

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

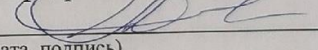
Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина
Выпускающая кафедра методики преподавания спортивных дисциплин и
национальных видов спорта

Говорин Игорь Иванович
МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

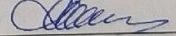
Тема: Контроль и оценка выполнения двигательных действий обучающихся
среднего школьного возраста на уроках физической культуры
Направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование
Магистерская программа Инновационные технологии в области физической
культуры и спортивной подготовки

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

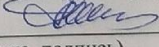
И.о. заведующего кафедрой Логинов Д.В.

31.05.24 
(дата, подпись)


Руководитель магистерской программы д.п.н.,
доц. Янова М.Г.

31.05.24 
(дата, подпись)

Научный руководитель д.п.н., доц. Янова М.Г.

31.05.24 
(дата, подпись)

Обучающийся Говорин И.И.

31.05.24 
(дата, подпись)

Красноярск 2024

РЕФЕРАТ

Магистерская диссертация «Контроль и оценка выполнения двигательных действий обучающихся среднего школьного возраста на уроках физической культуры» содержит 87 страниц текстового документа, 65 используемых источников, 11 таблиц, 3 рисунка, 1 приложения.

Объект исследования: процесс физического воспитания обучающихся среднего школьного возраста.

Предмет исследования: комплекс методов контроля и оценки выполнения двигательных действий обучающихся среднего школьного возраста на уроках физической культуры.

Цель исследования теоретическое и экспериментальное обоснование предложенных методов контроля и оценки выполнения двигательных действий на основе учёта индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся среднего школьного возраста.

Научная новизна исследования заключается в:

- обосновании идеи исследования, которая состоит в том, что эффективность методов контроля и оценки выполнения двигательных действий обучающихся среднего школьного возраста, организованные с учетом их возрастных особенностей, способствует формированию самостоятельных навыков при выполнении физических упражнений;

- определении сущности метода контроля и оценки по выполнению двигательных действий обучающихся среднего школьного возраста состоит в определении эффекта педагогических воздействий, посредством сравнения запланированного и реально достигнутого результатов. Корректирование плана по обучению двигательным действиям и процесс его реализации предполагает наличие «принципа перманентного планирования и контроля», что способствует формированию самостоятельных навыков обучающихся при выполнении физических упражнений;

- разработке и реализации комплекса методов контроля и оценки выполнения двигательных действий обучающихся среднего школьного возраста на примере баскетбола.

Теоретическая значимость исследования заключается в:

- обосновании основ контроля и оценки двигательных действий обучающихся среднего школьного возраста как универсальных учебных действий;

- теоретическом наполнении и уточнении содержания методов контроля и оценки выполнения двигательных действий обучающихся среднего школьного возраста;

- возможности использования теоретического материала и полученных практических результатов в дальнейших педагогических исследованиях и разработках по различным аспектам работы с обучающимися среднего школьного возраста.

Практическая значимость исследования: заключается в разработке комплекса методов контроля и оценки выполнения двигательных действий обучающихся среднего школьного возраста на уроках физической культуры.

Апробация и внедрение результатов исследования. Материалы исследования использовались при проведении опытно-экспериментальной работы на базе муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя школа «Комплекс Покровский» г. Красноярск. Контингент исследования: обучающиеся 7 классов, в количестве 41 человека.

Основные идеи и результаты отражены в публикациях результатов на VII Международной научно-практической конференции «Физкультурно-оздоровительная деятельность и социализация молодежи в современном обществе» в рамках XXIV международного научно-практического форум студентов, аспирантов и молодых ученых «Молодежь и наука XXI века» Красноярск, 25 апреля 2023 года с докладом на тему «Функциональное состояние студентов с разными типами вегетативной регуляции».

REPORT

The master's thesis "Control and evaluation of the performance of motor actions of secondary school students in physical education lessons" contains 87 pages of a text document, 65 sources used, 11 tables, 3 figures, 1 appendix.

The object of the study: the process of physical education of students of secondary school age.

The subject of the study: a set of methods for monitoring and evaluating the performance of motor actions of students of secondary school age in physical education lessons.

The purpose of the study is the theoretical and experimental substantiation of the proposed methods of monitoring and evaluating the performance of motor actions based on taking into account the individual and age characteristics of students of secondary school age.

The scientific novelty of the research lies in:

- substantiation of the idea of the study, which consists in the fact that the effectiveness of methods for monitoring and evaluating the performance of motor actions of students of secondary school age, organized taking into account their age characteristics, contributes to the formation of independent skills when performing physical exercises;

- determining the essence of the method of monitoring and evaluating the performance of motor actions of students of secondary school age consists in determining the effect of pedagogical influences by comparing planned and actually achieved results. Correcting the plan for teaching motor actions and the process of its implementation presupposes the presence of the "principle of permanent planning and control", which contributes to the formation of independent skills of students when performing physical exercises;

- development and implementation of a set of methods for monitoring and evaluating the performance of motor actions of students of secondary school age using the example of basketball.

The theoretical significance of the study lies in:

- substantiation of the basics of control and evaluation of motor actions of students of secondary school age as universal educational actions;
- theoretical filling and refinement of the content of methods for monitoring and evaluating the performance of motor actions of students of secondary school age;
- the possibility of using theoretical material and practical results obtained in further pedagogical research and development on various aspects of working with students of secondary school age.

The practical significance of the research: it consists in the development of a set of methods for monitoring and evaluating the performance of motor actions of secondary school-age students in physical education lessons.

Approbation and implementation of the research results. The research materials were used in conducting experimental work on the basis of the municipal autonomous educational institution "Secondary school "Pokrovsky Complex" in Krasnoyarsk. The study contingent: students in grades 7, in the number of 41 people.

The main ideas and results are reflected in the publications of the results at the VII International Scientific and Practical Conference "Physical culture and socialization of youth in modern society" within the framework of the XXIV International scientific and practical forum of students, graduate students and young scientists "Youth and Science of the XXI century" Krasnoyarsk, April 25, 2023 with a report on the topic "Functional the condition of students with different types of vegetative regulation".

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	7
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНКИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА КАК УНИВЕРСАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ	14
1.1 Психолого-педагогические и физиологические особенности обучающихся среднего школьного возраста	14
1.2 Методические средства формирования двигательных действий обучающихся среднего школьного возраста на уроках физической культуры.....	20
1.3. Сущность и содержание методов контроля и оценки двигательных действий обучающихся среднего школьного возраста на уроках физической культуры	36
Глава 2. Методы и организация исследований.....	53
2.1. Методы исследования	53
2.2. Организация исследования.....	55
ГЛАВА 3. ПРАКТИЧЕСКАЯ РЕАЛИЗАЦИЯ КОМПЛЕКСА МЕТОДОВ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНКИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	57
3.1. Комплекс мероприятий по формированию у обучающихся среднего школьного возраста навыков контроля и оценки выполнения двигательных действий	57
3.2. Оценка уровня сформированности у обучающихся навыков контроля и оценки выполнения двигательных действий.....	64
Заключение.....	80
Библиографический список	82
Приложение 1	90

Введение

В диссертационной магистерской работе рассматриваются педагогический контроль и оценка как значимые аспекты управления двигательной деятельностью обучающихся среднего школьного возраста.

Исследовательские и методологические подходы являются важным средством уточнения методологии достижения требуемого состояния объекта управления и обеспечения должной готовности занимающегося. В данной работе показано, что наличие широкого спектра средств физической культуры позволяет применять разнообразные комплексы физических упражнений различной направленности для достижения поставленных задач. В данном аспекте правильно подобранные средства и методы контроля и оценки, с одной стороны, помогают своевременно вносить коррективы, а с другой, добиваться наибольшего эффекта при решении двигательных задач.

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательным предметом школьной программы, который не только обеспечивает формирование у обучающихся жизненно необходимых двигательных умений и навыков, но и формирует знания о функционировании организма человека, разъясняет положительное влияние на него физических упражнений при правильной методике их использования [2].

Ряд ученых педагогов считают, что урок физической культуры в современной школе должен выполнять в основном когнитивные функции: ознакомление с техникой выполнения упражнений, обогащение знаний об организме человека, изучение теории и истории и т.п. (Т. В. Андрюхина, Н. А. Карпушко, Л. И. Лубышева, В. В. Приходько Н. В. Третьякова). Другие же (В. А. Востриков, Л. В. Наумова) настаивают на том, что на уроках физической культуры важна лишь практическая значимость: многократное повторение двигательных действий, развитие физических качеств и т.д. Следует отметить, что в любом подходе – теоретическом или практическом, неизменной частью системного функционирования любого процесса, в том

числе, и учебного, является контроль и оценка результата, как промежуточного, так и итогового [58]. На занятиях физической культурой таким выступает педагогический контроль, включая самоконтроль и оценку выполнения двигательных действий, то есть наблюдение, экспертная оценка и проверка результатов двигательной деятельности обучающихся [60].

Способность обучающихся выполнять двигательные действия и осуществлять самоконтроль данных действий находятся в поле регулятивных универсальных учебных действий, что отражено в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования (раздел 11.10).

Проявление двигательных действий зависит от целого ряда факторов: 1) способности человека к точному анализу движений; 2) деятельности анализаторов и особенно двигательного; 3) сложности двигательного задания; 4) уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.); 5) смелости и решительности; 6) возраста; 7) общей подготовленности занимающихся (т.е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков).

Оценить выполнение двигательных действий обучающихся среднего школьного возраста на уроках физической культуры можно, если осуществлять контроль, что подтверждает актуальность исследования.

Таким образом, анализ исследования настоящей проблемы позволил выявить противоречия между:

- возможностью в образовательном процессе, на уроках физической культуры обучающихся среднего школьного возраста, развивать двигательные действия и недостаточным методическим обеспечением процесса контроля над их развитием;

- осознанием обучающими среднего школьного возраста важности овладения двигательными умениями и навыками и недостаточной разработанностью в системе школьного образования контроля и оценки

двигательных действий, которые позволят улучшить объект изучения.

Выявленные противоречия позволили определить **проблему исследования**, которая состоит в определении оптимальных условий и методов контроля для оценки выполнения двигательных действий обучающимися среднего школьного возраста.

Объект исследования: процесс физического воспитания обучающихся среднего школьного возраста.

Предмет исследования: комплекс методов контроля и оценки выполнения двигательных действий обучающихся среднего школьного возраста на уроках физической культуры.

Цель исследования теоретическое и экспериментальное обоснование предложенных методов контроля и оценки выполнения двигательных действий на основе учёта индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся среднего школьного возраста.

Гипотеза исследования: применение комплекса методов контроля и оценки будет способствовать определению результативности выполнения двигательных действий обучающихся среднего школьного возраста, если:

на теоретическом уровне:

- изучены возрастные особенности обучающихся среднего школьного возраста;
- разработан комплекс методов контроля и оценки выполнения двигательных действий обучающихся среднего школьного возраста;

на практическом уровне:

- на уроках физической культуры реализован комплекс методов контроля и оценки выполнения двигательных действий обучающихся среднего школьного возраста.

Задачи исследования:

- 1) Изучить разработанность проблемы и конкретизировать методологические подходы к обоснованию методов контроля и оценки

выполнения двигательных действий обучающихся среднего школьного возраста.

2) Проанализировать эффективность существующих методов контроля и оценки на уроках физической культуры обучающихся среднего школьного возраста и реализовать их на практике.

3) Разработать комплекс методов контроля и оценки выполнения двигательных действий обучающихся среднего школьного возраста и реализовать данный комплекс на уроках физической культуры.

Методологической основой и теоретической базой исследования послужили работы в области:

– теоретических и методологических подходов к преподаванию физической культуры в школе (А.И. Бурдастых, И. А. Винер, Н. Е. Востриков, Н.Л. Елагина и др.);

- совершенствования двигательных действий у обучающихся (Р. М. Гимазов, К. А. Каинов, Ю. Ф. Курамшин, В.И. Лях, Л.П. Матвеев, О.М. Холодов и др.);

- методики обучения технике баскетбола в школе (А. А. Власов, В. А. Маклаков, А. В. Салтыков и др.);

- контроля над двигательными действиями на уроках физической культуры (А. Г. Асмолов, В. Л. Ботяев, К. С. Дунаев, К.А. Каинов, В.Б. Рубинович, А.М. Фисюкова и др.).

Методы исследования: теоретический анализ педагогической, научно-методической, медицинской и психологической литературы и обобщение результатов научных исследований и данных по исследуемой проблеме; педагогическое наблюдение за выполнением технических элементов баскетбола и ошибками в двигательных действиях обучающихся; педагогический эксперимент, включающий в себя разработку и реализацию комплекса методов контроля и оценки выполнения двигательных действий обучающимися среднего школьного возраста; метод статической обработки данных, интерпретация результатов.

Научная новизна исследования заключается в:

- обосновании идеи исследования, которая состоит в том, что эффективность методов контроля и оценки выполнения двигательных действий обучающихся среднего школьного возраста, организованные с учетом их возрастных особенностей, способствует формированию самостоятельных навыков при выполнении физических упражнений;

- определении сущности метода контроля и оценки по выполнению двигательных действий обучающихся среднего школьного возраста состоит в определении эффекта педагогических воздействий, посредством сравнения запланированного и реально достигнутого результатов. Корректирование плана по обучению двигательным действиям и процесс его реализации предполагает наличие «принципа перманентного планирования и контроля», что способствует формированию самостоятельных навыков обучающихся при выполнении физических упражнений;

- разработке и реализации комплекса методов контроля и оценки выполнения двигательных действий обучающихся среднего школьного возраста на примере баскетбола.

Теоретическая значимость исследования заключается в:

- обосновании основ контроля и оценки двигательных действий обучающихся среднего школьного возраста как универсальных учебных действий;

- теоретическом наполнении и уточнении содержания методов контроля и оценки выполнения двигательных действий обучающихся среднего школьного возраста;

- возможности использования теоретического материала и полученных практических результатов в дальнейших педагогических исследованиях и разработках по различным аспектам работы с обучающимися среднего школьного возраста.

Практическая значимость исследования: заключается в разработке комплекса методов контроля и оценки выполнения двигательных действий

обучающихся среднего школьного возраста на уроках физической культуры.

На защиту выносятся следующие положения:

1. Проведенный анализ литературных источников показал необходимость изучения теоретико-методологических, концептуальных и организационных аспектов контроля и оценки двигательных действий у обучающихся среднего школьного возраста.

2. Необходимость самоконтроля обусловлена результатами сравнительного анализа объективных и субъективных оценок индивидуального состояния в динамике в зависимости от особенностей режима жизни.

3. Результативность реализации комплекса методов контроля и оценки формирования двигательных действий в ходе проведения педагогического эксперимента.

Личный вклад состоит в представлении идеи будущего исследования и разработки темы магистерской работы, направленной на решение научной проблемы. Проведен теоретический анализ научно-педагогической литературы по теме исследования, обоснован и разработан комплекс методов контроля и оценки выполнения двигательных действий обучающихся среднего школьного возраста на уроках физической культуры; сформированы экспериментальная и контрольная группы; организован, наполнен содержанием и проведен педагогический эксперимент по определению эффективности комплекс методов контроля и оценки выполнения двигательных действий обучающихся среднего школьного возраста на уроках физической культуры. По результатам проведенного педагогического эксперимента осуществлен теоретический и статистический анализ, формировалась структура и содержание диссертации, готовились и публиковались материалы работы в журналах, рецензируемых РИНЦ.

Апробация результатов исследования. Достоверность и надежность результатов исследования обеспечиваются апробацией и обсуждением результатов на VII Международной научно-практической конференции

«Физкультурно-оздоровительная деятельность и социализация молодежи в современном обществе» в рамках XXIV международного научно-практического форум студентов, аспирантов и молодых ученых «Молодежь и наука XXI века» Красноярск, 25 апреля 2023 года с докладом на тему «Функциональное состояние студентов с разными типами вегетативной регуляции».

Структура диссертации. Диссертация состоит из введения, трёх глав, заключения, библиографического списка из 65 источников, и составляет 87 листов печатного текста.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНКИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА КАК УНИВЕРСАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ

1.1 Психолого-педагогические и физиологические особенности обучающихся среднего школьного возраста

Основным видом деятельности подростка является учение, но содержание и характер учебной деятельности в этом возрасте существенно изменяется. Подросток приступает к систематическому овладению основами наук. Обучение становится многопредметным, место одного учителя занимает коллектив педагогов. К подростку предъявляются более высокие требования, что приводит к изменению отношения к учению. Обучающиеся не хотят утруждать себя лишними упражнениями, выполняют уроки в пределах заданного или даже меньше; нередко происходит снижение успеваемости. То, что ранее побуждало обучающегося среднего школьного возраста активно учиться, становится для них неважным, а новые побуждения к учению (установка на будущее, дальние перспективы) еще не появились [5].

В то же время подростки, выполняя самостоятельные задания и практические работы на уроках, с готовностью берутся за изготовление наглядного пособия, живо откликаются на предложение сделать простейший прибор. Даже обучающиеся с низким уровнем успеваемости и дисциплиной активно проявляют себя в подобной ситуации [56].

Особенно ярко проявляет себя подросток во внеучебной деятельности. Кроме уроков, у него много других дел, которые занимают его время и силы, подчас отвлекая от учебных занятий. Обучающимся среднего школьного возраста свойственно вдруг увлечься каким-либо занятием: коллекционированием марок, сбором бабочек или растений, конструированием, занятиями спортом и т. д.

Ярко проявляют себя подростки и в играх. Они любят подвижные игры, но такие, которые содержат в себе элемент соревнования. Подвижные игры начинают носить характер спортивных (футбол, теннис, волейбол, игра типа «Веселые старты», военные игры). В этих играх на первый план выступает смекалка, ориентировка, смелость, ловкость, быстрота. Игры подростков носят более устойчивый характер. Особенно ярко в подростковом возрасте проявляются интеллектуальные игры, которые носят состязательный характер (КВН, соревнование в решении задач на сообразительность и т. д.). Увлекаясь игрой, подростки часто не умеют распределить время между играми и учебными занятиями [63].

В школьном обучении учебные предметы начинают выступать для подростков как особая область теоретических знаний. Они знакомятся со множеством фактов, готовы рассказать о них или даже выступить с короткими сообщениями на уроке. Однако подростков начинают интересовать не факты сами по себе, а их сущность, причины их возникновения, но проникновение в сущность не всегда отличается глубиной. Образы, представления продолжают занимать большое место в мыслительной деятельности подростка. Часто детали, мелкие факты, подробности мешают выделить главное, существенное и сделать необходимое обобщение. Для подростков, как и для младших школьников, характерна установка скорее на запоминание материала, чем на обдумывание и глубокое осмысливание [56].

Подросток стремится к самостоятельности в умственной деятельности. Многие подростки предпочитают справляться с задачами, не списывая их с доски, стараются избегать дополнительных разъяснений, если им кажется, что они сами могут разобраться в материале, стремятся придумать свой оригинальный пример, высказывают свои собственные суждения и т. д. Вместе с самостоятельностью мышления развивается и критичность. В отличие от младшего школьника, который все принимает на веру, подросток предъявляет более высокие требования к содержанию рассказа учителя, он

ждет доказательности, убедительности.

В области эмоционально-волевой сферы для подростка характерны большая страстность, неумение сдерживать себя, слабость самоконтроля, резкость в поведении. Если в отношении к нему проявляется малейшая несправедливость, он способен «взорваться», впасть в состояние аффекта, хотя потом может об этом сожалеть. Такое поведение возникает особенно в состоянии утомления. Очень ярко эмоциональная возбудимость подростка проявляется в том, что он страстно, с жаром спорит, доказывает, высказывает возмущение, бурно реагирует и переживает вместе с героями кинофильмов или книг [53].

При встрече с трудностями возникают сильные отрицательные чувства, которые приводят к тому, что школьник не доводит до конца начатое дело. В то же время подросток может быть настойчивым, выдержанным, если деятельность вызывает сильные положительные чувства.

Для подросткового возраста характерен активный поиск объекта для подражания. Идеал подростка – это эмоционально окрашенный, переживаемый и внутренне принятый образ, который служит для него образцом, регулятором его поведения и критерием оценки поведения других людей.

На психическое развитие подростка определенное влияние оказывает половое созревание. Одной из существенных особенностей личности подростка является стремление быть и считаться взрослым. Подросток всеми средствами пытается утвердить свою взрослость, и в то же время ощущения полноценной взрослости у него еще нет. Поэтому стремление быть взрослым и потребность в признании его взрослости окружающими остро переживается [20].

В связи с «чувством зрелости» у подростка появляется специфическая социальная активность, стремление приобщаться к разным сторонам жизни и деятельности взрослых, приобрести их качества, умения и привилегии. При этом в первую очередь усваиваются более доступные, чувственно-

воспринимаемые стороны взрослости: внешний облик и манера поведения (способы отдыха, развлечений, специфический лексикон, мода в одежде и прическах, а подчас курение, употребление алкоголя).

Для подросткового возраста характерна потребность в общении с товарищами. Подростки не могут жить вне коллектива, мнение товарищей оказывает огромное влияние на формирование личности подростка. Подросток не мыслит себя вне коллектива, гордится коллективом, дорожит его честью, уважает и высоко ценит тех одноклассников, которые являются хорошими товарищами. Он болезненнее и острее переживает неодобрение коллектива, чем неодобрение учителя. Поэтому очень важно иметь в классе здоровое общественное мнение, уметь на него опереться. Формирование личности подростка будет зависеть от того, с кем он вступит в дружеские взаимоотношения [62].

Иной характер по сравнению с младшим возрастом приобретает дружба. Если в младшем школьном возрасте дети дружат на основе того, что живут рядом или сидят за одной партой, то главной основой дружбы подростков является общность интересов. При этом к дружбе предъявляются довольно высокие требования, и дружба носит более длительный характер. Она может сохраниться на всю жизнь. У подростков начинают складываться относительно устойчивые и независимые от случайных влияний моральные взгляды, суждения, оценки, убеждения. Причем в тех случаях, когда моральные требования и оценки ученического коллектива не совпадают с требованиями взрослых, подростки часто идут за моралью, принятой в их среде, а не за моралью взрослых. У подростков возникает своя система требований и норм, и они могут упорно их отстаивать, не боясь осуждения и наказания со стороны взрослых. Но вместе с тем мораль подростка оказывается еще недостаточно стойкой и может меняться под влиянием общественного мнения товарищей [65].

Весьма важно знать особенности познавательной деятельности обучающихся, свойства их памяти, склонности и интересы, а также

предрасположенность к более успешному изучению тех или иных предметов. С учетом этих особенностей осуществляется индивидуальный подход к обучающимся в обучении: более сильные нуждаются в дополнительных занятиях с тем, чтобы интенсивнее развивались их интеллектуальные способности: слабейшим ученикам нужно оказывать индивидуальную помощь, развивать их память, сообразительность, познавательную активность и т.д. [63].

Большое внимание необходимо уделять изучению чувственно-эмоциональной сферы обучающихся и своевременно выявлять тех, кто отличается повышенной раздражительностью, болезненно реагирует на замечания, не умеет поддерживать благожелательных контактов с товарищами. Не менее существенным является знание типологии характера каждого ученика, которое поможет учитывать ее при организации коллективной деятельности, распределении общественных поручений и преодолении отрицательных черт и качеств [20].

Средний школьный возраст характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела. Годичный прирост длины тела достигает 4-7 см главным образом за счет удлинения ног. Масса тела прибавляется ежегодно на 3-6 кг. Наиболее интенсивный темп роста мальчиков происходит в 13-14 лет, когда длина тела прибавляется за год на 7-9 см [30].

В подростковом возрасте быстро растут длинные трубчатые кости верхних и нижних конечностей, ускоряется рост в высоту позвонков. Позвоночный столб подростка очень подвижен. Чрезмерные мышечные нагрузки, ускоряя процесс окостенения, могут замедлять рост трубчатых костей в длину [17].

В этом возрасте быстрыми темпами развивается и мышечная система. С 13 лет отмечается резкий скачок в увеличении общей массы мышц. Главным образом, за счет увеличения толщины мышечных волокон. Мышечная масса особенно интенсивно нарастает у мальчиков в 13-14 лет [5].

У подростков, на фоне морфологической и функциональной незрелости

сердечно-сосудистой системы и продолжающегося развития центральной нервной системы, особенно заметно выступает незавершенность формирования механизмов, регулирующих и координирующих различные функции сердца и сосудов. Поэтому адаптационные возможности системы кровообращения у детей 12-14 лет при мышечной деятельности значительно меньше, чем в юношеском возрасте. Их система кровообращения реагирует на нагрузки менее экономично. Полного морфологического и функционального совершенства сердце достигает лишь к 20 годам [49].

В период полового созревания у подростков отмечается наиболее высокий темп развития дыхательной системы. Объем легких в возрасте с 12 до 14 лет увеличивается почти в два раза, значительно повышается минутный объем дыхания и растет показатель жизненной емкости легких (ЖЕЛ): у мальчиков - с 1970 мл (12 лет) до 2600 мл (14 лет).

Режим дыхания у детей среднего школьного возраста менее эффективный, чем у взрослых. За один дыхательный цикл подросток потребляет 14 мл кислорода, в то время как взрослый - 20 мл. Подростки меньше, чем взрослые, способны задерживать дыхание и работать в условиях недостатка кислорода. У них быстрее, чем у взрослых, снижается насыщение крови кислородом [24].

Одной из важных причин катастрофического ухудшения здоровья современных обучающихся является также недостаточный учет возрастных и индивидуальных особенностей школьников при организации их учебно-познавательной деятельности. Именно неправильная организация и нормирование интеллектуальных, информационных и физических нагрузок ведут к переутомлению школьников, и как результат – к недомоганию и различного рода заболеваниям.

Таким образом, возрастные особенности развития обучающихся по-разному проявляются в их индивидуальном формировании. Это связано с тем, что школьники в зависимости от природных задатков и условий жизни (связь биологического и социального) существенно отличаются друг от друга.

Вот почему развитие каждого из них в свою очередь характеризуется значительными индивидуальными различиями и особенностями, которые необходимо учитывать в процессе обучения.

1.2 Методические средства формирования двигательных действий обучающихся среднего школьного возраста на уроках физической культуры

В процессе физического воспитания занимающихся обучают различным двигательным действиям в целях развития способности управлять своими движениями, а также в целях познания закономерностей движений своего тела. Обучают также правильному выполнению движений, используемых в качестве общеразвивающих упражнений для управления физическим развитием. И, наконец, учеников обучают технике двигательных действий, необходимых в труде, быту или на спортивной тренировке.

Исходя из анализа исследований Ходкова А.Я., двигательное действие — это целенаправленный двигательный акт (поведенческий двигательный акт, сознательно осуществляемый в целях решения какой-либо двигательной задачи), состоящий из движений (бессознательные, и нецелесообразные механические перемещения тела или его частей) и поз [57].

Отдельное двигательное действие (например, приседание) — основной элемент физического упражнения. Это процесс многократного выполнения двигательных действий, который может быть организован либо в виде многократного повторения какого-либо одного двигательного действия — прыжка, наклона и т. п., либо в форме разнообразной двигательной деятельности, включающей множество различных действий — подвижная игра, комплекс гимнастических движений и т. п. [12].

При овладении техникой какого-либо двигательного действия вначале

возникает умение его выполнять, затем, по мере дальнейшего углубления и совершенствования, умение постепенно переходит в навык.

Умение и навык отличаются друг от друга степенью их освоенности, т.е. способами управления со стороны сознания человека.

Нервная система играет важную роль в формировании двигательных навыков. Исследования показали, что некоторые действия ребенка жестко запрограммированы и запускаются как автоматическая последовательность; другие - переменные и видоизменяются в процессе реализации. Нервные центры, находящиеся на разных эволюционных уровнях, но предназначенные для одного и того же действия, созревают почти одновременно. Центры, организующие одну и ту же функцию, объединяются в функциональную систему. В этом заключается принцип системогенеза: для каждой функциональной системы есть свои сроки созревания, поэтому участки мозга, находящиеся на одном уровне, могут созревать неодновременно, если они относятся к разным функциональным системам [6].

В процессе обучения двигательным действиями перед обучающимися стоит задача научиться управлять своими действиями. Это значит — регулировать прилагаемые усилия, быстроту выполнения, форму, амплитуду, направление движения.

Весь процесс обучения двигательным действиям включает в себя три этапа, которые отличаются друг от друга, как частными задачами, так и особенностями методики.

1. Этап начального разучивания. Цель этапа — сформировать у ученика основы техники изучаемого движения и добиться его выполнения в общих чертах.

Основные задачи этапа начального разучивания двигательного действия:

1. Сформировать смысловое и зрительное представления о двигательном действии и способе его выполнения.

2. Создать двигательные представления по основным опорным точкам

(элементам действия) путем освоения подводящих упражнений или структурных элементов изучаемого действия.

3. Добиться целостного выполнения двигательного действия в общих чертах (на уровне первоначального умения).

4. Предупредить или устранить значительные искажения в технике двигательного действия.

Решение этих задач осуществляется поочередно. Представления о технике у обучающихся формируются в результате объяснения упражнения преподавателем, восприятия показываемых движений, просмотра наглядных пособий, анализа собственных мышечных и других ощущений, возникающих при первых попытках выполнения движений, наблюдений за действиями других занимающихся. Все это создает ориентировочную основу, без которой невозможно освоение техники действия [7].

В зависимости от особенностей и сложности изучаемой техники действия, физической подготовленности занимающихся двигательное действие разучивается по частям или в целом. На этом этапе разучивания действия широко применяют подводящие упражнения в условиях, облегчающих выполнение движений [29].

Как правило, обучение начинается с ведущего звена техники. Если же ведущее звено существенно зависит от подготовительных фаз, то вначале разучиваются эти фазы. В отдельных случаях изучение техники действия начинается с завершающих фаз, если необходимо предупредить травмирование.

Освоение действия может протекать без ошибок и с появлением ошибок. На этапе начального разучивания наиболее типичны (т.е. имеющие массовый характер) следующие двигательные ошибки: а) лишние, ненужные движения; б) искажение движения по амплитуде и направлению; в) нарушение ритма двигательного действия; г) закрепощенность движения [10].

Причинами ошибок могут быть: недостаточно ясное представление о

двигательной задаче; неправильное выполнение предыдущих действий; слабое развитие физических способностей, точности и других двигательных качеств; влияние конкурирующих навыков, боязнь, невнимательность, неуверенность, повышенная возбудимость занимающихся, состояние утомления и др.

Продолжительность этапа начального разучивания двигательного действия зависит от: 1) степени сложности техники изучаемого действия; 2) уровня подготовленности занимающихся; 3) их индивидуальных особенностей; 4) возможности использовать положительный эффект переноса навыков.

Второй этап - углубленное разучивание. Цель этапа — сформировать полноценное двигательное умение.

Основные задачи этапа углубленного разучивания:

1. Уточнить действие во всех основных опорных точках, как в основе, так и в деталях техники.

2. Добиться целостного выполнения двигательного действия на основе сознательного контроля пространственных, временных и динамических характеристик техники.

3. Устранить мелкие ошибки в технике, особенно в ее основном звене.

Данные задачи могут решаться параллельно, т.е. одновременно. Эффективность обучения на этом этапе во многом зависит от правильного и оптимального подбора методов, приемов и средств учения. Используя метод целостного исполнения действия, необходимо в комплексе с ним широко применять зрительную, звуковую и двигательную наглядность, направленную на создание ощущений правильного исполнения деталей техники. Метод словесного воздействия меняет свои формы, ведущими становятся анализ и разбор техники действий, беседа. Такой подход позволяет более углубленно познать технику изучаемых действий [17].

На этом этапе широко используется комплекс разнообразных средств.

1. Применяются упражнения для укрепления мышечной системы и

всего организма с учетом особенностей изучаемого двигательного действия.

2. Используются подводящие упражнения, которые подготавливают к освоению основного действия путем его целостной имитации либо частичного воспроизведения в упрощенной форме. Подводящие упражнения обычно представляют собой элемент, часть, связку нескольких движений изучаемого двигательного действия, необходимо, чтобы по форме и характеру движений эти упражнения имели, возможно, большее сходство с основной частью изучаемого движения. Например, ученик выполняет с трех шагов разбег и осуществляет отталкивание как в прыжках в высоту, но вместо преодоления планки стремится дотянуться маховой ногой до высоко подвешенного предмета.

3. Длительность применения подводящих упражнений зависит сложности разучиваемого двигательного действия и подготовленности занимающихся. В применении подводящих упражнений должно быть перерывов, в противном случае произойдет забывание ранее выученного движения и эффект воздействия их снизится.

Эффективность использования различных упражнений (подготовительные, подводящие, имитационные) достигается при четком соблюдении следующих моментов: а) цели и задачи упражнения; б) структурная взаимосвязь с основными двигательными действиями; в) дозирование упражнений; г) контроль и самоконтроль выполнения.

В рамках одного занятия обучение на этом этапе необходимо планировать в первой половине основной части урока, когда еще наступило значительное утомление.

3. Этап закрепления и дальнейшего совершенствования. Цель этапа — двигательное умение перевести в навык, обладающий возможностью его целевого использования.

Основные задачи этапа закрепления и дальнейшего совершенствования двигательного действия:

1. Добиться стабильности и автоматизма выполнения двигательного

действия.

2. Довести до необходимой степени совершенства индивидуальные черты техники.

3. Добиться выполнения двигательного действия в соответствии с требованиями его практического использования (максимальные усилия и скорости, экономичность, точность, рациональный ритм и т.д.).

4. Обеспечить вариативное использование действия в зависимости от конкретных практических обстоятельств.

Эти задачи могут решаться как одновременно, так и последовательно, так как все они тесно взаимосвязаны.

На этом этапе увеличивается количество повторений в обычных и новых, непривычных условиях, что позволяет вырабатывать гибкий навык. Однако в зависимости от особенностей навыка (гимнастический, игровой и др.) должно определяться целесообразное соотношение простых и вариативных повторений упражнения.

В целях совершенствования движений применяют различные методические приемы: повышение высоты снарядов, увеличение амплитуды и скорости движений, поточное выполнение упражнений, повторение в форме соревнования на качество исполнения и результат, в игровой форме и др.

Формирование двигательных умений и навыков у обучающихся среднего школьного возраста на уроках физической культуры является важной задачей, способствующей их физическому развитию и повышению уровня общей физической подготовленности. Для достижения этой цели можно использовать различные методические средства, которые включают в себя методы, приемы и организационные формы занятий [10].

Методы, применимые для формирования двигательных умений обучающихся на уроках физической культуры:

1. Игровой метод: использование игр и игровых заданий, которые стимулируют обучающихся к выполнению двигательных действий.

Понятие игрового метода в сфере воспитания отражает методические

особенности игры, т. е. то, что отличает ее в методическом отношении (по особенностям организации деятельности занимающихся, руководства ею и другим педагогически существенным признакам) от других методов воспитания. При этом игровой метод не обязательно связан лишь с какими-либо общепринятыми играми, например футболом, волейболом или элементарными подвижными играми. В принципе он может быть применен на материале любых физических упражнений, при условии, что они поддаются организации в соответствии с особенностями этого метода [13].

Игровой метод в физическом воспитании характеризуют следующие черты:

- сюжетно-ролевая основа. Деятельность занимающихся организуется на основе условного сюжета (смысловой линии поведения в игре, намечающей главные направления действий и взаимоотношений играющих) и самостоятельно-импровизационного выполнения ими тех или иных ролей (игровых функций), предусматриваемых сюжетом.
- Отсутствие жесткой регламентации действий, вероятностные условия их выполнения, широкие возможности для самостоятельного проявления творческих начал. Игровой сюжет и правила игры, намечая лишь общие линии поведения играющих, не определяют жестко все конкретные формы их действий; как правило, они, наоборот, допускают возможность широкого выбора и комбинирования способов достижения игровых целей. Существенно также, что в играх, особенно с конфликтными ситуациями, ход и исход игры не заданы однозначно. Отсюда вытекает самостоятельная импровизация занимающихся в соответствии с условиями.
- Моделирование эмоционально насыщенных межличностных и межгрупповых отношений. В большинстве игр воссоздаются довольно сложные и ярко эмоционально окрашенные межлические отношения, как типа сотрудничества, взаимопомощи, взаимовыручки,

так и типа соперничества, противоборства, когда сталкиваются противоположно направленные стремления, возникают и разрешаются игровые конфликты. В атмосфере таких психически напряженных отношений рельефно выявляется — а при определенных условиях и формируется — ряд этических качеств личности

– Особенности регулирования воздействующих факторов, игровой метод не предоставляет тех возможностей для точной реализации заранее намеченной программы действий и нормирования их влияния на занимающихся, какие имеются в методах строго регламентированного упражнения.

Игровой метод в силу всех присущих ему особенностей используется в процессе физического воспитания не столько для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные способности, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях. В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие качества и способности, как ловкость (координационно-двигательные и связанные с ними способности), быстрота ориентировки, находчивость, самостоятельность, инициативность [11].

2. Соревновательный метод: организация соревнований между обучающимися используется для повышения их мотивации и интереса к занятиям физической культурой. Соревновательный метод позволяет учителю провести итоговую оценку освоения тех или иных двигательных действий. Чаще всего данный метод используется при оценке технических и тактических действий в спортивных играх (баскетбол, футбол, волейбол и т.д.)

Соревновательный метод имеет очень большое значение как способ организации и стимулирования деятельности в самых различных сферах жизни: в производственной деятельности, в искусстве (художественные конкурсы, фестивали), в спорте и т.д. Соревновательный метод в физическом воспитании применяется как в относительно элементарных формах, так и в

развернутом форме. В первом случае это выражается в использовании соревновательного начала в качестве подчиненного элемента общей организации занятия (как способа стимулирования интереса и активизации деятельности при выполнении отдельных упражнений), во втором — в качестве относительно самостоятельной формы организации занятий, подчиненной логике соревновательной деятельности (контрольно-зачетные, официальные спортивные и подобные им состязания).

Основные, определяющие черты соревновательного метода:

- конкурентное сопоставление сил в условиях упорядоченного соперничества, борьбы за первенство или возможно высокое достижение.
- Факторы соперничества в процессе состязаний, а также условия их организации и проведения (официально определение победителя, поощрение за достигнутые результаты пропорционально их уровню, признание общественной значимости достижений, отсев менее сильных при многоступенчатых соревнованиях, первенствах и т.д.) создают особый эмоциональный и физиологический фон, который усиливает воздействие физических упражнений и может способствовать максимальному проявлению функциональных возможностей организма, как правило, более значительному, чем при внешне аналогичных не соревновательных.

Во время состязаний, особенно значимых в личном и общественном отношении, еще в большей мере, чем в игре, выражены моменты психической напряженности, поскольку постоянно действует фактор противодействия, противоборства, столкновения противоположно направленных интересов. Командные состязания характеризуются наряду с этим отношением взаимопомощи, взаимной ответственности и ответственности перед целым коллективом за достижение соревновательной цели [18].

Соревновательный метод характеризуется также унификацией

(приведением к некоторому единообразию) предмета состязания, порядка борьбы за победу и способов оценки достижения. Вполне понятно, что невозможно сравнивать силы участников соревнования, если нет общего эталона для сравнения и, если не упорядочен сам процесс сопоставления.

Соревновательный метод применяется при решении разнообразных педагогических задач: воспитании физических, волевых и моральных качеств, совершенствовании умений, навыков, формировании способности рационально использовать их в усложненных условиях. По сравнению с другими методами физического воспитания он позволяет предъявлять наиболее высокие требования к функциональным возможностям организма и тем способствовать их наивысшему развитию [50].

Метод самоконтроля и самооценки: обучающиеся самостоятельно контролируют правильность выполнения упражнений и оценивают свои достижения, что способствует развитию самодисциплины и ответственности.

Данный метод служит для развития навыков оценки и контроля обучающимися своих двигательных действий.

Важная задача учителя физической культуры в ходе учебной деятельности заключается в навыке самостоятельности и адекватности оценивания и контроля своей двигательной деятельности. Существует множество различных приемов для осуществления метода самоконтроля и самооценки обучающихся, но в ходе исследования работ Дунаева К.С. (2020) были выделены приемы, которые можно реализовать на уроках физической культуры для обучения двигательным действиям [16].

Таблица 1. Приёмы методов самоконтроля и самооценки обучающихся

Приемы по формированию самоконтроля и самооценки	Обоснование выбора приема	Результативность применения
Самостоятельная работа с карточками.	Каждый ученик (группа) выполняет самостоятельно определенное учебное задание, направленное на	умение анализировать результаты двигательной деятельности

	формирование какого-то двигательного действия	
Парная работа	выработка общих критериев самоконтроля выполненного задания	умение выявлять достоинства и недостатки личных продвижений в физической подготовленности
Взаимопроверка	взаимопроверка выполненного задания по техническому эталону	умение сравнивать результат выполненного физического упражнения с эталоном техники;
Обсуждение результатов	обсуждение результатов выполнения физического упражнения в парах, звеньях;	умение выявлять достоинства и недостатки личных продвижений в физической подготовленности
Обсуждение результатов выполнения физического упражнения всем классом	при этом проверяется не только правильность выполнения	умение сравнивать результат выполненного физического упражнения с эталоном техники

Самоконтроль тесно взаимосвязан с процедурой своевременной оценки учебной двигательной деятельности и деятельности своих одноклассников. Данный баланс позволяет школьнику определять личные ошибки и находить пути и средства к их исправлению [22].

Также, овладение принципами и закономерностями выполнения двигательных действий осуществляется с применением целостно-конструктивного и расчленено-конструктивного методов.

Метод расчленено-конструктивный предусматривает разучивание отдельных частей движения с последующим их соединением (например, гимнастические комбинации). Этот метод применяется в следующих случаях:

- при обучении координационно-сложным двигательным действиям, когда нет возможности изучить его целостно;
- если упражнение состоит из большого числа элементов, органически мало связанных между собой;

- если упражнение производится так быстро, что при целостном выполнении нельзя изучить и усовершенствовать его отдельные части;
- когда целостное выполнение действия может быть травмоопасным, если предварительно не изучить его элементы;
- когда необходимо обеспечить быстрый успех в обучении с тем, чтобы поддержать интерес к учебной деятельности, сформировать уверенность обучающихся в выполнении того или иного двигательного действия.

Решая эти вышеперечисленные задачи, необходимо придерживаться следующих правил:

- при расчленении следует учитывать особенности структуры изучаемого действия, двигательный опыт обучаемых и условия обучения;
- расчленение не должно вызывать принципиального изменения структуры данного действия;
- для отдельного разучивания следует выбирать только те фазы упражнения, которые могут эффективно контролироваться учеником или преподавателем; фазы движения, плохо поддающиеся контролю, вычленять не следует.

Расчленено-конструктивный метод:

1. Облегчает процесс усвоения действия. К цели ученик подходит постепенно, накапливая соответствующие умения. Оттачивается каждая ступень сложного двигательного действия.
2. Занятие становится более конкретным. Обучающиеся могут отследить свои успехи в каждом отдельном двигательном действии, что повышает их заинтересованность в активных занятиях физической деятельностью.
3. От многообразия подводящих упражнений уроки физической культуры становятся разнообразными.
4. Применение данного метода содействует быстрому восстановлению утраченных двигательных умений и навыков.
5. Метод незаменим при разучивании сложно координированных

упражнений. Недостаток метода заключается в том, что не всегда разученные элементы по частям удается соединить.

Метод целостно-конструктивного упражнения. Сущность его состоит в том, что техника двигательного действия осваивается с самого начала в целостной структуре без расчленения на части. Целостный метод позволяет разучить структурно несложные движения (например, бег, метания, ловля предмета) и применяется на любом этапе обучения. Целостным методом возможно осваивать отдельные детали, элементы или фазы не изолированно, а в общей структуре движения, путем акцентирования внимания учеников на необходимых частях техники. Недостаток этого метода заключается в том, что в неконтролируемых фазах возможно закрепление ошибок. Следовательно, при освоении упражнений со сложной структурой его применение нежелательно [13].

К методическим средствам формирования двигательных умений и навыков обучающихся среднего школьного возраста на уроках физической культуры следует отнести приёмы обучения, организационные формы занятий, средства обучения двигательным навыкам и педагогические подходы.

Приемы обучения двигательным действиям на уроках физической культуры:

1) показ и объяснение: учитель демонстрирует упражнение и дает подробные объяснения по его выполнению, обращая внимание на ключевые моменты.

Показ двигательного действия педагогом или ребенком наиболее специфичный метод обучения. В основе обучения с помощью этого метода лежит подражание. К показу следует предъявлять следующие методические требования:

а) показ всегда следует сочетать с методами использования слова. Соотношение слова и показа должно определяться педагогическими задачами и ситуациями, складывающимися в период обучения;

б) показ (его содержание) должен соответствовать задачам обучения. Первый показ должен давать целостное представление о стандартной технике упражнения на уровне, доступном обучаемым для воспроизведения. Если необходимо, то в показе подчеркивают отдельные движения, акцентированные усилия;

в) при показе следует учитывать и то, что обучаемые стремятся подражать эмоциональному состоянию педагога;

г) зеркальный показ целесообразен при обучении простым движениям, главным образом общеразвивающим.

2) Использование наглядных пособий: плакаты, видеоматериалы, схемы, которые помогают обучающимся понять технику выполнения упражнений и сформировать зрительный образ двигательного действия, без чего невозможно развитие дальнейших двигательных умений и навыков. Демонстрация учебных пособий дает возможность воспринимать двигательные действия посредством предметного изображения. Ее преимущество в том, что обучаемый может акцентировать свое внимание на статических положениях, из последовательности фаз движения. При этом наглядные пособия должны учитывать особенности восприятия ребенком графических изображений [50].

3) Зрительные ориентиры тоже используются для обеспечения наглядности. Они могут обозначать место начала движения и окончания его, места расположения детей в зале и т. п. В качестве зрительных ориентиров применяют инвентарь, физкультурные пособия и разметку.

4) Используются слуховые ориентиры. Для дошкольников это могут быть музыка, песня, удары бубна, стихи и другие сигналы. Эти сигналы являются ориентирами для начала и конца движений, задают определенный темп и ритм.

5) Тактильно-мышечную наглядность, т. е. возможность прочувствовать движение, обеспечивает использование таких физкультурных пособий, которые заставляют ребенка принять правильное положение частей тела во

время выполнения движения. Способствует этому и помощь воспитателя, когда он уточняет положение некоторых частей тела ребенка.

б) Работа в парах и мини-группах: выполнение упражнений в парах, где один обучающийся или несколько помогают другому, например, поддерживает или страхует при выполнении сложных элементов. Пары необходимо менять каждый урок для выявления отстающих обучающихся в выполнении новых двигательных упражнений.

Работа в парах позволяет педагогу обеспечить большую плотность урока за счет вовлечения в двигательную деятельность всех учеников. Следует отметить, что работа в парах является эффективным средством для сплочения школьного коллектива, что, в дальнейшем, приводит к лучшей сыгранности команды, особенно если этот приём используется при обучении спортивным играм.

Все методы и приемы способствуют правильному представлению ребенка о движении, появлению возможностей к самоконтролю движений, правильному темпу и ритму движений.

Рассмотрим основные организационные формы занятий для формирования двигательных умений и навыков обучающихся среднего школьного возраста на уроках физической культуры:

При фронтальном методе упражнения выполняются одновременно всеми обучающимися, его преимущество – большой охват учеников, достижение высокой плотности и большой нагрузки.

Поточный метод - обучающиеся выполняют одно и то же упражнения по очереди один за другим без перерыва. Удобен при выполнении акробатических упражнений, лазания, прыжков.

Посменный метод - учащиеся распределяются на смены, на очереди для выполнения упражнения (одни выполняют, другие наблюдают).

Групповой метод – обучающиеся по заданию работают самостоятельно, выполняя в порядке очередности различные виды упражнений, группы меняются местами.

Индивидуальный метод - чаще всего используется в зачётных уроках, он позволяет учителю после выполнения упражнения учеником подвести итог, обратить внимание на недостатки и ошибки.

Средства обучения двигательным умениям и навыкам обучающихся на уроках физической культуры в настоящее время весьма разнообразны, к ним следует отнести:

- спортивное оборудование и инвентарь: мячи, скакалки, гимнастические маты, обручи и другие предметы, необходимые для выполнения упражнений.
- Технические средства обучения: аудиовизуальные средства, такие как видеоуроки, компьютерные программы для анализа техники выполнения движений.
- Развивающие пособия: книги, учебники, методические рекомендации для обучающихся и учителей, позволяющие соблюдать научный принцип физической культуры.

Педагогические подходы, применяемые для формирования двигательных умений и навыков обучающихся среднего школьного возраста на уроках физической культуры:

- индивидуальный подход: учет индивидуальных особенностей обучающихся, таких как уровень физической подготовки, моторные способности, интересы и мотивы;
- действенный подход: акцент на активное участие обучающихся в процессе обучения, стимулирование их самостоятельности и творчества.
- интегративный подход: сочетание физической культуры с другими предметами, например, биологией (изучение анатомии и физиологии) или историей спорта.

Материал данного параграфа позволяет сделать следующие выводы:

- эффективными методическими средствами для формирования двигательных действий обучающихся среднего школьного возраста на уроках

физической культуры являются: метод самоконтроля и самооценки обучающихся; соревновательный и игровой методы.

- с целью обучения двигательным действиям необходимо придерживаться расчленено-конструктивного и целостно-конструктивного методов, так как они позволяют: изучать сложные двигательные упражнения с наименьшим риском травматизма; проследить динамику освоения техники упражнения; скорректировать процесс обучения;

- использование разнообразных методических средств позволяет учителю эффективно формировать двигательные умения и навыки у обучающихся среднего школьного возраста, способствуя их всестороннему физическому развитию и укреплению здоровья.

1.3. Сущность и содержание методов контроля и оценки двигательных действий обучающихся среднего школьного возраста на уроках физической культуры

Контроль в физическом воспитании является разновидностью деятельности специалиста и необходимым составным элементом целесообразного построения процесса обучения и воспитания учащихся, управления его результативностью.

Учет получаемых результатов выступает необходимым условием целенаправленности любого педагогического процесса. Проверка и оценка позволяют определить уровень физической подготовленности, степень развития отдельных физических качеств и сформированности двигательных навыков. Объективный анализ полученных результатов дает специалистам конкретные данные для оперативного влияния на использование различных средств и методов с целью управления процессом физического воспитания [33].

Сущность контроля в физическом воспитании заключается в

определении эффекта педагогических воздействий, т.е. сравнение запланированного и реально достигнутого и предполагает внесение регулярной коррекции в план и процесс его реализации в случае наличия несоответствия и предполагает наличие «принципа перманентного планирования и контроля».

Следовательно, проблема управления в процессе физического воспитания решается с помощью аппарата управления, которым является педагогический контроль.

Учет и контроль - два определения и понятия, которые по своему содержанию близки друг к другу. Первоначально большее распространение имел термин «учет». Учет в физическом воспитании рассматривается как деятельность по сбору, систематизации, анализу и хранению информации о функционировании процесса физического воспитания. Он осуществлялся в соответствии с установленными требованиями и выражался в определенной системе учетной и отчетной документации [13].

Предварительный учет позволяет при разработке документов планирования обосновать различные показатели физического воспитания. Данный вид учета предусматривает обобщение:

- директивных указаний вышестоящих инстанций;
- материально-технического состояния мест занятий и спортивных сооружений;
- уровня подготовленности обучаемого контингента;
- уровня подготовленности специалистов.

Оперативный (текущий) учет осуществляется систематически в течение всего учебного года и дает сведения о своевременности и качестве проведения учебно-тренировочных и др. плановых мероприятий, т.е. о ходе процесса физического воспитания. Он отражает:

- посещаемость учебных занятий и текущую успеваемость;
- степень выполнения планируемых показателей, целесообразность и эффективность использования средств;

- результаты текущего контроля по качеству проведения учебных и тренировочных занятий.

Итоговый учет позволяет суммировать и обобщать результаты процесса физического воспитания за определенный промежуток времени, всесторонне изучать и анализировать проделанную работу и выполнение планов. Его основными показателями являются:

- результаты итоговой успеваемости занимающихся;
- количество спортсменов-разрядников;
- спортивные рекорды и достижения;
- выводы и предложения по совершенствованию процесса физического воспитания.

Таким образом, «учет» более объемное понятие, «контроль» - являлся частным проявлением учета и выражался преимущественно в проверке и оценке успеваемости занимающихся и контроле их физического состояния. Постепенно термин «контроль» вытеснил определение «учет» в учебниках и пособиях по основам теории и методики физического воспитания, спортивной подготовки.

Педагогический контроль — это система мероприятий, обеспечивающих проверку запланированных показателей физического воспитания для оценки применяемых средств, методов и нагрузок [35].

По мнению Михайлова Н. Г., Тушера Ю. Л. и Черногоров Д. Н. (2020) основная цель педагогического контроля — это определение связи между факторами воздействия (средства, нагрузки, методы) и теми изменениями, которые происходят у занимающихся в состоянии здоровья, физического развития, спортивного мастерства и т.д. (факторы изменения) [35].

В практике физического воспитания используется пять видов педагогического контроля, каждый из которых имеет свое функциональное назначение.

1. Предварительный контроль проводится обычно в начале учебного года (учебной четверти, семестра). Он предназначен для изучения состава

занимающихся (состояние здоровья, физическая подготовленность, спортивная квалификация) и определения готовности учащихся к предстоящим занятиям (к усвоению нового учебного материала или выполнению нормативных требований учебной программы). Данные такого контроля позволяют уточнить учебные задачи, средства и методы их решения.

2. Оперативный контроль предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного учебного занятия (урока) с целью целесообразного чередования нагрузки и отдыха. Контроль за оперативным состоянием занимающихся (например, за готовностью к выполнению очередного упражнения, очередной попытки в беге, прыжках, к повторному прохождению отрезка лыжной дистанции и т.п.) осуществляется по таким показателям, как дыхание, работоспособность, самочувствие, ЧСС и т.п. Данные оперативного контроля позволяют оперативно регулировать динамику нагрузки на занятии.

3. Текущий контроль проводится для определения реакции организма занимающихся на нагрузку после занятия. С его помощью определяют время восстановления работоспособности занимающихся после разных (по величине, направленности) физических нагрузок. Данные текущего состояния занимающихся служат основой для планирования содержания ближайших занятий и величины физических нагрузок в них.

4. Этапный контроль служит для получения информации о кумулятивном (суммарном) тренировочном эффекте, полученном на протяжении одной учебной четверти или семестра. С его помощью определяют правильность выбора и применения различных средств, методов, дозирования физических нагрузок занимающихся.

5. Итоговый контроль проводится в конце учебного года для определения успешности выполнения годового плана-графика учебного процесса, степени решения поставленных задач, выявления положительных и отрицательных сторон процесса физического воспитания и его

составляющих. Данные итогового контроля (состояние здоровья занимающихся, успешность выполнения ими зачетных требований и учебных нормативов, уровень спортивных результатов и т.п.) являются основой для последующего планирования учебно-воспитательного процесса.

В практике физического воспитания применяются следующие методы контроля: педагогическое наблюдение, опросы, прием учебных нормативов, тестирование, контрольные и другие соревнования, простейшие врачебные методы (измерение ЖЕЛ — жизненной емкости легких, массы тела, становой силы и др.), хронометрирование занятия, определение динамики физической нагрузки на занятии по ЧСС и др. [7].

Большую информацию преподаватель получает с помощью метода педагогических наблюдений. Наблюдая в ходе занятия за обучающимися, преподаватель обращает внимание на их поведение, проявление интереса, степень внимания (сосредоточенное, рассеянное), внешние признаки реакции на физическую нагрузку (изменение дыхания, цвета и выражения лица, координации движений, увеличение потливости и пр.).

Метод опроса представляет возможность получить информацию о состоянии занимающихся на основании их собственных показателей о самочувствии до, во время и после занятий (о болях в мышцах и пр.), об их стремлениях и желаниях.

Контрольные соревнования и тестирование позволяют получить объективные данные о степени тренированности и уровне физической подготовленности занимающихся. Они очень показательны и на их основе делают соответствующие выводы и корректировки в планах. Так, например, если уровень физической подготовленности не повышается или становится, ниже, то пересматривают содержание, методику занятий, физические нагрузки.

Для контроля за освоением техники физического упражнения могут использоваться некоторые подводящие упражнения, применяемые на данном этапе обучения.

Основным методом контроля за усвоением знаний является устный опрос, требующий ответов в виде: 1) рассказа (например, о значении занятий физическими упражнениями); 2) описания (например, внешней формы и последовательности движений, составляющих двигательное действие); 3) объяснения (например, биомеханических закономерностей конкретных движений); 4) показа вариантов выполнения физического упражнения или его отдельных компонентов.

Сравнение результатов в предварительном, текущем и итоговом контроле, а также сопоставление их с требованиями программы физического воспитания позволяют судить о степени решения соответствующих учебных задач, о сдвигах, в физической подготовленности занимающихся за определенный период. А это облегчает дифференцирование средств и методов физического воспитания и повышает объективность результатов учебной работы.

Осуществляя физическое воспитание, необходимо систематически проверять, оценивать и учитывать состояние здоровья занимающихся, уровень их физического развития, результаты спортивной деятельности, прилежание, поведение.

К учету предъявляют ряд требований: своевременность, объективность, точность и достоверность, полнота, простота и наглядность. Различают следующие виды учета: предварительный (до начала организации педагогического процесса), текущий (непрерывный в процессе работы, от занятия к занятию) и итоговый (по завершению периода работы, например, учебного года).

В содержание текущего учета входит регистрация: посещаемости занятий; пройденного материала и выполненного объема и интенсивности нагрузок; выполнения учебных требований и норм; данных об оценках знаний, умений и навыков; сведений о состоянии здоровья занимающихся.

Основным документом учета служит журнал учета учебной работы группы (класса).

Термин «педагогический» подчеркивает, что контроль квалифицированно осуществляется педагогом - специалистом физической культуры - средствами и методами, приобретенными им на базе специального физического образования и практического опыта работы по специальности. Педагогический контроль процесса физического воспитания использует и медико-биологические показатели для всесторонней и углубленной характеристики состояния систем организма [3].

Педагогический контроль в целом прослеживает взаимосвязь и соответствие между педагогически направленными воздействиями, запланированными результатами и реально полученными. В случае же их несоответствия должны приниматься необходимые решения и вноситься коррективы в запланированный процесс физического воспитания.

Педагогический контроль охватывает все стороны процесса, но в нем можно выделить 3 основных направления (аспекта):

- контроль совокупности внешних факторов направленных воздействий на обучающихся;
- контроль двигательной деятельности занимающихся;
- контроль «эффекта воздействий».

Предпосылкой планирования и начальной частью педагогического контроля является контроль исходного уровня возможностей обучаемых к реализации поставленных задач:

- индивидуального уровня физического развития (в частности, физических качеств);
- фонд двигательных умений и навыков;
- мотивацию и индивидуальные установки к предстоящей деятельности.

На основании его происходит распределение занимающихся по группам и конкретизация программы занятий.

Контроль внешних факторов, воздействующих на обучаемых, включает:

- контроль внешних условий (санитарно-гигиенического состояния, метеорологическую информацию, средовых факторов: среднегорья, повышенной солнечной радиации);

- контроль воздействия педагога (профессиональность действий педагога и соблюдение норм педагогической этики).

Контроль двигательной деятельности занимающихся включает:

- контроль формирования и совершенствования двигательных умений и навыков;

- контроль объема и характера нагрузок, режима их чередования с отдыхом;

- контроль взаимодействий обучаемых (парных и групповых взаимных воздействий, а также межличностных отношений);

- контроль функционального состояния организма (функциональный сдвиг).

Состояние специальной физической подготовленности лучше оценивать с помощью специфических показателей, адекватных естественным условиям спортивной деятельности и максимально приближенных к соревновательным.

Контроль эффекта воздействий предусматривает определение вклада занятий в формирование умений, навыков и знаний у обучаемых, в их физическое развитие и совершенствование личностных качеств [4].

Итак, главное направление педагогического контроля заключается в анализе соотношений динамики педагогически направленных воздействий и педагогически обусловленных изменений уровня образования, развития и поведения занимающихся. Несоответствие реальных отношений планируемым целевым результатам определяет необходимость уточнения направленности и параметров педагогических воздействий и внесение соответствующих корректив в предварительно намеченный план.

Данные контроля заносятся в учетную документацию в соответствии с официальными требованиями, предъявляемыми к их ведению:

1) журнал учета работы группы (списочный состав, учебный материал, посещаемость занятий, успеваемость);

2) учетная карточка (учет участия в соревнованиях и у спортсменов, может быть несколько десятков граф);

3) протоколы тестирования и соревнований;

4) медицинские карточки (данные врачебного контроля, ведутся медицинскими работниками);

5) журнал учета травм (на спортивных базах);

6) книга учета спортивных достижений (регистрируются рекорды, чемпионы по видам спорта);

7) неофициальным документом является рабочий дневник педагога (тренера). В нем отражается практический опыт работы, содержание и методические особенности занятий, дается характеристика занимающихся.

Дневниковые записи помогают всесторонне осмыслить важные в педагогическом отношении факты, не отражаемые в официальных документах учета. Они приучают к постоянному контролю за собой, способствуют критичности мышления и накоплению материала для последующих научных исследований;

8) журнал учета наличия и состояния оборудования и др.

Успешность процесса физического воспитания в значительной мере определяется своевременностью контроля (соотношением его по времени со структурными звеньями этого процесса) и его постоянством.

Л.П. Матвеев выделяет 3 вида разновидностей педагогического контроля. В результате учитель получает информацию о двигательной функции занимающихся на занятиях, обменивается информацией с ними. Это позволяет ему уточнить средства и методы педагогического воздействия на обучающихся [34].

Содержание контроля определяется спецификой предмета и дидактическими задачами этапа обучения.

Предварительный контроль - в начале учебного года (учебной четверти,

семестра). Он предназначен, изучения состава занимающихся (состояние здоровья, физическая подготовленность, спортивная квалификация) и определения готовности учащихся к предстоящим занятиям (к усвоению нового учебного материала или выполнению нормативных требований учебной программы). Данные такого контроля позволяют решить учебные задачи, средства и методы их решения.

Оперативный контроль предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного учебного занятия с целью целесообразного чередования нагрузки и отдыха. Контроль за оперативным состоянием занимающихся осуществляется по таким показателям, как дыхание, работоспособность, самочувствие, ЧСС. Данные оперативного контроля позволяют оперативно регулировать динамику нагрузки на занятии.

Текущий контроль - для определения реакции организма занимающихся на нагрузку после занятия. С его помощью определяют время восстановления работоспособности занимающихся после разных (по величине, направленности) физических нагрузок. Данные текущего состояния занимающихся служат основой для планирования содержания ближайших занятий и величин физических нагрузок в них [29].

Основные требования, предъявляемые к контролю:

- своевременность (соответствие срокам планирования);
- систематичность (регулярность);
- объективность, точность и достоверность (повышает достоверность информации);
- полнота (достаточная всесторонность, охват основных показателей процесса физического воспитания).

Центральное место в педагогическом контроле занимает двигательная деятельность. Она контролируется по трем направлениям:

- формирование и совершенствование двигательных умений и навыков;
- воспитание физических качеств;
- изменение состояния организма.

Педагогический контроль на уроках преимущественно состоит в проверке и оценке вышеперечисленных факторов у обучающихся.

Педагогический контроль за формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков [18].

Степень освоения двигательных действий контролируется в объеме изучаемых требований, т.е. с учетом особенностей этапа обучения. Средством контроля являются изучаемые физические упражнения [41].

На этапе разучивания техника упражнений может проверяться также посредством выполнения отдельных элементов или структурно схожих подводящих упражнений, выполняемых в облегченных условиях.

На этапе углубленного разучивания контролируется техника навыка в стандартных условиях выполнения [37].

На 3-ем этапе совершенствования (умения 2-го порядка) техника оценивается в изменяющихся условиях, во взаимосвязи с количественными результатами (при значительных физических напряжениях), в соревновательной обстановке, т.е. в усложненных условиях.

Техника выполнения двигательных действий оценивается следующим образом:

«отлично» - если упражнение выполнено согласно описанию, без ошибок, четко, легко, уверенно, слитно в надлежащем ритме;

«хорошо» - если упражнение выполнено согласно описанию, слитно, но при этом допущено не более двух незначительных ошибок;

«удовлетворительно» - если упражнение выполнено согласно описанию, в своей основе верно, но с одной значительной или тремя незначительными ошибками;

«неудовлетворительно» - если упражнение не выполнено, выполнено с грубой или число других ошибок более трех.

Характер ошибок определяется на единой основе:

Незначительные ошибки – неточное выполнение деталей техники, практически не ведущих к снижению результата, качественных показателей

двигательного действия;

Значительные ошибки – отклонение от правильного выполнения, не нарушающие структуру двигательного действия, его основы, но снижающим его результативность, количественные показатели (нарушение ритма, потеря темпа, недостаточная амплитуда, неустойчивое положение тела и т.д.).

Грубые ошибки – отклонения от правильного (эталонного) выполнения техники, нарушающие структуру, искажающие основу техники двигательного действия, приводящие к значительному снижению результатов.

Основным средством определения уровня развития качеств являются физические упражнения (тесты). Могут применяться технические средства обучения: динамометры, тренажеры, тестовые приборы.

Тесты, применяемые для контроля, можно разделить на 2 группы:

1) физические упражнения, входящие в содержание программы и поддающиеся стандартизации;

2) физические упражнения для контроля тех физических качеств, которые не могут быть определены упражнениями 1-й группы (прыжок в длину или в высоту с места).

Проверка проводится в одинаковых условиях для всех учеников. Для повышения объективности оценки данного качества лучше использовать одно физическое упражнение. Чаще следует проверять те физические качества, которые в большей мере изменяются. В течение четверти целесообразно ежемесячно контролировать неспецифичные физические качества для раздела, а специфичные - на стыке с последующим разделом.

Требования к тестам:

- простота (по биомеханической структуре);
- оперативность (минимум времени на выполнение и обработку);
- надежность (высокая степень совпадения результатов при повторном тестировании)
- информативность (достаточная степень точности измеряемого качества);

– стабильность (воспроизводимость результатов через некоторое время).

Тесты, как правило, органически связаны с содержанием урока. Методика контроля обеспечивает объективность результатов. Основной метод контроля физических упражнений у учеников - соревновательный (проведение контрольных испытаний). Могут применяться и другие методы (динамометрия, градуирование) [50].

Сравнение результатов тестирования предварительного, текущего, этапного и итогового контроля с нормативами школьной программы позволяет судить о степени решения учебных задач в соответствующем периоде.

Контроль динамики функциональных сдвигов в организме занимающихся учитель проводит по ряду частных и комплексных признаков. Он включает:

1) контроль внешних объективных признаков состояния учеников, выражающихся в проявлениях работоспособности, их поведении и внешнем виде. Методы контроля - общепедагогические, визуальные;

2) самооценку учениками своего состояния (самочувствия, настроения, готовности к действию). Методы контроля - общепедагогические, словесно-описательные;

3) контроль динамики функционального состояния по интегральному показателю - величине ЧСС.

По совокупности этих показателей контролируют изменения исходного состояния занимающихся, оценивая одновременно и эффект занятий.

В заключение рассмотрим еще одну форму контроля двигательной деятельности - физкультурный самоконтроль.

Частично его затронули, говоря о самооценке состояния занимающихся, но содержание его гораздо шире и охватывает не только урок. При объективном проведении физкультурный самоконтроль служит источником информации для педагогического контроля. В процессе занятий

физическими упражнениями он включает также: контролирование своих движений и двигательных действий, самооценку тренировочных нагрузок. При индивидуальных занятиях физкультурный самоконтроль становится основной формой контроля и условием его эффективности [11].

В интервалах между занятиями самоконтроль должен быть ориентирован на самооценку восстановительных процессов, анализ общего самочувствия, что является источником информации для педагогического контроля о готовности к предстоящему занятию. Основной формой учета данных самоконтроля является ведение дневника, который в свою очередь требует от занимающихся определенного минимума специально-образовательных знаний, умений и навыков [45].

В дневнике самоконтроля ежедневно отмечают:

- общее самочувствие;
- характер сна;
- степень утомляемости;
- желание заниматься физической культурой;
- физическую нагрузку (физические упражнения и длительность их выполнения);
- реакцию организма (преимущественно по ЧСС);
- еженедельно подсчитывается объем каждого вида самостоятельных занятий.

В дневник также заносятся данные врачебно-медицинского осмотра: вес и рост, окружность грудной клетки и спирометрия, сила рук и становая сила, тесты ОФП:

- бег на короткие дистанции (30-100 м);
- бег на длинные дистанции (1-3 км);
- силовые упражнения (подтягивание или сгибание-разгибание рук в упоре).

Кроме того, для развития умений и навыков самоконтроля следует

применять метод взаимооценки обучающихся. Метод взаимооценки подразумевает под собой работу в парах или мини-группах, в которой обучающиеся выполняют упражнения, а их партнеры наблюдают и оценивают технику выполнения. Это помогает развивать критическое мышление и понимание правильной техники.

Метод взаимооценки обеспечивает ротацию ролей обучающихся: постоянная смена ролей (выполняющий упражнение и оценивающий) позволяет каждому ученику получить опыт как выполнения, так и оценки движений.

Данный метод позволяет обучающимся запомнить и скорректировать ошибки при выполнении двигательного действия, так как ученики при оценке друг друга лучше усваивают материал и формируют правильный зрительный образ выполнения двигательного действия.

Корректировка включает в себя прямое участие педагога в процессе выполнения двигательных действий обучающимися. Основные аспекты этого метода включают:

- непосредственную коррекцию. Учитель наблюдает за выполнением упражнений и в реальном времени вносит исправления, указывая на ошибки и показывая правильную технику. Это может быть вербальная коррекция (комментарии и объяснения) или физическая (помощь в выполнении движений);
- индивидуальные рекомендации. После наблюдения за обучающимися учитель уделяет внимание каждому обучающемуся – индивидуально для улучшения техники выполнения упражнения, что позволяет каждому ученику работать над конкретными ошибками самостоятельно.

Основываясь на корректировке педагогом отдельных двигательных ошибок (внесение в двигательное действие дополнительных ненужных движений; закрепощенность движений, несоразмерность мышечных усилий, ненужное привлечение дополнительных групп мышц; отклонения в

направлении и амплитуде движений; искаженность общего ритма двигательного действия; выполнение движения на недостаточно высокой скорости и т.) обучающиеся имеют возможность самостоятельно дорабатывать выполнение двигательных действий [22].

Самостоятельная доработка способствует развитию у обучающихся самодисциплины и ответственности за свои результаты. Этот метод включает:

- самоконтроль: обучающиеся самостоятельно анализируют свои действия, используя зеркала или видеозаписи для корректировки своей техники.
- Самостоятельные задания. Учитель может задавать обучающимся домашние задания для самостоятельной доработки определенных упражнений или техник.

Таким образом материал параграфа позволяет сделать следующие выводы:

- значение проводимой преподавателем работы по контролю и оценке формирования и освоению двигательных действий не сводится только к формальной регистрации сведений для официального отчета. Эти данные должны подвергаться систематическому анализу, творческому осмыслению и обобщению, использоваться в будущей работе. На такой основе внедрения нового возможны постоянное улучшение качества учебного процесса, обогащение его средств и рационализация методики;

- сущность контроля и оценки по выполнению двигательных действий обучающихся среднего школьного возраста состоит в определении эффекта педагогических воздействий, внесении регулярной коррекции в план и процесс его реализации, что при обучении двигательным действиям способствует формированию самостоятельных навыков обучающихся при выполнении упражнения и коррекции ошибок;

- необходимость самоконтроля обусловлена результатами сравнительного анализа объективных и субъективных оценок

индивидуального состояния в динамике в зависимости от особенностей режима жизни;

- сравнение данных поэтапного контроля свидетельствует о состоянии здоровья и уровне физической подготовленности обучающихся.

Эффективный контроль и оценка двигательных действий обучающихся среднего школьного возраста на уроках физической культуры позволяют не только объективно оценивать их физическое развитие, но и мотивировать к дальнейшим занятиям спортом, улучшению индивидуальных результатов, поддержанию здорового образа жизни, а также методы самоконтроля и самооценки обеспечивают комплексный подход к обучению, способствуя развитию у обучающихся самодисциплину и самостоятельность.

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЙ

2.1. Методы исследования

Для решения поставленных задач исследования применялись следующие методы: - теоретический анализ педагогической, научно-методической, медицинской и психологической литературы и обобщение результатов научных исследований и данных по исследуемой проблеме; - педагогическое наблюдение за выполнением технических элементов баскетбола и ошибками в двигательных действиях обучающихся; - педагогический эксперимент, включающий в себя разработку и реализацию комплекса методов контроля и оценки выполнения двигательных действий обучающимися среднего школьного возраста; - метод статической обработки данных, интерпретация результатов.

Анализ научно-методической литературы применялся для выявления возрастных особенностей обучающихся среднего школьного возраста, методов контроля и оценки двигательных действий обучающихся [4].

Педагогическое наблюдение за выполнением технических элементов баскетбола и ошибками в двигательных действиях обучающихся, осуществлялось для диагностики уровня сформированности у обучающихся навыков оценки и контроля двигательных действий проводилась контрольная игра в баскетбол.

Контрольная игра проводилась между КГ и ЭГ на констатирующем и контрольном этапах педагогического эксперимента. Во время педагогического наблюдения фиксировали такие показатели как игровые ошибки, количество аутов, количество передач мяча и вносили в протокол (табл. 2).

Таблица 2. Протокол наблюдений за игрой в баскетбол по базовым двигательным действиям

Группа	Показатели для наблюдения		
	Количество игровых ошибок	Количество аутов	Количество передач мяча
Контрольная			
Экспериментальная			

К игровым ошибкам относят – пробежку (три шага с мячом в руках), фол (грубые удары/толкания соперника). Ауты (потеря мяча) фиксировались в том случае, когда мяч выходил за пределы баскетбольной линии. Передачи мяча фиксировались для оценки взаимодействия в команде - важно, чтобы игроки чаще делали передачи мяча в своей команде, для снижения вероятности потери и отобранию мяча командой соперников).

Педагогический эксперимент (для определения эффективности предложенного комплекса методов контроля и оценки освоения двигательными действиями обучающихся среднего школьного возраста). Слово «эксперимент» (от лат. experimentum – «проба», «опыт», «испытание»). Существует множество определений понятия «педагогический эксперимент». Это специальная организация педагогической деятельности учителей и обучающихся с целью проверки и обоснования заранее разработанных теоретических предположений, или гипотез. Данный метод исследования мы применяли для проверки, выдвинутой нами гипотезы. Данный метод исследования дает возможность с помощью специально подобранных контрольных испытаний оценить уровень различных сторон подготовленности испытуемых, а также изменение этого уровня на различных этапах исследования.

Для обеспечения объективности контроля двигательных действий обучающихся применяются:

- дневник самоконтроля (по А.М. Фисюковой);
- отработка двигательных действий в мини-группах с фиксацией в

бланке наблюдений и картах оценки техники выполнения двигательного действия по 5 бальной шкале (бланки для фиксации двигательных ошибок и карточки с оценками по 5-ти балльной школе с пояснениями для обоснования оценки – являются авторской разработкой);

- критериально-оценочная карта (уровневая оценка выполнения упражнения) – авторская разработка для оценки уровня правильности выполнения двигательного упражнения;

- игровой метод (контрольная игра между обучающимися КГ и ЭГ). Он является одним из наиболее действенных в педагогическом тестировании на занятиях физической культурой и спортом и помогает достоверно оценивать воздействие на занимающихся физическими нагрузок.

Проверка двигательной деятельности обучающихся проводится в одинаковых условиях для всех учеников. Мероприятия по реализации текущего и итогового контроля позволяют объективно судить о степени решения тех или иных учебных задач на конкретном этапе процесса обучения.

Методы математической статистики. Т-критерий Стьюдента – для показания статистической достоверности полученных результатов исследования, который дает представление о том, насколько характеристики достоверно различны, т.е. установить статистически реальную значимость между ними [15].

2.2. Организация исследования

Исследование проводилось на базе муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя школа «Комплекс Покровский» г. Красноярск. Контингент исследования: обучающиеся 7 классов, в количестве 40 человек.

Для оценки результативности предложенного комплекса методов контроля и оценки (КиО) выполнения двигательных действий в начале педагогического эксперимента с обучающимися 7-го класса проводились

игровые матчи по баскетболу, во время которых оценивались умения обучающихся в данной игре. Затем обучающиеся были разделены на контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ) группы (7 А – контрольная (20 человек), 7 Б – экспериментальная (20 человек)).

Исследование проводилось в четыре этапа с сентября 2022 года по апрель 2024 года.

1 этап теоретико-поисковый – (октябрь 2022 г. - май 2023 г.). – проводился теоретический анализ информационных источников по теме научно-исследовательской работы, выбор методов исследования, построение методологического аппарата и т.д.

2 этап – теоретико-констатирующий (сентябрь - декабрь 2023 г.), включал – выбор базы и континента исследования, проведение констатирующего эксперимента, отбор контрольной и экспериментальной групп.

3 этап –формирующий (январь - март 2024 г.), заключался в – совершенствовании методов контроля и оценки выполнения двигательных действий обучающихся среднего школьного возраста.

4 этап –заключительно-обобщающий (апрель – июнь 2024 г.), включал уточнение основных положений, выносимых на защиту, формулирование выводов, оформление текста диссертации.

ГЛАВА 3. ПРАКТИЧЕСКАЯ РЕАЛИЗАЦИЯ КОМПЛЕКСА МЕТОДОВ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНКИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

3.1. Комплекс мероприятий по формированию у обучающихся среднего школьного возраста навыков контроля и оценки выполнения двигательных действий

Для формирования у обучающихся навыков контроля и оценки выполнения двигательных действий применялся комплекс мероприятий:

1. Заполнение дневника самонаблюдения и самоконтроля (авт. Фисюкова А.М.);

2. Отработка двигательных действий в мини-группах (по 3 человека) с фиксацией:

- видеозапись двигательного действия [1];
- фиксация в бланке наблюдений;
- оценивание по 5 бальной шкале;

3. Критериально-оценочная карта (уровневая оценка выполнения упражнения);

4. Контрольная игра.

Данные мероприятия направлены на формирование целеполагания обучающихся среднего школьного возраста; формирование навыков самоанализа и рефлексии у обучающихся среднего школьного возраста; общее физическое развитие обучающихся; формирование умения работать в команде.

Охарактеризуем данные мероприятия подробнее:

1. Дневник самонаблюдения и самоконтроля (по А.М. Фисюковой) [55]. Результаты самоконтроля рекомендуется фиксировать в дневнике самоконтроля, чтобы была возможность их периодически анализировать самостоятельно или совместно с преподавателем, тренером и врачом.

- помогает занимающимся лучше познавать самих себя;
- приучает следить за собственным здоровьем;
- позволяет своевременно заметить степень усталости от умственной работы или физической тренировки, опасность переутомления и заболевания;
- определить, сколько времени требуется для отдыха и восстановления умственных и физических сил;
- какими средствами и методами при восстановлении достигается наибольшая эффективность.

Критерии оценки индивидуального состояния/самочувствия:

- если ученик находился в хорошем настроении, не чувствовал сонливость, его не беспокоили какие-либо болевые ощущения, то самочувствие оценивалось как «хорошее»;
- если обучающийся испытывал сонливость/упадок настроения/или болевые ощущения, то он мог сделать пометку в дневнике самоконтроля, а затем обсудить это с учителем физической культуры, чтобы оценить свое самочувствие;
- о хорошем аппетите обучающегося свидетельствовало количество приемов пищи: 4 приёма и 2 перекуса – аппетит «хороший»; 3 приёма/менее и 1 перекус/без перекуса – аппетит «удовлетворительный».
- в случае возникновения затруднений в оценке свое состояния и заполнения дневника самоконтроля обучающиеся обращались к учителю физической культуры. Ученикам разрешалось делать любые пометки, которые описывали их состояние за прошедший день.

2. Отработка двигательных ошибок в мини-группах (по 3 человека) с фиксацией.

Ошибки определяли самостоятельно при наблюдении за одноклассником. Во время выполнения двигательного действия обучающегося его одноклассники в мини-группе делали видеозапись, затем сравнивали с видеозаписью, сделанную учителем физической культуры, на которой учитель показывал правильную технику выполнения двигательного

действия.

Двигательные ошибки, такие как: внесение в двигательное действие дополнительных ненужных движений; закрепощенность движений, несоразмерность мышечных усилий, ненужное привлечение дополнительных групп мышц; отклонения в направлении и амплитуде движений; искаженность общего ритма двигательного действия; выполнение движения на недостаточно высокой скорости и с недостаточной силой, вносились в бланки фиксации двигательных ошибок (представлен ниже).

Бланк для фиксации двигательных ошибок

Ф.И.О.

сдающего _____

Ф.И.О

проверяющего _____

Наименование двигательного действия	Кисти рук/локти/плечи	Корпус (положение тела)	Положение ног (стопы/колени/бёдра)	Качество выполнения (сила)
Броски в корзину				
Ведение мяча				
Передача мяча				

Двигательные действия, которые отработывали обучающиеся в мини-группах:

1. *Броски в корзину* – важнейший элемент в баскетболе. Чтобы выиграть матч, команда должна превзойти противника в счете, а это достигается посредством более точных бросков. Все остальные приемы игры служат созданию условий для овладения корзиной. Чтобы приносить пользу команде, каждый игрок должен уметь метко поражать корзину [9].

2. *Ведение мяча* выполняется в первую очередь за счет разгибания руки в локте и сгибания запястья и пальцев. Ведите мяч с помощью движений запястья, кисти и небольшого движения предплечья. Мяч должен контролироваться пальцами и подушечками кисти (мяч следует удерживать,

не касаясь его внутренней поверхностью кисти); пальцы расставлены удобно и как шапкой накрывают мяч. «Поглаживайте» мяч, но ударяйте им о пол жестко.

3. *Передача мяча* - прием техники владения мячом, с помощью которого партнеры, перемещая мяч, создают благоприятную ситуацию для завершения атаки броском [3].

При передаче мяча двумя руками от груди кисти с расставленными пальцами свободно охватывают мяч, удерживаемый на уровне пояса, локти опущены. Кругообразным движением рук мяч подтягивают к груди и посылают вперед резким выпрямлением рук почти до отказа, дополняя его движением кистей, придающим мячу обратное вращение.

В конце каждого занятия выставлялась оценка каждому обучающемуся. Наблюдающие должны были описать основные замечания и внести в карточку с оценками. Оценка производилась по 5-ти балльной шкале:

- 5 баллов: «отлично» - если упражнение выполнено согласно описанию, без ошибок, четко, легко, уверенно, слитно в надлежащем ритме;

- 4 балла: «хорошо» - если упражнение выполнено согласно описанию, слитно, но при этом допущено не более двух незначительных ошибок;

- 3 балла: «удовлетворительно» - если упражнение выполнено согласно описанию, в своей основе верно, но с одной значительной или тремя незначительными ошибками;

- 2 и менее баллов: «неудовлетворительно» - если упражнение не выполнено, выполнено с грубой или число других ошибок более трех.

Характер ошибок определялся на единой основе:

Незначительные ошибки – неточное выполнение деталей техники, практически не ведущих к снижению результата, качественных показателей двигательного действия (нечеткая стойка, лишнее движение кистей рук, недостаточное приседание и т.д.);

Значительные ошибки – отклонение от правильного выполнения, не нарушающие структуру двигательного действия, его основы, но снижающим

его результативность, количественные показатели (лишние движения при выполнении двигательного действия, недостаточная сила выполнения, неустойчивое положение тела и т.д.).

Грубые ошибки – отклонения от правильного (эталонного) выполнения техники, нарушающие структуру, искажающие основу техники двигательного действия, приводящие к значительному снижению результатов.

Карточки с оценками по 5-ти балльной школе (с пояснениями для обоснования оценки)

Ф.И.О. сдающего
Оценка:
Замечания: _____ _____ _____

Для уточнения оценки и замечаний по выполнению двигательного действия обучающиеся показывали учителю физической культуры видеозаписи, сделанные ими в мини-группах.

3. Критериально-оценочная карта (уровневая оценка выполнения упражнения).

Данная авторская разработка применялась для оценки уровня правильности выполнения обучающимися того или иного разучиваемого двигательного действия (табл.3).

Оценка уровня выполнения двигательного действия происходила с помощью бланков фиксации двигательных ошибок и карточек с оценками двигательного действия. Затем, на основе индивидуальной оценки, определялся уровень выполнения двигательных действий в контрольной и экспериментальной группе.

Таблица 3. Критериально-оценочная карта техники выполнения упражнений

№ п/п	Наименование упражнения	Критерии правильности выполнения упражнения	Ошибки при выполнении упражнения	Уровни оценивания		
					До	После
1.				В		
				С		
				Н		
2.				В		
				С		
				Н		
3.				В		
				С		
				Н		

Высокий уровень – обучающийся выполняет двигательное упражнение с высокой точностью, без лишних движений. Упражнение выполняется координировано и в правильной последовательности (например, подседание, наклон корпуса, поднятие мяча вдоль корпуса, движение кистями рук, бросок мяча). Упражнение выполняется с достаточной силой и скоростью. Оценка за выполнение двигательного действия «отлично» (5 баллов).

Средний уровень – обучающийся выполняет упражнение с недостаточной силой, однако в технике выполнения упражнения не наблюдаются грубые двигательные ошибки. Оценка за выполнение двигательного действия «хорошо» (4 балла) или «удовлетворительно» (3 балла).

Низкий уровень – обучающийся не выполняет двигательное упражнение или выполняет его с грубыми ошибками. Оценка за выполнение двигательного действия «неудовлетворительно» (2 и менее баллов).

4.Контрольная игра.

Для оценки результативности предложенного комплекса КиО в начале

педагогического эксперимента с обучающимися 7-го класса проводились игровые матчи по баскетболу, во время которых оценивались умения обучающихся в данной игре. К игровым ошибкам относят – пробежку (три шага с мячом в руках), фол (грубые удары/толкания соперника). Ауты (потеря мяча) фиксировались в том случае, когда мяч выходил за пределы баскетбольной линии. Передачи мяча фиксировались для оценки взаимодействия в команде - важно, чтобы игроки чаще делали передачи мяча в своей команде, для снижения вероятности потери и отобранию мяча командой соперников).

Фиксировались: количество игровых ошибок, ауты, передачи мяча.

По итогам изучения комплекса мероприятий по формированию у обучающихся среднего школьного возраста навыков контроля и оценки выполнения двигательных действий можно сделать следующие выводы:

- заполнение дневника самоконтроля позволит обучающимся отслеживать показатели самочувствия и физического развития, основываясь на которых педагог, совместно с обучающимся, сможет скорректировать физическую нагрузку занимающегося, применить дополнительные средства и методы физической культуры, а также развить у обучающегося дисциплинированность и заинтересованность в занятиях физкультурной деятельностью;
- отработка двигательных ошибок в мини-группах с использованием предложенных бланков для фиксации двигательных ошибок и карточек с оценками по 5-ти балльной школе (с пояснениями для обоснования оценки) даст обучающимся возможность: корректно и грамотно формулировать объяснения двигательных действий; формировать правильный зрительный образ двигательного действия; развивать навыки самостоятельной и групповой работы;
- критериально-оценочная карта (уровневая оценка выполнения упражнения) позволяет проанализировать эффективность методов контроля и оценки формирования двигательных действий

обучающихся среднего школьного возраста. Авторская разработка учитывает: критерии правильности выполнения упражнения; ошибки при выполнении упражнения и уровни оценивания (высокий, средний, низкий); уровни оценивания.

- Соревновательный метод, применяющийся в ходе контрольной игры в баскетбол, позволяет педагогу оценить эффективность предложенных методов контроля и оценки формирования двигательных действий обучающихся, а также их уровень технической подготовленности для игры в баскетбол.

3.2. Оценка уровня сформированности у обучающихся навыков контроля и оценки выполнения двигательных действий

Результативность комплекса методов контроля и оценки выполнения двигательных действий обучающихся 7 классов оценивалась с помощью педагогического наблюдения, которое проводилось на констатирующем и контрольном этапах педагогического эксперимента.

Результаты нормативов в контрольной игре, вносились в протокол наблюдений, представленного в параграфе 2.1., затем, по данному протоколу оформлялись диаграммы, для наглядности результативности предложенного комплекса методов контроля и оценки выполнения двигательных действий обучающихся 7-х классов.

Результаты контрольной игры вносились в протокол наблюдения по каждому обучающемуся индивидуально (табл. 4, 5).

Таблица 4. Протокол наблюдений за игрой в баскетбол по базовым двигательным действиям обучающихся контрольной группы на констатирующем этапе педагогического эксперимента

№п/п	Показатели для наблюдения		
	Количество игровых ошибок	Количество аутов	Количество передач мяча
1	5	7	5
2	4	7	4
3	6	5	4
4	2	7	3
5	5	7	3
6	4	6	1
7	5	5	4
8	7	7	5
9	5	2	1
10	3	2	3
11	6	4	2
12	6	2	3
13	7	4	4
14	8	3	4
15	8	3	3
16	7	7	2
17	5	5	4
18	6	5	3
19	4	3	6
20	3	4	3
Ср.	5, 52±0,22	4,75±0,41	3,35±0,28

На констатирующем этапе педагогического эксперимента обучающиеся контрольной группы допускали игровые ошибки в диапазоне от 2 до 8. Средний показатель контрольной группы по количеству игровых ошибок равен 5. Количество аутов в среднем по контрольной группе составил 5, что свидетельствует о частой потере мяча каждого игрока на протяжении контрольной игры. Количество передач мяча варьируется от 1 до 6, средний показатель группы равен 3, что говорит о низкой сыгранности команды и неумении обучающихся контрольной группы вовремя отдавать мяч игроку своей команды, для высокой результативности игры.

Результаты контрольной игры в баскетбол экспериментальной группы

отображены в таблице 5.

Таблица 5. Протокол наблюдений за игрой в баскетбол по базовым двигательным действиям обучающихся экспериментальной группы на констатирующем этапе педагогического эксперимента

№п/п	Показатели для наблюдения		
	Количество игровых ошибок	Количество аутов	Количество передач мяча
1	4	6	4
2	6	6	3
3	5	5	4
4	5	7	4
5	8	7	2
6	9	9	2
7	7	5	4
8	4	4	5
9	6	2	5
10	8	2	3
11	2	4	2
12	6	4	3
13	4	4	3
14	3	5	3
15	5	3	2
16	2	7	2
17	7	7	4
18	7	5	4
19	6	2	5
20	5	2	4
Ср.	5,45±0,43	4,8±0,45	3,4±0,27

Из таблицы видно, что на констатирующем этапе педагогического эксперимента обучающиеся экспериментальной группы имели количество игровых ошибок от 2 до 9. Средний показатель по количеству игровых ошибок в экспериментальной группе, как и в контрольной, равен 5. Количество аутов в среднем по контрольной группе составил 4, игроки экспериментальной группы на протяжении игры часто совершали потерю мяча, из-за редких передач мяча (в среднем 3 передачи на каждого игрока за игру).

Средние показатели КГ и ЭГ были внесены в протокол наблюдений за контрольной игрой на констатирующем этапе эксперимента (табл. 6).

Таблица 6. Протокол наблюдений за игрой в баскетбол по базовым двигательным действиям на констатирующем этапе педагогического эксперимента

Группа	Показатели для наблюдения		
	Количество игровых ошибок	Количество аутов	Количество передач мяча
Контрольная	5,52±0,22	4,75±0,41	3,35±0,28
Экспериментальная	5,45±0,43	4,8±0,45	3,4±0,27
	$p \leq 0.05$ $t_{Эмп} = 0.3$ $t_{Кр} = 2.02$	$p \leq 0.05$ $t_{Эмп} = 0.1$ $t_{Кр} = 2.02$	$p \leq 0.05$ $t_{Эмп} = 0.1$ $t_{Кр} = 2.02$

Полученное эмпирическое значение t-критерия Стьюдента по игровым показателям контрольной и экспериментальной групп находится в зоне незначимости, свидетельствующее о том, что между показателями КГ и ЭГ нет достоверных статистических различий на констатирующем этапе педагогического эксперимента.

Результаты педагогического наблюдения на констатирующем этапе представлены на рисунке 1. Можно отметить, что на начало исследования отмечается высокий уровень ошибок в обеих группах, количество ошибок равно 5.

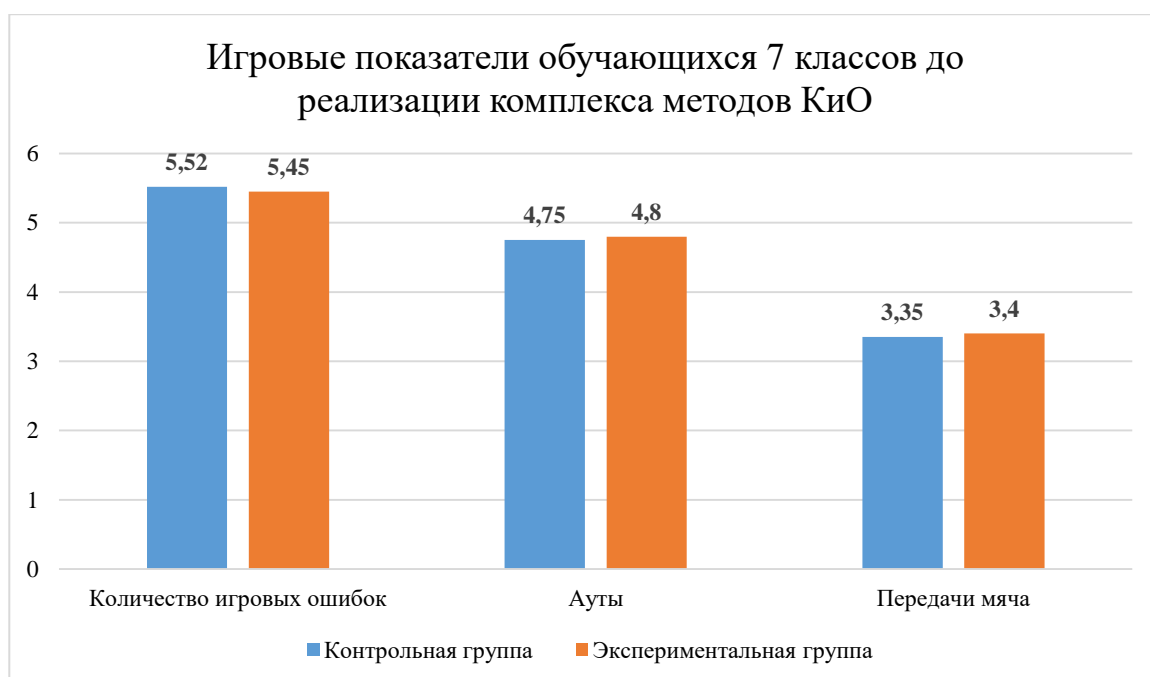


Рисунок 1. Результаты педагогического наблюдения на констатирующем этапе в контрольной и экспериментальной группах

Можно отметить, что на начало исследования отмечается высокий уровень ошибок в обеих группах, количество игровых ошибок равно 5, количество аутов в обеих группах, в среднем, равно 4. Среднее количество передач мяча в контрольной и экспериментальной группах равно 3, что является показателем низкого уровня владения техникой передач мяча в обеих группах.

Констатирующий этап педагогического эксперимента показал, что обучающиеся контрольной и экспериментальной групп находятся на одинаково низком уровне выполнения двигательных действий. Результаты контрольной игры, зафиксированные в протоколе наблюдений и расчет достоверности данных результатов подтверждает отсутствие достоверных различий между исследуемыми группами.

После констатирующего этапа педагогического эксперимента, обучающиеся экспериментальной группы разучивали двигательные упражнения с применением предложенного комплекса методов контроля и оценки формирования двигательных действий, который представлен в параграфе 3.1. Контрольная группа разучивала двигательные действия, применимые в баскетболе по общепринятой методике.

На контрольном этапе педагогического эксперимента между обучающимися КГ и ЭГ была повторно проведена контрольная игра в баскетбол. Результаты контрольной игры представлены в таблицах 7, 8 и 9.

Таблица 7. Протокол наблюдений за игрой в баскетбол по базовым двигательным действиям обучающихся контрольной группы на контрольном этапе педагогического эксперимента

№п/п	Показатели для наблюдения		
	Количество игровых ошибок	Количество аутов	Количество передач мяча

1	5	4	6
2	3	3	6
3	4	3	2
4	3	4	2
5	6	5	5
6	2	2	4
7	3	2	5
8	3	4	3
9	4	4	6
10	2	5	6
11	4	5	2
12	7	9	2
13	7	1	5
14	5	4	4
15	4	4	4
16	0	1	3
17	3	2	4
18	6	5	5
19	1	5	2
20	4	3	2
Ср.	3,8 ±0,41	3,75±0,40	3,9±0,35

Контрольный этап педагогического эксперимента показал, что у обучающихся контрольной группы не произошло существенных положительных изменений. Средний показатель контрольной группы по количеству игровых ошибок стал равен 4, вместо 5. Количество аутов в среднем по контрольной группе после проведения педагогического эксперимента равнялось 4, до проведения педагогического эксперимента данный показатель был равен 5. Количество передач мяча КГ варьируется от 2 до 6, средний показатель группы равен 3, что говорит о низкой сыгранности команды и неумении обучающихся контрольной группы вовремя отдавать мяч игроку своей команды, для высокой результативности игры.

Таблица 8. Протокол наблюдений за игрой в баскетбол по базовым двигательным действиям обучающихся экспериментальной группы на контрольном этапе педагогического эксперимента

№п/п	Показатели для наблюдения		
	Количество игровых ошибок	Количество аутов	Количество передач мяча
1	1	0	8

2	1	0	6
3	3	2	9
4	1	0	12
5	1	1	6
6	1	1	7
7	0	0	7
8	0	2	7
9	1	2	8
10	2	1	6
11	0	0	9
12	3	1	9
13	0	1	10
14	1	3	6
15	0	2	6
16	2	1	8
17	0	1	4
18	2	2	6
19	0	0	11
20	0	3	8
Ср.	1±0,22	1±0,23	8±0,44

Из индивидуальных показателей по базовым двигательным действиям обучающихся экспериментальной группы на контрольном этапе педагогического эксперимента видно, количество игровых ошибок сократилось с 5 до 1. Средний показатель по количеству игровых ошибок в экспериментальной группе, снизился и стал равен 1 вместо 5. Количество аутов в среднем по экспериментальной группе на контрольном этапе педагогического эксперимента составил 8, что свидетельствует об успешном усвоении техники передач мяча.

После реализации экспериментального комплекса на контрольном этапе проводилась игра, в которой снова фиксировали показатели в соответствии с протоколом наблюдения (табл. 9) контрольная и экспериментальная группа играли между собой. Для развития навыков контроля и оценки правильности выполнения двигательных действий обучающихся в игре баскетбол 7 классов бала повторно проведена оценка игровых показателей.

Таблица 9. Протокол наблюдений за игрой в баскетбол по базовым двигательным действиям на контрольном этапе педагогического эксперимента

Группа	Показатели для наблюдения		
	Количество игровых ошибок	Количество аутов	Количество передач мяча
Контрольная	3,8 ±0,41	3,75±0,40	3,9±0,35
Экспериментальная	1±0,22	1±0,23	8±0,44
	$p \leq 0.05$ $t_{Эмп} = 6.1$ $t_{Кр} = 2.02$	$p \leq 0.05$ $t_{Эмп} = 5.8$ $t_{Кр} = 2.02$	$p \leq 0.05$ $t_{Эмп} = 6.8$ $t_{Кр} = 2.02$

Полученное эмпирическое значение t-критерия Стьюдента по игровым показателям контрольной и экспериментальной групп находится в зоне значимости, свидетельствующее о том, что между показателями КГ и ЭГ существуют достоверные статистические различия на контрольном этапе педагогического эксперимента.

Результаты наблюдений игры на контрольном этапе представлены на рисунке 2. Следует отметить, что количество игровых ошибок в экспериментальной группе существенно снизилось.

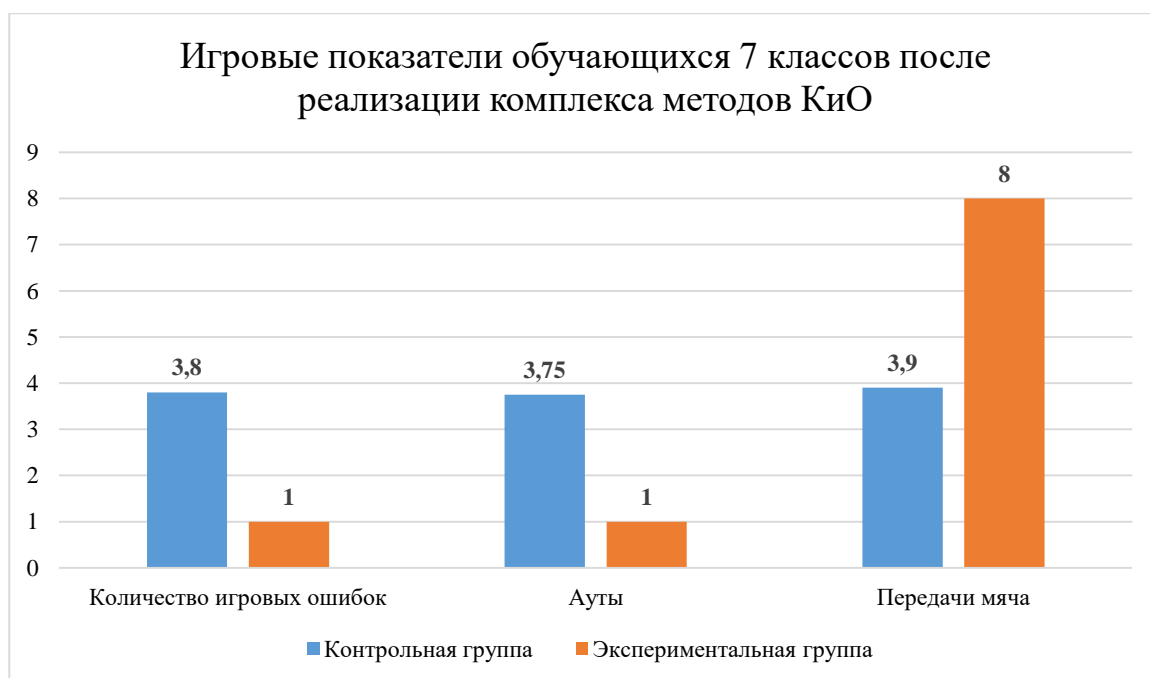


Рисунок 2. Результаты педагогического наблюдения на контрольном этапе в контрольной и экспериментальной группах

Как видно из результатов педагогического наблюдения после реализации комплекса контроля и оценки выполнения двигательных действий в экспериментальной группе произошли существенные изменения. Так, количество игровых ошибок снизилось с 5 до 1 (50%). Количество аутов также снизилось с 5 до 1 (50%). Что касается показателя «передачи мяча» – результаты увеличились с 4 до 8 (25%), следует отметить, что данный показатель свидетельствует о том, что обучающиеся экспериментальной группы стали чаще делать командные пасы, демонстрируя правильную технику передачи мяча, именно поэтому, прирост результатов является положительным.

Далее представим результаты апробации критериально-оценочной карты обучающихся контрольной и экспериментальной групп с уровнями оценки выполнения двигательных упражнений до и после проведения педагогического эксперимента (табл.10, 11)

Таблица 10. Критериально-оценочная карта (уровневая оценка

выполнения упражнения) контрольной группы

№ п/п	Наименование упражнения	Показатели правильности выполнения упражнения	Ошибки при выполнении упражнения	Уровни оценивания		
					До	После
1.	Стойка готовности	- ноги на ширине плеч, стопы — параллельно друг другу на одной линии или незначительно выставленной вперед правой или левой ноги. Впередистоящая стопа направлена носком вперед, сзади стоящая развернута в сторону; колени незначительно согнуты, вес тела равномерно распределен на обе стопы; туловище слегка наклонено вперед; игрок занимает устойчивое положение, прочно удерживая равновесие; руки полусогнуты, кисти находятся на уровне груди.	- полностью выпрямленные в коленных и тазобедренных суставах ноги — удержание равновесия и быстрое начало передвижения затруднены; - неустойчивое расположение стоп: сильно сомкнуты или расставлены, масса тела перенесена на носки или пятки — в любой момент возможна потеря равновесия; - согнутая спина, опущенная вперед голова, туловище и голова отклонены назад или в сторону — неустойчивое положение; - взгляд направлен в пол или отведен в сторону — потеря контроля над игровой ситуацией; - излишне закрепощены верхние конечности, опущены или сильно подняты руки — чрезмерная скованность, мешающая своевременному перемещению или надежному владению мячом.	В		
				С		+
				Н	+	
2.	Имитация броска мяча	-игрок прицеливается в центр кольца и, подседая, выполняет замах руками с «мячом». - движение «мяча» продолжается вдоль туловища вверх, до уровня глаз, и далее вверх-вперед в направлении «корзины». - одновременно с выпрямлением рук	- неправильное исходное положение ног и руки с мячом перед броском; - выполняется резко, без плавного последовательного разгибания ног, руки и направляющего движения кистью; - неполное выпрямление ног и руки в момент завершающего движения кистью.	В		
				С	+	+
				Н		

		происходит плавное разгибание ног, и масса тела переносится на впереди стоящую ногу или на носки. Заканчивается бросок мягким захлестывающим движением кистей, которые после выпуска «мяча» остаются слегка разведенными наружу.			
3.	Остановк а прыжком	-осуществляется толчком правой или левой ноги. - игрок ставит толчковую ногу упруго со всей стопы прямо по направлению движения с последующим отталкиванием вперед. В безопасном положении баскетболист догоняет или опережает толчковую другой ногой.	- в момент остановки нет удлинённого первого шага или «стелющегося» прыжка; - первый шаг остановки или прыжок выполняется не вперед, а утрированно вверх, происходят значительные вертикальные колебания центра тяжести тела; - не используется разворот стоп для гашения скорости; стопы ставятся узко или на одной линии по направлению движения: игрок принимает неустойчивое положение; - нет сгибания в коленных и тазобедренных суставах, игрок приходит на прямые ноги: движение может быть продолжено вперед по инерции, что вызовет потерю равновесия или приход в неустойчивое положение.	В С Н	+ +

Уровневая оценка выполнения двигательных упражнений контрольной группы на констатирующем и контрольном этапе педагогического эксперимента показала, что обучающиеся КГ не овладели навыками контроля и оценки своих двигательных действий. Низкий уровень выполнения упражнений «стойка готовности» и «остановка прыжком» удалось поднять до среднего уровня, однако обучающиеся продолжали совершать значительные ошибки такие как: отклонение от правильного выполнения, не нарушающие

структуру двигательного действия, его основы, но снижающим его результативность, количественные показатели (лишние движения при выполнении двигательного действия, недостаточная сила выполнения, неустойчивое положение тела и т.д.). Техника выполнения двигательного упражнения «имитация броска мяча» - не изменилась, так как на констатирующем и контрольном этапах педагогического исследования уровень выполнения данного упражнения – средний.

Результаты уровневой оценки выполнения двигательных упражнений обучающихся экспериментальной группы представлены в таблице 11.

Таблица 11. Критериально-оценочная карта (уровневая оценка выполнения упражнения) экспериментальной группы

№ п/п	Наименование упражнения	Показатели правильности выполнения упражнения	Ошибки при выполнении упражнения	Уровни оценивания		
					До	После
1.	Стойка готовности	- ноги на ширине плеч, стопы — параллельно друг другу на одной линии или незначительно выставленной вперед правой или левой ноги. Впередистоящая стопа направлена носком вперед, сзади стоящая развернута в сторону; колени незначительно согнуты, вес тела равномерно распределен на обе стопы; туловище слегка наклонено вперед; игрок занимает устойчивое положение, прочно удерживая равновесие; руки полусогнуты, кисти находятся на уровне груди.	- полностью выпрямленные в коленных и тазобедренных суставах ноги — удержание равновесия и быстрое начало передвижения затруднены; - неустойчивое расположение стоп: сильно сомкнуты или расставлены, масса тела перенесена на носки или пятки — в любой момент возможна потеря равновесия; - согнутая спина, опущенная вперед голова, туловище и голова отклонены назад или в сторону — неустойчивое положение; - взгляд направлен в пол или отведен в сторону — потеря контроля над игровой ситуацией; - излишне закрепощены	В		+
				С		
				Н	+	

			верхние конечности, опущены или сильно подняты руки — чрезмерная скованность, мешающая своевременному перемещению или надежному владению мячом.			
2.	Имитация броска мяча	<p>- игрок выполняет подседание, выполняет замах руками с «мячом».</p> <p>- движение «мяча» продолжается вдоль туловища вверх, до уровня глаз, и далее вверх-вперед в направлении «корзины».</p> <p>- одновременно с выпрямлением рук происходит плавное разгибание ног, и масса тела переносится на впереди стоящую ногу или на носки. Заканчивается бросок мягким захлестывающим движением кистей, которые после выпуска «мяча» остаются слегка разведенными наружу.</p>	<p>- неправильное исходное положение ног и руки с мячом перед броском;</p> <p>- выполняется резко, без плавного последовательного разгибания ног, руки и направляющего движения кистью;</p> <p>- неполное выпрямление ног и руки в момент завершающего движения кистью.</p>	В		+
				С	+	
				Н		
3.	Остановка прыжком	<p>-осуществляется толчком правой или левой ноги.</p> <p>- игрок ставит толчковую ногу упруго со всей стопы прямо по направлению движения с последующим отталкиванием вперед. В безопорном положении баскетболист догоняет или опережает толчковую другой ногой.</p>	<p>- в момент остановки нет удлиненного первого шага или «стелющегося» прыжка;</p> <p>- первый шаг остановки или прыжок выполняется не вперед, а утрированно вверх, происходят значительные вертикальные колебания центра тяжести тела;</p> <p>- не используется разворот стоп для гашения скорости; стопы ставятся узко или на одной линии по направлению движения: игрок принимает неустойчивое положение;</p> <p>- нет сгибания в коленных и тазобедренных суставах,</p>	В		+
				С		
				Н	+	

			игрок приходит на прямые ноги: движение может быть продолжено вперед по инерции, что вызовет потерю равновесия или приход в неустойчивое положение.			
--	--	--	---	--	--	--

Уровневая оценка выполнения двигательных упражнений экспериментальной группы на констатирующем и контрольном этапе педагогического эксперимента показала, что обучающиеся данной группы овладели умениями и навыками контроля и оценки своих двигательных действий. Низкий уровень выполнения упражнений «стойка готовности» и «остановка прыжком» удалось поднять до высокого уровня, что свидетельствует о выполнении двигательного упражнения с высокой точностью, без лишних движений. Упражнение выполняется координировано и в правильной последовательности (подседание, наклон корпуса и т.д.). Упражнение выполняется с достаточной силой и скоростью. Оценка за выполнение двигательного действия «отлично» (5 баллов). Техника выполнения двигательного упражнения «имитация броска мяча» - изменилась, со среднего уровня на высокий.

Процентное изменение результатов в контрольной и экспериментальной группах представлено на рисунке 3.



Рисунок 3. Результаты педагогического наблюдения после реализации комплекса контроля и оценки выполнения двигательных действий контрольной и экспериментальной групп в процентном соотношении

Таким образом, процентное изменение в игровых показателях в контрольной игре распределились следующим образом:

- количество игровых ошибок в контрольной группе составило 75%, в экспериментальной 50%, что свидетельствует о наименьшем количестве пробежек и фолов обучающихся экспериментальной группы;

- количество аутов в контрольной группе составило 69%, в экспериментальной группе – 37%, что отображает количество потерь мяча в ходе контрольной игры, представители экспериментальной группы снизили данный показатель в отличие от игроков контрольной группы. Показатель «передача мяча» свидетельствует о сыгранности команды, данный показатель в экспериментальной группе – увеличился, следовательно техника передач мяча в экспериментальной группе – улучшилась в то время, как этот же показатель в контрольной группе увеличить не удалось.

Исходя из результатов проведенного педагогического эксперимента с применением предложенного комплекса методов контроля и оценки

выполнения двигательных действий обучающихся 7-х классов, можно сделать вывод о том, что предложенный комплекс – эффективен и его можно рекомендовать для реализации в учебно-тренировочном процессе.

Заключение

Педагогический контроль в целом прослеживает взаимосвязь и соответствие между педагогически направленными воздействиями, запланированными результатами и реально полученными. В случае же их несоответствия должны приниматься необходимые решения и вноситься коррективы в запланированный процесс физического воспитания, что позволяет реализовать предложенный, в данном исследовании, комплекс методов контроля и оценки выполнения двигательных действий обучающихся.

В результате проделанной работы были сделаны следующие выводы:

1) Изучена и конкретизирована разработанность методологических подходов к обоснованию методов контроля и оценки выполнения двигательных действий обучающихся среднего школьного возраста. Главное направление методов педагогического контроля и оценки выполнения двигательных действий обучающихся среднего школьного возраста заключается в анализе соотношений динамики педагогически направленных воздействий и педагогически обусловленных изменений уровня образования, развития и поведения занимающихся. Несоответствие реальных отношений планируемому целевому результату определяет необходимость уточнения направленности и параметров педагогических воздействий и внесение соответствующих коррективов в предварительно намеченный план;

2) Проанализирована эффективность имеющихся в теории и методике физической культуры методов контроля и оценки формирования двигательных действий. Таким образом, наиболее эффективными из существующих методов контроля и оценки на уроках физической культуры обучающихся среднего школьного возраста являются: дневник самонаблюдения и самоконтроля; контрольная игра – для оценки применения полученных умений и навыков на практике. В исследовании также были разработаны средства отработки двигательных действий в мини-группах:

– видеозапись двигательного действия;

- фиксация в бланке наблюдений;
- оценивание по 5 бальной шкале;
- критериально-оценочная карта (уровневая оценка выполнения упражнения).

3) Реализация предложенного комплекса методов контроля и оценки выполнения двигательных действий обучающихся позволила сделать вывод о его эффективности, о чем свидетельствуют результаты проведенного педагогического эксперимента. Так, количество игровых ошибок в экспериментальной группе 50%, что свидетельствует о наименьшем количестве пробежек и фолов обучающихся экспериментальной группы; - количество аутов в экспериментальной группе – 37%, что отображает количество потерь мяча в ходе контрольной игры, представители экспериментальной группы снизили данный показатель. Показатель «передача мяча» свидетельствует о сыгранности команды, данный показатель в экспериментальной группе составил 75%, следовательно техника передач мяча в экспериментальной группе – улучшилась.

Библиографический список

1. Аверьясов В. В. Видеоанализ как инструмент контроля и коррекции двигательных действий в процессе учебных занятий студентов, занимающихся плаванием //Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. – 2022. – №. 7 (209). – С. 3-8.
2. Андрюхина, Т. В. Программа курса: Физическая культура. X-XI классы. Серия ФГОС «Инновационная школа» / Т. В. Андрюхина, Н. В. Третьякова. – М. : Рус. слово, 2014. – 64 с. С. 7.
3. Апашкина Н. В. Формирование координационных способностей обучающихся основной школы посредством игры в баскетбол на уроках физической культуры //Актуальные проблемы теории и практики спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры. – 2021. – С. 16-22.
4. Афанасьев В., Уколова Л., Грибкова О. Методология и методы научного исследования. Учебное пособие для бакалавриата и магистратуры. – Litres, 2022.
5. Бадмаева Б. Б. Возрастные особенности современных школьников 10-12 лет //Образование и наука. – 2012. – №. 7. – С. 45-53.
6. Ботяев В. Л., Белоус А. Р., Скворцова Е. П. Контроль и оценка скоростно-силовых способностей у учащихся среднего школьного возраста //Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения. – 2018. – С. 41-44.
7. Бурдастых А. И., Зуев А. Л., Чернев И. Л. Физическое воспитание в школе: проблемы и перспективы //Актуальные вопросы физического и адаптивного физического воспитания в системе образования. – 2021. – С. 53-58.
8. Винер И.А. О новом содержании урока физической культуры / И.А. Винер // Физическая культура в школе. - 2012. - № 3. - С. 40-46.
9. Власов А. А. и др. Виды и методика обучения технике бросков в

- баскетболе на уроках физической культуры в школе //Актуальные научные исследования в современном мире. – 2021. – №. 5-3. – С. 119-122.
10. Возняк Н.Е. Методика преподавания физической культуры: учебно-метод. пособие / Н. Е. Возняк. - М.: Овал, 2008. - 354 с.
11. Востриков, В. А. Физкультурное образование школьников: характеристика, основные задачи / В. А. Востриков // Физ. культура в шк.— 2008.— № 4.— С. 3.
12. Гимазов Р. М. Алгоритм решения педагогических задач при формировании двигательного действия //Физическая культура и спорт в образовательном пространстве: инновации и перспективы развития. – 2020. – С. 24-30.
13. Гимазов Р. М. Инновационный подход к совершенствованию техники достижения цели двигательных действий //Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. – 2021. – №. 4 (194). – С. 104-109.
14. Гордияш И. А. Модель организации учебно-воспитательного процесса по формированию физической культуры личности учащихся среднего школьного возраста: дис. – Волгоград: ИА Гордияш, 2015
15. Губа В. и др. Педагогические измерения в спорте: методы, анализ и обработка результатов. – Litres, 2022.
16. Дунаев, К. С. Контроль двигательных действий на уроках физической культуры в школе / К. С. Дунаев, И. О. Черепанова, С. А. Ярушин // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2020.— Т. 5, № 2.—С. 70-74.
17. Елагина Н. Л., Скиридова А. С. Особенности обучающихся среднего школьного возраста и их учёт при повышении уровня физической подготовленности //Проблемы и перспективы развития образования в России. – 2015. – №. 37. – С. 149-154.
18. Ислотов И. Научно-теоретические подходы к использованию игрового метода на уроках физической культуры у детей школьного возраста.

- (Особенности физиологического развития детей школьного возраста)
//Центральноазиатский журнал образования и инноваций. – 2023. – Т. 2.
– №. 6 Part 3. – С. 176-183.
19. Кабышева м. И. Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация //Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. Учредители: Челябинский государственный университет. – 2022. – Т. 7. – №. 4. – С. 91-97.
20. Кадиров Р. Х. Современность педагогических исследований в области физической культуры //Педагогическое образование и наука. – 2020. – №. 1. – С. 79-83.
21. Каинов К. А. Технология направленного формирования универсальных учебных действий на уроках физической культуры с учащимися средних классов //Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. – 2021. – №. 2 (192). – С. 119-125.
22. Каинов К. А. Формирование универсальных учебных действий по предмету «Физическая культура» с использованием самооценки и самоконтроля учащихся //Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. – 2014. – №. 6 (112). – С. 83-86.
23. Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе: от действия к мысли: пособие для учителя / А.Г. Асмолов, Г.В. Бурменская, И.А. Володарская и др.; под ред. А.Г. Асмолова. – М.: Просвещение, 2011. – 152 с.
24. Караулова Л. К. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности. – 2021.
25. Карпов В. Ю., Марьина Н. В., Скоросов К. К. Теоретико-методические аспекты сопряженного развития физических качеств и формирования техники двигательных действий у девочек среднего школьного возраста //Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. – 2015. – №. 6 (124). – С. 91-96.
26. Козицын А. Л., Розов В. В. Тестирование как способ проверки уровня

- усвоения двигательного действия //Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики. – 2020. – С. 61-66.
- 27.Котлярова И. О. Метод моделирования в педагогических исследованиях: история развития и современное состояние //Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование. Педагогические науки. – 2019. – Т. 11. – №. 1. – С. 6-20.
- 28.Куликов, Л. М. Модернизация педагогической системы активного здоровьесформирования подрастающего поколения / Л. М. Куликов, В. А. Рыбаков, С. А. Ярушин // Теория и практика физ. культуры. — 2010.— № 1.— С. 60-64.
- 29.Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов / Ю. Ф. Курамшин, В. И. Григорьев, Н. Е. Латышева и др.— М.: Совет. спорт, 2004.— 463 с.
- 30.Лагуткина И. А., Прихода И. В. Сенситивные периоды развития скоростно-силовых качеств детей среднего школьного возраста //Современные проблемы спорта, физического воспитания и адаптивной физической культуры. – 2022. – С. 29-38.
- 31.Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич. —М.: Просвещение, 2012.— 237 с.
- 32.Маклаков В. А., Николаичева А. С., Бернатович И. Ф. Потенциал круговых эстафет в совершенствовании ведения мяча на уроках по баскетболу в школе с учащимися среднего школьного возраста //Баскетбол. Интеграционные процессы науки и практики. – 2020. – С. 221-226.
- 33.Маргазин, В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем / В.А. Маргазин. - СПб.: СпецЛит, 2015. - 234 с.
- 34.Матвеев Л. П. Обобщающая теория физической культуры на текущем этапе своего становления //Теория и практика физической культуры. –

2009. – №. 9. – С. 16-17.
35. Михайлов Н. Г., Тушер Ю. Л., Черногоров Д. Н. Анализ опыта общеобразовательных организаций в области оценки результатов обучающихся по предмету «Физическая культура» // Вестник Московского городского педагогического университета. Серия: Педагогика и психология. – 2020. – №. 2. – С. 80-87.
36. Мыслик Т. А., Уджуху И. А. Актуальные проблемы и современные тенденции в физической культуре // Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов. – 2022. – С. 420-424.
37. Николаев Ю. М. Теория физической культуры: становление и развитие культурологического подхода // Теория и практика физической культуры. – 2009. – №. 12. – С. 3-8.
38. Нормативно-правовые и учебно-методические материалы по введению и реализации федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (из опыта работы образовательных организаций Ставропольского края) методическое пособие / авт.-сост.: О.Н. Хижнякова, В.В. Журавлева, Н.В. Астрцова; под ред. А.Ф. Золотухиной - Ставрополь, 2014. – 116 с.
39. Образцов П. И. Методология педагогического исследования. – 2019.
40. Омельчук И. Н., Козырев Н. А., Козырева О. А. Педагогическое моделирование в повышении качества педагогической деятельности // Crede Experto: транспорт, общество, образование, язык. – 2020. – №. 3. – С. 214-226.
41. Петров П. К. Цифровые информационные технологии как новый этап в развитии физкультурного образования и сферы физической культуры и спорта // Современные проблемы науки и образования. – 2020. – №. 3. – С. 86-86.
42. Планируемые результаты начального общего образования / под ред. Г.С. Ковалевой, О.Б. Логиновой. – М.: Просвещение, 2009.

43. Пономарев А. Е., Пономарева И. А. Актуальные проблемы мониторинга функционального состояния занимающихся физической культурой и спортом // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2019. – №. 5. – С. 40-47.
44. Правдов М. А., Шориков М. С., Гогин А. Г. Характеристика технологий формирования регулятивных универсальных учебных действий на уроках физической культуры // Научный поиск. – 2019. – №. 4. – С. 49-52.
45. Приходько В. В., Лубышева Л. И. // Теория и практика физической культуры. Учебное пособие. М.: Юрайт, 2003. С. 279.
46. Разновская С. В. и др. Перспективный подход реализации современных биометрических технологий в физической культуре и спорте // Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. – 2021. – №. 8 (198). – С. 232-237.
47. Рубанович В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой. Учебное пособие. М.: Юрайт, 2019. 254 с.
48. Салтыков А. В. Педагогические особенности преподавания секции по баскетболу в школе // Технологии 2022: основные проблемы и направления развития. – 2022. – С. 180-183.
49. Свирид В. В., Катников О. А., Кулумаева Т. В. Анатомо-физиологические особенности детей 12-14 лет // Мир современной науки. – 2014. – №. 4 (26). – С. 41-44.
50. Сивохин И. П. и др. Биомеханические аспекты совершенствования двигательных действий в спорте. – 2019.
51. Сопотова И. О. Педагогические условия развития физических качеств у детей среднего и старшего школьного возраста // Эволюционные процессы в дошкольном и начальном образовании: инноватика, достижения, перспективный опыт: сборник научных работ. – С. 135.
52. Стародубцев М. П. Медицинское обследование как форма допуска к занятиям физической культурой // Теория и методика физической культуры. – 2019. – №. 1. – С. 10-14.

- культуры, спорта и туризма. – 2021. – С. 311-314.
- 53.Столяренко А. Педагогическая системология. Теория, методика, исследования, практика. – Litres, 2022.
- 54.Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413) с изменениями и дополнениями от 11 декабря 2020 г.
- 55.Фисюкова А.М. Дневник самонаблюдения и самоконтроля [Электронный ресурс]: [дневник самонаблюдения и самоконтроля | Материал по физкультуре \(7 класс\): | Образовательная социальная сеть \(nsportal.ru\)](#) (дата обращения: 12.10.2022)
- 56.Фомина О. Е. Гендерные особенности мотивации учебной деятельности учащихся среднего звена общеобразовательной школы //Современные проблемы науки и образования. – 2017. – №. 3. – С. 100-100.
- 57.Ходков А.Я., Обучение двигательным действиям [Электронный ресурс]: [статья "обучение двигательным действиям". | Статья по физкультуре на тему: | Образовательная социальная сеть \(nsportal.ru\)](#) (дата обращения: 20.09.2022)
- 58.Холодов О. М., Чернышов С. М. Актуальные проблемы физической культуры и спорта //Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе. – 2020. – С. 234-239.
- 59.Хромова М. Э., Горбунов Н. А. Формы, средства и методы развития выносливости учащихся среднего школьного возраста //Актуальные вопросы физической культуры и спорта. – 2021. – С. 145-149.
- 60.Чикина Т. Е., Крыгин С. В., Миронов Н. А. Основные подходы к оценке качества образования и способы их реализации //Проблемы современного педагогического образования. – 2022. – №. 75-4. – С. 310-313.
- 61.Чинкин А., Назаренко А. Физиология спорта. Учебное пособие. –

Litres, 2022.

62. Шклярченко А. П., Коваленко Т. Г., Ульянов Д. А. Физиологические аспекты физической активности в спорте и физической культуре. – 2019.
63. Quennerstedt M. Physical education and the art of teaching: Transformative learning and teaching in physical education and sports pedagogy // *Sport, Education and Society*. – 2019.
64. Vasconcellos D. et al. Self-determination theory applied to physical education: A systematic review and meta-analysis // *Journal of Educational Psychology*. – 2020. – Т. 112. – №. 7. – С. 1444.
65. Webster C. A. et al. Physical education in the COVID era: Considerations for online program delivery using the comprehensive school physical activity program framework // *Journal of Teaching in Physical Education*. – 2021. – Т. 40. – №. 2. – С. 327-336.

Приложение 1

Дневник самонаблюдения и самоконтроля (авт. Фисюкова А.М.)

ФИО _____

Возраст _____

Класс _____

Вес _____

Рост _____

№ п/ п	Показатели	Дата				
		« ____ »	« ____ »	« ____ »	« ____ »	« ____ »
1	Самочувствие	Хорошее	Хорошее	Небольшая усталость	Вялость	Удовлетворительно
2	Сон, час	8, крепкий	8, крепкий	7, беспокойный	8, беспокойный	8, спокойный
3	Аппетит	Хороший	Хороший	Удовлетворительный	Удовлетворительный	Хороший
4	Пульс уд/мин.,					
	<u>Лежа</u>	62	62	68	66	65
	<u>Стоя</u>	72	72	82	79	77
	<u>Разница</u>	12	10	14	13	12
5	Вес, кг	65,0	64,5	65,5	64,7	64,2
6	Болевые ощущения	Нет	Нет	Тупая боль в области печени	Небольшая боль в правом боку после бега	Нет
7	Настроение					
8	Количество раз					
8.1	Сгибание и разгибание туловища из исходного положения - лёжа на спине (пресс) (1 мин.)					
8.2	Приседания (полный присед, ноги на ширине плеч, руки согнуты перед грудью) (1 мин.)					
8.3	Сгибание и разгибание рук из упора					

	лѐжа (1 мин)					
8.4	Упор лѐжа на предплечья (планка) (сколько мин.)					
8.5	Своѐ упражнение					
8.6	Своѐ упражнение					
9	Пульс после проделанной работы					