам ФК и С;

Цель проведения внеклассных форм занятий заключается в следующем:

- 1) Содействие полноценному овладению материала по программам «Физическая культура»;
- 2) Способствование повышению уровня мотивации у обучающихся к занятиям массовыми видами спорта;
- 3) Обеспечение здорового, активного и содержательного досуга.

Формы проведения занятий физическими упражнениями в системе внешкольных учреждений:

В РФ задействована широкая сеть внешкольных учреждений, призванная заниматься развитием физической культуры и спорта среди

обучающихся в свободное от школы время. Различные типы учреждений, включающие в себя многогранные формы организации физического воспитания детей школьного возраста классифицируются на:

1. Детско-юношеские спортивные школы (ДЮСШ) и специализированные детско-юношеские школы олимпийского резерва (СДЮШОР);
2. Физкультурно-оздоровительные центры;
3. Летние и зимние оздоровительные лагеря;
4. Различные физкультурно-оздоровительные мероприятия, проводимые в парках культуры и домах отдыха, на детских площадках, лыжных базах, лодочных станциях и в других местах массового скопления людей;
5. Физкультурно-спортивные клубы [6].

1.2. Урок как основная форма физического воспитания в школе

Основной формой организации и проведения занятий по физической культуре, по мнению многих авторов, является именно урочная форма. Поскольку именно уроки являются наиболее экономной и эффективной формой организации систематических занятий физическими упражнениями.

Все другие формы - неурочные, не имеют ряда типичных и очень важных характеристик, которыми обладает урок. Поэтому, несмотря на то, что по многим характеристикам другие формы превосходят урок (например, по общему времени, объему и интенсивности нагрузок, количеству занятий в неделю), играют всё же вспомогательную роль и служат дополнением к урокам [11].

Рассмотрим основные признаки, ставящие урок физической культуры на главное место в физическом воспитании школьников:

- 1) Обязательность посещения занятий для всех обучающихся;
- 2) Неизменный количественный состав занимающихся;

- 3) Ведущая роль учителя или тренера в педагогическом процессе;
- 4) Цель и содержание уроков определяется и регламентируется Федеральным Государственным Общим Стандартом (ФГОС) и созданной на его базе государственной программой по физической культуре;
- 5) Дидактическая направленность, предопределяется приоритетным решением образовательных задач.

Именно наличие образовательного компонента, является определяющим фактором, способствующий значимости урока в системе и выборе форм физического воспитания. Если образовательная функция отсутствует, то и урок не может называться уроком, а также, трансформируется из основной формы, в рядовую. На основе нормативно-правовых документов, главной целью и направлением преподавания урока физической культуры – **является обеспечение общего (неспециального) физкультурного образования в единстве с разносторонним развитием двигательных способностей, содействием укреплению здоровья, совершенствованием телосложения.**

Таким образом, “Физическая культура” - это учебный предмет, который призван сформировывать специальные ЗУН с помощью средств физической культуры для поддержания хорошего уровня жизнедеятельности организма.

Главным содержанием образовательного процесса считается предоставление возможности и создание условий для получения актуальной информации помогающей школьнику:

- 1) Приобретать ЗУН для целенаправленного развития физических качеств;
- 2) Овладеть способами их творческого применения в условиях семейного быта;

- 3) Изучить особенности и возможности собственного организма, а также адекватно оценивать свои возможности при возникновении жизненных проблем;
- 4) Уметь составлять систематический план действий для физического самосовершенствования.

Однако, распространённой точкой зрения о пользе и роли урока как основной формы ФВ является, если за его счет в полном объеме решаются основные задачи физического воспитания, такие как, формирование двигательных умений и навыков, а также, достижение высокого уровня физической подготовленности и спортивных достижений. Но, имея недостаточное количество уроков в неделю с недостаточной продолжительностью, комплексное решение имеющихся проблем становится мало возможным. Многие исследователи, специализирующиеся на изучении проблем связанных с проведением урока физической культуры, приходят к выводу о том, что, при проведении уроков на высоком организационно-методическом уровне, пропадает тренировочный эффект. Решение данной проблемы многими авторами видится в проведении ежедневных уроков ФК.

По мнению многих исследователей, решить данную проблему возможно только за счет поддержания двигательной активности обучающихся на уровне 12 - 14 часов в неделю. Но, даже проведение ежедневных учебно-тренировочных занятий не способно удовлетворить данную потребность примерно наполовину.

Таким образом, в содержание уроков физической культуры должно входить не только предпринимаемые попытки по решению многих задач стоящих перед физическим воспитанием, сколько формирование базовых основ способствующих решению, в виде которых выступает раздел Основы Знаний. При этом необходимо отметить, что использование ЗУН должно строиться на осознанном подходе к личным индивидуальным возможностям обучающегося. Следовательно, реализуемая практика по достижению основных задач ФВ должна гармонично распределяться и на остальные

формы ФВ, такие как классные и внеклассные, внешкольные и проводимые в условиях семейного быта. В качестве базовых основ для эффективной организации форм ФВ должны являться специализированные ЗУН полученные на уроках ФК, при решении развивающих, оздоровительных, рекреационных и других задач каждым обучающимся на протяжении всей своей учебной деятельности.

Сегодня общественность начинает приходить к выводу, что в современных условиях, при посещении обучающимися трехразовых обязательных занятий по ФК, решение данной проблемы отсутствует. В связи с этим в “Основах законодательства Российской Федерации по физической культуре и спорту”, принятой Государственной Думой и подписанной Президентом ещё в 1993 году, законодательно была рассмотрена возможность увеличения количества учебных занятий, в количестве не менее 5-ти часов в неделю. Однако, в настоящее время отсутствуют условия предусмотренные данной статьей, поэтому необходимо искать новые пути для ее практической реализации. Условия для проведения пятиразовых занятий в неделю должны рассматриваться в системе организации учебной работы по физической культуре в школе, такие как:

1. Академический урок. На данных уроках должны освещаться ключевые моменты по истории ФК и С, теории и методике ФК, а также рассматриваться меж предметные связи с физиологией и биомеханикой;
2. Урок инструктивно-методической направленности. Данный тип уроков должен проводиться в форме практических занятий и их целью должно быть обучение прикладным аспектам теории и методики ФВ а также спортивной тренировки. На этих занятиях обучающимся необходимо не просто изучать знания методического характера, но и реализовывать их в практической деятельности, например, при составлении и проведении комплексов физических упражнений или

подводящих упражнений по освоению техники какого-либо двигательного действия;

3. Также должно быть не менее 3-х тренировочных занятий, которые возможны как в первой, так и во второй половине учебного дня. В ходе их проведения должно происходить закрепление ЗУН.

Многогранное использование этих видов занятий, должно являться обязательным минимумом физкультурных занятий, проводимых в рамках учебной работы по физической культуре в школе. Также необходимо создать благоприятные условия для реализации других форм внешкольной и внеклассной работы по ФВ обучающихся в процессе которых, на долю каждого учащегося должно приходиться не меньше 6 - 8 часов в неделю, где особое место должны занимать самостоятельные формы занятий физическими упражнениями.

Практическая реализация данной системы ФВ невозможна без высокого уровня ценностно-мотивационной сферы у обучающихся, а так же, без владения основами знаний и методических умений, с учетом индивидуальных возможностей при проведении самостоятельных занятий по развитию физических качеств. В наличии данных аспектов и заключается прикладное значение решения образовательных задач в вопросе обеспечения должного уровня физической подготовленности, а также повышение уровня общей и физической культуры населения РФ.

Так же успешному решению задач образовательной направленности способствует использование межпредметных связей с другими образовательными дисциплинами учебного плана общеобразовательной школы. Причиной их систематического использования, служит улучшение функционирования всех физиологических систем организма, а также, росту физической и умственной работоспособности, содействуют более эффективному совершенствованию таких психических функций как память, внимание, ощущения, восприятие и др. Но, и остальные учебные предметы

такие как биология, физика, химия и история должны способствовать повышению эффективности знаний в области ФК и С.

Содержание и структура занятий физическими упражнениями.

Ялмар Линг (1820 – 1886) относится к первым основоположникам структуры занятий физическими, им была составлена система уроков, а также, подобраны и систематизированы средства (физические упражнения) физического воспитания, сформулированы основные методические положения. Именно Я. Линг создал для занятий гимнастикой следующие специализированные снаряды:

1. Гимнастическую скамейку;
2. Гимнастическое бревно и другие приспособления.

Урок по Я. Лингу состоял из 12 – 18 структурных элементов, следовавших в строгом порядке одна за другой. К концу 19 века в школьный урок были введены подвижные игры, был дополнен список используемых упражнений и упрощена схема проведения урока. Заметный вклад в её разработку внёс французский физиолог Жорж Демени (1850-1917). Его схема проведения урока состояла из 7 частей, содержали в себе выполнение размашистых круговых движений, без излишних статических напряжений, которыми и славится шведская физическая культура.

В России весомый вклад в разработку основ физкультурного образования внес русский ученый Петр Францевич Лесгафт (1836-1909), именно он первый поставил вопрос о необходимости «физического образования», целью и задачами которого уже являлись педагогические и образовательные, а не только развитие физических качеств и поддержание приемлемого уровня здоровья. В своей главной научно работе: «Руководство по физическому образованию детей школьного возраста» (1888) П.Ф.Лесгафт указывал, что физические упражнения должны проводиться систематически и по возможности между остальными уроками т.е. уроки физической культуры должны решать такие же образовательные задачи, как и другие

учебные дисциплины, цель которых – обеспечение определенного образовательного уровня. В данный момент времени в отечественной системе физического воспитания, урок физической культуры принято делить на три основных части: подготовительную, основную и заключительную. Впервые данные структурные элементы урока были рекомендованы программой по физическому воспитанию в издании 1932 года.

Структура урока - это взаимосвязанное и последовательное расположение во времени всех элементов содержания занятия. Такое понимание структуры подходит для всех форм организации занятий физическими упражнениями, а не только для школьного урока физической культуры. Школьный урок физической культуры включает следующие основные структурные элементы:

1. Организация внимания;
2. Подготовка организма обучающихся к двигательной деятельности;
3. Изучение нового, совершенствование и закрепление пройденного материала;
4. Контроль за теоретическим и практическим уровнем владения учебным материалом;
5. Организацию условий, коррекцию и дифференциацию нагрузки;
6. Подведение итогов урока;
7. Выдача домашнего задания.

Из этих основных структурных элементов складывается та или иная часть урока, которая отражает в себе особенности учебно-воспитательного процесса по предмету «Физическая культура». Части урока физической культуры были предложены в соответствии с логикой учебно-воспитательного процесса, т.е. постепенного вовлечения учащихся в познавательную деятельность, в связи с этим необходимо соблюдать четкую структуру и плавный переход от одной части урока к другой с учетом имеющихся закономерностей при формировании двигательных навыков и

развития двигательных качеств. Так же соблюдение данной необходимости обусловлены оздоровительным и воспитательным направлением [11].

Грамотное использование структурных элементов урока способствует:

1. Подготовке обучающихся к образовательной и двигательной деятельности;
2. Поддержанию необходимого уровня работоспособности;
3. Планомерному решению поставленных задач на уроке;
4. Восстановлению организма после полученных физических нагрузок, подготовке обучающихся на учебную деятельность.

Подготовительная часть. Целью подготовительной части урока – является создание педагогом благоприятных условий для педагогического процесса. Базовыми задачами данной части являются создание благоприятного психологического климата в коллективе, ознакомление с текущими задачами занятия вместе с постепенной функциональной подготовкой организма к предстоящей деятельности. Данная часть в ходе проведения урока имеет вспомогательное значение.

Основная часть. Эта часть занятия выполняет главенствующую функцию, так как именно она способствует решению всех основных задач поставленных перед школьным уроком. К специализированным задачам основной части относят:

1. Получение ЗУН (знаний, умений, навыков) которые соответствуют программно-нормативной документации;
2. Освоение ЗУН способствующих совершенствованию самостоятельных занятий физическими упражнениями;
3. Всестороннее развитие личности, физических качеств, формирование правильной осанки, закаливание организма и др.;
4. Повышение уровня спортивных достижений у занимающихся;
5. Приобретение и совершенствование навыков профессионально-прикладного характера и др.

Вышеперечисленные задачи определяют особенности при построении и проведении основной части урока, которая может иметь как простую структуру (проведение одной подвижной или спортивной игры), так и сложную, состоящую из нескольких структурных элементов (подчастей), число которых варьируется количеством основных видов деятельности, включенных в занятие. Например, упражнения с собственным весом или отягощениями, прыжки в высоту и эстафетный бег и т.п. В основной части должна обеспечивать высокий уровень физической нагрузки, что реализуется посредством оптимальной интенсивности и необходимым количеством повторов при выполнении физических упражнений. Несоблюдение этих условий делает урок не эффективным.

Заключительная часть призвана обеспечивать выполнение функции физиологически оправданного завершения тренировочного занятия, а также создания условий для нормальной последующей деятельности. Заключительную часть занятия следует рассматривать как момент взаимосвязи с последующими занятиями, между достигнутым уровнем ЗУН, развития физических качеств и предстоящей дальнейшей деятельностью в этом направлении. Каждый урок должен представлять собой единство структурного и содержательного компонентов (содержание деятельности педагога и обучающихся).

Именно элементов деятельности учащихся и педагога в большей мере решает эффективность физических упражнений включённых в школьный урок физической культурой. Таким образом, мы приходим к выводу о том, что структурные элементы деятельности педагога и обучающихся являются основой содержания физкультурных занятий. Следовательно, физиолого-психологические процессы и изменения в состоянии являются базой способствующей решению задач физкультурных занятий. Определённые сдвиги в работе различных систем, в конечном счете, выражаются в сформированных ЗУН и достаточно развитых физических качеств [46].

Урок является основной формой учебно-воспитательной работы в современной школе, поэтому, необходимо рассмотреть современные требования которые к нему предъявляются:

1. Иметь конкретную цель и задачи – общие, выполнение которых должно быть обеспечено в процессе всех уроков или серии уроков, и частные, выполняемые в течение одного взятого урока.
2. Грамотное методическое построение.
3. Быть последовательным продолжением предыдущих занятий и в то же время иметь свою целостность и законченность; одновременно с этим он должен в значительной степени предусматривать задачи и содержание следующего очередного урока.
4. Соответствовать по своему содержанию, определенному составу учащихся в отношении возраста, пола, физического развития и физической подготовленности.
5. Быть интересным для учащихся, побуждать их к активной деятельности.
6. Содержать упражнения и игры, содействующие разностороннему физическому развитию, укреплению здоровья, формированию осанки.
7. Правильно сочетаться с другими уроками в расписании учебного дня.
8. Носить воспитывающий характер[13].

Решение организационных аспектов на уроке ФК

Так как школьный класс – является организованной группой обучающихся, учителю физической культуры необходимо при организации учеников для проведения учебной работы необходимо учитывать не только современные требования, но и организационные аспекты (критерии). В любом классе находятся мальчики и девочки, обучающиеся разных возрастных групп, с различными интересами и собственным отношением к

урокам ФК, с разным уровнем физической подготовленности. Без учета данной характеристики обучающихся, предъявляемое требование «слушать, слышать, выполнять» относится ко всем. Таким образом, перед педагогом становится ключевая задача по организации обучающихся на уроке ФК. Одной из важнейшей организационной задачей является сплочение коллектива как в ходе выполнения образовательной деятельности, так и за пределами образовательного пространства. Учителю физической культуры необходимо создать благоприятные условия для «активации» познавательной деятельности и успешного освоения необходимых ЗУН. Для успешного решения организационных задач учителю необходимо добиться, чтобы класс состоялся как слаженный коллектив, где есть ответственные и подчинены, а также организаторы и исполнители. Всё это подразумевает использование воспитательных возможностей физической культуры – а именно, формирование умения подчинять и подчиняться. При таком подходе, возможно воздействие на обучающихся с девиантным поведением, где доверие учителя компенсируется выполнением его поручений на уроках физической культуры, позволяет становиться ученикам более дисциплинированными. Таким образом, мы приходим к заключению о том что, приоритетным направлением в педагогической деятельности, является создание физкультурного актива класса, который является надежным помощником в учебно-тренировочном процессе [14].

1.3. Основные проблемы современного урока Физической культуры в школе

Проблема №1. В ходе изучения литературных источников, многими авторами **отмечается дальнейшее ухудшение состояния здоровья граждан [20;23;59] и снижение уровня физического развития**, что характеризует низкий уровень работоспособности населения РФ. [1,4,5,8,13]. Эта негативная тенденция требует принятия инновационных и кардинальных

изменений в процесс школьного физического воспитания, которое в данный момент – не соответствует современным требованиям выдвигаемых обществу.

Многие авторы (С.А. Важенин, А.А. Горелов, В.В. Миронов) приходят к выводу о том, что внедрение в повседневную жизнь подрастающего поколения всевозможных компьютерных и электронных технологий, еще в большей степени снижает двигательную активность.

Тенденция к ухудшению здоровья подрастающего поколения во многом обусловлена не только низкой эффективностью учебного процесса по физической культуре, но и другими факторами, к которым можно отнести:

1. Отсутствие у большинства школьников потребностного отношения к физкультурно-спортивной деятельности (А.Ф. Ахтямова, О.А. Гнилицкая, Г.Н. Пономарев);
2. Низкой ценностной значимостью для большей части школьников к здоровью и навыков здорового образа жизни (Н.В. Михайлова);
3. Отсутствие индивидуального подхода, возрастной и типологической адекватности педагогических воздействий физическими упражнениями на индивидуума [25]

Для повышения эффективности физического воспитания обучающихся школьного возраста необходимо существенно изменить содержание уроков, сделать их более доступными и интересными (соблюдение принципа «Спорт для всех»). Использовать специфические и современные средства физического воспитания для развития физических качеств и способностей, формирования двигательных умений и навыков, приучить детей к самостоятельному выполнению физических упражнений, которые им в большей мере свойственны, сформировать основы соответствующих знаний [10,12,14]. Отсутствие понимания данного единства является в настоящее время одной из главных причин низкой физкультурной грамотности и

активности обучающихся и отсутствия должного её проявления в их образе жизни. [16]

Онтогенез претерпевает существенные изменения. Современные дети отличаются по своему физическому, интеллектуальному и психическому уровню развития от прошлых поколений и их ровесников, проживших 5–10 лет назад. С 1994 года в России Федерации прослеживается рост числа новорожденных с различными патологиями и нарушениями, касающихся целого ряда органов и жизненно важных систем организма. Результаты мониторингов проведенных многими исследователями (Вишневский В. А., 2002.) приводят к выводу, что в течение прошлых лет, количество детей отнесенных к категории «здоровых» снизилось до 15–10%, а число детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, увеличилось до 70%, при этом большинство из них имеют хронические заболевания уже в раннем детском возрасте. Следовательно около 80% абитуриентов в РФ ограничены в выборе желаемой профессии по состоянию и уровню здоровья, а по показателям здоровья и уровню физического развития и физической подготовленности свыше 40% молодежи допризывного возраста не соответствуют требованиям, предъявляемым службой в рядах вооруженных сил.

Если рассматривать заболеваемость детей по месту «пребывания» (воспитания). То у ребят, проживающих в полноценных семьях, заболевания отмечаются в 54,6% случаев. Уровень здоровья детей, проживающих «за пределами» семьи значительно ниже, в такой категории признаны «здоровыми» в домах ребёнка – 15,3, в детских домах – 22,5, в детских домах-интернатах – 13,9, в социальных приютах – практически здоровы 36,1% детей. Имеющая статистика подтверждает общепринятый факт, что уровень работы государственных структур ответственных за сохранение и укрепление здоровья детей и подрастающей молодежи, находится на недопустимо низком уровне.

Состояние здоровья детей по месту учёбы характеризуется следующими показателями:

В целом, во всех типах учреждений дети с патологией составляют 59,2%. А по типам образовательных учреждений отмечены следующие изменения, и таким образом, в:

1. Общеобразовательных учреждения (школа, лицей, гимназия и пр.) выявлены нарушения в состоянии здоровья у 59,3% обучающихся.
2. Школах-интернатах – у 71,9% обучающихся.
3. В специализированных школах при воинских частях – у 57,4%.
4. Организациях начального или среднего профессионального образования – у 49,8%.
5. Военных училищах – у 33,4%.

Ключевым критерием прогноза состояния соматического здоровья (состояние душевного благополучия, характерное отсутствием болезненных психических проявлений и обеспечивающих адекватную условиям действительности регуляцию поведения и деятельности) детей и индикатором социального благополучия общества являются показатели физического развития (А.Г. Сухарев, 1991; В.Р. Кучма, 2006; А.А. Баранов, 2008). В РФ более 70% населения не привлечены к систематическим занятиям физической культурой, а распространенность гиподинамии среди подрастающего поколения, достигает около 80%. Имеющаяся проблема по нормированию двигательной активности детей и молодёжи имеет важное педагогическое значение, так как от дошкольного звена образовательной системы к высшему, отмечается отрицательная тенденция в состоянии уровня двигательной активности.

Так же, по имеющейся информации у врачей и физиологов, суточная норма двигательной активности детей от 3 до 7 лет находится в районе 10–18 тысяч шагов, а в условиях дошкольных учреждений она удовлетворяется лишь на 30–60%. Исследованиями L. Bortoliatl доказано, что от 6-9%

суточных энергозатрат отводимых на поддержание уровня двигательной активности, способствует стимуляции функциональных возможностей обучающихся. Аналогичного мнения придерживается и отечественный ученый А.Г. Сухарев, который считает что, для сохранения уровня здоровья и развития двигательных способностей, обучающимся необходимо тратить 2,5 тыс. ккал, однако как показывает практика, во многих случаях данный показательный критерий составляет всего лишь 600 ккал. Обучающиеся выполняют всего лишь 20–30 тысяч шагов в течение дня, что является в 2 – 2,5 раза меньше от нормы. Таким образом, от общего количества времени, в течение учебного дня, на организованные формы ФВ обучающихся приходится 8–14%, а на свободную двигательную деятельность – лишь 16%, то есть двигательная активность в режиме дня дошкольника не соответствует норме, на который должно приходиться 50% от времени бодрствования, и в лучшем случае занимает не более 30% [51].

Проблема №2. При проведении уроков физической культуры учителю необходимо опираться на современные психолого-педагогические и физиолого-педагогические теории обучения, воспитания и развития личности, также должны задействоваться активные методы обучения и воспитания, с учетом личностных особенностей каждого ребёнка, примерно так, представлены современные требования к современному уроку физической культуры. **Но, данными критериями многие учителя физической культуры просто напросто пренебрегают.** И чтобы такое пренебрежительное отношение устранить, следует либо более тщательно подбирать педагогов для преподавания физкультурой, либо посылать действующих на курсы повышения квалификации.

Проблема №3. В настоящее время продолжается наращивание объёма изучаемого материала по всем дисциплинам, перенасыщение его новыми, не всегда необходимыми знаниями. Эта проблема способствует

«разрыву» межпредметных связей: каждый предмет призван достигать свои цели и задачи самостоятельно, в лице педагога-предметника, а обучающиеся переживают пассивность в связи с отсутствием взаимосвязей школьных предметов. Таким образом, по мнению А.Ш. Байрамовой новая концепция по физическому воспитанию не представляется возможной без объективного анализа и тщательного переосмысления процессов, которые происходят в Российском образовании в целом. Учащимся трудно запомнить всё, что даётся им на уроках. **Составители научных концепций и учебных программ зачастую «забывают» о психофизиологических способностях детей по приёму и синтеза информации о возрастно-половых особенностях их развития, естественных социальных потребностях.** Интенсивные учебные нагрузки на еще не окрепший детский организм отрицательно отражаются на здоровье школьников. Недостаток двигательной активности и чрезмерные учебные нагрузки часто приводят к срыву основных биологических функций. Всё это говорит о том, что система образования в нынешнем её виде превратилась в значительный стрессогенный фактор основных заболеваний присущий детям школьного возраста, нарушающих нормальное функционирование важных психофизиологических процессов (мышления, умственной работоспособности, внимания, памяти).

Исходя из вышеперечисленных причин, является актуальным следующий вопрос – **как сформировать желание заниматься физической культурой у детей школьного возраста?** [18].

Проблема №4. К основным причинам, определяющих сложившуюся ситуацию, многие авторы отмечают **отрицательную динамику в результативности деятельности государственных структур (министерств и ведомств)**, ответственных за формирование, укрепление и сохранение здоровья детей и молодёжи (Н.К. Смирнов, 2002; В.Н. Касаткин, 2003 и другие авторы). Общеизвестным является тот факт, что эффективность

физического воспитания молодого поколения напрямую зависит от уровня его организации на всех ступенях образовательно-воспитательного процесса, включая в себя ступень семейного воспитания (взаимодействие системы «Семья – Школа»). Одной из предпосылок при данном подходе является – переосмысление отношения к данному процессу, которое подразумевает учет потребностей не только обучающихся и их родителей, а также и педагогов. Так же, не стоит забывать, что воспитательный потенциал семьи зависит от уровня теоретических основ и знаний, педагогических умений и способностей которыми должны владеть родители. В данный момент времени, в современном обществе основная нагрузка по научно-педагогическому просвещению родителей принадлежит школе, которая традиционно стремится увеличить влияние на институт семьи, содействуя родителям в реализации воспитательной функции. Однако в настоящее время, к сожалению, проводимая работа педагогическим составом школы с родителями в большей мере носит формальный характер [51].

Проблема №5. Отсутствие государственной поддержки при внедрении инновационных технологий по повышению качества жизнедеятельности народонаселения России, становится более актуальной и ощутимой социальной проблемой. От разрешения данной проблемы, зависит выбор стратегических путей освоения ценностей ФКиС, как наиболее перспективного пространства здоровьесбережения. необходимого для каждого жителя РФ. Отдельно следует остановиться на принятой сегодня научной и управленческой парадигме «здоровьесбережения» обучающихся в образовательных учреждениях России.

Условия организации «здоровьесбережения» способны отразить формулировки и функции основных направлений в общеобразовательной инфраструктуре воспитания и обучающихся школьного возраста: [19]

1. Создание организационно-педагогических условий привлекательных для обучающихся своим содержанием и направленностью учебно-тренировочных занятий, а также подвижными играми и спортивно-

массовыми мероприятиями на уроках физической и (или) спортивной культуры;

2. Активное внедрение и системное использование современных технологий физического и спортивного воспитания обучающихся;

3. Содействие развитию у обучающихся эстетических, нравственных, моральных и здоровьесформирующих ценностей физической культуры с одновременной стимуляцией осмысленного отношения школьников к учебно-тренировочным занятиям;

4. Проведение трехразовых в неделю обязательных уроков физической (спортивной) культуры,

5. Разработка и апробирование новых научно-исследовательских проектов, которые способны в достаточной мере способствовать практической реализации современных педагогических технологий с использованием информационной поддержки учебно-тренировочного процесса на занятиях физической культурой;

6. Качественная подготовка педагогических кадров, которые способны работать на уровне современных требований к качеству образовательного процесса по физической (спортивной) культуре в общеобразовательных учреждениях.

Проблема №6. Низкий уровень физкультурной образованности в связи с проблемой образовательного процесса на уроках физической культуры.

В 2005-2007 гг. ученые в области физического воспитания Матвеев Л.П, Лукьяненко В.П, Сидоров Л.К, Савчук А.Н приступили к исследованию проблем связанных с низким уровнем физкультурной грамотности обучающихся и занялись поиском решений способствующих усовершенствованию СФВ. Ученые в своих трудах указывают на то, что в современных реалиях необходимо создание качественно новых методик и форм проведения школьных уроков ФК. По мнению Лукьяненко В.П,

реализуемая система физического воспитания обучающихся школьного возраста давно **не выполняет свою главную функцию – образовательную**. Традиционно уроки протекают лишь в форме организации двигательной активности учащихся и лишь в малой степени ученики приобретают теоретические знания [50]. Из-за невыполнения общеобразовательным уроком, своей главной цели – учить, вытекает следующая проблема:

Проблема №7. Многочисленными исследованиями доказано, что существенного воздействия от уроков физической культуры на развитие двигательных функций и приобщения к ценностям здорового образа жизни средствами физической культуры для обучающихся практически не происходит. Основная причина данной проблемы, прежде всего, кроется в общеобразовательных программа по физической культуре: обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам на практике практически не решается и не соответствует реальному положению дел. Однако, на практике получается, что, усвоение знаний, умений и навыков которые предписаны программами для обучающихся - являются лишь целью для получения положительной оценки, а не для изменения собственного состояния в соответствии с из меняющимися условиями внешней среды и собственными потребностями, жизненными целями и планами [29].

Проблема №8. Отсутствие общего концептуального подхода к пониманию теории современного ФВ

Данный вопрос освещается лишь в редких научных работах. На протяжении многих лет, было традиционное понимание о физическом воспитании, целью и задачами которого является прагматическая (утилитарная) ориентация – это обучение двигательным действиям и навыкам, повсеместно с совершенствование физических качеств, повышая тем самым уровень физической подготовленности.

Одна из наиболее важных социальных проблем, с которой в настоящее время сталкивается большинство стран, – это физическое, психическое и духовно-нравственное совершенствование подрастающего поколения. Острой и актуальной данная проблема является и для современной России. Опираясь на исследование авторов о современном состоянии здоровья, можно прийти к выводу, что к старым болезням школы добавились новые: проблемы, связанные с бедностью, насилием; рискованное сексуальное поведение; психологические и эмоциональные расстройства (Вишневский В. А., 2002).

Для эффективного решения имеющихся проблем, прежде всего необходимы полноценная теория и методология современного физического воспитания, в которой дается научно обоснованный анализ этой педагогической деятельности, ее содержания, основных направлений, структуры, целей, задач, методов, места в общей системе воспитания детей и молодежи и т. п.

Рассмотрим следующие концептуальные подходы разработанные отечественными учеными и исследователями касающихся физического воспитания:

1) Культурологический подход относящийся к формулировке цели современного физического воспитания (Полянский, Квасов, 2012). Основой для данной позиции является положение, что «человеческое общество вступило в XXI век – век «информационной» цивилизации (А. И. Субетто), – проявляющийся в необходимости модернизации во всей системе образования, таким образом, необходим переход от "репродуктивно-педагогического" воспроизведения накопленного жизненного опыта прошедших поколений, к смещению традиционного направления в педагогической деятельности на "креативно-педагогическую" направленность» (Николаев, 2011, с. 97);

2) По мнению Бальсевича В.К, 2009; Белых, 2012 должно считаться основным направлением усовершенствования современного ФВ на базе

гуманистической личностно-развивающей педагогики и психологии. Ключевой целью которого должно являться приобщение учеников к пониманию ценностей мировой культуры;

3) Также определяется необходимость во всестороннем и гармоничном развитии личности обучающегося в процессе физического воспитания и проявляется во всех инновационных и гуманистически направленных концептуальных подходах к имеющимся программам по физической культуре. В данном вопросе отмечается большой вклад Лесгафта П.Ф.;

4) В процессе гуманизации который претерпевает физическое воспитание многие ученые и специалисты на первый план выдвигают ориентирование на повышение уровня теоретических и практических знаний обучающихся о организме, о контроле за физическим состоянием человека, средствах и способах его коррекции и др. подчеркивают образовательную направленность физического воспитания. Например, В. П. Лукьяненко считает, что «основополагающим фактором в системе физического воспитания обучающихся относится обеспечение необходимого уровня образования в области ФК» (Лукьяненко В. П., 2002.) Таким образом, данный подход предполагает «интеллектуализацию» учебного процесса;

5) Представители оздоровительной направленности современного физического воспитания указывают на необходимую гуманизацию образовательного процесса (Савко, 2009). Михайлов Н.Г и Матвеев А.П указывают на то, что «образовательные программы по ФК предпочитают оздоровительное направление и имеют цель в развитии физических качеств, лежащих в основе выполнения нормативных требований физической подготовки» (Михайлов, Матвеев А. П., 2009, с. 58). На базе этого подхода, отслеживание за уровнем здоровья иногда рассматривается как «универсальная форма контроля качества физкультурного образования». В последний промежуток времени, в работе оздоровительной направленности

физического воспитания, в первооснове рассматривается воспитание «культуры здоровья» у обучающихся. (Ахвердова, Магин, 2002);

б) По мнению многих ученых, использование гуманистического подхода в вопросе организации ФВ необходимо с использованием компонента «эстетического направления» и ориентацию на физкультурно-спортивную активность и решение задач эстетической направленности.

7) Также происходит процесс внедрения в практику организации ФВ эстетически ориентированных технологий, форм и методов: артпедагогики, художественного (выразительного) движения (метод Л. Н. Алексеевой), пластико-ритмической, «ритмо-двигательной оздоровительной физической культуры» и т. д.;

8) Также исследователями-практиками вопрос по модернизации СФВ видится с использованием её «игровой рационализации», которая направлена на решение многих существующих проблем связанных с организацией и проведением уроков ФК;

В этих публикациях предлагаются различные определения и понятия относящихся к «Физическому воспитанию», а на основе этого, соответственно и определений относящихся к физической культуре. В рассмотрении данного вопроса, различия чаще всего являются только терминологическими или стилистическими, не имеющим никакого отношения к практике. Но если от них отойти и учесть, прежде всего, содержательный аспект предлагаемых разносторонних определений и характеристик, то в пределах гуманистического подхода можно выделить две разные концепции физической культуры и физического воспитания. Обе концепции за основу берут культурологический подход к пониманию физического воспитания и главной его целью считают воспитание физической культуры личности, которая понимается по-разному, а потому по-разному понимается и физическое воспитание [21].

Проблема №9. Несостоятельность положений ФГОС. Действующий Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (далее – ФГОС) активно обсуждается теоретиками и практиками преподавания физической культуры. Ряд ученых, являющихся сторонниками действующих положений ФГОС, предлагает определять физическую культуру как «вид культуры человека и общества» и уделяет повышенное внимание личностным, метапредметным и предметным результатам освоения учебного предмета. Но, в то же время существует и другой подход, который, по мнению В. Н. Шевченко, показывает несостоятельность положений образовательного стандарта, их оторванность от реализации в ходе педагогической практики. Если до изменений внесенных в стандарт в 2014 году, суть споров сводилась к тому, что первично: развитие физических качеств и способностей обучающихся или освоение физической культуры как части культуры человека и общества, – то сейчас в целом проблема состоит в том, как именно решать поставленные нормативным актом задачи, каким образом обеспечить решение проблем возникающих в ходе педагогической практики.

Следовательно, разнообразие мнений по поводу качества ФГОС отражает наличие широкого спектра нерешенных проблем, связанных с преподаванием физкультуры в школе.

Среди основных можно выделить следующие проблемы:

1. Низкий уровень физической подготовленности и здоровья обучающихся;
2. Низкий уровень дисциплины, нарушение психологической целостности коллектива в классе;
3. Отсутствие однородности в плане разного уровня физических, интеллектуальных и психологических способностей;
4. Несоответствие отдельных положений в методике, разработанной на основе ФГОС, реальным требованиям практической деятельности в общеобразовательном учреждении.

По полученным данным НИИ педиатрии РФ, около 20 % детей в возрасте 6–7 лет не готовы к образовательному процессу в общеобразовательных учреждениях, а 30–35 % дошкольников имеют хронические заболевания.

Рассмотрим основные проблемы, препятствующие реализации ФГОС на практике:

1) Низкий уровень дисциплины обучающихся – это комплексная педагогическая и социальная проблема, создающая проблемы в эффективности освоения школьной программы по физической культуре. В ходе урока ФК обучающиеся в какой-то мере компенсируют дефицит двигательной активности. Но смена обстановки, когда дети приходят из учебного кабинета в спортивный зал, приводит и к отрицательным последствиям: накопившаяся усталость, межличностные конфликты в школе, наличие неудач на других предметах приводят к снижению дисциплины, новым конфликтам и соответственно, повышают риск травматизма. В данной ситуации учителю физической культуры приходится большую часть урока уделять вопросам профилактики травматизма и налаживанию нормального учебного процесса, в результате сокращается время на решение основных задач обучения.

2) Присутствие в коллективе обучающихся с разными физическими и умственными способностями, требует активного применения индивидуального подхода к процессу обучения детей. Однако, действующая на данный момент система организации и оплаты работы учителя не позволяют проводить дополнительные занятия с отстающими учениками и специальные тренировки с хорошо подготовленными детьми. К сожалению, с увеличением количества уроков физической культуры количество средств, необходимых на увеличение спортивного оборудования, спортивных залов, оплаты труда педагога, остается на прежнем уровне.

3) Применяемые программы и методики обучения, внедряемые сегодня в целях реализации положений федерального образовательного стандарта, призваны организовать взаимодействие учителя и учеников.

Эти разработки существенны, но в то же время имеют, по мнению многих авторов значительные недостатки. Например, некоторые подвижные игры, такие как «Охотники и утки», «У медведя во бору», «Караси и щука», «Зайцы в огороде», «Белочки-собачки», уместнее было бы применять в группах продленного дня и в дошкольных образовательных учреждениях. Практика преподавания показывает, что многим обучающимся наиболее интересны такие игры, как пионербол, волейбол, баскетбол и футбол [22].

Исходя из вышеперечисленных проблем, можно сделать вывод о том, что слабую эффективность существующей школьной системы физического воспитания при реализации ФГОС специалисты-практики видят в следующих результатах функционирования этой системы.

1. Устойчивая динамика увеличения заболеваемости учащихся от класса к классу (с 12% детей, которые имеют отклонения в здоровье в первом классе, до 90% учащихся, которые имеют отклонения в здоровье в старших классах). Более того, 88% учащихся 5-11 классов имеют от одного до трех приобретенных отклонений в развитии организма;

2. Низкий уровень мотивации к самостоятельному систематическому использованию ценностей физической культурой. По разным данным, от 8 до 15% учащихся систематически занимаются физической культурой, 35-55% – не считают нужным заниматься систематически и самостоятельно. Не без внимания остается увлечение вредными привычками юношами – 67%, и у 37% девушек также наблюдаются негативные пристрастия. Утреннюю гигиеническую гимнастику выполняют регулярно только 5,25% учащихся, а закаливающие процедуры – 9,64%;

3. Отсутствие стойкого интереса школьников к урокам физической культуры. Так, пассивность и нежелание заниматься на уроках наблюдается в

55-60% случаев. Более того, от класса к классу наблюдается увеличение числа учащихся, пассивно относящихся к урокам физической культуры: от 19% учащихся в начальной школе и до 83% учащихся в старших классах. Опрос школьников старших классов по данной проблеме показал, что физическая культура как учебная дисциплина необходима в школе только для 62% опрошенных. Но и в данных положительных ответах не все так просто, так как учащиеся понимают значимость физической культуры по-разному. Так, одни считают (22%), что занятия физическими упражнениями помогают снять утомление от учебы, другие – 36%, утверждают, что дисциплина нужна, но только без нормативов. Из числа ответивших в пользу физической культуры лучше чувствуют себя после занятий всего 11%. Остальные (42%) либо сомневаются в нужности физической культуры, либо вообще не считают нужной эту дисциплину;

4. Плохо сочетающиеся урочные занятия с методическим и содержательным оснащением процесса физического самовоспитания. Очевидно, что учебные знания являются фундаментом формирования навыков и умений в самостоятельных и самодеятельных занятиях, но, как показывает практика, эти знания имеют преимущественно агитационную, гигиеническую и просветительскую направленность. Теоретические сведения на занятиях зачастую сводятся к механической передаче избитой информации. Ситуация усугубляется ко всему прочему и тем, что не во всех общеобразовательных учреждениях учителями реализуется информационный компонент деятельности «Знания о физической культуре», как полноценный компонент учебной дисциплины «Физическая культура». Так, например, согласно программе, рекомендованной Минобрнауки РФ под редакцией А.П. Матвеева (2012), информационный компонент 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», «Основные определения физической культуры» и «Физическая культура человека». Объем теоретического блока

рассчитан минимум на 47 учебных аудиторных занятий за весь период обучения в школе, и содержание этих занятий действительно представляют особый интерес и значение для воспитания самостоятельной физкультурной активности учащихся;

5. Недостаточный уровень физической подготовленности и функционального состояния учащихся. Каждый второй учащийся средней и старшей школы не способен справиться с программными нормативами на положительную отметку;

6. Слабая материально-техническая база образовательного учреждения, не позволяющая в полной мере реализовывать требования школьной программы по дисциплине «Физическая культура» (в 90% школ (на примере трехсот школ Алтайского края) отсутствует гимнастическое оборудование и инвентарь, в 35% школ наблюдается недостаток в оснащении для занятий лыжной подготовкой и т.д.). Соответственно, качество и полнота освоения таких разделов программы дисциплины, как «Гимнастика с основами акробатики» и «Лыжная подготовка», оставляют желать лучшего.

И это далеко не полный перечень «результатов» физического воспитания в системе школьного образования. Анализируя более детально современное состояние школьной системы физического воспитания, важно привести следующие наблюдения. Так, опрос специалистов в области физической культуры показал, что одни не задумываются, а другие категорически даже не хотят понять (признать), что вина в том не столько государственной системы образования и тем более Федеральных государственных образовательных стандартов, сколько в качестве преподавания дисциплины «Физическая культура». Неумение или нежелание специалистов (особенно практиков) видеть чуть «шире, дальше и глубже» и рождает такое негативное отношение к существующей системе воспитания вообще и физического воспитания в частности. Мы полагаем, что это происходит по ряду причин.

Во-первых, низкое качество физического воспитания имеет место из-за непонимания учителями всей важности реализации целевых установок предмета «Физическая культура». Так, например, Базисным учебным планом определена глобальная цель основного общего образования, которая состоит во всестороннем, гармоничном развитии личности, достижение чего осуществляется путем сбалансированного сочетания процессов обучения, воспитания и развития личности ученика. В свою очередь, физическая культура, как предмет федерального компонента, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели, а именно - формирование физически развитой личности, способной использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения собственного здоровья и организацию активной деятельности.

Преобладание на практике механического и экстенсивного подхода при проведении уроков физической культуры в основной школе лишает возможности формирования у учащихся устойчивой потребности в самостоятельном и систематическом использовании ценностей физической культуры и здорового образа жизни, личностных предпосылок социально адекватного типа отношения личности к деятельности. Более того, при таком подходе физическое воспитание осуществляется без учета индивидуальных особенностей учащихся, без опоры на теорию деятельностного подхода, являющегося основой построения содержания Федерального государственного образовательного стандарта.

Введенный в действие еще в 2010 году Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, требующий у учащихся формирования универсальных учебных действий, на практике не стал причиной изменения в подходах к организации учебной деятельности учителей, и в том числе учителей физической культуры. Преподавание идет в том же направлении, «по старинке». На уроках физической культуры учителя продолжают предпринимать попытки научить многому (масса упражнений из различных базовых видов спорта) и достичь высокого уровня физической

подготовленности (по олимпийскому принципу: быстрее, выше, сильнее). Здесь к месту выражение известного отечественного ученого Далингера В.А.: «... это тупиковый путь уже потому, что обучение связано с ограниченностью временных ресурсов. Уместно привести слова французского философа средневековья М. Монтеня: "Мозг хорошо устроенный стоит больше, чем мозг хорошо наполненный"». Отсутствие в деятельности специалистов физической культуры четких целевых установок, включая целый комплекс задач и универсальных учебных действий, и оптимальной технологии формирования у учащихся устойчивой потребности в систематическом использовании ценностей физической культуры и здорового образа жизни, включающей общепедагогические и специфические принципы; рациональные методы и средства воспитания; гуманные и демократические педагогические приемы, а также система оценки качества как успеваемости учащихся, так и качества своей деятельности, незамедлительно негативно сказывается не только на уровне физической культуры отдельно взятого школьника, как результата физического воспитания, но и на культуре учебного труда, быта, отдыха, стиле жизни, отношении к здоровью вообще и снижает в целом личностное развитие учащихся.

Только переориентация на системно-деятельностный подход в организации уроков физической культуры, переход на гуманистический и демократический стиль построения взаимоотношения с учащимися, систематическое детальное планирование учебного материала и результатов деятельности позволит достичь основной задачи образования: воспитание всесторонней, гармонично развитой личности, обладающей крепким физическим, духовным и психическим здоровьем [26].

1.4. Предлагаемые способы и подходы к решению проблем школьного урока Физической культуры

Постановка проблемы в общем виде и ее взаимосвязь с другими проблемами

Можно говорить и о том, что разрушение системы физического воспитания и физической культуры происходило одновременно и во взаимосвязи со всеми причинами, например, такими как обветшание школьных спортивных баз, отток квалифицированных учительских кадров в другую общественную деятельность и другие негативные процессы.

В.В. Бясов и О.И. Ваганов видят в причине снижения качества школьной ФК, одновременно указывая на ее разрушение, с 2016 года восстановленное идейное начало – всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, вступившего в силу еще в 1931 году и восстановленного с многочисленными бюрократическими «изменениями». В тоже время у авторов имеется сомнение в том, что в ближайшее десятилетие сдача норм ГТО по своей массовости не сможет приблизиться к показателям 70–80-х годов XX века.

Современные реалии отечественного школьного физического воспитания состоят в том, что основная масса обучающихся не занимается поддержанием и развитием уровня двигательной активности, кроме посещения обязательных уроков, предписанных программой общего среднего образования.

Список предлагаемых путей, концепций, подходов и решений для решения возникших проблем у современного урока физической культуры:

Рассмотрим предлагаемые решения проблем связанных с низким уровнем здоровья обучающихся и вытекающей причиной: наращивание объема изучаемого материала по всем учебным дисциплинам.

В современных условиях мировое сообщество требует к СФВ обучающихся, всесторонне развитых граждан. Именно им предстоит решать экономические, социальные, морально-этические и другие проблемы, которые волнуют общество. Именно перед ними будут стоять социально-экономические, морально-этические, национальные и другие проблемы, которые в настоящее время волнуют общественность. По получаемым новым исследованиям, прослеживается динамика системного снижения уровня состояния здоровья и снижения уровня физического развития, физической подготовленности - становятся привычными. В способах решения проблем связанных с эффективностью физического воспитания в ОУ авторы рассматривают следующие подходы и концепции:

1. Концепция спортианского физического воспитания (Бальсевич В.К., 1988, 2004, 2006; Лубышева Л.И., 2003). Считают, что в содержание образования по ФК в ОУ должно иметь спортивно-тренировочную направленность, для полноценного развития физических возможностей обучающихся. В которых учебные занятия должны базироваться на современной теории и методике спортивной тренировки, которая позволит поднять уровень физической подготовленности. Данная концепция соблюдает условия для обеспечения массового вовлечения обучающихся в спортивный мир и создает плодотворную почву для достижения максимальных спортивных результатов и способна вывести процесс обучения на качественно новый уровень формирования качеств личности занимающихся, предполагающий постепенную трансформацию урока физической культуры в урок спортивной культуры.

Одним из вариантов эффективного решения проблемы третьего урока в общеобразовательной школе могла бы стать экспериментально апробированная и доказавшая свою эффективность технология спортивно ориентированного физического воспитания (Бальсевич В.К., Корунец А.И., Марков Ю.А., Прогонюк Л.Н. и др.).

Однако, эта теория имеет свои *недостатки*, например, ранняя физкультурная специализация обучающихся, предусматриваемая в спортивной подготовке, не способна обеспечить полноценное усвоение обучающимися ЗУН по основным учебным разделам предусмотренных в рамках предмета «Физическая культура» и не способствует всестороннему развитию личности [33].

2. Шитикова Г.Ф. (2000), исходя из идеи Лесгафта П.Ф, считает, что основным направлением детского ФВ должно являться **общее физкультурное образование**, основой которого должно быть обучение основам знаний и технике двигательных действий с акцентированием интеллектуальных проявлений. По мнению Лукьяненко В.П (2002) смещение внимания с физической подготовки на физкультурное образование способно качественно повысить уровень физической подготовленности обучающихся, поскольку в его основе будут находиться побудительные и осмысленные мотивы, которые основаны на духовном и физическом самосовершенствовании [33].

3. Кофман Л.Б., 1998; Ким С.В в способе повышения результативности ФВ в ОУ – в смещении акцента с традиционного развития физических качеств на **формирование культуры здоровья, воспитание привычек здорового образа жизни средствами и методами физической культуры.**

4. И.В. Манжелей (2005) считает основополагающим фактором модернизации физкультурного образования в **формировании физкультурно-спортивной среды** который будет направлен на формирование **физкультурного стиля жизни обучающихся.** Суть данной концепции состоит в дополнении теории физической культуры идеей основанной на понимании воспитания как взаимодействия личности с физкультурно-спортивной средой, итогом которого должно быть преобразование индивидуальности.

5. Ермаков В.А., Короткова Е.А., Воробьева Н.А., Курочкин С.В., Матвеева А.В., Абольянина С.Г., Тиюнайтис М.Н и др. предлагают

концепции ФВ основанные на половозрастных различиях, с учетом различий нервной системы, состояния здоровья и уровня физической подготовленности с учетом региональных особенностей [32].

6. Рассмотрение концепции Лукьяненко В.П. по реформированию учебной работы по физической культуре и использованию здоровьесформирующего образовательного пространства современного образовательного учреждения.

Современные парадигмы отечественного образования определяют одним из главных результатов работы образовательного учреждения воспитание выпускника, который обладает культурой здоровья, передает ценности здорового образа жизни в социум и способный к социализации личности в общественной среде.

Данная концепция базируется на следующих постулатах:

1. Меняется цель основной общей школы посредством развития образовательного пространства как открытой и подвижной территории деятельностной социализации педагогического и родительского состава.

2. Здоровье субъектов задействованных в образовательном процессе становится фундаментальным и базовым образовательным объектом и метапредметным результатом.

3. Центром здоровьесформирующего пространства общеобразовательного учреждения должна являться спартианская система физического воспитания.

4. Метапредметность здоровьесформирования совершается через межпредметную интеграцию и интеграцию урочной и внеурочной деятельности субъектов образования.

Из всего выше перечисленного следует, что главным критерием для определения уровня компетентности учителя ФК в современных условиях становится не просто наличие предметных знаний, но и способность организовать здоровьесформирующее пространство, которое в свою очередь,

создает предпосылки для повышения уровня здоровья, а следовательно и физической подготовленности [33].

7. Обучение двигательным действиям с использованием психолого-педагогических концепций.

Новый подход к формированию физической культуры личности требует серьезных изменений в организации педагогического процесса, обновления методической документации, пособий и программ, которые обеспечивают процесс нововведений. Необходимость дальнейшей разработки теории обучения двигательным действиям с использованием психолого-педагогических концепций, которые способны поднять уровень физического воспитания на новый этап развития, является важнейшим вопросом теории и методики преподавания физической культуры. В настоящее время развивающаяся, образовательная педагогическая технология трактуется учеными как некое знание, которое определяет способ получения воспроизводимого социально-педагогического результата, заданного нормами учебных программ, соответствующих целям образования. В современных условиях в соответствии с данной технологией предполагается выполнение действий в определенной последовательности, т.е. формируется определенный алгоритм организационно-методических действий учителя физической культуры.

Смысл этого подхода обобщил в виде трех заключений В.В. Давыдов:

1. Усвоение школьниками теоретических основ знаний и соответствующих им умений и навыков происходит в процессе решения учебных задач.

2. Решение таких задач позволяет школьникам усваивать нечто «общее» еще до освоения его частных проявлений.

3. Главным методом школьного обучения должен стать метод введения детей в ситуацию учебных задач, которая заключается в организации учебных действий [36].

8. Дуркин П. К. выдвинул в 2006 году **теоретическую позицию к вопросу формирования интереса обучающихся к урокам физической культуры** как к личностному образованию. Смысл данной позиции состоит в том, что учителю для целенаправленного и устойчивого формирования интереса у обучающихся к физической культуре, следует знать его значение и место среди других личностных образований своего воспитанника, особенно, таких как потребность, активность, привычка и отношение к физической культуре в целом [35].

9. Использование инновационных педагогических технологий.

Использование инновационных педагогических технологий связано с самим процессом изменяющихся технологий преподавания физической культуры. Предназначение инновационных технологий кроется в обеспечении и сохранении необходимого уровня здоровья и уровня психофизической подготовки будущих специалистов в педагогической области к всевозможным условиям жизнедеятельности. В современной педагогической науке и практике разработан и апробирован многочисленный набор образовательных технологий. Мы рассмотрим только те из них, которые, по нашему мнению, практичны с точки зрения применения их в практике физического воспитания обучающихся школьного возраста.

В предлагаемых нами образовательных технологиях наиболее важными сторонами педагогического процесса принято считать **лично-ориентированные способы взаимодействия педагога с учащимся.**

Изучая **образовательную технологию**, предложенную Селевко Г.К. , предлагается использовать технологию, основанную на личностной ориентации педагогического процесса. Данная технология предусматривает педагогику сотрудничества, гуманно-личностный подход. Особое внимание уделяется проблемному и коммуникативному обучению. Другим направлением считаются педагогические технологии на **основе эффективности управления и организации учебного процесса**, такие как:

1. Технология индивидуализации обучения;

2. Культурно-воспитывающая технология дифференцированного обучения, распределенная по интересам занимающихся;
3. Перспективно – опережающая технология обучения с использованием опорных схем при комментируемом управлении;
4. Программное обучение;
5. Компьютерные технологии.

Так же к направлениям относится педагогическая технология на **основе дидактического усовершенствования и реконструкции учебного процесса**. Эта технология обучения заключается в практической реализации поэтапного формирования специализированных ЗУН.

Так же рассматривается технология **саморазвивающегося обучения**, включающая в себя такие содержательные направления, как самовоспитание, самоутверждение, самообразование, самовыражение, самоопределение в процессе социальной адаптации в обществе. Для практической реализации вышеперечисленных инноваций в процессе обучения, требуется разработка новых действенных форм работы с обучающимися в различных сферах, в том числе и в сфере школьной физической культуры [42].

РЕШЕНИЕ проблемы № 4. Низкая результативность деятельности государственных структур в области ФКиС

Для решения данной проблемы государство разработало "Стратегию развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года".

Стратегию утвердило Правительство РФ в 2009 году. Данный нормативно-правовой документ, объединяет старания всех государственных структур с целью решения имеющихся глобальных проблем физкультуры и спорта в РФ. В Стратегии отмечается, что выполняемая деятельность по популяризации ФК среди населения привела к положительному результату: а

именно, повысились основные показатели развития ФК и С, однако, которые не полностью соответствуют современным изменениям в государстве.

Положения Стратегии предназначены для решения следующих проблем в области ФК и С:

- 1) Низкий уровень здоровья, физического развития и физической подготовленности населения;
- 2) Отсутствие эффективной системы детско-юношеского спорта, отбора и подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд страны;
- 3) Нарастание глобальной конкуренции в спорте высших достижений;
- 4) Отставание от стран-лидеров в спорте в вопросе разработки и апробировании современных спортивных технологий;

Из многих прописанных положений в Стратегии относятся к деятельности спорта высших достижений, хотя лидирующие позиции по вовлеченности населения имеет массовый спорт. Таким образом, только посредством общедоступности физкультурно-рекреационных и спортивных услуг, возможно улучшение в состоянии здоровья народонаселения и физической подготовленности обучающихся касаются спорта высших достижений и профессионального спорта [61].

Предполагалось, что введение в учебные программы общеобразова-
тельны школ третьего часа по физической культуре будет способствовать повышению уровня здоровья и физических способностей обучающихся, однако положительных результатов, по мнению многих авторов не достигнуто (Карев Г.В). В соответствии с Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. N 889 "О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные Приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г. N 1312

"Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования" в объем недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов и типов вводится третий час физической культуры [34].

С помощью данной меры государство планировало снизить уровень гиподинамии обучающихся, однако, на практике данное новшество не принесло ожидаемого результата по следующим причинам:

1) Введение дополнительного урока по физкультуре не повлекло за собой изменения программы и методики его преподавания. В школах педагогический состав все также продолжает требовать от учеников сдачи нормативов. Для того чтобы урок соответствовал своей цели, нужно создать возможность обучающимся свободного выбора вариантов его проведения. Также, имеется необходимость создания в ОУ системы спортивных секций;

2) Многие чиновники сферы образования придерживаются идеи, о создании и развитии многоуровневых сетей физкультурно-спортивных секций в школах с посещением во внеурочное время. Таким образом, имея проблему повышенной образовательной нагрузки в ходе обучения, имеется актуальное предложение об усовершенствовании методик преподавания предмета ФКВ связи с повышенной нагрузкой в образовательном процессе предложение об усовершенствовании методик;

3) Введение в школьное расписание дополнительного урока по какому-либо предмету означает уменьшение часов на другие, не менее важные дисциплины. Таким образом, введение дополнительного урока по физкультуре способствовало уменьшению часов на изучение литературы и русского языка. В связи с этим, авторы многих научных исследований считают данное перераспределение учебной нагрузки не целесообразным.

Реализация Стратегии способствует привлечению к систематическим занятиям физической культурой и спортом большее количество населения РФ, что, в итоге, положительно сказывается на улучшении условий и

качества жизни граждан. Необходимо определиться с тем, стоит ли это делать принудительно или стоит убедить людей делать осознанный выбор в сторону здорового образа жизни? В соответствии с принципами правового государства, необходимо придерживаться свободного волеизъявления каждого человека. **Подводя итог данной проблемы, мы приходим к выводу, что роль государства в этом процессе должна заключаться в обеспечении возможности выбора социально одобряемых форм поведения и поддержки человека в его начинаниях [31].**

РЕШЕНИЕ проблемы № 6. Рассматривая вопрос о функциях учебной работы на уроке, многие исследователи приходят к единому мнению о том, что, устоявшиеся представления об уроке физической культуры как об основной форме физического воспитания школьников в связи с его ведущей ролью – являются ошибочными.

На самом деле роль урока как основной формы, обусловлена только дидактической направленностью, **которая предполагает приоритетное решение образовательных задач**, имеющих стратегически важное значение в отличие от всех остальных задач и функций физического воспитания детей школьного возраста.

Ведущая, координирующая функция урока по отношению к другим формам определяется тем, что уровень теоретических знаний и инструктивно-методических умений, которые приобретаются в образовательном процессе, являются базовой основой для формирования мотивационно-ценностных отношений и нормального функционирования всех остальных форм физического воспитания. Особое значение они имеют для организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, семейной и так называемой «дворовой» физической культурой.

По мнению авторов урок физической культуры в современной школе не является главной формой физического воспитания по следующим причинам:

1. Недостаточный уровень осознанности его прямых и непосредственных функций и задач (в том числе специалистами);
2. Отсутствие должного понимания самостоятельной роли знания, как основного системообразующего фактора образовательного процесса;
3. Подмена традиционного содержания уроков несвойственным для него содержанием.

Для выполнения учебным предметом «Физическая культура» свойственных ему функции и роли базового звена СФВ обучающихся, необходимо его соотнесение с другими общеобразовательными дисциплинами.

В данный момент времени этому не способствует:

1. Уровень мотивации учеников, и их отношение к предмету ФК (как к одной из форм двигательной активности);
2. Ложное представление о цели и содержании предмета «Физическая культура» как о однотипных, только практических занятиях;
3. Отсутствие понимание важности получения теоретических знаний;
4. Нехватка практической реализации по преподаванию теоретического материала в форме академических занятий (теоретических уроков);

Для решения данной проблемы соответствие с декларируемым статусом и выполнения уроком физической культуры роли ведущей формы физического воспитания обучающихся по мнению Лукьяненко В.П. необходимо:

1. Принять в качестве основной цели образовательной работы по физической культуре в школе – обеспечение общего среднего физкультурного образования;
2. Осознание важности образовательной направленности учебных занятий (академических);
3. Изменить имеющиеся представления о предметном содержании;

4. Введение в учебное расписание занятий разного плана: академических, инструктивно-методических и практических;

5. Выполнить подбор теоретического материала соответствующего перечисленным выше видам.

В данный момент, сложившаяся ситуация в практике преподавания предмета ФК, характеризуется **отсутствием полноценной учебной информации**, данное положение свидетельствует о том, что решение имеющейся проблемы модернизации образования в сфере физической культуры невозможно без осознанного отношения к целесообразности физкультурного образования.

Следовательно, именно образовательная составляющая способна выполнять ведущую и роль урока ФК в системе ФВ, так как, если будет отсутствовать образовательный компонент – то урок, перестаёт быть уроком, и видоизменяется из основной, в одну из заурядных форм физического воспитания.

В конечном итоге, не до конца реализуется интегративная сущность этого учебного предмета, связанная с развитием личностных характеристик человека, его социокультурным развитием. Решение данного вопроса предполагает увеличение количества учебно-тренировочных занятий до 4–5 в неделю, а также кардинальный пересмотр учебных планов подготовки и переподготовки учительских кадров по физической культуре в школе.

Приобретение выпускниками общеобразовательных учреждений специфических «инструментов» в виде специальных знаний, умений, навыков и способов познания, обеспечивающих возможность эффективно управлять состоянием своего организма с целью его оптимизации, что и является одной из важнейших функций общеобразовательного предмета «Физическая культура».

Только данное обстоятельство способно обеспечить уроку роль не только ведущей формы физического воспитания, но и одной из основных составляющих всей системы общего среднего образования, главной

функцией которой является служить своеобразной материальной основой для осуществления успешной интеллектуальной, духовной и производственной жизнедеятельности индивидуума [12].

РЕШЕНИЕ проблемы №7. Альтернативность образовательных программ

В данный момент времени руководствуясь в выборе образовательных программ как по физической культуре, так и по другим отдельным учебным предметам, происходит соотношение с дидактическими линиями, которые позволяют сохранить направленность и специфику учебного предмета в педагогическом процессе. Содержание «Физической культуры» прорабатывается основываясь на двух дидактических линиях. Первая дидактическая линия разработана Ляхом В.И и характеризуется биологической направленностью образовательного содержания и соотносится с преобладающим акцентом на развитие физических качеств. Следовательно, только развитие физических способностей - является конечным предметным результатом педагогического процесса. Второй дидактической линией, считается линия разработанная Матвеевым А.П и имеет культурологическую ориентацию. В ходе освоения данного содержания предполагается, что посредством развития физических качеств и специальных ЗУН, будет достигнут высокий уровень вовлеченности обучающихся в образовательный процесс, проявляющийся в систематичных занятиях самостоятельными формами физической культуры.

Данные две дидактические линии представлены соответствующими образовательными программами, а именно – «Комплексной программой по физическому воспитанию для учащихся 1 – 11 классов» (В.И. Лях) и «Образовательными программами по физической культуре: для начальной, основной, старшей и профильной школы» (А.П. Матвеев). Данные программы рекомендованы Министерством Науки и Образования РФ как альтернативные, отражающие разные подходы к разработке и

содержательному наполнению образовательных основ учебного предмета «Физическая культура». Таким образом, для практического применения той или иной учебной программы, учителям необходимо отличительные принципиальные положения программ отличаются, а также на каких теоретических и методических подходах они разработаны. Но в последнее время развитие Федерального Государственного Образовательного Стандарта нового поколения формируется с акцентом на культурологическую линию, которая обеспечивает возможность активного включения обучающимися в самостоятельно-творческую деятельность по укреплению собственного здоровья, формированию знаний, умений и навыков способствующих ведению здорового образа жизни [32].

По мнению В.К. Бальсевича, главным направлением совершенствования программного, нормативного и правового обеспечения, должно являться приведение образовательных ФГОС и нормативов в соответствие с современными возможностями высокотехнологичного и личностно-ориентированного физического воспитания. Данный вид обеспечения должен при этом быть обоснованно дифференцированным по индивидуальным и типологическим критериям нормативов физической подготовленности.

Совершенствование правового обеспечения должно способствовать освоению новых технологий и методик физического воспитания. Также, по мнению автора необходима четкое ограничение минимума и максимума количества учебных часов по физической культуре в интервале от трех до шести, три из которых являются обязательными для посещения.

Ограниченный выбор тренером-преподавателем средств, форм и методов физического воспитания должен быть дополнен расширением списка используемых высокотехнологичных модулей обучающих и тренирующих воздействий. Именно эти модули должны являться базой для построения гармоничного учебно-тренировочного процесса на уроках физкультуры в общеобразовательных учреждениях. Наиболее вероятные

перспективы в данном отношении имеют спортивно-ориентированные формы физического воспитания, которые должны способствовать прекращению поиска более эффективных педагогических технологий и форм организации педагогического процесса в ФВ [45].

РЕШЕНИЕ проблемы №8. Концептуальные основы обновления

Одним из ключевых преобразований, произошедших в стратегии развития физкультурного образования связаны с качественным расширением вариативной содержательной базы на научной базе, основанной на исходных теоретических положениях, принципах, средствах, методах и форм ФВ. Как отмечает Забурдаева М.Н, исследующая структурно-содержательные компоненты образовательных программ по физической культуре, отмечает, что разногласия в вопросе постановки целей и задач физкультурного образования приводят к индивидуальному пониманию о его смысле и содержании технологий образовательного процесса. К сожалению, данный вопрос остается не решенным в практике физической культуры. Таким образом, среди имеющихся сегодня концептуальных взглядов ученых-теоретиков можно выделить четыре основных направления, которые базируются на:

1. Образовательной направленности уроков;
2. Тренировочной направленности учебных занятий;
3. Использовании межпредметных связей и интеграции предмета «Физическая культура» с другими учебными курсами;
4. Оздоровительной направленности учебной работы.

Одной из наиболее теоретически обоснованных, фундаментальных работ последнего времени, направленных на обоснование применения оздоровительных технологий, является научная работа А.Г. Трушкина. Педагогические основы инновационных технологий физического воспитания оздоровительной направленности. (2009) в которой освещается процесс

дошкольного физического воспитания и обучающейся молодежи. В результате проведенных исследований автором отмечается, что используемые традиционные способы организации физического воспитания оздоровительной направленности относятся к мало результативным, в связи с этим, имеется насущная необходимость разработок и обоснования новых педагогических технологий способных решить имеющуюся проблему.

Как показывает практика и проведенный анализ, многие из них положений концепции оздоровления не в полной мере реализованы в действительности. Основопологающей причиной данного явления – это отсутствие научного сообщества единой точки зрения на цели и задачи школьного ФВ. Причины данной проблемы точно указаны и обобщены Г. М. Соловьевым. Формирование физической культуры личности.(1998). Автор видит следующие факторы, не способствующие реализации положений концепции оздоровления:

1. Отсутствие комплексного механизма реализации положений концепции на региональном и государственном уровне заключающий в себе усилия медицины, образования и отрасли физической культуры;
2. Устоявшийся традиционный взгляд на цель ФВ, а именно телесное совершенствование, забывая о формировании личностной ФК;
3. Отсутствие понимания важности психолого-педагогических факторов ответственных за формирование знаний, мотивов, убеждений, интересов и потребностей;
4. Недостаточное внимание к практической составляющей процесса приобщения обучающихся к физическому развитию, ЗОЖ, обучению оздоровительным методикам и системам;
5. Отсутствие государственного заказа на теоретическое сопровождение процесса обучения предмету ФК;

Обобщая вышеперечисленные проблемы, мы приходим к выводу, что модернизация физкультурного образования невозможна без улучшения

материально-технической базы и омоложения педагогического состава образовательного учреждения, которые способны работать по современным научным методикам обучения.

По мнению Сайкиной Е. Г. реформирование физкультурного образования может быть реализовано в данный момент на базе концепции «инновационной технологизации управления и организации педагогическим процессом школьного ФВ с использованием инновационных оздоровительных технологий. Реализовать положительные качества оздоровительной направленности урочных занятий, возможно только за счет поэтапного усовершенствования системы повышения квалификации и переподготовки специалистов в области ФК и С.

Проявление преимуществ оздоровительной направленности физкультурных занятий возможно только за счет организационного и структурного усовершенствования системы повышения квалификации и переподготовки специалистов и процесса подготовки учителей физической культуры посредством изучения новых учебных дисциплин связанных с изучением использования инновационных здоровьесберегающих технологий.

Делая вывод, мы можем предположить, что решение данной проблемы заключается в реализации «Комплексной и многоуровневой оздоровительной программы (для обучающихся 1–11-х классов)» которая способствует формированию и укреплению здоровья обучающихся в образовательных учреждениях различного типа, с формированием мотивационно – ценностных установок личности направленных на осознанное отношение к собственному здоровью. Следовательно, чтобы обучающиеся были здоровы, обучающимся необходимо в первую очередь самостоятельно стремиться к получению практических знаний по укреплению и сохранению здоровья.

Решение данного вопроса, на наш взгляд, возможно лишь на основе «Целостной концепции проектирования инновационных технологий оздоровительной направленности для непрерывного образования», которая должна быть представлена в виде системы теоретических положений.

Главенствующей идеей является содействие созданию условий способствующих разрешению противоречий между объективной необходимостью высокого уровня общего физкультурного образования и его роли в оздоровлении народонаселения РФ. Практическая реализация данной идеи возможна в качестве видоизменения разных структурных компонентов педагогического процесса, с приоритетным развитием личности занимающихся.

Приоритетными считаются оздоровительные задачи, но не подвергается сомнению важность и остальных задач. Речь идет о дополнении и взаимодействии всех задач урока. Так как, без использования интеллектуального компонента – знаний и ценностных установок, интегративность компонентов физической культуры невозможна, т.е без оздоровительного, образовательного, воспитательного и двигательного, а значит – не может осуществляться и полноценное решение оздоровительных задач [49].

Решение проблемы № 9. В условиях введения федерального государственного образовательного стандарта общего образования главным образом меняется содержание образования по предмету «Физическая культура», которое направлено на формирование компетентной, физически культурной и деятельностной личности учащегося

Итогом обучения становятся личностные, метапредметные и предметные результаты обучающихся, формируемые посредством физкультурно-спортивной деятельности, в том числе универсальных учебных действий. Таким образом, целью современного образования является личностное развитие, а главной задачей СФВ – человек, личность в её целостности и многогранности. Данные условия объясняют повышенную требовательность к уровню подготовки и профессиональной компетентности современного учителя ФК. Это в свою очередь, должно приводит к

совершенствованию содержательного компонента ФК, задачей которой является формирование физической культуры личности. На базе ФГОС, физическая культура личности – рассматривается как взаимодействующая социальная область общей культуры личности характеризующейся интеллектуальной, социально-духовной, мотивационно-ценностной и физкультурно-деятельностной составляющими [30].

Решение проблемы №10. Решение проблемы формирования и наличия низкого уровня мотивации к занятиям физической культуры на уроке физической культуры в общеобразовательной школе

В среднем, многие исследования ученых показывают, что удовлетворены организацией физического воспитания в школе в настоящее время только 49,6% учащихся, 31,4% родителей и 25,5% учителей физической культуры.

Основополагающими отрицательными факторами влияющими на уровень мотивации обучающихся:

1. У мальчиков - недостаточное количество учебных часов уделяемых спортивным играм, соревнований, эстафет и отсутствие специализации в желаемом виде спорта;
2. У девочек – отсутствие занятий желаемыми видами спорта, занятия на улице.
3. Для родителей наиболее отрицательными факторами являются: использование традиционного подхода к обучению, исключающий возможность использования индивидуального подхода, неспособность педагогов повысить уровень интереса к проводимым занятиям;
4. Для учителей физической культуры: недостаточный уровень комплектации материально-технической базы, отсутствие теоретического материала способствующих разнообразию урока; отмечается отсутствие потребности в двигательной активности у обучающихся.

Вышеперечисленные проблемы можно отнести не только к уроку физической культуры, но и к проблемам школьного физического воспитания.

Таким образом, можно сделать вывод, что эффективность физического воспитания в общеобразовательном учреждении, во многом определяется гуманитарной направленностью физкультурно-спортивной среды, что предполагает собой необходимый учёт потребностей и интересов субъектов образования при её формировании. Физическое воспитание может быть качественным, если будет соответствовать трём основным субъектам образования – обучающимся, родительскому составу, и непосредственно учителям физической культуры, что образует собой так называемую «горизонталь» образования, которая проявляет потребности общества и государства (вертикаль образования). Только когда это соотношение по вертикали и горизонтали будет гармоничным, возможно достичь ощутимых улучшений в сфере школьной физической культуры. Учёт социально-педагогических факторов предоставляет возможность совершенствования и функционирования физкультурно-спортивной среды в конкретном общеобразовательном учреждении.

Для повышения уровня эффективности физического воспитания в общеобразовательном учреждении субъекты процесса образования выделяют наиболее важными отмечены следующие нововведения:

1. Увеличение количества уроков физической культуры в неделю (46,1% учащихся, 23,7% родителей, 62,7% учителей);
2. Включение в школьную программу по предмету «физическая культура» обучение желаемым видам спорта обучающихся (32,4% учащихся, 24,0% родителей, 37,2% учителей);
3. Развитие материально-технической базы ОУ (28,1% учащихся, 41,7% родителей, 55,2% учителей);
4. Использование отдельного вида обучения на начальном этапе, дифференцированный по половым признакам и проводимым подбором

выполняемых физических упражнений (11,1% учащихся, 17,2% родителей, 58,6% учителей);

5. Освоение знаний, умений и навыков, которые реально необходимы в повседневной деятельности, а не только развитие и совершенствование спортивного мастерства (12,7% учащихся, 18,8% родителей, 37,2% учителей);

6. Включение в учебную программу теоретического и практического курса по здоровому образу жизни (7,0% учащихся; 19,7% родителей, 37,2% учителей).

Исходя из вышеперечисленного, можно сделать вывод о том, что субъекты образования в целом подчеркивают одинаковые проблемы и способы их решения имеющихся в школьной физической культуре, с которыми согласны учителя физической культуры.

Так же, в ходе многочисленных исследований, авторы приходят к заключению, что основным фактором приобщения обучающихся к занятиям физической культурой и спортом является уровень педагогического мастерства и профессионализма учителя [52]. В связи с этим, треть респондентов отмечают, что их привлекает к занятиям физической культурой то, что в их школе работает компетентный (хороший) учитель[40].

На удовлетворённость обучающихся уроками физической культуры в большей мере влияют следующие факторы:

1. Интересно ли присутствовать обучающимся;
2. Их желание заниматься двигательной деятельностью;
3. Полезны ли уроки в практическом смысле (уверенное освоение ЗУН по разделам ФК, поддержание уровня здоровья в норме);
4. Имеющееся отношение к физической культуре и спорту в целом;
5. Желание посвятить свободное внеурочное время физкультурно-спортивной деятельности;

Удовлетворённость родителей в большей степени связана с практической пользой от уроков физкультуры (укрепление здоровья).

Удовлетворённость учителей физической культуры напрямую взаимосвязана с желанием обучающихся посещать уроки с высоким уровнем заинтересованности. Чем выше данные показатели, тем больше удовлетворённость субъектов образования в общеобразовательном учреждении. Но, чем ниже уровень здоровья воспитуемых, тем больше он сам и его семья не удовлетворены организацией физического воспитания в школе.

Увеличение же количества уроков физической культуры без модернизации его содержания, направленного на учёт ценностной сферы, существенно не способствует росту эффективности физического воспитания в общеобразовательном учреждении.

Так же на отношение обучающихся к здоровому образу жизни имеет влияние социальный статус семьи, с чем напрямую связывается отношение к урокам физической культуры, при этом необходимо учитывать, что существенное влияние оказывает роль матерей, а роль отцов снижена [38].

Таким образом, мы логически подходим к проблеме низкого уровня мотивации обучающихся на уроках ФК. Мотивация – в прямом значении, это побуждение к действию, которое является психофизиологическим процессом. Действие, управляющее поведением человека, задающее его направленность, организацию, активность и устойчивость. Мотивацией следует считать, процесс в ходе которого определенная деятельность становится для человека наполненная личностным смыслом, а так же, создает устойчивый интерес к ней и трансформирует внешне заданные цели его деятельности во внутренние потребности личности.

По данным многих исследователей, мотивами деятельности начинающих спортсменов являются:

1. Укрепление здоровья;
2. Получение удовольствия от занятий (приятное времяпрепровождение);

3. Желание достигнуть высокие спортивные результаты;
4. Общественное признание;
5. Общение с товарищами;
6. Желание родителей, семейная традиция;
7. Следование примеру кумира.

Так как структура мотивации к занятиям физической культурой и спортом состоит из моральных мотивов и мотивов самоутверждения, самовыражения, успешное формирование положительной мотивации к занятиям физической культурой является возможным только при наличии верного соотношения общественного и индивидуального мотивов. Игнорирование любого из них, одинаково приводит к отрицательным результатам (к мотивации избегания неудач).

Для получения положительной мотивации к занятиям физической культурой и спортом должны учитываются нижеперечисленные положения:

- 1) После выполненной учебной деятельности, должен быть ощутимый результат;
- 2) Данный результат должен иметь качественные и количественные характеристики;
- 3) Предъявляемые критерии для оцениваемой деятельности должны быть не высокими и не заниженными;
- 4) Для оценивания результатов должна быть определена шкала, в рамках которой – некий нормативный уровень, который считается обязательным;
- 5) Деятельность должна быть желаемой для субъекта, и ее результат должен быть достигнут самостоятельно.

При исследовании возрастной динамики мотивации к занятиям физической культурой и спортом выявлено, что содержание и структура мотивации кардинально меняется по мере взросления ребенка. В связи с этим, для учителя физической культуры, важное значение имеет изучение мотивации к занятиям физической культурой и спортом на разных

возрастных этапах становления личности обучающихся по следующим признакам:

1. По срокам поставленных целей;
2. По методам формирования и поддержания установки на достижение успеха;
3. По видам возможно применимых поощрений;
4. По видам совместных мероприятий способствующих развитию коллектива;
5. По способам придания эмоциональности учебным занятиям;
6. По особенностям присущих личности учителя физической культуры [41].

Подводя итог выдвигаемых многими авторами научно-обоснованных концепций и подходов, проблематично точно решить, какие из них являются наиболее прогрессивными и эффективными в практике физического воспитания.

Главная задача состоит в том, чтобы объединить присущие этим концепциям и подходам основополагающие признаки в единое целое и на основе этого установить, насколько та или иная концепция и подход физического воспитания позволит выполнить минимальные требования государственного образовательного стандарта по предмету «Физическая культура» в современном общеобразовательном учреждении.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Организация исследования

На **1 этапе** нашей работы нами осуществлялся сбор и анализ литературных источников по теме «Методы и формы проведения школьного урока Физической культуры». За период обучения нами было собрано и проанализировано 62 литературных источника.

На **2 этапе** в период с января по февраль 2019 года нами было проведено **два анкетирования**. В анкетировании приняли участие 221 респондент, 196 из них являются учениками Лицея № 103, и 25 человек являются родителями. Средний возраст опрошенных относится к обучающимся начальной школы (7-10 лет), родителей 30-40 лет. Цель двух анкетирований заключалась в определении уровня отношения обучающихся и их родителей к урокам Физической культуры.

На **3 этапе** – нами проводилось педагогическое наблюдение, с целью отслеживания динамики изменений уровня физической подготовленности с используемыми средствами и методами для его повышения.

На **4 этапе** – проводился педагогический эксперимент. В педагогическом эксперименте приняли участие 42 обучающихся, средний возраст которых составил 8 – 9 лет, эксперимент проходил в течение 2018-2019 учебного года на базе МБОУ Лицей №103 «Гармония» в г. Железногорске Красноярского Края. В ходе проведения педагогического эксперимента мы акцентировали внимание на способах повышения уровня физической подготовленности.

На **заключительном этапе** нашей работы нами осуществлялась статистическая обработка результатов, установление достоверности полученных результатов и выявление эффективности наших экспериментальных исследований.

2.2. Методы исследования

Анализ литературных источников – этот метод использовался нами для исследования основных вопросов связанных с основами подготовки в баскетболе. В результате проведения анализа литературных источников нами были исследованы следующие вопросы: «Физическое воспитание в школе», «Урок – как основная форма физического воспитания в школе», «Основные проблемы современного урока Физической культуры», «Предлагаемые способы и подходы имеющихся проблем школьного урока Физической культуры».

Анкетирование - техническое средство конкретного социального исследования, составление, распространение и изучение анкет. Нами анкетирования проводились с целью определения параметров здоровья обучающихся на основе рассмотренных медицинских карт. Также целью анкетирования являлось определение отношения обучающихся к уроку физической культуры в школе и проблем, связанных с оптимизацией физического воспитания подрастающего поколения в условиях современных образовательных учреждений и семейного быта.

Педагогическое наблюдение - метод, с помощью которого осуществляется целенаправленное восприятие какого-либо педагогического явления для получения конкретных фактических данных. Оно носит созерцательный, пассивный характер, не влияет на изучаемые процессы, не изменяет условий, в которых они протекают, влияет на изучаемые процессы, не изменяет условий, в которых они протекают, и отличается от бытового наблюдения конкретностью объекта наблюдения, наличием специальных приемов регистрации наблюдаемых явлений и фактов.

Наше педагогическое наблюдение было направлено на определение уровня физической подготовленности. В ходе проведения педагогического наблюдения мы отслеживали динамику изменений уровня физической

подготовленности с используемыми средствами и методами для его повышения.

Педагогический эксперимент - это специальная организация педагогической деятельности учителей и учащихся с целью проверки и обоснования заранее разработанных теоретических предположений, или гипотез. Суть педагогического эксперимента заключалась в том, что нами для повышения уровня физической подготовленности использовался разработанный нами комплекс мер:

1. Создание карточек для проведения физкультминуток, а также проведение разминок учителями начальной школы разминок во время перемен.

2. Проведение необязательных фронтальных зарядок.

3. Проведение уроков с образовательной направленностью с использованием информационно-коммуникативных технологий.

4. Вовлечение участников Российского Движения Школьников (РДШ) в проведение спортивных праздников и зарядок.

Статистическая обработка результатов – обработка полученных данных в ходе исследований при помощи методов математической статистики. Нами проводились вычисления достоверности, разности средних значений по t – критерию Стьюдента.

ГЛАВА 3. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КОМПЛЕКСНЫХ МЕР, СПОСОБСТВУЮЩИХ ПОВЫШЕНИЮ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

3.1 Определение параметров здоровья обучающихся на основе рассмотрения медицинских карт

Нами в течение 2018-2019 учебного года были проанализированы медицинские карты обучающихся с целью определения параметров здоровья. Исследование проводилось на базе МБОУ Лицей № 103 «Гармония» в г. Железногорске Красноярского края. В анкетировании приняло участие 56 человек.

Результаты исследования

Группа здоровья дает более широкое представление о состоянии здоровья ребенка, чем диагноз. Это группировка позволяет проводить сопоставительную оценку состояния здоровья различных контингентов, как на момент обследования, так и при динамическом контроле, для проверки эффективности проводимых профилактических и лечебных мероприятий. Очень важно своевременно выявить детей, имеющих отклонение в состоянии здоровья, которые еще не носят необратимый характер, но снижает физическую работоспособность, задерживают развитие организма. Этому способствует раннее обнаружение патологических состояний, систематическое наблюдение за больными детьми и детьми, подверженными факторам риска.

Медицинская группа и группа здоровья:

Дети и подростки, отнесенные к разным медицинским группам, требуют дифференцированного подхода при занятиях ФК или ЛФК. Существует 3 медицинских группы здоровья для школьников:

1) Основная группа здоровья. К этой группе здоровья относят детей имеющих хорошее состояние здоровья, соответствующие нормативом физического и психологического развития в соответствии с возрастной группой, а так же имеющие не сильно выраженные заболевания не влияющие на общее физическое развитие (например: небольшой избыточный вес, неосложненные кожно-аллергические реакции и т.п.)

Ребятам, которых врач отнес к основной группе рекомендуется занятия физкультурой в пределах школьных нормативов, разрешается участие в различного рода соревнованиях и спортивных мероприятиях.

2) Подготовительная медицинская группа. К данной группе относят детей имеющих небольшое отставание в физическом развитии, обусловленное перенесенным заболеванием или имеющее хронические заболевания с частыми обострениями. Подготовительная группа детей занимается физкультурой на уровне основной группы, только без интенсивных нагрузок и с меньшими нормативами. Педагогу необходимо подобрать комплекс упражнений, который не ухудшит общее физическое состояние.

3) Специальная медицинская группа. К этой медицинской группе относятся дети, которым необходимы занятия физкультурой по специальной программе. Чаще всего данную группу детей учителя физкультуры оставляют сидящими на скамейке, т.е полностью освобождают от урока физкультуры. Хотя такие дети больше всех остальных нуждаются в физических упражнениях, только подобранных специально для них. Полное освобождение от физических нагрузок не приносит пользы их здоровью.



Рисунок 2 – Количество детей, отнесенных к определенной группе здоровья

Общая диаграмма для всех классов:

Всего 140 человек, из них:

11,4 % - 1 группа здоровья;

32,2 % - 2 группа здоровья;

56,4 % - 3 группа здоровья.

Согласно полученным данным дети 6 – 13 лет распределились по группам здоровья следующим образом: 1 группа – 11,4 % (дети признаны здоровыми); 2 группа – 32,2% (имеют функциональные отклонения); 3 группа – 56,4% (хронические заболевания).

Анализ медицинских карт обучающихся выявил, что основная масса детей относится к специальной медицинской группе (79 человек из 140, это 56,4%). С увеличением возраста увеличивается число детей, переходящих из подготовительной медицинской группы в специальную: процент детей в подготовительной группе падает, а в специальной растет, что свидетельствует о серьезных отклонениях в здоровье как в начальной школе, так и в среднем звене.

Таким образом, оценка современного состояния и тенденций здоровья детей школьного возраста на примере МБОУ Лицей № 103 свидетельствует о серьезном неблагополучии, которое может привести к ухудшению качества жизни населения, существенным ограничениям в реализации им биологических (воспроизводство) и социальных функций.

В решении проблемы состояния здоровья детей, обучающихся в образовательных учреждениях, необходим комплексный подход, включающий усилия, как системы образования в лице ответственных за физическое воспитание, так и здравоохранения.

3.2. Выявление отношения обучающихся к уроку физической культуры в школе (на основе метода анкетирования)

Анкетирование проводилось на базе МБОУ Лицей № 103 «Гармония» в г. Железногорске Красноярского края. В анкетировании приняло участие 56 человек.

Цель анкетирования: определить отношение обучающихся к уроку физической культуры в школе.

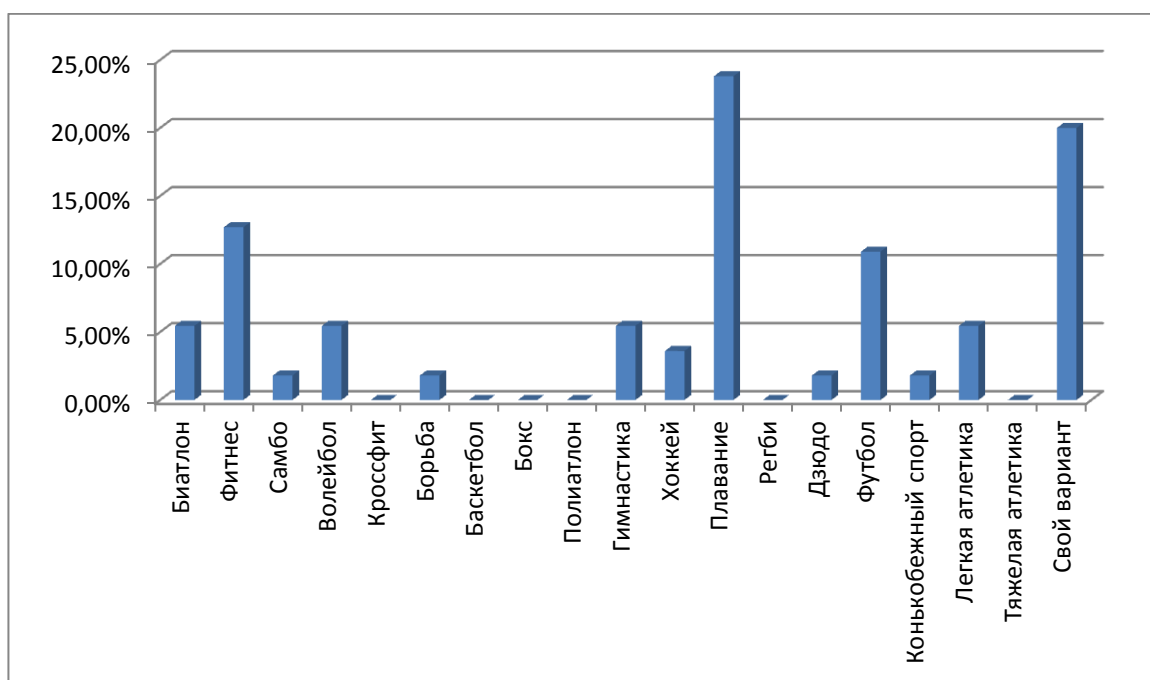


Рисунок 3 – Избранный вид спорта



Рисунок 4 – Факторы, влияющие на выбор спорта

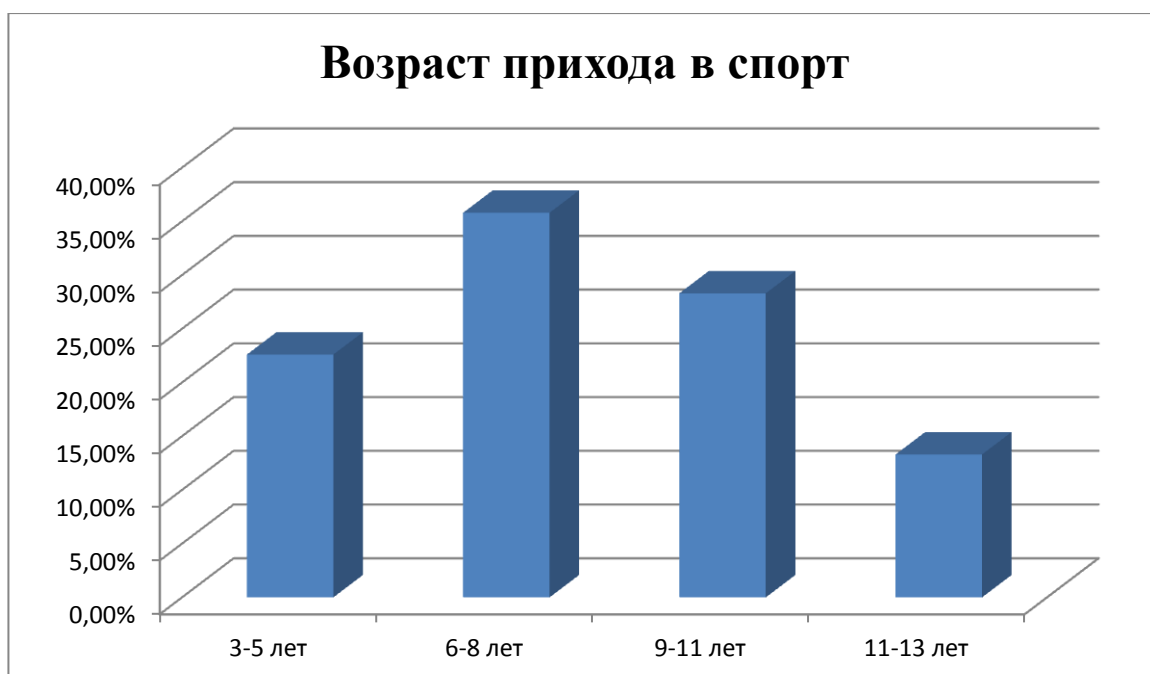


Рисунок 5 - Возраст прихода в спорт



Рисунок 6 – Желаемый результат от занятий спортом

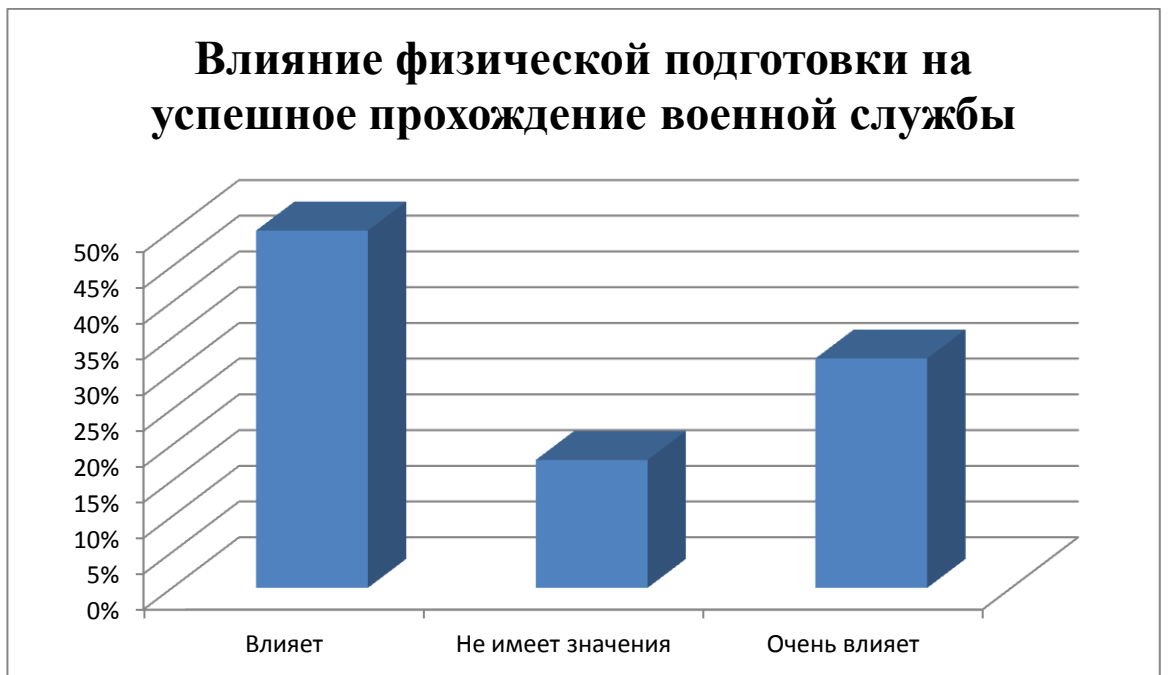


Рисунок 7 – Влияние физической подготовки на успешное прохождение военной службы

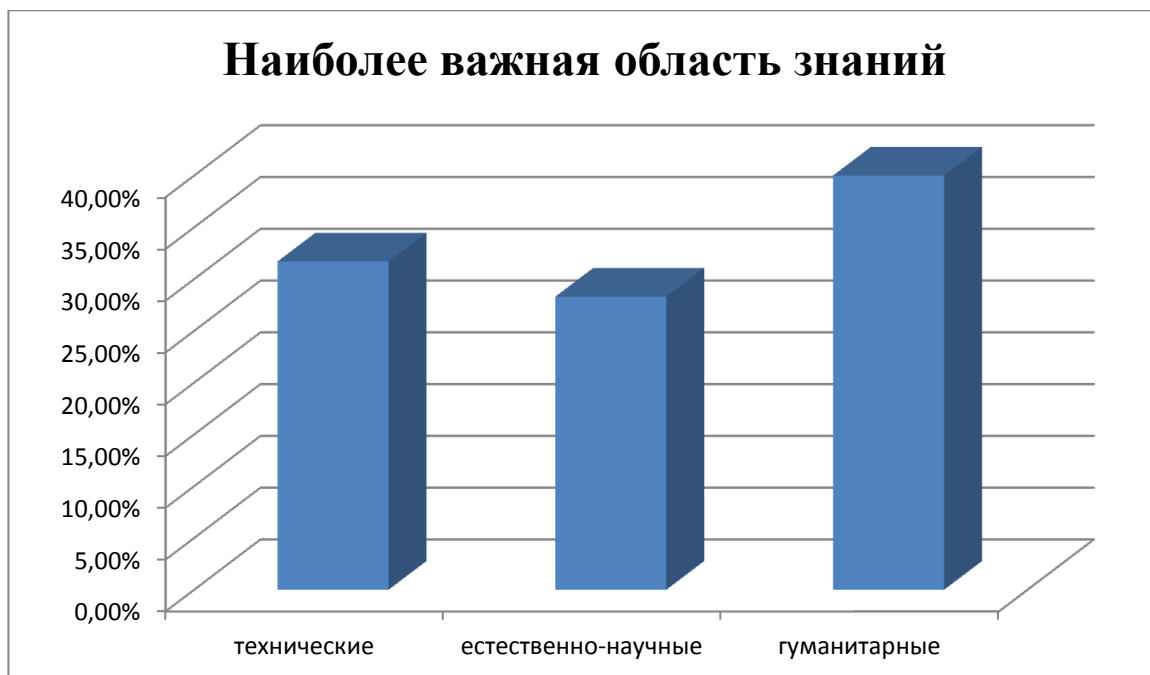


Рисунок 8 – Наиболее важная область знаний

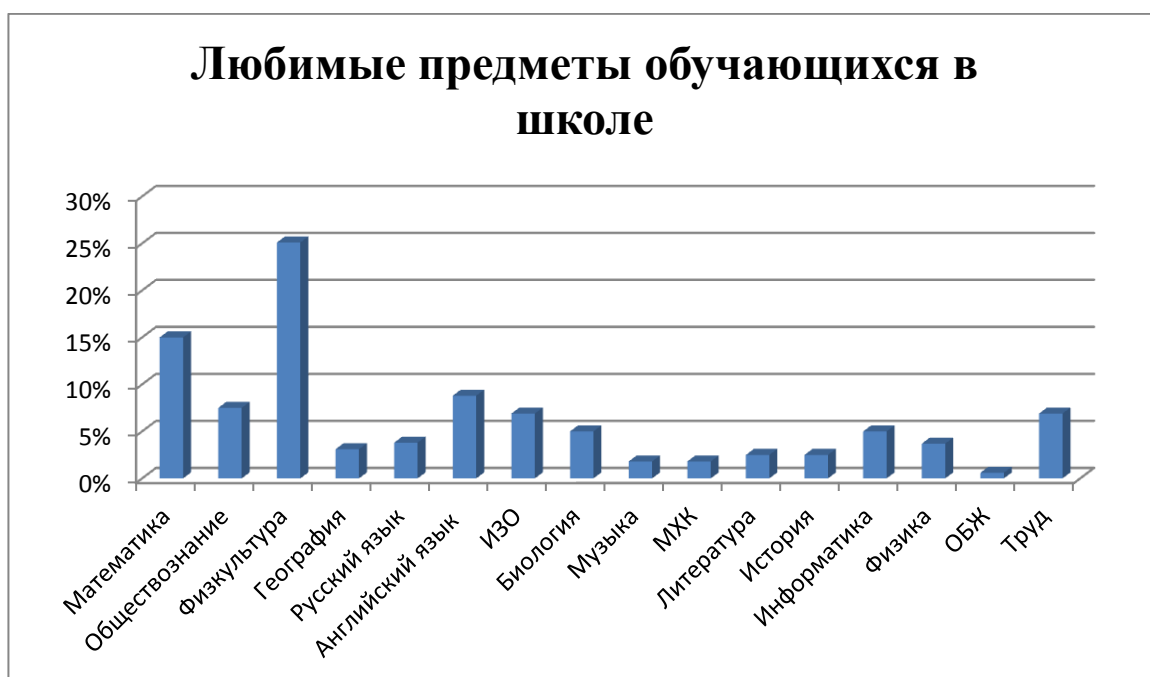


Рисунок 9 - Любимые предметы обучающихся в школе



Рисунок 10 – Как часто обучающиеся играют в компьютерные игры



Рисунок 11 – В какие компьютерные игры обучающиеся предпочитают играть



Рисунок 12 – Причины, по которым физическая культура нравится учащимся



Рисунок 13 – Время, которое обучающиеся хотели бы отводить игровой деятельности

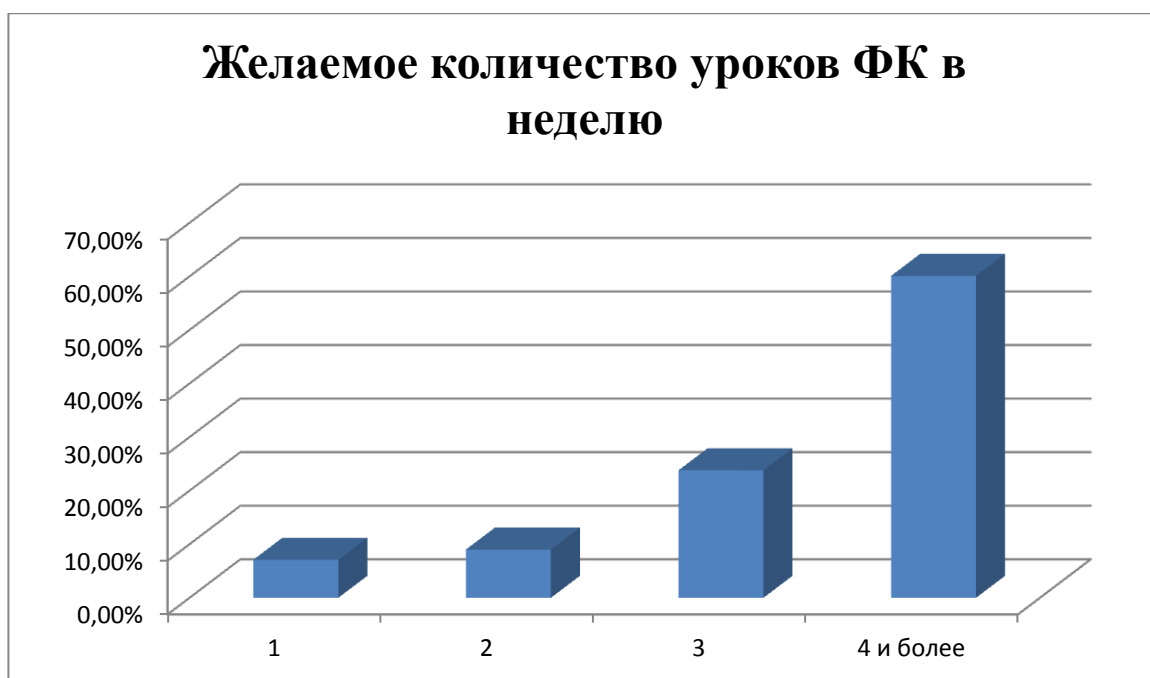


Рисунок 14 - Желаемое количество уроков ФК в неделю

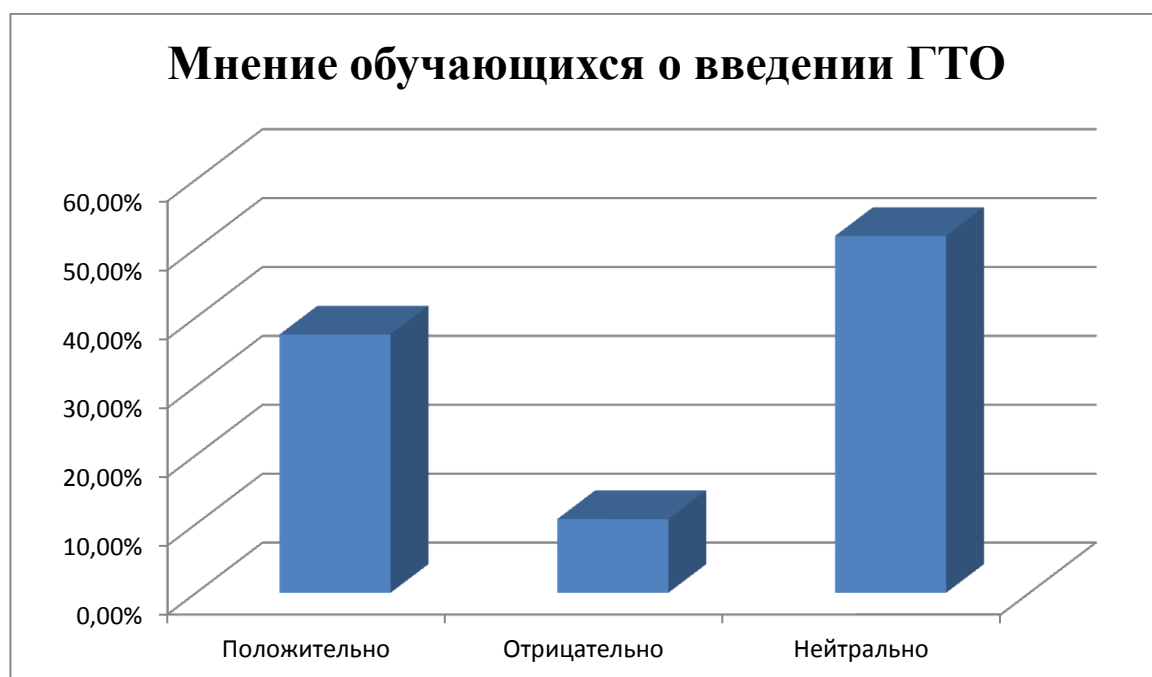


Рисунок 15 - Мнение обучающихся о введении ГТО



Рисунок 16 - Важность успешной сдачи ГТО для обучающихся

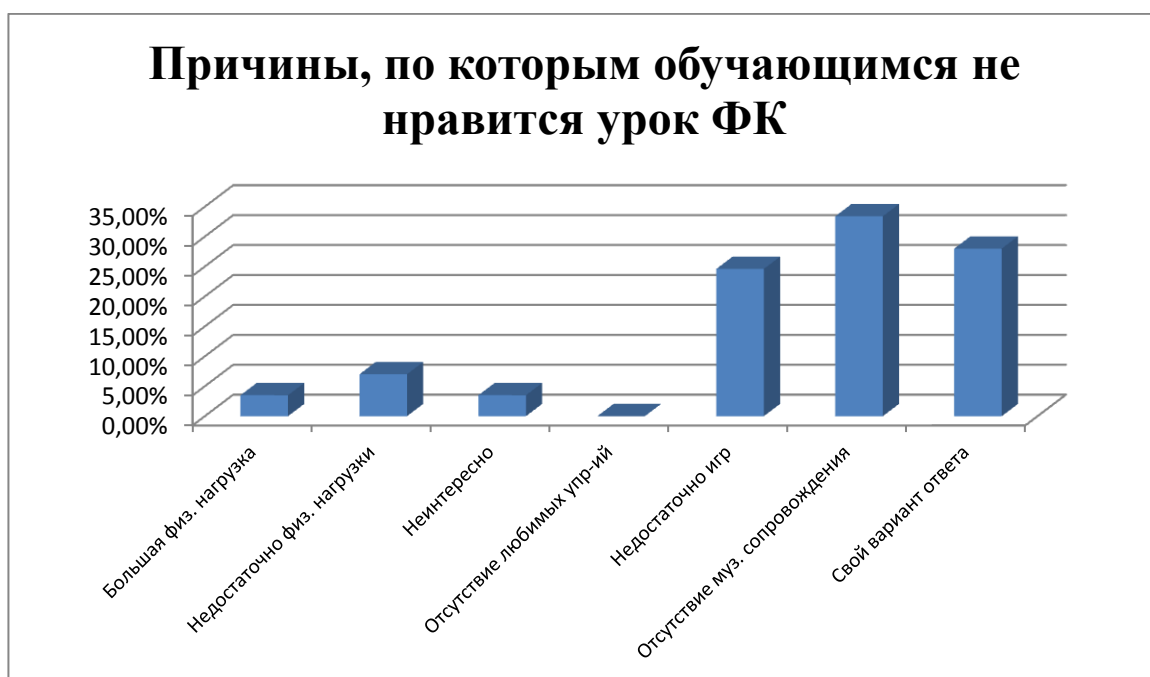


Рисунок 17 - Причины, по которым обучающимся не нравится урок ФК



Рисунок 18 – учеников о уроке ФК

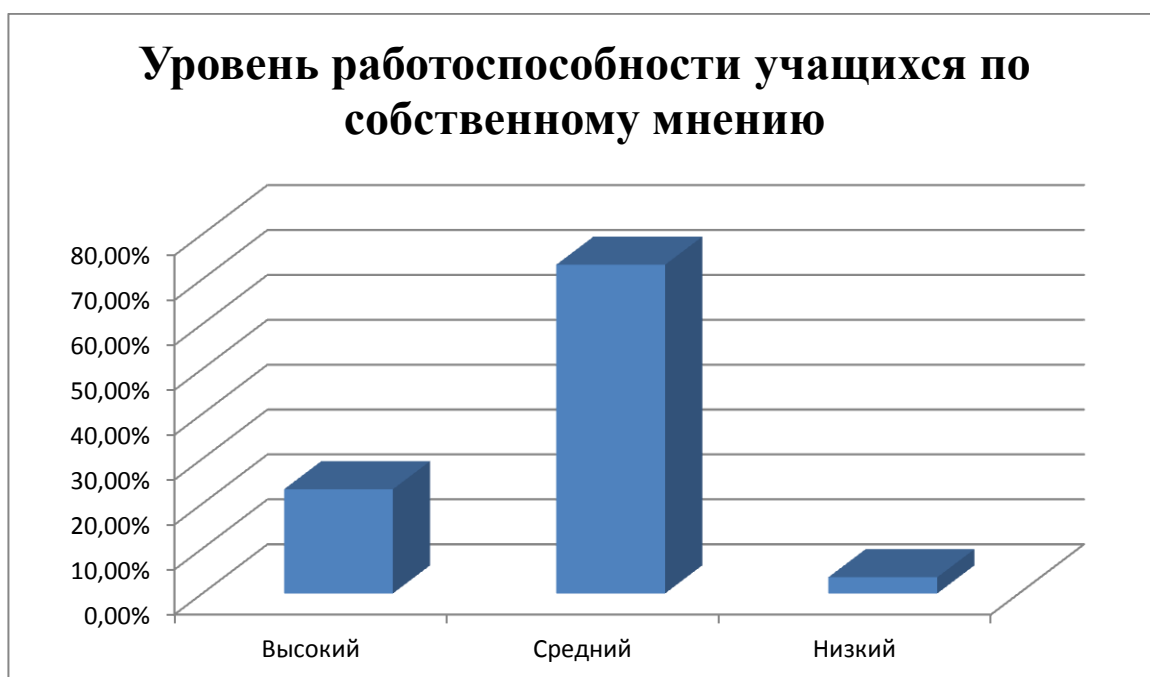


Рисунок 19 – Уровень работоспособности учащихся по собственному мнению

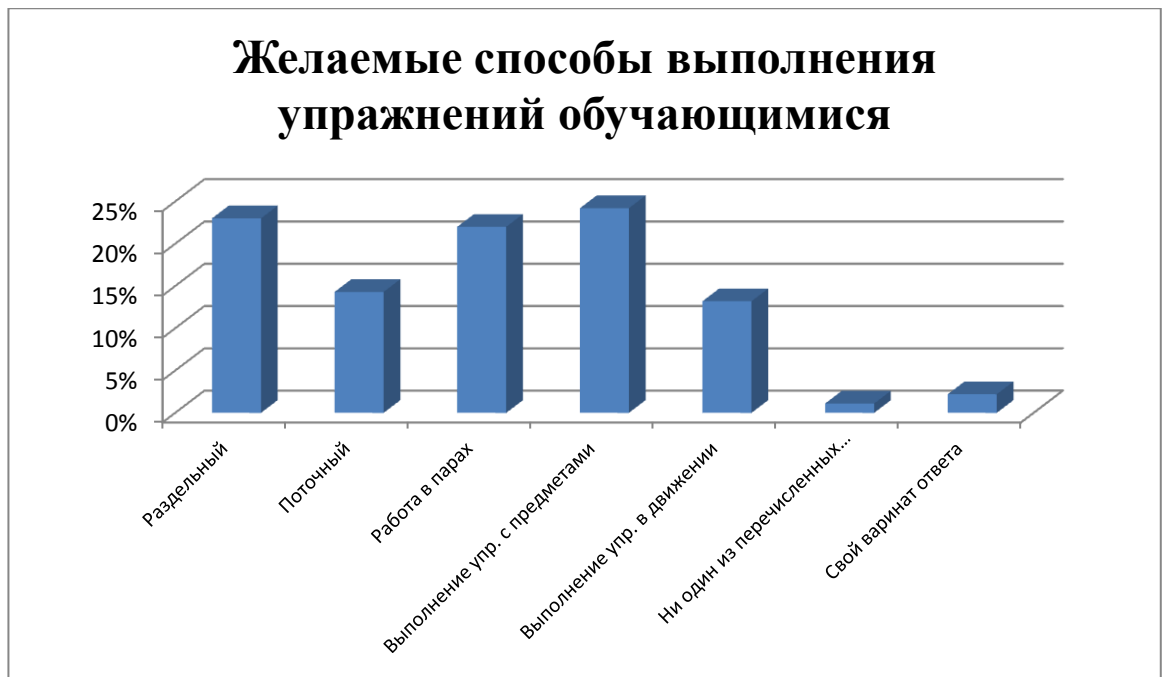


Рисунок 20 - Желаемые способы выполнения упражнений обучающимися



Рисунок 21 – Получать новую информацию на уроке ФК



Рисунок 22 – Тренироваться и совершенствоваться на урок ФК



Рисунок 23 – Сдавать нормативы на уроке ФК

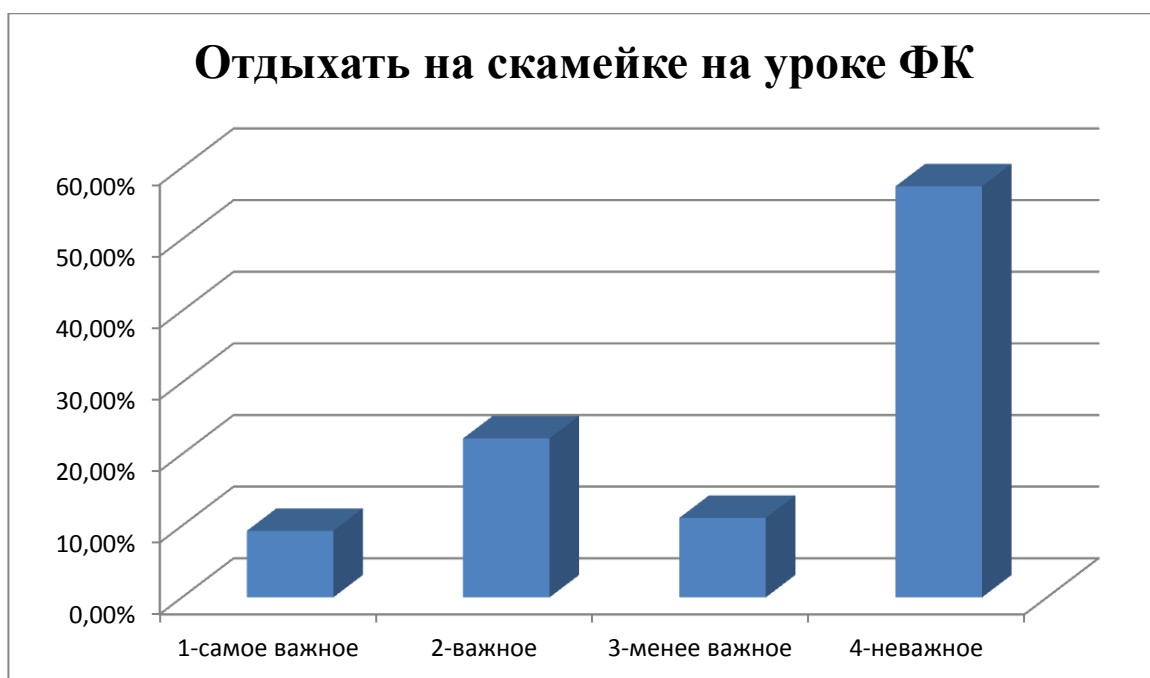


Рисунок 24 – Отдых на скамейке на уроке ФК

Результаты анкетирования

В МБОУ Лицей № 103 «Гармония» среди обучающихся 6–7 классов самым популярным видом спорта является плавание (23,8%), фитнес (12,7) и футбол (10,9%). При выборе спортивной секции большее количество респондентов руководствовались собственным желанием (78,6%).

Основная масса обучающихся впервые пришли на занятие в спортивную секцию в возрасте 6 – 8 лет (35,8%). Занимаясь избранным видом спорта обучающиеся хотели бы в первую очередь улучшить свои физические качества (53,2%), а также изменить свои внешние параметры (23,4%) и лишь (7,8%) повысить уровень здоровья. Отвечая на вопрос о влиянии уровня физической подготовленности на успешное прохождение службы в рядах Вооруженных Сил РФ 82,1 % респондентов считают, что, уровень физической подготовленности оказывает влияние на успешное службы в рядах Вооруженных Сил РФ.

В ходе анкетирования было выявлено, что по мнению обучающихся в дальнейшей жизни в основном будут важны гуманитарные науки, преподаваемые в школе. Самыми любимыми предметами обучающихся

являются: физическая культура (25,1%), математика (15%) и английский язык (8,8%). 44,6 % респондентов играют в компьютерные игры не чаще 1 раза в месяц, а каждый день играет 41,1 % ответивших учеников. Наиболее популярным жанром компьютерных игр является 3D-action. Урок физической культуры нравится 63% обучающихся из-за наличия спортивных и подвижных игр, а так же из-за большой физической нагрузки (19,3%). Игровой деятельностью 50% отвечающих хотели бы посвятить 45 минут от всего урока, а 41,1 % считают достаточным 30 минут.

Большая половина респондентов (60,1%) хотели бы посещать 4 и более урока физической культуры в неделю, а 23,8% обучающихся устраивает стандартное количество уроков в неделю. К введению комплекса ГТО половина отвечающих относится нейтрально (51,8%), а положительно к этому относятся 37,5%. Анализируя полученные данные было выявлено, что 44,7% ответивших не видят смысла в сдаче комплекса ГТО и 41,1% считают, что успешно могут справиться с этим. Урок физической культуры. Не нравится 33,4% обучающимся по причине отсутствия музыкального сопровождения и 28% респондентов в качестве своего варианта ответа написали, что им ПРАВИТСЯ урок физической культуры.

Отвечая на вопрос, о пользе уроков физической культуры 93,2 % респондентов считают, что урок физической культуры приносит только пользу: обучающиеся развивают физические способности, заряжаются энергией, разряжаются эмоционально, осваивают новые знания, умения и навыки. Больше половины обучающихся (73,2%) считают свой уровень работоспособности на уроке физической культуры средним. На уроке ФК обучающиеся предпочитают несколько способов выполнения общеразвивающих упражнений: выполнение упражнений с предметами (24,2%), отдельный (23%), работа в парах (22%). Обучающиеся на уроках физической культуры хотели бы уделить больше времени следующим разделам: волейбол (25%), футбол (22%), плавание (12%). Половина обучающихся считает, что получение новой информации на уроке ФК

является важным; для 75 % респондентов тренироваться и совершенствоваться является самым важным видом деятельности; 47,2 % считают, что сдача нормативов на уроке не так важно; 57,4% считают, что отдых на скамейке не приносит пользы на уроках физической культуры.

3.3. Выявление проблем, связанных с оптимизацией организации физического воспитания подрастающего поколения в условиях современных образовательных учреждений и семейного быта (методом анкетирования)

Анкетирование «Физическое воспитание ребенка в условиях семейного быта» проводилось на базе МБОУ Лицей №103 «Гармония» в г. Железногорске Красноярского края. В анкетировании приняло участие 25 человек.

Цель анкетирования: изучение проблем, связанных с оптимизацией физического воспитания подрастающего поколения в условиях современных образовательных учреждений и семейного быта.

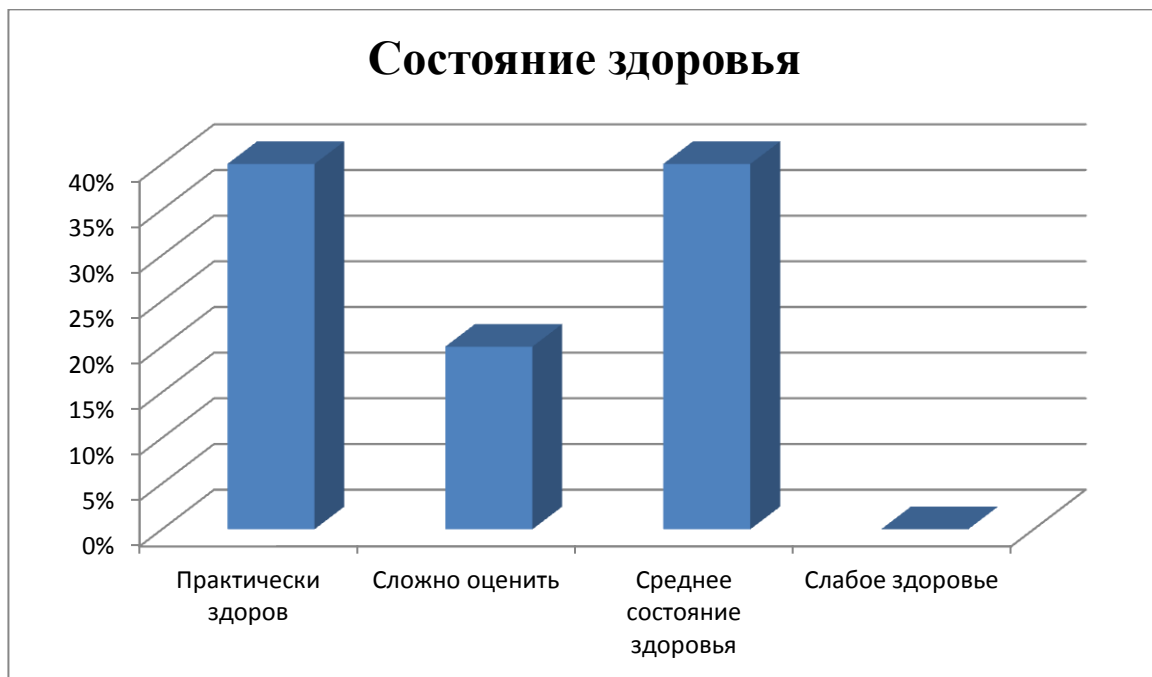


Рисунок 25 – Состояние здоровья



Рисунок 26 – Количество случаев заболевания за год

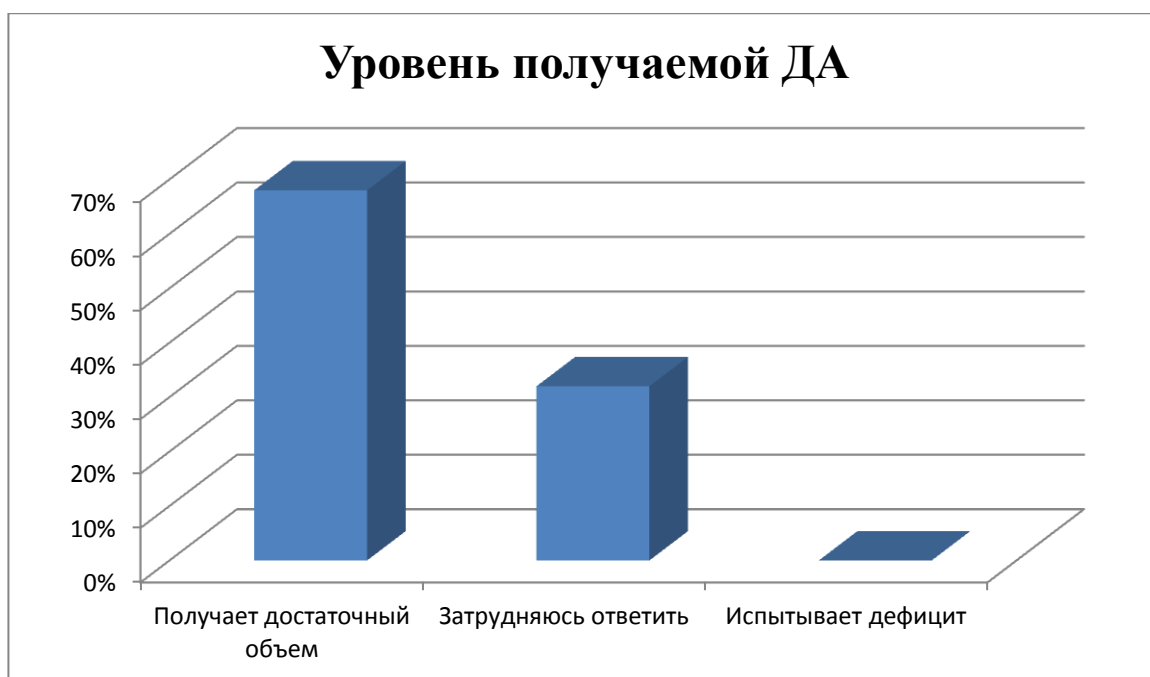


Рисунок 27 – Уровень двигательной активности получаемый ребенком в школе



Рисунок 28 – Формы и виды ФВ применяемые родителями в условиях семейного быта

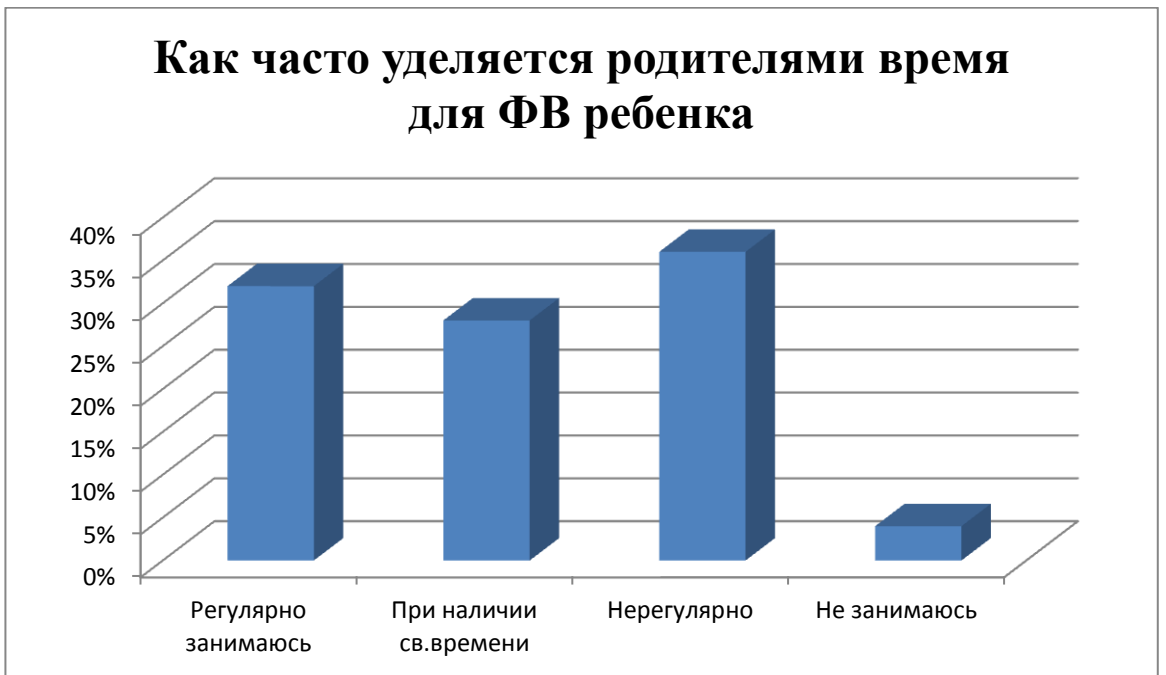


Рисунок 29 – Как часто уделяется родителями время для ФВ ребенка



Рисунок 30 – Причины препятствующие занятию ФВ ребенка



Рисунок 31 – Состояние здоровья родителя



Рисунок 32 – Значимые факторы в укреплении здоровья ребенка



Рисунок 33 – Уровень физической подготовки родителей

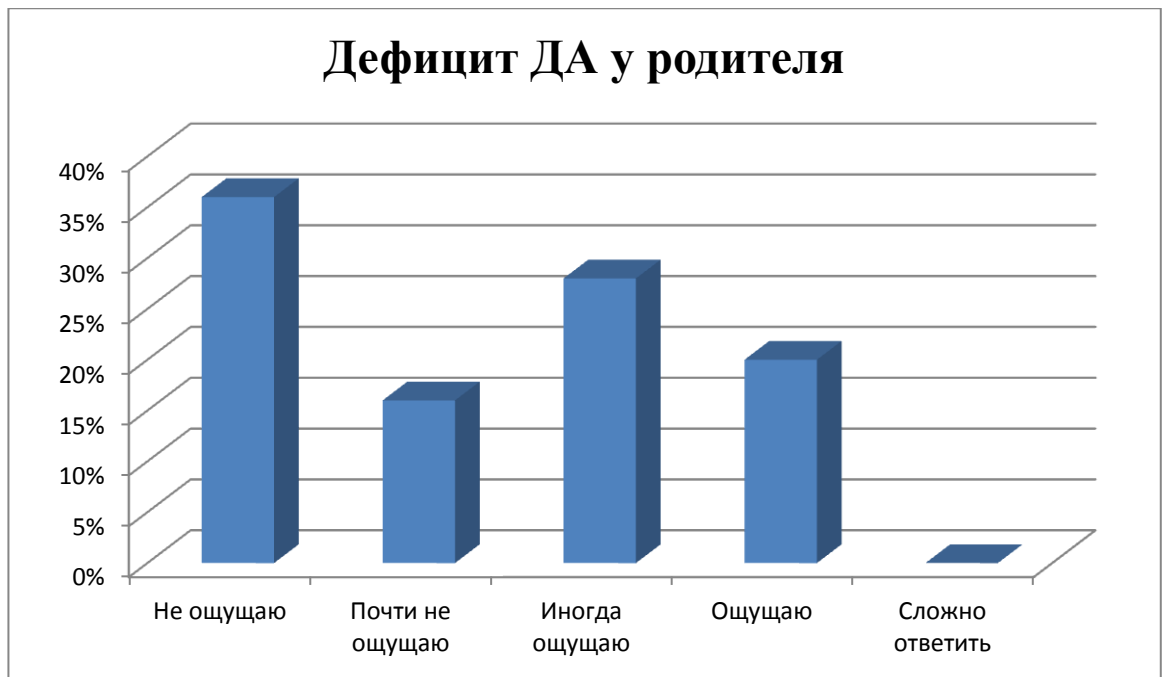


Рисунок 34 – Дефицит двигательной активности у родителя

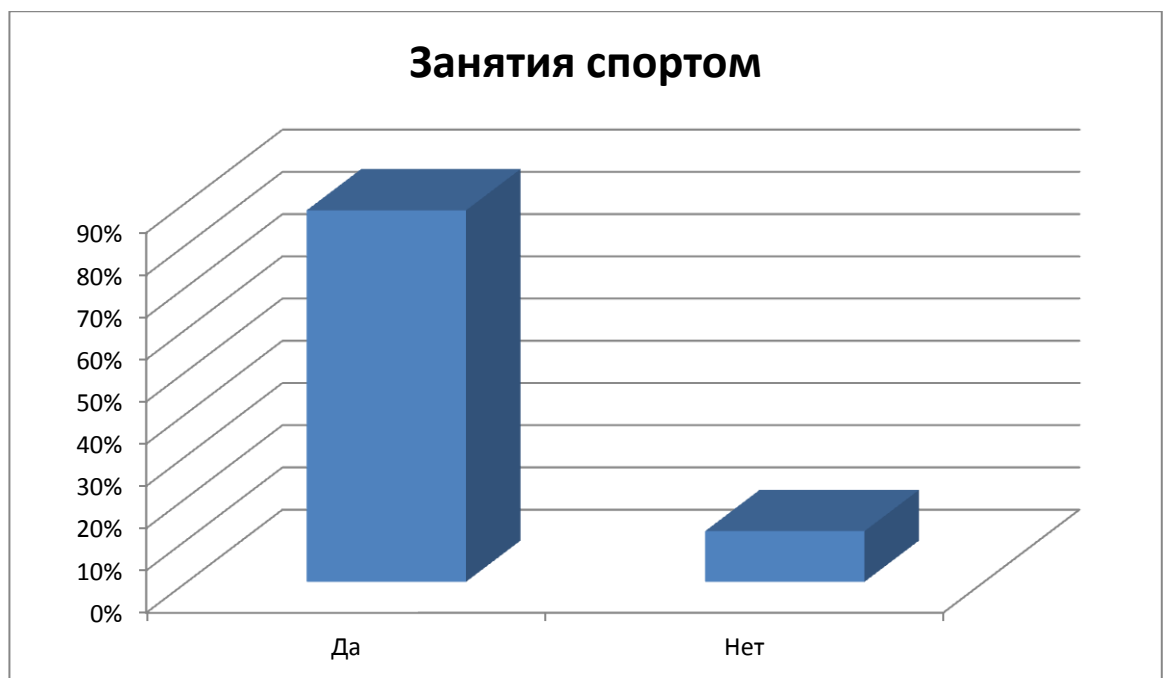


Рисунок 35 – Занятия спортом родителей

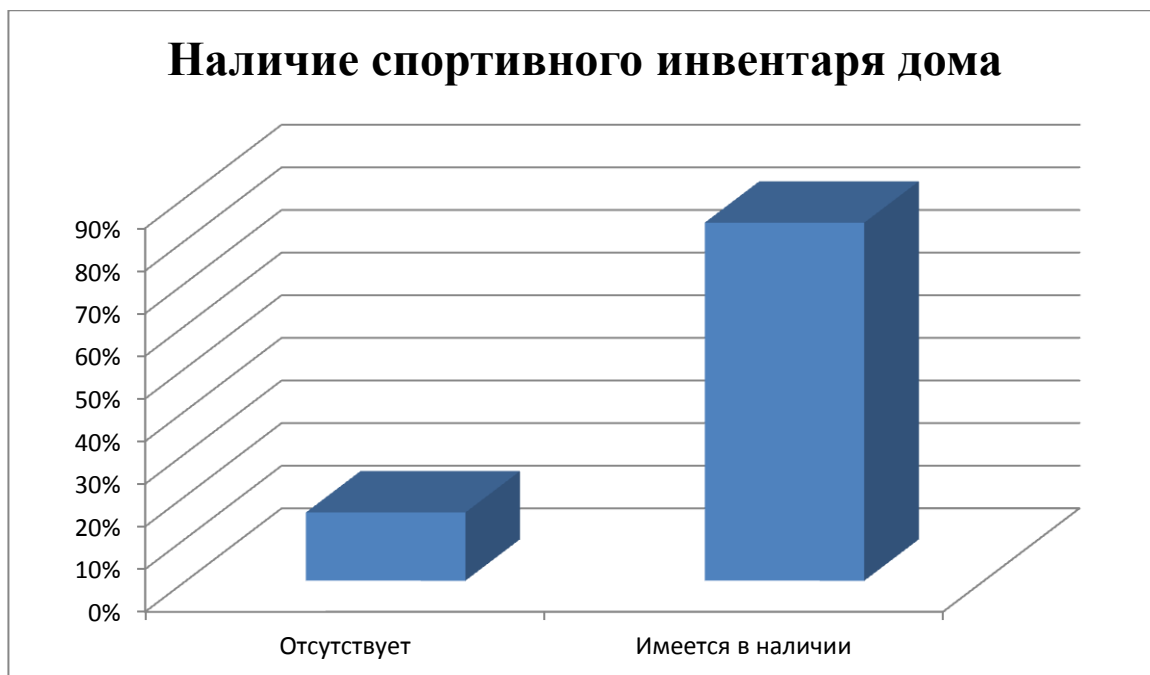


Рисунок 36 – Наличие спортивного инвентаря дома

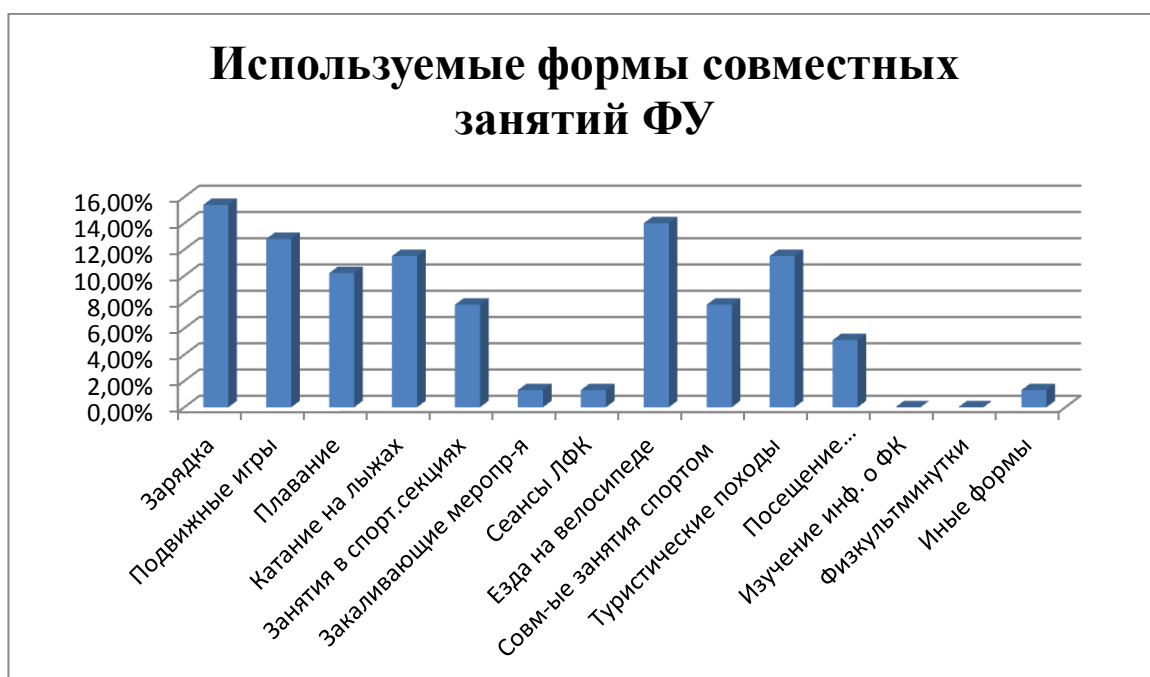


Рисунок 37 – Используемые формы совместных занятий ФУ

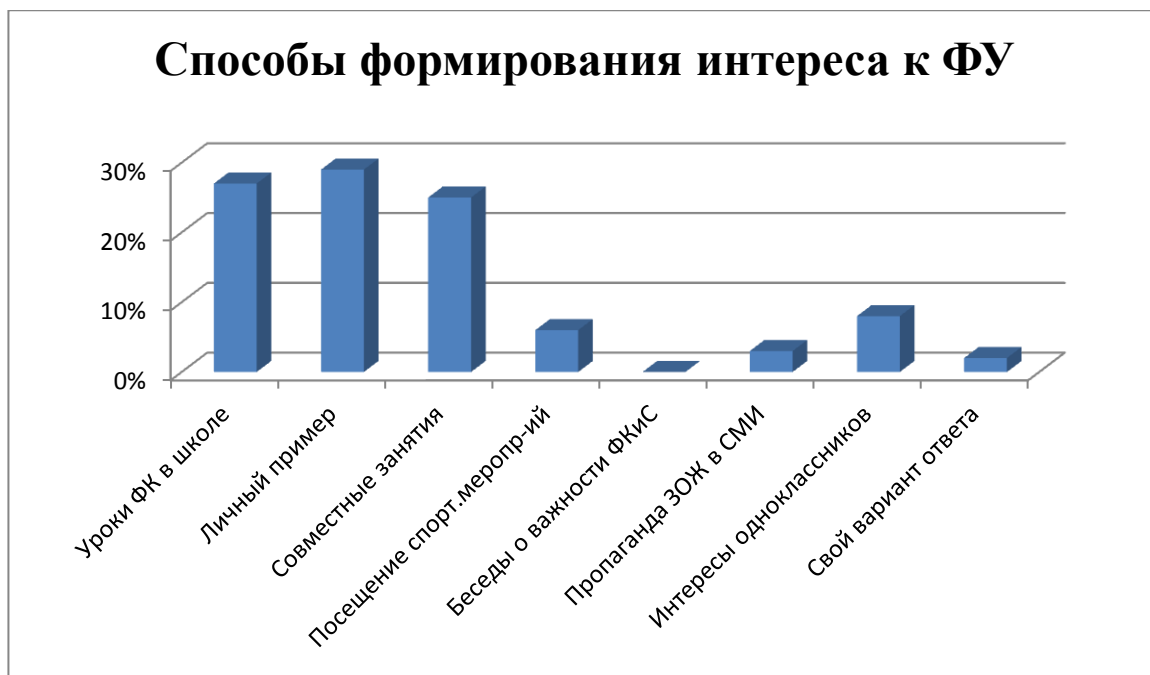


Рисунок 38 – Способы формирования интереса к ФУ

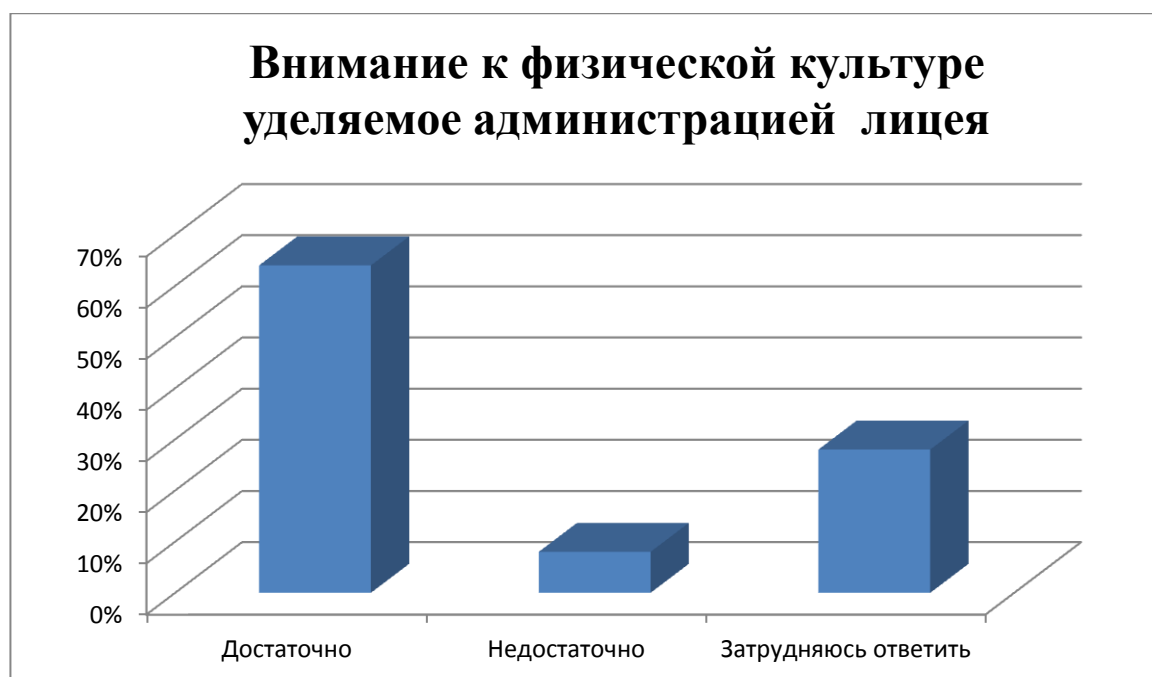


Рисунок 39 – Внимание к физической культуре уделяемое администрацией лицея



Рисунок 40 – Оптимизация процесса ФВ



Рисунок 41 - Наиболее подходящие улучшения для оптимизации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в школе

Результаты анкетирования

В МБОУ Лицей №103 «Гармония» средний возраст родителей обучающихся начальной школы 30 – 40 лет, в основном семьи являются полными и состоят из 3 – 5 членов семьи. Практически все родители имеют высшее образование, за редким исключением. Половина респондентов относится к категории государственных служащих, а другая половина к категории инженерно-технических работников. Состояние здоровья и физическую подготовленность своего ребенка, родители оценивают как «практически здоров» или имеет «среднее состояние здоровья и физической подготовленности». Отвечая на вопрос, о примерном количестве случаев заболевания ребенка в течение учебного года 44% респондентов выбрали вариант «1 – 2 раза». 68% родителей считают, что их ребенок получает достаточный объем двигательной активности на уроках физической культуры. Наиболее предпочтительными формами и видами деятельности, по мнению родителей, являются «подвижные игры во дворе» - 30,3% и «прогулки» - 21,4%.

В основном родители, а точнее 36%, нерегулярно уделяют внимание физическому воспитанию своего ребенка. Основной причиной препятствующей должному вниманию ФВ ребенка, является недостаток свободного времени у родителей – 77%. Практически все респонденты оценили состояние своего здоровья как «удовлетворительное» - 64», и только 28% - считают себя здоровыми. Наиболее значимым фактором в укреплении здоровья ребенка является экология, так ответили 29,6% родителей. 56% респондентов считают свой уровень физической подготовленности удовлетворительным и 36% при этом, не ощущают дефицит двигательной активности. 88% родителей прежде занимались спортивной и физкультурной деятельностью. У 84% респондентов имеется спортивный инвентарь в домашних условиях.

Самой популярной формой занятий физическими упражнениями с ребенком в условиях семейного быта является зарядка – 15,4% и 14% предпочитают езду на велосипеде.

По мнению 29% родителей, наиболее способствует формированию интереса детей к регулярным занятиям ФУ – личный пример членов семьи. 64 % респондентов считают, что администрация и педагогический коллектив лицея достаточно уделяет внимания физической культуре и спорту в школе.

По мнению 33% родителей увеличение числа и продолжительности спортивно-массовых мероприятий позволит оптимизировать процесс ФВ в школе. 27,7% респондентов хотели бы улучшить для оптимизации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в школе, проведение систематических учебно-тренировочных занятий и 24% хотели бы увеличить количество туристских походов и поездок.

3.4. Повышение уровня физической подготовленности обучающихся

Эксперимент проходил на базе Лицея № 103 «Гармония» в г. Железногорске в течение 2018-2019 учебного года. В педагогическом эксперименте были задействованы 42 ученика вторых классов, где средний возраст составляет 8–9 лет. Целью эксперимента являлось повышение уровня физической подготовленности.

В ходе проведения педагогического эксперимента мы акцентировали внимание на отборе методов, форм и способов проведения уроков физической культуры, способствующих повышению уровня физической подготовленности.

Суть педагогического эксперимента заключалась в том, что для повышения уровня физической подготовленности обучающихся использовался разработанный нами комплекс мер:

В течение учебного года для достижения поставленной цели по нашей инициативе были привлечены в физкультурную деятельность обучающиеся 6

-7 классов, в количестве 10 человек. Участниками РДШ были проведены следующие мероприятия:

1. 20 декабря 2018 года проводилась Новогодняя зарядка под ритмичные и новогодние композиции;
2. 16 января и 25 января 2019 года были организованы музыкальные перемены «С Beatles и Высоцким»;
3. С 3 февраля 2019 года каждый четверг в 10.00 в Лицее проводятся утренние зарядки;
4. Всемирный день счастья, учрежденный Организацией Объединенных Наций с 2012 года проводился в холле лицея № 103 «Гармония». Проводилась «бодро-счастливая» зарядка;
5. 12 апреля 2019 года проводился праздник приуроченный Дню космонавтики, организован в форме игры-флэшмоб «Я ракета»;
6. Международный день танца (International Dance Day). Данный праздник состоявшийся 29 апреля 2019 года был проведен в форме дэнс-флэшмоб.

Помимо мероприятий, проводимых педагогическим коллективом и участниками РДШ, мы занимались созданием и внедрением карточек, необходимых для проведения физкультминуток учителями начальной школы, как во время уроков, так и во время перемен.

Также повышению уровня физической подготовленности способствовали: проводимые необязательные фронтальные зарядки для всех желающих.

С целью успешного усвоения материала по разделу «Подвижные игры» проводилось 4 занятия образовательной направленности с использованием информационно-коммуникативных технологий. Темы занятий направлены на изучение основ игр с элементами баскетбола, куда входят: изучение защитной и атакующей стойки баскетболиста, основные способы перемещений (остановки и повороты), а так же, различных видов передач с наглядным объяснением правил игр.

Таблица 1 - Результаты исследования 2 «Л» класса

Контрольные испытания	T	P
1. Бег на 30 м	2.079	<0.05
2. Челночный бег 3x10 м	0.493	>0.05
3. Вис на время	0.655	>0.05
4. Метание мяча на дальность	0.386	>0.05
5. Подтягивание на низкой перекладине	0.536	>0.05
6. Подъем туловища за 30 с	0.83	>0.05
7. Сгибание/разгибание рук в упоре лежа	0.669	>0.05
8. Прыжок в длину с места	0.673	>0.05
9. Бег на 1000 м	1.157	>0.05
10. Наклон вперед на прямых ногах с гимнастической скамейки	0.778	>0.05

Таблица 2 - Результаты исследования 2 «Н» класса

Контрольные испытания	T	P
1. Бег на 30 м	1.877	>0.05
2. Челночный бег 3x10 м	2.054	<0.05
3. Вис на время	0.296	>0.05
4. Метание мяча на дальность	0.296	>0.05
5. Подтягивание на низкой перекладине	0.49	>0.05
6. Подъем туловища за 30 с	0.871	>0.05
7. Сгибание/разгибание рук в упоре лежа	0.606	>0.05
8. Прыжок в длину с места	0.587	>0.05
9. Бег на 1000 м	1.098	>0.05
10. Наклон вперед на прямых ногах с гимнастической скамейки	0.595	>0.05

Результаты исследования

1. Бег на 30 м.

- «до» высокий уровень – 35,7%, средний уровень – 28,6%, низкий уровень – 35,7%

- «после» высокий уровень – 52,5%, средний уровень – 26,1%, низкий уровень – 21,4%

2. Челночный бег 3x10 м:

- «до» высокий уровень – 38%, средний уровень – 31%, низкий уровень – 31%

- «после» высокий уровень – 59,5%, средний уровень – 31%, низкий уровень – 9,5%

3. Вис на время:

- «до» высокий уровень – 9,5%, средний уровень – 50%, низкий уровень – 40,5%

- «после» высокий уровень – 21,4%, средний уровень – 62%, низкий уровень – 16,6%

4. Метание мяча на дальность:

- «до» высокий уровень – 83% средний уровень – 17%

- «после» высокий уровень – 100%

5. Подтягивание на низкой перекладине:

- «до» высокий уровень – 0%, средний уровень – 17%, низкий уровень – 83%

- «после» высокий уровень – 9,5%, средний уровень – 31%, низкий уровень – 59,5%

6. Подъем туловища за 30 с:

- «до» высокий уровень – 19%, средний уровень – 47,6%, низкий уровень – 33,4%

- «после» высокий уровень – 43%, средний уровень – 54,6%, низкий уровень – 2,4%

7. Сгибание/разгибание рук в упоре лежа:

- «до» высокий уровень – 0%, средний уровень – 18%, низкий уровень – 62%

- «после» высокий уровень – 7%, средний уровень – 69%, низкий уровень – 24%

8. Прыжок в длину с места:

- «до» высокий уровень – 16,7%, средний уровень – 54,8%, низкий уровень – 28,5%

- «после» высокий уровень – 31%, средний уровень – 59,5%, низкий уровень – 9,5%

9. Бег на 1000 м:

- «до» высокий уровень – 0%, средний уровень – 74%, низкий уровень – 26%

- «после» высокий уровень – 4,8%, средний уровень – 81%, низкий уровень – 14,2%

10. Наклон вперед на прямых ногах с гимнастической скамейки:

- «до» высокий уровень – 0%, средний уровень – 45,2%, низкий уровень – 54,8%

- «после» высокий уровень – 4,8%, средний уровень – 90,4%, низкий уровень – 4,8%

Таким образом, граничное значение во 2 «Л» классе по контрольному испытанию «Бег на 30 м», меньше экспериментального, следовательно, различия между полученными в эксперименте средними арифметическими значениями считаются достоверными, а значит, достаточно оснований говорить о том, предложенный нами комплекс мер оказался эффективнее с использованием традиционной методики обучения бегу на короткие дистанции.

Граничное значение во 2 «Н» классе по контрольному испытанию «Челночный бег 3x10 м», меньше экспериментального, следовательно, различия между полученными в эксперименте средними арифметическими значениями считаются достоверными, а значит, достаточно оснований говорить о том, что предложенный нами комплекс мер способствовал повышению результатов.

Однако, полученные экспериментальные значения в сравнении с контрольными для остальных испытаний в двух классах, улучшились (приложение №1), но, не могут считаться достоверными поскольку граничное значение остается больше экспериментальных.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Из литературных источников нами были выявлены и обобщены основные проблемы, имеющие непосредственное отношение к проведению уроков физической культуры в общеобразовательной школе. В ходе изучения литературных источников нами были изучены возможные способы их решения на основе современного научного знания. В перечне основных причин низкого качества проведения уроков, мы находим низкий уровень деятельности государственных структур в сфере ФК и С, ее решение возможно за счет переподготовки действующих специалистов и процесса омоложения педагогического состава. Отмечается доказанная тенденция снижения уровня здоровья и физической подготовленности на примере Лицея №103 «Гармония» в г. Железногорске, решение данной проблемы мы видим в реализации предложенного нами комплекса мер, суть которого заключается в приобщении в физкультурно-спортивную деятельность детей школьного возраста во внеурочное и урочное время. Рассматривая программы по физической культуре для 1-11 классов и положения Федерального Государственного Образовательного Стандарта, мы приходим к выводу, что без определения приоритетного направления в образовании и модернизации методик, форм и способов организации образовательного процесса, непосредственно только за счет проведения уроков будет невозможно достигнуть поставленных перед ним современным обществом задач. Выясняя уровень отношения обучающихся к урокам физической культуры, было выявлено положительное отношение учеников, это в свою очередь, способствует решению имеющихся проблем стоящих перед школьным физическим воспитанием. В ходе анкетирования на базе Лицея, нами было выявлено, что по мнению обучающихся в дальнейшей жизни им будет необходимо изучение гуманитарных наук, это наталкивает на мысль о том, что использование академических форм занятий по физической культуре будет способствовать повышению качества процесса обучения, а также способствовать поддержанию хорошего уровня здоровья и осознания

его важности у обучающихся со стремлением повысить уровень физической подготовленности.

Касаясь вопроса о использовании традиционных методик, нельзя однозначно сказать что они утратили свою значимость. Невозможно со стопроцентной уверенностью подтвердить, что та, или иная методика является наиболее прогрессивной и эффективной в практике школьного физического воспитания. Делая вывод, мы приходим к заключению, что решение имеющихся проблем возможно только за счет комплексного подхода к ним и главной задачей научного сообщества и практиков теперь состоит в том, чтобы объединить присущие этим концепциям и подходам, методикам и форм - основополагающие признаки в единое целое и на основе этого установить, насколько та или иная концепция и подход физического воспитания позволит выполнить хотя бы минимальные требования Государственного Образовательного Стандарта по предмету «Физическая культура» в современном общеобразовательном учреждении.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Педагогика. Учебное пособие для ин-тов физической культуры. Под ред. Белорусовой В. М.: Физкультура и спорт, 1972. 251 с.
2. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб. для ин-тов физ. культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — 543 с, ил.
3. Н.И. Пономарев. Физическая культура как элемент культуры общества и человека. Санкт-Петербург: С-ПГАФК им П.Ф. Лесгафта. 1996. - 284. – С. 192 – 194.
4. Железняк Ю.Д., Минбулатов.В.М. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д.Железняк, В. М. Минбулатов. — М.: Издательский центр «Академия», 2004. — 272 с.
5. Держинская Л. Б., Прохорова И. В., Держинский Г. А. Физическая культура: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений ф-тов заоч. обучения / Л. Б. Держинская, И. В. Прохорова, Г. А. Держинский; Волгоградский филиал ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы». – Волгоград: Изд-во Волгоградского филиала РАНХиГС, 2016. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). – Систем. требования: IBM PC с процессором 486; ОЗУ 64 Мб; CD-ROM дисковод; Adobe Reader 6.0. – Загл. с экрана
6. Теория физической культуры и спорта. Учебное пособие /Сиб. федер. ун-т; [Сост. В.М. Гелецкий]. – Красноярск: ИПК СФУ, 2008. – 342 с..
7. Общие основы теории и методики физической культуры: Учебное пособие. – Омск: СибГАФК, 2001. – 72 с.
8. Л.А. Архипова. Методика преподавания физической культуры в начальной школе: учебное пособие. Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2013. 264 с.

9. Теория и методики физического воспитания: Учеб. Для студентов фак. физ.культуры пед. ин-тов по спец. 03.03 «Физ. культура»/Б. А. Ашмарин, Ю. А. Виноградов, З. Н. Вяткина.; Под ред. Б. А. Ашмарина.— М.: Просвещение, 1990. 287 с.

10. Хазова С.А., Бгуашев А.Б. Потенциал физической культуры и спорта в воспитании и развитии школьников: монография. – Майкоп, изд-во АГУ, 2012 г. – 154 с. С. 4 – 5. (6 п.л.)

11. Сарамуд Н.Г. Урок – основная форма работы по физической культуре в школе: учеб. – метод. Пособие / Н.Г. Сарамуд. - Выборг: АОУ ВПО «ЛГУ им. А.С. Пушкина», 65 с. - 2014. С. 4

12. Лукьяненко В.П. Концепция реформирования учебной работы по физической культуре в школе. – Ставрополь: Изд-во СКФУ. – 128. – 2015. – С. 34 – 37.

13. Львова Л.В. Урок физической культуры в школе: особенности подготовки и проведения. [Электронный ресурс]. <https://infourok.ru/urok-fizicheskoy-kulturi-v-shkole-osobennosti-podgotovki-i-provedeniya-1503330.html>

16. Абрамишвили Г.А., Карпов В.Ю. Научно-теоретический журнал «Ученые записки», № 11 (117) – 2014. С. 7.

17. Ким, Т. К. Организационно-педагогическое и программно-методическое обеспечение физического воспитания в системе «семья-школа»: монография / Т. К. Ким. – М.: МПГУ, 2015. – 449. - С. 30 – 36.

18. А.Ш. Байрамова Актуальные проблемы физической культуры у детей школьного возраста // «Научно-практический электронный журнал Аллея Науки»/ Байрамова А.Ш.–2018. - №3(19). - Стерлитамакский филиал БашГУ. -С. 1 -4.

19. Бальсевич В.К. «Здоровьеформирующая функция образования в Российской Федерации (материалы к разработке национального проекта оздоровления подрастающего поколения России в период 2006-2026 гг.)» //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2006. № 6. - С. 1–6 .

20. Параничева Т. М., Тюрина Е. В. Динамика состояния здоровья детей дошкольного и младшего школьного возраста // Новые исследования. 2012. №4 (33).

21. Столяров В. И. Теория и методология современного физического воспитания (состояние разработки и авторская концепция): монография: - К.: НУФВСУ, изд-во «Олимп. лит.». 2015. С. – 1 – 4.

22. Андреева И.Н, Абдулина А.В. Актуальные проблемы преподавания физической культуры в начальных классах средней школы и реализация положений ФГОС // Вестник Марийского государственного университета. 2015. №4 (19). С. 5 – 7.

23. Петрова Н.Ф., Горювая В.И. Современная школа и проблемы учащихся // Успехи современного естествознания. – 2005. – № 11. – С. 73-75;

24. Богданов М.Ю., Терентьева О.С. Формы организации уроков физической культуры как проблема физического воспитания в общеобразовательной школе // Вестник ТГУ. Серия гуманитарные науки. – 2012. - выпуск 2 (106). – С. 260-262.

25. Годжиев Г. Т, Воробьева И. Н. Актуальные проблемы современного школьного физического воспитания // АНИ: педагогика и психология. 2018. №2 (23). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/aktualnye-problemy-sovremennogo-shkolnogo-fizicheskogo-vozpitaniya> (дата обращения: 02.12.2018).

26. Шеенко Е.И., Полинцев С.В., Сундин А.В. Анализ проблем качества современного урока физической культуры // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – № 5.;

27. Внедрение федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования в практику физического воспитания;

28. Емельянова С.П. Совершенствование преподавания физической культуры в школе. URL: <http://открытыйурок.рф/статьи/612211/> (Дата обращения: 3.12.2018)

29. Фомичева Н.В. Технологии и подходы к организации учебного процесса по физической культуре в современной системе физкультурного образования. Сибирский педагогический журнал №6 / 2013. С. 61 -64.

30. Певницына Л.М. Как построить урок физической культуры в соответствии с требованиями ФГОС / Л. М. Певницына // Научно-теоретический журнал. Научное обеспечение системы повышения квалификации кадров. – 2013. – Выпуск № 2 (15). – С. – 91 - 99.

31. Алексеева А.П. «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года": достоинства и недостатки // Общество и право. 2012. №3 (40). С. – 271 – 273.

32. Назаркина Н.И., Николаичева И.М. Преподавание физической культуры в общеобразовательных учреждениях в условиях введения ФГОС второго поколения и 3 часа физической культуры // Методические рекомендации. М.: ТВТ Дивизион, 2014. – 240. – С. 4 – 8.

32. Курамшин Ю.Ф. Основные подходы и концепции модернизации физического воспитания школьников // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. 2013. №2.

33. Лубышева Л.И. Спортсизация в системе физического воспитания: от научной идеи к инновационной практике: монография / Л.И. Лубышева, А.И. Загrevская, А.А. Передельский, И.В. Манжелей, С.Н. Литвиненко, Е.А. Черепов, Н.В. Пешкова, М.А. Родионова, А.Г. Поливаев, А.Н. Кондратьев, М.В. Базилевич. – М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта». – 200. - 2017. С. 84 – 94.

34. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Модернизация школьного урока на основе спортивноориентированного физического воспитания // Российский государственный университет Физической Культуры, Спорта и Туризма. Москва. - С. 125 – 127.

35. Дуркин П.К. Формирование у школьников интереса к физической культуре: учеб.пособие. - Архангельск: Изд-во, Арханг. гос. техн. ун-та, 2006. – (128).- С. 9 – 20.

36. Плотникова И.И., Галимов Г.Я., Кудрявцев М.Д., Михалёва Е.А. Особенности применения развивающих образовательных технологий на уроках физической культуры // Вестник БГУ. 2013. №13. – С. 105 – 109.

37. Антонюк С. Д. Образовательный аспект спортивно-ориентированного физического воспитания в современной школе // Вестник ТГУ. 2013. №6 (122). – С. 85 – 87.

38. Щетинина С.Ю. Социально-педагогические факторы физкультурно-спортивной среды, способствующие повышению эффективности физического воспитания в общеобразовательной школе // Ученые записки университета Лесгафта. 2012. №6 (88).

39. Логинов В.В. Методика актуализации потребности в физической культуре у школьников // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2016. №1. – С. 182 – 187.

40. Фирсин С.А. Факторы, влияющие на отношение школьников к урокам физкультуры // Ученые записки университета Лесгафта. 2015. №1. – С. 183 – 184.

41. Макаренко В.К. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом // Известия ПГУ им. В.Г. Белинского. 2008. №10. – С. – 142 – 144.

42. Пустовой А.П., Скачков Н.Г., Романова Л.И. Инновационные аспекты физической культуры студенческой молодежи: учебно-методическое пособие/ ГОУВПО СПбГТУРП. – СПб., 2010 – (30). – С. 12 – 19.

43. Библиографическое описание: Давыдова С. В. Требования к современному уроку физической культуры в условиях ФГОС [Текст] // Проблемы и перспективы развития образования: материалы VIII Междунар. науч. конф. (г. Краснодар, февраль 2016 г.). — Краснодар: Новация, 2016. — С. 54 -56.

44. Кудрявцев М.Д, Галимов Г.Я, Марков К.К,Кадач О.В. Новые подходы к построению развивающего обучения школьников на уроках

физической культуры в общеобразовательной школе // Вестник КГПУ им. В.П. Астафьева. 2013. №4 (26).

45. Бальсевич В. К. Инфраструктура высокоэффективного физического воспитания в общеобразовательной школе России: методология проектирования и эксплуатации // Вестник спортивной науки. 2003. №1. С. 36 – 39.

46. Физическая культура : основы знаний : Учебное пособие. - Ставрополь : Изд-во СГУ. – 2001. – 224. - С. 47 – 55.

47. Лукьяненко В.П. Концепция реформирования учебной работы по физической культуре в школе. – Ставрополь: Изд-во СКФУ. – 128. – 2015. С.37 – 42.

48. Купчина Е.Н. Пути повышения качества уроков физической культуры в общеобразовательной школе / Е.Н Купчина // Научно – теоретический журнал «Ученые Записки». – 2014. - №6 (28). - С. 59-60.

49. Сайкина Елена Гавриловна Концептуальные основы обновления физкультурного образования школьников с приоритетной оздоровительной направленностью // Известия РГПУ им. А.И. Герцена. 2008. №81.

50. А.Н. Савчук, Н.В. Муханова. Современные подходы к организации уроков физической культуры. // Вестник ЮУрГУ, №20, 2011. С 6 – 7.

51. Фирсин Сергей Анатольевич, Маскаева Татьяна Юрьевна Отношение к физической культуре и физкультурно-спортивной деятельности школьников и студентов в XXI веке // Человек. Спорт. Медицина. 2014. №4.

52. Щетинина С.Ю. Мониторинг удовлетворенности школьников уроками физической культуры / С.Ю Щетинина // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». – 2007. - №5 (27). – С. 100-106.

53. Истягина - Елисеева Елена Александровна. Анализ отношения к здоровому образу жизни, физической культуре и спорту в современной России // ИСОМ. 2015. №3. – С. 34 – 36.

54. Лигута В.Ф. Отношение родителей к физической культуре, здоровому образу жизни и физическому воспитанию детей // Вестник ТГПУ. 2016. №12 (177). – С. 33 – 37.

55. Петренко Е.Н., Варфоломеева З.С. Физическая культура глазами школьника //Сборник статей IV Всероссийской заочной научно-практической конференции с международным участием, приуроченной к 50 летию Факультета физической культуры Педагогического института Белгородского государственного национального исследовательского университета. Современное состояние и тенденции развития физической культуры и спорта. 2017. - С. – 325 – 327.

56. Кабачков В. А., Пашин Александр Алексеевич Исследование возрастных особенностей физической подготовленности и субъективного отношения к физической культуре и спорту учащихся общеобразовательных школ // Вестник спортивной науки. 2010. №4.

57. Фирсин, С.А. Оценка содержания уроков физической культуры / С.А. Фирсин // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 5 (123). – С. 190-194.

58. Фирсин С.А., Маскева Т.Ю. Отношение к физической культуре и физкультурно-спортивной деятельности школьников и студентов в XXI веке / Т.Ю Маскаева, С.А Фирсин // Вестник ЮУрГУ. Серия «Образование, здравоохранение, физическая культура». – 2014, том 14, № 4. – С. 9-11.

59. Ким, Т. К.Организационно-педагогическое и программно-методическое обеспечение физического воспитания в системе «семья-школа»: монография / Т. К. Ким. – М.: МПГУ, 2015. – 449. - С. 6 – 7.

60. Шилова Г.В. Формирование интереса школьников к занятиям физической культуры // Материалы X Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум» [Режим доступа]: URL::scienceforum.ru/2018/article/2018004199 (дата обращения: 05.01.2019).

61. Навигатор образования. [Режим доступа]: URL;
https://fulledu.ru/articles/1305_modernizaciya-fizkultury-v-shkole.html

62. Хохлова Ольга Алексеевна, Алешина Наталья Сергеевна
Инновационные формы и методы современного физического воспитания //
Символ науки. 2016. №2-1. [Режим доступа]: URL:
<https://cyberleninka.ru/article/n/innovatsionnye-formy-i-metody-sovremennogo-fizicheskogo-vozpitanija-1> (дата обращения: 27.02.2019).

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

Определение уровня физической подготовленности

Таблица 3 - Уровень физической подготовленности 2Л класса.

	Обучающийся	Бег на 30 м (с)	Челночный бег 3х10 м (с)	Вис на время (с)	Метание мяча на дальность (м)	Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	Подъем туловища за 30 с (кол-во раз)	Сгибание/разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	Прыжок в длину с места (см)	Бег на 1000 м (мин)	Наклон вперед на прямых ногах с гимнастической скамейки (см)
		до/после	до/после	до/после	до/после	до/после	до/после	до/после	до/после	до/после	до/после
1	Бектеев Федор	6,9/6,6	10,8/10,3	32/47	9/11	7/9	9/11	5/8	123/130	6,55/6,31	1/2
2	Забродин Семён	6,5/6,0	10,5/10,2	40/49	10/12	9/10	15/19	9/11	140/148	6,47/6,22	3/5
3	Зайцева Дарья	6,1/5,7	9,9/9,6	57/68	12/15	7/9	18/21	8/11	137/148	7,26/7,15	4/6
4	Землянский Арсений	6,1/5,8	9,8/9,7	73/78	21/23	11/13	12/16	9/13	153/155	6,54/6,31	1/2
5	Кожемьяков Иван	6,5/5,9	10,5/10,3	66/76	17/18	9/12	11/14	6/8	137/142	7,05/6,40	0/1
6	Коробкина Светлана	7,2/6,7	10,11/10,9	43/51	13/14	8/11	10/13	5/7	120/123	7,52/7,35	2/5
7	Кудряшова Дарья	6,0/5,8	9,7/9,5	68/79	20/22	11/14	18/22	7/10	135/143	6,37/6,22	3/8
8	Куликов Яромир	6,3/6,1	10,0/9,8	45/60	13/15	8/9	17/19	4/7	120/129	7,30/7,16	1/3
9	Курочкина Елизавета	6,2/6,5	10,7/10,4	38/42	9/11	7/6	9/12	3/5	115/122	7,49/7,38	4/6
10	Марущак Артемий	7,3/6,9	10,9/10,5	23/37	12/14	5/7	9/11	2/5	125/132	7,33/7,17	0/1
11	Орлов Ярослав	6,1/5,9	9,9/9,8	51/59	14/18	6/9	13/16	6/9	138/144	6,32/6,27	2/5
12	Потапник Полина	5,9/5,8	9,6/9,3	44/56	21/23	10/13	14/19	7/11	129/137	7,01/6,48	3/7
13	Самойлова Елизавета	6,3/6,5	10,4/10,1	33/40	12/13	4/8	8/10	2/5	119/130	7,36/7,27	2/5
14	Селиванов Евгений	6,6/6,0	10,2/9,9	58/67	11/14	6/10	13/17	6/8	127/142	6,35/6,28	1/2
15	Серебrenников Александр	5,8/5,7	9,7/9,4	70/78	17/24	13/16	14/23	8/14	139/150	5,83/5,17	3/7
16	Сидорова Ксения	6,7/6,8	10,3/10,1	38/47	8/13	2/6	8/12	4/5	119/125	7,23/7,13	4/6
17	Симанов Дмитрий	7,2/6,7	10,8/10,3	24/31	11/14	4/4	9/13	3/4	117/123	7,11/6,58	2/3
18	Сметанина Марина	5,9/5,7	10,1/9,7	49/55	13/15	7/9	12/15	4/9	132/141	7,07/6,43	4/7
19	Чихачёва Валерия	6,9/6,7	13,01/12,7	26/33	9/12	6/8	8/13	3/4	117/124	7,55/7,31	2/6
20	Юргельян Софья	6,4/6,2	10,9/10,10	32/36	10/15	5/7	9/11	3/3	120/127	7,26/7,02	3/4

Таблица 4 - Уровень физической подготовленности 2Н класса

	Ученик	Бег на 30 м (с)	Челночный бег 3х10 м (с)	Вис на время (с)	Метание мяча на дальность (м)	Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	Подъем туловища за 30 с (кол-во раз)	Сгибание/разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	Прыжок в длину с места (см)	Бег на 1000 м (мин)	Наклон вперед на прямых ногах с гимнастической скамейки (см)
		до/после	до/после	до/после	до/после	до/после	до/после	до/после	до/после	до/после	до/после
1	Алиев Ильяс	6,8/6,5	10,3/10,1	73/78	20/22	9/10	15/19	9/11	140/148	6,47/6,22	3/5
2	Бурдин Богдан	6,4/5,9	10,9/10,6	40/43	10/12	6/7	10/13	5/7	120/126	7,26/7,22	1/2
3	Бурдин Герман	6,0/5,6	10,8/10,7	39/40	9/11	5/6	12/14	5/6	123/128	7,28/7,25	2/3
4	Вдовин Матвей	6,2/6,1	9,8/9,7	55/61	18/19	11/13	12/16	9/13	132/137	6,54/6,31	1/2
5	Жуковлева Екатерина	6,4/6,1	10,7/10,3	40/45	14/15	5/7	10/13	3/5	137/142	7,05/6,41	3/4
6	Лафетов Артем	7,1/6,6	9,9/9,8	43/51	17/18	11/14	11/14	8/9	135/143	6,52/6,35	0/2
7	Леснов Никита	6,1/5,9	9,7/9,5	69/80	20/22	8/11	17/18	7/10	133/140	6,37/6,22	4/5
8	Масленикова София	6,4/6,1	10,0/9,8	32/40	13/15	7/6	12/14	5/8	120/129	7,30/7,16	5/7
9	Машин Степан	6,2/6,6	10,7/10,4	38/42	13/15	8/9	11/13	7/8	130/134	6,49/6,38	2/5
10	Мутвина Анастасия	7,2/6,9	10,10/10,7	23/37	11/12	5/7	9/11	2/5	125/132	7,33/7,17	3/6
11	Пожидаева Кира	6,0/5,7	10,9/10,8	35/43	9/11	5/8	8/9	4/6	128/135	7,32/7,27	4/7
12	Прахов Илья	6,7/6,6	9,9/9,8	53/57	14/16	7/9	13/15	7/11	129/137	7,01/6,48	0/3
13	Савченко Екатерина	6,2/6,0	10,4/10,1	33/40	8/10	4/8	8/10	2/5	119/130	7,36/7,27	2/5
14	Смирнов Семен	6,9/6,7	10,1/9,9	55/65	17/24	6/10	13/17	6/7	126/141	6,35/6,28	1/2
15	Терехова Таисия	6,7/6,6	10,3/10,1	33/40	11/14	3/5	8/11	4/5	119/130	7,15/7,8	3/7
16	Фурсов Михаил	6,3/5,9	9,8/9,5	47/56	18/19	7/8	15/18	7/11	123/127	6,23/6,13	2/3
17	Харковенко Милана	7,2/6,7	10,3/10,0	24/31	11/14	4/4	8/12	3/4	117/123	7,58/7,11	3/5
18	Чибирев Артемий	5,9/5,7	9,7/9,4	74/80	20/23	10/13	18/21	8/14	153/155	5,83/5,17	4/7
19	Чирков Иван	6,9/6,7	10,01/9,63	67/70	19/21	7/9	16/19	5/8	138/141	6,55/6,31	2/5
20	Шигаева Дарья	6,4/6,2	10,9/10,10	32/36	10/15	4/5	9/11	3/3	120/127	7,26/7,02	3/7
21	Шишова Виолетта	6,7/6,5	10,0/9,8	64/68	18/21	7/9	17/20	7/12	140/147	6,55/6,40	5/8
22	Юрьев Константин	6,2/5,5	10,1/9,7	67/71	17/20	8/11	16/19	7/13	143/151	6,50/6,22	3/4

**Анкета для родителей. Физическое воспитание ребенка в условиях
семейного быта**

Ваш возраст _____ Пол М Ж Укажите Ваш состав
семьи _____

Укажите количество детей в семье соответственно с возрастом:
количество детей _____ возраст детей (в порядке возрастания)

Ваше образование:

общее среднее; среднее специальное; неоконченное высшее; высшее;

Укажите к какой группе работников Вы относитесь:

инженерно-технический работник; служащий; рабочий; научный
сотрудник;

свой вариант ответа

1. Оцените состояние здоровья и физической подготовленности Вашего
ребенка:

практически здоров; сложно оценить. среднее состояние здоровья и
уровень физической подготовленности; слабое здоровье и низкий уровень
физической подготовленности;

2. Укажите примерное количество случаев заболевания Вашего ребенка в
течение учебного года:

Не болеет; 1 – 2 раза; 3 – 4 раза; Болеет часто 4 и
более раз.

3. Выберите утверждение, соответствующее Вашему мнению об уровне
получаемой двигательной активности (ДА) вашего ребенка на уроке
физической культуры:

Получает достаточный объем ДА; Сложно ответить; Испытывает
дефицит ДА.

4. Выберите следующие формы и виды деятельности для ребенка по Вашему мнению, которые являются наиболее предпочтительными, для использования в условиях семейного быта?

подвижные игры во дворе; рисование, лепка, конструирование, рукоделие и т.п.;

чтение просмотр программ для детей по ТВ; прогулки; помощь родителям по хозяйству; совместные с родителями занятия физическими упражнениями;

музыкальные занятия, занятия танцами; свой вариант ответа _____

5. Как часто Вы уделяете внимание физическому воспитанию (ФВ) ребенка:

регулярно занимаюсь; при наличии свободного времени; нерегулярно; не занимаюсь;

6. Назовите причины препятствующие должному вниманию ФВ Вашего ребенка:

недостаток свободного времени; отсутствие подходящих условий
 отсутствие необходимых знаний; нежелание преодолевать «препятствия»;
 отсутствие секций по видам спорта; отсутствие квалифицированных тренеров; высокая стоимость занятий; семейно-бытовые условия;

слабое здоровье;

не считаю, что это важно, главное чтобы ребенок получил хорошее образование;

свой вариант ответа

7. Оцените состояние своего здоровья:

здоров; удовлетворительное; затрудняюсь ответить;

неудовлетворительное;

8. Отметьте в порядке возрастания факторы, которые, по вашему мнению, являются наиболее значимыми в укреплении здоровья ребенка: _ Экология (соблюдений личной и общественной гигиены, санитарно-гигиенических

норм и правил, состояние окружающей среды); __ Систематические занятия физическими упражнениями и спортом; __ Система здравоохранения (лечебные, оздоровительно-реабилитационные программы, профилактические мероприятия); __ Распорядок дня; __ Здоровое питание; __ Генетические факторы; __ Эмоционально-психологический климат; __ Наличие вредных привычек; __ Закаливающие процедуры.

9. Оцените, пожалуйста, свой уровень физической подготовленности:
 Хорошо; Удовлетворительно; Неудовлетворительно; Сложно оценить.

10. Ощущаете ли Вы дефицит двигательной активности?
 Не ощущаю; Почти не ощущаю; Иногда ощущаю Ощущаю; Сложно ответить.

11. Занимались ли Вы прежде спортом или иными формами двигательной активности?
 Да; Нет.

12. Есть ли в наличии у Вас спортивный инвентарь или оборудование для занятий физическими упражнениями (ФУ) в домашних условиях?
 Отсутствует; Имеется в наличии _____

13. Выберите из предложенных вариантов формы занятий ФУ которые Вы используете в условиях семейного быта:

- зарядка; подвижные игры; плавание; катание на лыжах (коньках);
- занятия в спортивных секциях; закаливающие мероприятия; сеансы ЛФК;
- езда на велосипеде, самокате; совместные занятия спортом с ребенком;
- туристические походы; посещение все семьей спортивных мероприятий;
- изучение информационных источников о физической культуре и спорту;
- физкультураминутки и паузы; иные формы

14. Укажите, что на Ваш взгляд наиболее способствует формированию интересов детей и их приобщению к регулярным занятиям физическими

упражнениями (ФУ) и спортом? (Выберите наиболее важные):

- Уроки ФК в школе;
 - Личный пример членов семьи;
 - Совместные занятия ФУ в семье;
 - Посещение спортивных мероприятий;
 - Беседы о важности ФК и С в жизни человека;
 - Пропаганда ЗОЖ в СМИ;
 - Интересы одноклассников и друзей;
 - Свой вариант ответа
-

15. Достаточно ли внимания, по вашему мнению уделяет администрация и педагогический коллектив школы физической культуре и спорту?

- Достаточно;
- Недостаточно;
- Затрудняюсь ответить.

16. Перечислите мероприятия, которые позволят оптимизировать процесс ФВ в школе:

- Укрепление материально-технической базы;
- Укомплектовать штат высококвалифицированными специалистами;
- Увеличить число и продолжительность спортивно-массовых мероприятий;
- Широко использовать и внедрять современные формы, методики, технологии и программы по ФВ и спорту;
- Активно привлекать к работе тренеров-преподавателей ДЮСШ для работы в школе;
- Свой вариант ответа _____

17. Укажите лучшие из приведенных ниже улучшений для оптимизации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в школе:

- Проведение систематических учебно-тренировочных занятий;
- Расширение спортивной базы школы (новые спорт. залы и площадки);
- Приобрести больше спортивного инвентаря и оборудования;
- Увеличить количество туристских походов и поездок;
- Организовать группы общефизической подготовки, закаливания, туризма;
- Усилить пропаганду спорта, ЗОЖ;
- Организация дополнительных секции _____
- Свой вариант ответа _____

Анкета «Физическая культура и спорт в жизни школьника»

Ваш пол М Ж Возраст _____ Класс _____ Спортивный разряд, звание _____

Вид спорта _____

1. Укажите избранный Вами вид спорта:
 1) биатлон; 2) фитнес; 3) самбо; 4) волейбол; 5) кроссфит; 6) борьба; 7) баскетбол;
 8) бокс; 9) полиатлон; 10) гимнастика; 11) хоккей; 12) плавание; 13) регби; 14)
 дзюдо;
 15) футбол; 16) конькобежный спорт; 17) легкая атлетика; 18) тяжелая атлетика;
 19) свой вариант

2. Выберите факторы, которыми Вы руководствовались при выборе спортивной секции:
 1) желание родителей; 2) семейная традиция; 3) собственное желание; 4) пример кумира;
 5) свой вариант

3. Укажите свой возраст, когда Вы впервые пришли на занятие в спортивную секцию _____ лет.
4. Занимаясь избранным видом спорта Вы бы хотели:
 1) получить спортивное звание; 4) улучшить физические качества;
 2) высокого уровня здоровья; 5) изменить внешние параметры;
 3) повысить социальный статус;
 6) свой вариант ответа

5. Уровень физической подготовленности на успешное прохождение службы в рядах Вооруженных Сил Российской Федерации:
 1) влияет; 2) не имеет значения; 3) очень влияет.
6. Выберите наиболее важную область знаний из школьного курса, которая будет необходима Вам в дальнейшей в жизни:
 1) технические (математика, алгебра, геометрия, ИКТ);
 2) естественно-научные (Окружающий мир - География, Биология, Астрономия, Физика, Химия, Физическая культура, ОБЖ);
 3) гуманитарные (История, Обществознание, Основы религиозных культур и светской этики, Русский язык, Иностранный язык, Литература, Музыка, МХК, ИЗО).
7. Напишите три предмета из школьного курса обучения которые нравятся Вам больше всего:
 1) _____ 2) _____ 3) _____

8. Ваше отношение к компьютерным играм:
 1) играете каждый день; 2) категорически против; 3) играете не чаще 1 раза в месяц.

5) выполнение упражнений в движении;

6) ни один из перечисленных способов;

7) свой вариант ответа _____

20. Отметьте, на какой из разделов ФК Вы бы хотели уделить больше времени:

1) волейбол; 2) баскетбол; 3) футбол; 4) тег-регби;

5) легкая атлетика; 6) гимнастика; 7) плавание; 8) тяжелая атлетика;

9) свой вариант ответа _____

21. Расставьте номера утверждениям о пользе ФК (1 – самое важное, 2 – важное... и т.д.):

___ получать новую информацию;

___ тренироваться и совершенствоваться;

___ сдавать нормативы;

___ отдыхать на скамейке;