

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. Астафьева
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина
Выпускающая кафедра педагогики

Кузнецов Василий Александрович
ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Педагогические основы организации внеурочной работы
по физической культуре (на примере занятий лыжным спортом)

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль) образовательной программы Физическая культура

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ
Зав.кафедрой доктор педагогических наук,

Адольф Владимир Александрович

(дата, подпись)
руководитель доцент, кандидат педагогических наук
Журавлева Ольга Петровна

Дата защиты 24 июня 2022 года

Обучающийся Кузнецов В.А.

(дата, подпись)
Оценка _____
(прописью)

Красноярск 2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ОРГАНИЗАЦИИ ВНЕУРОЧНОЙ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.....	11
1.1 Анализ теоретических подходов к организации физического воспитания школьников.....	11
1.2 Теоретическое обоснование педагогических основ организации внеурочной работы по физической культуре.....	19
1.3 Лыжная подготовка как средство физкультурно-оздоровительного и личностного развития школьников.....	32
Выводы по первой главе.....	35
ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ОСНОВ ОРГАНИЗАЦИИ ВНЕУРОЧНОЙ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (на примере занятий лыжным спортом).....	37
2.1. Методические основы организации внеурочных занятий по физической культуре школьников-подростков.....	38
2.2. Разработка внеурочной деятельности на основе Программы «Лыжи и Я».....	40
2.3. Опытнo-экспериментальная проверка эффективности педагогических основ организации внеурочной работы.....	53
Выводы по второй главе.....	60
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	61
ЛИТЕРАТУРА.....	63
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	71

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Внеурочная деятельность в системе общего образования приобретает в наше время особую значимость и является обязательным компонентом содержания основной образовательной программы в Российской Федерации. Федеральные государственные образовательные стандарты особое внимание уделяют организации внеурочной деятельности школьников, как эффективному ресурсу повышения качества общего образования подрастающего поколения. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования нового поколения определяет внеурочную деятельность как образовательную деятельность, которая осуществляется в формах, отличных от классно-урочной, и направлена на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов освоения основной образовательной программы. Целью внеурочной деятельности является создание условий для проявления и развития обучающимся личностных интересов на основе добровольного выбора, постижения духовно-нравственных ценностей и культурных традиций. В соответствии с Базисным учебным планом общеобразовательной организации в числе видов внеурочной деятельности школьников в Российской Федерации выделена и спортивно-оздоровительная деятельность, а в числе основных направлений внеурочной деятельности – спортивно-оздоровительное направление. При этом отмечается большое разнообразие возможных форм организации внеурочной деятельности в школе - кружки, художественные студии, спортивные клубы и секции, военно-патриотические объединения и т. д. По предмету «Физическая культура» внеурочная деятельность может реализоваться в физкультурно-спортивном и оздоровительном направлении. Эффективность внеурочной деятельности по физической культуре в школе во многом обусловлена соблюдением педагогических основ ее организации, которые проявляются не только в грамотном методическом сопровождении двигательной активности школьников, но и в актуализации личностного

потенциала обучающихся. Так, воспитательный результат внеурочной деятельности школьников в условиях лыжной секции предполагает формирование знаний о социально одобряемых и неодобряемых формах спортивного поведения, опыта ценностного отношения к физическим качествам и здоровому образу жизни и ответственного отношения к выбору жизненных ориентиров. При этом формы организации образовательного процесса, чередование урочной и внеурочной деятельности в рамках реализации основной образовательной программы основного общего образования определяет образовательное учреждение.

Степень научной разработанности темы исследования. Ретроспективный анализ научной и учебно-методической литературы показал, что в исследованиях специалистов физической культуры в сфере школьного образования отмечается ухудшение состояния здоровья школьников, в том числе и на фоне дефицита их двигательной активности. Так, по данным Министерства здравоохранения России около 70 % школьников страдают функциональными и соматическими расстройствами, а за годы обучения в школе число хронически больных увеличивается на 20–25 процентов. основополагающие принципы формирования и совершенствования физического воспитания школьников нашли отражение в трудах Бадардинова И.К, Займова Г.Э., Капустина А.Г., Калика В.В., Мартына И.А., Муртазалиева Х.Р., Соломченко М.А., где отмечается, что активная жизненная позиция и рост успеваемости школьников во многом определяется состоянием их здоровья и двигательной активностью. Однако в указанных работах практически не рассматриваются вопросы педагогического обеспечения процесса организации внеурочной работы школьников, что подтверждает актуальность исследования.

Анализ состояния разработанности проблемы в науке и практике позволил выявить **противоречия:**

- между необходимостью повышения уровня физического и личностного развития школьников и неэффективным использованием в

школах организационных форм внеурочных занятий, применяемых без учета индивидуальных особенностей в физической подготовленности школьников, не способствующих укреплению здоровья детей и не повышающих их интерес к занятиям физической культурой;

- между необходимостью внедрения внеурочной деятельности по физической культуре в учебный процесс школы и недостаточной разработанностью педагогических оснований научно обоснованного подхода к организации внеурочной работы.

Перечисленные противоречия позволили сформулировать **проблему** исследования, каким образом можно актуализировать формирующие возможности и повысить эффективность внеурочной работы по физической культуре школьников.

Тема исследования: «Педагогические основы организации внеурочной работы по физической культуре (на примере занятий лыжным спортом)».

Объект исследования: процесс физического воспитания школьников в общеобразовательной организации.

Предмет исследования: внеурочная работа по физической культуре на примере занятий лыжным спортом.

Цель исследования: теоретическое и экспериментальное обоснование педагогических основ организации внеурочной работы по физической культуре, направленной на повышение уровня физического и личностного развития школьников.

В основу **гипотезы** легло предположение о том, что эффективность внеурочных занятий по физической культуре в школе повысится и положительно отразится на физическом и личностном развитии школьников, если:

- на основе выявленных теоретических предпосылок физического воспитания и внеурочной деятельности школьников конкретизировать понятие «внеурочная работа по физической культуре»;

- обосновать на теоретическом и практическом уровне возможности занятий лыжным спортом в физическом и личностном развитии школьников-подростков;

- выявить педагогические основы структурирования процесса организации внеурочной работы по физической культуре: включающие добровольную основу внеурочных занятий, учет возрастных и индивидуальных особенностей; инструктивно-педагогическое руководство на основе Программы; диагностирование результатов и эффективности внеурочной деятельности.

В соответствии с целью, объектом, предметом и гипотезой исследования поставлены следующие **задачи**:

1. Изучить разработанность проблемы физического воспитания и внеурочной деятельности школьников в педагогической теории и практики, конкретизировать понятие «внеурочная работа по физической культуре».
2. Обосновать формирующие возможности занятий лыжным спортом во внеурочной деятельности школьников.
3. Разработать и теоретически обосновать педагогические основы организации внеурочной работы по физической культуре, исходя из принципа добровольности, учета индивидуальных и возрастных особенностей, инструктивно-педагогического руководства программой и диагностирования результатов на примере занятий лыжным спортом.
4. Экспериментально проверить эффективность предложенных педагогических оснований организации внеурочной работы по физической культуре.

Теоретико-методологическую базу исследования составляют: современные представления о содержании, структуре, средствах и методах физического воспитания (Б. А. Ашмарин, В. К. Бальсевич, В. С. Кузнецов, Ж. К. Холодов, Л. И. Лубышева, В. П. Лукьяненко, В. И. Лях и др.); современные представления о дифференцированном подходе в физическом образовании (Е. А. Короткова, Ю. А. Янсон и др.). Исследование базируется

также на работах, посвященных образовательному мониторингу в сфере физического воспитания (Е. А. Короткова, Л. А. Семенов и др.), а также по внеурочной работе в физическом воспитании (Н. И. Перминова, Н.А. Бердяев, Д. В. Григорьев, В. И. Казаренков, В. Н. Сорока-Росинский, В.А. Сластенин и др.).

Для решения поставленных задач применялись следующие **методы** исследования: теоретические - анализ научно-педагогической, методической и нормативной литературы; эмпирические - изучение и обобщение педагогического опыта, наблюдение, беседа, анкетирование, тестирование; методы математической обработки полученных данных.

Организация и этапы исследования. Исследование проводилось в течение 2021-2022 гг. в 3 этапа. На теоретико-поисковом этапе (2021г.) изучалась и анализировалась литература по теме диссертации, особое внимание уделялось обоснованию проблемы и постановке цели исследования, определению объекта и предмета научного анализа, формулированию задач, определению методологических подходов к проведению исследования. Осуществлялось уточнение понятийного аппарата, проводился констатирующий эксперимент. Подбирались диагностические методики. На опытно-экспериментальном этапе (2021 - 2022гг.) разработана программа организации и проведения внеурочных занятий по физической культуре в лыжной секции. Было определено содержание внеурочных форм занятий физической культурой, проведена учеба родителей. Осуществлена экспериментальная проверка гипотезы и обработка результатов опытно-экспериментальной работы. На заключительном этапе (2022 г.) проводились систематизация и обобщение результатов исследования, формулировались выводы.

Исследование проводилось на базе образовательного учреждения города Красноярск – МАОУ Средняя школа № 72.

Научная новизна результатов исследования.

1. Конкретизировано понятие «внеурочная работа по физической культуре» - это целенаправленно организованная во внеурочное время деятельность, направленная на полноценное личностное развитие обучающихся, их физическое совершенствование и приобщение к здоровому образу жизни на основе принципов добровольности и целесообразности.

2. Предложено педагогическое обеспечение, позволяющее повысить результативность внеурочной работы по физической культуре, включающее мотивационный компонент (наличие интереса к занятиям физической культурой и мотивов здорового образа жизни); гностический компонент (информированность учителей, учеников и «физкультурная образованность» родителей); содержательно-методический компонент (комплекс упражнений и методических рекомендаций) и результативно-коррекционный компонент (диагностический инструментарий, позволяющий оценивать результативность и своевременно вносить коррективы в образовательный процесс).

3. Разработана комплексная Программа организации внеурочных занятий по физической культуре в лыжной секции «Лыжи и Я» с четким алгоритмом последовательно выполняемых действий, дифференциацией задач урочных и внеурочных занятий.

4. Экспериментально доказана эффективность педагогического обеспечения организации и проведения внеурочных занятий по физической культуре, обеспечивающего личностное и физическое развитие школьников.

Теоретическая значимость исследования заключается в следующем:

Определены критерии эффективности организации внеурочных занятий по физической культуре: мотивационный критерий (позитивные изменения в отношении к занятиям во внеурочное время, мотивационной сфере), гностический критерий (знание основ ЗОЖ, информированность учеников и «физкультурная образованность» родителей), деятельностный критерий (владение комплексом упражнений по развитию и коррекции физических качеств), результативно-коррекционный критерий

(диагностический инструментарий, позволяющий отслеживать динамику, оценивать результативность и своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс).

Методика физической культуры школьников дополнена новыми данными, связанными с обоснованием педагогических основ организации внеурочной деятельности на примере занятий лыжным спортом.

Практическая значимость исследования заключается в разработке комплексов упражнений при проведении внеурочных занятий по лыжному спорту; в разработке и внедрении методических рекомендаций для учителей физической культуры и родителей «Азбука проведения внеурочных занятий по физической культуре». Предложенная Программа внеурочной деятельности носит практико-ориентированный характер и может использоваться в практике учителей физической культуры в общеобразовательных учреждениях и тренеров по лыжному спорту.

Положения, выносимые на защиту:

1. Внеурочная работа по физической культуре школьников – это целенаправленно организованная во внеурочное время деятельность, направленная на полноценное личностное развитие обучающихся, их физическое совершенствование и приобщение к здоровому образу жизни на основе принципов добровольности и целесообразности.

2. Педагогические основы организации внеурочной деятельности по физической культуре, позволяющие повысить ее результативность, включают: мотивационный компонент (наличие интереса к занятиям физической культурой и мотивов здорового образа жизни); гностический компонент (информированность учителей, учеников и «физкультурная образованность» родителей); содержательно-методический компонент (комплекс упражнений и методических рекомендаций) и результативно-коррекционный компонент (диагностический инструментарий, позволяющий оценивать результативность и своевременно вносить коррективы в образовательный процесс).

3. Результаты диагностики являются определяющим моментом для оценивания степени технического и тактического мастерства в лыжном спорте, коррекции педагогических основ организации внеурочных занятий по физической культуре, обеспечивающих дальнейшее личностное самосовершенствования школьников, повышения результативности их физкультурно-оздоровительной деятельности.

Объем и структура работы: структура выпускной квалификационной работы состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованной литературы. Общий объем работы составляет 72 страницы.

Глава 1. Теоретические предпосылки организации внеурочной работы по физической культуре.

1.1. Анализ теоретических подходов к организации физического воспитания школьников.

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт обучения и направлена на решение основных социально значимых проблем: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие, воспитание высоких моральных качеств. Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на данном этапе развития закладываются основы дальнейшего совершенствования, и формируется потенциал физических способностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека. В нашей стране физическая культура и спорт считаются важным средством воспитания гармоничного человека, сочетающего в себе физическое и духовно-нравственное совершенство, укрепления и защиты его здоровья, проявления социальной активности. В педагогической теории и практике физическое воспитание рассматривается как механизм повышения качества образования в контексте личностного социально-познавательного развития обучающихся. Двигательная активность и физические упражнения не только вызывают позитивные биологические изменения в организме человека, но и оказывают благотворное влияние на сознание, волю, личностные качества и моральные убеждения, привычки и вкусы подрастающего поколения. Физическая культура, как основной компонент содержания программы внеклассных мероприятий по направлению физической культуры и здоровья, также является важнейшим средством личностного становления человека. Проблема сохранения и укрепления здоровья в процессе физического воспитания всегда находится в зоне научного и общественного внимания. Выдающийся отечественный педагог К. Д. Ушинский, подчеркивая необходимость работы в этом направлении, физическое воспитание ребенка называл «основой всего остального», утверждал, что «без надлежащей

гигиены в развитии ребенка, без правильно организованного физического и спортивного воспитания у нас никогда не будет здорового поколения» [73]. В соответствии с Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» здоровье школьников входит в число приоритетных направлений государственной политики в сфере образования. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей является чрезвычайно важной из-за резкого снижения процента здоровых детей.

Анализ существующих подходов к организации занятий физической культурой детей, проблемы физического воспитания, о которых постоянно говорится в литературе последних лет, показали, что важнейшей причиной низкого уровня организации физического воспитания в школах является не только малое количество уроков физической культуры и неудовлетворительное состояние материальной базы, но также, что особенно важно, не реализуется одна из основных функций управления - предоставление информации о конечном результате деятельности ребенка (Л. А. Семенов [63]). С целью определения уровня физической подготовленности детей в общеобразовательных учреждениях два раза в год (весной и осенью) учителями физкультуры проводятся тесты. Результаты тестирования обрабатываются, но не интерпретируются более. Следствием всего этого является снижение интереса и мотивации детей к занятиям физкультурой. Без знания результатов тестов, без диагностики физического развития и физической подготовки учащихся невозможно правильно и четко организовать процесс физического воспитания в школе, не говоря уже о том, чтобы вызвать у учащихся интерес к физическому воспитанию и физическому развитию. Основной целью физического воспитания являются улучшение физических качеств (сила, ловкость, гибкость, скорость, выносливость и др.). Информировав учащихся об основной цели физического воспитания, вполне вероятно, что преподаватели откажутся от нее как от декларативной части, не стремясь решать ее с помощью практических упражнений, что негативно сказывается на низком уровне физической

подготовленности учащихся и, соответственно, на их здоровье. Уже сейчас существует необходимость вдумчивой дифференциации содержания и интенсивности физических нагрузок школьников в зависимости от их индивидуальных двигательных способностей и способностей, результатов мониторинга их физической подготовки. Особый подход к использованию форм физического воспитания с учетом уровня физической подготовленности учащихся также должен быть дифференцирован. На сегодняшний день учащиеся общеобразовательных учреждений не могут объективно оценить свое физическое состояние, поскольку у них нет информации о своем физическом состоянии. Преподаватели физкультуры не в полной мере используют возможности урока в качестве основной формы организации занятий, что снижает его эффективность. Учителя физкультуры не учитывают результаты, достигнутые в результате мониторинга, и соответственно, нет таких специальных курсов, направленных на коррекцию отстающих в развитии физических качеств. Выявленный низкий уровень физического воспитания родителей и их недооценка роли физической культуры как определяющего фактора в укреплении здоровья их детей негативно влияют на физическое развитие их детей, поэтому в стране проживает большое количество детей с низким уровнем развития обусловленных качеств.

На современном этапе развития общества акцент делается на воспитании по-настоящему свободной личности, формировании у детей способности самостоятельно мыслить, извлекать и применять знания, тщательно продумывать принимаемые решения и четко планировать действия, эффективно сотрудничать в группах различного состава и профиля, быть открытыми для новых контактов и культурных связей. В то же время ориентация новой нормы не только на предметные, но и на метапредметные и личностные образовательные результаты предъявляют особые требования к физической подготовленности и здоровью обучающихся. Здоровье детей и подростков во всех обществах и во всех социально-экономических и

политических формациях является важным, поскольку оно определяет будущее страны, генетическое наследие нации, научный и экономический потенциал общества. В соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» здоровье школьников входит в число приоритетных направлений государственной политики в сфере образования.

По данным Минздрава России, состояние здоровья детей и подростков в Российской Федерации характеризуется следующими показателями:

- из 13,4 миллиона детей школьного возраста более половины, или 53 процента, имеют плохое здоровье;
- две трети детей в возрасте 14 лет страдают хроническими заболеваниями; - только 10% выпускников общеобразовательных учреждений могут быть классифицированы как здоровые;
- общая заболеваемость детей в возрасте до 14 лет за последние пять лет увеличилась на 16%, а среди мальчиков и девочек в возрасте от 15 до 18 лет - на 18%.

Исследования, проведенные научно-исследовательским Институтом гигиены и охраны здоровья детей Российской Федерации, показали, что более 32% детей в возрасте от 6 до 7 лет не были готовы к приему систематического обучения. Наблюдается ухудшение показателей физического развития. Около 10% детей школьного возраста имеют сниженные антропометрические характеристики. Около 7% школьников страдают ожирением. Сегодня, по данным Минздрава России, отклонения в состоянии здоровья наблюдаются у двух третей российских школьников. «Из 16,3 миллиона детей школьного возраста две трети детей имеют проблемы со здоровьем», - отмечает заместитель председателя Правительства РФ Т.А. Голикова. По мнению экспертов, к факторам риска для здоровья школьников правомерно отнести - снижение их физической активности; стрессовая педагогическая тактика; чрезмерная интенсивность учебного процесса; несоответствие методов и технологий обучения возрасту и функциональным способностям школьников; преждевременное начало систематического

дошкольного обучения; несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса; функциональная неграмотность учителей в вопросах охраны и укрепления здоровья; широко распространенная неграмотность родителей в вопросах охраны здоровья детей; частичное уничтожение служб здравоохранения в школах; - пробелы в существующей системе физического воспитания; ухудшение качества питания; неблагоприятную экологию. Перегрузка учащихся и ухудшение их здоровья в течение учебного периода обусловлены, во-первых, ориентацией системы образования на среднего ученика и, во-вторых, уделением приоритетного внимания процессу обучения над развитием личности ребенка, а также формой передачи знаний. Эти знания основаны на информационно-коммуникационной деятельности учащихся. Уроки строятся на фиксированной и неподвижной основе. Кроме того, в связи с неоправданным усложнением и увеличением нагрузки в школе проблемам здоровья учащихся часто уделяется не достаточное внимание со стороны учителей, психологов и родителей. Негативно влияют на здоровье детей и другие факторы внутришкольной образовательной среды: высокая занятость в классе, перегрузка учебного дня и учебной недели, завышение домашних заданий и дополнительных занятий. Очень важным фактором «плохого школьного здоровья» является неспособность самих детей быть здоровыми, их незнание элементарных законов здорового образа жизни, базовых навыков.

Безусловно, важная роль в решении проблем физического воспитания ребенка отводится современной школе. Она отвечает за воспитание новых поколений россиян. Очень важным фактором «плохого школьного здоровья» является неспособность самих детей быть здоровыми, их незнание элементарных законов здорового образа жизни, базовых навыков. Однако современная школа слабо использует имеющийся в ее распоряжении потенциал для укрепления здоровья обучающихся, формирования ценностного отношения к здоровому здоровью и здоровому образу жизни и,

следовательно, вносит свой печальный вклад в процесс ухудшения здоровья школьников во время их обучения. В школьной системе предпринимаются некоторые меры по решению этих проблем. Однако современная школа не достаточно использует потенциал для укрепления здоровья детей и подростков, формирования ценностей и отношения к крепкому здоровью и здоровому образу жизни. Культура заботы о своем здоровье, способность и желание заботиться о нем у большинства школьников, включая выпускников, остаются на крайне низком уровне.

В современных условиях школа призвана выполнять не только образовательную функцию, но и заботиться о сохранении и укреплении здоровья детей. Однако динамическое наблюдение за состоянием здоровья детского населения, особенно школьников, выявляет стойкую тенденцию к ухудшению показателей здоровья; доля здоровых школьников уменьшается с одновременным увеличением хронических форм заболеваний при переходе из одного класса в другой во время обучения, индекс здоровья снижается.

Несмотря на пристальное внимание к проблемам здоровья молодого поколения, количество не здоровых детей, по данным Научно-исследовательского института гигиены и охраны здоровья детей Российской академии наук, растет. Здоровыми можно назвать только десять процентов от общего числа учащихся, а остальные 90 процентов имеют проблемы и отклонения в физическом, психологическом и нервном развитии. Согласно статистическим данным в нашей стране, индекс здоровья снижается из года в год, а общая заболеваемость детей и подростков растет. Особую озабоченность в этой связи вызывает сама природа заболеваний, которые переходят в хронические неинфекционные заболевания аллергические, сердечнососудистые, онкологические, психоневрологические, респираторные, зрительные. Показатели физической работоспособности и физической подготовленности у сегодняшних детей и подростков значительно (от 20 до 25%) ниже, чем у их сверстников 80-90-х годов, в

результате чего около половины выпускников 11 классов мальчиков и 75% девочек не способны выполнять стандарты физической подготовки.

Научно-исследовательский институт гигиены и здоровья детей и подростков отмечает, что характерными чертами негативных изменений в здоровье детей за последние несколько лет являются следующие:

- Значительное сокращение числа полностью здоровых детей. Так, среди учащихся их число не превышает 10-12%.
- Быстрое увеличение числа функциональных расстройств и хронических заболеваний. За последние 10 лет во всех возрастных группах частота функциональных нарушений увеличилась в 1,5 раза, хронических заболеваний - в 2 раза. Половина школьников 7-9 лет и более 60% старшеклассников имеют хронические заболевания.
- Увеличение числа школьников, имеющих несколько диагнозов. У школьников в возрасте 7-8 лет в среднем 2 диагноза, у 10-11 лет-3 диагноза, у 16-17 лет-3-4 диагноза, а у 20% учащихся средних школ-подростков в анамнезе 5 диагнозов.

Причин такой неблагоприятной ситуации несколько, и многие из них связаны со школой. К основным факторам риска, связанным с образовательным процессом, для формирования здоровья школьников, в первую очередь, относятся несоблюдение санитарно-гигиенических норм режима учебы и отдыха, нарушение санитарно-гигиенического режима сна и недостаточное пребывание на воздухе. Объем учебных программ, их информативная насыщенность часто не соответствуют функциональным и возрастным особенностям школьников. До 80% учащихся испытывают постоянный или периодический школьный стресс. Все это в сочетании с уменьшением продолжительности сна и ходьбы, снижением физической активности оказывает негативное влияние на развивающийся организм. Именно низкая двигательная активность, по мнению исследователей, во многом пагубно сказывается на здоровье. Ее дефицит составляет 35-40% уже в младших классах и 75-85% в старших классах. С первых лет обучения она

снижается на 50% и продолжает неуклонно снижаться. Смартфон, компьютер, статические нагрузки в школе – это привычные ежедневные спутники большинства современных школьников.

В значительной степени проблемы со здоровьем учащихся также обусловлены недостаточной осведомленностью о необходимости сохранения и укрепления здоровья самих учащихся и их родителей. Кроме того, важной причиной ухудшения здоровья школьников являются вредные факторы – курение, употребление алкоголя и начало половой жизни. Необходимо приучать ребенка к потребности быть здоровым, учить его этому, организовано помогать поддерживать и формировать здоровье. Для сохранения здоровья детей необходимо тесное сотрудничество с родителями в этой области. Рациональное питание создает условия для нормального физического и психического развития организма ребенка, поддерживает высокую работоспособность, способствует профилактике заболеваний и оказывает существенное влияние на способность противостоять воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды.

Таким образом, на основе проведенного теоретического анализа, целесообразно выделить практические аспекты повышения эффективности физического воспитания школьников. Особый вклад образовательной организации в повышение физической культуры подрастающего поколения в контексте формирования мотивационной основы к здоровому образу жизни и выработки ценностного отношения к здоровью. Повышение грамотности в области здоровьесбережения всех участников образовательного процесса. Повышение двигательной активности, которая с первых лет обучения снижается на 50% и продолжает неуклонно снижаться. Телевизор, компьютер, статические нагрузки в школе, ежедневный «отдых» для выполнения домашних заданий – таков режим обычного дня большинства современных школьников. Чтобы преодолеть обозначенные проблемы подрастающее поколение необходимо вовлекать в спортивные кружки и секции, которые являются не только частью дополнительной системы

образования, но и важной формой внеурочной работы по физической культуре в общеобразовательной организации.

1.2. Теоретическое обоснование педагогических основ организации внеурочной работы по физической культуре.

Внеурочная работа является обязательным элементом государственной образовательной системы. Для учащихся общеобразовательных организаций внеурочная работа объединяет всю деятельность учащихся (за исключением учебных мероприятий), в рамках которой возможно и целесообразно решение проблем образования и социализации личности обучающихся в процессе организации занятий по различным направлениям в нерабочее время, и которая является неотъемлемой частью учебного процесса в школе.

В контексте решения заявленных в исследовании задач, необходимо провести анализ теоретических подходов к определению понятий «внеклассные мероприятия», «внеклассная работа», «внеурочная работа» и «внеурочная деятельность». Образовательные стандарты общего образования нового поколения рассматривают внеклассные мероприятия как мероприятия, специально организованные учащимися в рамках переменной части школьной программы. Необходимость внеклассных мероприятий в системе школьного образования обусловлена потребностью сохранить физическое и духовное здоровье учеников, укрепить их веру в свои силы, сформировать симпатию к окружающим людям, заинтересоваться содержанием школьной жизни. Внеклассная деятельность получила большое развитие и обоснование в педагогическом опыте и трудах А. С. Макаренко [44], С. Т. Шацкого [77], В. Н. Сороки-Росинского [68]. Они рассматривали внеклассную работу как неотъемлемую часть личного образования, основанного на принципах добровольчества, активности и независимости. Таким образом, внеклассная работа издавна привлекает внимание и педагогов и ученых. Истоки внеклассной работы восходят к 18 веку, когда сочинения и переводы учеников читались в дворянских пансионах и учебных заведениях после уроков. «Внеклассная работа», как термин

«педагогический» берет свое начало в произведениях В. Шереметьевского в работе «Вопросы о семейном чтении» [78]. Чтобы школьная жизнь была проникнута духом коллективизма, она не должна исчерпываться только уроками. В.А. Сухомлинский [69] отмечал, что в 20 веке, после октябрьской революции, молодое советское государство начинает уделять значительное внимание системе образования и её составляющим. Доподлинно известно, что в 20-30-е годы 20 столетия формы внеклассной работы обогащаются разнообразными экскурсиями, конференциями, диспутами, литературными судами, играми и т.д. и т.п. К 60 – 70 годам 20 века внеклассная работа окончательно укрепилась в практике школы. В современной педагогической науке существует ряд распространенных толкований термина «внеклассная работа». Ключевым подходом можно назвать определение, которое отражено в педагогическом словаре под редакцией И. А. Каирова: «Внеклассная работа – это организованные и целенаправленные занятия с учащимися, проводимые школой для расширения и углубления знаний, умений, навыков развития индивидуальных способностей учащихся, а также как организация их разумного отдыха» [55]. Следует подчеркнуть многообразие подходов к формулировке цели внеклассной работы по предмету, которые давали следующие авторы: А.И. Никишов, И.Я. Ланина, А.В. Усова и т.д. [53; 39; 71]. Исходя из этих подходов, общей целью внеклассной работы является расширение и углубление знаний по предмету. Также можно отметить, что внеклассная работа ставит перед собой очень важную цель – формирование и развитие творческой личности учащегося. В психолого-педагогическом словаре под редакцией А. В. Петровского [58] внеурочные мероприятия понимаются как организованные и целенаправленные занятия с учащимися, проводимые школой во внеучебное время для расширения и углубления знаний, умений и навыков, развития самостоятельности, индивидуальных способностей учащихся, а также удовлетворения их интересов и обеспечения активного и разумного отдыха. В. Д. Шадриков [76] в понимание внеурочной деятельности включает систему занятий и общения учащихся в школе после

уроков. По его мнению, это также включает в себя элементы образовательной деятельности, проводимой после уроков и направленной на развитие осознанного отношения к преподаванию, развитию познавательных интересов и овладению культурой интеллектуального труда. В работе «Внеурочная деятельность школьников» В. О. Кутьев отмечает: «Существенное значение для результативности внеурочной деятельности имеют такие показатели, как периодичность участия школьников во внеурочных мероприятиях (ежедневно, еженедельно, каждую четверть, ежегодно); число и состав участников внеурочных объединений (общешкольных, классных, групповых, разновозрастных, дифференцированных, по интересам); характер взаимодействия педагогов со школьниками (при ведущей роли учителя, совместном сотрудничестве, полной детской самостоятельности); оптимальное сочетание добровольности и обязательности участия детей в занятиях после уроков; достаточно разнообразный набор организационно-педагогических форм и средств воспитательной работы с учетом возрастных особенностей, интересов и склонностей учащихся»[15, с. 174].

Исходя из содержания понятий и их значения, которое раскрывается в указанных работах российскими учеными, можно сделать вывод о том, что понятие «внеурочная работа» в школе и «внеклассная работа» имеют практически равнозначное значение.

В соответствии со статьей 10 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» система образования включает в себя федеральные государственные общеобразовательные стандарты и федеральные государственные требования, образовательные стандарты и самостоятельно устанавливаемые требования, образовательные программы различных вида, уровня и (или) направленности. Федеральные государственные образовательные стандарты (далее – ФГОС) являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки обучающихся, освоивших

образовательные программы соответствующего уровня и соответствующей направленности, независимо от формы получения образования и формы обучения. Программа занятий спортом и оздоровлением во внеурочной работе в ходе внеклассных мероприятий для обучающихся в соответствии с Государственным стандартом и Концепцией образования по своему содержанию ориентирована на укрепление здоровья учащихся, целью которой является содействие всестороннему физическому и личностному развитию. Внеурочные занятия спортивно-оздоровительной ориентации предусмотрены в формах физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня и самостоятельных физических упражнений. Основными целями работы во внеурочное время физкультуры являются укрепление здоровья, укрепление организма, физическое развитие учащихся, обучение детей определенным организационным навыкам, обучение учащихся систематической физической культуре и занятиям спортом.

Внеклассные мероприятия являются одной из инноваций Федерального государственного образовательного стандарта второго поколения. Внеурочная деятельность объединяет все виды деятельности учащихся (кроме учебной), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации и включает: спортивно-оздоровительное, духовно-нравственное, социальное, общеинтеллектуальное и общекультурное направления. В школьной программе на уроки физкультуры отводится ограниченное количество времени. Одним из приоритетных направлений внешкольной деятельности школы является физкультурно-спортивная и оздоровительная работа. Она проводится вне установленного графика, в свободное время для школьников, имеет широкий спектр внеклассных форм физических упражнений. Школьнику предоставляется свобода выбора форм занятий по своему усмотрению. Внеурочные мероприятия по физической культуре в общеобразовательной организации имеют: спортивно-оздоровительное, физкультурно-спортивное и спортивно-массовое направление.

Таким образом, на основе проведенного теоретического анализа отмечаем, правомерным использование понятий «внеурочная деятельность» и «внеурочная работа» как взаимозаменяемые, равнозначные понятия. При этом внеурочная работа, как и внеурочная деятельность признается неотъемлемой составной частью образовательного процесса в школе и одной из форм организации учебного процесса. Выявленные в источниковой базе особенности организации физического воспитания и внеурочной работы, их целевые ориентиры, позволяют предложить следующее определение данному феномену. Внеурочная работа по физической культуре - это целенаправленно организованная во внеурочное время деятельность, направленная на полноценное личностное развитие обучающихся, их физическое совершенствование и приобщение к здоровому образу жизни на основе принципов добровольности и целесообразности.

Поскольку качество здоровья подрастающего поколения является не только залогом его благополучной жизнедеятельности, но и важным показателем качества жизни общества и государства, то проблема здоровьесбережения нации является важнейшей и в социальном, и в моральном плане. В решении этой проблемы, как отмечалось, безусловно, важную роль играет образовательная организация. По нашему мнению, в приобщении школьников к проблеме сохранения своего здоровья, формирования душевного комфорта и концепции здорового образа жизни у детей, выработки соответствующих навыков и привычек, важную роль играет грамотное, профессионально организованное соблюдение педагогических оснований организации внеурочной работы. Педагогические основы организации внеурочной работы по физической культуре школьников обеспечивают комплексное решение проблем здоровьесбережения и привлечения обучающихся к спортивно-оздоровительной деятельности на основе учета их индивидуальных особенностей и интересов.

В повышении результативности внеурочной работы по физической культуре первостепенное значение имеет формирование мотивации обучающихся, их интерес к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой и спортом. Поэтому обязательным компонентом организации внеурочной работы по физической культуре является формирование мотивации школьников по здоровому образу жизни, как на уроках физической культуры, так и во внеурочной деятельности по физической культуре и спорту. Мотивационный компонент в организации внеурочной работы по физической культуре позволяет обеспечить формирование у обучающихся устойчивого позитивного отношения к спортивно-физкультурной деятельности, выработать ценностное отношение к собственному здоровью и здоровому образу жизни. Приемами реализации мотивационного компонента целесообразно определить: активизацию и закрепление позитивных эмоций, связанных со здоровым существованием; формирование устойчивого интереса к средствам поддержания здоровья; поддержание устойчивого стремления к занятиям физической культурой и спортом. По мнению исследователей, обязательным условием успешного формирования у школьников активного, устойчивого интереса к физической культуре и спорту является формирование результативных мотивов. Без ориентации на результат двигательная активность детей не эффективна как в плане формирования активного интереса к физической культуре, так и в плане физической и технической подготовки учащихся.

Немаловажное значение в актуализации формирующего потенциала внеурочной деятельности по физической культуре имеют комплексные и системные знания основных компонентов здорового образа жизни и культуры здоровьесбережения. Это обуславливает наличие гностического компонента в организации внеурочной работы школьников.

Эффективной организации внеурочной работы школьников, безусловно, способствует и содержательно-методический компонент. Реализация данного компонента предполагает при организации внеурочной работы по

физической культуре руководствоваться учетом возрастных и индивидуальных особенностей школьников. Необходимо учитывать и медицинские противопоказания к различным видам спортивных нагрузок, для чего целесообразно проконсультироваться со специалистами местной поликлиники. Каждая школа должна иметь общешкольную программу здравоохранения, которая должна включать следующие разделы: улучшение медицинских знаний учителей и школьного персонала; обучение учащихся вопросам поддержания здоровья. Одной из перспектив развития образования является разработка модели организации мероприятий по сохранению и укреплению здоровья учащихся в процессе обучения, или Программ, способствующих не только решению образовательных задач, воспитанию личностных качеств, но и гармоничному физическому развитию. При грамотно организованной в содержательном и методическом аспекте внеурочной работы, например, в условиях секции, происходит постоянное совершенствование органов и систем человеческого организма, что оказывает положительное влияние на физическое и психическое здоровье. Участие в таких спортивных секциях актуализирует адаптационные механизмы, волю, желание побеждать. Задача спортивных секций - активировать двигательный режим детей, расширить их знания, а также выработать потребность в регулярных физических упражнениях и негативное отношение к вредным привычкам. Методическое руководство внеурочными занятиями в секциях осуществляет учитель физической культуры. К непосредственному проведению занятий могут привлекаться общественные инструкторы, студенты-спортсмены, действующие тренеры.

Результативно-коррекционный компонент организации внеурочной работы по физической культуре предполагает мониторинг эффективности внеурочных занятий и предлагаемого содержательно-методического наполнения. Данный компонент обеспечивает получение обратной информации об эффективности реализуемого процесса и позволяет вносить в

него своевременные коррективы в целях исправления выявленных недостатков.

В общеобразовательной организации в числе основных форм внеурочной работы по физической культуре принято выделять:

- внеклассные занятия физической культурой и спортом (занятия в кружках физической культурой (1-4 классы) и секциях по видам спорта (5-11 классы);
- массовые виды спорта и спортивные мероприятия (школьные спортивные соревнования, спортивно физкультурные праздники, школьные спортивные соревнования, походы и митинги, викторины и соревнования по физической культуре, олимпиады по теме «физическая культура» и т. д.).

При планировании внеурочных форм физической культуры необходимо учитывать:

- состояние здоровья, физического развития, физической и двигательной подготовленности учащихся разных классов и школы в целом;
- спортивные достижения учащихся и традиции школы;
- проводимые мероприятия в школе;
- воздействие физкультурных занятий на школьников разных классов.

Программа секций по внеурочной деятельности включает необходимые для организации занятий в общеобразовательной организации рабочие программы по физической культуре, разработанные учителем физической культуры на основе законодательных и нормативных документов, регулирующих процесс физического воспитания в общеобразовательных организациях. Особенностью программ внеурочной деятельности по физической культуре является то, что они всегда основной целью имеют двигательную активность. По организации примерные программы почти одинаковые, и заключают в себе пояснительную записку, учебно-тематический план, содержание, рекомендуемую литературу, краткий перечень материалов, инструментов и оборудования. Любой учебный план служит ориентиром в процессе разработки программы. Годовой план-график внеурочной деятельности по физической культуре создается как для

отдельного класса, так и для смешанных групп. Схематично программа отражает почасовое размещение программного материала, повторяемость упражнений на занятиях, а также охватывает объем и виды занятий, обеспечивающие дидактическую согласованность тренировочного процесса по видам спорта.

В ходе разработки годового плана-графика следует определить:

- количество часов (сетка часов), которые будут отведены на внеурочную деятельность в течение года;
- надлежащую обоснованность организации внеклассных занятий в соответствии с объемом учебных часов с акцентом сначала на педагогическую направленность материала, а затем на развитие физических качеств; формы контроля и оценки знаний, умений и навыков учащихся.

Основными способами планирования содержания материала в годовом плане-графике являются: концентрированный: серия занятий без возвращения к изученному; комбинированный: серия занятий для изучения основных двигательных действий с последующим многократным повторением и фиксацией.

В числе основных требований, предъявляемых к годовому плану-графику внеурочной деятельности по физической культуре принято выделять:

- ориентацию на образовательную программу «Физическая культура», программу общеобразовательной организации,
- рассмотрение методов обучения и совершенствование физических способностей в конкретном виде спорта в зависимости от возрастных особенностей учащихся;
- учет дидактических принципов в процессе распределения материалов по классам в течение учебного года.

План работы на месяц составляется в виде почасового содержания на основе годового плана-календаря и программы и является основой организации внеурочной деятельности. Основой для планирования

ежемесячного плана работы по физической культуре является учет уровня физической и технической подготовки группы; качество выполнения предыдущего плана обучения; календарь спортивных мероприятий (школьный, районный, городской); материально-технические и спортивные условия для проведения секционных занятий (места занятий, оборудование, инвентарь). Необходимо учитывать также климатические и географические особенности местонахождения школы. Своеобразным планом работы на месяц является календарно-тематический план секционных занятий, который имеет сходные черты с комплексным тематическим планированием учебного процесса по физической культуре в общеобразовательной школе. Календарный план физкультурно-спортивных мероприятий в школе основывается на документах организационного руководства и связан с проведением спортивных соревнований, занятий физической культурой и массовых мероприятий в общеобразовательной организации. Своеобразной особенностью этого плана является условность запланированных мероприятий, повторяющихся с точки зрения дат, программ и участников. В современной школе отдается предпочтение организации спортивных кружков и секций, соревнованиям, экскурсиям, походам, спортивным праздникам, дням «здоровья». Успешности внеурочных образовательных мероприятий по физической культуре способствует ее точная организация. Реализация комплексного подхода к образованию требует, чтобы при организации всех видов деятельности решалась конкретная задача. Важно, чтобы каждое занятие решало максимум образовательных задач. При выборе содержания и форм внеурочных образовательных мероприятий всегда обязательно соблюдать принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей учащихся. Важным условием эффективности всех видов воспитательной работы является обеспечение их единства, преемственности и взаимодействия. Качество здоровья молодого поколения является необходимым показателем качества жизни общества и государства. Сам ребенок должен уметь быть не только здоровым, но и воспитывать здоровых

детей в будущем. Ознакомление школьников с проблемой сохранения своего здоровья посредством различных форм внеклассной деятельности – это, прежде всего, процесс воспитания. Это осмысление высокого уровня душевного комфорта, заложенного с детства на всю жизнь. Для формирования душевного комфорта необходимо знать законы развития своего организма, его взаимодействия с социальными факторами. Как отмечалось, двигательная активность обучающихся является естественным фактором стимулирования роста и развития. Очень актуальна проблема оценки влияния разных уровней двигательной активности на организм школьников. Только оптимальная двигательная активность благотворно влияет на развитие детей. Совместными усилиями учителей и родителей необходимо сформировать у детей концепцию здорового образа жизни, выработать соответствующие навыки и привычки, что будет способствовать повышению эффективности мер социальной защиты здоровья детей. Для правильной организации внеклассных занятий школьников, особенно средних и старших классов, педагогам следует руководствоваться основами возрастных особенностей школьников. Необходимо учитывать медицинские противопоказания к различным видам спортивных нагрузок. Одной из форм обучения школьников основам здоровья является подготовка и проведение дня, недели, месяца здоровья как видов эмоционально-игровых занятий, способствующих закреплению учебного материала. Они совершенствуют уровень знаний учащихся о том, как поддерживать свое здоровье, формируют соответствующие навыки. Основными принципами организации внеклассных мероприятий являются: учет возрастных особенностей; преемственность с технологиями обучения; опора на ценности школьной системы образования; свободный выбор, основанный на личных интересах и склонностях ребенка.

Главной целью внеурочной деятельности физкультурно-спортивной и спортивно-оздоровительной работы является создание условий для

формирования, сохранения и укрепления здоровья участников образовательного процесса, как важнейшего фактора личностного развития.

Основными целями являются:

1. Обеспечить безопасную и здоровую среду в образовательном учреждении.
2. Последовательное формирование в образовательном учреждении здорового образовательного пространства с обязательным использованием всеми педагогами здоровых технологий.
3. Воспитательная работа с обучающимися, учителями, специалистами и родителями, направленная на повышение ценности здоровья и здорового образа жизни.
4. Организация здорового питания.
5. Осуществление медико-психологического и педагогического сопровождения образовательного процесса и всех его участников.

Для современной школы приемлема модель оптимизации внеурочной деятельности, которая, основанная на оптимизации всех внутренних ресурсов образовательного учреждения, подразумевает участие в ее реализации не только учителей физкультуры, но и классного руководителя. Преимуществами оптимизационной модели являются минимизация финансовых затрат на внеурочную деятельность, создание единого учебно-методического пространства в образовательном учреждении, содержательное и организационное единство всех его структурных подразделений.

Содержание курсов, предоставляемых в рамках внеклассных мероприятий, составляется с учетом пожеланий учащихся и их родителей (законных представителей) и реализуется в различных формах организации. Во время каникул, чтобы продолжить внеклассные занятия, дети посещают детский оздоровительный лагерь с однодневным пребыванием в школе, трехдневный передвижной палаточный лагерь, районный туристический слет. Спортивные состязания - одна из наиболее интересных и захватывающих форм внеклассной работы по сохранению и укреплению здоровья школьников. Ни одно школьное мероприятие не проводится на

таким эмоциональным уровнем, как спортивные соревнования. Они поощряют систематическое участие учащихся в физических упражнениях дома и в команде по физкультуре, улучшают физическую форму учащихся и объединяют детскую команду. Соревнования, а также другие виды внеклассной работы включены в объединенный годовой план работы школы и в круглогодичный рейтинг школьной спартакиады. В начале учебного года точно определяются даты, позиция и программа соревнований. Внутри класса соревнование организует и проводит учитель физкультуры. Ему помогают классный руководитель и родители. Для подготовки и проведения общешкольных соревнований создается организационный спортивный комитет из числа лучших спортсменов школы, которым обычно руководит учитель физкультуры. Для подготовки и проведения соревнований привлекается как можно больше учеников. Обычно они готовят места для соревнований, оборудование, организуют спортивную площадку или тренажерный зал, составляют протоколы соревнований. Дети, которые не участвуют в соревнованиях, работают судьями (хорошо обученные, они смогут измерять и регистрировать результаты, подсчитывать баллы). Участвуя в спортивных секциях, обучающиеся прекрасно адаптируются к среде своих сверстников, формируется их воля, стремление к победе, сплоченность коллектива как единой команды. Задача спортивных секций – приводить в действие двигательный режим детей, расширить их знания, а также сформировать негативное отношение к вредным привычкам. Необходимо совершенствовать двигательные способности и навыки, тренировать их потребность в регулярных физических упражнениях. Сосредоточенность занятий должна обеспечивать всестороннее физическое развитие учащихся, овладение в школе движениями, формирование у них правильной осанки, повышение качества усвоения учебного материала.

Предложенные компоненты организации внеурочной деятельности по физической культуре в своей совокупности и логической последовательности отражают сущность педагогических основ ее

организации и обеспечивают результативность намеченных задач. В следующем параграфе рассмотрим возможности лыжного спорта в физкультурно-оздоровительном и личностном развитии школьников.

1.3. Лыжная подготовка как средство физкультурно-оздоровительного и личностного развития школьников.

Одной из самых важных целей физического воспитания является формирование у учащихся двигательных умений и навыков. Двигательная активность очень разнообразна. Выбор определенных видов физических упражнений во многом зависит от способностей каждого ребенка, его своеобразных особенностей. Ходьба и катание на лыжах - это один из видов физических упражнений, который можно выполнять с дошкольного возраста. Основываясь на естественных движениях (ходьба, бег), катание на лыжах имеет огромное преимущество перед каждым из них, поскольку для передвижения на лыжах требуется участие гораздо больше мышц. Программа внеурочного обучения беговым лыжам направлена на сохранение здоровья и содействие здоровому образу жизни учащихся. Одним из основных условий обеспечения здоровья является рациональная двигательная активность. Двигательные действия являются внушительными факторами, увеличивающими адаптационные способности организма, развивающими функциональные резервы.

Свежий воздух, большой диапазон движений, ритмичное чередование напряжений и расслаблений способствуют развитию мышечной силы, создают благоприятные условия для работы сердечно - сосудистой системы: увеличивается приток крови к работающим мышцам, увеличивается их объем, увеличивается сила и выносливость сердечной мышцы, увеличивается объем работы сердечно - сосудистой системы, частота сердечных сокращений становится менее частой, что приводит к более экономичной работе сердца. Ходьба и катание на лыжах отлично влияют на дыхательную систему. В процессе систематических упражнений грудь хорошо развивается,

увеличивается сила дыхательных мышц и, как следствие, расширяется жизненная емкость легких.

Движения на лыжах благотворно влияют на центральную нервную систему, корректируя координацию движений посредством импульсов, поступающих от периферических отделов зрительной, вестибулярной системы. Это позволяет лыжнику точно адаптировать свои движения к местности и скорости, быстро заменяя одни динамические стереотипы другими.

Значительная скорость на горных спусках, крутых поворотах и торможениях требует высокой чувствительности вестибулярного аппарата, а также его значительной функциональной стабильности. Возбудимость вестибулярного аппарата обеспечивает своевременные реакции, способствующие перераспределению мышечного тонуса и поддержанию правильного положения тела в пространстве. Эти универсальные эффекты делают катание на лыжах очень эффективным

Активное влияние природы во время катания на лыжах оказывает сильное влияние на эмоциональное состояние ребенка. Созерцание зимнего пейзажа, постоянная смена ландшафта, спокойные, размеренные движения успокаивают лыжника, способствуют избавлению от негативных переживаний, нормализуют и стабилизируют его настроение.

Занятия лыжным спортом имеют очень важную особенность: они проводятся в холодное время года, всегда на свежем воздухе, что усиливает окислительные процессы в организме. Известно, что кислород при низких температурах более активно взаимодействует с гемоглобином крови. Движения на лыжах улучшают обмен веществ. Определенное количество энергии, поступающей из пищи, выводится из организма вместе с теплым влажным воздухом, предотвращая накопление избыточного жира. Кроме того, организм активно очищается от шлаков. Во время передвижения на лыжах выделительные системы особенно активируются.

Характер и доступность движений являются характерными чертами ходьбы и лыжного бега для детей школьного возраста. Они воспринимают самое острое чувство новизны зимнего пейзажа. Это особенно очевидно во время групповых лыжных прогулок, которые сочетаются с играми и развлечениями. Все это делает уроки катания на лыжах увлекательными, разнообразными, эмоциональными, и укрепляющими тело ребенка в целом.

При правильной организации и методе обучения ходьбе на лыжах занятия оказывают большое оздоровительное воздействие, повышают эмоциональность, стимулируют когнитивные способности, являются отличным способом восстановления умственных и физических сил, а также сплоченности в коллективе.

В то же время на всех этапах обучения ведется работа по улучшению их технической подготовки. Успешное выполнение этой задачи возможно только в том случае, если будет достигнута эффективность обучения детей, что позволит заложить основу для соответствующей техники с раннего возраста, что станет необходимым условием для ее совершенствования в школе.

Программа заключается в том, что если направленное развитие двигательных качеств осуществляется во время их возрастного ускоренного развития, педагогический эффект намного выше, чем во время их медленного роста. В связи с этим делается вывод о желательности достижения направленного развития определенных двигательных качеств у детей в возрастные периоды, когда их естественное возрастное увеличение является наиболее высоким.

Вопросы безопасности имеют большое значение в процессе обучения движениям на лыжах. Катание на лыжах разрешено школьникам, прошедшим инструктаж по охране труда, медицинское освидетельствование и не имеющим противопоказаний по состоянию здоровья. Во время занятий лыжным спортом учащиеся обязаны соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режимы занятий и отдыха. Учащиеся

должны одеваться в соответствии с температурой окружающей среды, чтобы избежать обморожения. Учащиеся должны быть предельно осторожны, чтобы избежать травм при падении во время катания на лыжах. Учащиеся должны проверить крепление лыж к ботинкам, чтобы избежать травм. Обучающиеся должны правильно подогнать свои лыжные ботинки, чтобы не натирать ноги. В случае получения травмы ученик обязан немедленно сообщить об этом учителю, который уведомляет об этом администрацию школы. В случае неисправности лыжного снаряжения прекратите занятия и сообщите об этом учителю. Во время занятий учащиеся обязаны соблюдать установленные для занятий процедуры и правила личной гигиены. Учащимся запрещено: - бегать без разрешения учителя, толкать друг друга, бросаться друг в друга; - прикасаться без разрешения учителя к спортивному оборудованию. Учащиеся должны:

- перед началом занятий переодеться в лыжный костюм в раздевалке;
- в течение первых 5 минут урока, взять лыжи в помещении для хранения инвентаря и приготовиться к уроку;
- пройти инструктаж по технике безопасности перед лыжными занятиями;
- соблюдать требования безопасности и правила для учащихся во время занятий лыжным спортом;
- иметь спортивную одежду для катания на лыжах.

Методические рекомендации учителю физической культуры при организации внеурочной деятельности в формате лыжной секции предложены в приложении 1.

Выводы по первой главе.

На основе проведенного теоретического анализа отмечаем, правомерным использование понятий «внеурочная деятельность» и «внеурочная работа» как взаимозаменяемые, равнозначные понятия. При этом внеучебная работа, как и внеучебная деятельность признается неотъемлемой составной частью образовательного процесса в школе и одной из форм организации учебного процесса. Выявленные в источниковой базе

особенности организации физического воспитания и внеурочной работы, их целевые ориентиры, позволяют предложить следующее определение данному феномену. Внеурочная работа по физической культуре - это целенаправленно организованная во внеурочное время деятельность, направленная на полноценное личностное развитие обучающихся, их физическое совершенствование и приобщение к здоровому образу жизни на основе принципов добровольности и целесообразности.

На основе анализа теоретической базы организации внеурочной работы и уточнения понятия «внеурочная работа по физической культуре», считаем правомерным предложить следующее педагогическое обеспечение, позволяющее повысить результативность этого вида деятельности, которое включает: мотивационный компонент (наличие интереса к занятиям физической культурой и мотивов здорового образа жизни); гностический компонент (информированность учителей, учеников и «физкультурная образованность» родителей); содержательно-методический компонент (комплекс упражнений и методических рекомендаций) и результативно-коррекционный компонент (диагностический инструментарий, позволяющий оценивать результативность и своевременно вносить коррективы в образовательный процесс).

При правильной организации обучения ходьбе на лыжах внеурочные занятия оказывают большое оздоровительное воздействие, повышают эмоциональность, стимулируют когнитивные способности, являются отличным способом восстановления умственных и физических сил, а также сплоченности в коллективе.

Глава 2. Экспериментальное исследование эффективности педагогических основ организации внеурочной работы по физической культуре (на примере занятий лыжным спортом).

2.1. Методические основы организации внеурочных занятий по физической культуре школьников-подростков.

Эффективность организации внеурочной работы по физической культуре во многом зависит от технологии планирования внеклассных занятий физической культурой и спортом, физкультурно-спортивных мероприятий в системе физического воспитания. В качестве основных требований, предъявляемых к планированию внеурочных форм физической культуры, относят:

- состояния здоровья, физического развития, физической и двигательной подготовленности учащихся разных классов и школы в целом;
- учет спортивных достижений учащихся и традиций школы;
- комплексность и системность проводимых мероприятий в школе в учебной и внеучебной работе.

Важную роль в повышении эффективности внеурочной работы имеет структурирование программы внеурочной деятельности. Структурирование примерных программ внеурочной деятельности начального и основного общего образования строится исходя из направлений внеурочной деятельности. По структуре примерные программы почти одинаковые, и содержат в себе пояснительную записку, учебно-тематический план, содержание, рекомендуемую литературу, краткий перечень материалов, инструментов и оборудования. Любая примерная программа служит ориентиром в процессе разработки программы дополнительного образования.

Мотивация к здоровью и здоровому образу жизни должна лежать в основе процесса обучения и воспитания подростков. Ссылаясь на исследования В. И. Загвязинского [24] и других исследователей, мы видим, что развитие мотивации к здоровому образу жизни актуализирует

потребность, обеспечивающую ориентацию личности на здоровый образ жизни. Под мотивацией здорового образа жизни у подростков мы подразумеваем процесс, результатом которого является:

- осознание гармоничного сочетания физического и психического, духовного и телесного, - осознание необходимости соблюдения норм, правил поведения, необходимых для здорового образа жизни.

Это требует педагогического обеспечения процесса развития мотивации к здоровому образу жизни подростка. В качестве педагогических условий мы выделяем:

- мониторинг положительного изменения функционального состояния здоровья в результате физических упражнений и, как следствие, развитие мотивации подростков к здоровому образу жизни - медицинские осмотры (специальные исследования сердечно - сосудистых изменений, функций дыхания);

- дифференцированный и индивидуальный подход к организации физической культуры, предполагающий:

а) учет пола и возраста;

б) учет состояния здоровья подростков;

в) внедрение различных методов интеграции мотивации в здоровый образ жизни подростков;

- создание среды, раскрывающей ценности здоровья и здорового образа жизни, которая предусматривает формирование необходимой базы знаний о здоровом образе жизни, ценностях здоровья.

Основные средства обеспечения процесса развития мотивации к здоровому образу жизни в процессе физического воспитания подростка выделяем на примере выдающихся спортсменов, которым могут последовать волевые проявления личности в деле сохранения здоровья и ведения здорового образа жизни. Природа и природные объекты обуславливают не только целенаправленное воздействие на организм человека, но и формируют желание быть здоровым.

Внеурочные занятия по физическому воспитанию в основном преследуют те же цели, что и на уроке: укрепление здоровья, укрепление тела, всестороннее физическое развитие учащихся, успешное выполнение программы физического воспитания, а также воспитание у детей определенных организационных навыков и привычки к физическому воспитанию, систематически заниматься физической культурой и спортом.

В общих чертах во внеурочной работе по физкультуре можно выделить ряд направлений. Одна из этих областей включает в себя расширение и углубление обучения гигиене труда учащихся и развитие двигательных навыков. Большое значение имеет соблюдение правильного режима дня, гигиены тела и укрепления физической силы и здоровья человека. Внеурочная деятельность включает в себя вопросы популяризации физической культуры и спорта и, в частности, организацию встреч со спортсменами, создание презентаций, докладов и лекций о спортивной жизни, о влиянии физического воспитания и занятий спортом, об укреплении целостности личности. Важным направлением внеклассной работы является организация и проведение спортивных и массовых мероприятий в школе. К ним относятся спортивные игры, организация школьных спартакиад, соревнований, «дней здоровья» и т. д. Спортивные соревнования среди младших школьников обычно проводятся на привычных для детей подвижных играх и на других упражнениях в программе, которые не вызывают чрезмерного физического напряжения у школьников. Праздники физкультуры обычно посвящаются важным датам.

Комплексная программа физического воспитания учащихся первого - одиннадцатого классов школы включает внеурочные занятия по физическому воспитанию и спорту. Она определяет содержание занятий в школьных секциях популярных видов спорта, и кружках физического воспитания. Это означает, что внеурочная работа является обязательной и требует выполнения учителями физического воспитания требований учебной

программы, а учащиеся сдают стандарты для повышения спортивного мастерства в выбранном виде спорта.

Занятия в спортивных секциях проходят в основном по урочному типу, то есть у них есть учебно-воспитательная направленность, содержание, время и место; ведущим выступает педагог, который обучает в соответствии с поставленными задачами. К внеклассной работе по физической культуре относятся: спортивные секции по различным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, легкая атлетика, катание на лыжах, художественная гимнастика, хореография, бальные танцы, шейпинг, различные виды боевых искусств и т. д.), спортивные кружки, группы ОФП, спортивные клубы, команды и т.п. Непосредственное руководство секцией осуществляет педагог, который решает все вопросы, связанные с организацией занятий, а именно:

- самостоятельно выбирает и применяет выбранную методику обучения;
- несет ответственность за безопасность обучающихся;
- организует секцию (может отказать ученику в занятиях в секции);
- назначает время и дату тренировок (при согласовании с дирекцией школы);
- определяет решение об участии (или не участии) в каком-либо соревновании;

несет ответственность за результаты в соревнованиях перед лицом дирекции.

Педагог, используя необходимую методику обучения, проводит занятия по лыжному спорту 2-3 раза в неделю по 1-2 часа. Главная цель секции – сохранение общего уровня здоровья и повышение спортивного мастерства.

2.2. Разработка внеурочной деятельности на основе Программы «Лыжи и Я».

Образовательная программа «Лыжи и Я» имеет физкультурно-спортивную направленность, уровень развития - общекультурный. Дополнительная образовательная программа «Лыжи и Я» позволяет актуализировать ценностно-мотивационное отношение к физической

культуре и здоровому образу жизни, познакомить детей с основами организации здорового образа жизни на примере занятий лыжным спортом и физкультурой. При создании программы были учтены все последние достижения в области теории, методологии и практики курсов лыжной подготовки. Программа занятий составлена с учетом возрастных особенностей участников. Программа важна в том смысле, что гармоничное развитие вовлеченных школьников является необходимой основой для продолжения их деятельности и реализации их способностей в спорте. Условия формирования группы предназначена для индивидуальной и командной работы с детьми в возрасте от 10 до 12 лет. Количественный состав группы из 20 человек.

Структура и содержание программы «Лыжи и Я» определены при проектировании двигательной активности (физкультура) с выделением соответствующих образовательных разделов: «знания по физической культуре» (знаниево-информационный компонент); «методы физической активности» (содержательно-методический компонент) и «физическое совершенствование» (ценностно-мотивационный компонент). В рамках реализации программы «Лыжи и Я», использованы педагогические технологии индивидуализации, группового обучения, коллективного, дифференцированного обучения и развивающего обучения.

Курсы лыжного обучения делятся на: вводные, тренировочные, контрольные и смешанные занятия. Вводные занятия предусматривают беседы для передачи теоретической информации, ознакомления с заданиями. Часть времени вводного урока обязательно отводится практическим урокам по катанию на лыжах. Попеременный двухшажный ход - это основной и наиболее распространенный способ передвижения на лыжах. Это движение наиболее эффективно на равнине, а также на подъемах не большой крутизны. Попеременно двухшажное движение довольно сложное и требует много времени, чтобы освоить его. Наличие фазы скольжения, необходимость координации работы рук и ног во времени, изменение темпа движения при

преодолении подъемов создают определенные трудности в освоении этого движения. Следовательно, двухэтапное обучение альтернативному движению начинается после повторения и восстановления навыков движения скользящими шагами.

Построение правильного представления и понятия о технике попеременно - двухшажного хода является важной задачей. Эта задача решается с помощью следующих методов:

1. Рассказ о предоставляемой технике двигательного действия, достигнутых рекордах и результатах в России и во всем мире. А также привести примеры лучших результатов спортсменов школы. Показ видео с чемпионатов мира и Олимпийских игр на классических беговых дистанциях.

2. Показ плакатов, фотографий о технике чередующихся и двухэтапных движений.

3. Ознакомление с техникой выполнения попеременно-двухшажного движения в целом.

4. Опробование техники попеременно двухшажного хода обучающимися.

5. Обучение посадке лыжника в скользящем шаге и имитационным движениям.

Учебные (тренировочные) занятия. Этот тип занятий направлен на обучение технике лыжных движений, спусков и поворотов. Прежде чем приступить к изучению движения на лыжах, необходимо выполнить комплекс имитационных упражнений. Эти упражнения можно выполнять в спортивном зале. Обучение школьников правильными движениями состоит из следующих стадий, представленных на рисунке 1.



Рисунок 1.

стойка лыжника;
 пружинистое покачивание ног;
 имитация попеременной работы рук в одноопорном скольжении;
 имитация работы рук в стойке лыжника;
 упражнение самокат (учим отталкиванию с подседанием);
 упражнение "Маятник";
 имитация на месте движения в целом;
 обучение работе ног и рук в попеременно - двухшажном ходе в продвижении.

Практическое занятие на лыже предполагают отработку техники скольжения, представленной на рисунке 2.

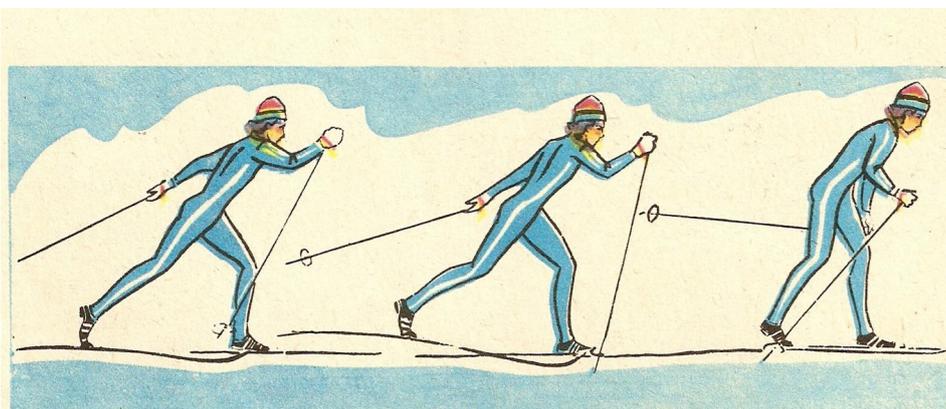


Рисунок 2.

1. Начало первой фазы свободного скольжения. Движение начинается с отталкивания правой ногой, при этом левая нога выносится вперед. Начинающий лыжник переключается к одноопорному скольжению на левой лыже, голень левой ноги в положение окончания толчка правой и начала

скольжения находится в вертикальном положении. Толчок направлен по прямой линии корпуса и правой ноги. Правая рука переносит палку вперед.

2. Правая нога расслаблена, происходит скольжение на левой лыже с небольшим сгибанием в коленном суставе. Голень опорной ноги по-прежнему вертикальна. Правая рука продолжает вынос палки, левая слегка расслаблена и немного отбрасывается по инерции. Продолжается одноопорное скольжение на левой. Вслед за тем как произошло отталкивание правой ногой опорная левая слегка выпрямляется, начинается продвижение туловища "на взлет".

3. Правая нога слегка согнута в коленном суставе, и находится в крайнем заднем положении, что обеспечивает выполнение дальнейшего махового выноса ее вперед. Правая рука направляет нижний конец палки вперед, а левая, расслабленная, расположена в крайнем заднем положении.

4. Свободное скольжение завершено, положение махового выноса правой ноги вперед. Правая палка ставится на снег, а левая начинает выноситься вперед.

5. Начало толчка приблизительно выпрямленной правой рукой. Палка располагается под углом - это позволяет сразу начать эффективное отталкивание. Совершается вынос левой палки вперед, выпрямление опорной ноги в коленном суставе и маховый вынос правой ноги вперед.

Контрольные занятия. В этом типе занятий принимаются образовательные стандарты, установленные программой. Контрольные занятия могут проводиться в форме соревнований.

В обучении лыжному спорту используются три основных метода обучения: демонстрация, слова и упражнения (практика). Эти методы имеют ряд разновидностей.

Методический прием – является частью целостного метода. Например, демонстрация поворота на лыжах - это метод, а замедленное движение, показывающее только часть поворота – подготовительные движения и вход в

поворот - это методический прием. Набор из нескольких методов или разновидностей обычно называют методикой обучения.

Метод демонстрации. При обучении способам передвижения на лыжах этот метод чаще всего используется в виде демонстрации всего метода в целом или его отдельных частей. Демонстрация способа движения должна быть образцовой по форме и характеру движений. Сначала лучше показать способ передвижения в целом, затем, по возможности, по частям, а затем снова в целом. Желательно продемонстрировать способ передвижения в замедленном темпе.

Метод слова. В обучении технике катания на лыжах широко используются пояснения приема, действий, а также комментарии и пояснения непосредственно в процессе выполнения упражнений. Метод слова используется для создания четкого представления о форме движений у учащихся, выявления их характера при представлении упражнения и помощи ученику в анализе и исправлении ошибок при непосредственном выполнении режима движения. Учитывая особенности катания на лыжах, где показ и объяснение часто происходят в неблагоприятных погодных условиях, учителю следует избегать длительных объяснений.

Метод упражнений (практическое выполнение) позволяет перенести сложившиеся представления о технике на практическое освоение движений. Основная цель этого метода - научить учащихся умениям и навыкам, необходимым для занятий лыжным спортом. Этот метод имеет две взаимосвязанные разновидности – метод целостного упражнения и метод расчлененного упражнения.

Метод целостных упражнений наиболее распространен в лыжном спорте. Его можно с успехом использовать для изучения наиболее сложного режима передвижения на лыжах, различных движений, поворотов на ходу и т. д. С этой целью вы можете использовать режим перемещения в целом, но в легких условиях (например, изучаются одновременные движения под уклон).

В этом случае учащиеся могут сосредоточиться на правильном выполнении движений, а не на максимальном усилии при отталкивании.

Материально – техническое обеспечение:

Материально - техническое обеспечение должно соответствовать определенным стандартам и требованиям. Инвентарь должен быть хорошего качества, соответствовать современным требованиям общества.

Одежда лыжника (Рисунок 3). Выбор одежды зависит от температуры и влажности воздуха, задач тренировок, подготовки участников к занятиям по подготовке к лыжной подготовке, рекомендуется сначала надеть легкое трикотажное или хлопковое нижнее белье, а сверху - спортивный костюм (кроме того, вам нужно надеть легкую ветровку). Плотное облегающее трикотажное нижнее белье защитит от очень неприятных царапин. Для занятий лыжной подготовкой совсем не подходят теплые куртки с синтетическим верхом. Лыжник с интенсивным движением в них потеет и может простудиться. Голова должна быть защищена шерстяной шапочкой, достаточно плотно прилегающим к голове, при необходимости закрывающим лобные пазухи и уши. Шарфом лучше не пользоваться. Лучше всего надеть свитер с высоким воротником или специальную флисовую «толстовку». На руки надеваются перчатки. Не стоит одеваться слишком тепло - это затруднит движения, приведет к перегреву, чрезмерному потоотделению. Вы не можете переохладиться. Лучше всего взять теплую легкую куртку, сухие носки и перчатки (или варежки).



Рисунок 3.

Чтобы катание на лыжах приносило не только пользу, но и удовольствие, нужно правильно подобрать инвентарь. Лыжное снаряжение состоит из самих лыж с креплениями, лыжными палками и лыжными ботинками. Правила выбора варьируются в зависимости от того, какое движение (классическое или коньковое) использовать. Лыжи для катания коньковым ходом должны быть на 10-15 см длиннее высоты лыжника. Для классической гонки лыжи должны быть длиннее высоты лыжника примерно на 25-30 см. Для тех, кто хочет использовать одни и те же лыжи для обеих гонок, следует использовать комбинированные (комбинированные) модели, которые выбираются в среднем диапазоне между «коньком» и «классическим». Длина таких лыж должна быть на 15-25 см выше высоты.

Лыжные палки (Рисунок 4). Лыжные палки подбираются так же, как и лыжи в зависимости от вашего роста. Палки для классических ходов должны быть ниже вашего роста на 25-30 см и находиться примерно на уровне плеча. Для конькового же хода палки должны быть ниже вашего роста на 15-20 см.

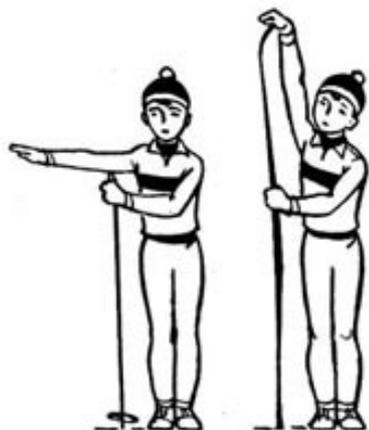


Рисунок 4.

Методические приемы обучения опереженному двухшажному ходу.

Учитель шаг за шагом показывает движение с разной скоростью. Особое внимание следует уделить согласованности движений. Затем кратко объяснить школьникам свою технику. Несколько раз принять посадочное положение на месте и начать движение попеременным двухшажным ходом. После прохождения учениками тренинга 2-3 круга необходимо начать

изучать его технику, в первую очередь работу руками, так как школьники уже освоили движение. Затем учитель, стоя, объясняет и показывает захват и положение палки, а также технику отталкивания. Затем ученики имитируют работу рук на месте без палок и с палками, держа их за середину.

Затем, после обучения работе рук на месте, следует перейти к упражнениям на лыже. Все упражнения совершаются на хорошо накатанной лыже, под уклон, с твердой опорой для палок. Скользя на двух лыжах, ученик поочередно выносит палку рукой вперед, ставит ее на снег под углом кольцом назад и, нажимая на нее движением туловища и руки, заканчивает отталкивание. После выполнения этого движения одной рукой то же самое делается другой. В дальнейшем упражнение выполняется непрерывно без остановок, вынос и отталкивание палками происходят попеременно - одна рука выносит палку, другая в это время выполняет отталкивание.

Упражнения нужно выполнять обязательно, только с хорошим скольжением, чтобы при отталкивании не пришлось прикладывать много усилий - иначе ошибки неизбежны. Однако у школьников при движениях могут возникать такие ошибки, как: вялая постановка палки и слабое надавливание на нее вначале, вынос палок вперед, (недостаточное давление), неправильная ориентация отталкивания (задняя сторона), незавершенное толкание палки. Исправление этих ошибок происходит при повторении упражнений после объяснения и правильного отображения движений учителем.

Типичные ошибки попеременно двухшажного хода. У начинающих лыжников при освоении попеременно двухшажного хода чаще всего встречаются такие ошибки:

1. Двухопорное скольжение, когда лыжник продвигается, не отрывая лыж от снега.
2. Поспешные, излишне учащенные движения при почти полном отсутствии скольжения.

3. Ошибочное направление отталкивания ногой: излишне назад или, напротив, слишком вверх.

4. Вынесение маховой ноги вперед в согнутом положении.

5. Недостаточный наклон туловища вперед или в целом положение туловища прямое.

6. Слабое отталкивание сильно согнутой рукой и его незавершенность.

Первая ошибка может появиться из-за неправильного равновесия или из-за смещения слишком глубоких выпадов при выпрямленном туловище. Можно исправить ошибку, согнув туловище и многократно выполняя, энергично разгибая колена и перенося вес тела на другое. Упражнения на равновесие будут очень полезны при прыжках с одной ноги на другую, удерживая равновесие на одной ноге в течение нескольких секунд отталкивания ногой на месте. Причина второй ошибки — слабые отталкивания ногами. Баланс развивают передвижениями по узкой опоре, маховыми движениями руками и ногой, стоя на узкой опоре на другой ноге, спусками со склонов и упражнениями на спуске. Для формирования силы отталкивания ногой включайте в тренировку движение по глубокому снегу, упражнение «самокат», прохождение подъемов. Отталкивание ногой слишком назад появляется из-за более чем сильного сгибания ног в посадке и низкого опускания колена при отталкивании ногой назад. Для исключения этой ошибки следует больше выпрямить ноги, укоротите выпад и отталкиваться.

У начинающих лыжников чаще всего встречаются такие ошибки, как: согнутые в колене ноги, движение с прямым туловищем, незафиксированный наклон. Для исправления этих ошибок нужно начинать движение без палок. Задней толчковой ногой отталкиваться, переднюю ногу выпрямлять и пытаться катиться. Не стоит забывать перед толчком выпад с приседанием. После многократных повторений появится свободное скольжение. Необходимо стараться держать равновесие. Особое внимание следует уделить работе руками. Махи выполняются одновременно с толчком правой

ноги, тогда левая рука выпрямляется вперед. С толчком левой ноги выпрямляется вперед правая рука и т. д. Задняя рука при махе поднимается, чуть выше бедра. Передняя рука поднимается на уровне головы. Посильнее наклониться вперед, больше согнуть ноги перед толчком и увеличить выпад при выдвигании ноги вперед.

В процессе обучения ученики двигаются друг за другом, а учитель тем временем наблюдает за учениками и исправляет ошибки, ставит в пример хорошее исполнение обучающихся. Частые ошибки лучше исправлять и показывать самому учителю. Далее лыжники берут палки и уже занимаются с палками. От простого к сложному, таким образом, проводятся все занятия.

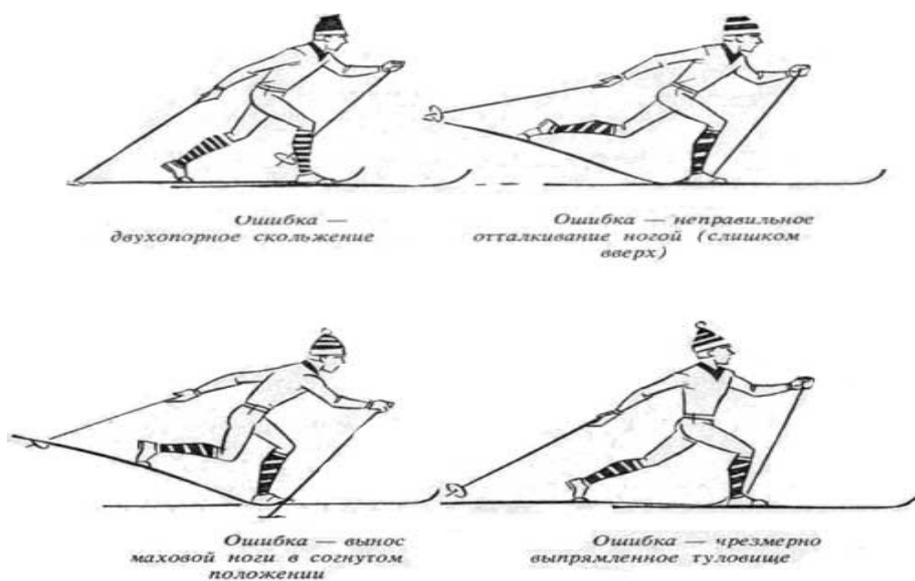
Слабый толчок палкой и вялая постановка происходит почти у всех начинающих лыжников. Исправляют ошибку передвиганием под уклон за счет попеременного отталкивания руками с сильным наклоном палок. При окончании отталкивания рука и палка должны составлять прямую линию. Закрепив это движение, вновь переходите к выполнению попеременно двухшажного хода в целом, поочередно контролируя движения рук и ног.

Причины неточности и недостатков в технике выполнения движения могут быть разными, во многих случаях это неточное понимание движения. Поэтому, тщательно усваивая рисунки и читая описания движений, нужно стараться как можно четче воспроизвести их и вслух повторить порядок выполнения движения. Это помогает лучше понять движения и усвоить их. Некоторые факторы ошибки - это не полная физическая подготовка лыжника: низкая способность удерживать равновесие, недостаточная сила, быстрота. В развитии этих качеств должны помочь упражнения общего развития, включенные в утреннюю тренировку или выполняемые до или после занятий лыжным спортом. В последующем следует продолжать совершенствовать технику попеременно двухшажного хода, передвигаться по различным лыжням, на различной местности, при разных условиях скольжения, в оттепель, мороз, при ветреной погоде — все это будет способствовать закреплению навыка. При хорошем скольжении нужно

выполнять быстрый и сильный толчок, при плохом — мягкий и более продолжительный.

Будет интересно провести с детьми игру «Кто лучше?». Играющие поочередно проходят отрезок 50 метров, стараясь не сделать ошибок в технике хода. Не допустивший ошибок получает 10 баллов. За каждую ошибку снимается балл. Судьями могут быть взрослые.

Основой хорошей техники попеременного движения является именно скольжение, а не бег. Необходимо иметь в виду наклон туловища вперед, толчок ногой и рукой, свободные маховые движения. В случае если при движении попеременно двухшажным ходом мы видим, что происходит большое количество ошибок, необходимо их немедленно исправить, чтобы улучшить технику. Тщательное устранение ошибки желательно проводить с каждым учеником индивидуально. Следует отметить, что из-за плохой техники наблюдается ранняя усталость и замедление скорости.



Основным преимуществом катания на лыжах является поддержание хорошей физической и психологической формы. Независимо от интенсивности и тяжести занятия лыжами способствуют улучшению общего тонуса организма. Занимающиеся находятся в хорошей физической форме. Физические нагрузки на свежем воздухе положительно влияют на психологическое состояние человека - они снижают уровень беспокойства и

усталости, улучшают настроение, помогают снять стресс. Ходьба на лыжах очень хорошо влияет на организм. Все основные группы мышц рук, ног и туловища работают при катании на лыжах на равнине, а также при преодолении подъемов. Катание на лыжах развивает сердечно-сосудистую систему, а также благотворно влияет на нервную и дыхательную системы. Регулярные лыжные виды спорта способствуют всестороннему физическому развитию школьников. Существенно влияет на развитие таких дыхательных качеств, как ловкость, сила, выносливость. Систематическая практика катания на лыжах способствует формированию таких морально-волевых качеств, как: дисциплина, настойчивость, смелость, коллективизм, умение преодолевать трудности. В условиях низких температур продолжительная мышечная работа на чистом воздухе способствует закаливанию школьников. Таким образом, повышается устойчивость к различным заболеваниям. Укрепление сердечно-сосудистой системы. Занятия беговыми лыжами связаны с кардио-тренировками. Это означает, что они не только помогают повысить выносливость, но и укрепляют сердечную мышцу и, как следствие, улучшают кровообращение. Укрепление мышечного скелета. При катании на беговых лыжах задействованы не только мышцы ног. Мышцы спины и рук также принимают активное участие в тренировках. Это отличный способ не только «вытеснить жир» из проблемных областей, но и значительно укрепить мышечный скелет всего тела. В результате снижается риск растяжения и травм в домашних условиях, которые часто возникают из-за ослабленных, неподготовленных мышц. Укрепление позвоночника. На занятиях лыжным спортом позвоночник получает равномерную нагрузку, что способствует его укреплению без риска образования грыжи. Тренировка дыхательной системы. Лыжные трассы применяются в лесополосе – парки и лесопарки, скверы, поля или любые открытые пространства. В этих местах сам воздух намного чище и полезнее, чем в городе. При интенсивных тренировках происходит активное насыщение организма кислородом, увеличивается объем легких человека. Возможность начать занятия в любом возрасте. Для

тех, кто хочет бегать на лыжах, никогда не поздно. Катание на лыжах доступно для детей и взрослых любого возраста. Оптимальный возраст для начала занятий с перспективой профессиональной спортивной карьеры - 5-6 лет. Доступность занятий. Чтобы начать кататься на лыжах, вам не нужны серьезные финансовые вложения и даже помощь профессиональных спортсменов. Вы можете самостоятельно изучить технику ходьбы на лыжах, например, по видео и картинкам-схемам. Тем не менее, многое из «основы» знакомо еще со школы и с уроков физкультуры. Для успешного старта достаточно купить самые простые лыжи и палки, а также место рядом с домом, где вы сможете провести свои первые километры катания на лыжах.

2.3. Опытно-экспериментальная проверка эффективности педагогических основ организации внеурочной работы.

Исследование проводилось в период с мая 2021 года по май 2022 года на базе г. Красноярска. В исследовании приняли участие 20 подростков в возрасте от 13 до 14 лет, занимающихся лыжными гонками. Среди молодых лыжников две группы были сформированы путем случайной выборки. Контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ), по 10 человек в каждой. Контрольная группа была обучена по ранее принятому методу подготовки лыжников-бегунов. Для развития скоростной выносливости в качестве основных использовались равномерный и повторный методы. В экспериментальной группе использовались циклические упражнения, выполняемые в анаэробном и аэробно-анаэробном режимах энергообеспечения, с применением переменного, вариативного, соревновательно-игрового и экстенсивного интервального методов в рамках внеурочной дополнительной работы (прил.1). Исследование проводилось в несколько этапов.

Первый этап (май-июль 2021 г.) включал анализ научно-методологической литературы: определение объекта и предмета исследования, его цели и задач, формулирование гипотез. На основе изученных материалов разработана методика развития скоростной

выносливости лыжников в возрасте 13-14 лет, запланированы контрольные испытания и педагогический эксперимент. Второй этап: август-октябрь 2021 года. На этом этапе исследования экспериментально определялась эффективность разработанных комплексов, направленных на развитие силовых качеств лыжников – бегунов. В начале и в конце этапа контролировалось развитие скоростной выносливости лыжников. На третьем этапе (2022 г.) была проведена обработка данных, полученных математическими методами, проведен анализ и обобщение полученных результатов, составление и проектирование итоговой квалификационной работы.

Первоначальное тестирование юных лыжников-бегунов, проведенное до начала исследования в августе 2021 года, не выявило существенных различий в уровне развития скоростной выносливости. Результаты лыжников контрольной группы на 0,2с. выше, чем у лыжников на 400 м, на 3000 м и на 1000 м свободной дистанции; на 0,1с. - на 800 м (Таблица 1).

Таблица 1. Результаты исходного тестирования общей и специальной скоростной выносливости лыжников-гонщиков.

Контрольные упражнения	Группы	Статистические показатели				
		X	o	m	t	p
Бег 400 м, с	ЭГ	77,8	0,32	0,10	0,7	> 0,05
	КГ	77,0	0,83	0,20		
Бег 800 м, с	ЭГ	173,1	1,18	0,37	0,2	> 0,05
	КГ	173,0	1,43	0,45		
Бег 3000 м, с	ЭГ	703,0	2,30	0,74	0,1	> 0,05
	КГ	703,4	3,00	0,90		
500 м бесшажным ходом на лыжероллерах, с	ЭГ	101,7	1,15	0,30	0,3	> 0,05
	КГ	101,9	1,90	0,02		
1000 м свободным ходом на лыжероллерах, с	ЭГ	280,1	1,04	0,32	0,3	> 0,05
	КГ	279,9	1,02	0,51		

Математическая обработка результатов Т-теста Стьюдента показала статистическую недостаточную достоверность между результатами контрольной и экспериментальной групп во всех тестах ($p > 0,05$). Таким

образом, мы можем видеть, что до начала исследования молодые лыжники в обеих группах имели равные возможности. На этапе подготовки исследования по развитию скоростной выносливости у молодых лыжников экспериментальной группы были включены упражнения, способствующие интенсификации тренировочного процесса. Таким образом, в группе непрерывных методов использовался переменный метод (с изменением темпа на отрезках до 500 м). Для развития скоростной выносливости в аэробно-анаэробном режиме также использовался экстенсивный (щадящий) интервальный метод. Интервал отдыха между отрезками от 100 м до 800 м регулировался индивидуально с помощью пульсометрии – упражнение возобновлялось при снижении ЧСС до 120 уд/мин. Анаэробная скоростная выносливость развивалась с помощью соревновательно - игрового метода. В конце общего этапа подготовки в обеих группах были проведены повторные тесты. При сравнении результатов начального и конечного тестов в обеих группах была выявлена положительная динамика развития высокоскоростной выносливости (Таблица 1, 2) в то же время, как показала математическая и статистическая обработка результатов, существенные различия между начальным и конечным этапами исследования отмечаются только в показателях молодых лыжников экспериментальной группы. В этой группе наиболее значимые различия в результатах ($t = 2,3$) отмечены в беге на 400 м и 800 м. в беге на 3000 м различия ненадежны ($p > 0,05$), что связано с необходимостью развития скоростной выносливости в зоне высокой мощности в течение определенного периода времени.

В контрольной группе все различия не достоверны: минимальные различия ($t = 0,3$) в тесте «Бег 400 м», максимальные ($t = 0,9$) - в беге на 3000 м и 500 м бесшажным ходом на лыжероллерах.

Таблица 2. Сравнение результатов тестирования общей и специальной скоростной выносливости юных лыжников-гонщиков за время исследования

Контрольные	Группы	Этапы	Статистические показатели
-------------	--------	-------	---------------------------

упражнения			X	о	m	t	p
Бег 400 м, с	ЭГ	I	77,8	0,32	0,10	2,3	< 0,05
		II	77,5	0,31	0,09		
	КГ	I	77,0	0,83	0,20	0,3	> 0,05
		II	77,5	0,75	0,23		
Бег 800 м, с	ЭГ	I	173,1	1,18	0,37	2,3	< 0,05
		II	171,0	1,09	0,53		
	КГ	I	173,0	1,43	0,45	0,3	> 0,05
		II	172,8	1,40	0,44		
Бег 3000 м, с	ЭГ	I	703,0	2,30	0,74	1,5	> 0,05
		II	702,2	1,75	0,55		
	КГ	I	703,4	3,00	0,90	0,9	> 0,05
		II	702,3	2,49	0,78		
500 м бесшажным ходом на лыжероллерах, с	ЭГ	I	101,7	1,15	0,30	2,1	< 0,05
		II	100,0	1,29	0,4		
	КГ	I	101,9	1,90	0,02	0,9	> 0,05
		II	101,2	1,01	0,50		
1000 м свободным ходом на лыжероллерах, с	ЭГ	I	280,1	1,04	0,32	2,2	< 0,05
		II	279,1	1,00	0,33		
	КГ	I	279,9	1,02	0,51	0,7	> 0,05
		II	279,4	1,03	0,51		

Динамика изменения результатов представлена на рис. 1-5. В тесте «Бег 400 м», характеризующим общую анаэробную выносливость мощности (рис. 1), средние показатели молодых лыжников в экспериментальной группе улучшились на 0,2с. В контрольной группе результаты увеличились на 0,1с.



Рис. 6. Динамика изменения результатов в тесте «Бег 400 м» у юных лыжников-гонщиков за время исследования

Показатели общей аэробно-анаэробной скоростной выносливости в субмаксимальной зоне мощности также претерпели положительные изменения (рис. 7)



Рис.7. Динамика изменения результатов теста «Бег 800 м» у юных лыжников-гонщиков за время исследования

Результаты в беге на 800 м в ЭГ увеличились на 0,5с, в контрольной группе увеличение составило 0,2с. В тесте «бег на 3000 м», характеризующем общую скоростную выносливость в зоне высокой мощности, результаты лыжников экспериментальной группы по сравнению с показателями "бег на 3000 м" к исходному тесту улучшились на 1,4с, В КГ - на 1,1с.

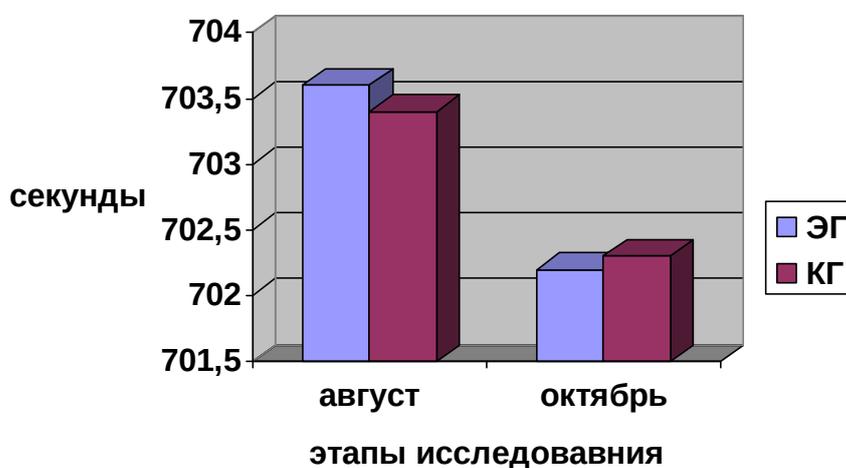


Рис. 8. Динамика изменения результатов теста «Бег 3000 м» у юных лыжников-гонщиков за время исследования

Динамика показателей специальной скоростной выносливости также более выражена в экспериментальной группе, что может свидетельствовать о положительном эффекте тренажеров и методов, предложенных для этой группы в тесте «500 м бесшажным ходом на лыжероллерах» результаты юных лыжников экспериментальной группы к концу исследования улучшились на 1,1 с, превысив средние показатели сверстников из КГ на 0,4 с (рис. 9).

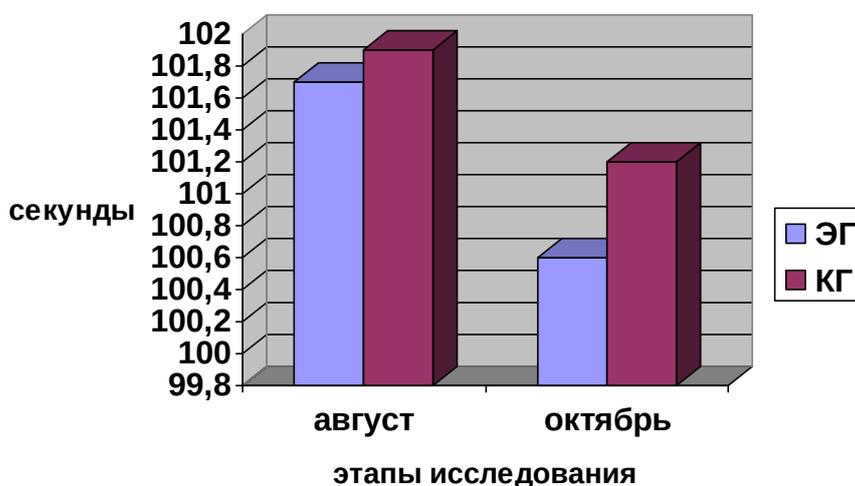


Рис. 9. Динамика изменения результатов теста «500 м бесшажным ходом на лыжероллерах» у лыжников-гонщиков за время исследования

В беге 1000 м на лыжероллерах свободным стилем средние показатели лыжников экспериментальной группы улучшились на 1с, в контрольной группе – на 0,5 с.

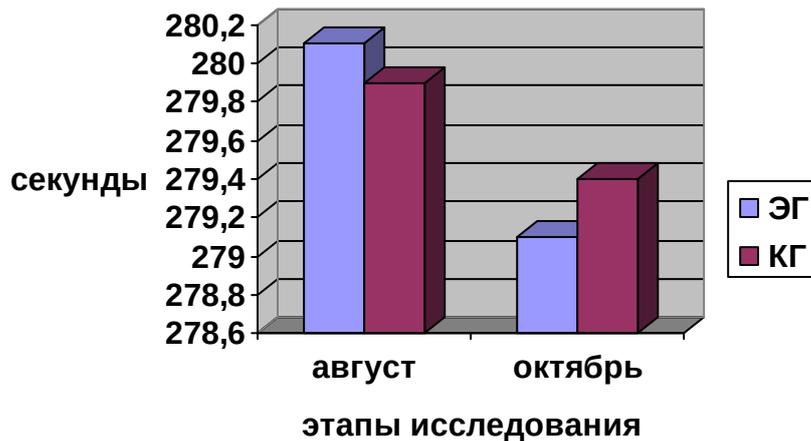


Рис. 10. Динамика изменения результатов теста «1000 м свободным ходом на лыжероллерах» у лыжников-гонщиков за время исследования

Учитывая динамику изменения показателей скоростной выносливости молодых лыжников-бегунов в целом, можно отметить, что увеличение результатов в экспериментальной группе варьировался от 0,2% до 1,1%; в контрольной группе – от 0,11% до 0,7% (рис. 6). При этом наиболее существенные изменения в обеих группах отмечены в тесте «500 м бесшажным ходом на лыжероллерах». Общая скоростная выносливость в среднем улучшилась в ЭГ – на 0,48%, в КГ – на 0,13%. Показатели специальной скоростной выносливости в ЭГ выросли на 0,87%, в КГ – на 0,43%.

Чтобы подтвердить взаимосвязь между специальной и общей скоростной выносливостью, результаты тестов экспериментальной группы были подвергнуты ранговой корреляции. Между тестом «500 м бесшажным ходом на лыжероллерах» и показателями выносливости общей скорости была выявлена высокая и очень высокая положительная связь. Наиболее тесная связь наблюдается с бегом на 400 м ($r = 0,951$); очень сильная связь с бегом на 800 м ($r = 0,932$); сильная надежная связь с бегом на 3000 м ($r = 0,764$). Исходя из результатов корреляции, можно сделать вывод, что выбранные упражнения и способы развития общей скоростной выносливости положительно влияют на развитие специальной выносливости.

Таким образом, использование на общей стадии подготовки годовичного цикла подготовки методики, основанной на преимущественном использовании упражнений, выполняемых в анаэробном и аэробном режимах питания, позволяет улучшить показатели скорости.

Выводы по второй главе.

В рамках разработки и реализации педагогических основ внеурочной работы по физической культуре (на примере занятий лыжным спортом) были получены результаты, позволяющие сформулировать следующие выводы.

Проведенный анализ динамики результативности внеурочной деятельности по физической культуре позволил оценить эффективность педагогических основ организации внеурочной работы по физической культуре (на примере занятий лыжным спортом).

Реализация предложенной программы «Лыжи и Я», направленной на актуализацию мотивационной, знаниевой и деятельностной сфер личности обучающихся, подтвердила целесообразность ее использования во внеурочной работе по физической культуре на примере занятий лыжами.

Увеличение количества обучающихся экспериментальной группы с высоким и средним уровнем мотивации к занятиям физической культурой; знаний о здоровом образе жизни и показателями физического развития позволяют сделать заключение об эффективности предложенных педагогических основ организации внеурочной деятельности по физической культуре и подтверждении гипотезы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Внеурочная работа по физической культуре - это целенаправленно организованная во внеурочное время деятельность, направленная на полноценное личностное развитие обучающихся, их физическое

совершенствование и приобщение к здоровому образу жизни на основе принципов добровольности и целесообразности.

Внеурочная работа по физической культуре школьников может быть эффективной или результативной, при условии соблюдения в ее организации педагогических оснований:

- привлечение на добровольной основе и с учетом возрастных и индивидуальных особенностей;
- наличие необходимого оборудования и инвентаря;
- инструктивно-педагогическое руководство на основе Программы «Лыжи и я»;
- диагностирование результатов и эффективности внеурочной деятельности.

Эффективность внеурочной деятельности по физической культуре в школе во многом обусловлена соблюдением педагогических основ ее организации, которые проявляются не только в методическом сопровождении двигательной активности школьников, но и в актуализации личностного потенциала обучающихся. Так, воспитательный результат внеурочной деятельности школьников в условиях лыжной секции предполагает формирование знаний о социально одобряемых и неодобряемых формах спортивного поведения, опыта ценностного отношения к физическим качествам и здоровому образу жизни и ответственного отношения к выбору жизненных ориентиров.

Анализ и обобщение материалов литературных источников и педагогического опыта показали, что в современном лыжном спорте для развития общей и специальной выносливости используются разнообразные средства и методы спортивной тренировки, способствующие интенсификации тренировочного процесса, с целью достижения максимально допустимого уровня.

Все внеурочные мероприятия рассматриваются в качестве значимого ориентира при построении соответствующих образовательных программ, а разработка и реализация конкретных форм внеурочной деятельности

школьников базируется на видах деятельности. Таким образом, формируется второе расписание для детей - «расписание внеурочных мероприятий». Эта форма организации является взаимовыгодной для всех участников. Ребята получают дальнейшее развитие психических свойств личности, которые были выявлены в ходе диагностики. Кроме того, они приобретают новые знания, увлекательно расширяют кругозор, участвуют в конкурсах. Поэтому дети сильно отличаются от своих сверстников, которые предоставлены сами себе после занятий.

Школа после уроков - это мир творчества, проявления и раскрытия каждым ребенком своих интересов, своих страстей, своего "я". Ведь главное, чтобы ребенок сделал выбор, свободно проявил свою волю, раскрыл себя как личность. Важно заинтересовать ребенка после уроков, чтобы школа стала для него вторым домом, что позволит превратить внеурочные занятия в полноценное образовательное пространство.

Библиографический список:

1. Агабекян А.В., Блажко А.В., Полотнянко К.Н., Роганов О.А. Особенности программ физического воспитания в зимних видах спорта. В сборнике: Модели инкультурации в образовании. Материалы международной

научно-практической конференции. Под научной редакцией С.А. Ан. 2018. С. 268-271. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=35679129>.

2. Алхасов Д. С. Организация и проведение внеурочной деятельности по физической культуре: учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 176 с — ISBN 978-5-534-11533-8. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/456721>.

3. Ашмарин. Б.А. Теория и методика физического воспитания: учебник для факультетов физической культуры [Текст]/под ред. Б.А. Ашмарина.- Москва : Просвещение, 1990.- 287с.: ил.

4. Бадардинов И.К. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом / И.К. Бадардинов // Наука через призму времени. – 2017.- №3 (3). – С. 166-168.

5. Бальсевич В.К. Очерки по возрастной кинезиологии человека[Текст]/ В. К. Бальсевич. - Москва: Советский спорт, 2009. - 220 с.

6. Баталов А.Г. Краткий курс дисциплины « Лыжный спорт». - Учебное пособие. 2001.

7. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 192 с.

8. Бердяев *Н.А.* Смысл творчества: оправдание человека, М., 1913.

9. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.

10. Борисов А.Н. Комментарий к Федеральному закону "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (постатейный). М.: Юстицинформ, 2009. 328 с.

11. Братановский С.Н., Вулах М.Г. Административно-правовой статус граждан в сфере физической культуры и спорта // Спорт: экономика, право, управление. 2015. N 3. С. 14 — 19.

12. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.

13. Бутин И.М. Лыжный спорт - М., Изд. центр «Академия» 2000 год.
14. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с.
15. Внеурочная деятельность школьников: Пособие для кл. руководителей / В. О. Кутьев. - М.: Просвещение, 1983. - 223 с.; 20 см.; ISBN В пер. (В пер.): 55 к.
16. Водневская Г.В. Лыжная подготовка и туризм как средство воспитания подростков. В сборнике: XV Бушелевские чтения. сборник материалов научно-практической конференции. 2016. С. 63-65. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=26781149>.
17. Гавричков, Л.В. Лыжная подготовка / Л.В. Гавричков. - М.: Физкультура и спорт, 2017. - 112 с.
18. Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А. Теория и история физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. В 3-х томах. Том 1. Игры олимпиад. М.: Юрайт, 2019. 794 с.
19. Детская книга на Вятке / Сборник произведений для детей и о детях; [сост. Н.И. Перминова].
20. Евстратов В.Д. Коньковый ход, но не только. -М., 2007
21. Евстратов В.Д., Чукардин Г.В., Сергеев Б.И. Лыжный спорт: Учебник для институтов и техникумов физической культуры. -М., 2004
22. Ерохова Н.В., Чуракова А.В. Теория и методика лыжного спорта. Учебно-методическое пособие / Мурманск, 2017.
23. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/453245> (дата обращения: 09.09.2020)

24. Загвязинский В.И. Теория обучения: Современная интерпретация: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2001. - 192 с.

25. Займов Г.Э. Основы формирования мотивации к занятиям физической культурой / Г.Э. Займов // Сборник статей Международной научно-практической конференции: в 6 частях. – 2017. – С. 49-51.

26. Зайцев А. А., Зайцева В. Ф., Луценко С. Я. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка. М.: Юрайт, 2020. 227 с.

27. Казаренков В.И. Психолого-педагогические основы взаимодействия университетов и общеобразовательных организаций проблемы образования <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologo-pedagogicheskie-osnovy-organizatsii-sovmestnoy-deyatelnosti-universitetov-i-obscheobrazovatelnyh-uchrezhdeniy>

28. Казаренков В.И. Психолого-педагогические основы организации внеурочных занятий школьников по учебным предметам. — М.: РУДН, 2011.

29. Калик В.В. О повышении мотивации к занятиям физической культурой / В.В. Калик // Актуальные проблемы гуманитарных и социально-экономических наук. – 2017. – Т. 11.№ 8. – С. 64-66.

30. Канн-Калик, В.А. Учителю о педагогическом общении / В.А. Канн - Калик. М., 1987. 85 с.

31. Капустин А.Г. Совершенствование процессов физической подготовки допризывной молодежи (10-11 классы) на основе взаимосвязи урочных и внеурочных форм занятий, автореферат на соискание ученой степени кандидата педагогических наук, на правах рукописи Электронный ресурс irbis.gnpbu.ru

32. Капустин Е.С. Вопросы формирования устойчивой мотивации к занятиям по физической культуре / Е.С. Капустин // Сборник материалов XIX международной научно-практической конференции. В 2-х томах. – 2017. – С. 199-203.

33. Качанов Л. Н., Шапекова Н., Марчибаева У. Лечебная физическая культура и массаж. Учебник. М.: Фолиант, 2018. 272 с.
34. Короткова Е. А. Формирование знаний и педагогических умений образования // Состояние и перспективы совершенствования общего физкультурного образования. Тюмень, 1999. - С. 29-32.
35. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. 448 с.
36. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 256 с.
37. Кузнецов, В. С. Внеурочная деятельность учащихся. Лыжная подготовка. Пособие для учителей и методистов / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: Просвещение, 2020. -973с.
38. Кузнецов, Василий Степанович Внеурочная деятельность учащихся. Лыжная подготовка. Пособие для учителей и методистов. ФГОС / Кузнецов Василий Степанович. - М.: Просвещение, 2020. -691с.
39. Ланина И. Я. Развитие интереса школьника к предмету. – М.: Просвещение, 2001
40. Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение. М.: Юрайт, 2020. 170 с.
41. Лубышева Л. И. Социология физической культуры и спорта: Учеб. пособие. — М.: Издательский центр «Академия», 2001. — 240 с. ISBN 5-7695-0804-3
42. Лукьяненко В.П. Физическая культура : основы знаний : Учебное пособие. Ставрополь : Изд-во СГУ. – 2001. – 224 с.
43. Лях, В.И. Координационные способности: диагностика и развитие [Текст]/ И.В. Лях.- Москва : ТВТ Дивизион, 2006. - 290с.
44. Макаренко А.С. Лекции о воспитании детей. Общие условия семейного воспитания Макаренко А. С., ПС в 8-и тт., 1983–1986, Т. 4 (1984), С. 123;

45. Мартын И.А. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студенческой молодежи // Universum: психология и образование : электрон. научн. журн. 2017. № 6 (36). URL: <https://7universum.com/ru/psy/archive/item/4887> (дата обращения: 04.06.2022).

46. Махник Д.И. Правовые основы общественно-государственного взаимодействия в области физической культуры и спорта // Законодательство и экономика. 2016. N 11. С. 54 — 60.

47. Мелентьева Н.Н. Готовность ов факультета физической культуры к изучению дисциплины "теория и методика лыжного спорта". В сборнике: Актуальные вопросы профессионального образования сферы физической культуры и спорта. Сборник научных трудов. Вологда, 2016. С. 29-35.

48. Мелёхин А. В. Менеджмент физической культуры и спорта. М.: Юрайт, 2019. 480 с.

49. Мельник Т.Е. Государственно-частное партнерство в области физической культуры и спорта // Журнал российского права. 2016. N 12. С. 133 — 141.

50. Муртазалиева Х.Р. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом / Х.Р. Муртазалиева // В сборнике: Состояние, проблемы, перспективы физической культуры, спорта и туризма полиэтничного общества. – 2017. – С. 112-115.

51. Мурзин Д.В., Ольховский Р.М. Вопросы правового регулирования общественно полезных услуг в области физической культуры и массового спорта // Российский юридический журнал. 2017. N 6. С. 172 — 183.

52. Нестерова И.А. Внеклассная работа в школе // Энциклопедия Нестеровых - <https://odiplom.ru/lab/vneklassnaya-rabota-v-shkole.html>

53. Никишов А. И. Организация воспитания школьников. – М.: Просвещение, 1995

54. Педагогика А.С. Макаренко в решении проблем современного детства [Электронный ресурс] / В.С. Николаева// www.vospsyst.ru

55. Педагогический словарь / Под редакцией И.А.Каирова – М.: Слово, 2004

56. Пельменев В. К., Конеева Е. В. История физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 184 с.

57. Перминова Н. И. Организация и проведение внеурочных форм занятий физической культурой в школе на основе диагностики, Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук Тюмень, 2009, Электронный ресурс <https://elib.utmn.ru/jspui/bitstream/ru-tsu/681/1/1994.pdf>.

58. Петровский А.В. Психология. – М.: Академия, 2010. – 690с.

59. Программы внеурочной деятельности. Художественное творчество. Социальное творчество: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / Д. В. Григорьев, Б. В. Куприянов. — М. Просвещение, 2011. — 80 с

60. Ростомашвили Л. Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития. М.: Спорт, 2020. 164 с.

61. Рубанович В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой. Учебное пособие. М.: Юрайт, 2019. 254 с.

62. Рубанович В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой. М.: Юрайт, 2019. 254 с.

63. Семенов Л. А. Организационные основы управления мониторингом состояния физического здоровья в образовательных учреждениях // Физ. культура: образование, воспитание, тренировка, 2004. № 1. С. 3-7.

64. Слагаемые педагогической технологии / В. П. Беспалько. - М. : Педагогика, 1989. - 190,[1] с. : ил.; 20 см.; ISBN 5-7155-0099-0 : 45 к.

Сластенин В.А. и др. Педагогика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / В. А. Сластенин, И. Ф. Исаев, Е. Н. Шиянов; Под ред. В.А. Сластенина.

65. Собынин Ф. И. Физическая культура. Учебник для ов средних профессиональных учебных заведений. М.: Феникс, 2020. 221 с.

66. Соломченко М.А. Влияние мотивации на формирование положительного отношения молодежи к занятиям физической культурой и спортом / М.А. Соломченко // Наука и инновации в сфере образования и производства.– 2016. – С. 201-205.

67. Сорока-Росинский В. Н. Педагогические сочинения / Сост. А. Т. Губко. — М.: Педагогика, 1991.

68. Сухомлинский В. А. Рождение гражданина. М.: Молодая гвардия, 1971.

69. Сычевская О.Н. Спортивно-оздоровительный проект "методика обучения ходьбе на лыжах старших дошкольников в ДОУ". Педагогическое искусство. 2019. № 1. С. 111-114. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41228632>

70. Усова А. В. Об организации обучения школьников. – М.: Просвещение, 1989 Физиология лыжных гонок // журнал «Лыжный спорт», 2006 №2. - С.65-73.

71. Учебник. Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов теория и методика физического воспитания и спорта.

72. Ушинский К. Д. Человек как предмет воспитания. Опыт педагогической антропологии // Собр. Соч. М., 1950. Т. 8.

73. Холодов И.П., Лавриненко В.В., Левин С.В., Алябьев А.Н., Миронов В.В., Пашута В.Л., Котов П.А., Коровин К.А., Корочкин А.В., Шевчук М.В., Тараненко А.В., Ульянов И.В., Белослудцев Ю.В., Политов А.В. Лыжная подготовка. Учебник/Под общей редакцией И.П. Холодова. Санкт-Петербург, 2020.[https:StailerS](https://stailerS). Физиология лыжных гонок // журнал «Лыжный спорт», 2006 №2.

74. Чиннова И.С., Фетисова О.В., Коренева М.С. Развитие скоростных способностей у детей младшего школьного возраста. В сборнике: Современные тенденции развития физической культуры, спорта и адаптивной физической культуры. Материалы Всероссийской научно-

практической конференции. 2017. С. 89-95. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=30424744>

75. Шадриков В.Д. Психологический анализ деятельности. - Ярославль, 1979. - 91 с.

76. Шацкий, С. Т. Педагогика. Избранные сочинения в 2 т. Том 1 / С. Т. Шацкий. - 2-е изд., стер. - М. : Издательство Юрайт, 2016. - 269 с. - (Антология мысли). - ISBN 978-5-9916-8724-9.

77. Шереметевский В.П. Начатки науки о родном языке// Филологические записки.—Воронеж, 1881.

78. Шукина, Г.И. Педагогические проблемы формирования познавательного интереса учащихся / Г.И. Шукина. - М: Просвещение, 1995. – 160 с.

79. Янсон Ю.А. Физическая культура в школе. Научно-педагогический аспект. Книга для педагога. Ростов н / Д: «Феникс», 2004. - С. 16.

80. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Приложение 1.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ УЧИТЕЛЮ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ**

При проведении внеурочных занятий по физической культуре, необходимо придерживаться следующих правил:

- не оставлять учеников без присмотра;
- не разрешать учащимся, которые не прошли инструктаж по технике безопасности и технике безопасности на рабочем месте, посещать занятия по катанию на лыжах;
- пройти обучение по вопросам охраны труда на лыжных курсах;
- подготовить лыжную базу, чтобы предоставить всем учащимся инвентарь уроков физического воспитания;
- организовать инструктаж по безопасности лыжных тренировок для всех учащихся с обязательным упоминанием в «журнале по безопасности» и журнале занятий;
- обеспечить стабильность мебели, доступной на лыжной базе;
- обеспечить бесперебойную работу лыж и лыжных палок;
- проводите уроки катания на лыжах только по согласованию со школьным врачом в зависимости от допустимой температуры воздуха;
- проверить одежду учащихся перед началом занятий, ознакомиться с медицинскими показаниями,
- проверить крепление лыж к обуви;
 - проверять работоспособность спортивного инвентаря перед каждым уроком;
- сообщать о проблемах администрации школы;
- исключить непригодное для использования оборудование;
- обеспечить порядок и дисциплину во время занятий лыжным спортом и в процессе подготовки к их смене;
- использовать различные формы разминки перед уроком катания на лыжах;
- соблюдать расписание лыжного урока;
- организовать учеников в гардеробе, чтобы переодеться.
- провести внеплановый инструктаж учащихся, допустивших нарушения техники безопасности.

