

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
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

ЗАИКИН СЕРГЕЙ СЕРГЕЕВИЧ

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

**Педагогические приемы индивидуализации физического воспитания
обучающихся в общеобразовательных школах
отдаленных военных городков**

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 Миндиашвили Д.Г.

26.11.2019

(дата, подпись)

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

22.11.2019

(дата, подпись)

Научный руководитель
д.п.н., профессор Завьялов Д.А.

22.11.2019

(дата, подпись)

Обучающийся Заикин С.С.

19.11.2019

(дата, подпись)

Красноярск 2019

Реферат

«Педагогические приемы индивидуализации физического воспитания обучающихся в общеобразовательных школах отдаленных военных городков».

Ключевые слова: учитель по физической культуре, военный городок, школа, урок, смена школы, физическая культура.

Актуальность нашего исследования обусловлена тем, что в связи с рядом проблем, возникающих в образовательных школах отдаленных военных городков, уровень образования в данных школах находится не на высоком уровне. Это связано как с прекращением работы педагогов (как правило, учителями в школах военных городках являются жены военнослужащих, которые при переводе супругов к новому месту службы убывают с ними) так и с частыми сменами школ детей военнослужащих.

Объектом является физическая культура в общеобразовательных школах.

Предметом является оценка физической подготовленности обучающихся общеобразовательных школах.

Цель исследования заключается в проверке эффективности использования карточек учета результатов проверок по физической культуре в учебном процессе.

Методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Анкетирование.
3. Педагогический эксперимент.

Научная новизна. Впервые использованы карточки учета результатов проверок по физической культуре для своевременного и качественного анализа уровня физической подготовленности нового ученика в школе.

Практическая значимость. Разработана карточка учета результатов проверок по физической культуре, что позволяет оптимизировать процесс

физического воспитания в общеобразовательных школах отдаленных военных городков и сделать его более универсальным.

В ходе решения поставленных задач мы проанализировали современную научно-методическую литературу, посвященную физическому воспитанию, представлен обширный материал, посвященный целям, задачам и методам физического воспитания.

В ходе литературного обзора, анкетирования и педагогического наблюдения мы разработали карточку учета результатов проверок по физической культуре, что позволяет оптимизировать процесс физического воспитания в общеобразовательных школах независимо от ее расположения, наличия и состояния учебно-материальной базы в ней, компетенции учителя и количества учеников в классе.

Магистерская диссертация состоит из 96 страниц, 6 таблиц, 26 рисунков, 2 приложений, использовано 55 литературных источников, цель исследования достигнута, поставленные задачи выполнены.

Abstract

"Pedagogical methods of individualization of physical education of students in secondary schools of remote military towns".

Keywords: physical culture teacher, military camp, school, lesson, school change, physical culture.

The relevance of our study is due to the fact that due to a number of problems arising in educational schools in remote military towns, the level of education in these schools is not at a high level. This is due to the discontinuance of educators (usually teachers in schools, military bases are wives of soldiers who when spouses transfer to new duty station anything with them) and frequent changes of schools for children of military personnel.

The object is physical culture in secondary schools.

The subject is the assessment of physical fitness of students in secondary schools.

The purpose of the study is to verify the effectiveness of the use of cards accounting for the results of inspections in physical culture in the educational process.

Method of research:

1. Analysis of scientific and methodological literature.
2. Survey.
3. Pedagogical experiment.

Scientific novelty. For the first time the cards of accounting of results of checks on physical culture for the timely and qualitative analysis of level of physical readiness of the new pupil at school are used.

Practical significance. The card of accounting of results of checks on physical culture is developed that allows to optimize process of physical education in comprehensive schools of remote military towns and to make it more universal.

In the course of solving the tasks, we analyzed the modern scientific and methodological literature on physical education, presented extensive material on the goals, objectives and methods of physical education.

In the course of the literature review, questionnaires and teacher observations, we have developed a card based on the results of inspections for physical culture, which allows to optimize the process of physical education in secondary schools, regardless of its location, availability and condition of educational-material base in it, the competence of teachers and number of students in the class.

The master's thesis consists of 96 pages, 6 tables, 26 figures, 2 applications, 55 literature sources were used, the purpose of the study was achieved, the tasks were fulfilled.

ОГЛАВЛЕНИЕ

	Стр.
ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1 ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ШКОЛЕ, РАСПОЛОЖЕННОЙ В ОТДАЛЕННОМ ВОЕННОМ ГОРОДКЕ.....	5
1.1. Общая характеристика физического воспитания...	5
1.2. Цели и задачи физического воспитания.....	20
1.3. Методы физического воспитания.....	24
1.4. Принципы, средства и методы физической культуры.....	34
1.5. Особенности условий жизни в отдаленных военных городках.....	37
Заключение по главе 1.....	44
ГЛАВА 2 ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ..	46
2.1. Организация исследований.....	46
2.2. Методы исследований.....	47
ГЛАВА 3 ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ОПТИМИЗАЦИИ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ ОТДАЛЕННЫХ ВОЕННЫХ ГОРОДКОВ.....	49
3.1. Выявление особенностей процесса физического воспитания обучающихся в общеобразовательных школах отдаленных военных городков.....	49
3.2. Разработка карточек учета результатов проверок по физической культуре и описание процесса приема нормативов по физической культуре и перевод результатов в баллы.....	64

3.3. Проверка эффективности разработанных карточек учета результатов проверок по физической культуре в процессе проведения педагогического эксперимента.....	82
Заключение по главе 3.....	85
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	86
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	88
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	94

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы исследования. На сегодняшний день в Российской Федерации насчитывается около тысячи военных городков открытого и закрытого типа, в которых живут и работают военнослужащие Вооруженных сил Российской Федерации, гражданский персонал Вооруженных сил Российской Федерации, а также члены семей военнослужащих и гражданского персонала. Как правило, располагаясь в определенной отдалённости от крупных и не очень крупных населённых пунктов, военные городки существуют автономно. Соответственно, в каждом таком военном городке существует своя школа для обучения детей. Но, в связи с ограниченным количеством жителей этих городков и постоянной сменой места службы военнослужащих уровень образования в данных школах находится не на высоком уровне. Это связано как с прекращением работы педагогов (как правило, учителями в школах военных городках являются жены военнослужащих, которые при переводе супругов к новому месту службы убывают с ними) так и с частыми сменами школ детей военнослужащих.

Постановка проблемы. В связи с частой сменой школы учениками-детьми военнослужащих Вооруженных сил Российской Федерации невозможно сразу оценить уровень физического развития ученика. Таким образом, необходимо разработать универсальный способ оценки физического развития ученика, прибывшего из другой школы.

Объектом исследования является физическая культура в общеобразовательных школах.

Предметом исследования является оценка физической подготовленности обучающихся общеобразовательных школах.

Гипотеза исследования. Предполагается, что введение карточек учета результатов проверок по физической культуре сделает универсальным

процесс физического воспитания обучающихся в общеобразовательных школах отдаленных военных городков.

Цель исследования заключается в проверке эффективности использования карточек учета результатов проверок по физической культуре в учебном процессе.

Задачи исследования:

1. Проанализировать современную научно-методическую литературу по описанию физического воспитания в общеобразовательных учреждениях, в том числе общеобразовательных школах, расположенных в отдаленных военных городках.

2. Разработать карточку учета результатов проверок по физической культуре и таблицу баллов для оценки физического развития ученика.

3. Разработать таблицу баллов для оценки физического развития ученика.

4. Проверка эффективности карточки учета результатов проверок по физической культуре при проведении занятий по физической культуре в общеобразовательных школах отдаленных военных городков.

Методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.

2. Анкетирование.

3. Педагогический эксперимент.

Научная новизна. Впервые использованы карточки учета результатов проверок по физической культуре для своевременного и качественного анализа уровня физической подготовленности нового ученика в школе.

Практическая значимость. Разработана карточка учета результатов проверок по физической культуре, что позволяет оптимизировать процесс физического воспитания в общеобразовательных школах отдаленных военных городков и сделать его более универсальным.

Глава 1. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ШКОЛЕ, РАСПОЛОЖЕННОЙ В ОТДАЛЕННОМ ВОЕННОМ ГОРОДКЕ

1.1. Общая характеристика физического воспитания

«Физическая культура» — термин и понятие впервые ввел ректор Московского института физической культуры проф. В.Е. Игнатъев в 1919 г. на II съезде Всеобуча.

Существует несколько значений этого понятия:

1. Физическая культура — часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленной на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека (Сов. энциклопедический словарь, 1988).

2. Физическая культура — это вид культуры, который представляет собой специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования людей для выполнения ими социальных обязанностей (Ю.Ф. Курамшин, 2004).

3. Физическая культура (в широком смысле слова) составляет важную часть культуры общества — всю совокупность его достижений в создании и рациональном использовании специальных средств, методов и условий направленного физического совершенствования человека (Л.П. Матвеев, А.Д. Новиков, 1976) [50].

Физическая культура — часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека; совокупность материальных и духовных ценностей общества в области физического совершенствования человека. Отличительной особенностью любой культуры является творческое начало. Следовательно, с полным правом можно сказать, что под физической культурой понимается творческая деятельность, имеющая целью преобразование, совершенствование человеческой природы посредством физических упражнений. Физическая культура направлена на

«окультуривание» тела, его оздоровление. Давно известно, что в здоровом теле здоровый дух. Поэтому важно, формируя культуру тела, одновременно гармонически развивать личность ребенка, стимулировать раскованность и свободу его движений, активизировать творчество. То или иное заболевание человека — расплата за упущенные потенциальные возможности в развитии психики и тела. С момента рождения ребенка его свобода ограничена условиями того социума, где он родился и будет жить. Ограничение свободы действий ребенка приводит к нездоровью. Для достижения здоровья необходимо помочь ему адаптироваться к окружающему миру и быть в гармонии с ним. Развитие телесной культуры психофизических возможностей ребенка, духовности и творчества обеспечивает состояние относительного здоровья.

Физическая культура — широкое понятие, тесно связанное с физическим воспитанием. Физическая культура и спорт — это мощные социальные феномены, способные формировать и преобразовывать как социальную реальность, так и личность. Современные тенденции развития физической культуры и спорта свидетельствуют об усилении культурного и образовательного подходов в спортивной практике и организации физического воспитания. С учетом этого изменяются требования общества к физической культуре и спорту [47].

Физическая культура и спорт как общественные явления достигли своего современного высокого состояния, поддерживаемого и развиваемого в большинстве стран на государственном уровне. Движущей силой этого явления были и остаются потребности отдельного человека и общества в воспитании физически и духовно здорового молодого поколения, в подготовке его к жизни, в разностороннем развитии личности. Физическое воспитание — это вид воспитания, сущность которого заключается в развитии физических качеств, обучении движениям, получении специальных физкультурных знаний и осознанного формирования потребности в занятиях физкультурой [1,2,51].

Физическое воспитание — неотъемлемая составляющая воспитания и образования подрастающего поколения Российской Федерации и многих других государств. В нашей стране целенаправленно и системно оно ведется в учреждениях дошкольного, общего профессионального и послевузовского образования. В общеобразовательной школе физическое воспитание, будучи целостным процессом, по своей направленности, содержанию, формам организации, методам реализации и некоторым другим характеристикам дифференцируется на четыре основные разновидности: 1) учебный предмет «Физическая культура»; 2) физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня школы (лицея, гимназии, колледжа); 3) внеклассная спортивно-массовая работа; 4) общешкольные физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Основы физического воспитания зародились еще в раннем периоде становления человеческого общества. В первобытном обществе возникли отдельные элементы физического воспитания. Добыча пищи, охота, строительство жилья требовали совершенствования физических способностей первых людей, такая естественная и необходимая деятельность спонтанно развила в них такие качества как сила, выносливость, быстрота [6,46].

Впоследствии первобытными людьми было обнаружено, что проявление активности и повышенной активности, повторение каких-либо физических действий отдельными людьми племени способствовало развитию в них силы, выносливости и работоспособности. Так в обществе выработалось осознанное понимание явления упражняемости, или повторяемости действий, что и станет базой физического воспитания.

Любительский спорт – многогранное массовое спортивное движение как органическая часть системы физического воспитания граждан и выявления перспективных и талантливых спортсменов в различных видах спорта. Понятие "профессиональный спорт" определялось там же как предпринимательская деятельность, целью которой является удовлетворение

интересов профессиональных спортивных организаций, спортсменов, избравших спорт своей профессией, и зрителей [8,49].

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств.

В системе физического воспитания особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека. Учитывая эти особенности, целью примерной программы по физической культуре является гармоничное развитие учащихся, формирование высокого уровня личной физической культуры школьника как элемента здорового, активного образа жизни.

В соответствии с целями можно сформулировать три группы задач, направленных на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов.

Основные задачи:

1. Оздоровительная задача.

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации.

2. Образовательная задача.

- создание «школы движений», включающей формирование и совершенствование жизненно важных умений и навыков;

- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

- приобретение школьниками знаний в области физической культуры, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями, сознательного использования их в повседневной жизни;

- формирование у обучающихся универсальных компетенций.

3. Воспитательная задача.

- формирование у школьников устойчивого интереса к физической культуре, осознанной потребности в каждодневных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- содействие гармоничному развитию личности школьника, включая воспитание духовных, эстетических и волевых личностных качеств;

- формирование мотивации успеха и достижений, самореализации на основе организации занятий физической культурой и спортом [13].

Программа по физической культуре включает два основных компонента: базовый и вариативный. Базовый компонент обеспечивает формирование основ физического развития, без которого невозможна успешная адаптация к условиям окружающей среды и саморегуляция. Данный компонент составляет «ядро» государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Второй компонент — «вариативный», позволяющий реализовать возможность выбора различных средств с учётом индивидуальных способностей, условий деятельности, приоритетности вида физкультурно-спортивных занятий и других факторов [41].

Вследствие имитации действия в процессе трудовой деятельности, например, бросание копья в животного, появилась идея образовать трудовые действия не в качестве реального процесса, а как физическое упражнение. Стремление к всестороннему физическому совершенствованию уже на стадии детского возраста приводит к наибольшему эффекту в физической подготовке, и, как следствие, производительности труда. Поэтому внедрение в физическую деятельность человека явления упражняемости и предварительной подготовки его к труду и жизни, есть исток появления

подлинного физического воспитания. Для дальнейшего описания трудовых педагогических процессов следует привести несколько основных терминов теории физического воспитания.

Под физическим воспитанием понимают учебный, или педагогический процесс, предполагающий обучение физическим движениям организма, целью которого ставится освоение человеком личностных ценностей физической культуры, формирования личной потребности к физическим занятиям и овладения специальными физкультурными знаниями (Рис 1.).



Рисунок 1 – Формирование физических качеств человека и двигательных умений человека

Система физического воспитания реализует задачи учебного процесса к потребностям и нуждам студентов путём освоения теоретических и практических основ инновационных процессов, позволяющей достигать гарантированных педагогических результатов. Таким образом, развитие личностей, обучающихся будет восприниматься научно обоснованной и внутренне принятой программой работы всех педагогических коллективов.

Задачи физического воспитания:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

Процесс изучения физического воспитания направлен на формирование следующих компетенций:

- способностью использовать естественнонаучные и математические знания для ориентирования в современном информационном пространстве;
- способностью к самоорганизации и самообразованию;
- готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность.

Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- для подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооружённых Силах Российской Федерации;
- для организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях [42].

Глубинные изменения, происшедшие в методологии науки, связанные с расшатыванием устоявшихся позиций и принципов классического рационализма, в частности, монологичности подходов и окончательности истин, актуализировали новое осмысление исторического опыта и современных тенденций развития образования и, в том числе физического воспитания, с целью реконструкции традиционной унифицированной и недостаточно эффективной сегодня системы физического воспитания детей и молодежи.

Кроме того, в связи с усилившейся во всех странах в начале XXI в. личностной ориентацией образования педагогическую общественность вновь стали волновать вопросы: кого и как воспитывать, а точнее:

В чем специфика физического воспитания — в воспитании физического в человеке или в воспитании человека через физическое.

На чем сосредоточить внимание — на развитии организма человека или на формировании его деятельности?

Чему отдать предпочтение в решении задач воспитания в сфере физической культуры — общеразвивающим гимнастическим упражнениям или спорту.

Опираясь на идеи Л. А. Беляевой, П. С. Гуревича, И. Г. Фомичевой, на основе метода векторного моделирования, мы осуществили кросскультурный анализ и систематизацию моделей физического воспитания.

Согласно П. С. Гуревичу, любой феномен может быть осмыслен либо через сопоставление его с другими существами и явлениями, либо через раскрытие его собственной уникальной природы. Изучение человека «извне» предполагает истолкование его отношений с окружающим миром природы и культуры, приближение к его тайне «изнутри» сопряжено с постижением модусов его бытия (телесного и духовного).

Анализ специфики модусов и среды бытия человека (Б. Г. Ананьев, А. Н. Леонтьев, В. И. Слободчиков), а также сущности возникновения и многообразия проявлений физической культуры (Л. Кун, Г. Г. Наталов, Н. И.

Пономарев) позволил нам заключить, что реальное множество моделей физического воспитания задается их антропологической и онтологической составляющими, а именно, тем или иным сочетанием двух взаимосвязанных и взаимообусловленных векторов: «тело-дух» и «природа-культура».

Вышеизложенное явилось основанием для выделения четырех моделей физического воспитания: оздоровительно-адаптивной, социально-ориентированной, личностно-ориентированной и спортивно-рекреативной, различающихся по целевым ориентирам и механизмам достижения целей (Рис. 2) [44].

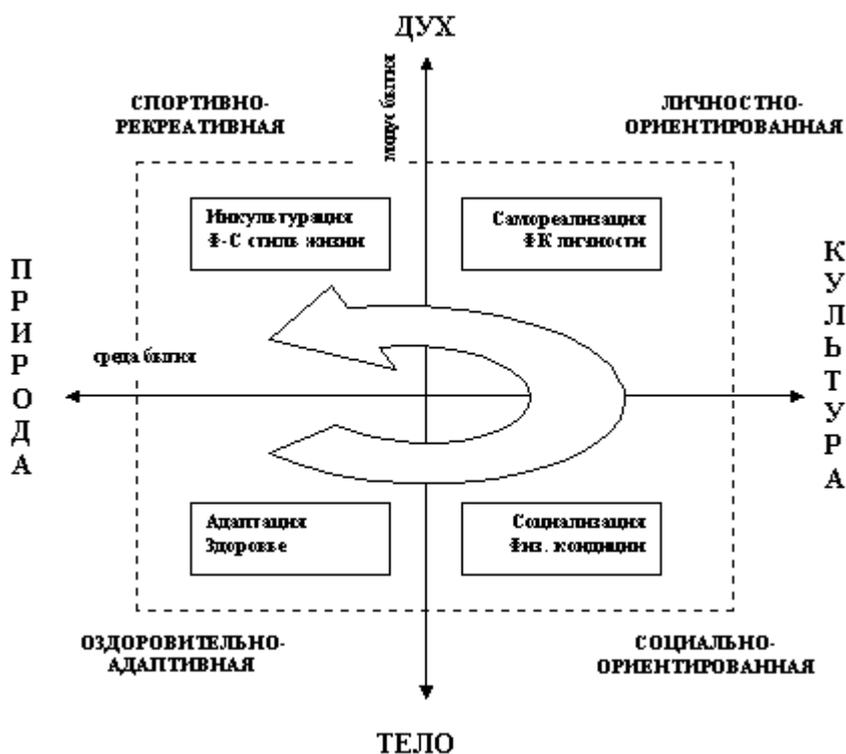


Рисунок 2 – Модели физического воспитания

Физическое образование содержит обучение движениям человека, и его можно определить, как системное овладение и поддержание управления физиологическими движениями, приобретение необходимого количества двигательных умений, навыков и знаний. Способность эффективно проявлять свои физические качества и умения, познание закономерностей движений тела достигается овладением двигательных действий в жизни и спорте. Освоенность техники двигательных действий проявляется в двух

формах – в форме навыка и в форме двигательного умения. Постепенное совершенствование таких физических качеств как сила, быстрота, выносливость определяет количественный и качественный рост функциональных возможностей организма.

Большинство физических качеств присваиваются с рождением, т. е. свойственны человеку в виде зачатка, которые нужно совершенствовать и развивать. Исходя из процесса естественного развития, при приобретении специального организованного, т. е. педагогического характера, то точнее говорить «воспитание физических качеств», а не «развитие».

Важное условие оптимизации учебной и физкультурной работы — соблюдение личной и общественной гигиены, гигиенических требований, предъявляемых к режиму двигательной активности и местам занятий физическими упражнениями. Это способствует гигиеническому воспитанию детей младшего школьного возраста, укрепляет их здоровье и повышает успеваемость. Одной из главных задач гигиенического воспитания является сообщение детям знаний, нужных для укрепления здоровья, и выработка необходимых гигиенических навыков и привычек. В проведении таких уроков здоровья велика роль родителей и учителей. Здоровый образ жизни младшего школьника немислим без соблюдения правил личной гигиены, которая включает: рациональный суточный режим, уход за телом и полостью рта, гигиену одежды и обуви [48].

В ходе физического воспитания присваивается и широкий спектр спортивных и физкультурных знаний, медико-биологического, социального, гигиенического и методического содержания. Именно знания формируют порядок занятий физическими упражнениями, более осознанными и более продуктивными.

В последствии, физическое воспитание делает возможным процесс решения конкретных образовательно-воспитательных задач, которому характерны все свойства педагогического процесса. Характерным признаком физического воспитания является то, что оно создает системное

формирование навыков и двигательных умений и определенное совершенствование физических качеств человека, обща часть которых в совокупности и определяет его физическую дееспособность.

Важнейшие задачи образования в начальной школе (формирование предметных и универсальных способов действий, обеспечивающих возможность продолжения образования в основной школе; воспитание умения учиться – способности к самоорганизации с целью решения учебных задач, индивидуальный прогресс в основных сферах личностного развития – эмоциональной, познавательной, саморегуляции) реализуются в процессе освоения образовательных дисциплин учебного плана учреждения образования.

Каждая образовательная область имеет свою специфику. Чтение, русский язык и математика создают фундамент для освоения всех остальных предметов, как минимум тем, что обучают детей чтению, письму и счёту. Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность [45].

Физическая подготовка – это овладение жизненно важными движениями и процесс воспитания физических качеств. Определение «физическая подготовка» выделяет дополнительную направленность физического воспитания к трудовой или любой другой деятельности. Определяют специальную и общую физическую подготовку.

Общая физическая подготовка в основном ориентирована на повышение уровня физического развития, а также развитой двигательной подготовленности как задатков успеха в самых разных видах деятельности.

Специальная физическая подготовка – это своего рода уникальный процесс, помогающий в конкретной деятельности (спорта, вида профессии и

др.), характеризующей специальные требования к двигательным способностям человека. Физическая подготовленность является следствием физической подготовки, представляющая приобретенную работоспособность в уже сложившихся навыках и двигательных умениях, определяющих эффективность целевой деятельности (на которую направлена подготовка).

Физическое развитие – это формирование, процесс становления и в дальнейшем последующего изменения на протяжении всей жизни индивидуума функционально-морфологических свойств его организма и сформированных на них способностей и физических качеств.

Физическое развитие носит изменение по трем группам показателей.

1. Показатели телосложения (масса тела, длина тела, правильная осанка и др.), которые описывают в первую очередь биологические формы, или морфологию человека.

2. Критерии (показатели) здоровья, показывающие функциональные и морфологические изменения физиологических систем организма человека. Функционирование сердечно-сосудистой, органов пищеварения, центральной нервной системы, выделения и дыхания, механизмов терморегуляции и др., производят решающее значение на организм человека.

3. Показатели развития физических качеств (скоростных способностей, силы, выносливости и др.).

Большинство морфологических характеристик в среднем до 25 летнего возраста (период роста и становления) возрастает в размерах и улучшаются функции организма.

Основные черты физического развития как стадия изменения данных показателей в течение всей жизни зависит от разных причин и характеризуется целым рядом последовательностей. Грамотно управлять физическим развитием делается возможным исключительно в том случае, если известны эти особенности, и они являются важными при построении процесса физического воспитания [21].

Физическое развитие равным образом определяется законами наследственности, которые главным образом необходимо иметь в виду, как благоприятные или с другой стороны, мешающие физическому совершенствованию человека. При выявлении потенциала, успехов и возможностей в спорте, в частности у человека должна приниматься наследственность.

К закону возрастной ступенчатости также относится процесс физического развития. Нарушать процесс физического развития человека для того чтобы управлять им, возможно благодаря возможностям человеческого организма и за счет учета особенностей в разных стадиях жизненного периода: в период старения, в период пика развития его форм и функций. В связи с этим стоит отметить отсутствие верных связей в одинаковых промежутках по возрасту по отдельным признакам, или наблюдение связей среди двигательных проявлений, полученными одинаковыми авторами [3].

Главным образом условия жизни человека зависят от действий физического развития, которые подчиняются закону единства среды и организма. Социальные условия также относятся и условия жизни. На физическое состояние человека влияют условия труда, материального обеспечения, быта и воспитания они же определяют процесс, изменение и развитие функций и форм организма. Вне сомнения влияние на физическое развитие демонстрирует и географическая среда [4, 31,33].

Важное значение для руководства физическим развитием в следствие физического воспитания относятся к биологическому закону упражняемости и функций организма и закона единства форм в его функционировании. Законы же эти считаются начальными при выборе методов и средств физического воспитания в определенном представленном случае.

Определяясь с выбором физических упражнений и выбрав величину их нагрузок, в соответствии с законом об упражняемости можно определенным образом рассчитывать на определенные адаптационные перестройки в организме человека. В связи с этим определяется, что организм работает как

одно целое. Следовательно, выбирая нагрузки и упражнения, преимущественно предпочтительного влияния, нужно четко представлять себе все аспекты влияния их на организм. Анализ физического развития школьников опирается на выявлении возрастно-половых отличий между детьми на основе измерений однородных групп среди них. Основными критериями различия являются антропометрические признаки, к которым относятся рост, вес и т.п., определяющих оценку гармоничности телосложения и физиологических параметров. Следует помнить о неоднородном распределении влияний на развитие школьников как в разных регионах, так внутри одного региона, а также различий для городских и сельских условий [18, 19].

Смысл занятий физической культурой и спортом тесно связан с личностным значением таких занятий для каждого ученика. На основе смысла учащийся выбирает мотивы занятий: учебно-познавательные, процессуальные (нравится заниматься), результативные, отметочные, социально-значимые мотивы (быть здоровым, готовым к труду, к взрослой жизни) или мотивы избегания неприятностей. В процессе реализации выбранных мотивов школьник ставит цели - промежуточные результаты на пути их реализации. Весь процесс занятий сопровождается эмоциями - психическими состояниями, вызванными выполнением упражнений, объяснением, показом их, инвентарём, оборудованием, условиями, характером взаимоотношений между учащимися; между учителем и учащимися [53].

Физическое совершенство – это физическая готовность человека и исторически определенный идеал, который наилучшим образом отвечает требованиям жизни.

Главными важными критериями современного физически развитого человека являются (Рис 3) [3]:

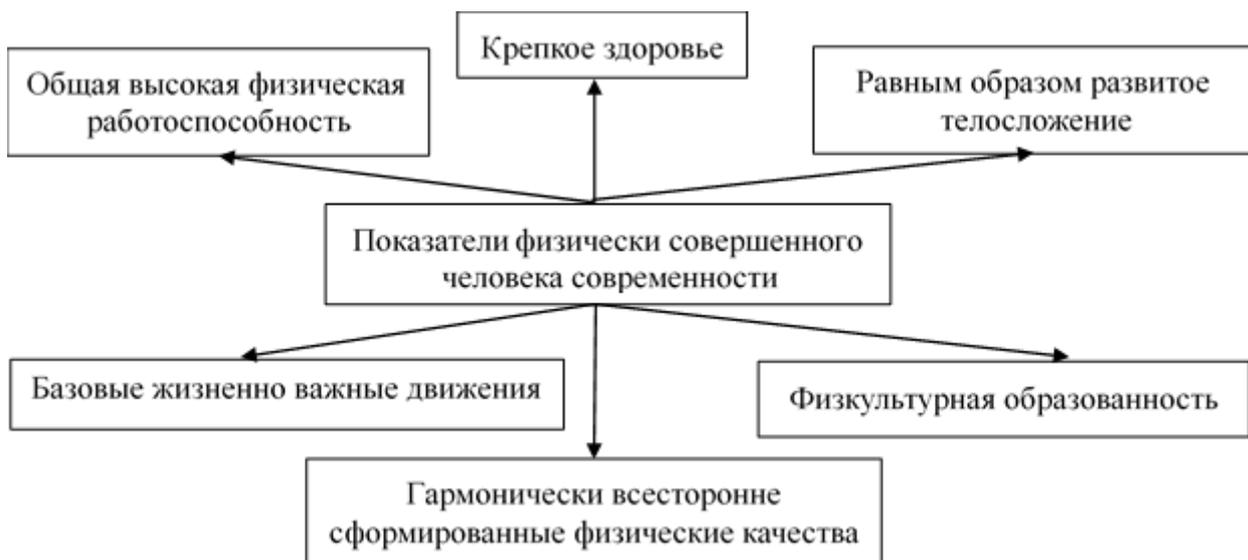


Рисунок 3 – Показатели физически совершенного человека современности

1. Крепкое здоровье, благодаря чему человек может безболезненно и быстро приспособиться к разным, а также неблагоприятным условиям жизни, быта и труда.

2. Общая высокая физическая работоспособность, с помощью которой можно добиться повышения специальной работоспособности.

3. Равным образом развитое телосложение, отсутствие самых разных аномалий и различных диспропорций, а также правильная осанка.

4. Гармонически и всесторонне сформированные физические качества, убирающие прямолинейное развитие человека.

5. Способность рационально овладевать техникой базовых жизненно важных движений, а также умение довольно быстро усваивать новые двигательные действия.

6. Физкультурная образованность, т.е. овладение умениями и специальными знаниями, грамотно использовать свое тело и физические способности в жизни, спорте и труде.

Главными факторами физического совершенства на современном этапе развития общества служат требования и стандарты государственных

программ в совокупности с нормативами единой спортивной классификации. Отбросив трактовку спорта как политических или культурных «феноменов», его принято определять, в первую очередь, как соревновательную, или иногда соперническую или игровую, деятельность людей [15, 16, 24, 27].

Многие исследователи начинают осознавать необходимость определенных изменений в принципах организации спортивных соревнований. К их числу относятся и некоторые сторонники программы «спортизации». Так, например, Р.А. Абзалов и Н.И. Абзалов поддерживают данную концепцию и выступают за ее реализацию в преподавании учебного предмета «физическая культура» в образовательном учреждении. Вместе с тем они указывают на необходимость проведения спортивных соревнований в старших классах не по установленным правилам отдельного вида спорта, а по упрощенным правилам [26].

Благодаря соревновательной деятельности на основе ее строгой регламентации, физических и физиологических характеристик выступающих, сложности упражнений и происходит выявление, анализ возможностей человека-спортсмена [28].

Завершая п. 1.1. «Общая характеристика физического воспитания», можно сделать вывод:

Смысл занятий физической культурой и спортом тесно связан с личностным значением таких занятий для каждого ученика.

Физическое развитие равным образом определяется законами наследственности, которые главным образом необходимо иметь в виду, как благоприятные или с другой стороны, мешающие физическому совершенствованию человека. Физическое совершенство – это физическая готовность человека и исторически определенный идеал, который наилучшим образом отвечает требованиям жизни.

1.2. Цели и задачи физического воспитания

Каждый человек, или общество в целом, стремится к выполнению своей цели – достижению конечного итога деятельности.

К целям физического воспитания относятся совершенствование в человеке физических качеств и развития, приобретение высокого уровня физического потенциала человека, и это приводит к воспитанию нравственных и духовных ценностей индивида и подготовленности его к плодотворной трудовой и общественной деятельности. (Л.П.Матвеев, 1989).

Цель физического воспитания должна быть достижимой, и поэтому решается комплекс общепедагогических и специфических задач. Процесс физического воспитания многогранен и обладает делением на этапы в соответствие с возрастным развитием, уровнем подготовленности и условиями намеченных целей. Специфические задачи физического воспитания предполагают выделение двух отдельных задач: общеобразовательных и задач по оптимизации физического развития человека. Решение последних обеспечивает оптимальное развитие физических качеств индивида, сохранение и укрепление здоровья, закаливание организма, улучшение телосложения, совершенствование физиологических функций, а также достижение или сохранение высокой работоспособности человека.

Многогранное совершенствование физических качеств обуславливает качество жизни человека и населения, в целом. Его здоровье определяется как основная общественная ценность и базовое условие для дальнейшей деятельности и гармоничной жизни людей. Крепкое здоровье и развитые физиологические свойства человека способствуют развитию физических качеств – силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости. Всестороннее развитие физических качеств и телосложения, особенно двигательных способностей, способствует сохранению естественных неискаженных телесных форм. Устранение недостатков телосложения таких как, неправильная осанка, непропорциональное строение тела, мышечной массы, частей тела, выработка оптимального веса организма, обеспечение телесной красоты относятся к данной задаче. В совокупности это обуславливает совершенство функций организма человека. Поддержание необходимого

уровня физических способностей достигается физическим воспитанием, непосредственно оказывающим влияние на работоспособность людей.

Также оказывают острое влияние на физическое и нравственное состояние людей экологические проблемы. В среде современного образования существует проблема снижения относительно нормы уровня здоровья среди молодежи, и это требует поднятия вопроса модернизации физического воспитания [2].

Качества человека такие как физические могут использоваться наиболее рационально и полно, в случае обучения его двигательным действиям. Таким образом в ходе обучения движениям совершенствуются двигательные навыки и умения. К наиболее важным навыкам и умениям возможно отнести осуществление двигательных действий, которые нужны в трудовой, бытовой, оборонной или деятельности связанной со спортом.

Прямое прикладное значение для жизни имеют навыки и умения плавания, ходьбы, прыжков, передвижения на лыжах, бег и т.п. Косвенное отношение (в фигурном катании, в гимнастике, в футболе технические приемы игры и т. д.) имеют навыки и умения спортивного характера. Овладение трудовыми и любыми другими движениями у человека происходит параллельно с формированием навыков и умений. Более легкое освоение новых форм движений происходит у человека с большим багажом двигательных навыков и умений.

Важными задачами физического воспитания также являются передача обучаемым особых физкультурных знаний, и их углубление, и систематическое пополнение. К таким задачам относятся следующие знания: основы физических упражнений, их базового применения и знания; самой сути физической культуры; ее значения для общества и для личности в целом; знания, связанные с гигиеной; этапов формирования, связанных с двигательными навыками и умениями, сохранения, удержания и укрепления здоровья на долгие годы.

Рост физкультурной грамотности населения дает возможность для введения физической культуры и спорта в уклад жизни и на производстве. В процессе привлечения различных слоев населения в физкультурное движение, распространение физкультурных знаний, является одним из ключевых значений.

Задачи по созданию личности человека относят к общепедагогическим. Они выступают как особо важные перед всеми способами воспитания обществом. Воспитание же физическое должно помогать развитию внутренних качеств, развитию интеллекта, поведению связанных с требованием общества и психомоторной функции [8].

Высокоразвитое внутреннее поведение человека, который непосредственно был воспитан тренером и обществом, а также трудолюбие, сформированное в ходе занятий физическими упражнениями, смелость, настойчивость и другие волевые качества, которые напрямую связаны с жизнью, в военную, производственную, и обычную обстановку.

Качества личности такие как эстетические и этические формируются и решаются в процессе физического воспитания. В развитии человека образуют неразделимое целое духовное и физическое начало, они позволяют эффективно решать и эти задачи в ходе физического воспитания.

В соответствии с особенностями выбранного направления физического воспитания, пола и возраста занимающихся конкретизируются общепедагогические задачи физического воспитания. При достижении условий решения всех задач физического воспитания выполняется его цель [30].

Завершая п. 1.2. «Цели и задачи физического воспитания», можно сделать вывод:

К целям физического воспитания относятся совершенствование в человеке физических качеств и развития, приобретение высокого уровня физического потенциала человека.

Цели физического воспитания должны быть достижимыми, и поэтому решаются комплексом общепедагогических и специфических задач. Процесс физического воспитания многогранен и обладает делением на этапы в соответствие с возрастным развитием, уровнем подготовленности и условиями намеченных целей. Специфические задачи физического воспитания предполагают выделение двух отдельных задач: общеобразовательных и задач по оптимизации физического развития человека. Решение последних обеспечивает оптимальное развитие физических качеств индивида, сохранение и укрепление здоровья, закаливание организма, улучшение телосложения, совершенствование физиологических функций, а также достижение или сохранение высокой работоспособности человека.

1.3. Методы физического воспитания

Реализация физического воспитания обусловлена выбором его методов (тренировок). Среди основных методов физического воспитания представляется возможным выделить два основных блока – общепедагогические и специфические методы, к которым и будут относиться более локальные. Это объясняется тем, что для осуществления физического воспитания необходимо задействовать ряд многочисленных методов узкой направленности, и вместе с тем имеющих схожие признаки. Использование методик и «подметодов» выражает определенную, ограниченную чем-либо деятельность (например, методика физического воспитания детей дошкольного возраста).

Специфические методы физического воспитания отражают непосредственно специфику выполнения физических упражнений, и их применение осуществляется по двум направлениям:

- обучение двигательным умениям и навыкам (технике упражнений);
- воспитание физических качеств и способностей.

К специфическим методам физического воспитания относятся метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы.

Метод строго регламентированного упражнения характеризуется выполнением упражнений по строго предписанной программе, регламенту. То есть при применении этого метода необходимо предварительно зарегламентировать основные требования к выполнению физических упражнений: длину дистанции, количество повторений, интервалы отдыха, скорость и т.п.

Метод строго регламентированного упражнения является основным, поскольку имеет ряд преимуществ: позволяет эффективно обучать технике упражнений, направленно воспитывать различные физические качества и способности, дозировать нагрузку и отдых, осуществлять занятия с любыми возрастными и квалификационными группами занимающихся, проводить массовые занятия и др. Отрицательной стороной метода строго регламентированного упражнения можно считать невысокий эмоциональный фон занятий и излишнюю монотонность.

При обучении двигательным умениям и навыкам (технике упражнений) выделяют три различных метода: целостно-конструктивный (целостный), расчлененно-конструктивный (расчлененный) и сопряженный.

Целостный метод представляет собой освоение техники упражнения в целом, в его целостной структуре. Целостный метод применяется при освоении относительно доступных упражнений, техника которых не может быть выполнена по частям: кувырок вперед, прыжок в длину с места, попеременный двушажный ход и т.п. Этот метод является приоритетным в работе с детьми младшего школьного возраста, поскольку, в силу особенностей развития центральной нервной системы, они более эффективно осваивают целостные двигательные действия.

Расчлененный метод представляет собой освоение техники упражнения по частям и применяется для упражнений, которые в принципе можно

расчленив на части. Расчленение упражнения осуществляется по фазам, каждая из которых должна иметь логическое завершение. Например, прыжки в длину с разбега расчленяют на фазу разбега и подготовки к отталкиванию и фазу полета и приземления. В этом случае занимающиеся отдельно осваивают разбег и постановку ноги на брусок для отталкивания и с места (или одного-двух шагов разбега), выполняют отталкивание с фазой полета и последующим приземлением. Данный метод применяется для освоения сложных упражнений и наиболее эффективен в работе с детьми среднего и старшего школьного возраста. При обучении технике упражнений этим методом необходимо помнить, что освоение расчлененных частей происходит в сжатые сроки. Как только отдельные части упражнения будут освоены в общих чертах, необходимо их соединить и дальнейшее изучение техники упражнения осуществлять в целом.

Сопряженный метод характеризуется таким выполнением упражнения, при котором происходит совершенствование его техники и направленное воспитание физических качеств, способностей или функциональная подготовка, обеспечивающая выполнение именно этого упражнения. Как правило, с этой целью используют утяжеленные снаряды (копье), внешние отягощения (набивные мячи, утяжелители), природно-климатические условия и естественный рельеф местности (бег в гору, по пересеченной местности, по снегу, выполнение упражнений в воде) и др.

В этом случае будет происходить совершенствование техники упражнения и повышение физических и функциональных возможностей, обеспечивающих выполнение упражнения. Очевидно, что применение такого метода возможно лишь в том случае, если техника упражнения освоена и возникает необходимость улучшения ее параметров. В условиях школьной физической культуры выполнение упражнений сопряженным методом затруднено, но при соблюдении организационно-методических условий он может применяться в работе со старшеклассниками: например, использование набивных мячей при совершенствовании техники волейбола.

В тренировке спортсменов сопряженный метод является необходимым условием повышения технических возможностей.

При воспитании физических качеств выделяют две группы методов: стандартные и переменные. Название методов указывает на характер нагрузки.

Стандартные методы характеризуются относительно длительным выполнением упражнения, при котором нагрузка остается неизменной. При этом выделяют следующие методы выполнения упражнений.

Методы стандартно-непрерывного упражнения: упражнение выполняется одновременно, относительно длительно, без изменения интенсивности и без перерывов на отдых. Например, длительные циклические передвижения (бег, плавание, передвижения на лыжах); поточное выполнение комплекса ОРУ.

Методы стандартно-интервального упражнения: упражнение выполняется относительно длительно, без изменения нагрузки, но с небольшими интервалами отдыха. Например, циклические передвижения с небольшими перерывами на отдых. Стандартно-интервальные упражнения также называют повторными, или повторным методом.

Переменные методы характеризуются относительно длительным выполнением упражнения с изменением интенсивности нагрузки. При этом выделяют следующие методы выполнения упражнений.

Методы переменного-непрерывного упражнения: упражнение выполняется одновременно, относительно длительно, но с изменением скорости его выполнения и без перерывов на отдых. Например, длительные циклические передвижения (бег, плавание, передвижения на лыжах) с повышением скорости на некоторых участках дистанции; поточное выполнение комплекса ОРУ с повышением интенсивности упражнений.

Методы переменного-интервального упражнения: упражнение выполняется относительно длительно, с изменением интенсивности его выполнения и с небольшими интервалами отдыха. Например, циклические

передвижения с изменением скорости передвижения на некоторых участках дистанции и небольшими перерывами на отдых.

Очевидно, что переменные методы предъявляют повышенные требования к функциональным возможностям занимающихся. Как правило, стандартные методы позволяют удерживать достигнутый уровень функциональных возможностей организма, а переменные — стимулируют их дальнейшее повышение. В связи с этим стандартные методы преимущественно применяются в школьной физической культуре в работе с детьми младшего и среднего школьного возраста и в тренировке начинающих спортсменов. Переменные методы в некоторых случаях могут применяться в школьной физической культуре, например, в работе со старшеклассниками. В тренировке спортсменов применение переменных методов является обязательным условием повышения их тренированности.

Выбор методов и режимов выполнения упражнений осуществляется учителем (тренером) самостоятельно, исходя из решаемых задач, подготовленности и возраста занимающихся, условий и др. Требуется ознакомление учителей физкультуры с инновационными программами, формами и методами. Также следует помнить о различии общих видовых характеристиках между мальчиками и девочками в школе [5].

Круговой метод (метод круговой тренировки, круговая тренировка) представляет собой последовательное выполнение специально подобранных упражнений в режиме как непрерывной, так и интервальной нагрузки по принципу кругового прохождения станций (мест занятий), на каждой из которых выполняется определенное упражнение. Метод обладает широкими возможностями для выполнения упражнений в различных режимах, что позволяет выделять его как относительно самостоятельный, имеющий признаки различных методов строго регламентированного упражнения. Круговой метод применяется как в школьной физической культуре, так и в тренировке спортсменов различных возрастных групп и квалификации.

Игровой метод физического воспитания характеризуется выполнением упражнений по условиям и правилам игры. При обучении двигательным умениям и навыкам игровой метод применяется только для совершенствования техники упражнения, поскольку условия игровой деятельности не позволяют осуществить его строгое регламентирование. Поскольку игра носит ситуационный характер, игровой метод становится одним из наиболее эффективных для совершенствования техники упражнений. При воспитании физических качеств в процессе игры также невозможно осуществить строгое дозирование нагрузки и отдыха и избирательное воздействие на воспитание отдельных физических качеств и способностей. Как правило, в игровой деятельности проявляются несколько различных физических способностей (в комплексе): быстрота реакции, скорость выполнения движений, координация и др. В связи с этим игровой метод является незаменимым при комплексном воспитании физических качеств и приоритетным в физическом воспитании учащихся младшего и среднего школьного возраста и тренировке начинающих спортсменов. Кроме того, игровой метод позволяет поддерживать высокий эмоциональный фон и разнообразие занятий, повышать мотивацию к выполнению физических упражнений. Таким образом, игровой метод физического воспитания позволяет совершенствовать технику физических упражнений и осуществлять комплексное воспитание физических качеств.

Соревновательный метод физического воспитания характеризуется выполнением упражнений в форме соревнований. При этом используются собственно соревнования и соревновательные задания в условиях урока физической культуры или тренировки.

При обучении двигательным умениям и навыкам соревновательный метод, так же как игровой, применяется только для совершенствования техники упражнения, а при воспитании физических качеств может быть использован только с подготовленными спортсменами. Это обусловлено тем, что условия соревновательной деятельности позволяют стимулировать

проявление параметров техники упражнений и физических и функциональных возможностей. Следовательно, соревновательный метод позволяет стимулировать техническую и физическую подготовку при имеющемся у занимающихся достаточном исходном уровне [29].

Возможности физического воспитания необходимо видеть в более широком, общечеловеческом плане. Физическое воспитание детей не должно сводиться только к мускульной деятельности, как это традиционно культивировалось в практике дошкольных и школьных учреждений в течение многих лет. Двигательная активность в физическом воспитании является чудесной основой для других видов учебно-воспитательной работы. Согласитесь, что никакая другая деятельность не является столь благоприятной для освоения детьми знаний об окружающем мире, его законах, особенностях. Многого можно узнать, сидя за столом, но неизмеримо больше можно постичь в движении, в двигательной-игровой деятельности [43].

Дыхание тесно связано с теми или иными движениями человека. Каждому из нас известно состояние, когда вместе с ускорением движения учащается биение сердца, что, естественно, оказывает заметное влияние на кровообращение. Вот почему надо научиться «правильно» дышать и тем самым уберечь сердце и другие наши органы от неоправданных перегрузок. Кроме того, отрегулированное дыхание способствует сохранению мышечной энергии. Для того чтобы научиться правильно дышать, необходимо познакомиться с правилами и видами дыхания. Дыхание делится на три вида: грудное, или реберное, брюшное, или диафрагменное, и смешанное. Грудное, или реберное, дыхание происходит за счет расширения или сжатия полости грудной клетки. При этом в момент расширения грудной клетки в легкие поступает воздух, а при сжатии он выдыхается. Брюшное дыхание совершается за счет сокращения или расширения диафрагмы. При сокращении диафрагмы объем грудной клетки увеличивается, а при сжатии – уменьшается. Перечисленные разновидности дыхания могут меняться в

зависимости от характера и условий работы. Смешанное дыхание сопровождается увеличением или уменьшением объема грудной клетки. Максимальное, или всестороннее, расширение грудной клетки обеспечивает нашему организму глубокое дыхание, в полной мере обеспечивающее поступление кислорода в наш организм. Данный вид дыхания принадлежит числу оптимальных [40].

В практике физического воспитания должны применяться все доступные методы, только в этом случае педагогический процесс будет эффективным. При этом учитель (тренер) должен строго придерживаться дидактических подходов к организации процесса физического воспитания, выработав педагогическое мастерство учителя, учитывать возрастно-половые особенности занимающихся, уровень их подготовленности, сложность выполнения упражнений, имеющиеся условия, особенности процесса адаптации организма к нагрузкам и др. Основными способами физического воспитания детей дошкольного возраста, согласно В. Шебеко, являются: формирование занятий с детьми как общеметодический принцип и преподавание физической культуры в дошкольном учреждении как общепедагогический принцип [7,17].

При построении занятий по физической культуре необходимо руководствоваться следующими общеметодическими принципами:

- принцип научности – предполагает построение физического воспитания школьников в соответствии с закономерностями их социализации, психического и физического развития;
- принцип доступности – определяет постановку детям двигательных заданий, которые соответствуют уровню их психофизического развития;
- принцип систематичности – обуславливает необходимость регулярности, последовательности и преемственности при формировании у школьников физкультурных знаний и двигательных умений;

- принцип сознательности и активности предполагает, что педагог в процессе физического воспитания поддерживает интерес у школьников к занятиям, формирует сознательное отношение ко всему тому, что составляет содержание занятий. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, школьник приучается самостоятельно решать двигательные задачи;
- принцип наглядности – базируется на предрасположенности подростка к чувственному восприятию окружающего мира. Использование данного принципа позволяет успешно формировать у школьников представления об осваиваемых движениях, их ритмическом рисунке, пространственных, временных и динамических характеристиках, рациональной технике и тактике двигательных действий;
- принцип развития детского творчества, ведет к интенсификации развития новых мотивов деятельности дошкольников, что существенно перестраивает их мотивационно-эмоциональную сферу, способствуя формированию эвристической структуры личности в целом.

Муниципальные органы управления физической культурой и спортом формируют физическую культуру и спорт. Органы муниципального управления исходят из принципа самоуправления местных физкультурно-спортивных организаций для ориентации деятельности физкультурно-спортивных учреждений и общественных организаций преимущественно на развитие массовой физической культуры и спорта. На муниципальном уровне развитие физической культуры и спорта осуществляет соответствующее структурное подразделение администрации, которое совместно с другими (в области образования, культуры и др.) регулирует деятельность учреждений и организаций [22,25].

Модульная специально-направленная физическая культура без проведения постоянной самостоятельной работы может являться мало эффективной [20].

Спортивно-ориентированное физическое воспитание, как системная форма физкультурно-спортивных занятий, в которых уроки физической культуры чаще всего определены в свободное от учебных занятий время [23].

Также следует отметить, что в европейских школах, согласно трудам голландского ученого Барта Крума, можно определить пять концептуальных подходов физического воспитания: теоретико-образовательный, биолого-ориентированный, конформистско-спортивной социализации личностно-ориентированный, и критически-конструктивный [9, 10, 32].

Руководящая роль педагога для всех подходов есть общее средство физического воспитания, а на идеях и целях физического воспитания формируются его отличия. Согласно всем концептуальным подходам определена необходимость обязательных уроков физической культуры как теоретико-концептуальных основ физического воспитания в школах [11, 12].

Существуют комплексные пути активации физической деятельности обучающихся в начальных школах детей (Рис 4.) [14].



Рисунок 4 – Формирование учебно-познавательной деятельности обучающихся в школах детей

Теория физического воспитания и развития ребенка связана с комплексом научных дисциплин. Одни из них изучают социальные

закономерности развития и организации физической культуры, влияние физических упражнений на организм и психику ребенка, а также применение средств и методов педагогического воздействия (общая теория и методика физической культуры, общая и дошкольная педагогика, психофизиология физического воспитания, детская психология [54].

Завершая п. 1.3. «Методы физического воспитания», можно сделать вывод:

Среди основных методов физического воспитания представляется возможным выделить два основных блока – общепедагогические и специфические методы, к которым и будут относиться более локальные.

К специфическим методам физического воспитания относятся метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы.

При обучении двигательным умениям и навыкам (технике упражнений) выделяют три различных метода: целостно-конструктивный (целостный), расчлененно-конструктивный (расчлененный) и сопряженный.

Выбор методов и режимов выполнения упражнений осуществляется учителем (тренером) самостоятельно, исходя из решаемых задач, подготовленности и возраста занимающихся, условий и др. Требуется ознакомление учителей физкультуры с инновационными программами, формами и методами.

1.4. Принципы, средства и методы физической культуры

К общим принципам образования школьников в области физической культуры относятся принципы: гуманизации образования, демократизации образования, гуманитаризации образования, вариативности образования, региональной специфики образования, развивающего характера образования, непрерывности образования. Физическое, психическое и социальное благополучие каждого из детей — основа любого педагогического процесса, независимо от избранной дошкольным учреждением системы физкультурно-оздоровительной работы. Основным средством физической культуры

являются движения и действия, используемые с целью улучшения физического состояния учеников [52].

Физические упражнения направлены на развитие и совершенствование физических качеств.

Основу содержания любого физического упражнения составляют внутренние процессы, происходящие в организме ученика. Характер процессов, происходящих при выполнении физических упражнений, определяет их влияние на организм ученика.

В процессе физической подготовки ученики используют дополнительные средства: оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.

В практике физической культуры используются упражнения, разнообразные по своей форме. В гимнастике, ускоренном передвижении и легкой атлетике; спортивных играх имеются многочисленные упражнения, отличающиеся своей внутренней и внешней структурой.

В технике физических упражнений обычно выделяют ее основы, основное звено и детали.

При обучении новому физическому упражнению ученики овладевают основами техники упражнения.

Техника физического упражнения определяется пространственными, временными (скоростными) и силовыми показателями, положением тела, направлением движения, амплитудой, скоростью, силой, темпом и ритмом.

В зависимости от преимущественного значения упражнений для развития физических качеств они разделяются на развивающие силу, быстроту, ловкость и выносливость.

К основным физическим качествам, обеспечивающим двигательную деятельность учеников, относятся: выносливость, сила, быстрота.

Под выносливостью понимается способность противостоять утомлению в процессе двигательной деятельности.

Под силой понимается способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

Под быстротой понимается способность совершать двигательные действия в минимальное время.

Основными методами развития физических качеств являются: равномерный, повторный, переменный, интервальный, контрольный и соревновательный.

Способами организации военнослужащих при выполнении физических упражнений могут быть индивидуальный, групповой, фронтальный, круговой, поточный.

Методы развития направлены на совершенствование физических и специальных качеств, укрепление здоровья и улучшение антропометрических показателей.

Объем и интенсивность физической нагрузки на занятиях по физической подготовке должны соответствовать задачам и этапам обучения, уровню подготовленности и возрасту военнослужащих.

Уроки являются основной формой физической подготовки [55].

Завершая п. 1.4. «Принципы, средства и методы физической культуры», можно сделать вывод:

К общим принципам образования школьников в области физической культуры относятся принципы: гуманизации образования, демократизации образования, гуманитаризации образования, вариативности образования, региональной специфики образования, развивающего характера образования, непрерывности образования.

Физические упражнения направлены на развитие и совершенствование физических качеств

В процессе физической подготовки ученики используют дополнительные средства: оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.

В зависимости от преимущественного значения упражнений для развития физических качеств они разделяются на развивающие силу, быстроту, ловкость и выносливость.

Основными методами развития физических качеств являются: равномерный, повторный, переменный, интервальный, контрольный и соревновательный.

Методы развития направлены на совершенствование физических и специальных качеств, укрепление здоровья и улучшение антропометрических показателей

1.5. Особенности условий жизни в отдаленных военных городках

Под "военным городком" понимается комплекс зданий и сооружений, расположенных на одном земельном участке и используемых для расквартирования воинских частей и для размещения военнослужащих, рабочих и служащих Вооруженных сил Российской Федерации.

Военные городки подразделяются на закрытые и открытые.

К закрытым военным городкам относятся:

- военные городки воинских частей, расположенные в населенных пунктах и имеющие систему пропусков;
- обособленные военные городки воинских частей, расположенные вне черты населенных пунктов.

Перечни закрытых военных городков утверждаются командующими войсками военных округов [34].

В зависимости от общей численности населения военные городки подразделяются на:

- крупные - с населением свыше 10000 чел.;
- большие - с населением свыше 3000 до 10000 чел.;
- средние - с населением свыше 1000 до 3000 чел.;
- малые - с населением до 1000 чел.

Население жилой зоны военного городка в зависимости от его участия в общественном производстве, а также характера служебной и трудовой

деятельности подразделяется на следующие группы: градообразующая, - состоящая из генералов, офицеров, прапорщиков, семейных военнослужащих, проходящих службу по контракту (семейные сержанты, старшины, солдаты и матросы, проходящие военную службу по контракту), военнослужащих-женщин, проходящих службу по контракту, рабочих и служащих ВС РФ. Численность этой группы определяется по штатному составу воинской части. При этом количество семейных военнослужащих, проходящих службу по контракту (семейные сержанты, старшины, солдаты и матросы), а также военнослужащих-женщин указывается в задании на проектирование;

обслуживающая, - состоящая из рабочих и служащих ВС РФ (работники предприятий и учреждений культурно-бытового, коммунального, административного и другого назначения); несамодеятельная, - состоящая из домохозяек, детей дошкольного и школьного возраста, пенсионеров, а также учащихся дневных отделений вузов, техникумов, ПТУ. В малых военных городках допускается объединение детских дошкольных учреждений с начальной школой. [35,36].

Военная служба - особый вид федеральной государственной службы, исполняемой гражданами, не имеющими гражданства иностранного государства, в Вооруженных Силах Российской Федерации и в войсках национальной гвардии Российской Федерации в спасательных воинских формированиях федерального органа исполнительной власти, уполномоченного на решение задач в области гражданской обороны (далее - воинские формирования), Службе внешней разведки Российской Федерации, органах федеральной службы безопасности, органах государственной охраны, органах военной прокуратуры, военных следственных органах Следственного комитета Российской Федерации и федеральном органе обеспечения мобилизационной подготовки органов государственной власти Российской Федерации, воинских подразделениях федеральной противопожарной службы и создаваемых на военное время специальных

формированиях, а гражданами, имеющими гражданство (подданство) иностранного государства, и иностранными гражданами - в Вооруженных Силах Российской Федерации и воинских формированиях. [37].

Военнослужащий может быть переведен к новому месту военной службы из одной воинской части в другую (в том числе находящуюся в другой местности) в пределах Вооруженных Сил Российской Федерации (других войск, воинских формирований или органов, воинских подразделений федеральной противопожарной службы) в следующих случаях:

- а) по служебной необходимости;
- б) в порядке продвижения по службе;
- в) по состоянию здоровья в соответствии с заключением военно-врачебной комиссии;
- г) по семейным обстоятельствам по личной просьбе (для военнослужащих, проходящих военную службу по контракту);
- д) по личной просьбе (для военнослужащих, проходящих военную службу по контракту);
- е) в связи с организационно-штатными мероприятиями;
- ж) в связи с плановой заменой (для военнослужащих, проходящих военную службу по контракту);
- з) в связи с зачислением в военно-учебное заведение, адъюнктуру, военную докторантуру;
- и) в связи с отчислением из военно-учебного заведения, адъюнктуры, военной докторантуры;
- к) если с учетом характера совершенного преступления военнослужащий, которому назначено наказание в виде ограничения по военной службе, не может быть оставлен в должности, связанной с руководством подчиненными.

Военнослужащий, проходящий военную службу по контракту, может быть переведен к новому месту военной службы по служебной

необходимости с назначением на равную воинскую должность.

Перевод данного военнослужащего к новому месту военной службы с назначением на равную воинскую должность производится без его согласия, за исключением следующих случаев:

а) при невозможности прохождения военной службы в местности, куда он переводится, в соответствии с заключением военно-врачебной комиссии;

б) при невозможности проживания членов семьи военнослужащего (жена, муж, дети в возрасте до 18 лет, дети-учащиеся в возрасте до 23 лет, дети-инвалиды, а также иные лица, состоящие на иждивении военнослужащего и проживающие совместно с ним) в местности, куда он переводится, в соответствии с заключением военно-врачебной комиссии;

в) при необходимости постоянного ухода за проживающими отдельно отцом, матерью, родным братом, родной сестрой, бабушкой, бабушкой или усыновителем, не находящимися на полном государственном обеспечении и нуждающимися в соответствии с заключением федерального учреждения медико-социальной экспертизы по их месту жительства в постоянном постороннем уходе (помощи, надзоре).

Военнослужащий, проходящий военную службу по контракту, может быть переведен к новому месту военной службы в порядке продвижения по службе с назначением с его согласия на высшую воинскую должность.

Перевод военнослужащего, проходящего военную службу по контракту, к новому месту военной службы по семейным обстоятельствам производится в следующих случаях:

а) при невозможности проживания членов семьи военнослужащего (жена, муж, дети в возрасте до 18 лет, дети-учащиеся в возрасте до 23 лет, дети-инвалиды, а также иные лица, состоящие на иждивении военнослужащего и проживающие совместно с ним) в данной местности в соответствии с заключением военно-врачебной комиссии;

б) при необходимости постоянного ухода за проживающими отдельно отцом, матерью, родным братом, родной сестрой, бабушкой, бабушкой или

усыновителем, не находящимися на полном государственном обеспечении и нуждающимися в соответствии с заключением федерального учреждения медико-социальной экспертизы по их месту жительства в постоянном постороннем уходе (помощи, надзоре).

Плановой замене подлежат военнослужащие, проходящие военную службу по контракту в районах Крайнего Севера и приравненных к ним местностях, местностях с неблагоприятными климатическими или экологическими условиями, а также в воинских частях, находящихся за пределами Российской Федерации (далее именуются - местности, где установлен срок военной службы).

Срок военной службы в указанных местностях и перечни этих местностей определяются Правительством Российской Федерации.

Порядок организации и проведения плановой замены военнослужащих устанавливается руководителями федеральных органов исполнительной власти и федеральных государственных органов, в которых предусмотрена военная служба.

Замена военнослужащих, проходящих военную службу в местностях, где установлен срок военной службы, производится не позднее истечения срока, установленного для службы в указанных местностях.

Указанным военнослужащим право выбора места дальнейшего прохождения военной службы не предоставляется. По решению соответствующего должностного лица военнослужащий может быть назначен на равную или высшую воинскую должность.

Военнослужащий может продолжить военную службу в местности, где установлен срок военной службы, по служебной необходимости и при наличии его согласия. При этом дополнительный срок прохождения военной службы должен устанавливаться по согласованию с военнослужащим и составлять не менее одного года.

Военнослужащий с его согласия может быть переведен из местности, где установлен меньший срок военной службы, в местность, где установлен

большой срок военной службы.

Перевод военнослужащих в порядке плановой замены в местности, где установлен срок военной службы, производится: на высшие воинские должности - с их согласия, на равные воинские должности - без их согласия,

Указанный перевод военнослужащих производится не менее чем за один год до истечения срока их военной службы (срока контракта), а также (без их согласия) не менее чем за три года до достижения предельного возраста пребывания на военной службе.

Без согласия военнослужащих их повторное направление в местности, где установлен срок военной службы, ранее чем через три года не допускается [38].

При изменении места военной службы военнослужащих - граждан, проходящих военную службу по контракту, а также при увольнении с военной службы по достижении ими предельного возраста пребывания на военной службе, состоянию здоровья или в связи с организационно-штатными мероприятиями члены их семей, обучающиеся в государственных образовательных организациях, имеют право переводиться (приниматься) в образовательные организации, ближайшие к новому месту военной службы или месту жительства.

Детям военнослужащих по месту жительства их семей места в государственных и муниципальных общеобразовательных и дошкольных образовательных организациях, и летних оздоровительных лагерях предоставляются в первоочередном порядке [39].

Завершая п. 1.5. «Особенности условий жизни в отдаленных военных городках», можно сделать вывод:

Под "военным городком" понимается комплекс зданий и сооружений, расположенных на одном земельном участке и используемых для расквартирования воинских частей и для размещения военнослужащих, рабочих и служащих Вооруженных сил Российской Федерации. Военная служба - особый вид федеральной государственной службы.

Военнослужащий может быть переведен к новому месту военной службы из одной воинской части в другую (в том числе находящуюся в другой местности) в пределах Вооруженных Сил Российской Федерации. Детям военнослужащих по месту жительства их семей места в государственных и муниципальных общеобразовательных и дошкольных образовательных организациях, и летних оздоровительных лагерях предоставляются в первоочередном порядке.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ ПО ГЛАВЕ 1

Завершая главу 1 «Физическое воспитание и физическая культура в школе, расположенной в отдаленном военном городке» можно сделать вывод о том, что смысл занятий физической культурой и спортом тесно связан с личностным значением таких занятий для каждого ученика. Физическое развитие равным образом определяется законами наследственности, которые главным образом необходимо иметь ввиду, как благоприятные или с другой стороны, мешающие физическому совершенствованию человека. Физическое совершенство – это физическая готовность человека и исторически определенный идеал, который наилучшим образом отвечает требованиям жизни.

В литературе, посвященной физическому воспитанию, представлен обширный материал, посвящённый целям, задачам и методам физического воспитания.

Проведенный анализ позволяет выделить следующие цели, методы и принципы физического воспитания.

К целям физического воспитания относятся совершенствование в человеке физических качеств и развития, приобретение высокого уровня физического потенциала человека.

Среди основных методов физического воспитания представляется возможным выделить два основных блока – общепедагогические и специфические методы, к которым и будут относиться более локальные.

К специфическим методам физического воспитания относятся метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы.

Выбор методов и режимов выполнения упражнений осуществляется учителем (тренером) самостоятельно, исходя из решаемых задач, подготовленности и возраста занимающихся, условий и др. Требуется ознакомление учителей физкультуры с инновационными программами, формами и методами.

К общим принципам образования школьников в области физической культуры относятся принципы: гуманизации образования, демократизации образования, гуманитаризации образования, вариативности образования, региональной специфики образования, развивающего характера образования, непрерывности образования.

Анализируя литературу, посвящённую физическому воспитанию, можно сделать вывод о том, что ней нет конкретных методик и рекомендаций по процессу физического воспитания обучающихся в общеобразовательных школах отдалённых военных городков, когда проявляются проблемы, вызванные низкой укомплектованностью класса, частной сменой школ обучающихся и несвоевременной учебно-материальной базой.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ

2.1. Организация исследований

1 этап – на этом нашей работы нами осуществлялся сбор и анализ литературных источников по теме «Особенности физического воспитания в общеобразовательных школах в отдаленных военных городках». За период обучения нами было собрано и проанализировано 55 литературных источников.

2 этап – в период с февраля по апрель 2018 года нами было проведено анкетирование. В анкетировании приняли участие 48 респондентов. В анкетировании приняли участие 48 респондентов, которые были поделены на 2 группы. Одну группу составили учителя школ в военных городках – 14 респондентов, что составляет 29 %. Вторую группу респондентов составляли родители учеников, обучающихся в данных школах – 34 респондента, что является 71 %. Возраст детей, чьи родители принимали участие в анкетирование располагается в диапазоне от 13 до 18 лет, что позволило охватить с 6 по 11 класс. Анкетирование было направлено на выявление проблем физического воспитания в школах в отдаленных военных городках и причин их возникновения.

3 этап – разработка карточки учета результатов проверок по физической культуре и составления таблицы оценки физической подготовленности и перевода результатов выполнения упражнений в баллы.

Нами в период с мая по август 2019 года нами на основе предварительного анализа рекомендованных нормативов по физической культуре обучаемых общеобразовательных были составлены карточки учета результатов проверок по физической культуре и описано их практическое применение.

4 этап – проведение констатирующего эксперимента. В констатирующем эксперименте приняли участие 5 учеников, обучающихся в школе, расположенной в военном городке рядом с городом Балхаш Республика Казахстан.

Эксперимент проходил в течение 2 месяцев (сентябрь - октябрь 2019 года). Констатирующий эксперимент проводился в вышеуказанной школе. В ходе проведения эксперимента мы делали акцент на внедрение карточки учета результатов проверок по физической культуре ученика в процесс физического воспитания.

5 этап – на заключительном этапе нашей работы нами осуществлялось выявление эффективности наших экспериментальных исследований и оформление полученных результатов.

2.2. Методы исследований

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:

1. Общая характеристика физического воспитания.
2. Цели и задачи физического воспитания.
3. Методы физического воспитания.
4. Методы физического воспитания.
5. Принципы, средства и методы физической культуры.
6. Особенности условий жизни в отдаленных военных городках.

Анкетирование - техническое средство конкретного социального исследования, составление, распространение и изучение анкет. Нами проводилось анкетирование с целью выявления проблем физического воспитания в школах в отдаленных военных городках и причин их возникновения.

Констатирующий эксперимент – слово «эксперимент» (от лат. experimentum – «проба», «опыт», «испытание»). Это действие, которое позволяет подтвердить или опровергнуть конкретный факт, провести диагностику проблемы. Нами был проведен констатирующий эксперимент. Суть констатирующего эксперимента заключалась в том, чтобы принять

нормативы и обработать результаты с применением карточек учета результатов проверок по физической культуре.

ГЛАВА 3. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ОПТИМИЗАЦИИ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ ОТДАЛЕННЫХ ВОЕННЫХ ГОРОДКОВ

3.1. Выявление особенностей процесса физического воспитания обучающихся в общеобразовательных школах отдаленных военных городков

Нами в период с февраля по апрель 2018 года было проведено анкетирование, в котором приняли участие 48 респондентов, которые были поделены на 2 группы. Одну группу составили учителя школ в военных городках – 14 респондентов, что составляет 29 %. Вторую группу респондентов составляли родители учеников, обучающихся в данных школах – 34 респондента, что является 71 %. Возраст детей, чьи родители принимали участие в анкетировании располагается в диапазоне от 13 до 18 лет, что позволило охватить с 6 по 11 класс. Анкетирование было направлено на выявление проблем физического воспитания в школах в отдаленных военных городках и причин их возникновения.

Исследование проводилось в школах, расположенных в военных городках рядом с городами:

1. Мурманская область, г. Оленегорск.
2. Иркутская область, г. Усолье-Сибирское.
3. Красноярский край, г. Енисейск.
4. Хабаровский край, г. Комсомольск-на-Амуре.
5. Республика Казахстан, г. Балхаш.
6. Республика Белоруссия, г. Барановичи.

При изучении первой группы респондентов, которую составили учителя, в самом начале исследования мы выяснили, какой стаж работы в школе имеют респонденты, принявшие участие в исследовании (рис. 5):

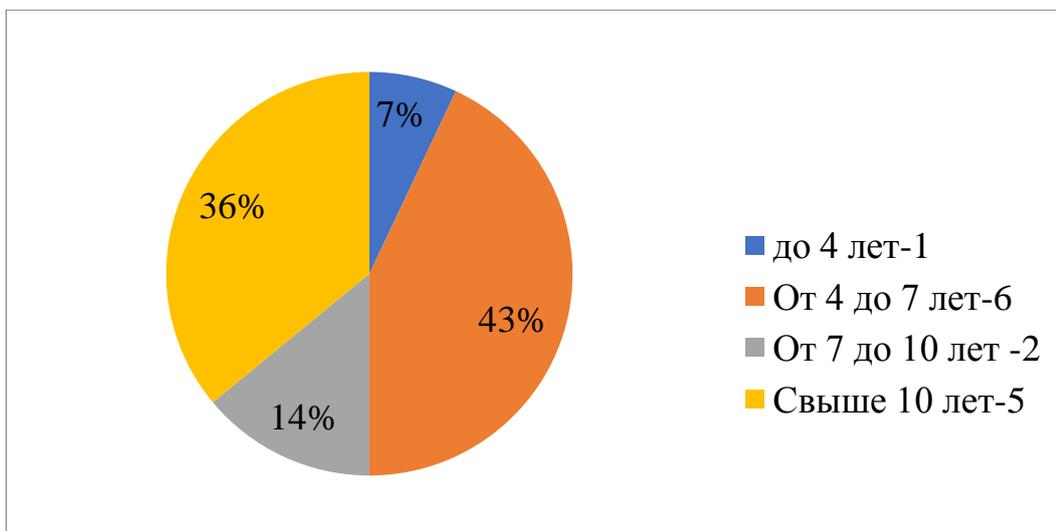


Рисунок 5 – Стаж работы респондентов в школе

Мы видим из рисунка 5, что 43 % респондентов имеют стаж работы в школе от 4 до 7 лет, 36 % респондентов имеют стаж работы в школе свыше 10 лет, 14 % респондентов имеют стаж работы в школе от 7 до 10 лет, 43 % респондентов имеют стаж работы в школе от 4 до 7 лет, 7% респондентов имеют стаж работы в школе до 4 лет. Отсюда мы можем сделать вывод, что при проведении исследования было охвачено максимальное количество возрастных категорий респондентов.

Далее мы выявили, считают ли респонденты условия работы в школе, расположенной в военном городке, подходящими для ведения учебного процесса (рис. 6):

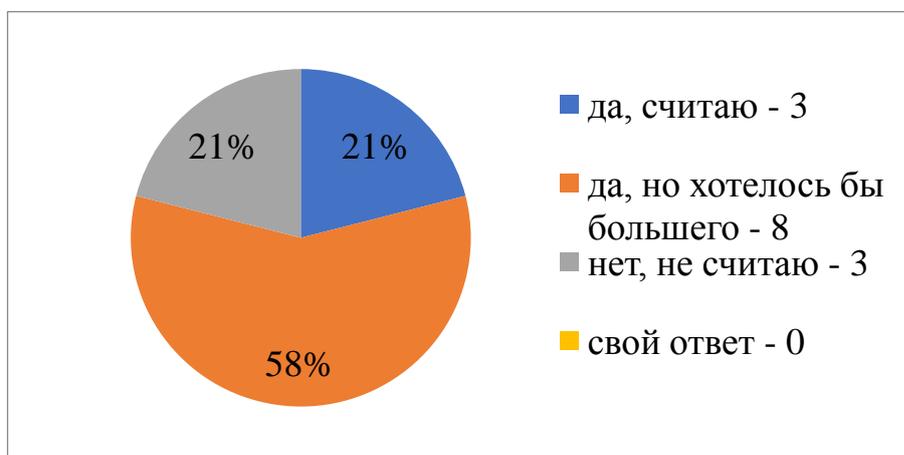


Рисунок 6 – Удовлетворённость условиями ведения учебного процесса

Мы наблюдаем на рисунке 6, что 58 % респондентов условия работы в школе, расположенной в военном городке, считают приемлемыми, подходящими для ведения учебного процесса, но нуждаются в улучшении этих условий 21 % респондентов удовлетворены условиями для ведения учебного процесса и не нуждаются в улучшении, 21 % респондентов не нравятся те условия, в которых проходит учебный процесс. Из вышеперечисленного следует, что в целом условия работы в школе, расположенной в военном городке удовлетворяют респондентов, но необходимы улучшения данных условий.

Многие учителя в процессе своей деятельности имеют определенные требования к учебному процессу. Поэтому далее мы узнали, по какому принципу респондент предъявляет требования к новому ученику (рис. 7):

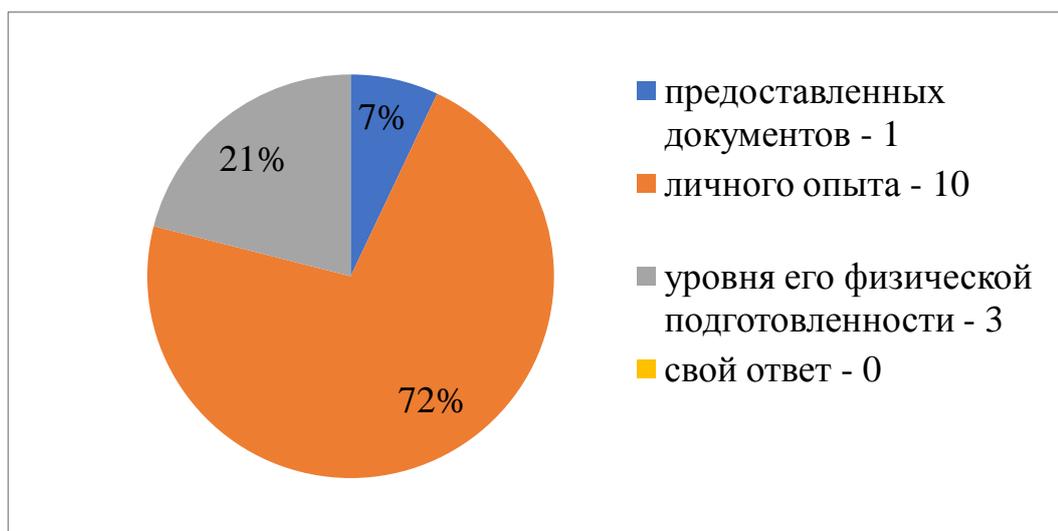


Рисунок 7 – Предъявление требований к новому ученику

Мы наблюдаем на рисунке 7, что 72 % предъявляют требования к новому ученику на основании личного опыта 21 % респондентов – на основании его физической подготовленности, 7% респондентов на основании предоставленных документов. На основании этого делаем вывод, что большинство респондентов доверяет личному опыту в общении с новым

учеником. и это обоснованно, поскольку это могли себе позволить те, стаж работы кого составляет 7 лет и более.

Следующим шагом исследования было установление количества детей в классе (рис. 8):

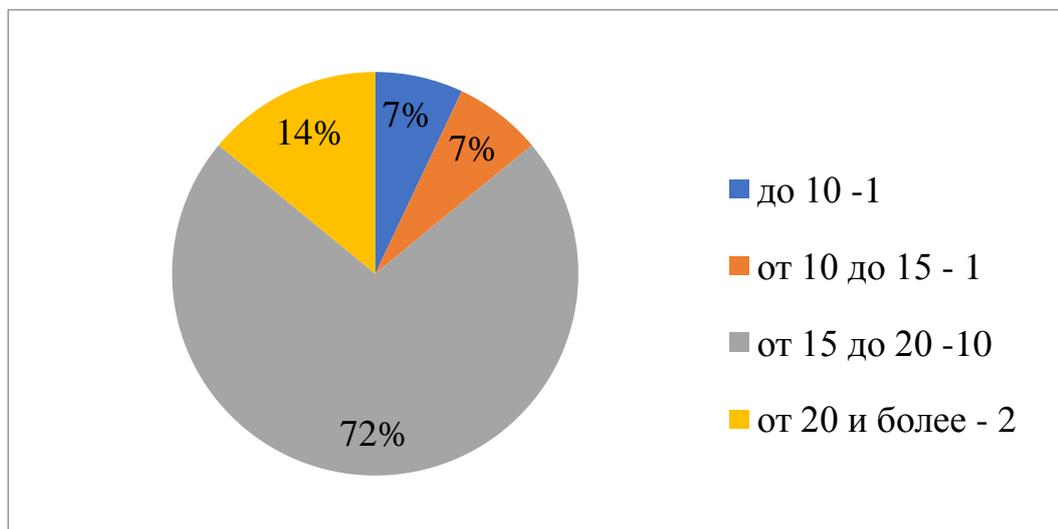


Рисунок 8 – Численность детей в классе

На рисунке 8, мы видим, что у 72 % респондентов в классе от 15 до 20 учеников, у 14 % респондентов в классе обучается более 20 учеников, у 7% респондентов в одном случае обучается до 10 учеников, а в другом случае 20 и более учеников. Отсюда мы делаем вывод, что в большинстве случаев в классах школ, расположенных в военных городках численность учеников не более 20 учеников.

Далее мы выяснили причину низкой укомплектованности классов (рис. 9):



Рисунок 9 – Причина низкой укомплектованности классов

На рисунке 9 мы обнаруживаем, что 50 % респондентов считает, что причиной низкой укомплектованности классов является отдаленность школы от крупного населенного пункта, 43 % респондентов считают, что причина низкой укомплектованности классов является маленькая численность населения военного городка, 7% респондентов – наличие более крупной школы в близлежащем населенном пункте. Сделаем вывод, что причины низкой укомплектованности классов в школах, расположенных в военных городках две: первая - маленькая численность населения военного городка, вторая - отдаленность школы от крупного населенного пункта.

Следующим шагом исследования мы попытались оценить учебно-материальную базу в школах, расположенных в военных городках (рис. 10):

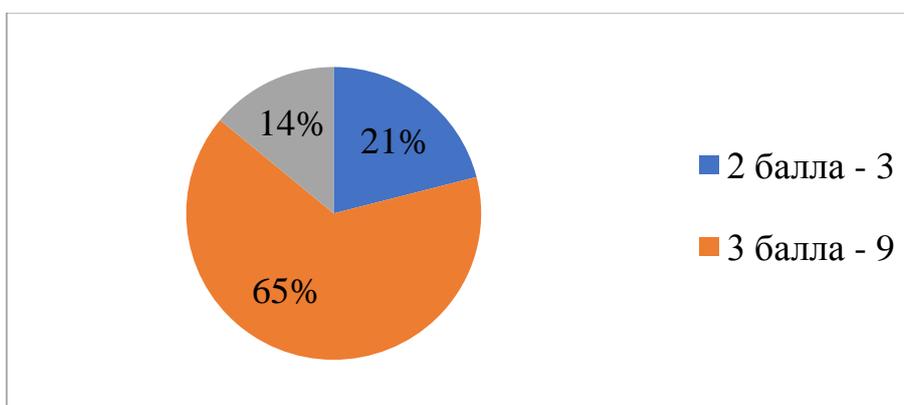


Рисунок 10 – Уровень учебно-материальной базы по 5-балльной шкале

На рисунке 10, мы обнаруживаем, что 65% респондентов оценивает учебно-материальную базу школы на 3 балла, 21 % респондентов оценивает учебно-материальную базу на 2 балла, 14 % респондентов смогли оценить имеющуюся учебно-материальную базу на 4 балла. Получаем вывод, что учебно-материальные базы в школах, расположенных в военных городках либо требуют замены, либо усовершенствования и не устраивают учителей.

При изучении второй группы респондентов, которую составили родители детей, обучающихся в школах, расположенных в военных городках мы в начале исследования мы выясняли возраст и класс ребенка, чьи родители принимали участие в исследовании (рис. 11):

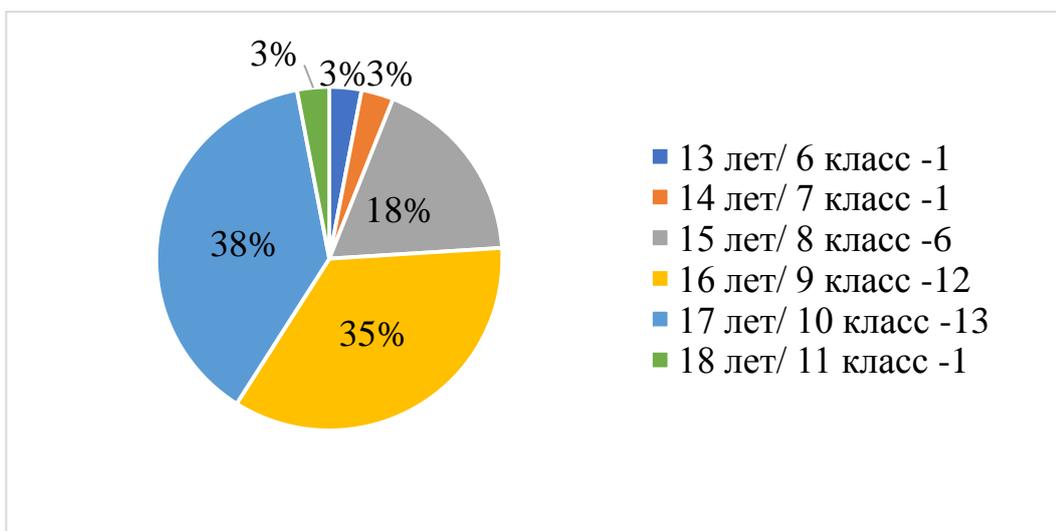


Рисунок 11 – Распределение возраста

Мы видим из рисунка 11, что 3 % детей имеют возраст 13 лет и обучаются в 6 классе, 3 % детей имеют возраст 14 лет и обучаются в 7 классе, 18 % детей имеют возраст 15 лет и обучаются в 8 классе, 35 % детей имеют возраст 16 лет и обучаются в 9 классе, 38% детей имеют возраст 17 лет и обучаются в 10 классе; 3% детей имеют возраст 18 лет и обучаются в 11 классе. Отсюда мы можем сделать вывод, что при проведении исследования было охвачено максимальное количество возрастных категорий детей разных возрастов.

Далее мы рассмотрели распределение требований к образовательному процессу в школе, расположенной в военном городке, подходящими для ведения учебного процесса (рис. 12):

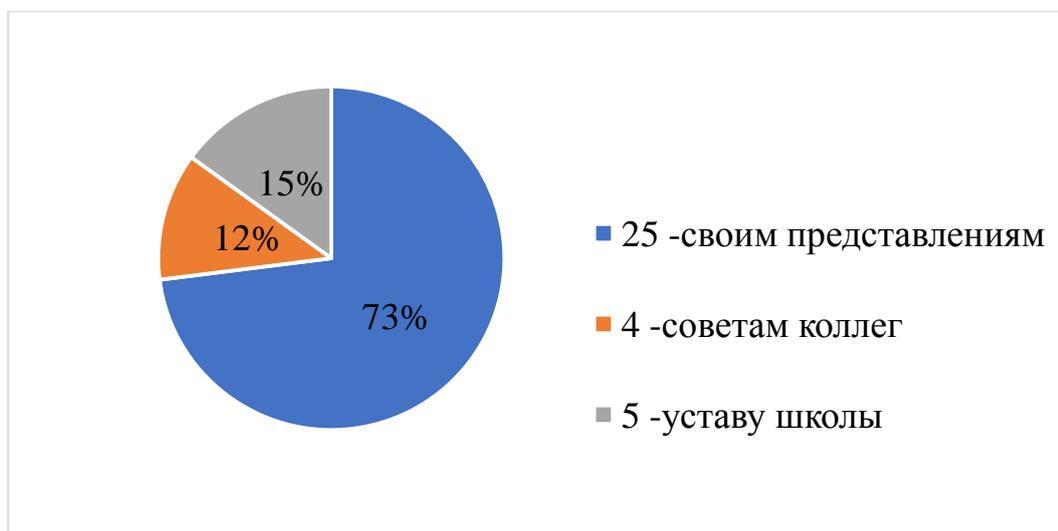


Рисунок 12 – Распределение требований к образовательному процессу

По данным, представленным на рисунке 12, видно, что 73% родителей следуют требованиям к обучению по своим представлениям, 15% - по уставу школы и 12% по советам коллег. В данном случае можно сделать вывод, что большинство родителей обучающихся в школах детей руководствуются собственным представлениям об обучении.

Затем анализировалось распределение различных вариантов поведения детей при переезде в школу, расположенную в военном городке. (рис. 13):

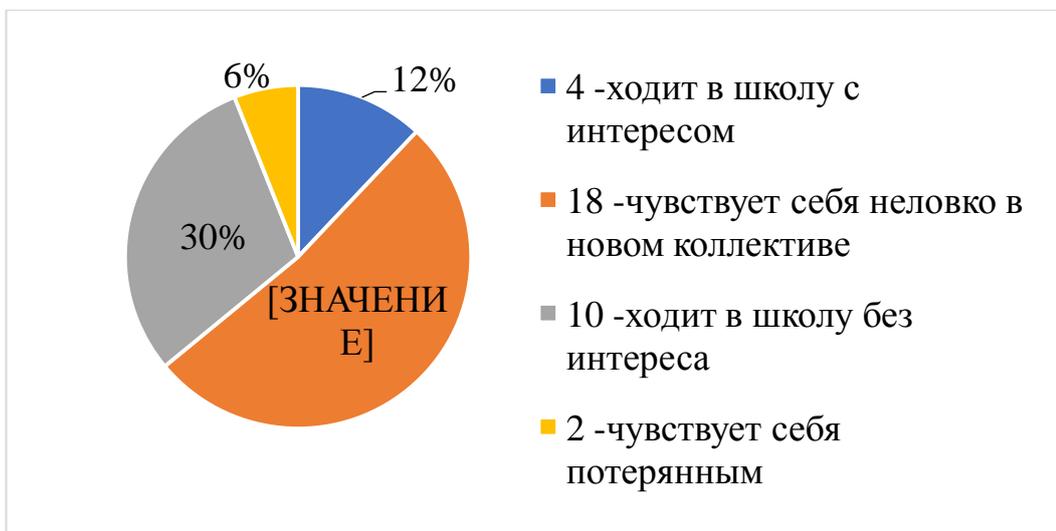


Рисунок 13 – Распределение типов поведения ребенка после переезда в новую школу

По данным, представленным на рисунке 13, видно, что 52% детей чувствуют себя неловко в новом коллективе, 30% - ходит в школу без интереса, 12% - заинтересовано в обучении и 6% детей чувствуют себя потерянными. В данном случае можно сделать вывод, что у большинства детей отмечаются трудности при переводе в новую школу, включая случаи тяжелого психологического состояния среди них.

Следующим шагом было рассмотрение учебно-материальной базы (УМБ), представленной на рисунке 14.

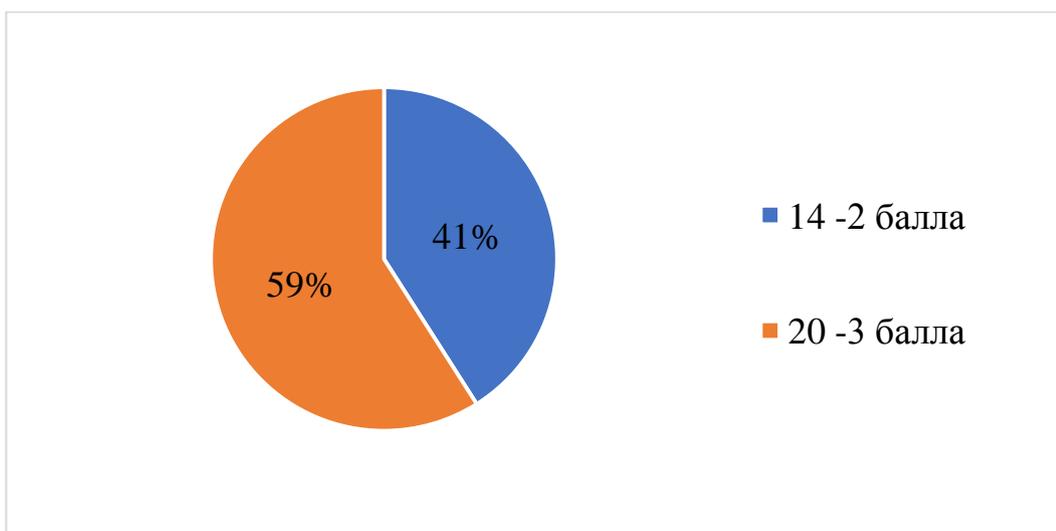


Рисунок 14 – Оценка уровня УМБ (учебно-материальная база) по 5-балльной шкале

По данным, представленным на рисунке 14, видно, что 59% родителей оценивают УМБ на 3 балла по пятибалльной шкале и 41% оценивает УМБ школы на 2 балла. Согласно данному распределению напрашивается вывод о потенциальном недовольстве родителей учебно-материальной базой в школах.

Затем мы рассмотрели изменения в преподавании физической культуры в новой и прошлой школах (рис.15).

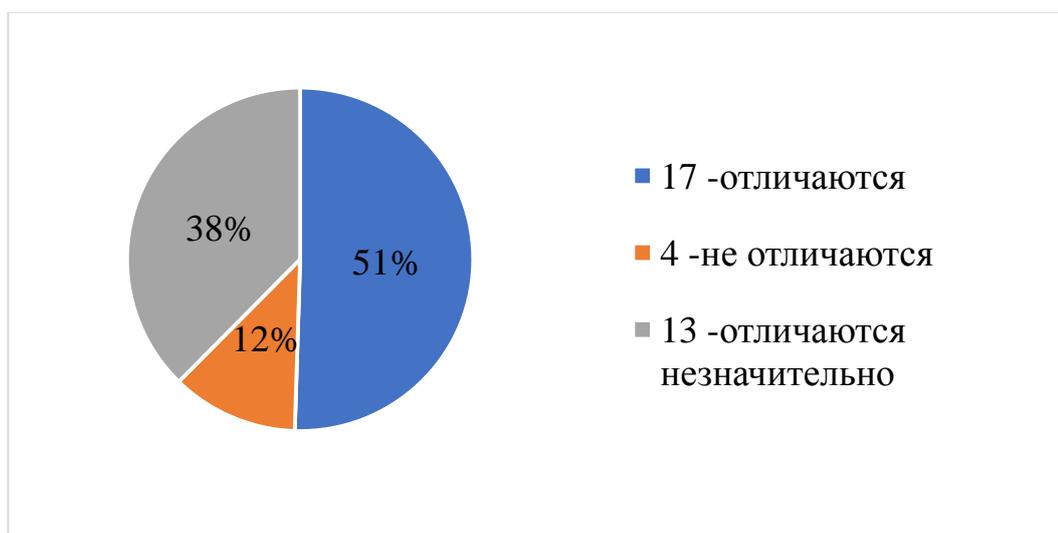


Рисунок 15 – Распределение способов преподавания физической культуры в новой и прошлой школе

По данным, представленным на рисунке 15, видно, что в 51% родителей видят отличия в способах преподавания физической культуры в школах, 12% - не видят отличий и 38% - видят незначительные изменения. Согласно большинству опрошенных родителей, наблюдаются изменения в преподавании физической культуры в школах.

Далее нами было рассмотрено количество опрошенных, у чьих детей наблюдались изменения поведения детей после переезда (рис. 16).



Рисунок 16 – Распределение изменения поведения ребенка после переезда

По данным, представленным на рисунке 16, видно, что для 18% детей отсутствуют изменения в поведении после переезда и для 82% детей – изменения в худшую сторону. Согласно проведенному анализу, можно сделать вывод о том, что большинство детей психологически не подготовлено к переезду.

Следующим этапом мы рассмотрели причины низкой укомплектованности классов (рис. 17)



Рисунок 17 – Распределение причин низкой укомплектованности классов

По данным, представленным на рисунке 17, видно, что 70% родителей видят причину низкой укомплектованности в школах в низкой численности населения военного городка, а оставшаяся часть – в отдаленности школ от крупного населенного пункта. По данным опрошенных видно, что проблема низкой укомплектованности связана исключительно с географическим и демографическим состоянием населенного пункта, в котором расположена школа.

После проводился анализ численности детей по возрасту в школе (рис. 18).

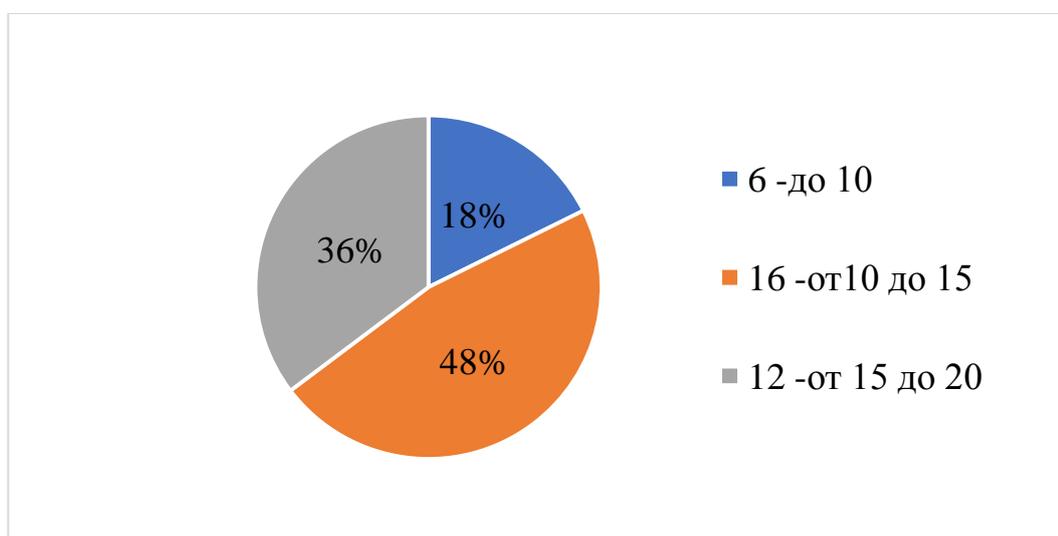


Рисунок 18 – Распределение численности детей в школе, где учится ребенок

По данным, представленным на рисунке 18, видно, что 48% детей, обучающихся в школе, имеют возраст до 10 лет, 36% - дети от 15 до 20 лет и 18% - до 10 лет. Отсюда мы можем сделать вывод, что при проведении исследования было охвачено максимальное количество возрастных категорий обучающихся.

Следующим этапом было исследование изменения интереса ребенка к образовательному процессу (рис. 19).

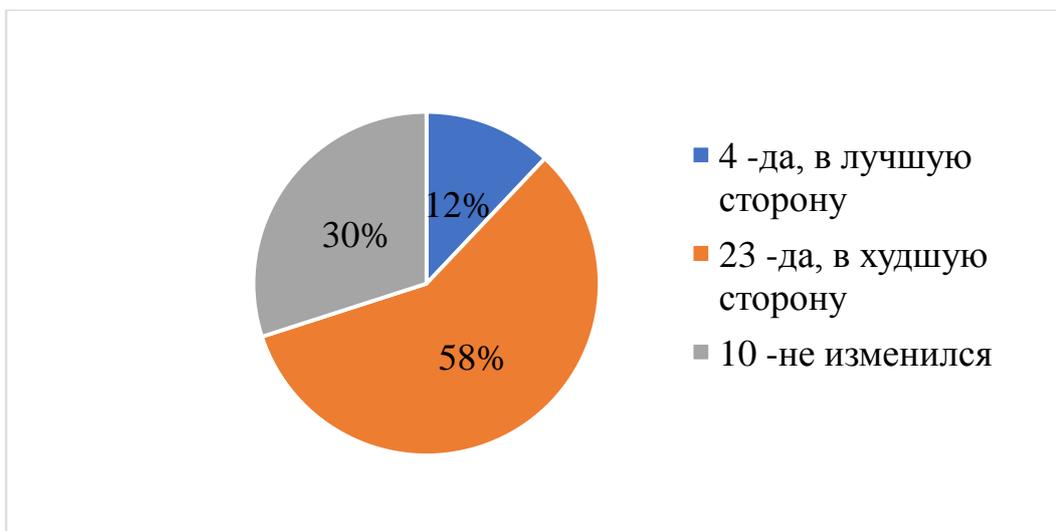


Рисунок 19 – Распределение по изменению интереса ребенка к образовательному процессу

По данным, представленным на рисунке 19, видно, что для 58% детей, обучающихся в школе, отмечается наличие трудностей к интересу обучения, 30% - не видят изменений и 12% - изменения в лучшую сторону. Отсюда можно сказать, что большинство обучающихся видят трудности к интересу обучения.

Далее мы рассмотрели изменения интереса ребенка к уроку физической культуры (рис. 20).

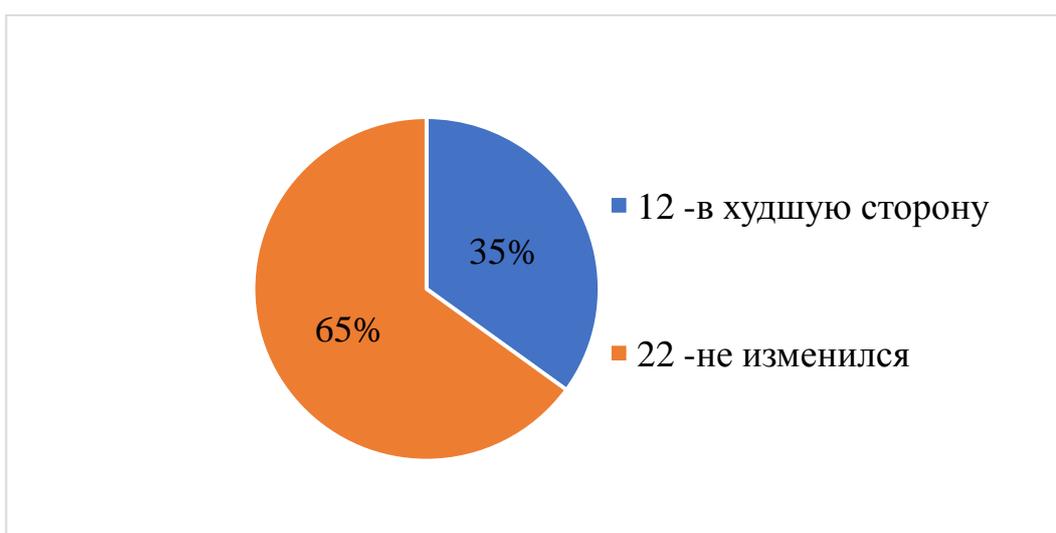


Рисунок 20 – Распределение изменений интереса ребенка к уроку физической культуры

По данным, представленным на рисунке 20, видно, что для 65% детей не наблюдаются изменения интереса к занятиям по физической культуре в школе, для 35% отмечается отсутствие интереса к уроку физической культуры.

После этого мы рассмотрели влияние смены учебников у ребенка (рис.21).

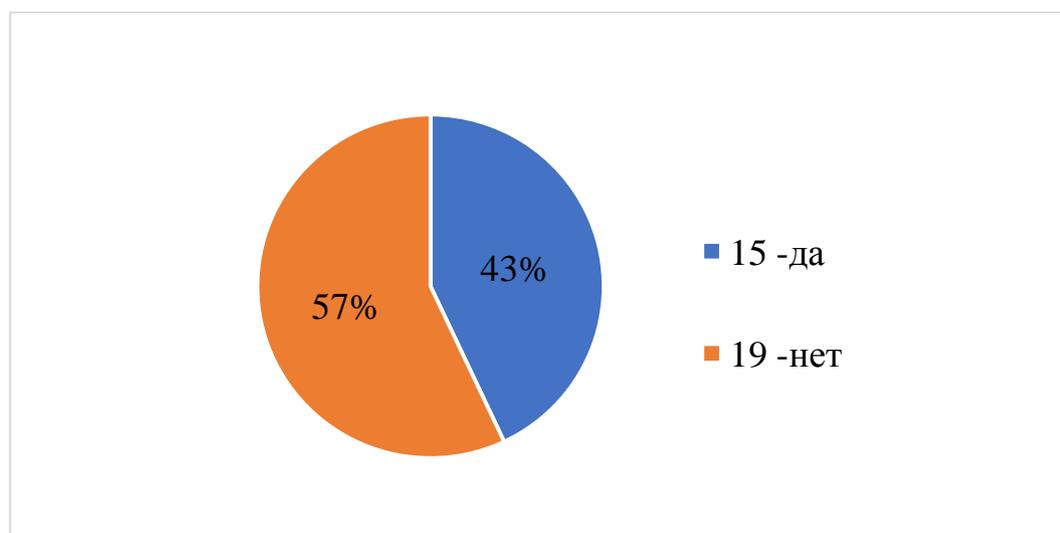


Рисунок 21 – Влияние смены учебников у ребенка

По данным, представленным на рисунке 21, видно, что для 43% детей отмечается изменение к учебному процессу для ребенка при смене учебников, для 57% детей изменения не выражены. Можно сделать вывод о том, что в большинстве случаев отсутствует корреляция между интересом к обучению и сменой учебников.

Следующим рассматривались объемы навыков и качества, необходимых для полноценного развития (рис. 22).

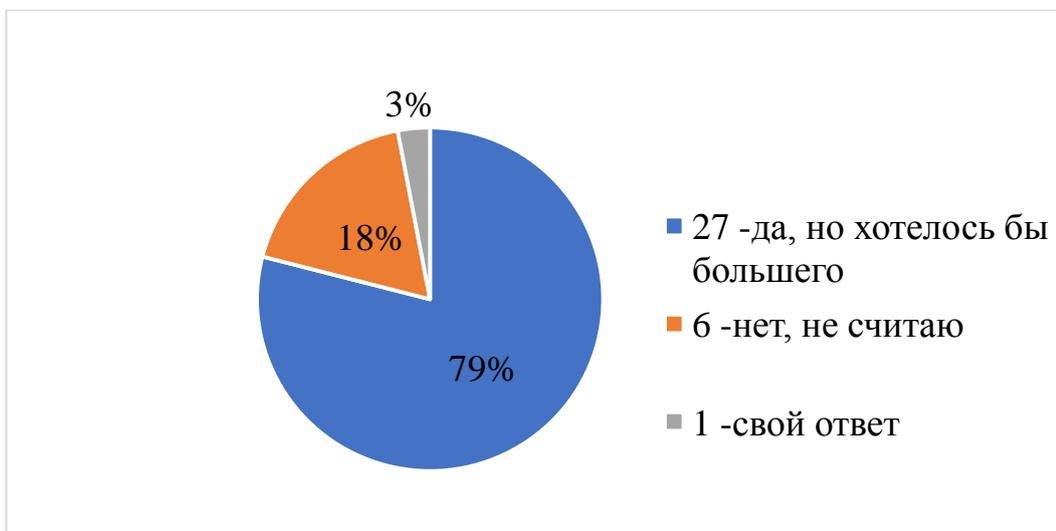


Рисунок 22 – Распределение желаний по объемам навыков и качеств, необходимых для полноценного развития

По данным, представленным на рисунке 22, видно, что для 79% опрошенных предпочли бы больших объемов навыков и качеств, необходимых для полноценного развития, 18% - не считают необходимым изменений в объеме навыков и качеств. Согласно данному распределению, большинство родителей желают увеличить объемы навыков и качеств, необходимых для полноценного развития.

Завершая п. 3.1. «Выявление особенностей процесса физического воспитания обучающихся в общеобразовательных школах отдаленных военных городков», можно сделать вывод:

Из исследования мнения учителей, работающих в школах, расположенных в военных городках рядом с городами: г. Оленегорск (Мурманская область), г. Усолье-Сибирское (Иркутская область), г. Енисейск (Красноярский край), г. Комсомольск-на-Амуре (Хабаровский край), г. Балхаш (Республика Казахстан), г. Барановичи (Республика Белоруссия) следующий: в школах, расположенных в отдаленных военных городках, имеется ряд проблем при проведении процесса физического воспитания. В связи с частными переездами детей из одной школы в другую возникают проблемы мотивации детей на занятия физической культурой. Многие военные городки находятся на большом расстоянии от крупных городов, что

откладывает определенный отпечаток на развитие и содержание школ в этих городках. Так же в связи с небольшими по размеру и численности военными городками численность детей в классе крайне низкая, что сказывается на построении учебного процесса.

3.2. Разработка карточек учета результатов проверок по физической культуре и описание процесса приема нормативов по физической культуре и перевод результатов в баллы

На ранних этапах исследований нами было установлено, что в школах, расположенных в военных городках существует ряд проблем при организации физического воспитания учеников. Это связано с несколькими факторами, один из которых это частые смены учениками школ, в связи с переводом его родителей к новому месту службы. Это накладывает определенные неудобства как на ученика, так и на учителя. Потому что, в случае появления нового ученика в середине, начале или конце учебного года, его необходимо каким-то образом встраивать в учебный процесс. И у нас в процессе данной работы возник вопрос о том, как это сделать безболезненно для ученика и каким образом учитель сразу оценит физическую форму ученика. Многие ученики после переезда из одной школы в другую теряют мотивацию и интерес к занятиям физической культуры. Это происходит из-за отличия в качестве самих школ, учебно-материальной базы в школах, настроения и мотивации самого ученика. Поэтому учителю очень трудно сразу оценить уровень физической культуры ученика. Стандартные программы обучения, на основе которых проводят уроки физической культуры в школах не могут дать моментальный ответ на вопрос о физических способностях ученика. Поэтому в качестве эксперимента мы разработали карточку учета результатов проверок по физической культуре. Данная карточка представляет собой таблицу, в которую заносят результаты сдачи упражнений учеником. Карточка учета результатов проверок по физической культуре заводится с 5 класса и заполняется до окончания 11 класса. В процессе работы мы составили таблицу баллов по упражнениям, в котором при выполнении определенного количества раз либо достижении определенного времени определяются баллы.

Для определения уровня физического воспитания ученика мы выбрали 3 вида упражнений: упражнений.

Это упражнения на силу – сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклон туловища вперед, подтягивание на перекладине и поднятие ног к перекладине

Упражнения на быстроту – бег на 100 метров.

Упражнение на выносливость – бег на 1 км, бег на 3 км.

Суть эксперимента заключается в том, чтобы оценка физических качеств ученика был абсолютно универсальный вне зависимости от школы, учителей, программ и всевозможных факторов. Для проведения контроля уровня физической подготовленности выполнения нормативов по физической культуре ученики распределяются на возрастные группы (табл.1):

Таблица 1 – Возрастные группы обучаемых

Возрастные группы	Мальчики	Девочки
1-я	5 класс	5 класс
2-я	6 класс	6 класс
3-я	7 класс	7 класс
4-я	8 класс	8 класс
5-я	9 класс	9 класс
6-я	10 класс	10 класс
7-я	11 класс	11 класс

Далее, в течение каждой четверти на усмотрение учителя проводится контрольный срез результатов учеников по упражнениям на силу, быстроту, выносливость. Это происходит в течении четверти. Поэтому хватит охватить 100 % учеников в классе. Разработанная нами таблица начисления баллов за выполнение упражнений по физической культуре разработана отдельно для мальчиков и девочек (табл.2,3). После того как ученик сдал все три упражнения и получил за каждое упражнение свои баллы, учитель считает

сумму баллов. Так же мы разработали таблицу оценки физической подготовленности ученика в которой указаны суммы баллов и оценки на основании этих сумм (табл.4). В зависимости от возрастных групп и пола учеников сумма баллов на оценку отлично, хорошо и удовлетворительно различны.

Далее мы в процессе разработки данной таблицы внесли один нюанс. У каждой возрастной группы существует пороговый минимум баллов в каждом упражнении, при невыполнении которого ученик получает оценку неудовлетворительно вне зависимости от результатов в остальных упражнениях. После получения и подсчета всех результатов учитель заносит результаты в карточку учета результатов проверок по физической культуре и обязательно заверяет результат своей подписью и печатью школы и хранит у себя. При переезде ученика в другую школу, учитель выдает ему эту карточку с собой для того, чтобы учитель в новой школе сразу оценил физические возможности ученика.

Упражнения на силу

Упражнение 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (рис. 23).

Упор лежа (ноги вместе, тело прямое), согнуть руки до касания грудью пола, разгибая руки, принять упор лежа.

Упражнение выполняется без остановки.

Для контроля касания разрешается использовать специальное техническое приспособление.



Рисунок 23 – Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Упражнение 2. Наклон туловища вперед (рис. 24).

Лежа на спине, руки за голову, сцепить пальцы в замок, ноги закреплены. Наклонить туловище вперед до касания локтями коленей и возвратиться в исходное положение до касания пола лопатками.

Упражнение выполняется в течение одной минуты.

Разрешается незначительное сгибание ног.



Рисунок 24 – Наклоны туловища вперед

Упражнение 3. Подтягивание на перекладине (рис. 25).

Вис (хват сверху, ноги вместе), сгибая руки, подтянуться (подбородок выше перекладины), разгибая руки, опуститься в вис. Положение вися фиксируется.

Разрешается незначительное сгибание и разведение ног.

Запрещается выполнение движений рывком и махом.



Рисунок 25 - Подтягивание на перекладине

Упражнение 4. Поднимание ног к перекладине (рис. 26).

Вис (хват сверху, ноги вместе), поднять ноги к перекладине до касания и опустить их вниз. Положения вися фиксируется.

Разрешается незначительное сгибание и разведение ног.

Запрещается выполнение движений махом.

(Лицевая сторона)

Карточка учета результатов проверок по физической культуре

_____ (фамилия, имя, отчество)

Дата рождения _____

Класс _____

Результаты первой проверки

Дата проведения	Наименование (номер) упражнения						Сумма баллов/ оценка	Вид спорта
	результат	баллы	результат	баллы	результат	баллы		

М.П. Проверяющий _____
(должность, подпись, фамилия, имя, отчество)

Таблица 2 – Таблица начисления баллов за выполнение упражнений по физической подготовке (для мальчиков)

Баллы	Упражнение №1 сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Упражнение №2 наклоны туловища вперед	Упражнение №3 подтягивание на перекладине	Упражнение №4 поднимание ног к перекладине	Упражнение №5 бег на 100 м	Упражнение №6 бег на 1 км	Упражнение №7 бег на 3 км
	Количество раз	Количество раз	Количество раз	Количество раз	Количество раз	Количество раз	Количество раз
100	75	46	30	36	12,4	3.30	10.30
99	74	-	-	-	-	3.31	10.32
98	73	45	29	35	-	3.32	10.34
97	72	-	-	-	12,5	3.33	10.35
96	71	44	28	34	-	3.34	10.38
95	70	-	-	-	12,6	3.35	10.40
94	69	43	27	33	-	3.36	10.42
93	68	-	-	-	12,7	3.37	10.44
92	67	42	26	32	-	3.38	10.46
91	66	-	-	-	12,8	3.39	10.48
90	65	41	25	31	-	3.40	10.50
89	64	-	-	-	12,9	3.41	10.52
88	63	40	24	30	-	3.42	11.08
87	62	-	-	-	13,0	3.43	11.12
86	61	39	23	29	-	3.44	11.16
85	60	-	-	-	13,1	3.45	11.20
84	59	38	22	28	-	3.46	11.24

Таблица начисления баллов за выполнение упражнений по физической подготовке (продолжение)

83	58	-	-	-	13,2	3.47	11.28
82	57	37	21	27	-	3.48	11.32
81	56	-	-	-	13,3	3.49	11.36
80	55	36	20	26	-	3.50	11.40
79	54	-	-	-	13,4	3.51	11.44
78	53	35	19	25	-	3.52	11.48
77	52	-	-	-	13,5	3.53	11.52
76	51	34	18	24	-	3.54	11.56
75	50	-	-	-	13,6	3.55	12.00
74	49	33	17	23	-	3.56	12.04
73	48	-	-	-	13,7	3.57	12.08
72	47	32	16	22	-	3.58	12.12
71	46	-	-	-	13,8	3.59	12.16
70	45	31	15	21	-	4.00	12.20
69	-	-	-	-	-	4.02	12.24
68	44	30	-	20	13,9	4.04	12.28
67	-	-	-	-	-	4.06	12.32
66	43	29	14	19	-	4.08	12.36
65	-	-	-	-	14,0	4.10	12.40
64	42	28	-	18	-	4.12	12.44
63	-	-	-	-	14,1	4.14	12.48
62	41	27	13	17	-	4.16	12.52
61	-	-	-	-	14,2	4.18	12.56
60	40	26	-	16	-	4.20	13.00
59	-	-	-	-	14,3	4.22	13.04

Таблица начисления баллов за выполнение упражнений по физической подготовке (продолжение)

58	39	25	12	15	-	4.24	13.08
57	-	-	-	-	14,4	4.26	13.12
56	38	24	-	14	-	4.28	13.16
55	-	-	-	-	14,5	4.30	13.20
54	37	23	11	13	-	4.32	13.24
53	-	-	-	-	14,6	4.34	13.28
52	36	22	-	12	-	4.36	13.32
51	-	-	-	-	14,7	4.38	13.36
50	35	21	10	11	-	4.40	13.40
49	-	-	-	-	14,8	4.42	13.44
48	34	20	-	10	14,9	4.44	13.48
47	-	-	-	-	15,0	4.46	13.52
46	33	19	9	-	15,1	4.48	13.56
45	-	-	-	9	15,2	4.50	14.00
44	32	18	-	-	15,3	4.53	14.04
43	-	-	-	-	15,4	4.56	14.08
42	31	17	8	8	15,6	5.00	14.12
41	-	-	-	-	15,8	5.03	14.16
40	30	16	-	-	16,0	5.06	14.20
39	-	-	-	7	16,2	5.10	14.24
38	29	15	7	-	16,4	5.13	14.28
37	-	-	-	-	16,7	5.16	14.32
36	28	14	-	6	16,9	5.20	14.36
35	-	-	-	-	17,1	5.25	14.40
34	27	13	6	-	17,3	5.28	14.44

Таблица начисления баллов за выполнение упражнений по физической подготовке (продолжение)

33	-	-	-	5	17,5	5.31	14.48
32	26	12	-	-	17,6	5.35	14.52
31	-	-	-	-	17,7	5.38	14.56
30	25	11	5	4	17,8	5.42	15.00
29	-	-	-	-	18,0	5.46	15.04
28	24	10	-	-	18,1	5.50	15.08
27	-	-	-	3	18,2	5.55	15.12
26	23	9	4	-	18,3	6.00	15.16
25	-	-	-	-	18,4	6.05	15.20
24	22	8	-	2	18,5	6.10	15.24
23	-	-	-	-	15,8	6.15	15.28
22	21	7	3	-	16,0	6.20	15.32
21	-	-	-	1	16,2	6.25	15.36
20	20	6	-	-	16,4	6.30	15.40
19	-	-	-	-	16,7	6.35	15.44
18	19	5	-	-	16,9	-	15.48
17	-	-	-	-	17,1	-	15.52
16	18	4	2	-	17,3	-	15.56
15	-	-	-	-	17,5	6.40	16.00
14	17	3	-	-	17,6	-	16.06
13	-	-	-	-	17,7	-	16.12
12	16	2	-	-	17,8	-	16.18
11	-	-	-	-	18,0	6.45	16.24
10	15	-	-	-	18,1	-	16.00
9	-	-	-	-	18,2	-	16.06

8	14	-	-	-	18,3	6.50	16.12
7	-	-	-	-	18,4	-	16.18
6	13	1	1	-	18,5	7.00	16.24

Таблица 3 – Таблица начисления баллов за выполнение упражнений по физической подготовке (для девочек)

баллы	Упражнение № 1 сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Упражнение № 2 наклоны туловища из положения лежа	Упражнение № 5 бег 100 м	Упражнение № 6 бег 1 км
	Количество раз	Количество раз	С	мин, с
1	3	5	13	17
100	20	50	15,8	4.10
99	-		15,9	4.11
98	19	49	-	4.12
97	-		16,0	4.13
96	18	48	-	4.14
95	-		16,1	-
94	-	47	-	4.15
93	17		16,2	-
92	-	46	-	4.16
91	-		16,3	-
90	16	45	-	4.17
89	-		16,4	-
88	-	44	-	4.18

Таблица начисления баллов за выполнение упражнений по физической подготовке (для женского пола)

(продолжение)

87	15		16,5	-
86	-	43	-	4.19
85	-		16,6	-
84	14	42	-	4.20
83	-		16,7	-
82	-	41	-	4.21
81	13		16,8	-
80	-	40	-	4.22
79	-		16,9	-
78	12	39	-	4.23
77	-		17,0	-
76	-	38	-	4.24
75	-		17,1	-
74	11	37	-	4.25
73	-		-	-
72	-	36	17,2	4.26
71	-		-	-
70	-	35	-	-
69	10		17,3	4.27

Таблица начисления баллов за выполнение упражнений по физической подготовке (для женского пола)

(продолжение)

68	-	34	-	-
67	-		-	-
66	-	33	17,4	4.28
65	-		-	-
64	-	32	-	-
63	9		17,5	4.29
62	-	31	-	-
61	-		-	-
60	-	30	17,6	4.30
59	-		-	4.32
58	-	29	17,7	4.34
57	-		-	4.37
56	8	28	17,8	4.40
55	-		17,9	4.43
54	-	27	-	4.46
53	-		18,0	4.49
52	-	26	18,1	4.52
51	-		18,2	4.55
50	7	25		4.57

Таблица начисления баллов за выполнение упражнений по физической подготовке (для женского пола)
(продолжение)

49	-		18,3	4.59
48	-	24	18,4	5.01
47	-		18,6	5.03
46	-	23	-	5.05
45	-		18,7	5.07
44	6	22	18,8	5.09
43	-		18,9	5.11
42	-	21	-	5.13
41	-		19,0	5.15
40	-	20	19,1	5.17
39	-		-	5.19
38	5	19	19,2	5.20
37	-		19,3	5.21
36	-	18	19,4	5.23
35	-		19,5	5.25
34	-	17	-	5.27
33	-		19,6	5.28
32	-	16	19,7	5.29
31	4		19,8	5.31

Таблица начисления баллов за выполнение упражнений по физической подготовке (для женского пола)
(продолжение)

30	-	15	19,9	5.33
29	-		20,0	5.34
28	-	14	20,2	5.35
27	-		20,4	5.40
26	-	13	20,5	5.45
25	-		20,6	5.50
24	-	12	20,8	5.55
23	3		21,0	6.00
22	-	11	21,2	6.05
21	-		21,4	6.15
20	-	10	21,5	6.25
19	-		21,6	6.35
18	2	9	21,8	6.45

Таблица 4 – Таблица оценки физической подготовленности ученика

Возрастная группа	Пороговый уровень, минимум баллов в одном упражнении	Оценка физической подготовленности		
		В трех упражнениях		
		5	4	3
7 – 11 класс	28	200	180	130
6 – 10 класс	26	180	160	120
5 – 9 класс	24	160	140	100
4 – 8 класс	22	150	130	80
3 – 7 класс	20	120	90	70
2 – 6 класс	18	90	60	50
1 – 5 класс	16	80	50	40
Для девочек				
7 – 11 класс	28	170	150	120
6 – 10 класс	26	160	140	110
5 – 9 класс	24	140	120	90
4 – 8 класс	22	130	110	80
3 – 7 класс	20	120	100	70
2 – 6 класс	18	110	90	60
1 – 5 класс	16	100	80	50

3.3. Проверка эффективности разработанных карточек учета результатов проверок по физической культуре в процессе проведения педагогического эксперимента

Для оценки эффективности разработанных карточек учета результатов проверок по физической культуре, таблицы начисления баллов за выполнение упражнений по физической культуре разработана отдельно для мальчиков и девочек, таблицы оценки физической подготовленности ученика нами был проведен эксперимент, суть которого заключалась в практической проверке сдачи нормативов по физической культуре, пересчет их баллы и выставление общей оценки.

Для проведения эксперимента были использованы учащиеся общеобразовательной школы, расположенной в военном городке рядом с городом Балхаш Республика Казахстан.

В ходе эксперимента были получены результаты выполнения упражнений по физической культуре, которые мы перевели в баллы (табл. 5).

После суммирования баллов всех результатов мы получаем итоговую сумму баллов и оценку, соответствующую этой сумме баллов (табл. 6).

Завершая п. 3.3. «Проверка эффективности разработанных карточек учета результатов проверок по физической культуре в процессе проведения педагогического эксперимента», можно сделать вывод:

Из результатов, которые были получены при констатирующем эксперименте, мы выяснили, что разработанная нами методика перевода результатов выполнения упражнений по физической культуре в баллы дают возможность оценить реальный уровень физической подготовленности ученика, отследить его регресс или прогресс в каждом упражнении.

Данная методика позволяет оптимизировать процесс физического воспитания в общеобразовательных школах независимо от ее расположения, наличия и состояния учебно-материальной базы в ней, компетенции учителя и количества учеников в классе.

Таблица 5 – Перевод полученных результатов в баллы

№ п/п	Имя и инициал фамилии	Упражнение на силу (номер упражнения)	Результат	Перевод в баллы	Упражнение на быстроту (номер упражнения)	Результат	Перевод в баллы	Упражнение на выносливость (номер упражнения)	Результат	Перевод в баллы
11 класс										
1	Никита К.	3	10	50	5	14,6	53	6	4,10	65
2	Илья С.	3	5	30	5	15,2	45	6	4,25	57
10 класс										
3	Никита К.	3	8	42	5	13,8	71	6	4,02	69
9 класс										
4	Валерия Р.	2	20	40	5	18,1	52	6	5,12	42
5	Екатерина П.	2	32	64	5	17,0	77	6	5,00	48

Таблица 6 – Итоговые результаты

№ п/п	Имя и инициал фамилии	Возрастная группа	Итоговая сумма баллов	Оценка
11 класс				
1	Никита К.	7	168	3
2	Илья С.	7	132	3
10 класс				
3	Никита К.	6	182	5
9 класс				
4	Валерия Р.	5	134	4
5	Екатерина П.	5	189	5

ЗАКЛЮЧЕНИЕ ПО ГЛАВЕ 3

Завершая главу 3 «Экспериментальное обоснование оптимизации процесса физического воспитания обучающихся в общеобразовательных школах отдаленных военных городков» можно сделать вывод о том, что в школах, расположенных в отдаленных военных городках, имеется ряд проблем при проведении процесса физического воспитания. В связи с частными переездами детей из одной школы в другую возникают проблемы мотивации детей на занятия физической культурой. Многие военные городки находятся на большом расстоянии от крупных городов, что откладывает определенный отпечаток на развитие и содержание школ в этих городках. Так же в связи с небольшими по размеру и численности военными городками численность детей в классе крайне низкая, что сказывается на построении учебного процесса.

Для оптимизации процесса физического воспитания в таких школах нами была разработана карточка учета результатов проверок по физической культуре, таблицы начисления баллов за выполнение упражнений по физической культуре разработаны отдельно для мальчиков и девочек, таблица оценки физической подготовленности ученика.

Результаты, которые были получены при констатирующем эксперименте, позволяют утверждать, что разработанная нами методика перевода результатов выполнения упражнений по физической культуре в баллы дает возможность оценить реальный уровень физической подготовленности ученика, отследить его регресс или прогресс в каждом упражнении.

Данная методика позволяет оптимизировать процесс физического воспитания в общеобразовательных школах независимо от ее расположения, наличия и состояния учебно-материальной базы в ней, компетенции учителя и количества учеников в классе.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Смысл занятий физической культурой и спортом тесно связан с личностным значением таких занятий для каждого ученика. Физическое развитие равным образом определяется законами наследственности, которые главным образом необходимо иметь ввиду, как благоприятные или с другой стороны, мешающие физическому совершенствованию человека.

В литературе, посвященной физическому воспитанию, представлен обширный материал, посвящённый целям, задачам и методам физического воспитания.

Проведенный анализ позволяет выделить следующие цели, методы и принципы физического воспитания.

К целям физического воспитания относятся совершенствование в человеке физических качеств и развития, приобретение высокого уровня физического потенциала человека.

Среди основных методов физического воспитания представляется возможным выделить два основных блока – общепедагогические и специфические методы, к которым и будут относиться более локальные.

К специфическим методам физического воспитания относятся метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы.

Выбор методов и режимов выполнения упражнений осуществляется учителем самостоятельно, исходя из решаемых задач, подготовленности и возраста занимающихся, условий. Требуется ознакомление учителей физкультуры с инновационными программами, формами и методами.

К общим принципам образования школьников в области физической культуры относятся принципы: гуманизации образования, демократизации образования, гуманитаризации образования, вариативности образования, региональной специфики образования, развивающего характера образования, непрерывности образования.

Анализируя литературу, посвящённую физическому воспитанию, можно сделать вывод о том, что ней нет конкретных методик и рекомендаций по процессу физического воспитания обучающихся в общеобразовательных школах отдаленных военных городков, когда проявляются проблемы, вызванные низкой укомплектованностью класса, частной сменой школ учеников и несвоевременной учебно-материальной базой.

В школах, расположенных в отдаленных военных городках, имеется ряд проблем при проведении процесса физического воспитания. В связи с частными переездами детей из одной школы в другую возникают проблемы мотивации детей на занятия физической культурой. Многие военные городки находятся на большом расстоянии от крупных городов, что откладывает определенный отпечаток на развитие и содержание школ в этих городках. Так же в связи с небольшими по размеру и численности военными городками численность детей в классе крайне низкая, что сказывается на построении учебного процесса.

Для оптимизации процесса физического воспитания в таких школах нами была разработана карточка учета результатов проверок по физической культуре, таблицы начисления баллов за выполнение упражнений по физической культуре разработаны отдельно для мальчиков и девочек, таблица оценки физической подготовленности ученика.

Результаты, которые были получены при констатирующем эксперименте, позволяют утверждать, что разработанная нами методика перевода результатов выполнения упражнений по физической культуре в баллы дает возможность оценить реальный уровень физической подготовленности ученика, отследить его регресс или прогресс в каждом упражнении.

Данная методика позволяет оптимизировать процесс физического воспитания в общеобразовательных школах независимо от ее расположения,

наличия и состояния учебно-материальной базы в ней, компетенции учителя и количества учеников в классе.

Библиографический список:

1. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Издательский центр «Академия», 2003. – С.480.

2. Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учебное пособие / И. В Манжелей, – М.-Берлин: Директ-Медиа, 2015. – С. 144.

3. Физическое воспитание и спортивная тренировка. Сборник научных трудов под редакцией проф. О.П. Головченко. Омск Издательство СибАДИ, 2006. – С. 247.

4. Обоснование эффективности проектирования здоровьесформирующего образовательного пространства школы на основе спортизации физического воспитания. Лубышева Людмила Ивановна 1,2, Черепов Евгений Александрович 2 1 Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма 2 Южно-Уральский государственный университет. Тип: статья в журнале - научная статья Язык: русский. Том: 16 Номер: 2 : 2016: С. 52-61.

5. Подласый И.П. Педагогика начальной школы: в 3-х кн . , кн. 3 : Теория и технологии. воспитания : учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлениям подгот. и специальностям в обл. «Образование и педагогика» / И.П. Подласый. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Гуманитар, изд. центр ВЛАДОС, 2017. — С. 463.

6. Аксенов А.В. Инклюзивное физическое воспитание детей младшего школьного возраста // Учен. зап. ун-та им. П.Ф. Лесгафта. - 2016. - № 3 (133). - С. 17-21.

7. Жабиков В.Е. Педагогическое мастерство учителя физической культуры: учебное пособие / В.Е. Жабиков, Т.В. Жабакова. – Челябинск: Изд-во Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета, 2016. – С. 195.

8. Захарова Л. В. Физическая культура: учебник / Л. В. Захарова, Н. В. Люлина, М. Д. Кудрявцев [и др.]. - Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2017. - С. 612.
9. Crum B. A critical review of competing PE concepts / B. Crum; Mester J. (ed.) // Sport sciences in Europe 1993 – Current and future perspectives. – Aachen: Meyer and Meyer, 1994. – P. 516–533.
10. Crum B. Competing orientations for PE curriculum development: The trend towards a consensus in the Netherlands and an international comparison / B. Crum T.; Williams L. Almond and A. Sparkes (eds.) // Sport and physical activity moving towards excellence. – London : E and FN Spon, 1992. – P. 85–93.
11. Круцевич Т.И. Концепция системы физического воспитания в общеобразовательных школах. / Т.И., Круцевич // Национальный университет физического воспитания и спорта Украины. – 2015. – №2. – С. 72-80.
12. Лях В. И. Обзор концепций, определяющих физическое воспитание в общеобразовательных школах Европы – немецкий взгляд / В. И. Лях // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. – М., 2010. – № 1. – С. 27–50.
13. Николаев Ю.М. Человекотворческая сущность физической культуры и ее теории: веление времени (к проблеме модернизации теоретико-образовательного пространства физической культуры) / Ю.М. Николаев // Теория и практика физ. культуры. – М., 2011. – № 10. – С. 96–106.
14. Федоров В.Г. Физическая культура в условиях модернизации образовательного процесса в начальной школе / В.Г. Федоров, А.В. Федоров, В.Ю. Лобанов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – №9 (139). – С.189-193.
15. Передельский А.А. Физическая культура и спорт в отражении философских и социологических наук. Социология спорта: учебник / А.А. Передельский. – М.: Спорт, 2016. – С. 416.

16. Передельский А.А. Двудвикий Янус. Спорт как социальный феномен: сущность и антологические основания: монография / А.А. Передельский. – М.: Спорт, 2016. – С. 312.
17. Шебеко В.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учебное пособие / В.Н. Шебеко. – Минск: Высшая школа, 2010. – С. 384.
18. Гаврюшин М.Ю. Антропометрические особенности физического развития школьников современного мегаполиса / М.Ю. Гаврюшин, И.И. Березин, О.В.Сазонова // Казанский медицинский журнал. – 2016. – т. 97. – № 4. – С. 629-633.
19. Блинков С.Н., Левушкин С.П. Исследование физического развития городских и сельских школьников 7-17 лет Ульяновской области. Ученые записки университета им. Лесгафта; 2015. – С. 22.
20. Громов В.А. Межпредметный индивидуальный подход в обучении / В.А. Громов, Е. Джим // Научный альманах. 2016 № 9-1 (23). С. 240-243.
21. Громов В.А. Повышение результативности в спортивных метаниях // Научный альманах. 2016. №5-2 (19). С. 108-111.
22. Столяров В.И. Инновационные направления, формы и методы физкультурно-спортивной работы с населением (отечественный и зарубежный опыт) Ч. III.: монография / В.И. Столяров. – Москва РУСАЙНС, 2017. – С. 294.
23. Фонарев Д.В. Моделирование муниципальной системы спортивно ориентированного физического воспитания школьников: монография. – Чайковский, 2008. – С. 306.
24. Кыласов А.В. Спорт как социокультурный феномен эпохи глобализации: Авто-реф. дис. кандидата культурологии. – М., 2010. – С. 32.
25. Иванова С.В. Средовый подход в организации физкультурно-спортивной работы с населением на муниципальном уровне: Автореф. дис.... канд. пед. наук. – Тюмень, 2013. – С. 24.

26. Абзалов Р.А., Абзалов Н.И. Проблемы спортизации учебного предмета «Физическая культура» в образовательном учреждении // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2012. № 4. – С. 2–4.
27. Столяров В.И. Введение в философию спорта // В.И. Столяров, А.А. Передельский. Современные проблемы наук о физической культуре и спорте. Философия спорта: учебник. – М.: Советский спорт, 2015. – С. 7–249.
28. Петрова Л.Ю. Содержание и формы организации массовых спортивных соревнований студентов: Автореф. дис.... канд. пед. наук. – М., 2013. – С. 24.
29. Фирсин С.А. Инновационные технологии в физическом воспитании, спорте и физической реабилитации: Материалы I Международной научно-практической (очно-заочной) конференции. Т. I. – Орехово-Зуево : МГОГИ, 2015. – С. 120.
30. Осипов А.Ю. Физическое воспитание студенческой молодежи в современных условиях / А.Ю. Осипов, В.Н. Гуралев, Е.Н. Кокова, В.И. Пазенко // Вестник Череповецкого государственного университета. – 2013.
31. Барабанова В.Б. «Социум – культура – человек» в социальной практике спорта // Фундаментальные исследования. – 2014. – № 1. – С. 189-194.
32. Гринченко И.Б. Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сборник статей XI Международной научной конференции, 23-24 апреля 2015 года: в 2-х ч.– Харьков, 2015. Ч.2. – С. 202.
33. Скобликова Т.В. Физическое воспитание как компонент целостной системы воспитания: состояние, проблемы, перспективы развития / Т.В. Скобликова, Е.В. Скриплева, В.Ю. Андреева // Психология и педагогика XXI века: теория, практика и перспективы : материалы IV Междунар. науч.–практ. конф. (Чебоксары, 22 янв. 2016 г.) / редкол.: О.Н. Широков [и др.] – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2016. – С. 371-373.

34. Приказ министра обороны СССР от 22 февраля 1977 г. N 75 «О введении в действие положения о квартирно-эксплуатационной службе и квартирном довольствии советской армии и военно-морского флота».

35. ВСН 34-94/Минобороны РФ Планировка и застройка военных городков.

36. Приказ министра обороны Российской Федерации от 30 декабря 2017 г. № 860 «Об утверждении руководства по коммунально-эксплуатационному обеспечению вооруженных сил российской федерации».

37. Федеральный закон Российской Федерации от 28 марта 1998 года № 53-ФЗ «О воинской обязанности и военной службе».

38. Указ Президента Российской Федерации от 16 сентября 1999 года № 1237 «Вопросы прохождения военной службы».

39. Федеральный закон Российской Федерации от 27 мая 1998 года 76-ФЗ «О статусе военнослужащих».

40. Махкамжонов К., Ходжаев Ф. Физическое воспитание. Учебное пособие для 4 классов школ общего среднего образования. Седьмое издание, Ташкент, 2017. – С. 23.

41. Лисицкая Т.С., Новикова Л.А. Программа курса «физическая культура» 1–4 классы. – С. 482.

42. Литвинов С.А. Физическое воспитание в вузе. Поурочные планы, М., 2016. – С. 5

43. Ефименко Н. Н. Материалы к оригинальной авторской программе «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста», М., 1999. —С. 224.

44. Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учебное пособие / И. В. Манжелей, – М.-Берлин: Директ-Медиа, 2015. – С. 24.

45. Рабочая программа по физической культуре учащихся, I-IV классов общеобразовательной школы Чеченской Республики / С.-А.М. Аслаханов. – Махачкала: АЛЕФ, 2019. – С. 6.

46. Железняк Ю.Д. 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. — С. 4.

47. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Эмма Яковлевна Степаненкова. — 2-е изд., испр. — М.: Издательский центр «Академия», 2006. — С. 5.

48. Дикуль В. И., Зиновьева А. А. Как стать сильным. — М.: Знание, 1990. — С. 173.

49. Борисов А.Н. О физической культуре и спорте в Российской Федерации, 2009. – С. 6.

50. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания: учебник /А. А. Васильков. — Ростов н/Д : Феникс, 2008. — С.8.

51. Давиденко Д.Н. Физическая культура. Юнита 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов— М., 2009. — С.4.

52. Филиппова С.О., Волосникова Т.В, Физическое воспитание и развитие дошкольников: учеб. пособ. для студ. сред. пед. учеб, заведений /— М. : Издательский центр «Академия», 2007. — С.9.

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

54. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб, пособие для студ. высш. учеб, заведений / Эмма Яковлевна Степаненкова. — 2-е изд., испр. — М.: Издательский центр «Академия», 2006. — С. 6.

55. Приказ Министра обороны РФ от 21 апреля 2009 г. N 200"Об утверждении Наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации".

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

Для родителей

Возраст Вашего ребенка _____ Класс _____

1. Вы предъявляете требования к образовательному процессу согласно?

- a. своим представлениям;
- b. советам коллег;
- c. уставу школы;
- d. форумам в интернете;
- e. свой

ответ _____.

2. Как ведет себя Ваш ребенок после переезда в новую школу?

- a. ходит в школу с интересом;
- b. чувствует себя неловко в новом коллективе;
- c. ходит в школу без интереса;
- d. чувствует себя потерянным.

3. Оцените уровень УМБ (учебно-материальная база) по 5-балльной шкале _____.

4. Способы (методы) преподавания физической культуры в новой и прошлой школе:

- a. отличаются;
- b. не отличаются;
- c. отличаются незначительно;
- d. свой

ответ _____.

5. Поведение Вашего ребенка после переезда изменилось:

- a. в лучшую сторону;
- b. в худшую сторону;
- c. не изменилось;
- d. свой

ответ _____.

б. Отметьте причину низкой укомплектованности классов:

- a. маленькая численность населения военного городка;
- b. отдаленность школы от крупного населенного пункта;
- c. наличие более крупной школы в близлежащем населенном пункте;
- d. в классе хорошая укомплектованность;

- e. свой ответ _____.
7. Численность детей в школе, где учится Ваш ребенок, составляет:
- a. до 10;
 - b. от 10 до 15;
 - c. от 15 до 20;
 - d. от 20 и более.
8. Интерес Вашего ребенка к образовательному процессу в целом изменился:
- a. да, в лучшую сторону;
 - b. да, в худшую сторону;
 - c. не изменился;
 - d. свой ответ _____.
9. Интерес Вашего ребенка к уроку физической культуры изменился:
- a. в лучшую сторону;
 - b. в худшую сторону;
 - c. не изменился;
 - d. свой ответ _____.
10. Мешает ли обучению Вашего ребенка смена учебников?
- a. да;
 - b. нет;
 - c. приходится приспосабливаться;
 - d. свой ответ _____.
11. Считаете ли Вы, что ваш ребенок получит объем навыков и качеств, необходимых для полноценного развития?
- a. да, считаю;
 - b. да, но хотелось бы большего;
 - c. нет, не считаю;
 - d. свой ответ _____.

Для учителей

Стаж работы _____

1. Считаете ли вы условия работы в школе, расположенной в военном городке, подходящими для ведения учебного процесса?
 - a. да, считаю;
 - b. да, но хотелось бы большего;
 - c. нет, не считаю;
 - d. свой ответ _____.
2. Вы предъявляете требования к новому ученику исходя из:
 - a. предоставленных документов;
 - b. личного опыта;
 - c. уровня его физической подготовленности;
 - d. свой ответ _____.
3. Численность детей в классе составляет:
 - a. до 10;
 - b. от 10 до 15;
 - c. от 15 до 20;
 - d. от 20 и более.
4. Отметьте причину низкой укомплектованности классов:
 - a. маленькая численность населения военного городка;
 - b. отдаленность школы от крупного населенного пункта;
 - c. наличие более крупной школы в близлежащем населенном пункте;
 - d. в классе хорошая укомплектованность;
 - e. свой ответ _____.
5. Оцените уровень УМБ (учебно-материальная база) по 5-балльной шкале _____.