

**Министерство образования и науки Республики Казахстан
Национальный научно-практический центр физической культуры**

Жекенов С.С.

**Особенности реализации спортивно-ориентированного физического
воспитания в общеобразовательных школах Республики Казахстан
(на примере Атырауской области)**

Научно-методическое пособие



Атырау 2023

Разработчики:

Жекенов С.С.- к.п.н., зрс, директор Атырауского регионального центра развития физической культуры и спорта управления образования Атырауской области

**Особенности реализации спортивно-ориентированного физического воспитания в общеобразовательных школах Республики Казахстан
(на примере Атырауской области)**

Жекенов С.С.

Настоящее научно-методическое пособие предназначено для государственных и негосударственных учреждений образования и спорта, а также для учителей физической культуры и тренеров-преподавателей. В научно-методическом пособии предложены рекомендации для учителей физической культуры по эффективной реализации спортивно-ориентированного физического воспитания в общеобразовательных школах Республики Казахстан.

Рецензенты: Кульназаров А.К. – д.п.н., профессор, зтр, академик
Международной Балтийской академии наук.
Ботагариев Т.А. – доктор педагогических наук, профессор
Кошаев М.Н. – доктор педагогических наук, профессор
Салов В.Ю. – доктор педагогических наук, профессор

Рекомендовано к изданию Научно-методическим советом Национального научно-практического центра физической культуры Министерства образования и науки Республики Казахстан

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| ОПРЕДЕЛЕНИЯ | 4 |
| ОБОЗНАЧЕНИЯ И СОКРАЩЕНИЯ | 5 |
| ВВЕДЕНИЕ | 6 |
| ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ | 15 |
| 1 Научно-теоретические предпосылки проблемы спортивно-ориентированного физического воспитания школьников | 15 |
| 1.1 Развитие программно-нормативных основ системы физического воспитания школьников | 15 |
| 1.2 Признаки физического совершенства школьников и факторы, их определяющие | 26 |
| 1.3 Современные концептуальные подходы в контексте совершенствования процесса физического воспитания школьников | 39 |
| 2 Методология и организация исследования | 49 |
| 2.1 Методология исследования | 49 |
| 2.2 Организация исследования | 54 |
| 3. Состояние реализации программы по физическому воспитанию в старших классах общеобразовательных школ Атырауской области и критериев, определяющих ее эффективность | 55 |
| 3.1 Специфика реализации базовой и вариативной части программы по физическому воспитанию в средней школе | 55 |
| 3.2 Особенности мотивации учащихся старших классов к занятиям физической культурой и спортом | 74 |
| 3.3 Исходный уровень физической подготовленности исследуемых школьников | 80 |
| 4. Экспериментальное обоснование технологии внедрения спортивно-ориентированного физического воспитания в общеобразовательных школах Атырауской области | 88 |
| 4.1 Компоненты технологии внедрения спортивно-ориентированного физического воспитания школьников | 88 |
| 4.2 Организация учебно-воспитательного процесса при реализации технологии спортивно-ориентированного физического воспитания школьников (на примере таеквондо) | 94 |
| 4.3 Эффективность внедрения технологии спортивно-ориентированного физического воспитания в учебный процесс старших классов по предмету физическая культура | 110 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ | 122 |
| СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ | 130 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ А | 145 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ Б | 148 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ В | 150 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ Г | 152 |

ОПРЕДЕЛЕНИЯ

Двигательная активность – включает в себя сумму движений, выполняемых человеком в процессе своей жизнедеятельности.

Здоровье человека – это процесс сохранения и развития его психических и физиологических функций, оптимальной работоспособности и социальной активности при максимальной продолжительности жизни.

Образование – это общественно организуемый нормируемый процесс постоянной передачи предшествующими поколениями последующим социально значимого опыта, представляющий собой в онтогенетическом плане биосоциальный процесс становления личности.

Образовательная технология – это процессная система совместной деятельности учащихся и учителя по проектированию (планированию) организации, ориентированию и корректированию образовательного процесса с целью достижения конкретного результата при обеспечении комфортных условий участникам.

Педагогическая технология – совокупность психолого-педагогических приемов, методов обучения и воспитательных средств, то есть организационно-методический инструмент педагогического процесса.

Спортивно-ориентированное или спортизированное физическое воспитание – обновление формы и содержания физического воспитания, в котором обучающиеся занимаются добровольно выбранными видами спорта в физкультурно-оздоровительных группах: спортивной гимнастики, волейбола, баскетбола, настольного тенниса, спортивных единоборств, лыжного спорта или группах общей физической подготовки. Занятия вынесены за сетку часов учебного расписания и проводятся 3 раза в неделю по 1 академическому часу.

Физическая подготовленность – это результат физической подготовки, воплощенный в достигнутой работоспособности, результатах сдачи контрольных нормативов учебной программы или Президентских тестов физической подготовки, освоении навыков, необходимых в определенном виде деятельности.

Физическое совершенство на современном этапе определяется следующими компонентами: физическим развитием, уровнем физической подготовленности и развитием физических качеств, двигательных навыков и умений, функциональной приспособленностью к физическим и психологическим нагрузкам, климатическими, экологическим и иным неблагоприятным условиями, нравственно - эстетическим воспитанием, достаточным здоровьем, обеспечивающим высокую работоспособность в регионе проживания (особенности производства, климата, социальных отношений и пр.).

Школьный туризм – педагогический процесс, состоит из трёх составных частей: спортивный, краеведческий, экологический и является разделом физического воспитания.

ОБОЗНАЧЕНИЯ И СОКРАЩЕНИЯ

АД – артериальное давление
ВШС – внутришкольные соревнования
ГС – городские соревнования
ДА – двигательная активность
ДР – двигательный режим
и.п. – исходное положение
ИТП – индивидуальный тренировочный пульс
К – контрольная группа (или класс)
КНГ – комплексная научная группа
л.н. – левая нога
л.п. – левое плечо
л.р. – левая рука
ОРУ – общеразвивающие упражнения
ОФП – общая физическая подготовка
ПЗ – практическое задание
ПК – педагогический контроль
п.н. – правая нога
п.п. – правое плечо
п.р. – правая рука
СОМ – спортивно-оздоровительные мероприятия
СШ – средняя школа
усл.ед. – условные единицы
ФК – физическая культура
ФС – функциональное состояние
ФР – физическая работоспособность
ЧСС – частота сердечных сокращений
Э – экспериментальный класс (или группа)

Латинские

n – количество школьников или сравниваемых объектов
 \bar{x} – среднее арифметическое выборочной совокупности
S – стандартное отклонение выборочной совокупности
t – критерий Стьюдента
P – достоверность различий

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования определяется следующими причинами. На современном этапе развития системы физического воспитания школьников в Республике Казахстан, цель и задачи ее определены в различных правительственных документах, государственном стандарте по предмету физическая культура. Так, в Государственной программе развития физической культуры и спорта в Республике Казахстан [1] отмечается, что следует «совершенствовать внешкольные формы организации физической культуры, дополняющие содержание уроков физического воспитания в общеобразовательной школе, путем создания детско-юношеских клубов физической подготовки (ДЮКФП); рекомендовать общеобразовательным школам создание специализированных классов по видам спорта с продленным днем обучения и углубленным учебно-тренировочным процессом». Государственный стандарт по предмету физическая культура в качестве цели этого предмета определяет «укрепление здоровья, формирование знаний, жизненно важных двигательных умений и навыков, гармоничное развитие личности в соответствии с задачами нравственного, трудового и эстетического воспитания» [2].

По определению И.И.Переверзина [3] цель физического воспитания учащихся современной школы – это формирование высокого уровня индивидуальной, личной физической культуры школьника как элемента здорового, активного образа жизни посредством регулярных занятий физическими упражнениями и спортом.

По мнению Л.П.Матвеева [4] наиболее существенным результатом полноценного использования физической культуры, достигаемым в условиях органического внедрения ее в образ жизни индивидов и общества в целом, является достижение массой людей комплексных показателей физического совершенства. К признакам физического совершенства относятся: физическая подготовленность, физическое развитие, двигательная активность, физическая работоспособность, здоровье. В настоящее время под влиянием многочисленных факторов социально-экономического характера, в том числе и неадекватной физической активности, здоровье детей и молодежи ухудшилось. В соответствии с этим необходимо более полно использовать возможности, которыми располагает система физического образования для решения задач укрепления здоровья, улучшения двигательной подготовленности и воспитания здорового стиля жизни у школьников.

Анализ научно-методической литературы показал, что специалистами ранее рассматривались те или иные аспекты исследуемой нами проблемы. Так, Л.Н.Прогонюк [5] раскрывает особенности освоения технологий спортивно-ориентированного физического воспитания в общеобразовательной школе. На эффективность дополнительных «тренировочных» уроков физической культуры в инновационных школах указывает Ф.Р.Зотова [6].

Элементы педагогической технологии спортивной ориентации детей младшего школьного возраста обосновывает в своей статье Т.А.Полякова [7]. В условиях сельской школы о реализации концепции спортивно-ориентированного физического воспитания рассуждают В.К.Спирин, М.В.Вязанко, Н.А.Макарова [8].

Рассматривая физическую активность с позиций ее взаимосвязи с факторами здоровья и культурного развития, А.Г.Комков [9] решение проблемы совершенствования физического воспитания школьников видит в трех аспектах: социальном, физическом и психическом. На программное обеспечение спортивно - ориентированной направленности физического воспитания учащихся делают акцент в своем исследовании Г.Л.Драндров, В.А.Бурцев, С.Д.Зорин [10].

Для реализации инновационной технологии организации физического воспитания школьников, в основу которой положены спортивно-ориентированная, личностно - ориентированная и потребностно-мотивационная концепция, С.Ю.Щетининой [11] разработано программно-методическое обеспечение учебного процесса по физической культуре учащихся I-XI классов [11]. На некоторые особенности организации уроков по физической культуре при трехчасовой учебной нагрузке образования указывает А.В.Астахов [12].

В методологических условиях проектирования современной системы физического воспитания, разработанных В.А.Ермаковым, М.С.Леонтьевым, Р.А.Тер-Мкртчян [13], центральным звеном является признание и утверждение приоритета самоценности человека, несводимости его духовной сущности только к общему, коллективному, что было принято называть совокупностью общественных отношений.

Анализируя цели и задачи физкультурного образования школьников России и стран Европы Н.В.Адамский [14] делает заключение, что необходимо принять меры к перестройке физического воспитания в школе в направлении уточнения цели и задач школьной системы физического воспитания в существующих программах.

В.К.Спирин [15] считает, что катастрофически низкий процент учащихся, активно осваивающих ценности физической и спортивной культуры обусловлен рядом факторов, включающих в том числе неэффективные практические подходы к организации и методике проведения школьных уроков физической культуры.

Ряд работ авторов направлены на исследование реализации различных форм организации физического воспитания школьников. Новые формы физкультурно-спортивной работы с детьми и молодежью предлагают В.И.Столяров, Н.В.Кудрявцева [16], а также клубной спортивной работы [17]. Оптимальное сочетание форм организации физического воспитания рассматривали в своих работах С.Г.Кикалашвили [18], В.И.Столяров [19], С.В.Меркулов [20].

В рамках исследуемой нами проблемы совершенствования процесса физического воспитания школьников фундаментальные работы были

выполнены следующими специалистами. Е.Я.Бондаревский [21] научно обосновал педагогические основы контроля за физической подготовленностью молодежи. А.А.Гужаловский [22] впервые обосновал этапность развития физических (двигательных) качеств и проблему оптимизации физической подготовки детей школьного возраста [22]. Е.А.Короткова [23] в своей докторской диссертации реализовала концепцию оптимизации учебного процесса по физической культуре в школе на основе технологии дифференцированного физкультурного образования школьников. Ш.Х.Ханкельдиев [24] в своей работе раскрыл педагогические особенности учащейся молодежи в регионах с жарким климатом. В.Н.Шаулин [25] предложил концептуальные положения развития самостоятельности у учащихся 6-17 лет при формировании физической культуры. Т.А.Ботагариев [26] предложил концепцию научно-педагогического обоснования совершенствования физического воспитания школьников с учетом региональных условий. К.И.Адамбеков [27] в своей докторской диссертации рассмотрел педагогические основы физического воспитания учащихся.

Л.И.Убышева [28] предлагает ввести предмет «спортивная культура». По ее мнению «... целью учебного предмета является формирование спортивной культуры личности». В содержание учебного предмета входят три раздела: теоретический, практический и контрольный [28, с. 6].

Процесс совершенствования системы физического воспитания, основанный на широком использовании научных достижений в области социальных, педагогических и естественных наук, на протяжении последних лет осуществляется достаточно сложно и обусловлен многими факторами, среди которых существенна мотивация к занятиям физической культурой. Вопросам формирования мотивации учения посвятили свою работу А.К.Маркова, Т.А.Матис, А.Б.Орлов [29]. Непосредственно проблемы мотивации школьников к занятиям физической культурой рассмотрены в работах А.М.Войлокова [30]; К.И.Адамбекова [31]; Р.К.Малинаускауса, Ш.А.Шнирас, Ж.Вазне [32]; Л.С.Дворкина, О.Ю.Давыдова, О.И.Дюшко [33]; М.И.Жаворонковой [34]; Н.И.Пономарева, В.М.Рейзина [35].

Важное место в процессе физического воспитания учащихся занимают самостоятельные занятия физическими упражнениями. В данном направлении определенный вклад внесли работы Г.Б.Мейксона, Е.Б.Шаулиной [36]; В.Н.Шаулина [25].

Анализу программ по физической культуре посвятили свои работы Н.А.Карпушко, В.В.Приходько, Н.И.Лубышева [37]; В.Т.Чичикин [38]; В.В.Пономарев [39]. Реализации различных методов на уроках физической культуры с целью оптимизации развития физических качеств и освоения двигательных действий посвятили свои работы В.Н.Шаулин [40]; М.М.Боген [41]; Л.В.Волков [42]; В.П.Филин [43]; В.А.Новиков [44]; К.Г.Плотников [45]; Е.А.Короткова [46].

Вопросы планирования учебной работы по физическому воспитанию в школе нашли свое отражение в работах А.Н.Хан [47]; Г.А.Василькова [48]; В.Г.Едигарян [49]; С.Г.Рзуманова, Т.С.Усманходжаева [50].

Таким образом, анализ имеющихся исследований по вопросам внедрения спортивно - ориентированного физического воспитания свидетельствует о наличии нескольких его составляющих: изучение уровня развития признаков физического совершенства, эффективность дополнительных тренировочных уроков физической культуры, педагогическая технология спортивной ориентации детей, социальные и психологические аспекты совершенствования физической активности детей, программно - методическое обеспечение учебного процесса по физической культуре учащихся, личностно-ориентированное физическое воспитание, признание приоритета самооценности человека, уточнение цели и задач физического воспитания школьников в ракурсе современного состояния мировой практики его развития, оптимальное сочетание различных форм организации физического воспитания школьников, контроль за физической подготовленностью, совершенствование физического воспитания школьников с учетом региональных условий, мотивация к занятиям физической культурой, самостоятельные занятия учащихся физическими упражнениями, анализ программ по физической культуре, оптимизация развития физических качеств и освоения двигательных действий, планирование учебной работы по физическому воспитанию школьников.

Хотя в исследованиях специалистов [5, 8, 11, 15, 28 и др.] обосновано научно-методическое обеспечение составляющих предмета исследования, на наш взгляд, на современном этапе требуют своего дальнейшего изучения следующие вопросы:

- а) изучение программно-нормативных основ развития системы физического воспитания школьников в Казахстане;
- б) исследование признаков достижения высоких показателей физического развития и подготовки школьников, определяющих факторов таких достижений;
- в) определение современных концептуальных подходов в контексте совершенствования процесса физического воспитания школьников;
- г) выявление состояния реализации базовой и вариативной части программы по физическому воспитанию в старших классах общеобразовательных школ;
- д) изучение особенностей мотивации учащихся старших классов к занятиям физической культурой и спортом;
- е) разработка технологии внедрения спортивно-ориентированного физического воспитания в общеобразовательных школах.

Акцентирование внимания на отмеченные составляющие предмета нашего исследования связано с обобщением передового опыта ведущих специалистов физической культуры и спорта, так и собственного опыта в качестве руководителя Атырауского регионального центра развития физической культуры и спорта филиала национального научно-практического центра

физической культуры. С принятием независимости Республики Казахстан и переходом на республиканскую типовую программу по физическому воспитанию в общеобразовательных школах г. Атырау специалистами физической культуры были предложены различные пути наполнения содержания вариативной части программного материала, направленной на совершенствование физического воспитания школьников. Так, Т.А. Ботагариевым [51] была разработана и внедрена в практику комплексная региональная программа физического совершенствования школьников, основанная на взаимосвязанном участии всех участников физкультурной деятельности (учителя физической культуры, учителя-предметники, студенты, школьники, директора общеобразовательных школ, методисты физического воспитания институтов повышения квалификации). На современном этапе развития процесса физического воспитания школьников наблюдается тенденция широкого внедрения в вариативную часть восточных единоборств и других видов спорта. На наш взгляд, необходимо рациональное, научно-обоснованное включение этих видов спорта во взаимосвязи с другими элементами учебно-воспитательного процесса в рамках требований, предъявляемым государственным стандартом по предмету «Физическая культура».

Как отмечает В.К. Бальсевич [55] традиционный урок физической культуры в рамках школьного расписания не дает тот тренировочный эффект, который позволяет оптимально развивать физические качества учащихся. В этой связи, необходим научный поиск подходов по оптимизации организации и реализации инновационных технологий, обеспечивающий решение задачи повышения оздоровительного эффекта занятий, уровня функциональной, физической подготовленности, физического развития учащихся.

Проблема исследования определяется противоречием между необходимостью повышения оздоровительного эффекта процесса физического воспитания, реализации тренирующего эффекта от занятий физическими упражнениями и внедрения активных форм организации физического воспитания с недостаточным научно-методическим обоснованием системы реализации этого процесса в общеобразовательных школах Республики Казахстан с учетом региональных условий.

Тема исследования связана с реализацией Государственной программы развития физической культуры и спорта в Республике Казахстан.

Объект исследования – учебно-воспитательный процесс по физическому воспитанию в общеобразовательных школах Атырауской области.

Предмет исследования – технология реализации спортивно-ориентированного физического воспитания в учебном процессе средней школы.

Гипотеза исследования. Предполагается, что разработка и внедрение технологии спортивно-ориентированного физического воспитания в учебный процесс учащихся старших классов в общеобразовательных школах Атырауской области на основе выявления научно-теоретических предпосылок,

определяющих ее необходимость, состояния базовой и вариативной части программы по физическому воспитанию, определения исходного уровня физической подготовленности школьников и исследования особенностей мотивации учащихся к занятиям физической культурой и спортом позволит добиться улучшения уровня их физической подготовленности и физического развития, повышения мотивации учащихся к занятиям физической культурой и спортом.

Цель исследования – теоретическое и экспериментальное обоснование технологии реализации спортивно-ориентированного физического воспитания в учебном процессе средней школы на уроках по физическому воспитанию учащихся старших классов.

Задачи исследования:

1. Определить научно-теоретические предпосылки спортивно-ориентированного физического воспитания школьников.
2. Исследовать состояние реализации базовой и вариативной части программы по физическому воспитанию в старших классах общеобразовательных школ Атырауской области.
3. Изучить мотивацию учащихся старших классов к занятиям физической культурой и спортом.
4. Выявить исходный уровень физической подготовленности учащихся старших классов общеобразовательных школ Атырауской области.
5. Разработать и обосновать технологию внедрения спортивно-ориентированного физического воспитания в общеобразовательных школах Атырауской области.

Для решения поставленных задач использовались следующие **методы исследования**: анализ научно-методической литературы и документальных материалов, педагогическое наблюдение, хронометрирование, определение частоты сердечных сокращений (ЧСС) и артериального давления (АД), анкетный опрос, контрольные испытания физической подготовленности, методы математической статистики, педагогический эксперимент.

Ведущая идея исследования. Внедрение технологии спортивно-ориентированного физического воспитания в учебный процесс по предмету физическая культура с достижением эффекта последействия на развитие физических качеств школьников, усвоение предложенного программного материала по физической подготовке, повышение мотивации к занятиям физической культурой и спортом. В целом добиться увеличения продуктивности учебно-воспитательного процесса, направленного на достижение высоких показателей физического развития и физической подготовленности учащихся.

Научная новизна исследования состоит в следующем:

- определены научно-теоретические предпосылки спортивно-ориентированного физического воспитания школьников, в результате чего конкретизированы направления экспериментальных исследований по оптимизации активных форм организации физического воспитания учащихся;

- выявлены факторы, определяющие неэффективную реализацию базовой и вариативной частей программы по физическому воспитанию в старших классах общеобразовательных школ;
- констатированы некоторые особенности мотивации школьников к занятиям физической культурой и спортом;
- разработана технология внедрения спортивно-ориентированного физического воспитания в учебный процесс общеобразовательной школы;
- предложены рекомендации для учителей физической культуры по эффективной организации спортивно-ориентированного физического воспитания в старших классах средней школы.

Теоретическая значимость проведенного исследования заключается:

- в разработке концепции необходимости внедрения спортивно-ориентированного физического воспитания в общеобразовательных школах;
- в обосновании, имеющихся предпосылок внедрения спортивно-ориентированного физического воспитания в средней школе;
- в использовании результатов исследования в качестве дополнительного теоретического материала по курсу лекций и семинаров для обучения студентов, обучающихся по специальности физическая культура и спорт, повышения квалификации учителей физической культуры, преподавателей по физическому воспитанию, инструкторов и тренеров по видам спорта, а также при проведении занятий непосредственно для учащихся при подготовке к внедрению элементов спортивно-ориентированного физического воспитания в школе и по ходу ее реализации.

Практическая значимость исследования заключается в экспериментальном обосновании и практическом применении (внедрении) в общеобразовательных школах и Атырауском областном институте повышения квалификации и переподготовки кадров следующих результатов исследования:

- программы проведения занятий по таеквондо в процессе реализации базовой и вариативной частей программы по физическому воспитанию для учащихся старших классов общеобразовательной школы;
- программы семинара для учителей физической культуры на курсах повышения квалификации и переподготовки кадров по теме: «Технология внедрения спортивно-ориентированного физического воспитания в старших классах общеобразовательных школ Республики Казахстан»;
- технологии реализации спортивно-ориентированного физического воспитания в учебном процессе общеобразовательных школ Атырауской области, что заверено актами внедрения (приложение А).

Методологической основой исследования являются: теория физической культуры в работах Л.П.Матвеева [53], В.М.Выдрина [54]; теория спортивной тренировки В.Н.Платонова [55]; теория деятельности и потребности А.Н.Леонтьева [56]; теория содержания образования В.С.Леднева [57]; теория тестирования П.Благуш [58]; аспекты управления усвоением знаний и формированием действий и понятий, отмеченные П.Я.Гальпериным [59]; теория мотивации учения [29, с.5-11]; теория адаптации организма к

физическим нагрузкам в работах Л.П.Матвеева и Ф.Меерсона [60]; теория обучения двигательным действиям М.М.Богена [41] и др.

Источники исследования: законодательные и нормативные документы по вопросам развития физической культуры и спорта (Закон Республики Казахстан «О физической культуре и спорте» [61]; Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Казахстан на 2007-2011 годы [1, с.16]; Концепция развития физической культуры и спорта в Республике Казахстан [62]); учебники, учебные пособия и программы по физической культуре для общеобразовательных школ; периодические издания по физической культуре и спорту Республики Казахстан (журналы «Теория и методика физической культуры», «Вестник физической культуры»), ближнего зарубежья («Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»), монографические труды, характеризующие состояние исследуемой проблемы; массовый педагогический опыт, собственный опыт работы в качестве руководителя Атырауского регионального центра развития физической культуры и спорта.

Вклад авторов заключается в исследовании предпосылок и необходимости внедрения спортивно-ориентированного физического воспитания школьников в Атырауской области Республики Казахстан, в разработке программы спортивно-ориентированного физического воспитания учащихся старших классов (9-11) средней школы на примере таеквондо, в теоретическом и экспериментальном обосновании разработанной технологии внедрения спортивно-ориентированного физического воспитания в учебный процесс, написании по итогам исследования автореферата и научно-методического пособия, опубликовании результатов исследования.

Выносятся следующие положения.

1. Наличие противоречий между необходимым уровнем развития признаков физического совершенства школьников (физического развития и физической подготовки) и не возможностью достижения такого тренирующего эффекта в рамках реализации традиционного урока физической культуры вызывает необходимость развития активных форм организации физического воспитания, в частности, спортивно-ориентированного направления.

2. Низкий уровень физической подготовленности школьников старших классов, невысокие значения показателей мотивации учащихся к занятиям физической культурой и спортом являются как следствием, так и причиной неэффективной реализации базовой и вариативной частей программы по физическому воспитанию в старших классах общеобразовательных школ Атырауской области.

3. Теоретически и экспериментальная обоснованная технология внедрения спортивно-ориентированного физического воспитания, включая необходимость ее внедрения в общеобразовательных школах Атырауской области, основные подходы к организации учебного процесса по разработанной технологии и перечень факторов, способствующих реализации.

4. Внедрение спортивно-ориентированного физического воспитания в учебный процесс по физическому воспитанию школьников старших классов позволяет оптимизировать взаимосвязанную деятельность педагогического коллектива школы, учащихся и родителей, по укреплению здоровья обучаемых, совершенствовать направленность профессиональных качеств учителей физической культуры на улучшение физического состояния учащихся.

5. Динамика показателей физической подготовленности и уровня мотивации учащихся старших классов к занятиям физической культурой и спортом в педагогическом эксперименте.

Апробация работы. Основные материалы исследования были апробированы: на международных конференциях (4), в журналах «Вестник физической культуры» (3), «Теория и методика физической культуры» (1) и «Ұлт тағылымы» (1). По результатам исследования изданы методические рекомендации (2) и методическое пособие (1). Таким образом, опубликовано всего 12 работ, из которых 5 статей в изданиях, рекомендованных Комитетом по контролю в сфере образования и науки МОН РК. Результаты исследования внедрены в учебный процесс общеобразовательных школ и в Атырауском областном институте повышения квалификации и переподготовки кадров, что подтверждается актами внедрения (приложение А).

Объём и структура научно-методического пособия. Научно-методическое пособие состоит из введения, четырех разделов, заключения, выводов, научно-практических рекомендаций и приложений. В список использованных источников входит 208 наименований научной и методической литературы, из них 8 на языках дальнего зарубежья. Научно-методическое пособие включает 29 таблиц и 7 рисунков. **Во введении** обосновывается выбор темы и ее актуальность, сформулирована рабочая гипотеза, определены цель, объект и предмет исследования. Показаны научная новизна, теоретическая и практическая значимость работы, изложены основные положения, представлены сведения об апробации исследования. **В первом разделе «Научно-теоретические предпосылки проблемы спортивно-ориентированного физического воспитания школьников»** рассматриваются основные предпосылки, определяющие необходимость внесения корректив в реализуемые на практике формы организации физического воспитания и внедрения спортивно-ориентированного направления. **Во втором разделе «Методология и организация исследования»** расписаны методы исследования, посредством которых решались поставленные задачи, изложены особенности организации данного исследования. **В третьем разделе «Состояние реализации программы по физическому воспитанию в старших классах общеобразовательных школ Атырауской области и критериев, определяющих ее эффективность»** представлены специфика реализации базовой и вариативной части программы по физическому воспитанию в школе; особенности мотивации учащихся старших классов к занятиям физической культурой и спортом; исходный уровень физической подготовленности исследуемых школьников – учащихся старших классов общеобразовательных

школ Атырауской области. В четвертом разделе «Экспериментальное обоснование технологии внедрения спортивно-ориентированного физического воспитания в общеобразовательных школах Атырауской области» представлены обязательные компоненты технологии спортивно-ориентированного физического воспитания школьников (на примере «таеквондо»), особенности и эффективность внедрения технологии в учебный процесс по физическому воспитанию в старших классах общеобразовательных школ Атырауской области по результатам педагогического эксперимента. В конце учебно-методического пособия изложены заключение, выводы, научно-практические рекомендации, список использованных источников и приложения.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1 Научно-теоретические предпосылки проблемы спортивно-ориентированного физического воспитания школьников

1.1 Развитие программно-нормативных основ системы физического воспитания школьников

По мнению В.С.Рубина [63], какие бы высокие идеи мы не преследовали, какие бы задачи не ставили, даже при наличии у нас соответствующих знаний, без разработки соответствующих программ и нормативных требований выйти на соответствующий времени уровень физической подготовленности, не говоря уже о физическом совершенствовании человека, очень трудно.

Программа, прежде всего, отвечает на вопрос - что делать? То есть раскрывает содержание деятельности и его распределение во времени.

Нормативы определяют уровень показателей результатов этой деятельности, на который должен выйти соответствующий контингент занимающихся после реализации программы.

Одним из фундаментальных достижений физической культуры в нашей стране следует считать создание «Программы физического воспитания населения СССР», где были сформулированы основные исходные положения к разработке программ физического воспитания различных контингентов населения с учётом возраста и их социального статуса. Цель программы – содействие повышению эффективности физической культуры, как фактора всестороннего гармонического развития личности человека, укрепления и сохранения его здоровья. [63, с. 15].

Анализ преемственности в содержании отечественных программ по физическому воспитанию, сделанный на основе данных специалистов, позволил выявить следующие тенденции.

В первых советских учебных программах, относящихся к 1917-1932 годам, утилитарная направленность школьной физической культуры, заложенная

изначально, становилась ведущей ориентацией в её обосновании и разработке. Так, школьные программы 1932 года ярко подчеркивали важность и обязательность связи физического воспитания и военной подготовки учащихся [37,64].

По данным В.А.Чугуева [65], первая в Республике Казахстан школьная программа по физической культуре была создана на базе Оренбургской опытно-показательной школы, а единая программа - в 1927 году. После введения этой программы физическое воспитание становится обязательным предметом во всех школах.

Н.Ромашов [66] указывает на то, что в 1946-62 гг. проявляются тенденции к ограничению роли и места в общей системе образования военно-физического воспитания. Снижается объём часов по допризывной подготовке, её общая значимость, происходит усиление физического воспитания. Это, по его мнению, нельзя признать правильным, так как углубление в 50-е годы холодной войны объективно требовало не умаления, а активизации военно-физического воспитания подрастающего поколения.

В послевоенные годы с учётом специального заказа главным было признано развитие массового физкультурного движения, повышение спортивного мастерства и завоевание советскими спортсменами мирового первенства. Был сделан акцент на образовательный принцип построения школьных программ, то есть наряду с физической подготовкой школьников прививались умения, навыки по основным видам спорта: гимнастике, легкой атлетике, лыжной подготовке, спортивным играм. Но такой подход в решении вопроса физического образования только, как процесса специального обучения двигательным действиям и передачи связанных с ними знаний личности оставался на уровне физической подготовки и не приобщал юношество к физической культуре.

Начиная с 70-х годов акцент направленности физического воспитания начал смещаться с приоритета образовательного, то есть «обучение навыкам основных видов спорта», в сторону приоритета оздоровительного, выражающегося в стремлении более эффективно воздействовать на повышение кондиционных возможностей школьников.

По мнению К.А.Куланова [67], процесс динамики развития физического воспитания в общеобразовательных школах республики в период 1966-1985 годов был сложен и противоречив. С одной стороны, улучшается материально-спортивная база школ, приобретается необходимое спортивное оборудование и инвентарь, улучшается качество учебной работы по физкультуре; с другой – декларируется постановлениями и приказами положения нередко остаются на бумаге, массовость школьного спорта приносится в жертву погоне за подготовкой мастеров спорта и спортсменов высоких разрядов. Имели место приписки показателей, формализация физкультурно-массового движения, что наносило существенный ущерб делу физического воспитания и укрепления здоровья молодого поколения.

Необходимость радикального изменения школьной физической культуры привела к выходу реформы общеобразовательных и профессиональных школ 1984 года. В связи с её реализацией с 1985-86 учебного года была введена «Комплексная программа физического воспитания учащихся I-IX классов общеобразовательных школ» [68]. Как и ранее, программа была единой для всех школ. Программа была названа комплексной. Такое название отразило суть её содержания и характер внесенных изменений, так как ни радикальных преобразований, ни нового концептуального подхода апробирования на практике различные формы двигательной активности детей и подростков не был представлен.

Анализ программ по физическому воспитанию в зарубежных школах показал некоторые отличия в их построении. Они исходят, прежде всего, из того, что в современных западноевропейских концепциях физической культуры начала формироваться так называемая постматериальная идея. Под ней понимается, что такие утилитарные цели как здоровье, патриотизм, военная подготовка и т.д., характерные для развития физической культуры XIX века, уступили место процессу индивидуализации целей физкультурной деятельности, к реализации творческой потенции индивида.

Наряду с различиями, связанными с историческими традициями, со сложившейся структурой государственного и общественного управления, в программах школьного физического воспитания разных стран можно выявить много общих черт. В большинстве стран в содержании учебных программ основное внимание уделяется общеразвивающим упражнениям, подвижным и спортивным играм, плаванию. В последние годы все большее распространение получают также занятия гимнастическими и танцевальными упражнениями под музыку. В системе педагогического контроля при учёте коммулятивного эффекта занятий решающее значение придается не абсолютным нормам, а темпам прироста уровня развития двигательных качеств.

Для иллюстрации охарактеризуем некоторые зарубежные программы физического воспитания школьников.

Новая учебная программа по физическому воспитанию, предназначенная для возрастного диапазона детей от детского сада до 12 класса средней школы, разработанная в 1988г. Американским Альянсом здравоохранения, физического воспитания рекреации и танцев, содержит 5 основных направлений развития физических качеств: аэробная выносливость, гибкость, мышечная сила, мышечная выносливость и гармоничное физическое развитие. Основу программы составляет индивидуальный подход, она включает в себя новые учебные материалы и премиальную систему стимулирования учащихся [69].

Новая программа физического воспитания в начальных школах одного из округов штата Вирджиния содержит наряду с разделами двигательных навыков, психомоторного развития, физической подготовленности, и раздел формирования навыков социального взаимодействия [70].

Большинство новых зарубежных программ физического воспитания для средних школ предусматривает целые уроки, посвященные развитию

физической подготовленности учащихся, и достаточно интенсивную нагрузку на этих уроках. Так, созданный в Великобритании проект школьного физического воспитания под названием «Счастлирое сердце», являющийся частью проекта «Следите за своим сердцем», рекомендует физическую активность детей в течение 20 мин. Не менее 3 раз в неделю с интенсивностью, при которой ЧСС достигает 140 ударов в минуту [71].

В программах физической подготовки учащихся общеобразовательных школ восточно-европейских стран упор сделан на расширение физкультурно-оздоровительной и особенно внеклассной, внешкольной спортивной работы. В них уменьшены традиционные разделы по гимнастике и легкой атлетике, способствующих повышению уровня физической подготовленности и увеличению времени, планируемого на развитие двигательных качеств, приобретение жизненно важных умений и навыков. Вместо них предпочтение отдается спортивным и подвижным играм, которые являются наиболее эффективным средством всестороннего воспитания детей школьного возраста [72-75].

Однако по мнению А.Г.Сухарева [76] некоторые программы физического воспитания школьников в восточно-европейских странах односторонне ориентированы на подготовку детей младшего школьного возраста к определенному виду спорта с использованием принципов спортивной тренировки: направленность к максимуму достижений, углубленная специализация и индивидуализация, непрерывность тренировочного процесса, постепенный переход к предельным нагрузкам. Такая избранность программы, считает он, может привести к профессионализму школьного спорта, что противоречит общим принципам и оздоровительным задачам системы физического воспитания детей и подростков.

По результатам анализа школьных программ в развитых капиталистических странах, проведенного Е.Я.Бондаревским [77] соавторами, преподаватель может существенно изменить программу, учитывая конкретные условия финансирования и материально-технические возможности школ. Они отмечают, что лишь треть американских школ имеют средства для реализации даже упрощенных программ физического воспитания. Многие школы, не имеющие самостоятельных источников финансирования, вынуждены урезать эти программы.

В.Юричева [78] констатирует, что каждый штат и школьный округ США (таких 15500) имеют право на свою программу. Учитель, программа которого одобрена методическим советом, может даже работать самостоятельно.

В программах обращает на себя внимание широкое использование спортивных игр, разнообразие предлагаемых видов спорта, то есть возможность выбора учащимися занятий в соответствии с их желаниями. Специалисты [79] также отмечают, что дети стремятся заниматься конкретным видом спорта, а не оздоровительными, общефизическими упражнениями. Это стремление основано на желании общаться с узким кругом своих сверстников, ставших его товарищами, престижностью занятий спортом среди детей.

Наряду с имеющимся различиями для отечественных и зарубежных программ физического воспитания характерна общая особенность: они рассчитаны на достижение количественных показателей физической подготовленности детей подростков, на результативность при выполнении отдельных движений, физических упражнений или на участие в спортивных соревнованиях.

С.Арасымович [80] отмечает, что программа по школьному предмету физическая культура для польских школ была предусмотрена с учётом того, чтобы оценка эффективности реализации ее осуществлялась по результатам, достигнутыми школьниками в овладении знаниями, сформированности двигательных умений и навыков, а также по динамике развития физических качеств по отношению к ценностям физической культуры, что предусматривается и в отечественных программах.

По результатам исследований Т.В.Корнеевой, Н.В.Полянской [81], в связи с недостатком двигательной активности детей на уроках физической культуры, а также к расширению форм занятий с учащимися во внеурочное время. Так, в Венгрии был положительно решен вопрос о ежедневных уроках физической культуры в 1-3 классах и трех уроков в неделю в остальных классах. На Кубе физическая культура в школьном образовании занимает третье место среди всех предметов подсистемы общего, трудового и политехнического образования.

Г.П.Богданов [82] отмечает, что в школах Монголии проводятся 18 различных массовых физкультурных мероприятий, среди которых, наиболее популярны «Олимпийские надежды», «Детский надом», кроссы (проходят раз в году), малые олимпиады летних лагерей по 8-9 видам спорта. Кроме перечисленных спортивных мероприятий, организуются первенства школ по 15-17 видам спорта, круглогодичная спартакиада, соревнования дворовых команд в микрорайонах, военно-спортивные состязания, турпоходы. В сельской местности очень популярны скачки на конях и верблюдах.

По результатам исследования А.А.Карпова [83], учебные планы по физическому воспитанию в школах Австрии подразделяются на индивидуальные и коллективные разделы. В них дано максимальное количество определенных упражнений для действующей степени обучения. Внутри этих рамок учитель своей квалификации, местных условий, интересов и наклонностей учащихся выбирает соответствующие упражнения.

Анализ данных, приведенных К.Джоном, Б.А.Эндрюсом [84] проблемам формирования здорового образа жизни у школьников Великобритании показал, что здесь имеются некоторые аналогичные противоречия по постановке физического воспитания в школах и пути их решения. Так, к первым относятся недостаточность двух уроков в неделю. Среди вторых он выделяет необходимость применения разнообразных стратегий и гибкой модели развития программы в соответствии с потребностями учеников и персонала в школах и различными структурами, обеспечивающими занятия на досуге.

Новые учебные программы по физическому воспитанию можно подразделить на несколько основных типов. Наиболее распространенными являются программы, в которых основная роль отводится преподавателю, его творческим и профессиональным возможностям. Второй тип программы ориентирован на учащихся, и в них физкультурная активность выступает, как средство самовыражения. В игровой модели программы акцент делается на подвижные и спортивные игры. Четвертая модель основана на осознании учащимися определенного смысла в процессе обучения и воспитания.

Среди множества мнений разных авторов можно выделить пять основных подходов в переосмыслении идей, задач, сущности, содержания физкультурно-спортивной работы в школах и других учебных заведениях, предложенных с учётом концепции перестройки общего среднего образования [85].

Первый подход ориентируется в первую очередь на развитие познавательных сил и творческого потенциала учащихся в сфере физической культуры и спорта, на преимущественное усвоение знаний, двигательных умений и навыков.

В рамках второго, экстенсивного подхода, главными являются значимый тренировочный эффект, развитые кондиционные возможности и высокий уровень развития физических качеств за счёт увеличения объёма обязательных занятий физкультурой.

Третий, спортивно-ориентированный подход основан на рациональном сочетании классно-урочной и секционных форм занятий урочно-тренировочного типа и ориентирующий процесс физического воспитания на освоение спортивной деятельности, удовлетворение потребностей и интересов учащихся в сфере физической культуры и спорта, формирование привычки систематически заниматься избранными видами двигательной активности.

В рамках четвертого-оздоровительного подхода высшей ценностью рассматриваются здоровье учащихся, высокий уровень их физического развития и физической подготовленности.

Особо значимым представляется подход, который определяет направленность учебно-воспитательного процесса на всестороннее развитие личности и её самоопределение во время творческого овладения способами двигательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности. Содержание физического воспитания рассматривается, как тесное органическое единство двух основных компонентов-ориентирующего в пространстве и творчески деятельностного. Первый компонент призван создать у молодежи целостное представление о физической культуре, как элементе общей культуры человека. Это достигается путем овладения основами знаний о всестороннем развитии личности, с опорой на материал таких наук, как теория и история физической культуры и спорта, гигиена, психология, физиология, биомеханика, а также раскрытие связей «человек-человек», «человек-общество», «человек-производство», «человек-государство», «человек-природа». Второй компонент ориентирует процесс физического воспитания на творческое усвоение способов

двигательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности [16, с. 15].

В рамках совершенствования физического воспитания в школе важное значение придается созданию конкретных вариантов учебных программ с учётом особенностей интересов учащихся и профессиональных возможностей преподавателей. Предполагается, что она должна состоять из двух частей- базовой (обязательной) и вариативной (дифференцированной).

Базовая часть программы предполагается в качестве основы «общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры». Ею должны овладеть все школьники независимо от региона проживания и индивидуальных отличии [88]. Базовый компонент в социальном плане позволяет удовлетворить конкретно-исторические потребности общества в достижении оптимального уровня физкультурного образования физического развития, двигательной подготовки и состояния здоровья учащихся. Он является основой для накопления и обогащения физического и духовного потенциала общества, создает предпосылки для развития системы непрерывного физкультурного образования. На основе базового компонента можно определить степень сформированности здорового образа жизни, уровень физической культуры детей и молодежи, проживающих и обучающихся в различных регионах и учебных заведениях страны.

Вариативная часть содержания предмета «Физическая культура» обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных и национальных условий, специализации учителя и интересов учащихся. Содержание вариативной части программы определяется самой школой. Сюда включается материал, выбранный учителем конкретной школы и согласованный с соответствующими структурами районных отделов образования.

Рациональное сочетание базовой и вариативной частей содержания учебной программы позволяет снять существующие противоречия между интересами общества и индивида, повышает значимость физической культуры в воспитании здорового образа жизни, более полно удовлетворяет потребности детей и молодежи в самопознании и самосовершенствовании, создает большие возможности для творческих поисков нетрадиционных форм организации физического воспитания, реализации принципов гуманизации в педагогическом процессе [86].

Такой подход внедряется в настоящее время и в реальную практику организации физкультурно-спортивной работы с учащейся молодежью. Например, базовый уровень школьной учебной программы отражает Государственный образовательный стандарт по предмету «Физическая культура» в общеобразовательной школе [2]. Он определяет минимальные требования к подготовке учащихся начальной, основной и средней школы.

В 1993 году вышла республиканская программа [87] по физическому воспитанию, которая предоставляла право вносить изменения и дополнения в содержание материала, исходя из климатических условий, наличия

профессиональной подготовки учителей физической культуры, материально-технического обеспечения работы по физическому воспитанию и национальных традиций, по мнению Ю.Н.Вавилова [88], есть необходимость в создании конкретных вариантов программ для регионов. Попытки создания таких программ предприняли В.В.Пономарев [39], Ш.Х.Ханкельдиев [24], Б.У.Альмуханов [89], Г.К.Гейнц [90], С.В. рущев с соавторами [91] и другие.

Так, К.А.Гейнцом разработана вариативная часть программы физического воспитания учащихся 1-9 классов общеобразовательных школ Карагандинской области, в которой необходимыми компонентами, по его мнению, должны являться упражнения системы «Малдас», «Сайыс», ритмическая гимнастика для глаз, аутотренинг, элементы йоги, дыхательные упражнения; массаж и теоретические сведения по методике проведения занятий с перечисленными видами физических упражнений [90 с. 14].

На современном этапе в связи с предоставлением права учителям физической культуры применять учебный материал в соответствии с возможностями учащихся и материальной базой школы разрабатываются различные виды программ для учащихся среднего звена [92]. Также апробированы и внедрены в практику школ программы, основанные на одном из видов спорта [93] и оздоровительной направленности [94] и др.

С.Ю.Щетининой [11] разработаны программы по физической культуре для учащихся начальной, основной и средней школы. Особенности представленных ею программ является то, что они:

«...- рассчитаны на обязательное усвоение базового компонента (развивающая направленность программ) и изучение вариативного материала (спортивно-оздоровительная направленность). Базовая часть программ способствует освоению основных разделов учебной программы, вариативная-поиску учащимися себя в двигательной активности;

- направлены на реализацию принципа вариативности в выборе вида занятий учащимися (различные виды спорта, физическая культура или оздоровительная активность) в зависимости от их потребностей и возможностей, специализации и компетенции учителей физической культуры; региональных, национальных и других особенностей среды проживания;

- направлены на реализацию личностно-ориентированного подхода к физическому воспитанию школьников, что достигается построением учебного процесса поэтапным (1-4, 5-7, 8-9, 10-11-х классов) увеличением часов на вариативную часть программ с сохранением спортивно-оздоровительной направленности;

-отражают логичность в изучении учебного материала, совершенствовании технико-тактической подготовки в избранном виде спорта или оздоровительной активности...» [11, с. 3].

Ею также [11] разработано содержание вариативных частей комплексной программы тренировочной, коррекционной, игровой и развивающей направленности, которые составили основу четырех учебных программ. «...Организация учебного процесса происходит следующим образом: каждый

третий урок физической культуры проводится в соответствии с вариативной частью программы, она же включается в содержание базовой части программы в объёме 20-40% от общего количества времени в остальные два урока физической культуры. Программа тренировочной направленности предполагает раздельное проведение уроков для девочек и мальчиков с вариативной частью для мальчиков-футбол, для девочек-ритмическая гимнастика. В основу данной программы положены методика дифференцированного физического воспитания, идея использования спортивных технологий в школьной программе, позволяющие повысить интерес учащихся к занятиям, развивающий и тренирующий эффект уроков физкультуры, а также выявленная заинтересованность школьников, родителей и учителей во введении в программу других видов спорта по желанию учащихся и раздельном проведении уроков для девочек и мальчиков. Выбор средств вариативной части определен интересом младших школьников к соответствующим видам двигательной активности, комплексным воздействием футбола и ритмической гимнастики на развитие физических качеств детей, улучшение состояния их здоровья...» [11, с. 4].

Г.Л.Драндровым, В.А.Бурцевым, С.Д.Зориным [10] разработан комплекс учебных программ, предназначенных для учащихся основной школы, проявляющих интерес к определенным видам спорта (легкой атлетике, футболу) или физкультурно-оздоровительным системам физических упражнений (аэробике). «... Содержание программного материала состоит из трёх основных компонентов: базового, вариативного (дифференцированного) и лично-ориентированного. Базовый компонент соответствует требованиям Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого учащегося. Без базового компонента невозможно успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы молодой человек хотел заниматься в будущем. Вариативный компонент обусловлен необходимостью учёта региональных, национальных и местных особенностей общеобразовательных школ. Лично-ориентированный компонент основывается на необходимости учёта интересов учащихся к занятиям избранным видом спорта...» [10, с. 17].

Анализируя процесс совершенствования содержания школьного физического образования с позиций получения образовательного результата, Ю.Г.Телеугалиев [95] отличает несколько педагогических позиций. Прежде всего необходимо учесть каким должен быть структурный состав самой образовательной сферы физической культуры. Анализ структурных и содержательных основ школьных программ по предмету физическая культура за последние 10 лет дает вполне определенный ответ на данный вопрос. Ранее, в постсоветском пространстве и в настоящее время в странах СНГ в образовательную сферу физической культуры в основном входят такие предметы, как легкая атлетика, спортивные игры, гимнастика, лыжная подготовка (кроссовая подготовка), плавание. Действительно, указанные

спортивные дисциплины, составляющие основу школьной программы по физической культуре, приобретают огромное значение. Они отражают те области двигательной деятельности человека, которые наиболее полно способствуют: укреплению здоровья, поступательному росту основных показателей физических качеств (силы, быстроты, выносливости), гармоническому (всестороннему) физическому развитию личности, успешному решению проблем подготовки олимпийского резерва за счёт школьной молодежи [95, с. 59].

Современная образовательная система должна четко представлять себе перечень главнейших аспектов физической культуры, подлежащих первоочередному, интенсивному развитию. Анализ современной программно-методической обеспеченности, технико-технологической оснащённости предмета физическая культура показал, что с учётом принципа средней достаточности школьной двигательной деятельности учащихся, желательно более интенсивно развивать такие аспекты как:

1. Понимание роли физической культуры в жизнедеятельности человека. Развитие этого аспекта диктуется сутью содержания уроков физической культуры, направленного на укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие; целью выработки ценностного отношения учащихся к физической культуре, как составной части общечеловеческой культуры.

2. Освоение учениками элементов техники естественно-прикладных и спортивных упражнений. Развитие данного аспекта диктуется задачами интеграции знаний, умений и навыков, полученных в области общефизических и профильных знаний, задачами развития физических возможностей учащихся по показателям силы, быстроты, выносливости.

3. Сформированность поведенческих критериев готовности к соревнованиям, освоение тактико-технических правил командно-игровых упражнений. Развитие такого аспекта диктуется целями формирования социально-активной личности, задачами воспитания чувства коммуникабельности, а также реализации принципов демократизации и гуманизации содержания физического образования.

Образовательная система обосновывая различные методологические подходы к построению содержания учебного плана должна учитывать уровневые структуры ожидаемых результатов. С этой точки зрения в качестве дискуссии можно выделять следующие положения, которые могли бы служить основой для характеристики ступеней результативности в области изучения предмета. Первая ступень. Учащиеся самостоятельно выполняют простейшие упражнения. Вторая ступень. Учащиеся планируют последовательность своих действий для достижения индивидуальных результатов (в конкретном виде упражнений). Третья ступень. Учащиеся планируют последовательность своих действий, используя знания в области смежных наук, добиваются реально возможных результатов (в каком-либо виде физических упражнений). Четвертая ступень. Учащиеся планируют и организуют свои действия для повышения индивидуальных результатов (в каком-либо виде физических

упражнений). Пятая ступень. Учащиеся планируют, организуют и осуществляют свои цели для повышения результатов. Шестая ступень. Учащиеся планируют, сознательно регулируют свои действия для достижения более высоких результатов. Седьмая ступень. Учащиеся совершенствуют свои двигательные навыки путем установления тесного контакта и сотрудничества со взрослыми, добиваются высоких результатов. Восьмая ступень. Учащиеся для достижения результатов используют знания, умения навыки, охватывающие задачи оздоровления двигательного режима, самовоспитания и самообразования. [95, с. 62].

А.К.Кульназаров отмечает [96], что «... анализируя учебные программы по физическому воспитанию для школьников СССР в историческом аспекте, невольно зарождается мысль о том, что главное внимание в них сосредоточено, в основном, на проблеме физической подготовленности учащихся, а проблема укрепления здоровья уходит на второй план. Вместе с тем на отдельных этапах развития бывшего СССР задачи физического воспитания учащейся молодежи частично модернизировались, и в последние годы в учебных программах в России и суверенных республиках наблюдается смещение акцента в сторону приоритета оздоровительных задач. В передовых странах дальнего зарубежья основной смысл физического воспитания специалисты видят в укреплении здоровья. Однако решить оздоровительные задачи средствами физической культуры при обязательном объёме 3 часа в неделю практически невозможно, так как физиологические сдвиги в организме занимающихся будут настолько малы, что не обеспечат существенного улучшения их функционального состояния. Введение третьего часа для школ существенно улучшает положение, но не решает в целом существенную проблему оздоровления учащейся молодежи, так как рекомендуемый объём двигательной активности, обеспечивающий значительное укрепление здоровья школьников, составляет 8-12 часов в неделю. В связи с этим необходима планомерная работа по организации внеурочных занятий по физическому воспитанию в школах...». «... Для школьников всех возрастных групп рекомендован общий объём физкультурно-спортивных занятий 8-12 часов в неделю. Если принять во внимание 3 часа обязательных занятий в неделю физической нагрузкой в объёме 5-9 часов в неделю. Выполнение этой дополнительной нагрузки возможно только за счёт внеурочных занятий в спортивных секциях, а также путём выполнения домашних заданий по физической культуре и на внешкольных мероприятиях (туристические походы, соревнования)...» [96, с. 5].

Проанализировав современные тенденции совершенствования качества обучения и воспитания по предмету физическая культура Ю.Г.Телеугалиев [97] пришел к следующим выводам. Направленность развития качественного содержания в школьных программах Казахстана по физической культуре имеет слабую выраженность. Школьные программы структурируются по линии постепенного облегчения состава учебных материалов по гимнастике, плаванию, лыжной подготовке. Современные программы по физической

культуре, особенно для основной и полной школы Российской Федерации, направлены на «восстановление» качественного статуса школьной физической культуры постсоветского периода, но с учётом мирового опыта преподавания отдельных спортивных дисциплин. В программах физического воспитания ведущих стран Западной Европы, Америки по особому оценены вариативные части преподавания предмета. В странах Азии, а также в Германии качество физического воспитания прогрессирует за счёт постепенного усложнения учебных программ [97, с. 35].

1.2 Признаки физического совершенства школьников и факторы, их определяющие

Как было уже отмечено ранее, признаками физического совершенства школьников являются физическая подготовленность, физическое развитие, двигательная активность, здоровье. Ниже мы остановимся на раскрытии каждого из этих признаков и на факторах определяющих их эффективное совершенствование. Вначале мы раскроем понятие «физическое совершенство».

В развитии теории и методики физического воспитания уточнялось определение данного понятия. Так, изначально понятие "физическое совершенство" трактовалось как "исторически обусловленный уровень развития и дееспособности, обеспечивающий возможность приспособления к условиям производства, военного дела, высокую работоспособность и долголетие [98].

В.П.Стакионене [99] предложил следующее определение физического совершенства школьников: "Под физическим совершенством школьников следует понимать уровень их физического развития, физической подготовленности и двигательной активности, обусловленный внутренней и внешней средой, отражающий состояние здоровья, Обеспечивающий оптимальную степень трудоспособности, отвечающий этическим нормам общества и эстетическим запросам молодежи".

По мнению Т.С.Усманходжаева [100] на современном этапе физическое совершенство определяется следующими компонентами: нормальным физическим развитием, оптимальным проявлением основных физических качеств и двигательных способностей, функциональной приспособленностью к местам с климатическими и экологическим условиями, нравственно-эстетическим воспитанием с учётом национальных традиций и культуры, достаточным здоровьем, обеспечивающим высокую работоспособность в регионе (имеются в виду особенности производства, климата социальных отношений и пр.).

Среди основных факторов, влияющих на эти показатели физического совершенства, специалисты указывают на социально-экономические, экологические, психологические. Но наряду с этим при определении уровня развития того или иного рассматриваемого признака физического совершенства

по отношению к нему факторами могут быть и отмеченные выше остальные его компоненты. Прежде чем раскрыть особенности физической подготовленности детей остановимся на сущности понятия «физическая подготовленность», её структуре, критериях оценки и факторах, определяющих её.

В теории физического воспитания дается следующее определение физической подготовленности – это результат физической подготовки, воплощенный в достигнутой работоспособности и в сформированных двигательных навыках, необходимых в определенной деятельности. В структуре физической подготовленности специалисты [101, 102] выделяют такие составляющие как скоростные, скоростно-силовые, силовые способности, гибкость, равновесие, координация и ловкость.

Отвечая на вопрос, «... что же принять за критерий физической подготовленности...», Е.Я.Бондаревский, Ш.Х.Ханкельдиев [103] отмечают: «...Зная структуру физической подготовленности (т.е. основные физические качества, определяющие её), необходимо разработать составной критерий. Это делается таким образом. У большого числа испытуемых по результатам выполнения широкого круга двигательных заданий (на силу, быстроту и др.) оценивается уровень развития разных сторон физической подготовленности. Сумма средних показателей, например из 10 лучших результатов по каждому виду испытаний, и составит обобщенный критерий физической подготовленности.

Я.Бондаревским [21] разработана научно-обоснованная система оценки уровня физической подготовленности различных контингентов подрастающего поколения (дошкольники, школьники, студенты вузов). Этим же вопросам посвятили свои исследования М.В.Бурчик [104], Ю.Е.Кочарян [105].

Ю.Е.Кочарян разработал должные нормы физической подготовленности учащихся 15-18 лет, что позволило ему реализовать адекватную оценку двигательных возможностей учащихся [105, с.18].

Ш.Ханкельдиев, Е.Бондаревский, О.Турсунов [106] отмечают, что к главному фактору, влияющему на физическое состояние лиц, проживающих в условиях крайне холодного климата, следует отнести сезонное снижение двигательной активности, связанное с этим ухудшение показателей физической подготовленности. При высокой температуре воздуха двигательная активность снижается.

В исследованиях А.Григоряна [107], Е.Сивкова [108], Ю.Гончарова [109], С.А.Пушкарева [110], К.Малина [111] отмечается различная динамика в эпохальных сдвигах физической подготовленности у школьников. Например, по данным Е.Сивкова [108] более позитивная динамика обнаружена у младших школьников Кольского Заполярья, а у учащихся 11-17 лет заметного улучшения не было. Это он связывает с двумя факторами: сдвигами в физическом развитии и изменением в социальной сфере. Это привело к образованию своеобразных «ножниц»: увеличение роста-весовых показателей, особенно массы тела, сопровождалось снижением спонтанной двигательной активности детей при

неизменном уровне движения в организованном физическом воспитании [108, с.12].

В работе Н.В.Мининой [112], на основе изучения влияния экологической ситуации на физическое состояние подростков, разработана комплексная методика оздоровления учащихся, проживающих в таких регионах. По ее данным, у подростков «загрязненного» района лучше развиты скоростно-силовые качества, быстрота. Это в первую очередь, по ее мнению, связано с тем, что в зависимости от экологической ситуации они больше выполняют работы анаэробного характера. Школьники «чистого» района отличаются лучшими показателями силы, силовой и общей выносливости.

По разным причинам (близкая расположенность ядерных полигонов, аварии, выброс в атмосферу продуктов химического распада веществ и т. д.) в тех или иных регионах повышается уровень радиоактивности. Исследования П.С.Данчук [113], Т.К.Барановой [114], О.А.Ковалевой [115] посвящены рассмотрению этих вопросов. Так, П.С.Данчук, исследовав особенности физического воспитания школьников 7-9 лет, выявил, что уровень их физической подготовленности по региональным возрастно-половым стандартам оценивается как низкий и ниже среднего. Наиболее вероятной причиной этого, по его мнению, является сокращение занятий физическими упражнениями в данном регионе. Существующие региональные программы общеобразовательных школ по физическому воспитанию не учитывают особенности радиационного загрязнения окружающей среды на значительных территориях Украины и стран СНГ, что не позволяет целенаправленно использовать средства физического воспитания школьников, проживающих в зоне повышенной радиоактивности [113, с.17].

В проведенных ранее исследованиях были выявлены региональные особенности в уровне физической подготовленности школьников. В работе В.П.Стакионене [99] отмечается, что среди показателей физической подготовленности школьников, обучающихся в городских и сельских школах Литовской ССР, в большинстве видов отличаются друг от друга: в упражнениях, требующих скоростных качеств, лучшей координации, более сложной техники, результаты городских школьников выше, в упражнениях, требующих большей выносливости и силы - сельских школьников [99, с.23].

А.А.Гужаловский [22], исследуя данную проблему, отмечал, что условия в городе оказывают более выраженное влияние на этапность развития физических качеств школьников, нежели климато-географические условия проживания, независимо от которых физическая подготовленность городских и сельских школьников одного региона имеет большие различия, чем физическая подготовленность школьников разных регионов страны.

В Республике Казахстан исследования физической подготовленности школьников проводились также в различных регионах. Так, К.А.Гейнц, Т.А.Киспаев [116] в результате проведенного ими исследования установили достоверные различия между мальчиками городской и сельской местности, проживающих в Карагандинской области. Например, у мальчиков городской

местности всех возрастов были лучше показатели в беге на 30 метров, челночном беге, прыжке в длину с места, шестиминутном беге и хуже показатели в подтягивании на перекладине.

В работе А.С.Жумановой [117] представлены центильные шкалы оценки уровня физической подготовленности для детей 7-14 лет, казахской школы, что, по ее мнению, позволит дифференцированно подходить к процессу их физического воспитания.

В работе Т.А.Ботагариева [26] были разработаны региональные оценочные таблицы по физической подготовленности. Показано, что учащиеся региона Атырауской области различаются по уровню физической подготовленности следующим образом: в младшем и старшем возрастах (кроме возрастов 9-10 и 16-17 лет) по тестам, требующем проявления скоростных и скоростно-силовых качеств (бег на 30м, прыжки в длину с места) выявлено превышение показателей у школьников региона по отношению к стандартам. Однако по уровню выносливости (6-ти минутный бег) они отстают от стандартных показателей по Республике Казахстан. [26, с. 12]

Одним из немаловажных факторов в физической подготовке, по мнению В.А.Коледы [118] является психологический. Он отмечает, что при удовлетворении потребности в движениях возникает потребность к дальнейшему совершенствованию.

По мнению Е.Я.Бондаревского [21], выявленные различия в уровне физической подготовленности молодежи, проживающей в разных регионах, служат экспериментальным подтверждением целесообразности разработки региональных норм оценки физической подготовленности молодежи и создания на этой основе региональных программ физического воспитания, планирования содержания, средств и методов обучения в строгом соответствии со спецификой региона [21, с. 22].

В формировании теоретических основ, инструментального, понятийного аппарата процесса физического развития большую роль сыграли работы П.Н.Башкирова [119]; В.В.Бунака [120]; Г.Б.Сальниковой [121]; Э.Г.Мартиросова [122]; Д.Н.Ставицкой, А.Б.Арон [123].

В основу типологии процесса, физического развития В.Г.Властовским [124] положены признаки, характеризующие оба процесса возрастного развития организма – рост и дифференцировку. В качестве первого из них принята общая длина тела, характеризующая продольный рост скелета. В качестве показателя скорости возрастного развития принималась степень выраженности вторичных половых признаков, свидетельствующая об определенном уровне созревания функциональной системы. Им выявлены значительные различия в скорости физического развития детей отдельных типов. В то же время типы, имеющие сходный возраст полового созревания, мало отличаются друг от друга по показателям ростового процесса независимо от различий в общей интенсивности их роста. Также по всему комплексу морфофункциональных признаков выявлено расхождение между биологическим и хронологическим возрастом детей рано- и поздносозревающих типов физического развития.

Наибольшая разница (в ± 1 год от их паспортного возраста) достигается в 13-14 лет. По мнению В.Г.Властовского, столь большое расхождение между биологическим и хронологическим возрастом детей ставит вопрос о необходимости дифференциального подхода при нормировании физической и умственной нагрузки в зависимости от возраста биологического развития ребенка, особенно в подростковом периоде жизни [124, с. 18].

На необходимость дифференцированной методики физического воспитания указывают также в своих исследованиях В.К.Бальсевич [125]; В.В.Петровский, Т.Ю.Круцевич [126]; М.А.Овезов [127]; М.Г.Ишмухамедов [128]; Б.А.Сироткина [129]; Д.А.Фильченков [130]; А.И.Серенко [131].

Так, в исследовании М.А.Овезова [127] было выявлено, что на величину годовых приростов морфофункциональных признаков оказывают влияние индивидуальные темпы полового созревания. Во всех возрастных группах у подростков, опережающих сверстников в степени полового созревания, ежегодные прибавки показателей физического развития меньше, чем у мальчиков того же возраста, находящихся на начальных стадиях полового созревания [127, с. 14].

Д.А.Фильченков [130] в своих исследованиях предлагает дифференцированную методику развития двигательной подготовленности для юношей 15-17 лет различного типа телосложения (астеноидного, дигестивного, мышечного). Также, по его мнению, необходимо разделение учащихся на подгруппы в соответствии с типом их телосложения [130, с.11].

В.В.Петровский, Г.Ю.Круцевич [126] считают, что средства и методы должны подбираться с учётом групповых (в пределах одного хронологического возраста) особенностей физического развития [126, с.48]. Это также отмечает Б.А.Сироткина [129, с.13], по мнению которой классы необходимо подразделять на учебные отделения, составленные по принципу биологического возраста учащихся.

Выявленные А.И.Серенко [131] различия в начальном уровне физического развития и подготовленности среди поступающих в училище и классификация их на "несколько различных по этому критерию групп легли в основу разработки дифференцированной шкалы заданий на уроках физической культуры. Необходимость такой шкалы представляется совершенно очевидной, если цель уроков – видеть в персональном прогрессе физической подготовленности каждого из учащихся (о другой цели, по-видимому, не может идти речи). Уровень задания должен учитывать реальные возможности подростка, для того чтобы он был достижим. Только при этом условии может возникнуть и сохраняться мотивация к активным занятиям и могут быть исключены негативные психологические последствия заведомо низкой успеваемости. В ситуации, когда разные в физическом выражении результаты могут оцениваться одинаковыми баллами, психологически будут комфортны и те, чьи персональные возможности ниже средних, и те, возможности которых превосходят средние, а достигнутый при активности и трудолюбии прогресс будет вознагражден переходом в более престижную группу [131, с. 23].

В.Г.Никитушкин и В.К.Спирин [132] изучили морфофункциональные показатели и физическую подготовленность детей разного возраста, пола и состояния здоровья. Полученные результаты по показателям соматотипа и компонентов массы тела у детей, отнесенных к разным группам здоровья, показывают, что статистически значимых различий между исследуемыми показателями и состоянием здоровья школьников не регистрируется. Подобная зависимость отмечается при сравнительном анализе соматометрических показателей физического развития детей разного пола и возраста, распределенных в различные группы здоровья.

Существуют разные точки зрения о взаимосвязи физического развития, определяемого по результатам антропометрических исследований с показателями заболеваемости детей и состоянием их здоровья. Мнение одних сводится к тому, что оценка физического развития – это единственный показатель здоровья растущего организма и именно он лежит в основе распределения детей и подростков по группам здоровья (при отсутствии признаков заболевания или дефектов развития), а также оценки эффективности профилактических мероприятий. Вместе с тем, у части врачей существует весьма скептическое отношение к использованию оценки физического развития для диагностики здоровья, а её практическая значимость в проведении лечебно-профилактических мероприятий настолько мала, что предлагается сохранить лишь две градации – норму и отклонение от неё. В настоящее время в основе распределения детей на группы здоровья лежат показатели, характеризующие функциональное состояние основных органов и систем, резистентность и реактивность организма. Физическое развитие учитывается на уровне двух градаций: нормальное физическое развитие, дефицит или избыток массы тела первой или второй степени, то есть учитываются отклонения от нормального физического развития [132, с. 15].

Е.З.Годиной, А.Л.Пурунджан, И.А.Хомяковой, Л.В.Задорожной [133] изучались особенности физического развития учащихся различных московских школ. Ими выявлены существенные различия между учащимися московских школ различного типа по комплексу соматических и функциональных показателей, которые трактуются авторами, как результат взаимодействия социально-демографических факторов формирования анализируемых совокупностей. Учащиеся СВУ наиболее брахиморфны по типу пропорций тела, характеризуются замедленным характером продольного роста, более выраженными годовыми прибавками обхватных размеров и массы тела. Учащиеся обычных школ характеризуются наименьшими показателями ИМТ, что совпадает с полученными ранее данными о процессах астенизации в современной московской популяции. Функциональные показатели (частота сердечных сокращений, диастолическое и систолическое артериальное давление) у воспитанников СВУ наименьшие. Так, по показателям кистевой динамометрии они обгоняют московских мальчиков из обычных школ, но отстают от юных спортсменов, что, несомненно, связано с уровнем спортивной подготовленности. Показатели биоэлектрического сопротивления тканей

организма являются наиболее объективными параметрами, характеризующими соматические и функциональные особенности, на что указывают высокие и статистически значимые величины канонических корреляций [133, с. 22].

Динамика физического развития изучалась и изучается во временном, половом и возрастном аспектах. Так, в своем исследовании В.П.Стакионене [99] обнаружила различия в средних показателях физического развития у девочек и мальчиков всех возрастных групп. По его данным, средние показатели роста, веса, окружности грудной клетки до 10-летнего возраста выше у мальчиков. В 10 лет происходит первый «перекрест» и девочки до 14 лет превосходят мальчиков. В 14 лет наблюдается обратный «перекрест» средних показателей роста и веса, в 15 лет – окружности грудной клетки. Результаты исследования В.П. Стакионене полностью подтверждают основные возрастные и половые закономерности, характерные для школьников 7-17 лет разных стран. Он также выявил, что у школьников Литвы, обучающихся в городских и сельских школах, наблюдаются достоверные различия лишь в некоторых показателях физического развития. Как правило, у городских мальчиков они, по сравнению с сельскими, выше. У сельских девушек 15-17 лет показатели веса, окружности грудной клетки, силы кистей по сравнению с городскими выше [99, с. 24].

Аналогичные тенденции выявлены в исследованиях Н.М.Скореходова [134]. По их мнению, указанные различия можно объяснить влиянием городских условий, которые вызывают более высокие темпы физического развития детей.

Z.Vochensra [135], сопоставляя размеры тела польских мальчиков 14-17 лет, проживавших в Кракове в 1938 и 1962 годах, т.е. за 24-летний период, выявил их секулярное увеличение.

В многочисленных работах по исследованию взаимосвязи физического развития детей и подростков и результатом физической подготовленности в основном сопоставлялись с результатами выполнения «движений лиц» антропометрические показатели, главным образом, тотальные размеры тела. При этом в работах разных авторов имеются очевидные противоречия в отношении характера и величины взаимосвязей.

Так, В.Г.Арефьев [136] определил, что каждый из исследуемых соматометрических признаков (длина и вес тела, окружность грудной клетки) в отдельности не оказывает сколько-нибудь существенного влияния на уровень развития быстроты, и это было отмечено во всех возрастах (с 13 до 16 лет). Иного мнения Ю.М.Шаненков [137], который отмечает, что увеличение размерных признаков тела сопровождается уменьшением скорости одиночных движений независимо от величины отягощений, что, как он считает, подтверждает отставание атлетов с крупными размерами тела при выполнении скоростных заданий и свидетельствует о необходимости дифференцированного подхода при воспитании быстроты у спортсменов с различными размерами тела. Сама же скорость бега, по его данным, определяется не строением тела, а

степенью подготовленности и особенно скоростно-силовыми возможностями спортсменов [137, с. 13].

В.Ф.Ломейко [138], исследуя взаимосвязь между показателями прыгучести, с одной стороны, и ростом, длиной ног и весом тела, с другой, обнаружил лишь в некоторых возрастных группах слабо выраженную корреляционную связь. Он отмечает, что индивидуальные росто-весовые различия практически не влияют на индивидуальные различия в прыгучести. Однако у спортсменов отдельных специализации (волейбол, метание и прыжки), он выявил достоверную, хотя и отрицательную корреляционную связь прыгучести с ростом.

Одним из выводов исследования А.А.Гужаловского [22] является то, что антропометрические признаки не оказывают существенного влияния на этапность в развитии физических качеств. По его данным, антропометрические признаки, за исключением длины и массы тела, окружности грудной клетки и гемоглобина в крови, которые у мальчиков 13-15 лет имеют связи средней силы с уровнем разжигая силовых способностей ($r=0,51-0,69$), существенно не коррелирует с показателями физической подготовленности школьников [22, с.15].

Как видно из вышеотмеченного, высокой взаимосвязи между показателями физической подготовленности и физического развития не наблюдается. Анализируя данный факт, Б.А.Сироткина [129] считает, что посредством корреляционного анализа истинные взаимосвязи между уровнем физического развития и результатами двигательной деятельности могут не проявиться. Ей представляется целесообразным и перспективным использование парциальной корреляции, в частности с целью исключения влияния на результат выполнения движений таких мощных факторов, как рост и вес тела. Наиболее целесообразным способом анализа она считает факторный анализ. Проведенное ею исследование взаимосвязи между результатами двигательной деятельности и уровнем физического развития показало, что в предпубертатном и пубертатном возрасте результаты выполнения упражнений в беге, прыжках и бросках мяча обусловлены биологической зрелостью организма, которая проявляется в своеобразии морфологии и функционального развития детей. Наличие взаимосвязи между указанными признаками для детей этих возрастов, по его мнению, объясняется тем, что в период полового созревании, связанного с рядом сложных изменений в функциональном состоянии органов и всего организма в целом, особенно часто встречается варьирование соотношений между различными показателями физического развития [129, с. 14].

Аналогичные закономерности констатируются и в исследовании С.М.Погудина [139]. Он отмечает, что результаты физической подготовленности мальчиков 13-16 лет в таких тестах, как бег на 60 метров, метание теннисного мяча, прыжок в длину с разбега, а также (в возрасте 14 лет) кистевая и станочная динамометрия, бросок набивного мяча, прыжок в длину с места тем выше, чем выше темпы их полового созревания. Различия в результате между группами подростков с ускоренными, средними, и

замедленными темпами полового созревания одного календарного возраста, как правило, статистически достоверны [139, с.13].

По мнению М.Г.Ишмухамедова [128], когда производится оценка физического развития, школьные врачи и учителя физической культуры должны брать на особый учёт и под наблюдение:

- тех детей, у которых при росте ниже среднего, среднего, выше среднего и высоком уровне развития показатели веса и окружности грудной клетки ниже показателей, соответствующих данной ростовой группе обследуемых того же возраста и пола;

- всех, у кого рост получает оценку «низкий», независимо от величины других показателей;

- всех, у кого рост получает оценку «высокий» или «средний», остальные показатели относятся к оценке «высокий» [128, с. 24].

Как было отмечено выше, к признакам физического совершенства школьников относится их двигательная активность. В.П. Стакионене [99] отмечает, что двигательная активность, как признак физического совершенства школьников, выражается в объёме и интенсивности двигательного режима и наличии элементов инициативы и творчества. Проявление двигательной активности отражает отношение школьников к собственному физическому совершенствованию. У школьников в результате двигательной активности появляется возможность превращения целенаправленной моторной деятельности в потребность и привычку. В.П.Стакионене также считает, что двигательная активность более глубоко входит в систему признаков личности. Двигательные потребности, ставшие привычкой, побуждают и активизируют все другие, потребности и способствуют созданию одной из главных социальных потребностей личности – потребности в труде [99, с.15].

Анализ литературы показал, что нормы двигательной активности для школьников различного уровня подготовленности отличаются друг от друга. Так, по данным И.А.Фомина, Ю.Н.Вавилова [140], дети и подростки, занимающиеся в спортивных секциях, заняты тренировками от 8 до 24-28 часов в неделю. По мнению названных авторов, это в несколько раз выше недельной физической нагрузки школьников, посещающих только уроки физической культуры в школе. Поэтому, если в первом случае речь может идти и об ограничении нагрузок, то во втором – только о поисках рациональных способов увеличения двигательной активности детей [140, с. 150-151].

За оптимальное ограничение двигательной активности С.М.Погудин [139], который выявил, что занятия спортом в объёме 6-10 часов в неделю ускоряют темпы полового созревания мальчиков пубертатного возраста на 1-2 года. У мальчиков, занимающихся лыжными гонками, велоспортом и спортивной гимнастикой в объёме 18-24 часов в неделю, в 34-79% случаев наблюдается ретардация процесса полового созревания [139, с 14.].

О том, что занятия физической культурой и спортом (целенаправленная активность) могут восполнить имеющийся дефицит суточной двигательной активности (СДА), свидетельствует А.Г.Сухарев [76]. По полученным им

результатам наблюдений за юными спортсменами Норильска и Москвы, занимающимися в ДЮСШ по программе начальной подготовки, то есть по 1,5-2 ч 3 раза в неделю, суммарная активность за сутки у спортсменов оказалась на 40-60 % выше, чем у школьников-неспортсменов [76, с.45].

Н.А.Фомин, Ю.Н.Вавилов [140], не исключая существования какой-либо генетически запрограммированной нормы двигательной активности (ДА), в то же время считают, что она может быть перекрыта при целенаправленной тренировке. Понятие максимума ДА при этом остается весьма условным и определяется возрастом, полом, видом спортивной специализации. Ссылаясь на ранее проведенные исследования, авторы отмечают, что двигательная активность детей при среднесуточном числе локомоций, превышающих 30000 шагов, превосходит эволюционно приобретенную биологическую потребность в движении. В то же время количество локомоций в пределах 10 000 шагов в день является недостаточным. Дефицит суточной потребности в движениях в этом случае составляет от 50 до 70%. Ориентировочные возрастные нормы суточной двигательной активности, обеспечивающие нормальный уровень жизнедеятельности, приведенные к малоинтенсивной работе циклического характера (бег, ходьба), колеблются от 7,5 до 10 км для детей 8-10 лет, от 12 до 17 км для 11-14-летних подростков обоего пола. Суточный объем движений у девушек 15-17 лет значительно меньше, чем у юношей [140, с. 151-153].

В многочисленных исследованиях специалисты обосновывали зависимость показателей физической подготовленности, физического развития школьников различных регионов от объёмов их двигательной активности.

Так, Б.Я.Бондаревский [21] считает, что от объёма двигательной активности, который в регионах определяется климатическими характеристиками, зависит уровень физической подготовленности в целом и преобладающее проявление конкретной ее стороны (физических качеств). В периоды года, когда климатические условия наиболее благоприятны (май - сентябрь), двигательная активность школьников повышается, что оказывает положительное влияние на уровень физической подготовленности и работоспособности детей. Отмеченные закономерности, по его мнению, необходимо учитывать при организации учебно-педагогического процесса в школах [21, с. 17].

Среди методик измерения двигательной активности А.Г.Сухарев [76] выделяет следующие:

- выявление продолжительности двигательного компонента в суточном бюджете времени, выраженной в единицах времени (минутах, часах) или в процентах по отношению к продолжительности суток (24 ч), а также число перемещений тела в пространстве (локомоции) за единицу времени или сумма движений в показателях километража локомоций;
- анкетирование (рассчитано на воспроизведение деятельности по памяти с целью ретроспективной оценки двигательной активности детей);

- хронометраж (основан на регистрации деятельности ребёнка в процессе изучаемого режимного момента, определенного отрезка времени или даже суток);
- шагометрия (заключается в подсчёте локомоций с помощью шагомера);
- расчёт суточных энергозатрат (величина суточной Эн рассчитывается хронометражно-табличным методом);
- непрерывная регистрация ЧСС (её применение возможно при наличии телеметрического устройства или мониторинга для непрерывной регистрации ЧСС) [76, с. 45].

Причины, определяющие тот или иной уровень привычной двигательной активности детей и подростков, могут быть биологическими и социальными. Ведущим биологическим факторами, формирующими потребность организма в движениях, являются возраст и пол. Среди социальных факторов ведущими являются образ жизни, организация учебно-воспитательного процесса, постановка физического воспитания в школе, а также уровень развития физической культуры и спорта в стране [76, с.47].

Неблагоприятные климатические условия также оказывают влияние на двигательную активность детей. А.Фегго-Luzzi [141] сделали анализ проведенных в различных странах исследований по оценке среднесуточных энергетических потребностей у детей и подростков в возрастной период от 1 года 10 лет и П-18 лет. Эти данные показали, что энергетические потребности увеличиваются с возрастом. У мальчиков в возрасте 1-2 лет они составляют 5020 кДж/сут, 9-10 лет – 9000, а у девочек соответственно 4940 и 8900 кДж/сут. В подростковом возрасте вследствие различий времени «пубертатного скачка» роста показатели величины основного обмена и средних величин суточных показателей Эн весьма вариабельны.

Проведенный И.А.Ким [142] анализ двигательной активности подростков привёл к выделению минимального (дефицит ДА 50-40%), низкого (дефицит ДА 20-40%), среднего (дефицит ДА 10 - 20%) и высокого (соответствие биологической потребности) ее уровней. Чем меньше составляющих двигательной активности соблюдается подростком, тем ниже уровень его здорового образа жизни. Для высокого уровня характерно наличие 100% показателей.

По определению специалистов [143, 144] здоровье человека - это процесс сохранения и развития его психических и физиологических функций, оптимальной работоспособности и социальной активности при максимальной продолжительности жизни. А.Г.Щедрина [143] отмечает, что это достигается стабильностью гомеостаза и выделяет пять признаков здоровья: уровень и гармоничность физического развития, функциональное состояние организма (его резервные возможности и прежде всего сердечно-сосудистой системы), уровень иммунной защиты и неспецифической резистентности, наличие какого-либо заболевания или дефекта развития, уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок.

Анализ работ по выявлению заболеваемости детей и подростков в различных регионах позволил определить их специфику в зависимости от возраста, пола, социально-экономических, климато-географических и других факторов. Так, А.Г.Сухарев [76] отмечает, что уровень заболеваемости у детей школьного возраста в 2-3 раза ниже, чем у дошкольников. С возрастом он снижается, за исключением 6-7 лет и 12-13 лет. Увеличение уровня заболеваемости у детей 6-7 лет связано с одной стороны расширением контактов между ними при несоблюдении санитарно-противоэпидемического режима в школах, а с другой – функциональной перестройкой детского организма. Что касается 12-13 летних детей, то, по его мнению, это связано с пубертатным периодом и теми гормональными изменениями, которые снижают резистентность организма к неблагоприятным условиям окружающей среды. Также он констатирует, что уровень заболеваемости подростков, учащихся школ и ПТУ, несколько ниже, чем в детском возрасте [76, с. 84].

По отношению к компонентам физического совершенства специалистами выявлена взаимосвязь с физической подготовленностью. Так с ростом физической подготовленности отмечается снижение содержания холестерина в крови и липопротеидов низкой плотности, артериального давления и массы тела, уменьшение случаев атеросклероза и ишемической болезни сердца [145].

Л.А.Семенов [146] считает, что основными задачами, которые должны решаться при проведении мониторинга состояния физического здоровья в образовательных учреждениях должны быть следующие:

- 1) выявление причинно-следственных связей между состоянием физического здоровья учащихся (воспитанников, студентов) и воздействием факторов среды в учебном заведении;
- 2) прогнозирование состояния физического здоровья учащихся образовательного учреждения;
- 3) формирование в образовательном учреждении информационного фонда о состоянии физического здоровья учащихся;
- 4) определение неотложных и долгосрочных мероприятий по предупреждению и устранению негативных воздействий на физическое здоровье учащихся [146, с.22].

А.В.Сычев, О.А.Синельников, П.А.Хасты [147] провели сравнительный анализ аэробных способностей школьников 10-11 лет России и США. В процентном соотношении 97,4% российских и 78,7% американских школьников показали результаты соответствующие «зонам здоровья». Применение метода логической регрессии позволило выявить, что вероятность достижения «зоны здоровья» в компоненте «аэробные способности» российскими школьниками 10-11 лет в 9,4 раза превышает вероятность ее достижения американскими школьниками такого же возраста. Также было установлено, что вероятность достижения «зоны здоровья» аэробной способности российскими девочками в 23,5 раза, а российскими мальчиками в 6,9 раза, превышает таковую американскими сверстниками [147, с.34] .

По всей вероятности, этот фактор можно объяснить более высоким уровнем двигательной активности российских школьников по сравнению с их американскими сверстниками. По данным центров контроля и предотвращения заболеваний США, в штате Алабама 15% школьников имеют избыточный вес или страдают ожирением. Одна из причин этого недостаток двигательной активности. Данные исследования показали, что результаты тестирования аэробных способностей российских школьников 10-11 лет превышают аналогичные показатели школьников Америки, однако не следует успокаиваться, так как исследования Н.Булгаковой и Е.Табаковой [148] показали отрицательную динамику физического развития школьников России за период 1970-90 гг.

А.Г.Комков [9] отмечает, что «...высокоразвитая техника, компьютеризация и информационные технологии, содействующие благосостоянию людей, приводят к неожиданному побочному эффекту: физическая акселерация обгоняет развитие духовной сферы, что способствует деградации человека. Иными словами, социальное развитие не успевает за физическим развитием школьников. Это сказывается в снижении у школьников уровня удовлетворенности жизнью и самооценки здоровья. В соответствии с указанным изменяется социальная направленность физического образования (как основного, так и дополнительного), которое в современных условиях должно иметь интегративный характер...» [9, с.6]

А.Г.Сухарев [76] указывает на противоречивость сформулированных специалистами содержания термина «физическая работоспособность», что по его мнению, затрудняет анализ и обобщение научных данных по изучению физической работоспособности детей и подростков [76, с. 89].

Наиболее фундаментальные исследования в этой области были проведены Г.Леманом [149], который рассматривал физическую работоспособность как способность организма к максимальной работе.

Из определения термина «физическая работоспособность» понятно, что она характеризует в целом функциональное состояние организма, т.е. уровень возможностей и других его систем при сердечно-сосудистой и других его систем при выполнении стандартно-заданной нагрузки.

С.Б.Тихвинский [150] характеризуя физическую работоспособность детей и подростков, констатирует, что «... перенос кислорода кровью с возрастом становится более эффективным. Наиболее отчетливое увеличение темпов прироста способности крови к переносу кислорода наблюдается в пубертатном периоде. Одновременно растет и способность подростков переносить гипоксические состояния, связанные с мышечной работой или с недостатком кислорода во вдыхаемом воздухе (например, при подъеме в горы). В 14-15 лет подростки способны выполнять работу при снижении оксигенации крови вдвое больше, чем у детей 8-9 лет...» [150, с. 14].

Результаты исследования М.В.Антроповой [151, с. 74] по взаимосвязи физической работоспособности школьников с их физическим развитием и умственной работоспособностью позволили ей заключить, что "... учащиеся с

нижесредним и низким уровнем физического развития при прочих равных условиях чаще, чем школьникам со средним и высоким уровнем, физического развития, свойственны более низкая работоспособность организма и изменения умственной и мышечной работоспособности, вследствие чего такие школьники чаще оказываются и в числе неуспевающих...". Это, по ее мнению, требует со стороны педагогов и врачей разработки специального оздоравливающего режима со сниженными учебной и трудовой нагрузками, повышенной двигательной активностью.

Характеризуя зависимость физической работоспособности со здоровьем, А.Г.Сухарев утверждает, что уровень физической работоспособности является количественным показателем здоровья человека [76, с. 93].

1.3 Современные концептуальные подходы в контексте совершенствования процесса физического воспитания школьников

Как известно, в области физической культуры и спорта занимающиеся получают физическое образование. По определению, сформулированному В.С.Ледневым [57, с. 89] «...образование – это общественно организуемый нормируемый процесс постоянной передачи предшествующими поколениями последующим социально значимого опыта, представляющий собой в онтогенетическом плане биосоциальный процесс становления личности. В этом процессе, характеризующемся содержанием, формами и методами, выделяются три основных структурных аспекта: познавательный, обеспечивающий усвоение опыта личностью, воспитание типологических свойств личности, а также физическое и умственное развитие. Ведущей деятельностью в образовании является учебная...» [57, с. 90]. Основываясь на идее Л.В.Занкова [152] о развивающем обучении, В.С. Леднев считает, что необходимость учесть три принципиальных момента, отражающих развитие и воспитание в структуре процесса образования: «...во-первых, что основные воспитательные и развивающие возможности заложены в учебном процессе; во-вторых далеко не всякая (с точки зрения методов и организации) учебная деятельность обеспечивает оптимальные условия для воспитания и развития личности, необходима тщательная организация содержания образования, отбор соответствующих форм и методов обучения, чтобы решить эту задачу; в третьих учебная деятельность должна сочетаться с другими видами деятельности (производительный труд,самоуправление, самодеятельность и др.)» Так же он указывает на то, что содержание образования охватывает не только содержание учебного материала, но и в известной мере характер учебной деятельности, методы и формы обучения, поскольку качества личности, содержание воспитания и развития, по его мнению, зависят не только от того, что изучается, но и от того, как изучается [57, с. 53].

По мнению В.К.Бальсевича, Л.И.Лубышевой [153], основная цель образования по предмету физическая культура в школе – это научение обучающихся формам и методам активного (деятельностного) использования

ценностей физической культуры и спорта для формирования и совершенствования своего физического, духовного и нравственного здоровья. Достижение которой возможно на путях инновационного преобразования содержания и форм физического воспитания в направлении создания условий для повышения оздоровительного эффекта занятий физическими упражнениями [153, с.19].

Российские специалисты [154] определили научные приоритеты в физическом воспитании школьников. Среди них выделяются следующие: 1) гуманизация и культурная эффективность физического воспитания и спортивной подготовки – основой является либерализация физического воспитания, которая предусматривает свободу выбора занимающимися форм занятий, режима интенсивности и возможность изменения форм двигательной активности на основе информированности о своих способностях, 2) информированность общества о состоянии здоровья, физического развития и подготовленности детей на основе результатов государственного тестирования.

Оценка этих показателей в образовательных учреждениях должна быть ограничена заявленными самими занимающимися темпами приростов качеств и способностями при соответствии для отдельных возрастных типологических групп [154, с.4].

В связи с отмеченными выше приоритетами какие же основные концептуальные подходы в совершенствовании физического воспитания школьников реализуются на современном этапе. Для понимания их сути остановимся на определении таких понятий, как «технология», «деятельность», «активность», «физкультурно – спортивная деятельность».

В.К.Бальсевич, Г.Г.Наталов, Ю.К.Чернышенко [155] дают следующие определения этим понятиям: Технология есть совокупность направленного изменения формы, состояния или свойств объекта деятельности в соответствии с природой и характером используемых средств. Степень рациональности и эффективности технологии зависит от состава средств и операций по их применению и адекватности природе изменений. Характер технологий во многом зависит от особенностей вида деятельности, для достижения высокой эффективности которой она и разрабатывается, но есть и общие черты, присущие всем технологиям как факторам, детерминантам деятельности. Деятельность есть форма активного целенаправленного отношения людей к себе и окружающему миру. У её истоков лежит потребность в определенных условиях существования и развития. Их недостаток вызывает напряжение системы, обусловленное разностью потенциалов, которая возникает при нарушении сложившегося равновесия потоков вещества, энергии и информации. Это напряжение становится причиной активности, направленной на самосохранение и саморазвитие. Активность является всеобщим свойством материальных тел и способ существования высокоорганизованных систем (организм, личность, общество). В неорганической природе активность проявляется в процессах самодвижения и самоизменения, в живой природе — саморазвития и самосохранения, у человека и общества — еще и в процессах

создания условий жизни и самосозидания (самосовершенствования). Различают внешнюю и внутреннюю активность, та и другая может быть спонтанной либо наведенной. Деятельность выступает как высшая форма системной активности, то есть упорядоченного взаимодействия всех ее видов. Физкультурно-спортивной называют деятельность, которая ориентирована на развитие, распространение и освоение общественного опыта применения активной двигательной деятельности в целях: сохранения и здоровья, работоспособности и творческого долголетия (область физической культуры); содействия нормальному и гармоническому развитию способностей и свойств человека (область физического воспитания); предельному развитию и максимальному освоению двигательных возможностей (область спорта) [155,с.17-18].

Анализ научно-методической литературы показал наличие нескольких концептуальных подходов по совершенствованию процесса физического воспитания школьников. Е.А.Короткова [156] предлагает пути оптимизации учебного процесса по физической культуре в общеобразовательной школе на основе технологии дифференцированного физкультурного образования (ТДФО). Под дифференцированным физкультурным образованием понимается целенаправленное физическое формирование человека посредством развития его индивидуальных способностей.

ТДФО – это способ реализации содержания дифференцированного физкультурного образования посредством системы средств, методов и организационных форм, обеспечивающий эффективное достижение цели образования. Содержание ТДФО следует рассматривать как совокупность педагогических технологий дифференцированного обучения двигательным действиям, развития физических качеств, формирования знаний и методических умений и технологий управления образовательным процессом, обеспечивающих достижение физического совершенства.

В исследованиях Е.А.Короткова [156] «...апробация ТДФО выявила следующее:

1. Обучать двигательным действиям целесообразно целостным методом с последующей дифференциацией (выделением деталей техники и "разведением" их по сложности) и затем интеграцией (объединением) этих частей разными способами в зависимости от уровня технической подготовленности занимающихся. «Программа обучения двигательным действиям» должна предусматривать возможность выбора операций для решения тех или иных двигательных задач. В этом случае каждый обучаемый сможет освоить двигательное действие в предпочтительном для него составе операций, что станет основой для формирования индивидуального, самого эффективного, стиля деятельности». Доказательством эффективности данных подходов в обучении двигательным действиям может служить изменение качественной успеваемости по технической подготовленности во всех экспериментальных группах по сравнению с контрольными на конец эксперимента.

2. Для дифференцированного развития физических качеств в двух группах

разной подготовленности использовались как одинаковые, так и разные средства и методы, но величина нагрузки всегда планировалась разная, в результате чего уровень физической подготовленности учащихся экспериментальных классов существенно улучшился почти во всех случаях.

3. Выделение в ТДФО способа дифференцированного формирования знаний и методических умений школьников продиктовано необходимостью усилить общеобразовательную и методическую направленность физической культуры как учебного предмета, сформировать у школьников определенные навыки и умения по организации самостоятельных форм занятий физическими упражнениями. Технология дифференцированного формирования знаний и методических умений предполагает: 1) выявление уровней обученности школьников в области знаний и методических умений с помощью диагностического теста (проводится в конце каждой предыдущей темы и служит основанием для деления учащихся на группы разной подготовленности для дальнейшего «разведения» задач изучения следующей темы и как следствие выдачи разноуровневого содержания программы); 2) "разведение" задач изучения темы по уровням обученности школьников и группам разной подготовленности; 3) "разведение" содержания программы по уровням ...» [156, с.19, 22]

В.Г.Шилько [157] считает, что в последнее десятилетие достаточно много исследований посвящено формированию личностно-ориентированной и здоровьесберегающей системы физкультурного образования, в которых предусматривается освоение не только двигательных, но и интеллектуальных, интенционных, мировоззренческих, информационных и других ценностей физической культуры.

В среде специалистов сегодня уже нет серьезных разногласий о необходимости организации учебного процесса по физическому воспитанию с учётом личностной ориентации занимающихся в выборе средств, методов и форм физкультурно-спортивной деятельности, которая оптимально соответствовала бы требованиям учебной, профессиональной, общественной и бытовой сфер жизнедеятельности студенческой молодежи. Однако в условиях интенсивного внедрения педагогических технологий в процесс обучения и воспитания технологические инновации, связанные с разработкой и реализацией персонализированных моделей физического, интеллектуального и духовного развития, особенно в системе физического воспитания студентов, до сих пор не получили широкого распространения.

По мнению В.С.Якимовича [158] настало время обоснования целесообразности использования новых подходов в педагогике, в частности парадигмы личностно ориентированного образования, так как ориентация на основные положения теории физического воспитания, раскрывающая только предметную область развития физических качеств и локальных двигательных действий, не является достаточной ни для развития самого феномена физической культуры, ни для формирования физической культуры личности.

В содержании цели физического воспитания школьников на современном этапе акцент делается на формирование личной физической культуры школьника. В связи с этим специалистами разрабатываются концепции ее формирования. Так, П.К.Дуркин, М.П.Лебедева [159] считают, что личная физическая культура – это часть культуры личности, основу специфического содержания которой составляет рациональное использование школьником одного или нескольких видов физкультурной деятельности в качестве фактора оптимизации своего физического и духовного состояния.

Вместе с тем под личной физической культурой они понимают интеллектуальную и духовную сторону личности (знания, умения, навыки, интересы и ценностные установки в сфере физической культуры) и деятельностную сторону личности (систематическое, добровольное выполнение физических упражнений, гигиенических и закаливающих процедур).

Воспитание личной физической культуры является педагогическим процессом, направленным на достижение осознанных, положительно мотивированных занятий физическими упражнениями, гигиеническими и закаливающими процедурами, на формирование у учащихся активной заинтересованности в систематическом применении оздоровительных средств физической культуры. Под активным интересом к физической культуре следует понимать самостоятельное стремление к регулярным занятиям физическими упражнениями. Формирование интереса играет решающую роль в воспитании личной физической культуры школьников.

В результате теоретических поисков были определены еще несколько концептуальных положений, которые могут служить основой частных педагогических концепций воспитания личной физической культуры школьников разного возраста. Так, следует различать как внутреннюю, так и внешнюю мотивацию. Интерес к систематическим занятиям физической культурой, к материальным и духовным ценностям физической культуры как психологическая основа личной физической культуры у школьников воспитывается лишь в результате внутренней мотивации. Она возникает тогда, когда внешние мотивы и цели занятий физической культурой соответствуют возможностям занимающегося, являются для него оптимальными (не слишком трудными и не очень легкими), когда он понимает субъективную ответственность за их реализацию. Успешная реализация таких мотивов и целей вызывает у учащихся вдохновение успехом, желание продолжать занятия по собственной инициативе, то есть стимулирует внутреннюю мотивацию и интерес. Внутренняя мотивация возникает также тогда, когда школьник испытывает удовлетворение от самого процесса, условий занятий, от характера взаимоотношений с педагогом, с членами коллектива во время этих занятий. Внутренняя и внешняя мотивации должны существовать в диалектическом единстве и чтобы определить какими мотивами руководствуются школьники (внешними или внутренними), нужно предоставить им реальную возможность заниматься определенным видом

физических упражнений (видом спорта) по собственной инициативе. Если они продолжают занятия самостоятельно, следовательно в основе участия в данном виде двигательной деятельности лежат внутренние мотивы.

Чем старше школьник, тем большую роль в мотивационной сфере могут играть социально-значимые мотивы. К примеру, быть здоровым, готовым к жизни, труду или воинской службе. Учебно-познавательные, результативные, процессуальные, мотивы благополучия и избегания неприятностей имеют разную силу влияния на отдельных возрастных этапах развития личности учащегося и зависят от особенностей воспитательных воздействий.

Личную физическую культуру можно воспитывать двумя путями. Первый способ заключается в целенаправленном воздействии на отдельные мотивы, мотивационную сферу и личность школьника в целом. При этом целесообразно сочетание двух способов воздействия на мотивацию: «сверху вниз» и «снизу вверх». В этом случае учащимся разъясняются общественно и личностно значимые мотивы занятий физической культурой (эталоны, образцы мотивации). При втором способе занимающиеся включаются в различные виды физкультурной деятельности, где приобретают практический опыт нравственного отношения к личной физической культуре и занятиям физическими упражнениями.

Для педагогической практики наиболее важным является определение средств, методов и методик воспитания мотивации школьников с целью воспитания у них личной физической культуры [159, с. 52].

Наряду с вышеотмеченными концепциями, рассматриваются вопросы оздоровительных технологий физического воспитания школьников. Так, по мнению В.А.Медведева [160], физическое воспитание представляет собой социально-педагогический процесс, направленный в конечном итоге на достижение физического совершенства, он объединяет такие основополагающие компоненты, как оздоровительный, при реализации которого оптимизируются формы и функции организма человека, развивающий – повышается уровень физических (двигательных) способностей и качеств, образовательный – расширяется и совершенствуется объем знаний, двигательных навыков и умений.

Эффективность физического воспитания (ФВ) школьников определяется в значительной мере приоритетными подходами к оптимизации составляющих компонентов. Удельный вес (соотношение) оздоровительного и развивающего компонентов в учебном процессе в первую очередь должен определяться физическим здоровьем (уровнем соответствия норме показателей функциональных систем организма). При нормальном состоянии функциональных систем организма учащихся все три компонента могут быть реализованы в учебном процессе в оптимальном объеме.

При неудовлетворительном уровне физического здоровья необходимо определить средства и методы его нормализации, после чего приступить к реализации оздоровительной задачи. Параллельно возможно решение образовательных задач, связанных с овладением программным, объемом

знаний, умений и навыков. Физические нагрузки при этом не должны превышать адаптивных возможностей организма. Это требование относится в полной мере к развитию таких двигательных способностей, как гибкость и ловкость, и с рядом ограничений к общей выносливости [160, с. 21]

По мнению В.И.Столярова, Н.В.Кудрявцевой [16] новые подходы к содержанию занятий ориентируют не только на двигательную подготовку учащихся, но и развитие личности, индивидуальное восприятие учебного материала. Нагрузка подбирается в зависимости от подготовленности занимающихся. Специальное время отводится для выполнения упражнений, выбранных по их желанию. Такой подход стимулирует к приобретению навыков выполнения упражнений в процессе самостоятельных занятий .

В числе ведущих тенденций построения учебных занятий по физическому воспитанию можно отметить усиление их образовательной направленности. Это выражается в увеличении тех специальных знаний (по теории и методике физической культуры и смежных с нею областей), которые должны усвоить учащиеся, в широком использовании межпредметных связей, позволяющих более полно и глубоко осмыслить изучаемый материал и т.д. Все большее внимание уделяется эстетическим аспектам занятий – культуре и выразительности движений, музыкальному сопровождению. В программу уроков все чаще включаются различные танцевальные элементы, танцевальные упражнения и танцы с разнообразным ритмическим рисунком. Акцентируется внимание на положительных качествах и достижениях учащихся, на удовлетворении их потребности в самоутверждении к общению. Решение этих задач предполагает отход от жесткой регламентации занятий, повышение их эмоциональной насыщенности, максимальное разнообразие форм, методов и средств физического воспитания, широкое использование наглядных и технических средств. Значительное внимание уделяется также поиску новых форм и методов тестирования учащихся. Для инновационных подходов к тестированию детей характерно усиление внимания показателям прироста индивидуальных результатов. Исходя из того, что тестирование должно побуждать учащихся добиваться более высокого уровня физической подготовленности, не вызывать отрицательного отношения к занятиям физическими упражнениями, помогать создать у детей положительный психологический настрой. Тесты должны носить информационный характер, давать учащимся представление об уровне их физической подготовленности и рекомендации по его повышению. Не следует сравнивать результаты различных учащихся между собой или с установленными нормами. Более правильной следует считать установку, когда каждый учащийся стремился к достижению своей личной цели в физической подготовке и укреплении здоровья. Такой подход реализуется в новых школьных учебных программах по физической культуре, которые в настоящее время вводятся в нашей стране. В них изменена система оценивания физической подготовленности учащихся. До последнего времени в учебных программах существовали нормативы физической подготовленности,

выполнение которых являлось обязательным для всех учащихся и было основанием для выставления отметки по физической культуре.

Практика показала, что с нормативами справлялись меньше половины учащихся. Поэтому учителя стремились к развитию физических качеств учащихся и, как правило, сводили уроки к тренировкам. В связи с этим у них не оставалось времени на обучение школьников самостоятельной работе, на знакомство с различными оздоровительными системами и со всем остальным, что входит в содержание физкультурной образованности [16, с. 23].

Раскрывая новые формы клубной спортивной работы с молодежью В.И.Столяров, Н.В.Кудрявцева, А.А.Перевозчиков [17] отмечают: деятельность детско-юношеских спортивных школ обычно связана с осуществлением внешкольной. Так, "Клуб тысячи миль", созданный в Великобритании в университете Лоуборо в процессе реализации "Проекта по санитарному просвещению и физическому воспитанию", стал формой осуществления внешкольной спортивной программы и объединил школьников – любителей бега.

Неординарной формой работы с "трудными" подростками стали возникшие в 1986 г. в некоторых штатах США клубы "Лиги полуночного баскетбола". Эти игры для подростков, проводимые ночью, снизили преступность в городах, так как привлекали молодежь к баскетболу хотя бы в качестве зрителей.

Деятельность многих спортклубов для детей и молодежи связана с новыми видами спорта. Так, в США возник новый вид спорта «прыжки через две веревки с выполнением сложных движений», по которому проводятся школьные, городские и даже международные соревнования. Любители этого вида спорта объединяются в клубы "Дабл-дач", каждый из которых имеет свой устав, эмблему, форму. Члены клуба активно участвуют в показательных выступлениях на стадионах, площадях, в парках. Клубы организуют тренировочные занятия, подготовку к соревнованиям.

В Финляндии среди молодежи популярны клубы "Хи-хоп". Это одно из направлений развития движения "спорт для всех" в этой стране как двухдневных соревнований по аэробике, которые проводятся раз в год Финской Ассоциацией женского физического воспитания. Команды создаются спортклубами. Соревнования проводятся по 4 видам программы: для женщин, для мужчин, для смешанных команд из мужчин и женщин и для команды из трех человек.

Основными направлениями совершенствования работы спортивных клубов для детей и молодежи зарубежные специалисты считают увеличение разнообразия форм спортивной активности, ориентацию на свободное самовыражение занимающихся, культурно-просветительную работу, усиление внимания процессам социализации детей и подростков.

К современным концептуальным подходам в контексте совершенствования процесса физического воспитания школьников можно

отнести концепции спартианского движения и спортивно-ориентированного физического воспитания.

В основу концепции спартианского движения положено разработанное автором проекта «СпАрт» В.И.Столяровым [19] такое понимание, согласно которому разностороннее и гармоничное развитие личности предусматривает: а) постоянную ориентацию на самосовершенствование, самоопределение, саморазвитие; б) "единство физического (телесного), психического и духовного, гармоничное развитие телесности, психических способностей (воли, интеллекта и др.) и духовно-нравственных качеств человека; в) разностороннее развитие и проявление своих способностей в различных сферах творческой деятельности, в том числе в спорте и искусстве; г) достижение гармонии личности в отношениях с другими людьми, с природой и с самим собой, приоритет человечности, духовно-нравственных ценностей в этих отношениях. От многих других истолкований гармоничного развития личности его спартианская интерпретация отличается прежде всего указанием на важное значение разностороннего развития на проявление способностей и активное участие в различных сферах творческой деятельности. В связи, с этим идеалом для участников спартианского движения являются те люди, которые добиваются успеха не в каком-то одном виде, а во многих видах творческой деятельности [19, с.12].

Суть обновления формы и содержания физической культуры в школе при спортивно-ориентированном физическом воспитании состоит в том, что обучающиеся занимаются добровольно выбранными видами спорта в учебно-тренировочных группах. К примеру, спортивной гимнастики, волейбола, баскетбола, настольного тенниса, спортивных единоборств, лыжного спорта либо группах общей физической подготовки. Занятия вынесены за сетку часов учебного расписания и проводятся 3 раза в неделю по 1,5-2 учебных часа [5, с. 13]. Среди факторов, определяющих необходимость концепции спортивно-ориентированного физического воспитания в общеобразовательной школе, следует выделить следующие:

- нерешенность проблемы сочетания массовости образования в большинстве учебных заведений, базирующаяся на школьном классе как основной форме организации учебного процесса и необходимости индивидуализации процесса обучения [5, с.12];

- не нашли позитивных продолжений следующие нововведения по воспитанию физической культуры учащихся: увеличение количества часов, введение ежедневного «часа здоровья» и самостоятельных занятий во внеурочное время, ДЮСШ заинтересованы в поиске спортивных талантов и то по культивируемому виду спорта, не всем доступны платные услуги шейпинг-клубов, студий бодибилдинга и др. [161, с. 23].

Среди принципов реализации спортивно-ориентированного физического воспитания можно выделить следующие: 1) обеспечение максимальных возможностей для освоения каждым учащимся ценностей физической культуры и спорта в соответствии с его интересами, потребностями и

способностями; 2) определение зоны особого внимания при проведении разъяснительной работы, как с персоналом школы, так и с учащимися, их родителями и руководителями образования.

К особенностям реализации спортивно-ориентированного физического воспитания следует отнести предусмотренную последовательность, этапного развития процесса обновления содержательной и организационной структуры физического воспитания. Начать с нулевого цикла реализацию проекта, задачей которого станет предварительная подготовка учащихся параллели одного из классов к новой форме организации физического воспитания. В начале учебного года один из уроков физической культуры в этой параллели следует проводить с постепенным наращиванием объемов тренирующих режимов в основной части занятия. На этом этапе необходимо ознакомить детей с теми видами спорта и двигательной активности, которые в следующем учебном году будет предложены им для выбора конкретной спортивной специализации для занятий в учебно-тренировочной группе.

По мнению И.А.Лубышевой [28], с помощью спортивно-ориентированного физического воспитания школьники уясняют те аспекты спортивной подготовки, которые формируют личностную культуру атлета и являются, одним из самых высоких достижений спортивной и олимпийской культуры вообще. Сюда можно отнести и методы воспитания бойцовского характера, высоких качеств спортивного рыцарства и благородства, высокую культуру тренировки, восстановления, самоконтроля, а также формирование собранности, организованности и упорства в достижении поставленных целей, способности к многолетней систематической работе над своим совершенствованием, умение побеждать и проигрывать, не теряя своего достоинства и веры в будущий успех [28, с. 4] .

Психологическая готовность учащихся к физическим нагрузкам спортивно-ориентированном физическом воспитании. Группой специалистов [10] была изучена взаимосвязь эмоциональных реакций, степень социально-психологических установок и состояние тревожности учащихся, занимающих в новых для них социумах – учебно-тренировочных группах. Результаты исследования показали следующее. При оценке взаимосвязи эмоциональных реакции учащихся с их адаптацией в учебно-тренировочных группах наблюдается повышенный интерес детей к занятиям физической культурой. Данное обстоятельство позволяет осуществлять целенаправленный переход от традиционной системы физического воспитания к инновационной с соблюдением адаптационных антогенетических процессов. На основе выявления мотивационной сферы учащихся к занятиям физической культурой автор отмечает, что дети высокомотивированы как сами по себе, так и занятиям физической культурой. Данный вывод позволяет направлять деятельность педагога - тренера, с одной стороны, на расширение спортивно ориентированного кругозора, а с другой – учитывать мнение учащихся в процессе тренировочных занятий [10, с. 13-15].

Исходя из того, что занятия с учащимися по концепции спортизированного физического воспитания должны проводиться по отдельным видам спорта, выбранными учащимися, необходимо составлять специализированные программы по этим видам спорта. Такие программы разработаны специалистами по баскетболу.

А.В.Тертычный [162] исследуя критерии оценки предложений, связанных с изменением стратегии физического воспитания учащихся средней общеобразовательной школы отмечает, что при оценке инноваций в системе физического воспитания ее критерием является исторически обоснованный принцип гармоничности, который выражается в равноправности обучения, развития и воспитания. Нарушение этого принципа приводит к перекосам в пользу то одного, то другого элемента, что обнаруживается в негативных явлениях: снижении уровня здоровья и физической подготовленности населения, ухудшении состояния нравственного воспитания, торможении процессов формирования личности. Принцип гармоничности актуален и при оценке характера связи между системой физического воспитания и государственными управляющими структурами. Сущность текущего состояния этих связей отражает приоритетность внутренних связей системы по отношению к внешним. В итоге интересы государства не реализуются, его роль в управлении физическим воспитанием сведена к минимуму. Если положение не будет изменено, скоро некому будет защищать Отечество. Важной стороной при оценке предложений является учет принципа рационального количественного соотношения между элементами системы.

2 Методология и организация исследования

2.1 Методология исследования

Анализ научно-методической литературы. Этот метод мы использовали для решения первой задачи, концепции внедрения спортивно-ориентированного физического воспитания и обсуждения полученных результатов экспериментальных исследований. В ходе изучения литературы анализу подверглись особенности динамики программ по предмету физическая культура, признаки физического совершенства школьников и факторы, их определяющие, основные концептуальные подходы по совершенствованию физического воспитания школьников на современном этапе. Анализ литературы позволил определить основные составляющие предмета исследования, направления опытно-экспериментальной работы. Были изучены монографии, научно-методические разработки, учебники, учебные пособия, научные статьи, авторефераты и диссертационные исследования ученых, уделявших внимание данной проблеме.

Анализ документальных материалов. Данный метод применялся при решении 1 и 3 задачи нашей работы и при решения частных задач таких как

определение особенностей планирования учебной работы по физической культуре в школе (обязательные уроки и внеклассная работа). В связи мы изучали следующие документы. Были проанализированы программы общеобразовательных школ по предмету физическая культура с 1968 по 2003 годы. В них обращалось внимание на изменение содержания программного материала и учебных нормативов. Анализировались годовые планы-графики, поурочные планы, планы-конспекты, составленные учителями физической культуры средних школ №3, №6, №11 и №19 Атырауской области. В годовых планах-графиках мы определяли распределение программного материала по четвертям. В основе этого предполагалось выяснить, каким из видов материала отдается предпочтение в той или иной школе. В поурочных планах мы исследовали последовательность распределения материала. Посредством этого мы определяли преемственность развития физических качеств учащихся. В планах-конспектах анализировались особенности планирования учителями средств, методов и методических приемов. Исследовались планы спортивно-массовой, внеклассной работы. Сопоставлялось их содержание с планами обязательных уроков физической культуры.

Использовались рекомендации Г.А.Василькова [48, с.12].

Педагогический эксперимент. Данный метод применялся для подтверждения эффективности разработанной нами технологии внедрения спортивно-ориентированного физического воспитания в учебный процесс средней школы для учащихся старших (9-11) классов. При подготовке, проведении и обработке результатов педагогического эксперимента взяли за основу рекомендации специалистов [163, 164 и др.].

Педагогическое наблюдение. Данный метод был использован для решения второй задачи нашего исследования, а именно «исследовать состояние реализации базовой и вариативной части программы по физическому воспитанию в старших классах общеобразовательных школ Атырауской области». В ходе применения данного метода мы изучили следующие компоненты второй задачи: определение реализации запланированного в базовой и вариативной части программного материала по предмету физическая культура, определение особенностей овладения техникой предлагаемого материала и путей развития физических качеств учащихся. В связи с этим на уроках физической культуры в качестве объекта педагогического наблюдения были использованы следующие элементы: применяемые учителями физической культуры методы и физические упражнения, соответствие программного материала поставленным на урок задачам и этапность процесса обучения, техника реализуемого на занятии программного материала, развиваемые на уроке физические качества.

Педагогические наблюдения были проведены на 20 занятиях в течение 2005-2006 учебного года (в каждой четверти по 5 занятий). При использовании данного метода мы опирались на рекомендации специалистов [164, 165].

Определение частоты сердечных сокращений и артериального давления. Данный метод использовался при решении частной задачи общей второй задачи нашего исследования, а именно определения физической нагрузки, получаемой учащимися на уроках физической культуры. Вначале урока из класса отбирался активный в среднем учащийся. Частота сердечных сокращений подсчитывалось в течение урока 8-9 раз: перед подготовительной частью урока, после нее, перед выполнением физических упражнений и после них, перед заключительной частью и после нее. Пульс подсчитывался за 10-15 секунд (на запястье, шее или виске) и количество ударов умножалось на 6 или 4. Артериальное давление измерялось по методу Короткова в покое, после физической нагрузки и в процессе восстановления. После выполнения всех расчётов строилась кривая физической нагрузки на уроке физической культуры.

Хронометрирование. Этот метод применялся для определения общей и моторной плотности урока. Хронометрирование занятия осуществлялось путем наблюдения за деятельностью активного, среднего учащегося. Фиксировались следующие виды деятельности: выполнение физических упражнений, слушание объяснений и наблюдение за показом упражнений, отдых и ожидание занимающимся очередного выполнения упражнений, действия по организации занятий и упражнений, простои. Непосредственно на месте хронометрирования в протоколе заполняются первые две графы: «виды деятельности» и «показания секундомера» (по скользящей стрелке секундомера – временные показатели окончания каждого действия в минутах и секундах). Остальные графы заполнялись после соответствующего расчёта времени.

Обработка результатов хронометрирования осуществлялась в следующем порядке. Вначале рассчитывалось время по видам деятельности. Вычисление осуществлялось путем определения разности показаний секундомера о начале и окончании деятельности занимающегося при выполнении упражнений и по видам деятельности. Эти данные заносились в соответствующие графы. Затем путем суммирования значений времени в каждой графе определялось затраченное время на тот или иной вид деятельности.

Для определения общей плотности (ОП) суммировались показатели времени активной деятельности на уроке $t(ад)$. Сюда входит время затраченное на выполнение физических упражнений, слушание, наблюдение и организацию урока, кроме времени на неоправданное ожидание и простои. Это время умножалось на 100% и делится на общее время урока $t(общ)$:

$$ОП = \frac{t(ад) \times 100\%}{t(общ)}$$

Для расчёта моторной плотности (МП) время выполнения физических упражнений $t(фу)$ умножалось на 100% и делилось на общее время занятия, урока $t(общ)$:

$$\text{МП} = \frac{t(\text{общ}) \times 100\%}{t(\text{общ})}$$

Анкетный опрос. Данный метод использовался при решении второй и четвертой задач нашего исследования. Анкетный опрос проводился с учителями физической культуры и учащимся школ. У учителей физической культуры выявлялось мнение о базовой и вариативной частях программы по физическому воспитанию и необходимости внедрения спортивно-ориентированного физического воспитания. Анкетный опрос был произведен в течение февраля-апреля месяцев 2006-2007 учебного года в средних школах №8, №19, №24, №30, №36 Атырауской области. В анкетном опросе приняло участие 30 учителей физической культуры. Среди них в возрасте от 20 до 30 лет было 10 человек (33,3%), от 30 до 40 лет – 12 человек (40%), от 40 до 50 лет – 5 человек (16,6%), от 50 до 60 лет – 3 человека (10%). По стажу работы до 5 лет было 10 человек (33,3%), от 5 до 10 лет – 6 человек (20%), от 10 до 15 лет – 4 человека (13,3%), от 15 до 20 лет – 5 человек (16,6%) и свыше 20 лет – 5 человек (16,6%). В анкету для учителей физической культуры вошли следующие вопросы: возраст, стаж работы, принципы выделения часов на тот или иной вид спорта в вариативной части, степень владения программным материалом вариативной части, в чем выражается эффективность в веденного материала, степень адекватности материальной базы вариативной части, знание концепции спортивно-ориентированного физического воспитания (образец анкеты представлен в приложении Б).

У учащихся 9-11 классов выявлялась степень их мотивации к урокам физической культуры, в частности, к базовому программному материалу и вариативной части. В анкету для учащихся вошли следующие вопросы: возраст, класс, отношение к физической культуре (к занятиям физическими упражнениями и их значению для жизнедеятельности человека), участие в различных формах занятий физическими упражнениями, мнение о проведении уроков физической культуры, сколько времени затрачивается на занятия физическими упражнениями, что мешает регулярным занятиям физическими упражнениями в школе, что наиболее важно в процессе занятий физическими упражнениями, мнение о физкультурно-оздоровительных мероприятиях школы, какие из видов физических упражнений наиболее привлекательны, продолжительность и количество занятий в неделю (образец анкеты представлен в приложении В). При использовании данного метода мы опирались на рекомендации специалистов [166 и др.].

Контрольные испытания физической подготовленности. Этот метод применялся для определения уровня физической подготовленности школьников, а также усвоения школьниками программного материала по предмету физическая культура. Уровень физической подготовленности школьников выявлялся на основании результатов выполнения таких тестов, как прыжок в длину с места, бег на 30 м, челночный бег 3x10 м, 6-минутный бег,

бросок набивного мяча, представленных в типовой программе. Усвоение программного материала оценивалось по таким контрольным упражнениям, как бег на 100 м, сгибание разгибание рук в висе на перекладине, бег на 2000 м, 3000 м. В период 2006-2008 годов тестированию было подвергнуто 520 школьников 9-11 классов (из них 240 юношей и 280 девушек). Все данные в период 2006-2008 годов фиксировались в индивидуальной карте и дневнике учащегося (приложение Г).

При реализации данного метода были использованы рекомендации П. Благуш [58], М.И. Горанько с соавторами [167] и др, а также рекомендации по типовой программе физвоспитания [168] и др.

Методы математической статистики. Они использовались для обработки полученных данных, доказательства достоверности выявленных закономерностей. Так, определялись следующие статистические показатели.

Средняя арифметическая величина (\bar{x}), среднее квадратическое отклонение (S) по формулам:

$$\bar{X} = \frac{1}{n} \sum_{i=1}^n Xi \quad (2.1)$$

Где X_i – варианты выборки, i - порядковый номер (принимает значения от 1 до n), n – объем выборки, \sum – знак суммирования

$$S = \sqrt{\frac{\sum_{i=1}^n (Xi - \bar{X})^2}{n-1}} \quad (2.2)$$

t - критерий Стьюдента (для выявления статистической достоверности различий между изучаемыми признаками) по формулам:

$$t_{\text{расч}} = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{S_1^2(n_1-1) + S_2^2(n_2-1)}{n_1+n_2-2} \cdot \frac{n_1+n_2}{n_1 \cdot n_2}}} \quad (2.3)$$

Для случая с попарно несвязанными выборками при $n_1 \neq n_2$, где \bar{X}_1 - средняя величина первого признака, \bar{X}_2 - второго признака, S_1 – среднее квадратическое отклонение первого признака, S_2 – второго, n – число вариантов.

$$t_{\text{расч}} = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{S_1^2}{n_1} + \frac{S_2^2}{n_2}}} \quad (2.4)$$

Для случая с попарно несвязанными выборками, при $n_1 = n_2$

$$t_{\text{расч}} = \frac{\bar{d}}{S_d / \sqrt{n}} \quad (2.5)$$

Для случая с попарно связанными выборками где

$$d = \frac{\sum d_i}{n} \quad S_d = \sqrt{\frac{\sum (d_i - \bar{d})^2}{n-1}}, \quad d_i - \text{разность между значениями}$$

первого и второго признака. Число степеней свободы определялось по формуле:

$$Y = n_1 + n_2 - 2$$

Полученные t расч сравнивались с t табл (из источника 353) и тем самым определялось при том или ином задаваемом уровне значимости ($P <$ или $>$ 0,05; 0,01 или 0,001) статистическая достоверность сравниваемых показателей. Использовались рекомендации специалистов [169-173].

2.2 Организация исследования

Организация исследования осуществлялась в 4 этапа.

На первом этапе, поисковом (2004-2005 учебный год), определялся научный аппарат исследования, изучалась научно-методическая литература, проводилось обобщение передового опыта учителей физической культуры, обозначались современные проблемы и научно-методологические разработки направленные на совершенствование физической культуры учащихся средней школы, разрабатывалась авторская концепция спортивно-ориентированного физического воспитания.

Второй этап, констатирующий (2005-2006 учебный год), связан с исследованием исходного состояния составляющих предмета исследования, выявлением особенностей планирования учебного процесса по физическому воспитанию, уровни плотности и физической нагрузки на уроках, адекватность материальной базы средней школы реализуемому программному материалу. На этом же этапе изучена мотивация учащихся к занятиям физической культурой и спортом, определен исходный уровень их физической подготовленности.

На третьем этапе, формирующем (2006-2007 учебный год), разработана технология внедрения спортивно-ориентированного физического воспитания в общеобразовательных школах Атырауской области, которая апробирована в педагогическом эксперименте.

Четвертый этап, внедренческий (2007-2008 учебный год), связан с внедрением разработанной технологии в школах Атырауской области. Наряду с этим в этот период проводились работы по систематизации и обобщению результатов исследования, оформлению автореферата и научно-методического пособия.

Исследование проводилось на базе общеобразовательных школ (СШ №3, №5, №11, №16, №19 и №20) Атырауской области, Атырауского областного института повышения квалификации и переподготовки кадров, Атырауского регионального центра развития физической культуры и спорта филиала Национального научно-практического центра физической культуры Республики Казахстан. В исследовании приняло участие 30 учителей физической культуры и 400 учащихся 9-11 классов общеобразовательных школ Атырауской области.

3 Состояние реализации программы по физическому воспитанию в старших классах общеобразовательных школ Атырауской области и критериев, определяющих ее эффективность

3.1 Специфика реализации базовой и вариативной части программы по физическому воспитанию в средней школе

В данном подразделе представлены результаты, являющиеся решением второй задачи нашего исследования.

В Законе РК «О физической культуре и спорте» [61] предусмотрено проведение в школе трех часов обязательных уроков в неделю по предмету физическая культура. В сетке часов, рекомендуемой программой по физической культуре, в учебном году предусматривается проведение 102 часов обязательных занятий.

Изучение и анализ годовых планов графиков, поурочных планов, планов-конспектов, календарных планов спортивно-массовой работы в школах региона показал следующее. В учебном году из 102 часов львиная доля времени отдана спортивным играм (26 часов). В вариативную часть учителя физической культуры включили национальные игры (8 часов), общую физическую подготовку (10 часов), спортивные игры (10 часов) и кроссовую подготовку (10 часов). Выделение большего количества часов из вариативной части на спортивные игры учителя объясняют имеющимся в наличии спортивным инвентарём, а также тем, что этот вид программного материала является хорошим средством развития физических качеств школьников, их вестибулярного, двигательного анализаторов.

В каждой четверти на основы знаний выделено по 1 часу по остальным видам программного материала распределение часов выглядит следующим образом:

- в первой четверти 12 часов выделено на легкую атлетику, 4 часа – на спортивные игры, 4 часа – на общую физическую подготовку, 6 часов – на кроссовую подготовку (последние 2 – вариативная часть);
- во второй четверти 2 часа выделено на спортивные игры, 14 часа – на гимнастику, 4 часа – на национальные игры;
- в третьей четверти 16 часов выделено на спортивные игры, 4 часа – на национальные игры, 2 часа – на общую физическую подготовку, 10 часов – на спортивные игры (последние 3 вариативная часть времени).
- в четвертой четверти 8 час отведены на легкую атлетику, 4 часа – на спортивные игры, 4 часа – на общую физическую подготовку, 4 часа – на кроссовую подготовку (последние 2 – вариативная часть);

Согласно возрастным этапам обучения в школе, в старших классах учащиеся закрепляют и совершенствуют изучаемые двигательные действия. Нахождение этих этапов при годовом объёме учебного времени на 68 часов (2 часа в неделю) уходит по 1-3 урока.

Таблица 1 – Годовой план-график прохождения программного материала для учащихся 9 классов общеобразовательных школ Атырауской области

| Вид программного материала | Час | Распределение часов по четвертям | | | | Поурочное распределение часов | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|----------------------------------|----|-----|----|-------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-------|-----|--|--|
| | | I | II | III | IV | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | и тд. | 102 | | |
| Базовая часть – 64 часа | Основы знаний | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Легкая атлетика | 20 | 12 | - | - | 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Спортивные игры | 26 | 4 | 2 | 16 | 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Гимнастика | 14 | - | 14 | - | - | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Вариативная часть – 38 часов | Национальные игры | 8 | - | 4 | 4 | - | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Общая физическая подготовка | 10 | 4 | - | 2 | 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Спортивные игры | 10 | - | - | 10 | - | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Кроссовая подготовка | 10 | 6 | - | - | 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 102 | Общая сумма | 102 | 27 | 21 | 33 | 21 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Примечание – распределение часов в нашем исследовании анализируется только по четвертям учебного года, поурочное распределение часов проставляется учителями физической культуры | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

При объёме учебного времени 102 часа (3 часа в неделю) их реализации позволили выявить определенные особенности формирования базовой и вариативной части программного материала. Из 102 часов на базовую часть распределено 64 часа, из них на основы знаний – 4 часа, легкая атлетика – 20 часов, спортивные игры – 26 часов, гимнастика – 14 часов (3-х разовые занятия в неделю) на это уходит 2-4 урока. Следовательно, отведенного времени для изучения того или иного физического упражнения с целью образования устойчивого двигательного навыка является недостаточным.

Это подтверждается результатами других исследователей, которые в соответствии с мнением специалистов считают, что адаптация к физическим нагрузкам должна проходить в течение более длительного времени – около 6-8 недель [174 и др.].

Анализ результатов анкетного опроса учителей физической культуры общеобразовательных школ Атырауской области выявил следующие закономерности их отношения к вариативной части программного материала и необходимости внедрения концепции спортивно-ориентированного физического воспитания в школе (таблица 2).

Таблица 2 – Мнение учителей физической культуры о реализации вариативного программного материала (n=30)

| Вопрос и перечень ответов | Ответы респондентов, в % |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| <p>1. Каковы причины распределения выделенных часов в вариативной части на имеющиеся в Вашем годовом плане-графике виды, программного материала?</p> <p>а) достаточное владение методикой данного вида спорта</p> <p>б) они достаточно приемлемы в соответствии с материальной базой школы</p> <p>в) они являются хорошим средством развития физических качеств школьников</p> <p>г) они дополняют виды программного материала, имеющиеся в базовой части</p> <p>д) затрудняюсь ответить</p> | <p>21,8</p> <p>32,6</p> <p>16,8</p> <p>14,8</p> <p>14,0</p> |
| <p>2. Чем определяется по Вашему мнению эффективность введенного Вами вариативного материала?</p> <p>а) повышением мотивации учащихся к урокам физической культуры</p> <p>б) повышением уровня физической подготовленности учащихся</p> <p>в) повышением моторной плотности и увеличением физической нагрузки, получаемой учащимися на уроке физической культуры</p> | <p>36,8</p> <p>20,4</p> <p>42,8</p> |

Продолжение таблицы 2

| Вопрос и перечень ответов | Ответы респондентов, в % |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| 3. Какие факторы по Вашему мнению сдерживают реализацию введенного Вами вариативного программного материала? | |
| а) несоответствие материальной базы (нехватка инвентаря и т.п.) | 12,0 |
| б) недостаточный уровень физической подготовленности детей для овладения данным программным материалом | 23,2 |
| в) невозможность реализации данного программного материала в рамках учебного расписания с целью достижения тренирующего эффекта | 64,8 |
| 4. На современном этапе одной из концепций совершенствования физического воспитания является концепция спортивно-ориентированного физического воспитания. Её суть в том, что учащиеся добровольно занимаются выбранными видами спорта и занятия выносятся за сетку расписания. Считаете ли Вы необходимым внедрение данной концепции в школе? | |
| а) да | 81,9 |
| б) не знаю | 18,1 |
| 5. Как Вы оцениваете степень владения знаниями о методике внедрения спортивно-ориентированного физического воспитания в учебный процесс школы? | |
| а) в достаточной степени | 5,1 |
| б) не в полной мере | 26,5 |
| в) практически нет | 68,4 |

Среди причин распределения выделенных часов в вариативной части на имеющейся у учителей в годовом плане-графике виды программного материала 32,6% респондентов указали на то, что они достаточно приемлемы в соответствии с материальной базой школы. 21,8% респондентов считают, что они достаточно владеют методикой избранного вида спорта. 16,8% учителей физической культуры указали на то, что они являются хорошим средством развития физических качеств школьников. 14,8% респондентов считают, что они дополняют виды программного материала, имеющиеся в базовой части (рисунок 1). Повышение эффективности введенного ими вариативного материала 36,8% респондентов видят в повышении мотивации учащихся к урокам физической культуры, 20,4% – в повышении уровня физической подготовленности учащихся, 42% – в повышении моторной плотности и

увеличении физической нагрузки, получаемой учащимися на уроке физической культуры (рисунок 2).

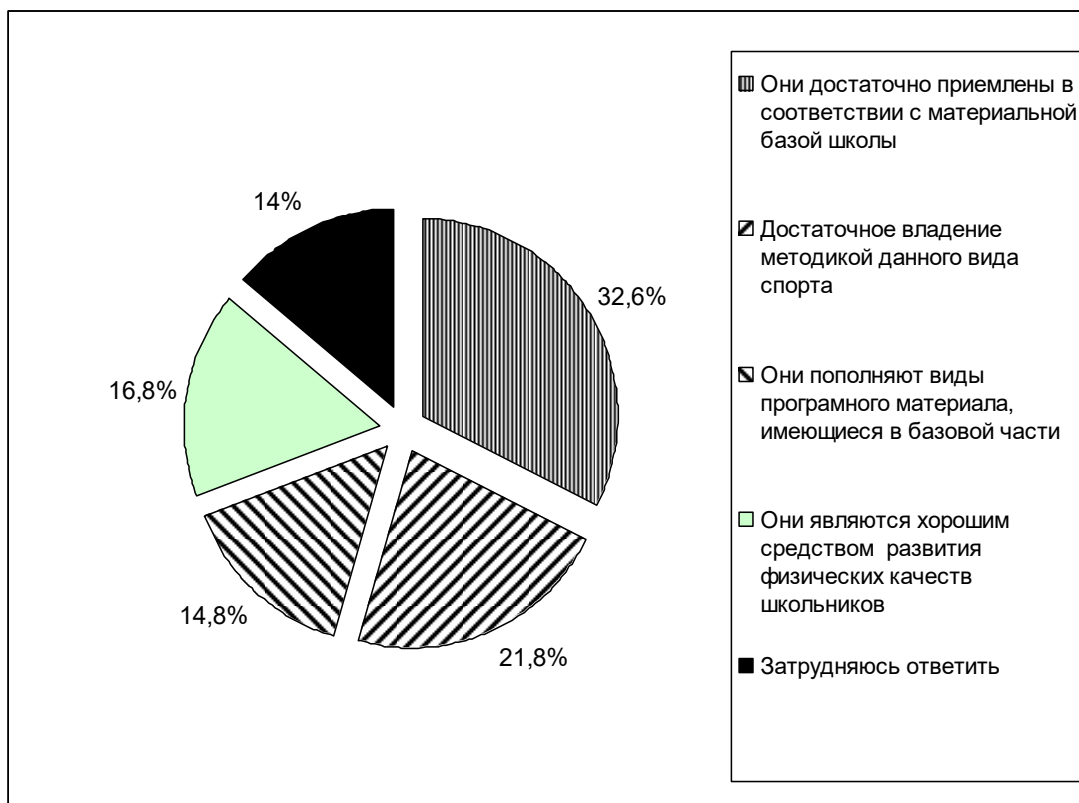


Рисунок 1 – Причины распределения выделенных часов вариативной части на имеющиеся в годовом плане-графике виде программного материала

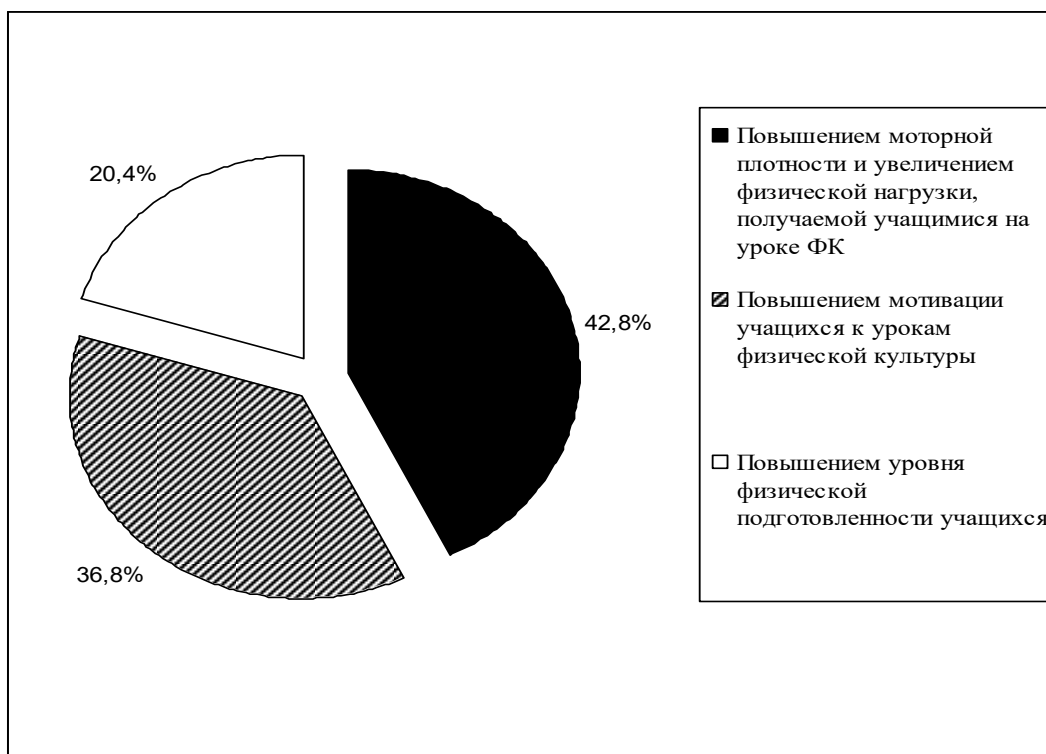


Рисунок 2 – Критерии эффективности введенного вариативного материала

Среди факторов, сдерживающих реализацию введенных учителями физической культуры вариативного программного материала, 12,0% респондентов указали на несоответствие материальной базы школы, 23,2% – на недостаточный уровень физической подготовленности детей для овладения данным программным материалом, 64,8% – на невозможность реализации данного программного материала в рамках учебного расписания с целью достижения тренирующего эффекта (рисунок 3).



Рисунок 3 - Факторы, сдерживающие реализацию введенного вариативного программного материала

Подавляющее большинство мнений школьных педагогов по физическому воспитанию о необходимости внедрения концепции спортивно-ориентированного физического воспитания в школе совпадают, так как 81,9% респондентов указали на необходимость внедрения данной концепции, только незначительное количество респондентов (18,1%) были неуверены в этом и дали ответ не знаю (рисунок 4).

В опросе на достаточную степень владения знаниями о технологии внедрения спортивно-ориентированного физического воспитания в средней школе, только 5,1% учителей физической культуры указали на достаточную степень владения знаниями о методике внедрения данной концепции в учебный процесс школы, 26,5% респондентов указали, что владеют данными знаниями не в полной мере, а большинство учителей физической культуры (68,4%) ответили практически нет, то есть не владеют необходимыми знаниями в

достаточной степени, чтобы самостоятельно без предварительной подготовки и обучения заниматься реализацией концепции спортивно-ориентированного физического воспитания в школе (рисунок 5).

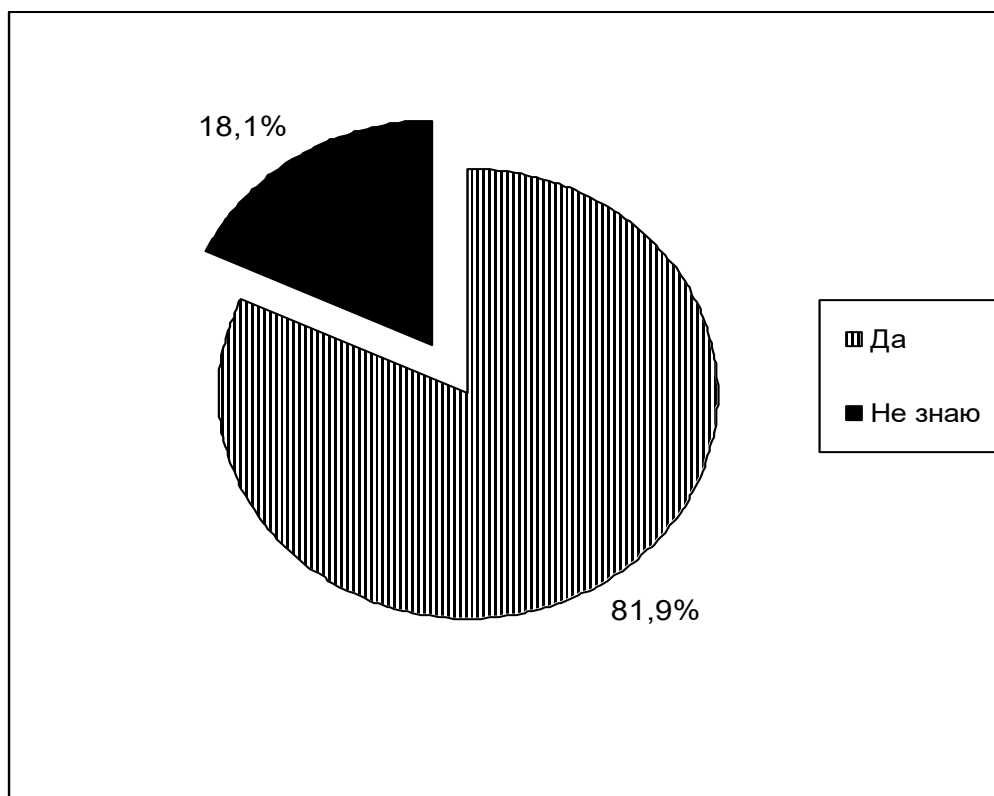


Рисунок 4 – Мнение респондентов о необходимости внедрения спортивно-ориентированного физического воспитания

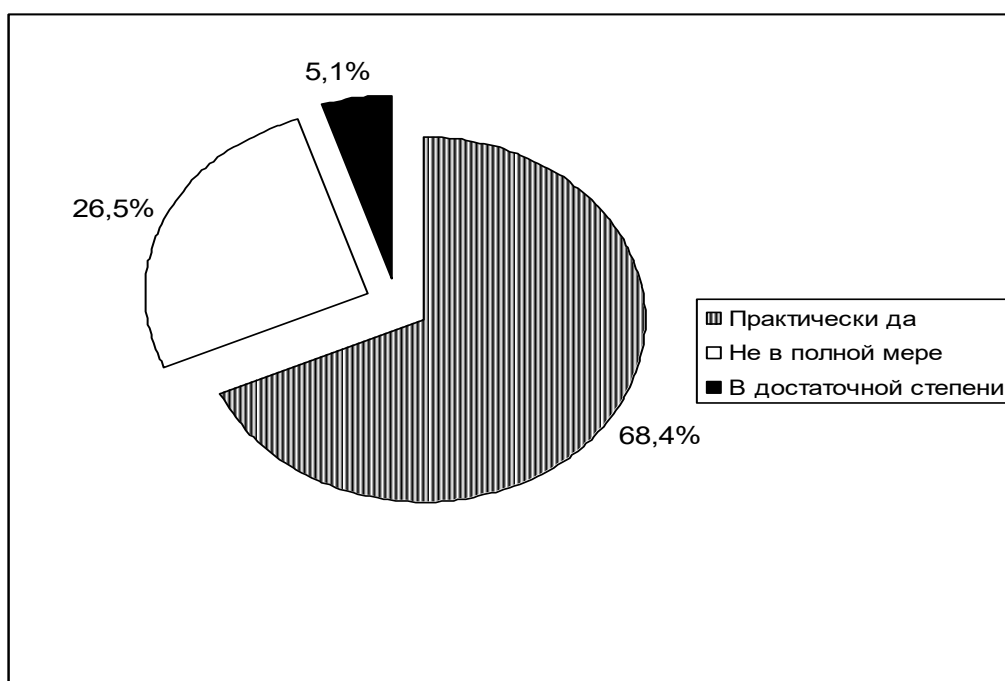


Рисунок 5 – Степень владения учителями физической культуры знаниями о методике внедрения спортивно-ориентированного физического воспитания в учебный процесс школы

Как известно, работа учителя по воспитанию физической культуры детей школьного возраста состоит из урочных и внеклассных занятий. При выявлении особенностей планирования последних основной акцент делался на определение взаимосвязи между запланированным учебным материалом и спортивно-оздоровительными мероприятиями в течение учебного года (таблица 3).

Таблица 3 – Соответствие содержания планируемого учебного материала на уроках физической культуры и спортивно-массовых мероприятий по внеклассной работе

| Учебная четверть | Месяц | Учебный материал | Спортивно-массовое мероприятие |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| I | сентябрь | спринт | минифутбол (ВШС) |
| | октябрь | метание гранаты прыжки в высоту кроссовая подготовка | - пионербол и баскетбол (ВШС); - туризм, день здоровья, легкоатлетический кросс и шахматы (ГС) |
| II | ноябрь | акробатика | волейбол (ВШС) |
| | декабрь | висы, упоры, опорные прыжки, лазание по канату, элементы атлетической гимнастики, элементы единоборств | весёлые старты (ВШС) |
| III | январь | баскетбол | баскетбол (ГС) |
| | февраль | волейбол | атлетическая гимнастика (ВШС), волейбол (ГС) |
| IV | апрель | национальные подвижные игры | национальные игры (ВШС) |
| | май | кроссовая подготовка, спринт, прыжки | легкая атлетика |
| <p align="center">Примечание: 1) виды учебного материала и спортивных мероприятий представлены в последовательности, указанной в планах школ; 2) ГС – городские соревнования, ВШС – внутришкольные соревнования</p> | | | |

В соответствии с полученными результатами, в школах Атырауской области запланированные во внеклассной работе спортивно-массовые

мероприятия имеют как общее сходство с обязательным учебным материалом по физической культуре, так и принципиальные различия. Наиболее насыщенной по проведению соревнований и спортивно-оздоровительных мероприятий для учащихся школ является первая четверть (сентябрь, октябрь). Здесь были запланированы и проведены соревнования по легкой атлетике, легкоатлетическому кроссу для 5-6, 7-8 и 9-11 классов. Из других видов спорта отдано предпочтение минифутболу, пионерболу, баскетболу. В первой четверти этого мероприятия «день здоровья». По-видимому, загруженность первой четверти соревнованиями объясняется выявлением у учащихся способностей к занятиям тем или иным видом спорта. Пройденный обязательный программный материал в этой четверти соответствует запланированным и реализованным внеклассным мероприятиям.

Во второй четверти не наблюдается непосредственной взаимосвязи между содержанием учебного и внеурочного материала. На обязательных уроках были запланированы гимнастика (акробатика, опорные прыжки), элементы атлетической гимнастики, единоборств. Во внеклассной работе из мероприятий проводились соревнования по волейболу, весёлые старты, то есть те виды состязаний, которые не являются каким-то итогом прохождения учебного материала основных учебных занятий. Также необходимо отметить, что объём проводимых спортивных мероприятий во второй четверти по сравнению с первой четвертью относительно мал и все соревнования в этой четверти внутри школьного масштаба.

На наш взгляд, противоречие здесь заключается в следующем. Как известно, в школьном спорте соревновательный период стараются планировать на дни зимних и весенних каникул. Поэтому мы считаем, что, во-первых, материалы учебных занятий должны соответствовать тем видам состязаний, которые запланировано провести, а во-вторых, во второй четверти необходимо было планировать внутришкольные соревнования, матчевые, контрольные встречи по тем видам спорта, по которым затем должны были состояться городские и областные соревнования на первенство школ, проводимые в дни зимних каникул.

В остальных четвертях (3 и 4) вновь наблюдается соответствие в обязательном учебном материале по физической культуре и видах внеклассных мероприятий. Так, в 3 четверти шёл программный материал по баскетболу и волейболу, по которым затем проводились соревнования. В четвертой четверти проводились соревнования по национальным играм и легкой атлетике, что соответствовало программному материалу уроков физической культуры.

Таким образом, подход при котором массовые спортивные соревнования должны базироваться на школьной программе, в полной мере осуществлен в первой, третьей и четвертой четвертях.

Анализ педагогических наблюдений на уроках физической культуры учащихся 5-11 классов, проведенных в общеобразовательных школах Атырауской области, позволил обнаружить следующие противоречия. В реализации запланированного учебного материала наблюдались несоответствия

с требованиями методики проведения уроков физической культуре. Например, из-за несоответствия материальной базы школы необходимым требованиям некоторые упражнения, данные в программе средних и старших классов, не были учтены, так как нельзя обучить технике метания гранаты, если нет самих гранат. Поэтому состав применяемых в уроке средств и методов скуден, идет однообразная работа. Не используются в полной мере методы активизации детей на уроке (круговая тренировка и нетрадиционные методы). Мало внимания уделяется разбору техники, большой акцент делается на количественные показатели, чем на качественные. Нет последовательности в раскрытии по этапам обучения программного материала (через построение конкретных задач и т.д.). Недостаток урочного времени не позволяет детям адаптироваться к физическим нагрузкам и полностью усвоить двигательные умения и навыки.

Как известно, одним из наиболее важных аспектов физического воспитания является физиологическое обоснование физических нагрузок детей школьного возраста. Выбор оптимальных норм двигательной активности должен производиться не только с учётом прогрессивного спортивного роста, но и с точки зрения сохранения и укрепления здоровья школьников. Знание общих физиологических закономерностей и особенностей возрастного развития школьников позволяет учителю физической культуры избегать ошибок рецептурного подхода к дозированию физических нагрузок, создает предпосылки для индивидуального подхода к учащимся [175].

Выше было отмечено что в рамках школьного обучения физическое воспитание осуществляется через урок физической культуры и внеклассную работу, в частности секционные занятия по видам спорта. Исходя из этого дозирование нагрузок при проведении занятий с учащимися на данных формах организации физического воспитания должно строиться на учёте физиологических закономерностей функционирования их организма. В связи с этим мы попытались определить особенности учёта физиологических закономерностей функционирования организма при проведении уроков физической культуры и секционных занятий по виду спорта. Для этого мы проделали следующую исследовательскую работу. Вначале определили педагогическую нагрузочность (объём и интенсивность) в целом и по частям (подготовительная, основная, заключительная) урока физической культуры и секционного занятия.

Затем изучили динамику физиологических показателей [артериальное давление (АД) и частота сердечных сокращений (ЧСС)] учащихся под влиянием регистрируемых изменений педагогических параметров физической нагрузки (также по частям урока). В завершение мы на основе взаимосвязи двух отмеченных подструктурировав определили реальное состояние учёта физиологических закономерностей функционирования организма при проведении урока физической культуры и секционного занятия.

Для определения педагогических параметров физической нагрузки (объёма и интенсивности упражнений) в ходе урока и секционного занятия была

применена методика, разработанная А.Н. Ханом [47]. Она позволяет сравнить объём физических упражнений одного урока с объёмом физических упражнений другого урока. С этой целью объём физических упражнений характеризуется с помощью условных единиц и хронометрирования. Все основные двигательные действия, выполняемые на занятиях, условно подразделяются и оцениваются коэффициентами в следующем порядке:

- бег, прыжки, метания, игры, упражнения на снарядах и со снарядами и т.д. оценивались коэффициентом «5»;
- подготовительные упражнения (упражнения типа зарядки, упражнения с предметами включая легкий бег, подскоки и т.д.) – «4»;
- ходьба, приготовление и уборка снарядов – «3»;
- построение, упражнения на месте – «2»;
- ожидание очередности наблюдения – «1».

Таким образом, создаются искусственные условия для сравнительной оценки объёма и интенсивности физических упражнений одного урока относительно другого (в нашем случае урока физической культуры с секционным занятием). Объём физических упражнений определялся в конкретных измеряемых единицах (произведение длительности упражнения в минутах на высоту коэффициента трудности). Интенсивность физического упражнения определялась объёмом физического упражнения выполненным в единицу времени в соответствии с рекомендациями специалистов [47, с.15].

Воспользовавшись этой методикой мы путём педагогических наблюдений и хронометрирования деятельности одних и тех учащихся 10 класса СШ № 11 г. Атырау на уроке физической культуры и секционном занятии определили педагогические параметры физической нагрузки получаемой ими. При этом мы попытались соблюсти на занятиях обеих форм однородность в преподаваемом материале, то есть как на уроке физической культуры, так и на секционном занятии были применены одни и те же элементы баскетбола и почти в одинаковой последовательности по частям урока. По общему времени занятий не было значительного расхождения. Результаты были сгруппированы по частям урока (подготовительной, основной, заключительной), так как мы пытались выявить динамику физической нагрузки в ходе занятий (таблица 4).

Динамика параметров физической нагрузки на уроке физической культуры и секционном занятии имела различный характер. Если рассмотреть отдельно объём физической нагрузки, получаемой школьниками в различных частях урока, то самые низкие значения были в заключительной части (на уроке физической культуры – 4,45; в секции – 9,34 усл.ед.). В подготовительной части хотя и были меньшие значения объёма нагрузки, чем в основной, но они все же достигали больших величин (в секции – 50,22; на уроке – 29,6 усл.ед). Самые высокие значения объёма физической нагрузки были в основной части, причем в секции они достигали значительных величин (161,95 усл. ед. против 123,2). Общий объём физической нагрузки был больше, чем на уроке физической культуры (на 64,26 усл.ед).

Выше отмечено что, как на уроках физической культуры, так и на секционных занятиях преподавался один и тот же программный материал баскетбол. Упражнения такого характера по физиологической классификации относятся к ациклическим, а среди них к нестандартно-переменным (ситуационным) [176].

Таблица 4 – Сравнение регистрируемых параметров физической нагрузки, получаемой учащимися на уроках физической культуры и секционных учебно-тренировочных занятиях

| Части занятия | Показатели нагрузки | Основные двигательные действия | | | | | | | | | | | |
|------------------|---------------------|---------------------------------|------|-------|-----|--------|--------|------------------------------|------|-----|------|------|--------|
| | | на учебно-тренировочном занятии | | | | | | на уроке физической культуры | | | | | |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | всего | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | всего |
| подготовительная | объем, усл.ед. | 1 | 1 | 5,07 | 34 | 9,15 | 50,22 | 0,5 | 2 | 0,6 | 22 | 4,5 | 29,6 |
| | время, мин | 1 | 0,5 | 1,26 | 8,5 | 1,83 | 13,09 | 0,5 | 1 | 0,2 | 5,5 | 0,9 | 8,1 |
| основная | объем, усл.ед. | 5,2 | 0,5 | - | - | 156,25 | 161,95 | 3,1 | 1 | 0,9 | 23,2 | 95 | 123,2 |
| | время, мин | 5,2 | 0,5 | - | - | 31,25 | 36,7 | 3,1 | 0,5 | 0,3 | 5,8 | 19 | 28,7 |
| заключительная | объем, усл.ед. | 3 | 0,34 | 6 | - | - | 9,34 | 1,15 | 0,3 | 3 | - | - | 4,45 |
| | время, мин | 3 | 0,17 | 2 | - | - | 5,17 | 1,15 | 0,15 | 1 | - | - | 2,3 |
| Итого | объем, усл.ед. | 9,2 | 1,84 | 11,07 | 34 | 165,4 | 221,51 | 4,75 | 3,3 | 4,4 | 45,2 | 99,5 | 157,25 |
| | время, мин | 9,2 | 1,17 | 3,26 | 8,5 | 33,08 | 54,96 | 4,75 | 1,65 | 1,5 | 11,3 | 19,9 | 39,1 |

Примечание: 1 – ожидание, наблюдение; 2 – строевые упражнения; 3 – ходьба, приготовление снарядов; 4 – подготовительные упражнения; 5 – бег, прыжки, игры

На протяжении выполнения этих упражнений резко и нестандартным образом чередуются периоды с разным характером и интенсивностью двигательной деятельности от кратковременных усилий до физической нагрузки относительно невысокой интенсивности, вплоть до полного отдыха. В связи с этим в рассматриваемых упражнениях можно выделить рабочие периоды, то есть периоды особенно интенсивной двигательной деятельности, и промежуточные периоды, или периоды относительно малоинтенсивной двигательной активности.

Учитывая это, мы попытались выявить такие периоды. Результаты представлены в таблице 5. Из нее видно, что в секции к рабочему периоду относятся в подготовительной части границы времени с 13 до 12 мин; основной части с 17 до 60 мин с промежуточными периодами с 13 до 16 мин; 29-31 мин, 43-44 мин для остановки и объяснения, показа других упражнений. На уроке физкультуры в подготовительной части период активной двигательной деятельности приходится на границы с 2 до 7 мин. В основной части есть 3 периода (с 10 по 15 мин; с 18 по 30 мин; с 33 по 36 мин). Как в секции, так и на уроке начало подготовительной (до 1-2 мин) и вся заключительная часть (от 3 до 6 мин) относятся к промежуточному периоду двигательной активности школьников. Содержание промежуточных периодов составляет в основном упражнения малоинтенсивного характера (наблюдение, слушание-1; строевые упражнения-2; ходьба, подготовка снарядов-3).

Таким образом, представленные результаты в определении педагогической нагрузочности на уроках физической культуры и секционных занятиях позволяют сделать ряд заключений:

1. Величины объема физической нагрузки как в секциях, так и на уроке физкультуры преобладают в основной и подготовительной частях.

2. В секциях по сравнению с уроками физической культуры во всех частях занятия в целом наблюдались более высокие величины объема физической нагрузки. Это объясняется большим количеством упражнений сложного характера.

3. На уроке физической культуры границы периодов активной и относительно малоинтенсивной двигательной деятельности в целом по общему объему времени в различных частях урока имели меньшие значения. Это объясняется как меньшим количеством времени самого урока, так и отставанием в объеме сложных упражнений.

Для определения динамики физиологического состояния учащихся была проделана следующая работа. Учащихся 9 класса мы разделили на 2 группы: а) занимающихся только на уроках физической культуры и б) помимо уроков, посещающих секцию по баскетболу. Их мы обозначили, как учащихся с пассивным и активным двигательным режимом.

Известно, что деление урока на три части (подготовительную, основную, заключительную) связано с физиологическими закономерностями динамики работоспособности организма в процессе вработывания, устойчивого состояния и утомления [177].

Таблица 5 – Структура и содержание двигательной активности учащихся на уроке физической культуры и секционных учебно-тренировочных занятиях

| Формы занятий | Периоды ДА | Части занятий | | | | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|------------------|------------|-------------------------|-------------------------|----------------|------------|
| | | подготовительная | | основная | | заключительная | |
| | | время, мин | содержание | время, мин | содержание | время, мин | содержание |
| секция | рабочий | 3-12 | 3, 4 и 5 | 17-28 32-42 45-60 | 5 5 5 | | |
| | проме- жуточ- ный | 0-2 | 1 и 2 | 13-16 29-31 43-44 | 1 1 1 | 61-67 | 1, 2 и 3 |
| урок физичес- кой культуры | рабочий | 2-7 | 3, 4 и 5 | 10-15 18-30 33-36 | 4 и 5 4 и 5 4 и 5 | | |
| | проме- жуточ- ный | 0-1 | 1 и 2 | 8-9 16-17 31-32 | 1 и 3 1 и 3 1 и 3 | 37-40 | 1, 2 и 3 |
| <p>Примечание: 1 – ожидание, наблюдение; 2 – строевые упражнения; 3 – ходьба, приготовление снарядов; 4 – подготовительные упражнения; 5 – бег, прыжки, игры; ДА – двигательная активность</p> | | | | | | | |

Исходя из этого мы определяли физиологические показатели (АД, ЧСС) в названных трех частях урока, после предварительного определения типа реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку. При этом использовались рекомендации А.В.Чоговадзе, М.М.Круглого [178]; Е.К.Извековой, Н.А.Исаева [179].

Параллельно велся протокол хронометрирования для регистрации вида деятельности, времени, затраченного на него. При определении динамики физиологического состояния организма учащихся в ходе занятий основывались на установленных границах рабочих и промежуточных периодов двигательной активности учащихся и их качественное содержание (наличие сложных упражнений) в тех или иных частях урока. АД И ЧСС определяли после завершения этих рабочих и промежуточных периодов в каждой части занятий (таблица 6). Выявили также абсолютные приросты ЧСС и АД (таблица 7).

Сопоставив данные таблиц 6 и 7, мы обнаружили следующие закономерности.

Как на уроке физической культуры, так и на секционном учебно-тренировочном занятии имеются три наиболее выраженных этапа прироста величин ЧСС и АД, которые в свою очередь распределяются в последовательности их увеличения.

Таблица 6 - Показатели динамики физиологического состояния (АД и ЧСС) учащихся с активным и пассивным двигательным режимом на уроке физической культуры и секционном учебно-тренировочном занятии

| Формы занятий | Двигательный режим | Показатели | Единица измерения | Части занятий | | | | | | | | |
|---------------|--------------------|------------|---------------------|------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|----------------|---------------|
| | | | | подготовительная | основная | | | | | | заключительная | |
| | | | | | периоды | | | | | | | |
| | | | | П | Р | П | Р | П | Р | П | Р | П |
| секция | активный | ЧСС АД | уд/мин мм.рт.ст. | 114 125/75 | 138 135/70 | 120 130/75 | 168 140/68 | 151 135/70 | 174 160/74 | 162 150/80 | 180 170/85 | 110 120/80 |
| уроки ФК | пассивный | ЧСС АД | уд/мин мм.рт.ст. | 120 120/70 | 120 130/65 | 112 125/70 | 150 135/75 | 142 130/80 | 160 150/70 | 153 132/75 | 170 150/80 | 96 115/75 |
| | активный | ЧСС АД | уд/мин мм.рт.ст. | 108 125/75 | 132 138/70 | 122 130/75 | 164 140/80 | 150 135/74 | 174 156/70 | 159 138/80 | 178 164/65 | 102 120/70 |

Примечание: ФК – физическая культура, П – промежуточный период, Р – рабочий период

Таблица 7 – Динамика ЧСС и АД в ходе урока физической культуры и секционного учебно-тренировочного занятия

| Формы занятий | Двигательный режим | Показатели | Единица измерения | Части занятий и последовательность периодов | | | | | | | |
|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|------------|-------------------|---------------------------------------------|-------------------|--------------------|--------------------|--------------------|-------------------|--------------------|--------------------|
| | | | | подгот. | | основная | | | | заключ. | |
| | | | | П-Р | Р-П | П-Р | Р-П | П-Р | Р-П | П-Р | Р-П |
| секция | активный | ЧСС | уд/мин | $\frac{+24}{21,1}$ | $\frac{-18}{5}$ | $\frac{+48}{40}$ | $\frac{-17}{11,3}$ | $\frac{+23}{15,2}$ | $\frac{-12}{7,4}$ | $\frac{+18}{11,1}$ | $\frac{-70}{63,6}$ |
| | | АД | мм.рт.ст. | $\frac{+10}{-5}$ | $\frac{-5}{+5}$ | $\frac{+10}{-7}$ | $\frac{-5}{+2}$ | $\frac{+25}{+4}$ | $\frac{10}{+6}$ | $\frac{+20}{+5}$ | $\frac{-50}{-5}$ |
| уроки ФК | пассивный | ЧСС | уд/мин | $\frac{+18}{17,6}$ | $\frac{-8}{7,1}$ | $\frac{+38}{25,3}$ | $\frac{-8}{5,6}$ | $\frac{+18}{12,7}$ | $\frac{-7}{4,6}$ | $\frac{+7}{11,1}$ | $\frac{-74}{77,1}$ |
| | | АД | мм.рт.ст. | $\frac{+10}{-5}$ | $\frac{-5}{+5}$ | $\frac{+10}{+5}$ | $\frac{-5}{+5}$ | $\frac{+20}{-10}$ | $\frac{-18}{+5}$ | $\frac{+18}{+5}$ | $\frac{-35}{-5}$ |
| | активный | ЧСС | уд/мин | $\frac{+24}{22,2}$ | $\frac{-10}{8,2}$ | $\frac{+42}{34,4}$ | $\frac{14}{9,3}$ | $\frac{+24}{16}$ | $\frac{-15}{9,4}$ | $\frac{19}{11,9}$ | $\frac{-76}{42,6}$ |
| | | АД | мм.рт.ст. | $\frac{+13}{-5}$ | $\frac{-8}{+5}$ | $\frac{+10}{+5}$ | $\frac{-5}{-6}$ | $\frac{+21}{-4}$ | $\frac{-18}{+10}$ | $\frac{+26}{-15}$ | $\frac{-44}{+5}$ |
| Примечание: ФК – физическая культура, П – промежуточный период, Р – рабочий период | | | | | | | | | | | |

Первый этап был выявлен в подготовительной части между промежуточным и рабочим периодами, то есть от выполнения несложных упражнений типа наблюдения, слушания, строевых упражнений к более сложным, таким, как ходьба, подготовка снарядов подготовительным упражнениям. В последнем периоде объём физических упражнений более сложного характера (бег, прыжки, игры) был незначителен (таблица 6).

У школьников активного двигательного режима абсолютный прирост ЧСС как в секции, так и на уроке составил 24 удара в минуту, хотя относительные приросты различаются (21,1 и 22,2 % соответственно). Последнее объясняется большим значением ЧСС в промежуточном периоде на занятиях в секции. У школьников пассивного ДР прирост был меньше (18 ударов в минуту или 17,6 %). Это, по нашему мнению, связано с тем, что характерная для школьников данного возраста быстрая мобилизация физиологических функций развита лучше у занимающихся спортом, и это сказывается на большем увеличении ЧСС. Выявленная закономерность, на наш взгляд, позволяет заключить, что школьники активного ДР лучше и быстрее проходят фазы вработывания и предстартового состояния.

Наиболее выраженным является второй этап прироста ЧСС. Он приходится на отрезок между промежуточным периодом после подготовительной части и первым рабочим периодом в основной части, то есть выполнением начальных основных упражнений по решению задач для данного занятия. Приросты ЧСС здесь составили: в секции 48 уд/мин (40%); на уроке у школьников пассивного ДР 38 уд/мин (25,3 %), у активного ДР 42 уд/мин (34,4%). Как видно, здесь так же, как и в подготовительной части у занимающихся спортом выше приросты. Но по сравнению с уроком большие сдвиги по ЧСС наблюдались на секции. Это мы объясняем двумя причинами: во-первых, объём сложных упражнений там был выше (156,25 усл.ед. против 31,25); во-вторых, моторной плотностью занятия, так как на уроке из-за нехватки инвентаря учащиеся больше простаивают в ожидании мяча и т.п.

Третий этап прироста ЧСС связан с выполнением очередной серии заданий основной части занятий, то есть после промежуточного периода, а выполнением начальных упражнений основной части. Количественные величины приростов по абсолютным показателям идентичны первому этапу (секция+2 уд/мин; урок+18 и 24 уд/мин соответственно). Но уменьшение относительных показателей (15,2; 12,7 и 16% соответственно) позволяет нам заключить следующее. Сложные задания, требующие усиленного реагирования организма, были даны в начале основной части, что согласуется с закономерностями построения учебного процесса /64/. Но падение прироста ЧСС свидетельствует о недостаточной стабильности фазы устойчивого состояния у занимающихся на протяжении основной части занятий.

Дальнейший прирост ЧСС в конце основной части занятий, хотя и задания были сложные (игра, бег, прыжки), не выглядит столь значительным (секция-18 уд/мин-11,1%; урок активный ДР-17 уд/мин-11,1%; пассивный ДР-19 уд/мин-11,9%).

Анализ динамики артериального давления по отмеченным выше этапам прироста ЧСС показал следующее.

На первом этапе систолическое давление повысилось у занимающихся на секции у школьников пассивного ДР на уроке в пределах 10мм.рт.ст., а у активного ДР в пределах 13 мм.рт.ст. Диастолическое давление уменьшилось у всех исследованных групп на 5 мм.рт.ст.

На втором этапе (где прирост ЧСС был наибольшим) у всех школьников поднялось максимальное давление (на 10мм.рт.ст.); минимальное у школьников активного и пассивного ДР на уроке повысилось в одинаковых пределах (до 5мм.рт.ст.). У занимающихся в секции диастолическое давление уменьшилось на 7мм.рт.ст. Это мы объясняем следующим. Как было показано, при исследовании школьников в лабораторных условиях после выполнения мышечной работы повысилось систолическое и уменьшилось диастолическое давление. Повышение диастолического давления у школьников на уроке связано, на наш взгляд, с тем, что в начале основной части урока были даны сложные упражнения. Они с одной стороны, сказались на увеличении минимального давления. Последний факт свидетельствует о первоначальных признаках утомления.

При занятиях в секции этого не наблюдалось. По-видимому, большая продолжительность подготовительной части её позволила организму подойти к выполнению первых упражнений основной части занятия на более адекватном уровне реагирования организма на предложенную физическую нагрузку.

На третьем этапе прирост систолического давления был наибольший: у занимающихся в секции (25 мм.рт.ст.); на уроке у учащихся двух групп прироста одинаковые (20 и 21 мм.рт.ст.). в динамике минимального давления наибольшее уменьшение наблюдается у учащихся пассивного ДР на уроке (10мм. рт. ст.).

В заключительной части почти все показатели систолического и диастолического давления пришли к рабочему уровню, то есть имевшемуся перед подготовительной частью (в покое).

Таким образом, представленные результаты изучения динамики физиологического состояния учащихся в ходе уроков физкультуры и секционных занятий позволяют сделать следующее заключение.

1. У учащихся активного ДР при мышечной деятельности преобладают позитивные сдвиги и ЧСС и АД, что обусловлено большей ускоренной степенью мобилизации их физиологических функций.

2. В динамике физиологического состояния выявлены 3 этапа прироста в сдвигах ЧСС и АД. Первый этап связан с прохождением стадий вработывания и предстартового состояния, которые учащиеся активного ДР проходит более эффективно и ускоренно. Второй соответствует началу первых упражнений основной части занятий. Третий этап-последующему за ним заданию.

3. На уроке и секции в основной части занятия не наблюдалось устойчивого состояния работоспособности учащихся.

4. Динамика прироста ЧСС и АД в целом соответствует фазам физиологического состояния организма при мышечной работе.

5. Неадекватность реагирования организма на физическую нагрузку при переходе от подготовительной к основной части, по ходу последней свидетельствует (повышение ЧСС, понижение диастолического давления) о нерациональном распределении материала. Также это приводит к предположению о появлении первых признаков утомления.

3.2 Особенности мотивации учащихся старших классов к занятиям физической культурой и спортом

В данном подразделе представлены результаты, связанные с решением третьей задачи нашего исследования. Мотивация является важным элементом любой деятельности человека, осознанной причиной его активности, направленной на достижение определенной цели, обозначенной мотивом.

А.К.Маркова, Т.А.Орлов указывают на то, что «...мотивацию учения нельзя тренировать у учащихся непосредственно, как например, навыки чистописания, нельзя мотивации и научиться, как таблице умножения её можно лишь стимулировать, развивать и т.п. ...» [29, с. 123].

Анализ исследования по проблеме отношения учащихся к занятиям физической культурой и спортом и поиск путей ее совершенствования позволил выявить следующие взгляды специалистов. По результатам Е.К.Извековой с соавторами [180], в плане возрастной динамики отношения учащихся к урокам физической культуры не наблюдается ярко выраженного снижения интереса. Если в 5 классе положительные ответы составили 87,5%, то в 9-10 классах – 77%. Обращает на себя внимание безразличное отношение к урокам девочек, чья физическая подготовленность особенно низка.

По результатам исследований М.И.Жаворонковой [181] мотивом, определяющим положительное отношение к физической культуре, учащиеся 5-6 классов называют удовлетворение от самого процесса выполнения двигательных действий, учащиеся 8-10 класса – стремление к гармоническому физическому развитию и укреплению здоровья.

А.М.Войлоков [182], считает, что повышение у старших школьников интереса к урокам физической культуры может быть достигнуто: а) активизацией познавательной деятельности учащихся, развитием у них осознанного отношения к изучаемым двигательным действиям; б) повышением образовательной ценности урока; в) углублением теоретических основ обучения двигательным действиям, установлением межпредметных связей; г) развитием активности и самостоятельности учащихся при выполнении учебных заданий и поручений на уроке; д) дифференцированным подходом к учащимся с различным отношением к уроку; е) использованием данных антропометрических измерений для показа учащимися сдвигов в их физическом развитии.

Основными мотивами для занятий спортом у школьников 70-х годов были [181, 182 и др.]: спорт многое дает для развития физических качеств, нравится характер спортивной борьбы, хочется походить на известных спортсменов, избран данный вид спорта потому, что в этом виде лучшие результаты стремление к лучшим спортивным результатам.

Исследование, проведенное К.И.Адамбековым [31, с.77], по составлению учебных программ в американской школе (штат Кентукки) показал, что учитель физкультуры учитывает мнение учеников при выборе средств воспитания физических качеств. При этом важным моментом, по его мнению, является мотивация школьников к свободному выбору. По его мнению, это та мотивация, на которой строится физическая подготовленность школьников при составлении программ.

Анализ результатов по изучению мотивации учащихся старших классов к занятиям физической культурой и спортом показал, что из трех групп отношений к урокам физической культуры (положительное, отрицательное, индифферентное) у юношей и девушек контрольных и экспериментальных классов преобладает положительное отношение. В контрольных классах исходный уровень показателя был относительно выше, чем в экспериментальных (таблицы 8, 9).

Так, юноши контрольных классов указали на положительные отношения к урокам физической культуры в 71,4%; 75% и 71,4% случаев, против 51,2%; 50,2% и 50,4% в экспериментальных классах. У девушек значения показателя, как в контрольных, так и в экспериментальных классах относительно ниже, чем у юношей. Для сравнения в контрольных классах у девушек – 70%; 71,4% и 69,2%. Наряду с этим у девушек 9-11 классов преобладают значения отрицательного отношения к урокам физической культуры 10%; 21,5% и 15,4% против 7,2%; 6,2% и 14,3% в контрольных классах, а также 13,4%; 13,0% и 12,9% против 12,8%; 11,0% и 10,4% в экспериментальных классах.

Как у юношей, так и девушек контрольных и экспериментальных классов желание по затратам времени на занятия физическими упражнениями не совпадают с реальными затратами времени. Так, большинство юношей (62,4%; 58,4%; 48,6% и 56,7%; 54,3%; 39,8%) и девушек (66,6%; 61,9%; 57,9% и 62,0%; 59,9%; 53,8%) контрольных и экспериментальных классов хотели бы заниматься более 6 часов в неделю. Остальные хотят заниматься физическими упражнениями в школе 5-6 часов в неделю. В реальности как у юношей, так и девушек в большинстве случаев удается заниматься лишь по 3-4 часа в неделю. Причем данный лимит времени преобладает у девушек в контрольных классах 75,5%; 78,4%; 81,2% против 70,4%; 74%; 77,4% у юношей, а в экспериментальных классах у девушек 78,2%; 81,7%; 85,9% против 75,4%; 78,4%; 95,9% у юношей. Также обращает на себе внимание тот факт, что к 11 классу реальные затраты времени на занятия физическими упражнениями еще более сокращаются.

Среди причин мешающих регулярно заниматься физическими упражнениями, наиболее выраженной является неудовлетворенность

организацией и содержанием занятий у юношей контрольных и экспериментальных 9-11 классов эти значения составляют 55,3%; 61,2%; 61,8% и 50,1%; 54,1%; 51,8%, а девушек 50%; 48,2%; 41,2% и 54,1%; 50,1%; 44,2%.

Таблица 8 – Показатели мотивации учащихся экспериментальных и контрольных классов к занятиям физической культурой и спортом (в % к числу опрошенных, юноши)

| № п/п | Вопрос | Вариант ответа | Классы | | | |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------|--------------|--------------|--------------|
| | | | | 9 | 10 | 11 |
| | | | К Э | n=16 n=18 | n=18 n=20 | n=16 n=19 |
| 1 | Отношение к урокам физической культуры | положительное | К | 71,4 | 75 | 71,4 |
| | | | Э | 51,2 | 50,2 | 50,4 |
| | | отрицательное | К | 7,2 | 6,2 | 14,3 |
| | | | Э | 12,8 | 11,0 | 10,4 |
| | | индифферентное | К | 21,4 | 18,8 | 14,3 |
| | | | Э | 36,8 | 38,8 | 39,2 |
| 2 | Желание по затратам времени на занятия физическими упражнениями (в неделю) | меньше 1-го часа | - | - | - | - |
| | | 1-2 часа | - | - | - | - |
| | | 3-4 часа | - | - | - | - |
| | | 5-6 часов | К | 37,6 | 41,6 | 51,4 |
| | | | Э | 43,8 | 45,7 | 60,2 |
| | | больше 6 часов | К | 62,4 | 58,4 | 48,6 |
| Э | 56,2 | | 54,3 | 39,8 | | |
| 3 | Реальные затраты времени на занятия физическими упражнениями в неделю | меньше 1-го часа | - | - | - | - |
| | | 1-2 часа | - | - | - | - |
| | | 3-4 часа | К | 70,4 | 74,0 | 77,4 |
| | | | Э | 75,4 | 78,4 | 95,9 |
| | | 5-6 часов | К | 21,4 | 18,4 | 16,2 |
| | | | Э | 18,4 | 16,4 | 14,4 |
| больше 6 часов | К | 8,2 | 7,6 | 6,4 | | |
| | Э | 6,2 | 5,2 | 4,1 | | |
| 4 | Причины, мешающие регулярно заниматься физическими упражнениями | не удовлетворяет организация и содержание занятий | К | 55,3 | 61,2 | 61,8 |
| | | | Э | 50,1 | 54,1 | 51,8 |
| | | отсутствие потребности заниматься | К | 18,4 | 14,2 | 11,9 |
| | | | Э | 15,2 | 7,4 | 5,8 |
| | | стесняюсь своей фигуры | К | 9,3 | 6,4 | 5,1 |
| | | | Э | 10,6 | 8,4 | 6,2 |
| отсутствие времени | К | 16,4 | 18,2 | 21,2 | | |
| | Э | 24,1 | 30,1 | 36,2 | | |
| 5 | Удовлетворенность проведением спортивно-оздоровительных мероприятий в школе | в полне удовлетворен | К | 11,4 | 10,5 | 9,8 |
| | | | Э | 12,5 | 11,5 | 10,6 |
| | | безразличен | К | 48,5 | 47,1 | 43,4 |
| | | | Э | 48,3 | 50,3 | 53,0 |
| | | совершенно неудовлетворен | К | 40,1 | 42,4 | 46,8 |
| | | | Э | 39,2 | 38,2 | 36,4 |

Продолжение таблицы 8

| № п/п | Вопрос | Вариант ответа | Классы | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------|--------------|--------------|--------------|
| | | | | 9 | 10 | 11 |
| | | | К Э | n=16 n=18 | n=18 n=20 | n=16 n=19 |
| 6 | Значимые факторы мотивации занятий физическими упражнениями | улучшить телосложение | К Э | 51,2 50,4 | 52,3 51,3 | 54,5 53,4 |
| | | развить физические качества | К Э | 17,4 18,1 | 18,6 19,2 | 21,4 22,6 |
| | | приобрести двигательные умения и навыки | К Э | 16,2 18,2 | 17,8 19,4 | 20,1 21,1 |
| | | добиться высоких спортивных результатов | К Э | 7,0 6,0 | 2,1 5,1 | 3,4 3,1 |
| | | получить более высокую оценку по предмету физическая культура | К Э | 8,2 9,1 | 9,2 10,1 | 9,6 11,4 |
| 7 | Степень интереса к видам физических упражнений | спортивная гимнастика | - | - | - | - |
| | | баскетбол | К | 71,4 | 75 | 42,9 |
| | | | Э | 69,5 | 74,2 | 23,5 |
| | | волейбол | К | 57,1 | 87,5 | 35,7 |
| | | | Э | 54,2 | 84,1 | 35,3 |
| | | каратэ, кикбоксинг | К | 72,3 | 50 | 71,4 |
| | | | Э | 66,3 | 67,3 | 67,1 |
| | | легкая атлетика | К | 71,4 | 50 | 21,4 |
| | | | Э | 68,2 | 48,1 | 19,2 |
| | | лыжный спорт | К | 14,2 | 10,4 | 8,4 |
| | | | Э | 15,1 | 16,1 | 9,1 |
| | | настольный теннис | К | 28,6 | 37,5 | 42,9 |
| | | | Э | 83,3 | 18,2 | 23,5 |
| плавание | К | 31,2 | 28,2 | 39,2 | | |
| | Э | 30,2 | 29,2 | 40 | | |
| различные виды борьбы | К | 41,7 | 37,5 | 58,8 | | |
| | Э | 28,6 | 36,4 | 57,1 | | |
| ритмическая гимнастика, шейпинг | - | - | - | - | | |
| футбол, хоккей | К | 42,9 | 62,5 | 42,9 | | |
| | Э | 58,3 | 50 | 47,1 | | |
| художественная гимнастика | - | - | - | - | | |
| Примечание: 9, 10 и 11 – девятые, десятые и одиннадцатые классы; Э – экспериментальные классы, К – контрольные классы | | | | | | |

Таблица 9 – Показатели мотивации учащихся экспериментальных и контрольных классов к занятиям физической культурой и спортом (в % к числу опрошенных, девушки)

| № п/п | Вопрос | Вариант ответа | Классы | | | |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------|--------------|--------------|--------------|
| | | | | 9 | 10 | 11 |
| | | | К Э | n=18 n=20 | n=20 n=22 | n=13 n=21 |
| 1 | Отношение к урокам физической культуры | положительное | К | 70 | 71,4 | 69,2 |
| | | | Э | 48,4 | 47,8 | 46,8 |
| | | отрицательное | К | 10 | 21,5 | 15,4 |
| | | | Э | 13,4 | 13,0 | 12,9 |
| | | индифферентное | К | 20 | 7,1 | 15,4 |
| | | | Э | 38,2 | 39,2 | 40,3 |
| 2 | Желание по затратам времени на занятия физическими упражнениями (в неделю) | меньше 1-го часа | - | - | - | - |
| | | 1-2 часа | - | - | - | - |
| | | 3-4 часа | - | - | - | - |
| | | 5-6 часов | К | 33,4 | 38,1 | 42,1 |
| | | | Э | 38,1 | 40,1 | 46,2 |
| | | больше 6 часов | К | 66,6 | 61,9 | 54,9 |
| Э | 62,0 | | 59,9 | 53,8 | | |
| 3 | Реальные затраты времени на занятия физическими упражнениями в неделю | меньше 1-го часа | - | - | - | - |
| | | 1-2 часа | - | - | - | - |
| | | 3-4 часа | К | 75,5 | 78,4 | 81,2 |
| | | | Э | 78,2 | 81,7 | 85,9 |
| | | 5-6 часов | К | 18,4 | 16,2 | 14,0 |
| | | | Э | 16,2 | 14,1 | 11,1 |
| больше 6 часов | К | 6,1 | 5,4 | 4,8 | | |
| | Э | 5,6 | 4,2 | 3,0 | | |
| 4 | Причины, мешающие регулярно заниматься физическими упражнениями | не удовлетворяет организация и содержание занятий | К | 50 | 48,2 | 41,2 |
| | | | Э | 54,1 | 50,1 | 44,2 |
| | | отсутствие потребности заниматься | К | 20,2 | 18,1 | 16,4 |
| | | | Э | 18,1 | 19,4 | 15,1 |
| | | стесняюсь своей фигуры | К | 5,7 | 7,5 | 8,3 |
| | | | Э | 1,7 | 3,3 | 2,6 |
| отсутствие времени | К | 24,1 | 26,2 | 34,1 | | |
| | Э | 26,1 | 27,2 | 38,1 | | |
| 5 | Удовлетворенность проведением спортивно-оздоровительных мероприятий в школе | в полне удовлетворен | К | 10,4 | 9,5 | 8,8 |
| | | | Э | 11,6 | 10,5 | 9,6 |
| | | безразличен | К | 44,1 | 45,4 | 47,9 |
| | | | Э | 40,2 | 41,2 | 42,1 |
| | | совершенно неудовлетворен | К | 45,5 | 45,1 | 43,3 |
| | | | Э | 48,2 | 48,3 | 48,3 |

Продолжение таблицы 9

| № п/п | Вопрос | Вариант ответа | Классы | | | |
|----------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|
| | | | | 9 | 10 | 11 |
| | | | К Э | n=18 n=20 | n=20 n=22 | n=13 n=21 |
| 6 | Значимые факторы мотивации занятий физическими упражнениями | улучшить телосложение | К Э | 58,4 61,2 | 55,0 62,3 | 61,0 60,1 |
| | | развить физические качества | К Э | 15,4 14,5 | 14,4 15,0 | 15,1 15,8 |
| | | | приобрести двигатель-ные умения и навыки | К Э | 14,3 13,4 | 13,8 13,6 |
| | | добиться высоких спортивных результатов | | К Э | 5,7 2,5 | 4,4 1,1 |
| | | | получить более высокую оценку по предмету физическая культура | К Э | 6,2 8,4 | 8,4 8,0 |
| 7 | Степень интереса к видам физических упражнений | спортивная гимнастика | | - | - | - |
| | | баскетбол | К Э | 20 20,7 | 35,7 20 | 23,1 23,3 |
| | | | волейбол | К Э | 30 72,4 | 71,4 83,3 |
| | | каратэ, кикбоксинг | | К Э | 25 20,7 | 42 16,7 |
| | | | легкая атлетика | К Э | 25 24,2 | 21,4 20,8 |
| | | лыжный спорт | | К Э | 10,2 9,8 | 9,8 8,4 |
| | | | настольный теннис | К Э | 80 82,8 | 85,7 86,7 |
| | | плавание | | К Э | 30,1 34,1 | 32,2 36,1 |
| | | | различные виды борьбы | - | - | - |
| | | ритмическая гимнастика, шейпинг | К Э | 100 100 | 100 100 | 100 100 |
| | | | футбол, хоккей | - | - | - |
| | | художественная гимнастика | К Э | 100 96,6 | 100 93,3 | 84,6 86,7 |

Примечание: 9, 10 и 11 – девятые, десятые и одиннадцатые классы; Э – экспериментальные классы, К – контрольные классы

Среди других причин можно выделить «отсутствие потребности заниматься» и «отсутствие времени для занятий». Причем, по этим двум показателям значения относительно выше у девушек контрольных и экспериментальных классов. Так, у девушек контрольных и экспериментальных 9-11 классов в «отсутствии потребности заниматься» выразились 20,2%; 18,1%; 16,4%, и 18,1%; 19,4%; 15,1% школьников против 18,4%; 14,2%; 11,9% и 15,2%; 7,4%; 5,8% юношей.

Среди «значимых факторов мотивации занятий физическими упражнениями» как юноши, так и девушки выделили такой элемент как «улучшить телосложение» Причем у девушек данный элемент относительно превалирует 58,4%; 59%; 61% и 61,2%; 62,3%; 60,1% против 51,2%; 52,3%; 54,5% и 50,4%; 51,3%; 53,4% у юношей. Юноши и девушки контрольных и экспериментальных классов в относительном большинстве случаев «совершенно неудовлетворены проведением спортивно-оздоровительных мероприятий в школе» 48,5%; 47,1%; 43,4% и 48,3%; 50,3%; 53% у юношей и 45,5%; 45,1%; 43,3% и 48,2%; 48,3%; 48,3% у девушек.

По степени интереса к видам физических упражнений юноши отдают предпочтения: каратэ, кикбоксингу (72,3%; 50%; 71,4% и 66,3%; 67,3%; 67,1%) футболу, хоккею (42,9%; 62,5%; 42,9% и 58,3%; 50%; 47,1%), баскетболу (71,4%; 75%; 42,9% и 69,5%; 74,2%; 23,5%), волейболу (57,1%; 87,5%; 35,7% и 54,2%; 84,1%; 35,3%), видам спортивной борьбы (41,7%; 37,5%; 58,8% и 28,6%; 36,4%; 57,1%), легкой атлетике (71,4%; 50%; 21,4% и 68,2%; 48,1%; 19,2%). Девушки предпочитают ритмическую гимнастику, шейпинг (100%), художественную гимнастику (84,6-100%), настольный теннис (74,9-86,7%) и далее волейбол (30%; 71,4%; 76,9% и 72,4%; 83,3%; 80%).

Сопоставление полученных данных с результатами аналогичных исследований [161, 168, 180, 182 и др.] не противоречит заключению, что дети школьного возраста имеют высокий уровень мотивации заниматься современными, популярными видами спорта.

3.3 Исходный уровень физической подготовленности исследуемых школьников

Как известно, в физическом воспитании различают две специфические стороны: обучение двигательным действиям и развитие физических качеств. По мнению специалистов, одной из составляющих конечной цели этих сторон физического воспитания является позитивная степень усвоения программного материала и динамики физической подготовленности учащихся.

Сравнительный анализ результатов, представленных в таблицах 10, 11, 12 и 13 (по динамике уровня физической подготовленности школьников в течение учебного года) и таблицах 14 и 15 (усвоение программного материала по физической культуре) с отмеченными ранее особенностями планирования учебного материала в школах показал следующее.

Таблица 10 – Динамика уровня физической подготовленности учащихся старших классов средней школы в течение учебного года (до эксперимента, экспериментальные группы, девушки)

| Месяц | Статистическая оценка | Классы, количество испытуемых и тесты | | | | | | | | |
|-------------------------|-----------------------|---------------------------------------|-----------------------------|------------------|------------------|-----------------------------|------------------|------------------|-----------------------------|------------------|
| | | 9 классы, n=32 | | | 10 классы, n=30 | | | 11 классы, n=28 | | |
| | | бег 30 м (с,млс) | прыжок в длину с места (см) | 6-ти мин бег (м) | бег 30 м (с,млс) | прыжок в длину с места (см) | 6-ти мин бег (м) | бег 30 м (с,млс) | прыжок в длину с места (см) | 6-ти мин бег (м) |
| сентябрь (1) | \bar{X} | 6,75 | 155,7 | 1105,6 | 5,97 | 161,9 | 856,8 | 5,76 | 163,6 | 901,6 |
| | S | 0,3 | 14,0 | 96,0 | 0,21 | 7,3 | 80,3 | 0,3 | 6,0 | 6,21 |
| февраль (2) | \bar{X} | 6,53 | 168,4 | 1181,7 | 6,04 | 166,4 | 841,2 | 5,87 | 170,6 | 856,6 |
| | S | 0,4 | 15,9 | 95,3 | 0,22 | 8,5 | 70,5 | 0,4 | 5,8 | 60,9 |
| прирост между 1 и 2 в % | | 3,3 | 8,2 | 6,9 | 1,2 | 2,8 | -1,8 | 1,9 | 4,3 | 5,0 |
| май (3) | \bar{X} | 5,77 | 173,1 | 1200 | 5,75 | 171,5 | 957,4 | 5,67 | 177 | 1018 |
| | S | 0,3 | 14,0 | 80,6 | 0,28 | 7,9 | 65,4 | 0,3 | 5,9 | 62,3 |
| прирост между 1 и 3 в % | | 11,6 | 2,8 | 18,3 | 4,8 | 3,0 | 13,8 | 3,4 | 3,8 | 18,9 |
| 1-2 | P | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
| 2-3 | | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
| 1-3 | | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 |

Таблица 11 – Динамика уровня физической подготовленности учащихся старших классов средней школы в течение учебного года (до эксперимента, контрольные группы, девушки)

| Месяц | Статистическая оценка | Классы, количество испытуемых и тесты | | | | | | | | |
|-------------------------|-----------------------|---------------------------------------|-----------------------------|------------------|------------------|-----------------------------|------------------|------------------|-----------------------------|------------------|
| | | 9 классы, n=33 | | | 10 классы, n=30 | | | 11 классы, n=28 | | |
| | | бег 30 м (с,млс) | прыжок в длину с места (см) | 6-ти мин бег (м) | бег 30 м (с,млс) | прыжок в длину с места (см) | 6-ти мин бег (м) | бег 30 м (с,млс) | прыжок в длину с места (см) | 6-ти мин бег (м) |
| сентябрь (1) | \bar{X} | 5,98 | 157,8 | 1115,1 | 5,87 | 163,8 | 890,8 | 5,66 | 168,9 | 912,6 |
| | S | 0,2 | 13,0 | 90,1 | 0,18 | 8,4 | 76,3 | 0,2 | 7,0 | 58,4 |
| февраль (2) | \bar{X} | 5,89 | 169,4 | 1190,1 | 5,94 | 168,5 | 870,8 | 5,76 | 172,6 | 890,4 |
| | S | 0,3 | 14,1 | 91,3 | 0,19 | 7,9 | 70,1 | 0,3 | 5,9 | 71,4 |
| прирост между 1 и 2 в % | | 1,5 | 7,4 | 6,7 | 1,2 | 2,9 | -2,3 | 1,8 | 2,2 | -9,4 |
| май (3) | \bar{X} | 5,73 | 175,2 | 1210 | 5,65 | 173,6 | 9814,2 | 5,54 | 179,1 | 1150 |
| | S | 2,7 | 12,1 | 80,6 | 0,17 | 7,2 | 61,4 | 0,3 | 5,8 | 58,4 |
| прирост между 1 и 3 в % | | 2,7 | 3,4 | 1,7 | 4,9 | 3,0 | 12,7 | 3,8 | 3,8 | 29,2 |
| 1-2 | P | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
| 2-3 | | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
| 1-3 | | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 |

Таблица 12 – Динамика уровня физической подготовленности учащихся старших классов средней школы в течение учебного года (до эксперимента, экспериментальные группы, юноши)

| Месяц | Статистическая оценка | Классы, количество испытуемых и тесты | | | | | | | | |
|-------------------------|-----------------------|---------------------------------------|-----------------------------|------------------|------------------|-----------------------------|------------------|------------------|-----------------------------|------------------|
| | | 9 классы, n=28 | | | 10 классы, n=27 | | | 11 классы, n=25 | | |
| | | бег 30 м (с,млс) | прыжок в длину с места (см) | 6-ти мин бег (м) | бег 30 м (с,млс) | прыжок в длину с места (см) | 6-ти мин бег (м) | бег 30 м (с,млс) | прыжок в длину с места (см) | 6-ти мин бег (м) |
| сентябрь (1) | \bar{X} | 2,24 | 187,7 | 115,3 | 5,29 | 205,4 | 1157 | 4,89 | 206,1 | 1227 |
| | S | 0,6 | 8,7 | 34,2 | 0,6 | 10,2 | 36,4 | 0,03 | 10,6 | 41,2 |
| февраль (2) | \bar{X} | 5,21 | 198,6 | 1131 | 5,33 | 214,8 | 1144 | 4,79 | 212,8 | 1173 |
| | S | 0,5 | 9,9 | 38,4 | 0,7 | 10,8 | 35,2 | 0,05 | 10,9 | 39,8 |
| прирост между 1 и 2 в % | | 0,5 | 5,8 | -1,9 | 0,8 | 4,6 | -1,1 | 2,1 | 3,3 | -4,4 |
| май (3) | \bar{X} | 5,09 | 207,1 | 1200 | 5,07 | 221 | 1243 | 4,9 | 219,3 | 1294 |
| | S | 0,4 | 10,8 | 40,8 | 0,5 | 12,2 | 42,3 | 0,04 | 12,8 | 46,4 |
| прирост между 1 и 3 в % | | 2,3 | 4,3 | 6,1 | 4,9 | 3,1 | 8,7 | 2,3 | 3,1 | 10,3 |
| 1-2 | P | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
| 2-3 | | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
| 1-3 | | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 |

Таблица 13 – Динамика уровня физической подготовленности учащихся старших классов средней школы в течение учебного года (до эксперимента, контрольные группы, юноши)

| Месяц | Статистическая оценка | Классы, количество испытуемых и тесты | | | | | | | | |
|-------------------------|-----------------------|---------------------------------------|-----------------------------|------------------|------------------|-----------------------------|------------------|------------------|-----------------------------|------------------|
| | | 9 классы, n=32 | | | 10 классы, n=29 | | | 11 классы, n=27 | | |
| | | бег 30 м (с,млс) | прыжок в длину с места (см) | 6-ти мин бег (м) | бег 30 м (с,млс) | прыжок в длину с места (см) | 6-ти мин бег (м) | бег 30 м (с,млс) | прыжок в длину с места (см) | 6-ти мин бег (м) |
| сентябрь (1) | \bar{X} | 5,19 | 189,4 | 1158 | 4,88 | 207,1 | 1160 | 4,69 | 209,2 | 1230 |
| | S | 0,5 | 8,8 | 31,2 | 0,03 | 10,4 | 35,4 | 0,04 | 10,7 | 40,2 |
| февраль (2) | \bar{X} | 5,18 | 199,7 | 1140 | 4,76 | 216,9 | 1150 | 4,59 | 214,9 | 1190 |
| | S | 0,4 | 9,8 | 37,4 | 0,04 | 10,9 | 34,2 | 0,03 | 10,8 | 40,1 |
| прирост между 1 и 2 в % | | 0,2 | 5,4 | -1,6 | 2,5 | 4,7 | -0,9 | 2,1 | 2,7 | -3,3 |
| май (3) | \bar{X} | 51,2 | 209,2 | 1210 | 4,61 | 225,1 | 1252 | 4,48 | 220,4 | 1300 |
| | S | 0,3 | 10,6 | 40,1 | 0,03 | 11,1 | 40,1 | 0,05 | 12,9 | 42,3 |
| прирост между 1 и 3 в % | | 1,1 | 4,8 | 6,1 | 3,2 | 3,8 | 8,9 | 2,4 | 2,6 | 9,3 |
| 1-2 | P | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
| 2-3 | | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
| 1-3 | | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 |

Таблица 14 – Усвоение программного материала по физической культуре учащимися старших классов средней школы (до начала эксперимента, юноши)

| Вид испытания | Статистическая оценка | К Л А С С Ы | | | | | |
|---------------------------------|-----------------------|-------------------------|-------------------|-------------------------|-------------------|-------------------------|-------------------|
| | | 9 | | 10 | | 11 | |
| | | Экспериментальные, n=28 | Контрольные, n=32 | Экспериментальные, n=27 | Контрольные, n=29 | Экспериментальные, n=25 | Контрольные, n=27 |
| Бег на 60м, 100м (с,млс) | \bar{X} | 9,24 | 9,06 | 15,14 | 14,89 | 14,68 | 14,46 |
| | S | 0,62 | 0,68 | 0,71 | 0,70 | 0,80 | 0,82 |
| | Разница % | 1,95 | | 1,65 | | 1,49 | |
| | P | 0,05 | | 0,05 | | 0,05 | |
| Прыжок в длину с разбега (см) | \bar{X} | 372,6 | 378,6 | 394,2 | 401,2 | 412,2 | 415,4 |
| | S | 26,6 | 27,6 | 45,1 | 46,1 | 48,0 | 41,1 |
| | Разница % | 1,6 | | 1,8 | | 0,8 | |
| | P | 0,05 | | 0,05 | | 0,05 | |
| Бег 1500м, 2000м, 3000м (мин,с) | \bar{X} | 16,38 | 16,31 | 16,26 | 16,24 | 15,54 | 15,51 |
| | S | 0,13 | 0,14 | 0,15 | 0,14 | 0,12 | 0,14 |
| | Разница % | 0,42 | | 0,12 | | 0,19 | |
| | P | 0,05 | | 0,05 | | 0,05 | |

Таблица 15 – Усвоение программного материала по физической культуре учащимися старших классов средней школы (до начало эксперимента, девушки)

| Вид испытания | Статистическая оценка | К Л А С С Ы | | | | | |
|---------------------------------|-----------------------|-------------------------|-------------------|-------------------------|-------------------|-------------------------|-------------------|
| | | 9 | | 10 | | 11 | |
| | | Экспериментальные, n=28 | Контрольные, n=32 | Экспериментальные, n=27 | Контрольные, n=29 | Экспериментальные, n=25 | Контрольные, n=27 |
| Бег на 60м, 100м (с, млс) | \bar{X} | 10,08 | 9,82 | 17,24 | 16,94 | 16,75 | 16,44 |
| | S | 0,18 | 0,19 | 0,98 | 0,99 | 1,04 | 1,21 |
| | Разница % | 2,58 | | 1,74 | | 1,85 | |
| | P | 0,05 | | 0,05 | | 0,05 | |
| Прыжок в длину с разбега (см) | \bar{X} | 319,6 | 325,2 | 333,6 | 338,5 | 323,9 | 329,1 |
| | S | 29,3 | 28,6 | 13,9 | 14,2 | 18,8 | 17,6 |
| | Разница % | 2,1 | | 1,5 | | 1,8 | |
| | P | 0,05 | | 0,05 | | 0,05 | |
| Бег 1500м, 2000м, 3000м (мин,с) | \bar{X} | 12,52 | 12,39 | 12,44 | 12,30 | 12,28 | 12,18 |
| | S | 0,48 | 0,49 | 0,26 | 0,25 | 0,23 | 0,24 |
| | Разница % | 1,0 | | 1,1 | | 0,8 | |
| | P | 0,05 | | 0,05 | | 0,05 | |

Как в экспериментальных, так и в контрольных классах, в беге на 30 м во втором полугодии наблюдалось больше положительных сдвигов чем в 1-м полугодии. При этом у девушек значения прироста результатов были относительно выше (11,6 %; 3,4% против 2,3%; 2,3% в 9 и 11 классах). Но в целом, как у юношей, так и у девушек количественные значения улучшения этого показателя незначительны, о чем свидетельствуют статически недостоверные различия между темпами приростов в обоих полугодиях ($p>0,05$).

Аналогичные закономерности обнаружены и в результатах сдачи школьниками учебного норматива «бег на 60м, 100м», где у девушек различия между контрольными и экспериментальными классами были относительно выше, чем у юношей (2,58%; 1,74%; 1,85% против 1,95%; 1,65%; 1,49%). ($p>0,05$). Данный факт мы объясняем двумя причинами. Во-первых, негативная динамика развития скоростных качеств (отмечалось выше) привела к понижению реализации их при усвоении программного материала и уменьшению результатов выполнения и соответствующего учебного норматива. Во-вторых, в IV четверти программный материал по легкой атлетике запланирован за таким материалом, как «кроссовая подготовка» в период, когда стоит жаркая погода. В свою очередь, приводит к снижению общей работоспособности организма и он работает на фоне утомления. А как отмечают специалисты [183 и др.], упражнения для развития скоростных качеств должны выполняться при оптимальном состоянии возбудимости центральной нервной системы, которое может быть достигнуто в процессе вработывания, но не утомления занимающихся. Кроме того, по-видимому школьники не успевают пройти и плохо переносят период адаптации к физическим нагрузкам в условиях акклиматизации к высоким температурам из-за малого объёма времени, отводимого на урок физической культуры (всего 45 мин) и нерациональной методики его проведения.

По уровню развития скоростно-силовых качеств темпы прироста в результатах за I-е полугодие как у юношей, так и девушек контрольных и экспериментальных классов были выше, чем во II-м полугодии. Так, например у юношей экспериментальных и контрольных классов они составили 5,8%; 4,6%; 3,3% и 5,4%; 4,7%; 2,7% против 4,3%; 3,1%; 3,1% и 4,8%; 3,8%; 2,6% ($p>0,05$). Наибольшая доля абсолютного результата, достигаемого школьниками за учебный год, приходится на I полугодием. Это связано с меньшей разницей между абсолютными результатами школьников в конце II полугодия и за весь год по сравнению с I полугодием. Например, в 14 лет у юношей они соответствует 8,5 и 19,3 см соответственно, тогда как за I полугодие прирост составил 10,8 см (5,76%). По-видимому, фундаментом накопления отмеченной весомой доли результатов являются реализуемые вне учебного года в I четверти, такие виды легкой атлетики, как спринт, прыжки. Что касается прыжка в длину с разбега, то здесь девушки опережали юношей в разнице результатов между экспериментальными и контрольными группами (2,1%; 1,5%; 1,8% против 1,6%; 1,8%; 0,8%).

В динамике уровня развития выносливости как у юношей, так и девушек 9-11 классов прирост по II-м полугодии был выше, чем в I-м полугодии и в целом за год. Это связано с тем, что в I-м полугодии как у юношей, так и у девушек наблюдается снижение результата в 6-минутном беге. В экспериментальных классах у юношей снижение составило: -1,9%; -4,4%; в контрольных: -1,6%; -3,3%. У девушек в экспериментальных классах снижение составило -2,3% и в контрольных классах -2,4%.

4 Экспериментальное обоснование технологии внедрения спортивно-ориентированного физического воспитания в общеобразовательных школах Атырауской области

4.1 Компоненты технологии внедрения спортивно-ориентированного физического воспитания школьников

В данном подразделе раскрываются в соответствии с пятой задачей исследования компоненты технологии внедрения спортивно-ориентированного физического воспитания в общеобразовательных школах Атырауской области.

Для разработки данной технологии мы провели анализ большого количества научно-методической литературы по теме исследования с целью выработки общей концепции и создания на её основе конкретной технологии внедрения спортивно-ориентированного физического воспитания учащихся старших классов средней общеобразовательной школы.

С целью разработки технологии изучались работы по инновации в педагогике и новые педагогические технологии [184, 185], по теории оптимизации учебного процесса [186, 187] и новые тенденции в физическом воспитании учащихся общеобразовательных школ.

Ж.А. Караев, Ж.У. Кабдикова [184] считают, что в настоящее время ещё не сформирована сущность понятия «технология обучения», не разграничены отличия между методикой и технологией [184, с. 4].

Термин «Технология» перешел в педагогику из сферы промышленности и это имеет под собой аргументированную основу. Так, «под технологией понимается совокупность и последовательность методов и процессов преобразования исходных материалов, построенных на использовании технических или любых других средств производства под управлением человека, позволяющих получить продукцию с заданными параметрами».

«Педагогическая технология» означает системную совокупность и порядок функционирования всех личностных, инструментальных и методологических средств, используемых для достижения педагогических целей.

«Образовательная технология» – это процессная система совместной деятельности учащихся и учителя по проектированию (планированию) организации, ориентированию и корректированию образовательного процесса с целью достижения конкретного результата при обеспечении комфортных условий участникам. Из представленных определений можно вычленить

следующие признаки педагогической технологии: совокупность приёмов методов обучения, процессуальный двухсторонний характер взаимосвязанной деятельности учителя и учащихся, строго научное проектирование и организация процесса обучения, наличие комфортных условий, гарантированное достижение конкретного результата обучения (многие исследователи считают это главной отличительной чертой педагогической технологии от методики обучения), комплексное применение дидактических, технологических средств обучения и контроля.

В научной литературе имеются три основных подхода к определению технологии обучения. Во-первых, под технологией подразумевается частная методика по достижению отдельно поставленной цели, например, технология формирования навыков устного счёта, технология оценки знаний. Но такие «технологии» не предусматривают проектирование целостного учебного процесса, охватывают лишь отдельные его аспекты и поэтому не могут решить те дидактические задачи, которые призваны реализовать технологию обучения. Во-вторых, рассмотрение технологии не просто как методики, а как оптимальной для достижения заданной цели системы, как некий дидактический алгоритм. Такие технологии гарантируют результат, позволяют осуществить индивидуальное обучение в соответствии с индивидуальными особенностями учащихся (темп обучения, уровень обученности и др.). В-третьих, технология рассматривается в качестве проекта учебного процесса, педагогической системы. Она включает в себя целеобразование, содержание, методы и формы организации процесса, а также систему средств обучения, направленные на достижение заданного результата [184, с. 20].

В.Н. Селуянов [185] считает, что педагогическая работа как инженерное проектирование основывается на результатах фундаментальных исследований в области биологии и психологии человека и создает при этом новые (неизвестные технологии, несуществующие средства тренировки и тренажеры). На этом основании педагогические науки отличаются от естественных объектов и предметом исследования.

Объектом исследования, а точнее объектом воздействия (реального объекта при проектировании не существует) является, как правило, человек, но с позиции не его строения и функционирования (это объект биологических наук), а изменений в его строении в результате педагогического воздействия. Поэтому предметом исследования становится методика или совокупность методик (технология), обеспечивающая наперед заданное изменение в строении клеток организма, что отражается затем на физических или духовных свойствах человека, т.е. в объекте воздействия [185, с. 9].

Одним из важных элементов контролируемого процесса является управление. Управление физическим совершенствованием школьников – это творческий, сознательно регулируемый педагогический процесс, задачи, содержание и формы которого необходимо строить в соответствии с потребностями общества во всесторонне развитой личности. В проблеме управления физическим развитием и физической подготовленностью

школьников она выделяет две главные стороны: а) достижение гармонии в физическом развитии и повышение показателей физической подготовленности школьников целенаправленным учебным процессом; б) управление самим учебным процессом по физическому воспитанию в школах с помощью программы, системы планирования и учёта [99, с. 12].

В.П. Стакионене разработана структура управления, где имеется следующая последовательность (рисунок 6): постановка образовательных и воспитательных задач, отражение их в содержании учебной программы по физическому воспитанию, планирование учебного процесса по физическому воспитанию, реализация вышеотмеченных составляющих через уроки и другие формы организации физического воспитания, учёт условий жизни и деятельности школьников, контроль за физической подготовленностью и физическим развитием, как признаками их физического совершенства [99, с. 14].

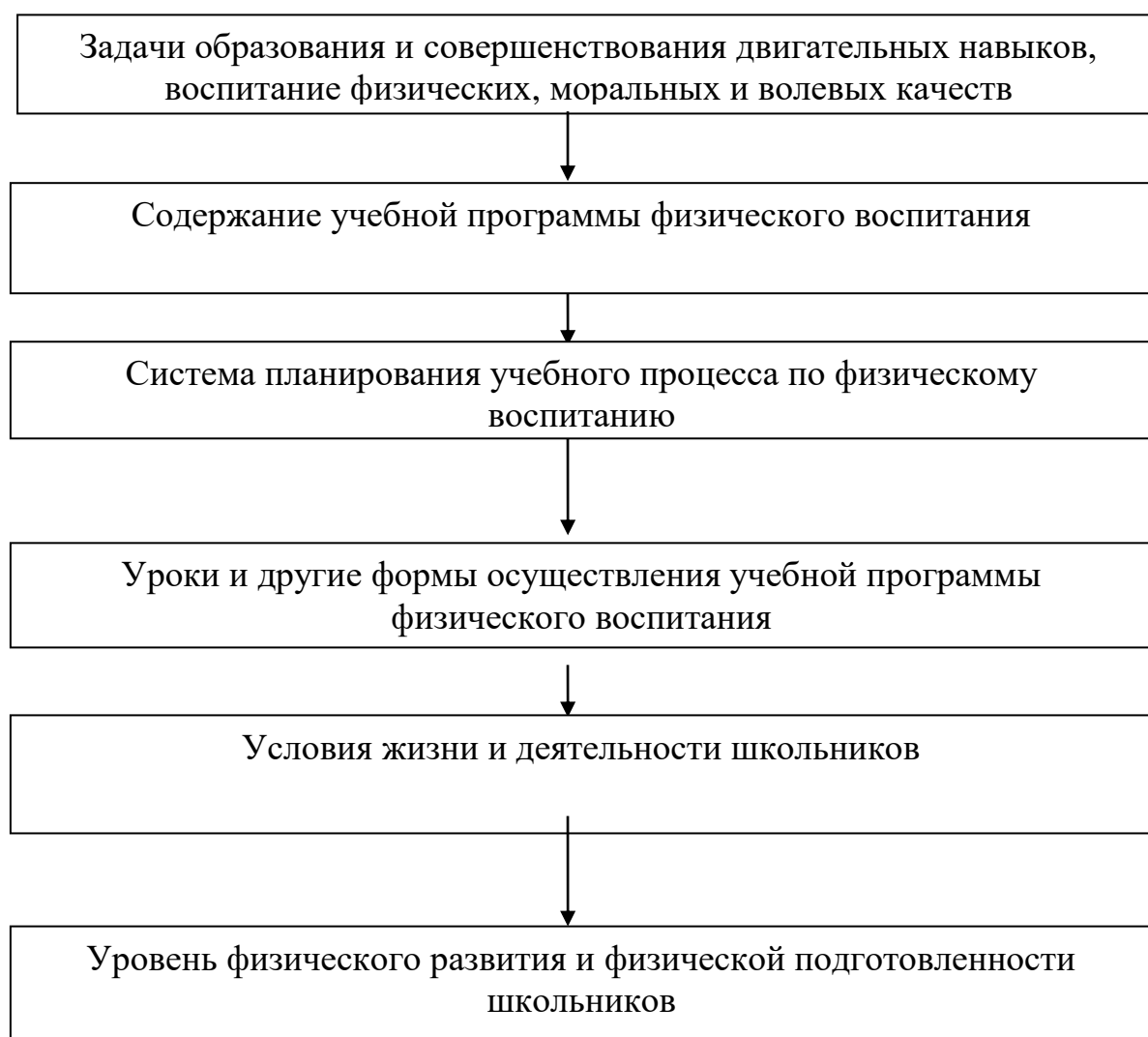


Рисунок 6 – Управление физическим развитием и физической подготовленностью школьников [В.П. Стакионене, 99].

А.С.Смыков [188] отмечает, что оптимальная система управления физической культурой школьников оказывает эффективное воздействие на процесс социализации молодежи. Так согласно полученным им данным, с повышением уровня физической и спортивной подготовки возрастают показатели учащихся за год их обучения в школе по общей успеваемости на 0,42 балла, по уровню социальной направленности личности – на 0,21 балла, пропуски учебных дней по болезни сокращаются на 2,94 дня [188, с. 14].

Ссылаясь на вышеотмеченное, нами была разработана концептуальная схема технологии спортивно-ориентированного физического воспитания школьников (рисунок 7).

Традиционный урок физической культуры в рамках школьного расписания не дает тот тренировочный эффект, который позволяет оптимально развивать физические качества учащихся. Поэтому необходимо внедрение активных инновационных технологий, позволяющих в рамках системы школьного образования повысить уровень развития физических качеств. Даже при реализации трёх часов в неделю уроков физической культуры объём двигательной активности учащихся не позволяет произвести в организме функциональные перестройки, позволяющие формировать достаточный потенциал уровня развития физических качеств.

У школьников 15-16 лет создаются морфологические и функциональные предпосылки для овладения практически любым видом движений. Однако в этот период необходимо более дифференцированно подходить к величине физической нагрузки в зависимости от степени половой зрелости подростка.

Введение современных видов спорта, популярных среди молодежи, связано со следующими причинами. Как нами было выявлено в результате проведенного анкетного опроса со школьниками, наряду со спортивными играми большой интерес они проявляют к современным видам спорта, раскрывая общественный смысл и функции физической культуры и спорта высших достижений.

Р.А.Пилюян считает, что «...занятия физическими упражнениями и спортом для здоровья и хорошего самочувствия обогащают генофонд нации, а спорт высших достижений позволяет судить о его текущем состоянии ...» [189, с. 4].

Наивысшие мировые результаты достигаются и фиксируются в качестве международных на Олимпийских играх и чемпионатах мира. В настоящее время школьный спорт развит слабо. А как известно, без последнего невозможно добиться охвата большего количества занимающихся им, из числа которых, согласно пирамиды Кубертена, должен некоторый их процент продолжить (при создании необходимых условий) свое спортивное совершенствование до «вершины Олимпа» [190].

Следует внедрять в вариативную часть учебной программы физического воспитания школьников виды спорта, входящие в Олимпийскую программу. Организацию учебного процесса при внедрении спортивно-ориентированного физического воспитания надо строить следующим образом. Прежде всего,

необходимо правильно ставить задачи образования и совершенствования двигательных навыков, воспитания физических качеств.

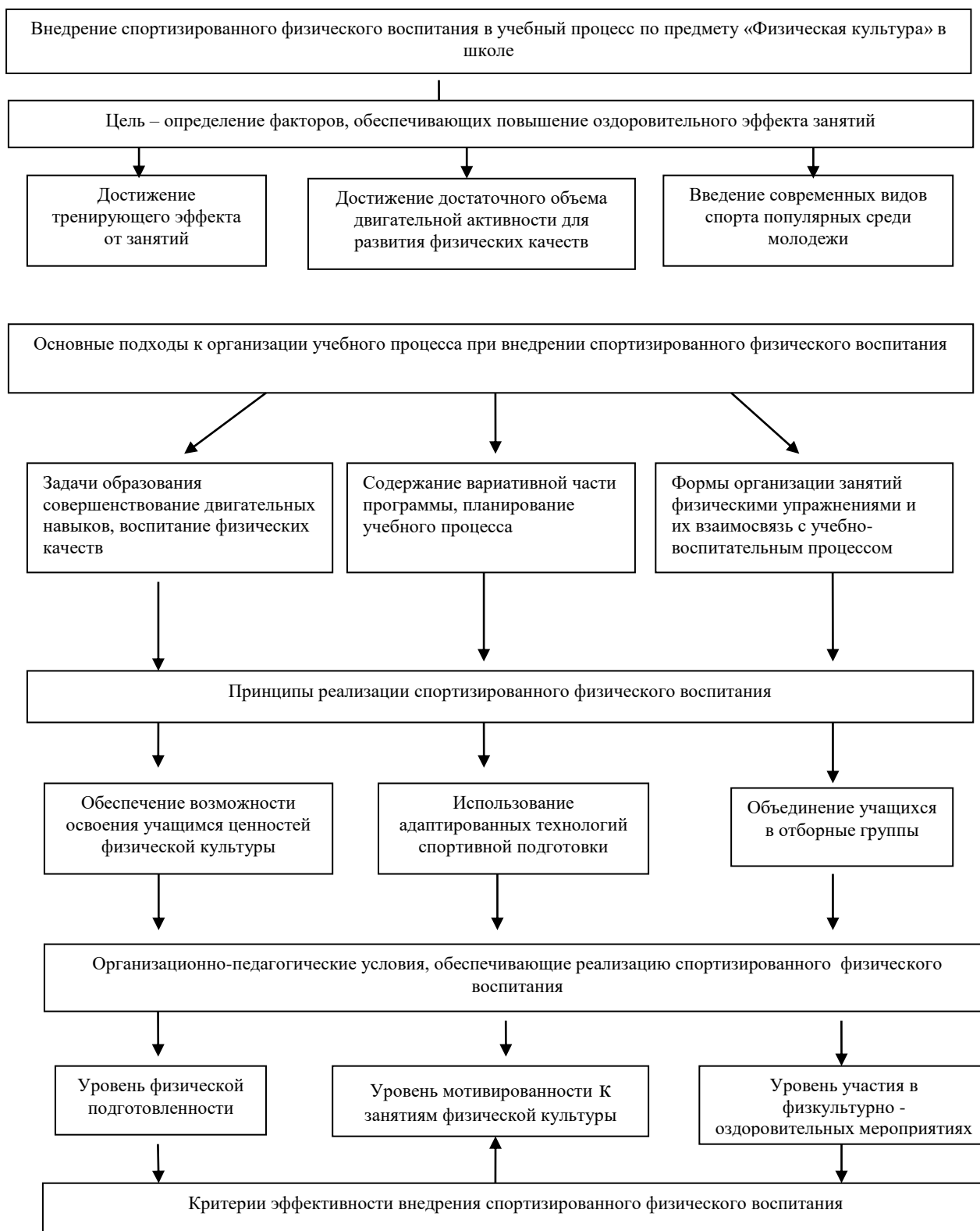


Рисунок 7 – Концептуальная схема технологии спортивно-ориентированного физического воспитания школьников (на примере таеквондо)

На основе обобщения принципиальных положений, которые разработали специалисты по спортивно-ориентированному физическому воспитанию: В.К.Бальсевич, Л.И.Лубышева [153]; Е.А.Романов [191]; Л.И.Лубышева [28] и работ ученых, занимавшихся проблемой вариативного материала: Г.К.Гейнц [90], В.В.Пономарев [39], Е.Я.Бондаревский [21]. Основываясь на них, в постановке задач на уроках спортивно-ориентированного физического воспитания мы выделяем следующие приоритетные аспекты.

1. Соотношение выбранных средств с решением задач психологической (мотивационной), когнитивной (получение знаний), физической (развитие физических качеств и работоспособности), двигательной (качество усвоения программного материала) деятельности учащихся с учетом современного уровня развития видов спорта.

2. Целевая направленность на воспитание физических качеств и формирование двигательных «умений и навыков посредством средств таеквондо».

3. Спортивная направленность занятий, связанная с развитием мотивации к занятиям спортом.

4. Развитие способности адаптироваться к новым факторам (нагрузке, способам занятий).

5. Формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, рекомендуемых программой физического воспитания посредством избранного вида спорта.

В планировании и содержании учебного процесса по физическому воспитанию была проведена следующая экспериментальная работа.

В соответствии с приказом введены факультативные занятия по физической культуре. Учитывая популярность таеквондо среди учащейся молодежи Атырауской области, мы ввели данный вид спорта в программу предмета «физическая культура», сделав его основным содержанием. Занятия проводились в учебно-тренировочных группах. При этом количество часов было увеличено до 6 часов (3 часа, отведенные на обязательные уроки физической культуры согласно учебного плана, остальные три часа за счёт факультатива).

При планировании программного материала по таеквондо последовательность его прохождения была построена таким образом, чтобы была взаимосвязь со школьной программой физического воспитания по формированию двигательных умений и навыков, развития физических качеств. Сами образцы планов представлены в подразделе 4.2. При подборе и планировании материала по таеквондо были использованы рекомендации специалистов [192-195].

Основными формами организации физического воспитания были избраны следующие. Согласно классификации форм занятий в физическом воспитании они делятся на урочные и внеурочные [196]. Среди урочных форм занятия проводились в рамках спортивно-тренировочных занятий в секциях. Как уже отмечалось нами были предприняты усилия по повышению объёма

двигательной активности школьника. Поэтому среди неурочных форм занятий физическими упражнениями учащиеся были задействованы во всех её формах: «малых», «крупных», «соревновательных». Среди «малых форм» были реализованы утренняя гимнастика; из крупных форм самостоятельные тренировочные занятия по типу урочных (бег трусцой, атлетическая гимнастика, упражнения, направленные на развитие необходимых физических качеств таеквондиста); а из «соревновательных форм» – контрольные прикидки, отборочные соревнования, официальные соревнования.

При реализации спортивно-ориентированного физического воспитания реализовывались следующие принципы:

- обеспечение максимальных возможностей для освоения каждым учащимся ценностей физической культуры и спорта в соответствии с его интересами, потребностями и способностями;
- обязательности использования адаптированных технологий спортивной подготовки в физическом воспитании детей и подростков;
- объединения учащихся в типологические относительно однородные по интересам и уровню подготовленности учебно-тренировочные группы.

Среди организационно-педагогических условий для реализации спортивно-ориентированного физического воспитания можно выделить следующие:

- оценка профессиональных качеств учителей физической культуры, их знаний методик тренировки и навыков тренерской работы;
- определение степени готовности материальной базы для обеспечения занятий в новом режиме организации и интенсивности эксплуатации;
- изучение степени социально-психологической готовности педагогического коллектива школы к намечаемым преобразованиям и определение зоны особого внимания при проведении разъяснительной работы, как с персоналом школы, так и с учащимися, их родителями и руководителями образования.

Критериями эффективности реализации технологии спортивно-ориентированного физического воспитания явились уровень физической подготовленности школьников, уровень их мотивированности к занятиям физической культурой и спортом, степень участия в спортивно-оздоровительных мероприятиях.

4.2 Организация учебно-воспитательного процесса при реализации технологии спортивно-ориентированного физического воспитания школьников (на примере таеквондо)

Основной педагогический эксперимент проводился в течение двух лет: 2006-2007 учебный год (формирующий) и 2007-2008 учебный год (организационно-массовый эксперимент). В 2006-2007 учебном году организация учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию осуществлялась следующим образом. Мы предусмотрели последовательное, этапное развитие процесса обновления содержательной и организационной

структуры физического воспитания. В начале 2006-2007 учебного года один из 3-х уроков физической культуры в этой параллели мы стали проводить с постепенным наращиванием объёмов тренирующих режимов в основной части занятия. На этом этапе мы ознакомливали школьников с элементами таеквондо. Для этого мы предприняли следующее экспериментальное решение.

Известно, что процесс физического воспитания направлен на формирование двигательных умений, навыков и развитие физических качеств школьников. В связи с этим было составлено содержание основных разделов базовой техники таеквондо и материала школьной программы. Это нужно было для того, чтобы понять, какие виды упражнений, применяемых в таеквондо могут быть эффективными для решения задачи формирования и совершенствования двигательных умений и навыков, рекомендуемых программой физического воспитания посредством избранного вида спорта.

В разделе базовой техники таеквондо стойки (туи куби, наранхи соги, чучум соги, ап куби, ап соги), предусмотрено формирование навыков устойчивости занимающихся в определенном направлении при выполнении конкретных защитных или атакующих действий. Эти действия требуют проявления таких качеств, как равновесие, контроль напряжения и расслабления мышц, ловкость. Анализ школьной программы позволил определить, что проявление аналогичных качеств требует выполнения акробатических упражнений, равновесия на одной ноге, стоек на руках в разделе гимнастика и стоек баскетболиста и волейболиста в разделе спортивные игры. Если в школьной программе такой двигательный навык, как перемещения формируется через все виды спортивных игр (перемещения спиной, лицом, приставными шагами), то в базовой технике таеквондо он формируется через разделы стойки и комбинации в парах при атаке и защите, занятии удобной позиции (таблицы 16 и 17).

С целью дифференцированного подхода при реализации спортивно-ориентированного физического воспитания произведено распределение учащихся на группы внутри класса. При этом мы ориентировались на уровни физической и технической подготовленности учащихся. Учитывая уровень физической подготовленности, мы выбрали 3 теста для ведущих физических качеств (скоростные, скоростно-силовые качества и выносливость: бег на 30 м, прыжок в длину с места и 6-ти минутный бег).

Полученные результаты контрольных тестов мы сравнивали с оценочными таблицами уровня физической подготовленности школьников, разработанными для региона Атырауской области Т.А. Ботагариевым [51]. В них определены уровни физической подготовленности: низкий, ниже среднего, средний, выше среднего и высокий. В зависимости от того, какому уровню соответствует результат ученика, он попадает в сильную (уровни высокий, выше среднего), среднюю (средний) или слабую (ниже среднего, низкий).

Используя оценочные таблицы, необходимо учитывать профиль различных сторон физической подготовленности учеников и комплектовать группы по результатам тестов ведущих физических качеств. В результате, это

поможет сильным ученикам улучшить свою физическую подготовленность, а средним ликвидировать слабые стороны своей подготовленности.

Таблица 16 – Основные двигательные умения и навыки, формируемые в разделах базовой техники таеквондо и в школьной программе по физическому воспитанию

| Основные двигательные умения и навыки | Базовая техника таеквондо | | Школьная программа | |
|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | Название элементов | Специфика формирования навыка | Название разделов | Специфика формирования навыка |
| стойки | туи куби наранхи соти чучум соги ап кби ап соги | Основные выходы и возвраты в стойку | гимнастика, баскетбол, волейбол, гандбол | для приема передачи мяча, защитные и нападающие действия |
| перемещения | стойки | в зависимости от тактики | все виды спорта | перемещения спиной, лицом, приставными шагами |
| | комбинации в парах | при атаке и защите занятие удобной позиции | | |
| прыжки | удары ногами | выполнение ударов в прыжке с поворотом | гимнастика (опорный прыжок), легкая атлетика (прыжки), спортивные игры | техника отталкивания одной, двумя ногами на высоту и дальность прыжка, удары по воротам |
| | мире чаги, тули чаги, еп чаги, ап тули чаги, ап чаги, нэре чаги, туй чаги, еп кури чаги | | | |
| метания | удары руками | в зависимости от направления (прямо, внутрь, наружу) | легкая атлетика, баскетбол, волейбол, гандбол | замах при прыжковых движениях, метание гранаты, набивного мяча, отработка паса и бросков мяча в цель |
| | ванда диреги, баро диреги, мамтум диреги, еп дин дюмог диреги | | | |
| повороты | стойки | при смене позиции | все виды спортивных игр | поворот на опорной ноге для занятия удобной позиции |
| бег, ходьба | комбинации в парах | в виде коротких рывков, занятий позиций для атаки и защиты | легкая атлетика (спринт), спортивные игры, челночный бег, эстафеты | постановка стоп, стартовая скорость |

Таблица 17 – Основные физические качества развиваемые в разделах базовой техники таеквондо и школьной программе по физическому воспитанию

| Превалирующее проявления физических качеств | Базовая техника таеквондо | | Школьная программа | |
|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | Название элементов | Содержание | Название разделов | Содержание |
| равновесие, контроль напряжения и расслабления мышц | стойки туи куби наранхи соти чучум соги, ап кби, ап соги | обеспечивают устойчивость, равноопорная стойка с шагом вперед одна впереди другой, фронтальная стойка | гимнастика, акробатика, упражнения в равновесии, бревно, баскетбол, волейбол | равновесие на одной ноге, стойка на руках, ходьба с взмахом ног. Стойка с выставленной вперед ногой, параллельная. |
| быстрота, ловкость, сила напряжения | блоки | выполняются в зависимости от уровня: средний, верхний, нижний | гимнастика, элементы единоборств | упражнения с гантелями, эспандерами, приёмы борьбы за выгодные положение |
| | аре маре оль гуль маке паккат момтом маке сонналь маке. | | | |
| скоростные, скоростно-силовые качества, сила, ловкость | удары руками | устойчивая позиция, группировка тела, амплитуда, траектория и форма удара | волейбол, легкая атлетика | нападающий удар, метание гранаты |
| | ванде, диреги баро диреги мамтум диреги еп дин дюмог диреги, сонналь диреги | | | |
| скоростные, скоростно-силовые, силовые координация, выносливость | удары ногами | прямой нападающий, удар, круговой удар, боковой, удар назад | футбол, гимнастика, легкая атлетика, единоборства, кроссовая подготовка | удары по мячу, отталкивание при прыжке, сваливание подсечкой, прыжки через препятствия на месте |
| | мире чаги, тули чаги, еп чаги, ап тули чаги, ап чаги, нэре чаги, туй чаги, еп кури чаги | | | |

Распределение учащихся на группы по уровню технической подготовленности проводится по качеству выполнения одного-двух контрольных упражнений, сходных по координации с основными.

Таким образом, в сильную группу входят ученики, показавшие результаты выше среднего в тестах для определения уровня физической подготовленности и те, кто качественно выполнил упражнения – это как правило, одни и те же ученики. В среднюю группу входят все остальные.

В конце 2006-2007 учебного года (май месяц) было проведено организационное собрание с участием родителей, учителей-предметников и администрации школы с повесткой дня: «О переходе учащихся старших классов с 2007-2008 учебного года на режим спортивно-ориентированного физического воспитания», а именно, что уроки по физической культуре будут проводится в виде учебно-тренировочных занятий по таеквондо.

Родителям были даны следующие рекомендации:

- контроль со стороны родителей за выполнением детьми домашних заданий;

- создание бытовых условий (гигиена, питание, режим дня)

- контроль за физическим состоянием (недопускание переутомления), обращение к врачам и тренеру, учителю физической культуры, классному руководителю;

- контроль за выполнением учащимся малых форм организации физического воспитания (утренняя зарядка, физкультпаузы во время выполнения домашних заданий по теоретическим предметам).

Учителям-предметникам были даны следующие рекомендации. Учитывая относительно более усиленный режим занятий физическими упражнениями у учащихся экспериментальных классов, предусмотреть при реализации учебного процесса по своему предмету динамику работоспособности их подопечных и вводить адекватные методы преподнесения материала для его эффективного усвоения.

Для администрации школы (директор, завуч) были даны следующие рекомендации. Предусмотреть оптимальное расписание учебных занятий, где было бы реализованы последовательность «легких» и «трудных» предметов в соответствии с закономерностями физической и умственной работоспособности учащихся, как в режиме учебного времени, так и после тренировок усиленной интенсивности. Вынести проведение часов по предмету физическая культура за рамки учебного расписания выделить время в спортивном зале для проведения занятий по таеквондо.

В процессе учебно-тренировочных занятий по таеквондо проводили обучение занимающихся методам самоконтроля (подсчет пульса в покое и после нагрузки, ведение дневника учета физических нагрузок и динамики самочувствия) (приложение Г).

В конце теоретического занятия, когда учащиеся в состоянии покоя, они считают свой пульс (на запястье, шее или виске) и после небольших математических расчётов получают цифровое выражение индивидуального

тренировочного пульса (ИТП). От цифры 220 надо отнять свой возраст в годах, от полученной цифры отнять число ударов своего пульса за минуту в покое, умножить полученную цифру на 0,6 и прибавить к ней величину пульса в покое. Если мне 40 лет и пульс в покое равен 66 уд/мин, то расчеты покажут что мой ИТП равен $(220 - 40 - 66) \times 0,6 + 66 = 134$ ударам в минуту.

Сохранять точно эту величину пульса во время занятий трудно, поэтому следует ориентироваться на верхнюю границу тренировочного пульса. Для определения максимально возможной нагрузки на сердце надо к величине тренировочного пульса прибавить 12 (у меня $134+12=146$ уд/мин). Допускать дальнейшее повышение частоты сердечных сокращений нельзя. Это верхний предел. Для определения минимальной нагрузки отнимите от величины тренировочного пульса 12 (у меня $134-12=122$ уд/мин). Это значит, что занятия при более низком пульсе будут неэффективны. Частота сердечных сокращений во время моих занятий должна ограничиваться диапазоном от 122 до 146 уд/мин.

Знание учениками индивидуального тренировочного пульса особенно удобно при применении кругового метода тренировки, где учащийся во время кратковременной остановки может определить свой пульс и контролировать нагрузку.

Проба Руфье. После 5-минутного спокойного состояния в положении сидя подсчитать за 15 с (P1), затем в течение 45 с выполнить 30 приседаний. Сразу после приседаний подсчитать пульс за первые 15 с (P2) и последние 15 с (P3) первой минуты периода восстановления. Результаты оцениваются по индексу, который определяется по формуле:

$$\text{Индекс Руфье} = \frac{4(P1 + P2 + P3) - 200}{10}$$

Оценка работоспособности сердца

Индекс Руфье менее 0 – атлетическое сердце; 0,1-5 – «отлично» (очень хорошее сердце); 5,1-10 – «хорошо» (хорошее сердце); 10,1-15 – «удовлетворительно» (сердечная недостаточность средней степени); 15,1-20 – «плохо» (сердечная недостаточность сильной степени).

Учёт частоты сокращений сердца в покое и во время нагрузки осуществляется еженедельно и оценивается по сдвигам в сердечно-сосудистой системы выражается в более быстром снижении частоты пульса после нагрузки. Нагрузка определяется не только объёмом, но и частотой повторения упражнения. Выбирая упражнения и определяя степень нагрузки, учитель должен соблюдать следующие правила: для развития силы допускать до повторений, а для развития силовой выносливости – более 10, но не менее 30 повторений. Возможность повторения упражнений свыше 30 раз в большей повышает лишь выносливость.

В подразделе 3.3 было выявлено, что учащиеся средней школы Атырауского региона по уровню развития физических качеств в большей степени отстают в развитии выносливости. Учитывая это, в самостоятельной деятельности учащихся наряду с развитием других двигательных способностей был сделан акцент на совершенствование выносливости. На теоретических

занятиях были раскрыты понятия о развитии аэробных и анаэробных возможностей организма. К первым относятся то, что, если во время работы величина пульса не превышает 130-150 уд/мин, то потребность организма в кислороде удовлетворяется полностью, и человек способен работать с такой интенсивностью длительное время. Если интенсивность выполнения работы вызывает ЧСС свыше 150 уд/мин, в организме накапливается кислородный долг, что ведет к сокращению времени работы.

До учащихся были доведены также следующие сведения:

- общие правила при развитии выносливости: постепенно увеличивать объём и интенсивность нагрузки, при выполнении упражнений дышать ритмично, не допускать переутомления;

- основной метод развития выносливости – равномерный, по мере приобретения опыта применять метод повторного и переменного упражнения;

- основные средства: бег, передвижение на лыжах и коньках, езда на велосипеде, плавание;

- самоконтроль: определение через каждые 2-3 недели изменения ЧСС под влиянием пробегания определенной дистанции за одно и то же время.

При выполнении комплексов упражнений или тестов на самостоятельных занятиях школьникам предлагалось строить занятия по следующей схеме. В начале занятия идет подготовка к выполнению следующего комплекса общеразвивающих упражнений типа разминки: движение с постепенно увеличивающейся амплитудой, наклоны и круговые движения головы, наклоны и круговые движения туловища, приседания и поочередные махи ногами вперед, в стороны, назад, медленный бег или подскоки на месте, ходьба на месте. Каждое упражнение разминки выполняется примерно 6-8 раз. Если в комплексе имеются особо трудные упражнения, следует к ним подготовиться.

В основной части занятия (при повторении упражнений комплекса) рекомендовалось планировать следующую их очередность: упражнения для развития быстроты, гибкости, ловкости, силы и выносливости. Нужно оговориться, что это касается комплексов, в которых в одинаковой мере присутствуют упражнения для развития всех основных двигательных качеств.

Комплексы составлялись с преимущественной направленностью на подтягивание остающих физических качеств за должный уровень развития физических качеств принимается тот уровень, который позволяет уложиться в нормы оценочных таблиц. В конце занятия предусматривались упражнения, соответствующие постепенной деятельности к спокойному состоянию.

Изучать самостоятельно электронный учебник по таеквондо. Вначале, структура нескольких занятий по освоению базовой техники таеквондо была показана на компьютере в компьютерном классе школы. Использовались рекомендации по методике организации и проведению занятий восточными единоборствами.

Данная работа была проведена автором в рамках работы комплексной научной группы (КНГ), которая была создана для выявления

совершенствования физического состояния учащихся в общеобразовательных школах и областных учебных учреждениях образования.

Областным научным руководителем КНГ образования является Жекенов С.С – директор Атырауского регионального центра развития физической культуры и спорта. Руководителем научной группы является заведующий кафедрой физического воспитания Атырауского государственного университета им. Х. Досмухамедова, кандидат педагогических наук, профессор Аралбаев Алпысбай Сейткалиевич, заслуженный тренер Республики Казахстан.

В начале проведения организационно-массового эксперимента провели следующую работу. Разработаны документы планирования для реализации учебно-тренировочного процесса в секции по тaeквондо. При этом за основу были взяты положения, разработанные для детско-юношеской спортивной школы. Наряду с этим по сравнению с детско-юношеской спортивной школой учитывали, что основной целью реализации спортивно-ориентированного физического воспитания является замена традиционной урочной формы организации занятий физическими упражнениями в школе с выполнением требований государственного стандарта по предмету физическая культура.

При планировании годового объёма часов мы исходили из следующих соображений. За основу были взяты 10 учебных месяцев (с сентября по июнь) и в каждом месяце по четыре недели (6 часов в неделю × 4 недели × 10 месяцев = 240 часов), то есть в целом за учебный год планировалась нагрузка в 240 часов.

Годовой план-график распределение часов учебно-тренировочных занятий по тaeквондо экспериментальных классов средней школы :

| | |
|---------------------------------------------------|-----------|
| - на теоретическую подготовку | 4 часа |
| - общефизическую подготовку | 66 часов |
| - специальную физическую подготовку | 38 часов |
| - технико-тактическую, психологическую подготовку | 112 часов |
| - подготовку к соревнованиям | 16 часов |
| - контрольные и переходные нормативы | 4 часа |

ВСЕГО: 240 часов

В поурочном плане-графике по дням недели программный материал распределялся следующим образом:

- в понедельник работа направлена на развитие уровня общей физической подготовленности учащихся, применялись упражнения на развитие гибкости и на растяжку, на развитие скорости, координации и реакции, выносливости и устойчивости;

- в среду акцент делается на формирование техники рук, стоек, техники ног;

- в пятницу работа ведется в направлении формирования техники ног, стойки, техники рук и в целом физической и техникой подготовки начинающих тaeквондистов.

Программный материал учебно-тренировочных занятий тaeквондо в школе распределен в соответствии с процессами адаптации учащихся к физическим

нагрузкам и становлению их координационных способностей, в объеме предусмотренном для начинающих таеквондистов соответствующего возраста (таблица 18).

Таблица 18 – Распределение программного материала таэквондо по месяцам

| Месяц | Цель | | Виды работ |
|---------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------|
| январь | Совершенствование общей физической подготовки | Общая физическая подготовка. Растяжка. Техника рук. | основные и дополнительные |
| февраль | Постановка техники на уровне 9-го кыпа | Общая физическая подготовка. Растяжка. Техника и ног. | основные и дополнительные |
| март | Специальная подготовка и техника | Общая физическая подготовка Растяжка. Техника пумсе | основные и дополнительные |
| апрель | Специальная подготовка и техника | Общая физическая подготовка. Растяжка. Техника пумсе | основные и дополнительные |

К основным задачам начальной подготовки относится привитие: стойкого интереса занятиям в секции таеквондо; развитие основных физических качеств, преимущественно координационных и скоростных способностей, выносливости и укрепление опорно-двигательного аппарата; развитие специальных качеств таеквондиста и способностей к единоборству; формирование двигательных умений и навыков; освоение правильной стойки (удержание, плавное перемещение, выполнение основных приемов); развитие функциональных возможностей организма; воспитание воли и упорства в достижении цели, дисциплинированности и уважение к старшим. Выполнение экзаменационных требований: белый пояс и 10-кып – белый пояс с жёлтой полосой.

В содержание тренировочного процесса входят упражнения на развитие различных физических качеств, укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование двигательных умений и навыков, растягивающие и кондиционные упражнения. Подготовительные и подводящие упражнения для развития специальных качеств и способностей, направленных на овладение техническими приемами таеквондистов. Освоение упражнений на равновесие при выполнении атакующих и защитных приемов, обучение плавному перемещению части своего тела при выполнении приема. Дыхание и «ки». Концентрация. Кихап. Подвижные игры, минифутбол, минибаскетбол, настольный теннис, учебные игры. Упражнения для развития функциональных возможностей организма юных атлетов: кросс 500-1000 м, бег на лыжах до 2 км и на коньках до 1000 м, плавание, велосипедный спорт. Выполнение

контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. Теоретические занятия по специальной программе.

Экзаменационные требования на 10-кып (белый пояс с жёлтой полосой). Белый пояс это самый начальный уровень в таеквондо. Его получают те дети, которые только приходят в спортзал для тренировок. Экзамен на белый пояс не сдается, однако минимальные требования к белому поясу предъявляются.

Теория. Значение таеквондо. Традиции и правила этикета.

Ритуал: вход в зал, приветствие флага, учителя, друг друга, обращение к учителю, передача и прием предметов.

Строевые приемы – построение в одну, две шеренги, выход из строя, повороты и т.д., прощание с флагом, с учителем, друг с другом, выход из зала.

Общие команды и название элементов таеквондо. Форма одежды. Как правильно носить её. Как правильно завязывать пояс.

Как складывать добок.

Стойки. Моа соги, чунби (наранхи) соги, ап соги, ап куби,.

Блоки. Аре макки, момтон макки.

Удары руками. Момтон ап чумок чируги в стойке чучум соги.

Удари ногами. (момтон, ольгуль) ап чаги.

Кондиционные упражнения. Отжимание на кулаках – 10 раз, отжимание на ладонях – 20 раз, подъём туловища – 20 раз, приседание – 20 раз,

Начинающие изучать таеквондо. Пумсе: тэгук иль джан. Метод тренировки: словесный метод, наглядный метод, метод упражнений, игровой метод. Ошибки при выполнении базовой техники: неправильное распределение веса в стойках, колебание корпуса, неправильное расположение стоп в стойках, чрезмерные повороты плеч, наклоны тела, неправильный угол кулака при выполнении ап чируги, небрежное выполнение упражнений.

Второй этап – базовая физическая и духовная подготовка (9-кып, желтый пояс, 8-кып, жёлтый пояс с зеленой полосой). Основные задачи подготовки. Воспитание увлеченности занятиями таеквондо. Совершенствование общей физической подготовки (ОФП), развитие специальной физической подготовки (СФП). Продолжение развития основных физических качеств, укрепление опорно-двигательного аппарата. Развитие специальных качеств таеквондиста и психологической устойчивости во время единоборства. Закрепление основных технических навыков таеквондиста. Продолжение развития функциональных возможностей организма. Приобщение к соревновательной деятельности, воспитание воли и упорства в достижении цели, дисциплинированности и уважение к старшим. Выполнение экзаменационных требований.

Содержание тренировочного процесса. Включение упражнений с отягощениями для более эффективного развития физических качеств и в особенности скоростно-силовых, укрепление опорно-двигательного аппарата, продолжение работы по формированию двигательных умений и навыков, включение специальных упражнений на растягивание. Подготовительные и подводящие упражнения для развития специальных качеств и способностей, направленных на овладение техническими приемами таеквондиста. Расширение

средств специальной тренировки при выполнении атакующих и защитных приемов, развитие навыков плавного перемещения атакующих и защитных действий, при выполнении приемов. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности.

Экзаменационные требования на 9-кып (желтый пояс).

Теория. История таеквондо и Всемирной федерации таеквондо. Традиции и правила этикета.

Основные растягивающие и кондиционные упражнения.

Медитация.

Стойки. Ап куби, двит куби.

Удары руками. Ап чумок чигури (аре, момтон, ольгуль), сонналь мокчиги;

Блоки руками. Аре макки, момтон макки, ольгуль макки, момтон паккат макки, сонналь (аре момтон, ольгуль) макки.

Удары ногами. Миро чаги, (момтон, ольгуль) дольо чаги, ёп чаги, хурё чаги, нерё- чаги, двит чаги.

Передвижение в ап соги, куби; разворот на 180 град; в двит куби, разворот на 180 град.

Передвижение в стойках с постановкой одиночных блоков, нанесением одиночных ударов руками в ап куби и ногами в ап соги: в ап куби с облоками аре макки, момтон макки, момтон макки, момтон паккат макки, ольгуль макки; в ап куби с ударом руки чигури, банде, чигури, баро чигури; в ап соги с ударом ноги ап чаги, дольо чаги, нерё чаги.

Упражнения. Отжимание на кулаках (чумок) – 20 раз, подъем туловища – 30 раз, приседание – 30 раз.

Пумсе: Тэгук иль джан. Количество повторений упражнений 10-30 раз в зависимости от подготовки занимающихся.

Структура занятий таеквондо.

Разминка

Перед началом выполнения специальных упражнений необходимо подготовить организм к активной физической работе. Это предотвратит возможное перегрузки, травмы, неприятные ощущения в суставах и мышцах, растяжения. Для разминки рекомендуются следующие упражнения: легкий бег (3-5 минут), бег приставными шагами, бег перекрестными шагами, бег спиной вперед, бег с прыжками вверх (по сигналу тренера ученик делает высокий прыжок вверх и продолжает бег), бег с прыжками сгруппировавшись, бег с прыжками с поворотом на 360° (поворот осуществляется через левое и через правое плечо поочередно), бег с нанесением ударов коленом, ускорение, прыжки вперед из положения полуприсед, прыжки назад из положения полуприсед, вращение головой (вправо-влево), вращение кистями рук, вращение предплечьями, вращение в плечевых суставах, упражнения «мельница», вращение корпусом, вращение тазом, вращение в коленных суставах, наклон к ногам (не сгибая колени), наклон корпуса вперед, локтями достать пол, приседания к левой ноге, из и.п. ноги шире плеч, наклон к передней согнутой ноге.

Растяжка: из и.п. сидя на полу, ноги в сторону делать наклоны вправо, в середину и влево; сидя на полу, ноги вместе – наклоны вперед; сидя на полу, пятки в паху – повороты достать коленями пол, – повороты корпуса, – наклоны вперед; сидя на полу, одна нога вытянута вперед, вторая согнута в колене – наклон вперед, поворот корпуса назад; шпагаты продольные и поперечные; мосты на руках и голове. Растяжка в парах.

Тренировка силы, выносливости и вестибулярного аппарата. Эти упражнения выполняются в высоком темпе. Выполнять их лучше после интенсивной разминки или после основной части тренировки. Не рекомендуется выполнять эти упражнения в конце занятий, так как они требуют больших энергетических затрат организма. Прыжки на носках со сменой положения ног (2). Прыжки через товарища (3). Кувырок через голову (4). Прыжки с поворотом на 360° (5). «Колесо» (6). Прыжки на кулаках (7).

Основная часть

В основной части занятия физическая нагрузка достигает максимального предела. Здесь отрабатывается техника выполнения блоков, ударов ногами и руками, движений и комбинаций. Количество повторений каждого упражнения 10-30 раз. Упражнения выполнять под счёт инструктора.

Примерные упражнения

| I. Махи | II. Блоки | III. Удары рукой | IV. Удары ногой |
|----------------------|--------------------|---------------------|--------------------------|
| Круговой вовнутрь | Арэ маке | Бандэ чириги | Мирэ чаги |
| Круговой изнутри | Оль гуль маке | Баро чириги | Ап тулии чаги |
| Мах вперед | Момтом маке | Мамтум | Ёп чаги |
| Мах назад | Сонналь чириги | чириги | Нэрё чаги |
| Мах вперед в сторону | Паккат момтом маке | Ёп дин чюмог чириги | Тули чаги Ап чаги |
| Мах в бок | Сонналь маке | | Туи чаги Ёп кури чаги |

Отработка ударов в движении

После отработки ударов в стационарном положении необходимо поставить удары в движении. Для этого мы рекомендуем следующие упражнения. Тренер по своему усмотрению может вносить в сочетания ударов свои изменения.

I. Двигаясь вперед, наносить поочередно удары левой и правой ногой в мнимого противника (по 10 ударов каждой ногой): а) ап чаги, б) мирэ чаги, в) ёп чаги, г) нэрё чаги, д) тулии чаги и т.д.

II. С движением вперед наносить удары рукой: а) баро чириги, б) бандэ чириги.

III. Нанесение ударов баро чириги, бандэ чириги с движением назад.

IV. С движением вперед наносить комбинированные удары левой, правой ногой: а) ап чаги-туи чаги, б) тулии чаги-туи чаги, в) тулии чаги-ёп кури чаги, г) ап чаги-туи чаги и т.д.

Отработка движений, комбинаций:

1. Первый делает два подскока ко второму и наносит удар ап дюмок чириги. Второй делает два отскока назад. То же в обратном порядке.

2. Первый наносить в подскоке удар ногой ап чаги. Второй уходит вправо и наносить контрудар тулии чаги.
3. Первый наносит удар ногой тулии чаги, второй одновременно наносит контрудар туи чаги.
4. Первый наносит удар рукой момтом чириги, второй болком момтом маке и наносит контрудар момтом чириги.
5. Соперники поочередно наносят друг другу бесконтактные удары левой, правой ногой на скорость (по 10 каждой ногой): а) ап чаги, б) туи чаги, в) тулии чаги, г) ёп кури чаги, д) ёп чаги, е) нэрё чаги, ж) ап тулии чаги.

Заключительная часть

На этом этапе тренировки рекомендуется изучение и отработка формальных упражнений «пумсе». Следует учесть, что приступать к изучению пумсе можно только после того, как техника выполнения отдельных ударов, блоков, движений будет доведена до достаточно высокого уровня, т.е. после 3-4 месяцев систематических занятий.

Сокращения: л.п. – левое плечо, п.р. – правая рука, п.п. – правое плечо, л.н. – левая нога, л.р. – левая рука, п.н. – правая нога.

Пумсе 1

Тхэгук иль дянг. И.п. наранхи соги

1. Поворот влево в положение ап соги, одновременно блок л.р. арэ маке.
2. Короткий шаг п.н. вперед, момтом чириги.
3. Поворот на 180°, блок п.р. арэ маке.
4. Короткий шаг л.р. момтом чириги.
5. Большой шаг л.н. влево в положении ап губи, блок л.р. арэ маке, удар п.р. момтом чириги.
6. Короткий шаг п.н. вправо в положении ап соги, блок л.р. момтом маке.
7. Шаг вперед л.н., удар п.р. момтом чириги.
8. Разворот через п.п. на 180°, блок л.р. момтом маки.
9. Короткий шаг п.н., удар л.р. момтом чириги.
10. Большой шаг п.н. вправо в полож. ап губи, блок п.р. арэ маке, удар л.р. момтом чириги.
11. Короткий шаг л.н. влево, блок л.р. Оль гуль маке.
12. Удар п.н. ап чаги, короткий шаг, удар п.р. момтом чириги.
13. Поворот через п.н. на 180°, блок п.р. ольгуль маке.
14. Удар л.н. ап чаги, короткий шаг л.н., удар л.р. момтом чириги.
15. Большой шаг л.н. вправо в полож. Ап губи, блок л.р. арэ маке.
16. Большой шаг п.н. в полож. Ап губи, удар п.р. момтом чириги
17. Поворот через л.п. на 180°. 18. И.п.

Пумсе 2

Тхэгук иль дянг. И.п. наранхи соги

1. Поворот влево в положение ап соги, блок л.р. арэ маке.
2. Шаг п.н. в положение ап соги, блок л.р. арэ маке.
3. Поворот через п.п. на 180° в положение ап соги, блок п.р. арэ маке.
4. Шаг л.н. в положение ап губи, удар л.р. момтом чириги.

5. Шаг влево л.н. положение ап соги., блок п.р. момтом маке.
6. Шаг вперед п.н. в положение ап соги, блок л.р. момтом маке.
7. Шаг л.н.влево в положение ап соги, блок л.р. арэ маке.
8. Удар п.н. ап чаги, шаг в положение ап губи, удар п.р. момтом чириги.
9. Разворот через п.п. на 180° , блок п.р. арэ маке.
10. Удар п.н. ап чаги, шаг в положение ап губи, удар п.р. момтом чириги.
11. Шаг л.н.влево в полож. Ап соги, блок л.р.оль гуль маке.
12. Шаг п.н. в положение ап соги, блок п.р.оль гуль маке.
13. Поворот через л.н. на 270° в положение ап соги, л.н. впереди блок п.р. момтом маке.
14. Поворот через п.н. на 180° в положение орын ап соги блок л.р. момтом маке.
15. Шаг влево л.н. в положение ап соги, блок л.р. арэ маке.
16. Удар п.н. ап чаги, удар п.р. момтом чириги.
17. Удар л.н. ап чаги, шаг, удар л.р. момтом чириги
18. Удар п.н. ап чаги, шаг,удар п.р. момтом чириги с выкриком.
19. Поворот через л.п. на 180° . 20.И.п.

Пумсе 3

Тхэгук иль дянг. И.п. наранхи соги

1. Поворот влево в положение ап соги, блок л.р. арэ маке.
2. Удар п.н. ап чаги, выпад в полож.орын ап губи (п.н. впереди), удар п.р. момтом чириги, то же л.р.
3. Поворот через п.н. на 180° , блок п.р. арэ маке.
4. Удар л.н. ап чаги, выпад в полож. выпад в полож. (л.н. впереди), удар момтом чириги л.р., затем п.р.
4. Удар л.н. ап чаги, выпад в полож. Вен ап губи (л.н. впереди), удар момтом чириги л.р., затем п.р.
5. Шаг л.н. влево л.н. в полож.вен. Ап соги, удар п.р.сонналь чириги.
6. Шаг п.н.в полож. Орын ап соги, удар л.н. сонналь чириги.
7. Шаг л.н.влево в полож.туи губи, блок л.р. сонналь чириги
8. Шаг л.н.влево в полож. . Вен ап губи удар п.р. момтом чириги.
9. Поворот через п.н. на 180° через п.п. в полож. Туи губи, блок п.р. сонналь момтом маке.
10. Шаг п.н.в полож. Орын ап губи, удар л.р. момтоум чириги.
11. Шаг л.н.влево в полож.вен ап соги, блок п.р. момтом маке.
12. шаг п.н. вперед в полож. Орын ап соги, блок л.р. момтом маке.
13. Поворот через л.п. 270° в полож вен ап соги, блок л.р арэ маке.
14. Удар п.н. ап чаги, выпад полож. Орын ап губи, удары п.р. затем л.р. момтом чириги.
15. Поворот через п.н. на 180° , Орын ап, блок арэ маке.
16. Удар л.н. ап чаги, выпад в полож. выпад в полож. Удар л.р. затем п.р. момтом чириги.
17. Шаг л.н.влево в полож.вен ап соги, л.р.арэ маке, Удар п.р. момтом чириги.

18. Шаг п.н.вперед в полож. Орын ап соги, блок п.р.арэ маке, удар л.р. момтом чириги.

19. Удар л.н. ап чаги, переход в полож. Вен ап соги, блок л.р. арэ маке, удар п.р. момтом чириги.

20. Удар п.н. ап чаги, переход в орын ап соги, блок п.р. арэ маке, удар л.р. момтом чириги с выкриком.

21. Поворот через л.п. на 180°. 22. И.п.

В нашем исследовании разработана образовательная программа спецкурса для учителей физической культуры на курсах Атырауского областного института повышения квалификации и переподготовки кадров по теме: «Технология внедрения спортивно-ориентированного физического воспитания в старших классах общеобразовательных школ Республики Казахстан» (таблица 19).

Таблица 19 – Примерное тематическое содержание спецкурса «Технология внедрения спортивно-ориентированного физического воспитания учащихся в общеобразовательной школе»

| № п/п | Темы занятий | Количество часов | |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------|
| | | лекции | практические |
| 1 | Введение. Концепция спортивно-ориентированного физического воспитания | 1 | - |
| 2 | Основные подходы к организации учебного процесса при внедрении спортивно-ориентированного физического воспитания | 1 | 2 |
| 3 | Принципы реализации спортивно-ориентированного физического воспитания | 1 | 2 |
| 4 | Организационно-педагогические условия, обеспечивающие реализацию спортивно-ориентированного физического воспитания | 1 | 4 |
| 5 | Планирование учебного процесса | 1 | 4 |
| 6 | Критерии эффективности внедрения спортивно-ориентированного физического воспитания | 1 | 2 |
| Всего | | 6 | 14 |

Программа спецкурса была построена с учетом подбора материала, которые способствовали формированию у учителей физической культуры готовности применения спортивно-ориентированного физического воспитания в учебном процессе общеобразовательной школы. Цель спецкурса: освоение основных понятий и знаний по применению спортивно-ориентированного физического воспитания в учебном процессе общеобразовательной школы. Для достижения поставленной цели решались следующие задачи: 1) обучение учителей физической культуры технологии внедрения спортивно-

ориентированного физического воспитания в учебный процесс общеобразовательной школы; 2) формирование у них умений и навыков ведения в учебном процессе спортивно-ориентированного физического воспитания школьников. Объем рассчитан на 20 часов: лекций – 6 часов, практических занятий – 14 часов. Был составлен тематический план по спецкурсу «Технология внедрения спортивно-ориентированного физического воспитания учащихся в общеобразовательной школе».

4.3 Эффективность внедрения технологии спортивно-ориентированного физического воспитания в учебный процесс старших классов по предмету физическая культура

Как отмечалось нами в подразделе 4.1. критериями эффективности реализации технологии спортивно-ориентированного физического воспитания явились уровень физической подготовленности школьников, мотивации их к занятиям физической культурой и спортом, участие учащихся в спортивно-оздоровительных мероприятиях.

Анализ результатов динамики прироста показателей физической подготовленности показал (таблицы 20-25), что в беге на 30 м у юношей и девушек экспериментальных классов было выявлено более значительное повышение результатов, чем в контрольных классах. Так, в 2006-2007 учебном году (по отношению к 2005-2006 учебному году) приросты в первом и во втором полугодии у юношей экспериментальных классов составляли 2,4%; 7,9%; 2,0% и 5,8%. Но различия эти статистически недостоверны ($p > 0,05$).

У девушек приросты результатов в беге на 30 м были значительно выше, чем у юношей. Так, если в 2006-2007 учебном году (по отношению к 2005-2006 учебному году) приросты составляли 13,6% и 18,3%, то в 2007-2008 учебном году эти приросты составили 7,3% и 16,8%. Замедление в приросте показателей во второй год может быть связано со стабилизацией уровня развития их скоростных качеств, но с другой стороны, согласно ранее проведенным исследованиям [22 и др.], в данном возрасте у девушек наступает замедление в развитии скоростных качеств.

По результатам прыжка в длину с места в экспериментальных классах 2006-2007 учебном году приросты составили 2,6-8,9% против 2,0-6,4% в контрольных классах. В 2007-2008 учебном году приросты по уровню развития скоростно-силовых качеств были более высокими в экспериментальных классах (10,2-16,2%) по сравнению с контрольными классами (5,4-10,9%).

У девушек значительной разницы в приростах 2006-2007 и 2007-2008 учебных годов не наблюдалось. Хотя в целом они значительно выше, чем в 2005-2006 учебном году (2006-2007 год: 10,8% и 19,8%; 2007-2008 год: 8,9% и 20,9%, против 8,2% и 2,8% в 2005-2006 учебном году).

Обнаруженные приросты в уровне развития скоростно-силовых качеств как у юношей, так и у девушек можно объяснить влиянием, используемой в экспериментальных классах технологии спортивно-ориентированного

физического воспитания (на примере одного из видов спорта, в данном случае таеквондо). Согласно закономерностей периода полового созревания сенситивных периодов развития физических качеств у юношей, исследуемый возраст наиболее «чувствителен» к восприятию воздействий на развитие скоростно-силовых качеств учащихся.

Таблица 20 – Динамика результатов в беге на 30 м у юношей экспериментальных и контрольных классов за период эксперимента (с,млс)

| Учебный год | Класс | | Месяц тестирования, статистическая оценка | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---|-------------------------------------------|-----|---------|-----|----------------------------------|-------|-----|----------------------------------|-------|-------|-------|
| | | | сентябрь | | февраль | | прирост между 1 и 2 в % | май | | прирост между 1 и 3 в % | 1-2 | 2-3 | 1-3 |
| | | | 1 | | 2 | | | 3 | | | | | |
| | | | Х | С | Х | С | | Х | С | | Р | | |
| 2005-2006 | 9 | Э | 5,24 | 0,6 | 5,21 | 0,5 | 0,5 | 5,09 | 0,4 | 2,3 | >0,05 | >0,05 | >0,05 |
| | | К | 5,19 | 0,5 | 5,18 | 0,4 | 0,2 | 5,12 | 0,3 | 1,1 | >0,05 | >0,05 | >0,05 |
| Р | | | >0,05 | - | >0,05 | - | - | >0,05 | - | - | | | |
| 2006-2007 | 10 | Э | 4,91 | 0,4 | 4,79 | 0,3 | 2,4 | 4,52 | 0,3 | 7,9 | >0,05 | >0,05 | <0,05 |
| | | К | 5,0 | 0,4 | 4,90 | 0,4 | 2,0 | 4,71 | 0,3 | 5,8 | >0,05 | >0,05 | <0,05 |
| Р | | | >0,05 | - | >0,05 | - | - | <0,05 | - | - | | | |
| 2007-2008 | 11 | Э | 4,5 | 0,5 | 4,2 | 0,4 | 6,7 | 4,1 | 0,4 | 8,8 | <0,05 | <0,05 | <0,05 |
| | | К | 4,8 | 0,4 | 4,7 | 0,5 | 2,1 | 4,6 | 0,3 | 4,2 | >0,05 | >0,05 | >0,05 |
| Р | | | >0,05 | - | <0,05 | - | - | <0,05 | - | - | | | |
| Примечание: 9, 10 и 11 – девятые, десятые и одиннадцатые классы; Э – экспериментальные классы, К – контрольные классы | | | | | | | | | | | | | |

Таблица 21 – Динамика результатов в беге на 30 м у девушек экспериментальных и контрольных классов за период эксперимента (с,млс)

| Учебный год | Класс | | Месяц тестирования, статистическая оценка | | | | | | | | | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---|-------------------------------------------|-----|---------|-----|----------------------------------|-------|-----|----------------------------------|-------|-------|-------|
| | | | сентябрь | | февраль | | Прирост между 1 и 2 в % | май | | Прирост между 1 и 3 в % | 1-2 | 2-3 | 1-3 |
| | | | 1 | | 2 | | | 3 | | | | | |
| | | | X | S | X | S | | X | S | | P | | |
| 2005-2006 | 9 | Э | 6,75 | 0,3 | 6,53 | 0,4 | 3,3 | 5,77 | 0,3 | 11,6 | >0,05 | <0,05 | <0,05 |
| | | К | 5,98 | 0,2 | 5,89 | 0,3 | 1,5 | 5,73 | 2,7 | 2,7 | >0,05 | <0,05 | <0,05 |
| P | | | <0,05 | - | <0,05 | - | - | <0,05 | - | - | | | |
| 2006-2007 | 10 | Э | 5,88 | 0,3 | 5,08 | 0,3 | 13,6 | 4,8 | 0,4 | 18,3 | <0,05 | <0,05 | <0,01 |
| | | К | 5,78 | 0,2 | 5,51 | 0,4 | 4,6 | 5,0 | 2,9 | 13,5 | >0,05 | >0,05 | <0,05 |
| P | | | <0,05 | - | <0,05 | - | - | <0,05 | - | - | | | |
| 2007-2008 | 11 | Э | 5,3 | 0,2 | 4,91 | 0,2 | 7,3 | 4,41 | 0,3 | 16,8 | <0,05 | <0,05 | <0,05 |
| | | К | 5,61 | 0,4 | 5,41 | 0,4 | 3,6 | 4,91 | 0,4 | 12,4 | >0,05 | >0,05 | <0,05 |
| P | | | <0,05 | - | <0,05 | - | - | <0,05 | - | - | | | |
| Примечание: 9, 10 и 11 – девятыe, десятыe и одинадцатыe классы; Э – экспериментальные классы, К – контрольные классы | | | | | | | | | | | | | |

Таблица 22 – Динамика результатов прыжка в длину с места у юношей экспериментальных и контрольных классов за период эксперимента (см)

| Учебный год | Класс | | Месяц тестирования, статистическая оценка | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---|-------------------------------------------|-----|---------|------|----------------------------------|-------|------|----------------------------------|-------|-------|-------|
| | | | сентябрь | | февраль | | Прирост между 1 и 2 в % | май | | Прирост между 1 и 3 в % | 1-2 | 2-3 | 1-3 |
| | | | 1 | | 2 | | | 3 | | | | | |
| | | | X | S | X | S | | X | S | | P | | |
| 2005-2006 | 9 | Э | 187,8 | 8,7 | 198,6 | 9,9 | 5,8 | 207,1 | 10,8 | 4,3 | <0,05 | >0,05 | <0,05 |
| | | К | 189,4 | 8,8 | 199,7 | 9,8 | 5,4 | 209,2 | 10,6 | 4,8 | <0,05 | >0,05 | <0,05 |
| P | | | >0,05 | - | >0,05 | - | - | >0,05 | - | - | | | |
| 2006-2007 | 10 | Э | 199,1 | 8,1 | 204,2 | 9,1 | 2,6 | 216,8 | 9,1 | 8,9 | >0,05 | <0,05 | <0,05 |
| | | К | 194,2 | 7,9 | 198,1 | 8,8 | 2,0 | 206,6 | 8,9 | 6,4 | >0,05 | >0,05 | <0,05 |
| P | | | >0,05 | - | >0,05 | - | - | >0,05 | - | - | | | |
| 2007-2008 | 11 | Э | 210,1 | 9,9 | 231,6 | 11,2 | 10,2 | 244,1 | 11,8 | 16,2 | <0,05 | <0,05 | <0,05 |
| | | К | 205,6 | 9,1 | 216,8 | 10,8 | 5,4 | 228,1 | 11,2 | 10,9 | >0,05 | <0,05 | <0,05 |
| P | | | >0,05 | - | <0,05 | - | - | <0,05 | - | - | | | |
| Примечание: 9, 10 и 11 – девятые, десятые и одиннадцатые классы; Э – экспериментальные классы, К – контрольные классы | | | | | | | | | | | | | |

Таблица 23 – Динамика результатов прыжка в длину с места у девушек экспериментальных и контрольных классов за период эксперимента (см)

| Учебный год | Класс | | Месяц тестирования, статистическая оценка | | | | | | | | | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---|-------------------------------------------|------|---------|------|----------------------------------|-------|------|----------------------------------|-------|-------|-------|
| | | | сентябрь | | февраль | | прирост между 1 и 2 в % | май | | прирост между 1 и 3 в % | 1-2 | 2-3 | 1-3 |
| | | | 1 | | 2 | | | 3 | | | | | |
| | | | X | S | X | S | | X | S | | P | | |
| 2005-2006 | 9 | Э | 155,7 | 14,0 | 168,4 | 15,9 | 8,2 | 173,1 | 14,0 | 2,8 | >0,05 | <0,05 | >0,05 |
| | | К | 157,8 | 13,0 | 169,4 | 14,1 | 7,4 | 175,2 | 12,1 | 3,4 | >0,05 | <0,05 | <0,05 |
| P | | | >0,05 | - | >0,05 | - | - | >0,05 | - | - | | | |
| 2006-2007 | 10 | Э | 161,4 | 15,1 | 178,9 | 16,1 | 10,8 | 193,4 | 15,1 | 19,8 | <0,05 | <0,05 | <0,05 |
| | | К | 159,1 | 15,2 | 168,1 | 15,9 | 5,7 | 179,1 | 13,1 | 12,5 | >0,05 | >0,05 | <0,05 |
| P | | | >0,05 | - | >0,05 | - | - | >0,05 | - | - | | | |
| 2007-2008 | 11 | Э | 165,4 | 15,9 | 180,2 | 16,3 | 8,9 | 200,1 | 16,8 | 20,9 | <0,05 | <0,05 | <0,05 |
| | | К | 161,2 | 15,7 | 173,5 | 16,1 | 7,6 | 189,2 | 14,4 | 17,3 | >0,05 | >0,05 | <0,05 |
| P | | | >0,05 | - | >0,05 | - | - | >0,05 | - | - | | | |
| <p>Примечание: 9, 10 и 11 – девятые, десятые и одиннадцатые классы; Э – экспериментальные классы, К – контрольные классы</p> | | | | | | | | | | | | | |

Таблица 24 – Динамика результатов шестиминутного бега у юношей экспериментальных и контрольных классов за период эксперимента (м)

| Учебный год | Класс | | Месяц тестирования, статистическая оценка | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---|-------------------------------------------|------|---------|------|----------------------------------|--------|------|----------------------------------|-------|-------|-------|
| | | | сентябрь | | февраль | | прирост между 1 и 2 в % | май | | прирост между 1 и 3 в % | 1-2 | 2-3 | 1-3 |
| | | | 1 | | 2 | | | 3 | | | | | |
| | | | X | S | X | S | | X | S | | P | | |
| 2005-2006 | 9 | Э | 1153 | 34,2 | 1131 | 38,4 | -1,9 | 1200 | 40,8 | 6,1 | >0,05 | >0,05 | <0,05 |
| | | К | 1158 | 31,2 | 1140 | 37,4 | -1,6 | 1210 | 46,1 | 6,1 | >0,05 | >0,05 | >0,05 |
| P | | | >0,05 | - | >0,05 | - | - | >0,05 | - | - | | | |
| 2006-2007 | 10 | Э | 1335,1 | 40,1 | 1420,9 | 38,1 | 6,4 | 1490,2 | 47,1 | 11,6 | <0,05 | >0,05 | <0,05 |
| | | К | 1280,1 | 41,2 | 1320,2 | 42,3 | 3,1 | 1390,2 | 49,1 | 8,6 | >0,05 | >0,05 | <0,05 |
| P | | | >0,05 | - | <0,05 | - | - | <0,05 | - | - | | | |
| 2007-2008 | 11 | Э | 1410,1 | 38,1 | 1490,1 | 34,2 | 5,6 | 1560,2 | 39,1 | 10,6 | <0,05 | <0,05 | <0,05 |
| | | К | 1300,1 | 39,2 | 1340,2 | 43,3 | 3,1 | 1432,1 | 51,1 | 10,2 | >0,05 | <0,05 | <0,05 |
| P | | | <0,05 | - | >0,05 | - | - | <0,05 | - | - | | | |
| Примечание: 9, 10 и 11 – девятые, десятые и одиннадцатые классы; Э – экспериментальные классы, К – контрольные классы | | | | | | | | | | | | | |

Таблица 25 – Динамика результатов шестиминутного бега у девушек экспериментальных и контрольных классов за период эксперимента (м)

| Учебный год | Класс | | Сроки тестирования, статистические показатели | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---|-----------------------------------------------|------|---------|------|----------------------------------|--------|------|----------------------------------|-------|-------|-------|
| | | | сентябрь | | февраль | | прирост между 1 и 2 в % | май | | прирост между 1 и 3 в % | 1-2 | 2-3 | 1-3 |
| | | | 1 | | 2 | | | 3 | | | | | |
| | | | X | S | X | S | | X | S | | P | | |
| 2005-2006 | 9 | Э | 1105,6 | 96,0 | 1181,7 | 95,3 | 6,9 | 1200 | 80,6 | 18,3 | >0,05 | <0,05 | >0,05 |
| | | К | 1115,1 | 90,1 | 1190,1 | 91,3 | 6,7 | 1210,5 | 80,6 | 1,7 | >0,05 | <0,05 | >0,05 |
| P | | | >0,05 | - | >0,05 | - | - | >0,05 | - | - | | | |
| 2006-2007 | 10 | Э | 1174,1 | 91,1 | 1201,2 | 96,4 | 2,3 | 1285,9 | 89,1 | 9,5 | >0,05 | <0,05 | <0,05 |
| | | К | 1150,1 | 89,2 | 1194,2 | 92,3 | 3,8 | 1220,1 | 91,1 | 6,1 | >0,05 | >0,05 | <0,05 |
| P | | | >0,05 | - | >0,05 | - | - | >0,05 | - | - | | | |
| 2007-2008 | 11 | Э | 1182,4 | 92,3 | 1241,2 | 97,4 | 4,9 | 1360,4 | 91,1 | 15,1 | >0,05 | <0,05 | <0,05 |
| | | К | 1161,2 | 91,1 | 1220,1 | 93,2 | 5,1 | 1290,1 | 93,2 | 11,1 | >0,05 | >0,05 | <0,05 |
| P | | | >0,05 | - | >0,05 | - | - | >0,05 | - | - | | | |
| Примечание: 9, 10 и 11 – девятые, десятые и одиннадцатые классы; Э – экспериментальные классы, К – контрольные классы | | | | | | | | | | | | | |

В развитии выносливости наблюдались следующие закономерности. По сравнению со скоростно-силовыми, приросты в значениях результатов как у юношей, так и девушек значительно ниже. Так, у юношей и девушек в 2006-2007 учебном году приросты составили 6,4%; 11,6% и 2,4%; 7,9% против 2,0%; 5,8%. В 2007-2008 учебном году эти приросты составили 6,7 %; 8,8 % (юноши) и 5,6 %; 10,6 % (девушки).

Относительно низкие сдвиги в развитии выносливости по сравнению со скоростно-силовыми качествами объясняется следующими причинами. Во-первых, выносливость, по сравнению со скоростно-силовыми способностями, труднее поддается развитию. Во-вторых, в исследованиях Т.А. Ботагариева [26] установлено, что школьники региона в связи с негативными экологическими условиями, обладают ограниченными возможностями развития этого качества.

В показателях мотивации к урокам физической культуры у учащихся экспериментальных классах произошли более позитивные изменения, чем в контрольных классах (таблицы 26, 27). За экспериментальный период произошло значительное увеличение показателей мотивации учащихся экспериментальных классов к урокам физической культуры. С исходных 50% показатель увеличился до 100%, то есть все учащиеся экспериментальных классов выразили свое положительное отношение к занятиям физическими упражнениями. В контрольных классах показатели мотивации хоть и улучшились, но малозначимо ($P < 0,05$), так как оставалось определенное количество учащихся (18,8%), индифферентно относящихся к урокам физической культуры. В этом случае показатель с исходного уровня 24,4% уменьшился всего на 2,4%.

Учащимися экспериментальных классов не была указана ни одна из причин, мешающих регулярно заниматься физическими упражнениями. Эти причины были выделены в результате опроса контрольных и экспериментальных групп до проведения эксперимента. В контрольных классах наблюдалось, наоборот, усиление причины «отсутствие времени для занятий физическими упражнениями» (36,9% против 16,4% до эксперимента).

Учебно-тренировочные занятия в секции повлияли на изменение приоритетов мотивации школьников. Среди значимых факторов в процессе занятий физическими упражнениями юноши экспериментальных классов после эксперимента предпочтение отдают развитию физических качеств (увеличение с 18,1% до 40,4%), приобретению двигательных умений и навыков (увеличение с 18,2% до 31,4%) и достижению высоких спортивных результатов. У девушек, хотя и снизилась доля такого фактора, как улучшить телосложение, но он остается для них достаточно весомым, по сравнению с юношами.

Если для юношей и девушек экспериментальных классов вопрос удовлетворенности проведением спортивно-оздоровительных мероприятий в школе после эксперимента не стоял (100% удовлетворенность), то в контрольных классах оставались учащиеся, которые были безразличны (51,4% юношей; 53,1% девушек) и совершенно неудовлетворенны (28,2% юношей; 32,1% девушек) проведением таких мероприятий в школе.

Таблица 26 – Динамика показателей мотивации к занятиям физическими упражнениями у юношей экспериментальных и контрольных классов за период эксперимента (n=40, в %)

| Вопрос | Вариант ответа | Класс | Учебный год | | | | P |
|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------|-------------|-----|-----------|-----|-------|
| | | | 2005-2006 | | 2007-2008 | | |
| | | | X | S | X | S | |
| Отношение к урокам физической культуры | положительное | К | 71,4 | 9,0 | 81,2 | 9,2 | >0,05 |
| | | Э | 51,2 | 6,1 | 100 | 8,4 | <0,05 |
| | отрицательное | К | 7,2 | 1,4 | - | - | - |
| | | Э | 12,8 | 2,1 | - | - | - |
| | индифферентное | К | 21,4 | 7,0 | 18,8 | - | >0,05 |
| | | Э | 3,6 | 8,9 | - | - | - |
| Причины, мешающие регулярно заниматься физическими упражнениями | не удовлетворяет организации и содержание занятий | К | 55,3 | 8,3 | 41,2 | 7,6 | >0,05 |
| | | Э | 50,1 | 7,1 | - | - | - |
| | отсутствие потребности заниматься | К | 18,4 | 1,9 | 15,1 | 1,8 | >0,05 |
| | | Э | 15,2 | 1,6 | - | - | - |
| | отсутствие времени для занятия | К | 16,4 | 1,8 | 36,9 | 8,4 | <0,05 |
| | | Э | 24,1 | 2,3 | - | - | - |
| | стесняюсь своей фигуры | К | 9,9 | 1,2 | 6,8 | 0,9 | >0,05 |
| | | Э | 10,6 | 1,3 | - | - | - |
| Значимые факторы мотивации занятий физическими упражнениями | улучшить телосложение | К | 51,2 | 7,6 | 48,7 | 8,4 | >0,05 |
| | | Э | 50,4 | 6,8 | 13,2 | 7,1 | <0,05 |
| | развить физические качества | К | 17,4 | 1,6 | 17,6 | 1,8 | >0,05 |
| | | Э | 18,1 | 1,8 | 40,4 | 2,0 | <0,05 |
| | приобрести двигательные умения и навыки | К | 16,2 | 1,5 | 17,4 | 1,6 | >0,05 |
| | | Э | 18,2 | 1,9 | 31,4 | 1,9 | <0,05 |
| | добиться высоких спортивных результатов | К | 7,0 | 1,2 | 10,1 | 1,6 | >0,05 |
| | | Э | 6,0 | 1,0 | 15,0 | 1,8 | <0,05 |
| | получить более высокую оценку по предмету ФК | К | 8,2 | 1,3 | 6,2 | 1,1 | <0,05 |
| | | Э | 9,1 | 1,4 | - | - | - |
| Удовлетворенность проведением СОМ в школе | вполне удовлетворен | К | 11,4 | 1,8 | 20,4 | 1,3 | <0,05 |
| | | Э | 12,5 | 1,9 | 100 | 1,4 | <0,05 |
| | безразличен | К | 48,5 | 6,4 | 51,4 | 7,4 | >0,05 |
| | | Э | 48,3 | 5,3 | - | - | - |
| | совершенно неудовлетворен | К | 40,1 | 4,9 | 28,2 | 1,1 | <0,05 |
| | | Э | 39,2 | 3,9 | - | - | - |

Примечание: Э – экспериментальные классы, К – контрольные классы, ФК – физическая культура, СОМ – спортивно-оздоровительные мероприятия

Таблица 27 – Динамика показателей мотивации к занятиям физическими упражнениями у девушек экспериментальных и контрольных классов за период эксперимента (n=45, в %)

| Вопрос | Вариант ответа | Класс | Учебный год | | | | P | |
|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------|-------------|------|-----------|-------|-------|-------|
| | | | 2005-2006 | | 2007-2008 | | | |
| | | | X | S | X | S | | |
| Отношение к урокам физической культуры | положительное | К | 70 | 8,9 | 78,1 | 8,0 | >0,05 | |
| | | Э | 48,4 | 7,2 | 100 | 10,1 | <0,05 | |
| | отрицательное | К | 10 | 2,1 | 6,1 | 0,5 | >0,05 | |
| | | Э | 13,4 | 2,2 | - | - | - | |
| | индифферентное | К | 20 | 6,8 | 15,8 | 1,3 | >0,05 | |
| | | Э | 38,2 | 5,9 | - | - | - | |
| Причины, мешающие регулярно заниматься физическими упражнениями | не удовлетворяет организация и содержание занятий | К | 50 | 9,1 | 44,1 | 2,1 | >0,05 | |
| | | Э | 54,1 | 8,3 | - | - | - | |
| | отсутствие потребности заниматься | К | 20,2 | 6,5 | 18,1 | 1,3 | >0,05 | |
| | | Э | 18,1 | 2,6 | - | - | - | |
| | отсутствие времени для занятия | К | 24,1 | 7,1 | 36,1 | 2,1 | >0,05 | |
| | | Э | 26,1 | 7,4 | - | - | - | |
| | стесняюсь своей фигуры | К | 5,71 | 1,9 | 1,7 | 0,5 | >0,05 | |
| | | Э | 1,7 | 1,8 | - | - | - | |
| | Значимые факторы мотивации занятий физическими упражнениями | улучшить телосложение | К | 58,4 | 10,1 | 53,1 | 8,9 | >0,05 |
| | | | Э | 61,2 | 11,2 | 29,6 | 7,6 | >0,05 |
| развить физические качества | | К | 15,4 | 1,9 | 17,8 | 1,2 | >0,05 | |
| | | Э | 61,2 | 11,2 | 29,6 | 7,6 | >0,05 | |
| приобрести двигательные умения и навыки | | К | 14,3 | 1,3 | 16,4 | 1,9 | >0,05 | |
| | | Э | 13,4 | 1,1 | 28,5 | 1,7 | <0,05 | |
| добиться высоких спортивных результатов | | К | 5,7 | 1,0 | 7,6 | 1,8 | >0,05 | |
| | | Э | 2,5 | 0,9 | 11,4 | 1,1 | <0,05 | |
| получить более высокую оценку по предмету ФК | К | 6,2 | 1,8 | 5,1 | 0,9 | >0,05 | | |
| | Э | 8,4 | 1,8 | 1,4 | 0,9 | <0,05 | | |
| Удовлетворенность проведением СОМ в школе | вполне удовлетворен | К | 10,4 | 1,9 | 14,8 | 1,4 | >0,05 | |
| | | Э | 11,6 | 2,0 | 100 | 11,9 | <0,05 | |
| | безразличен | К | 45,5 | 7,6 | 53,1 | 1,9 | >0,05 | |
| | | Э | 48,2 | 7,9 | - | - | - | |
| | совершенно неудовлетворен | К | 44,1 | 6,5 | 32,1 | 3,8 | >0,05 | |
| | | Э | 40,2 | 5,9 | | | - | |

Примечание: Э – экспериментальные классы, К – контрольные классы, ФК – физическая культура, СОМ – спортивно-оздоровительные мероприятия

Важным показателем эффективности реализации технологии спортивно-ориентированного физического воспитания в школе могут быть спортивные результаты учащихся, достигнутые на соревнованиях (таблица 28).

Таблица 28 – Динамика спортивных достижений экспериментальных классов СШ №11 и №20 г. Атырау в ежегодных городских соревнованиях школ по видам спорта

| Вид состязания | Учебный год, школа и занятое место | | | | | |
|--------------------------------|------------------------------------|-----|-----------|-----|-----------|-----|
| | 2005-2006 | | 2006-2007 | | 2007-2008 | |
| | №20 | №11 | №20 | №11 | №20 | №11 |
| легкая атлетика | III | IV | I | III | I | II |
| кросс | III | VI | II | III | I | II |
| баскетбол – юноши | III | II | II | III | I | II |
| баскетбол – девушки | III | VI | III | IV | II | III |
| волейбол – юноши | III | IV | II | III | II | III |
| волейбол – девушки | III | VII | II | III | II | III |
| туризм | III | IV | II | III | I | II |
| футбол | V | VI | IV | III | I | II |
| Президентские тесты | IV | V | II | III | I | II |
| общекомандное место среди школ | III | IV | II | III | I | II |

По сравнению с 2005-2006 учебным годом, спортивные результаты экспериментальных классов практически по всем видам спорта значительно улучшились. В 2005-2006 учебном году, когда СШ №11 и №20 были выбраны в качестве экспериментальных, по многим видам спорта они уступали командам других школ. Через год экспериментальные классы обеспечивают СШ №11 и №20 значительное улучшение личных и командно-спортивных результатов. В этом году только одна школа превосходит их по большинству спортивных результатов. Но еще через год, в 2007-2008 учебном году, СШ №11 и №20 обходят и этого соперника, достигая лидерства (I и II места) в шести из девяти видов программы спортивных состязаний. В общекомандном первенстве школ, они также возглавили верхнюю строчку таблицы (I и II места).

Наиболее высокие приросты спортивных достижений экспериментальных классов отмечены в сдаче нормативов Президентских тестов физической подготовленности и в игровых видах спорта: футбол (юноши), баскетбол и волейбол (девушки).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Необходимость введения спортивно-ориентированного физического воспитания в общеобразовательной школе связано со следующими причинами.

Традиционный урок физической культуры в рамках школьного расписания не отвечает требованиям достижения необходимого тренировочного эффекта для развития физических и психологических качеств детей (силы, быстроты, выносливости, ловкости, мужества, смелости, воли, целеустремленности, настойчивости, трудолюбия и др.) и функций систем жизнеобеспечения организма (кардиореспираторной системы и др.). Чтобы преодолеть негативные факторы низкой двигательной активности учащихся средней школы необходимо внедрение инновационных технологий значимой для достижения тренировочного эффекта активизации их мышечной деятельности, позволяющих в рамках системы школьного образования повысить уровень развития физических качеств, механизмов адаптации и функциональной подготовленности детей и молодежи к физическим и психическим нагрузкам.

В настоящее время школьный спорт развит слабо и не отвечает формирующейся в школьном возрасте мотивации детей заниматься спортом на уроках физической культуры по интересам и в большем объеме. Развитию увлечения детей и молодежи современными и популярными в их среде видами спорта, которыми они хотят заниматься на уроках физической культуры, поможет внедрение программы спортивно-ориентированного физического воспитания в школе.

Во внедрении спортивно-ориентированного физического воспитания в школе должны быть заинтересованы спортивные организации республики, которые могут контролировать процесс привлечения квалифицированных специалистов по видам спорта для работы в общеобразовательных школах. Без массового охвата детей школьного возраста невозможно обеспечить эффективного поиска спортивных талантов, одаренных в том или ином виде спорта детей, из числа которых, согласно пирамиде Кубертена [1991], определенный процент увлеченных спортом детей сможет продолжить (при создании необходимых условий) свое спортивное совершенствование до «вершины Олимпа». Проведенное комплексное исследование и полученные результаты позволили сделать следующие **выводы**:

1. Основными научно-теоретическими предпосылками введения спортивно-ориентированного физического воспитания в общеобразовательной школе являются следующие:

- на современном этапе в учебных программах по физической культуре в средней школе наблюдается смещение акцента в сторону приоритета оздоровительных задач, для продуктивного решения которых, не умаляя задач достижения должного уровня физической подготовки школьников, необходимо повышение объёма их двигательной активности;

- традиционная система физического воспитания в общеобразовательной школе не обеспечивает необходимого и достаточного объёма организационной

двигательной активности занимающихся в режимах, гарантирующих достаточный уровень развития функций систем жизнеобеспечения организма, освоение учащимися жизненно важных ценностей физической культуры;

- недостаточная двигательная активность учащихся снижает темпы развития признаков их физического совершенства;

- в условиях ограниченного числа и продолжительности уроков по физической культуре в средней школе необходима модернизация не только урочных, но и внеурочных форм организации физического воспитания.

2. Установлено, что выбор вариативного материала учителями физической культуры зависит от владения методикой обучения учащихся этим видом спорта. Главным фактором, сдерживающим продуктивную реализацию введенного вариативного материала, является невозможность достижения тренирующего эффекта, то есть необходимого уровня физических нагрузок в рамках учебного расписания. Тогда как введение спортивно-ориентированного физического воспитания и проведение секционных учебно-тренировочных занятий по одному из видов спорта вместо уроков физической культуры продуктивно стимулирует физическое развитие занимающихся и способствует повышению уровня их физической подготовки. При этом соблюдение принципов спортивной тренировки (постепенности, регулярности и направленности нагрузок и т.п.) позволяет организму учащихся адекватно реагировать на нагрузки, не вызывая негативных отклонений в работе органов и систем организма.

3. Выявлены несовпадения мотивации учащихся старших классов: заниматься различными видами спорта с организацией и содержанием занятий по физической культуре; желаемым (6 часов и больше в неделю) и реальным количеством времени (3-4 часа в неделю), отводимым на занятия физическими упражнениями в школе. В большинстве случаев, проявляется их неудовлетворенность уроками физической культуры и спортивно-оздоровительными мероприятиями, проводимыми в школе.

Как наиболее значимый из факторов мотивации (заниматься физическими упражнениями) как юноши, так и девушки выделили такой важный для них мотив как «улучшить телосложение».

По степени интереса к видам физических упражнений юноши отдают предпочтения: каратэ и кикбоксингу, футболу и хоккею, затем баскетболу, волейболу, видам спортивной борьбы, легкой атлетике. Девушки предпочитают – ритмическую гимнастику и шейпинг, художественную гимнастику и настольный теннис.

4. Определен относительно недостаточный уровень развития показателей физической подготовленности исследуемых юношей и девушек старших классов. Одним из факторов, определяющим выявленный уровень физической подготовленности школьников региона, являются климатические условия. К примеру, проведение уроков физической культуры в холодное время года в помещениях непригодных для таких занятий.

Кроме того, к общим организационным недостаткам относятся – лимит времени, отводимый на программный материал по физической подготовке и развитию физических качеств, а также низкое качество содержания уроков физической культуры, методики преподавания и реализации программного материала. В особенности, в разделах программы по овладению техникой определенных видов спорта (спортивные игры, бег на лыжах, гимнастика, плавание, прыжки и т.п.), которыми учитель физической культуры не владеет или владеет не достаточно уверенно.

5. Разработана технология внедрения спортивно-ориентированного физического воспитания в школе, которая включает в себя следующие элементы: обоснование необходимости внедрения спортивно-ориентированного физического воспитания в общеобразовательных школах Атырауской области и цель ее реализации, основные подходы к организации учебного процесса по разработанной технологии и организационно-педагогические условия, обеспечивающие реализацию, основные критерии контроля эффективности внедрения спортивно-ориентированного физического воспитания.

6. По результатам формирующего и организационно-массового педагогического эксперимента по реализации спортивно-ориентированного физического воспитания в школах Атырауской области обоснована эффективность разработанной технологии, о чем свидетельствуют позитивные сдвиги в следующих показателях экспериментальных классов:

- повышение уровня физической подготовленности;
- улучшение показателей мотивации заниматься физической культурой и спортом;
- увеличение показателей массовости физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- рост уровня спортивных достижений.

Реализацию технологии спортивно-ориентированного физического воспитания школьников необходимо осуществлять, придерживаясь следующих **практических рекомендаций**:

1. Для родителей. Проводить контроль выполнения детьми домашних заданий и малых форм организации физического воспитания, физических упражнений, прогулок и подвижных игр, утренней зарядки (недопуская переутомления). Способствовать воспитанию физической культуры и гигиены учащихся, следить за физическим состоянием и здоровьем детей и семьи, своевременно обращаться к врачам, недопуская осложнения заболеваний, поддерживать связь с учителем физической культуры, тренером и классным руководителем.

2. Для учителей-предметников. Оказывать содействие введению спортивно-ориентированного физического воспитания, пропандировать идеи активного и здорового образа жизни, способствовать воспитанию физической культуры и гигиены учащихся, поддерживать инициативу учащихся в

организации кратковременных (в пределах дня или одного часа) туристических походов и прогулок, спортивных и подвижных игр в свободное от уроков время, выходные и праздничные дни. Учитывая относительно более усиленный режим занятий физическими упражнениями при спортивно-ориентированном физическом воспитании не допускать физического и психологического переутомления учащихся, предусмотреть в учебном процессе и по своему предмету использование адекватных методов преподнесения материала, регулировать объем домашних заданий с учетом других предметов (т.е. общий объем домашних заданий) и предстоящих мероприятий, вводить современные методы эффективного преподнесения учебного материала и продуктивного усвоения его учащимися.

3. Для администрации школы (директор, завуч). Предусматривать и контролировать оптимальное расписание учебных занятий с учетом необходимой последовательности усвоения детьми разного возраста «легких» и «трудных» предметов в режиме дня и учебной недели, в соответствии с закономерностями динамики физической и умственной работоспособности учащихся в режиме учебного времени и влияния двигательной активности на состояние психической работоспособности учащихся. Учитывая влияние учебно-тренировочных занятий усиленной интенсивности на состояние учащихся, вынести их за рамки учебного расписания и планировать проведение учебно-тренировочных занятий после учебных занятий или в конце учебного дня (кроме утренней зарядки). Предусмотреть и подготовить несколько спортивных помещений и спортивных площадок (игровых) для проведения школьных секционных занятий по видам спорта.

4. Для учащихся. Вести активный и здоровый образ жизни, участвовать в спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятиях школы, не пропускать учебные и секционные занятия по физической культуре и спорту. Стремиться к достижению идеалов физической культуры, образования, интеллектуального и физического развития. Вести дневник самоконтроля и регулярно записывать в нем физические нагрузки, их продолжительность и интенсивность, анализировать свое состояние и самочувствие до и после тренировки, в течение дня и недели по субъективным (настроение, желание работать, аппетит, сон и т.п.) и объективным показателям (пульс, артериальное давление, температура тела, утомление) и др. Научиться определять пульс в покое и после физической нагрузки, записывать результаты контрольных измерений и тестирования, тренировочные и соревновательные достижения. Согласовать с тренером или учителем физической культуры план самостоятельных занятий физическими упражнениями, их направленность на развитие определенных физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости или гибкости), улучшение показателей физической подготовленности, самочувствия и здоровья.

5. Разработать программы обучения учителей физической культуры технологии реализации спортивно-ориентированного физического воспитания в школе и пропагандировать их внедрение в вузах, колледжах и на курсах

повышения квалификации по специальности физическая культура и спорт. Проводить открытые уроки по спортивно-ориентированному физическому воспитанию, популяризировать их в педагогических коллективах школ, в научных и педагогических журналах, на конференциях, семинарах и совещаниях, по телевидению и в интернете.

6. В системе организации спортивно-ориентированного физического воспитания в школе необходимо учитывать возрастные особенности и возможности адаптации организма детей к физическим нагрузкам. Правильно подбирать упражнения, дозировать количество и продолжительность их выполнения, регулировать (планировать) интенсивность и объемы физических нагрузок школьников в учебно-тренировочном занятии, в течение дня и недели. Учитывать в организации тренировочных занятий начинающих заниматься спортом детей продолжительность времени, необходимого для перестройки их организма на адекватный данной технологии режим двигательной активности.

7. Следует провести предварительный анализ организационно-педагогических условий реализации данной технологии в Вашей школе, с тем, чтобы заранее подготовить школьный стадион, спортивные площадки, спортивные и вспомогательные помещения, спортивный инвентарь и оборудование, администрацию и педагогический коллектив школы, учащихся и классы к переходу на учебно-оздоровительный процесс по избранному виду спорта.

Внедрение «таеквондо» в учебный процесс в оздоровительной направленности в качестве спортивно-ориентированного физического воспитания в общеобразовательных школах Атырауской области дала возможность «таеквондо» развиваться на профессиональной основе. Атырауским региональным центром развития физической культуры и спорта управления образования, под руководством экс-генерального директора национального научно-практического центра физической культуры Министерства образования и науки Республики Казахстан Кульназарова Анатолия Кажекеновича была принята программа «От школьной спартакиады до Олимпийских медалей». Свыше 5000 юношей и девушек занимались «таеквондо». С 2002 по 2011 годы 80% состава национальных сборных команд по юношам, молодежи и взрослым составляли воспитанники Атырауской школы «таеквондо». Свыше 100 воспитанников выполнили норматив «Мастер спорта Республики Казахстан», 6 человек - «Мастер спорта международного класса»: Нуркина Лия, Аманкулов Ануарбек, Есдаулетов Батырбек, Тажигулова Назгул, Сардарова Сауле, Домбаев Нурлан, Заслуженный мастер спорта Республики Казахстан Чилманов Арман – бронзовый призёр Олимпийских игр (2008 г). Заслуженными тренерами Республики Казахстан стали: Мухитов Кабибек, Кабдрашев Мустахим, Дюсенбаев Нурхат, Туребаев Бауыржан, Токтабаев Аскар. Огромный вклад в развитие «таеквондо» в Атырауской области внёс экс-президент «таеквондо» Кушкалиев Хаким Дюсешевич – генерал юстиции, экс-депутат Мажилиса Парламента Республики Казахстан.

Принимая во внимание данное комплексное исследование, руководствуясь выпиской из Протокола заседания Правительства Республики Казахстан от 4 декабря 2012 года № 41 пункта 5, Законом Республики Казахстан от 3 июля 2014 года № 228 V «О физической культуре и спорта» постановлением акимата Атырауской области созданы детско-юношеские клубы физической подготовки (в г.Атырау - 2 и по одному в районных центрах). Которые признаны выполнять в качестве дополнительного образования оздоровительные задачи средствами физической культуры и школьного спорта. Суть данного проекта заключается в интеграции основного и дополнительного образования спортивно-оздоровительной направленности посредством внедрения 6-ти часовых занятий в неделю (3 часа физической культуры и 3 часа в спортивно-секционных группах ДЮКФП).

Преподаватели детско-юношеских клубов физической подготовки совместно с инструкторами и учителями физической культуры проводят спортивно-секционные занятия, спортивно-массовые мероприятия непосредственно в спортивных залах, на спортивных дворовых площадках с использованием спортивного инвентаря и оборудования общеобразовательных школ.

Наряду с проведением внутришкольных спартакиад по видам спорта, национальной лиги школьников, спортивно-интеллектуальных и военно-спортивных эстафет и т.д. ведут работу внутришкольных клубов: военно-патриотических, школьного туризма, робототехники, юных инспекторов дорожного движения, юный спасатель, с привлечением детей с особыми образовательными потребностями.

В общеобразовательных школах Республики Казахстан согласно приказа Министра образования и науки Республики Казахстан от 15 августа 2018 года за № 401 в 1000 школах третий урок физической культуры проходит как урок футбола в экспериментальном апробационном порядке в соответствии методическому пособию по футболу. Необходимостью внедрения третьим уроком спортивно-ориентированного физического воспитания в программу традиционного урока физической культуры является повышение мотивации школьников к занятиям физической культурой и спортом, увеличения эффективности учебно-воспитательного процесса направленного на достижение высоких показателей физического развития и физической подготовленности. Также вводятся национальные виды спорта.

В 2011 году Национальный научно-практический центр физической культуры Министерства образования и науки Республики Казахстан издал учебно-методическое пособие «Внедрение инновационных компьютерных и информационных технологий в развитие физической культуры и спорта», разработанный Атырауским региональным центром физической культуры и спорта Управления образования Атырауской области.

В главе 2.2 «Атырауская область, как одна из апробационных (экспериментальных) площадок», опубликовал электронную программу «Индивидуальная карта школьника» (таблица №29), куда вносятся годовые конечные результаты школьников: медицинским работником школы

антропометрические данные, учителем физической культуры уровень физической подготовленности и физического развития, классным руководителем успеваемость по общеобразовательным предметам. По индивидуальной карте школьника можно отслеживать весь спектр развития общеобразовательного процесса. Математическая компьютерная обработка данных электронной программы «Индивидуальная карта школьника» дает возможность на территории Казахстана выявлять на ранней стадии одаренных в спорте детей, в том числе по общеобразовательным предметам.

Данная электронная программа была использована для сравнительного анализа при внедрении технологии спортивно-ориентированного физического воспитания в экспериментальных и контрольных классах.

Таблица № 29

Оқушының жеке карточкасы/ Индивидуальная карта школьника

Т.А.Ә. / Ф.И.О. _____

Оқу орны/ место учебы _____

Туған жылы (айы, күні)/ год рождения (день, месяц) _____

Қанның тобы / группа крови _____

| № | Антропометрикалық көрсеткіштер/ Антропометрические данные | сынып/ класс | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|---------|---|---|---|---|---|---|---|----|----|--|--|--|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | | | |
| 1. | Бойының ұзындығы (см) / рост (см) | | | | | | | | | | | | | | |
| 2. | Дененің салмағы (кг) / вес (кг) | | | | | | | | | | | | | | |
| 3. | Кеуде қуысының көлемі (см) / Окружность грудной клетки (см) | Тынығу кезінде | В покое | | | | | | | | | | | | |
| | | Ішке дем алу кезінде / при вдохе | | | | | | | | | | | | | |
| | | Іштен толық демді шығару кезінде / при выдохе | | | | | | | | | | | | | |
| 4. | Өкпеге ауа сыйымдылығы (мл) / жизненная ёмкость лёгких (мл) | | | | | | | | | | | | | | |
| 5. | Қан қысымы / давление | | | | | | | | | | | | | | |
| № | Дене дайындығының, дамуының көрсеткіштері | Физическая подготовленность, физическое развитие | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Кеудені алға төмен еңкейту | икемділік | | | | | | | | | | | | | |
| | Наклон туловища вперед | гибкость | | | | | | | | | | | | | |
| 2. | 30, 60, 100 метрге жүгіру (сек) | жылдамдық | | | | | | | | | | | | | |
| | 30, 60, 100 метр бег (сек) | скорость | | | | | | | | | | | | | |
| 3. | Орнынан ұзындыққа секіру (см) | жылдамдық-күш қуаттылығы | | | | | | | | | | | | | |
| | Прыжки в длину с места (см) | скоростно-силовая | | | | | | | | | | | | | |
| 4. | Қайталап жүгіру 3x10м (сек) | координация | | | | | | | | | | | | | |
| | Челночный бег 3x10м (сек) | | | | | | | | | | | | | | |
| 5. | 6 минуттық жүгіріс | шыдамдылық | | | | | | | | | | | | | |
| | 6 минутный бег | выносливость | | | | | | | | | | | | | |
| 6. | Кермеге тартылу (рет саны) | күш қуаттылығы | | | | | | | | | | | | | |
| | Подтягивание (количество раз) | сила | | | | | | | | | | | | | |
| № | Үлгерімі | Успеваемость | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Әліппе / Азбука | | | | | | | | | | | | | | |
| 2. | Математика | | | | | | | | | | | | | | |
| 3. | Бейнелеу / Рисование | | | | | | | | | | | | | | |
| 4. | Ән / Пение | | | | | | | | | | | | | | |
| 5. | Орыс тілі / Русский язык | | | | | | | | | | | | | | |
| 6. | Қазақ әдебиеті / Казахская литература | | | | | | | | | | | | | | |
| 7. | Орыс әдебиеті / Русская литература | | | | | | | | | | | | | | |
| 8. | Қазақ тілі / Казахский язык | | | | | | | | | | | | | | |
| 9. | Ағылшын тілі / Английский язык | | | | | | | | | | | | | | |
| 10. | Ана тілі / Родной язык | | | | | | | | | | | | | | |
| 11. | Информатика | | | | | | | | | | | | | | |
| 12. | Биология | | | | | | | | | | | | | | |
| 13. | Химия | | | | | | | | | | | | | | |
| 14. | Физика | | | | | | | | | | | | | | |
| 15. | Сызу / Черчение | | | | | | | | | | | | | | |
| 16. | Тарих / История | | | | | | | | | | | | | | |
| 17. | Алғашқы әскери және технологиялық дайындық / Начальная военная и технологическая подготовка | | | | | | | | | | | | | | |
| 18. | Еңбек / Труд | | | | | | | | | | | | | | |
| 19. | География | | | | | | | | | | | | | | |
| 20. | Жаратылыстану / Познание мира | | | | | | | | | | | | | | |
| 21. | Алгебра | | | | | | | | | | | | | | |
| 22. | Геометрия | | | | | | | | | | | | | | |
| 23. | Экономика | | | | | | | | | | | | | | |
| 24. | Дене шынықтыру / Физическая культура | | | | | | | | | | | | | | |
| 25. | Экология | | | | | | | | | | | | | | |

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Указ Президента РК «О Государственной программе развития физической культуры и спорта в Республике Казахстан на 2007-2011 годы». – Постановление Правительства РК № 280 от 30 декабря 2006 г.
- 2 Государственные общеобразовательные стандарты среднего общего образования Республики Казахстан. Среднее общее образование: учебный предмет «Физическая культура» (5-11 классы) // Ю.Г. Телеугалиев, А.К. Кульназаров, С. Тайжанов. – Алматы: РОНД, 2002. – С. 338 – 345.
- 3 Переверзин И.И. Школьный спорт в России: миниэнциклопедия. – М. Российская государственная академия физической культуры, Школа спортивного бизнеса, 1994 – 255с.
- 4 Матвеев Л.П. К уточнению центральной категории теории физической культуры // Очерки по теории физической культуры: труды ученых соц.стран / Под общ.ред. Л.П. Матвеева. – М.: ФиС, 1984. – С. 97 – 114.
- 5 Прогонюк Л.Н. Освоение технологий спортизированного физического воспитания в общеобразовательной школе // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2000. – №4. – С. 12 – 15.
- 6 Зотова Ф.Р. Эффективность дополнительных «тренировочных» уроков физической культуры в инновационных школах // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2004. – № 1. – С. 2 – 5.
- 7 Полякова Т.А. Педагогическая технология спортивной ориентации детей младшего школьного возраста // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2008. – №2. – С. 51 – 53.
- 8 Спиринов В.К., Вязанко М.В., Макарова Н.А. Реализация концепции спортивно-ориентированного физического воспитания в условиях сельской школы // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2007. – №6. – С. 59 – 62.
- 9 Комков А.Г. Социально-педагогический мониторинг показателей физической активности, состояния здоровья и культурного развития школьников // Теория и практика физической культуры. – 1997. – №12 – С. 2-7.
- 10 Драндров Г.Л., Бурцев В.А., Зорин С.Д. Программное обеспечение спортивно-ориентированной направленности физического воспитания учащихся // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2008. – № 6. – С. 16 – 18.
- 11 Щетинина С.Ю. Программно-методическое обеспечение учебного процесса по физической культуре учащихся 1-11-х классов в условиях модернизации образования // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2007. – №1. – С. 2 – 6.
- 12 Астахов А.В. Особенности организации уроков по физической культуре при трехчасовой учебной нагрузке образования // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2007. – №1. – С. 14.
- 13 Ермаков В.А, Леонтьев М.С., Тер-Мкртчян Р.А. Методологические условия проектирования современной системы физического воспитания //

Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2008. – №6. – С. 2 – 4.

14 Адамский Н.В. Цели и задачи физкультурного образования школьников России и стран Европы // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка – 2007. – №2. – С. 17 – 19.

15 Спиринов В.К. Организационно-методические условия неэффективного построения уроков физической культуры // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2008. – №6. – С. 11 – 14.

16 Столяров В.И., Кудрявцева Н.В. Новые формы физкультурно-спортивной работы с учащейся молодежи // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка – 1998. – №1. – С. 21 – 26.

17 Столяров В.И., Кудрявцева Н.В., Перевозчиков А.А. Новые формы клубной спортивной работы с детьми и молодежью // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка – 1998. – № 1. – С. 13 – 16.

18 Кикалашвили С.Г. Эффективность разных форм физкультурно-оздоровительной работы с младшими школьниками: автореф.дис... канд.пед. наук: 13.00.04. – Тбилиси, 1991. – 22 с.

19 Столяров В.И. Проект «СпАрт» и новая комплексная система физкультурно-спортивной работы с целью духовного и физического оздоровления населения России (основные идеи и первые итоги реализации) // Теория и практика физической культуры. – 1993. – №4. – С. 10 – 14.

20 Меркулов С.В. Комплексный урок после уроков // Физическая культура в школе. – 1994. – №4. – С. 60 – 61.

21 Бондаревский Е.Я. Педагогические основы контроля за физической подготовленностью учащейся молодежи: автореф.дис. ... докт.пед.наук: 13.00.04. – М., 1983. – 45 с.

22 Гужаловский А.А. Этапность развития физических (двигательных качеств) и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста: автореф.дис. ... докт.пед.наук: 13.00.04. – М., 1979. – 46 с.

23 Короткова Е.А. Оптимизация учебного процесса по физической культуре в школе на основе технологии дифференцированного физкультурного образования школьников: автореф.дис. ... докт.пед.наук: 13.00.04. – Омск: СибГАФК, 2000. – 45 с.

24 Ханкельдиев Ш.К. Педагогические особенности физического воспитания молодежи в регионах с жарким климатом: автореф.дис. ... докт.пед.наук: 13.00.04. – М., 1991. – 43 с.

25 Шаулин В.Н. Научные основы развития самостоятельности у учащихся 6-12 лет по формированию физической культуры: автореф.дис... докт.пед.наук: 13.00.04. – М., 1996. – 45 с.

26 Ботагариев Т.А. Научно-педагогическое обоснование совершенствования физического воспитания школьников с учётом региональных условий: автореф.дис. ... докт.пед.наук: 13.00.04. – Алматы: КазГАСТ, 2002. – 52 с.

- 27 Адамбеков К.И. Педагогические основы физического воспитания учащихся: автореф.дис. ... докт.пед.наук: 13.00.01. – Алматы, 1995. – 38 с.
- 28 Лубышева Л.И. Спортивная культура как учебный предмет общеобразовательной школе // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка – 2004 – № 4. – С. 2 – 6.
- 29 Маркова А.К., Матис Т.А., Орлов А.Б. Формирование мотивации учения: книга для учителя. – М.: Просвещение, 1990. – 192 с.
- 30 Войлоков А.М. Исследование отношения учащихся старших классов к урокам физической культуры и путей воспитания интереса к ним: автореф.дис.... канд.пед.наук: 13.00.04. – Л., 1972. – 21с.
- 31 Адамбеков К.И. Воспитание физических качеств путем мотивации свободного выбора средств в общеобразовательных школах США // Народный спорт и массовая физическая культура: сб.науч.тр. – Алматы: КазИФК, 1993, С. 76-80.
- 32 Малинаускас Р.К., Шнирас Ш.А., Вазне Ж. Мотивация к занятиям физической культурой у юношей старших классов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2008. – № 1. – С. 18-20.
- 33 Дворкин Л.С., Давыдов О.Ю. Отношение школьников IV-VI классов к физической культуре и спорту // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 2007. – №2. – С. 55-57.
- 34 Жаворонкова М.И. Формирование потребности в физическом совершенствовании учащихся: автореф.дис. ...канд.пед.наук: 13.00.04. – Л., 1972. – 14 с.
- 35 Пономарев Н.И, Рейзин В.М. Анализ сформированности чувства «мышечной радости» после занятий физическими упражнениями // Теория и практика физической культуры. – 1989. – № 6. – С. 5-6.
- 36 Мейксон Г.Б., Шаулин В.Н., Шаулина Е.Б. Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре . – М.: Просвещение, 1986. – 111 с.
- 37 Карпушко Н.А., Приходько В.В., Лубышева Л.И. Возвращаясь к наследию: физкультурное образование, физкультурная деятельность, школьная физическая культура в аспекте методологического анализа // Теория и практика физической культуры. – 1993. – №9-10. – С. 2-7.
- 38 Чичикин В.Т. Содержательное обеспечение учебного предмета «физическая культура в школе» // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1998. – № 1. – С. 18-20.
- 39 Пономарев В.В. Региональный подход к программному обеспечению физического воспитания школьников в условиях Крайнего Севера: автореф. дис. ...канд.пед.наук: 13.00.04. – Омск, 1993. – 19 с.
- 40 Шаулин В.Н. Обоснование рационального сочетания развития физических качеств школьников и обучения их двигательным действиям на уроках физкультуры (на примере VII-VIII классов): автореф.дис. ...канд.пед. наук: 13.00.04. – М., 1988. – 24 с.
- 41 Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.

42 Волков Л.В. Физические способности детей и подростков. – Киев: Здоровье, 1981. – 118 с.

43 Филин В.П. Проблема совершенствования двигательных (физических) качеств детей школьного возраста в процессе спортивной тренировки: автореф.дис. ...докт.пед.наук: 13.00.04. – М., 1970. – 50 с.

44 Новиков В.А. Повышение эффективности физической подготовки школьников с использованием элементов футбола на уроках физической культуры: автореф.дис. ...канд.пед.наук: 13.00.04. – Минск, 1989. – 23 с.

45 Плотников К.Г. Исследование эффективности домашних заданий по физической культуре, как составной части процесса обучения: автореф.дис. ...канд.пед.наук: 13.00.04. – М., 1970. – 31 с.

46 Короткова Е.А. Дифференцированное обучение по физической культуре школьников среднего возраста в зависимости от уровня физической подготовленности. – Омск, 1996. – 19 с.

47 Хан А.Н. Педагогические основы построения школьного урока физической культуры: автореф.дис. ...докт.пед.наук: 13.00.04. – М., 1984. – 33 с.

48 Васильков Г.А. Планирование учебного процесса, методический багаж для его реализации // Физическая культура в школе. – 1990. – №8. – С. 11-15.

49 Едигарян В.Г. Планирование развития физической культуры и спорта среди учащихся школьного возраста: автореф.дис. ...канд.пед.наук: 13.00.04. – М., 1971. – 43 с.

50 Арзуманов С.Г. Усманходжаев Т.С. Для школ южных районов: планирование содержания учебной программы // Физкультура в школе. – 1976. – №7. – С. 19-23.

51 Ботагариев Т.А. Комплексная региональная программа физического совершенствования школьников. – Атырау: изд-во Атырауского государственного университета им. Х. Досмухамедова, 1996. – 36 с.

52 Бальсевич В.К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека // Теория и практика физической культуры. – 1990. – №1. – С. 22 – 26.

Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учеб. для ин-тов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

53 Выдрин В.М. Советская физическая культура, как феномен культурной революции в СССР: автореф.дис. ...докт.пед.наук: 13.00.04. – М., 1980. – 41 с.

54 Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 396 с.

55 Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М.: Политиздат, 1977. – 304 с.

57 Леднев В.С. Содержание образования: учебное пособие. – М.: Высшая школа, 1989. – 360 с.

58 Благуш П. К теории тестирования двигательных способностей / Сокр.пер.с чешск. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 165 с.

59 Гальперин П.Я. Основные результаты исследований по проблеме «Формирование умственных действий и понятий». – М., 1965. – С. 17.

60 Матвеев Л., Меерсон Ф. Принципы теории тренировки и современные положения теории адаптации к физическим нагрузкам // Очерки по теории физической культуры: труды ученых соц.стран. / Под общ.ред. Л.П. Матвеева. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – С. 224 – 240.

61 Закон Республики Казахстан «О физической культуре и спорте» от 2 декабря 1999 г., №490-1 ЗРК // Sport. – 4-11 января 2000. – №1. – С. 4 – 5.

62 Указ Президента Республики Казахстан «О государственной программе развития физической культуры и спорта в Республике Казахстан на 2001-2005 годы» от 12 марта 2001 г., №570 // Казахстанская правда. – 17 марта 2001. – С.3.

63 Рубин В.С. Разделы теории и методики физической культуры. – М.: Физическая культура, 2006. – 112 с.

64 Бондаревский Е.Я., Кадетова А.В. О школьных программах по физической культуре (из истории) // Физкультура в школе – 1987. – №4. – С. 32 – 35.

65 Чугуев В.А. Физическое воспитание в школах Советского Казахстана (1941-1945): автореф.дис. ...канд.пед.наук: 13.00.04. – Алма-Ата, 1984. – 24 с.

66 Ромашов Н. Развитие военно-физического воспитания учащихся в школах Казахстана (1946-1985 гг.): автореф.дис. ...канд.пед.наук: 13.00.04. – Алма-Ата, 1990. – 25 с.

67 Куланов К.А. Развитие физического воспитания в общеобразовательных школах Казахстана (1966-1985): автореф.дис. ...канд.пед.наук: 13.00.04. – Алма-Ата, 1989. – 23 с.

68 Комплексная программа физического воспитания учащихся I-IX классов общеобразовательной школы // Физическая культура. – 1985. – №6. – С. 19 – 32.

69 Corbin S. Physical Fitness in the K-12 curriculum. Some defensible solutions to perennial problems // Journal of Physical Education, Recreation and Dance, 1988, №7.

70 Kelly L.A. University public school cooperative model for designing a district wide elementary curriculum // Physical education, recreation and dance, 1988, №6. p. 26-32.

71 Sleaf K., Warburton P. Physical activity patterns of primary school children. Happy heart project. – Health education authority, Tomas Nelson and sons LTD, 1990.

72 Бондаревский Е.Я., Карпов А.А. Анализ программ по физической культуре в социалистических странах // Теория и практика физической культуры. – 1985. – №1. – С. 55 – 57.

73 Жаров Л.Б., Столярж А.Б. Физическое воспитание в зарубежных школах: пути формирования навыков здорового образа жизни // Теория и практика физической культуры. – 1991. – №1. – С. 62 – 63.

74 Gropler H., Thies G. Grundpositionen und Standpunkte zur Effektivierung der Oberstufe. Theorie und Anordnung des Bildungsgutes für den Sportunterricht in der Oberstufe. Theorie und Praxis der Körperkultur, 1985, n. 3. ss. 175 - 181.

75 Popov I. Konzeptionelle Grundlagen der Sportlehre in Bulgarien. Theorie und Praxis der Körperkultur, 1985, n. 3. ss. 184 – 186.

76 Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей подростков. – М.: Медицина, 1991. – 272 с.

77 Анализ программ школьного физического воспитания в развитых капиталистических странах / Сост. Е.Я. Бондаревский, Л.Б. Жаров, Е.Г. Станиславская, М.Е. Якубова. – М.: ВНИИФК, 1986. – 40 с.

78 Юричева В. Дни поисков истины // Советский спорт. – 1988, 24 июня.

79 Miyaznita M., Ssuadomoto T. The current problems of physical fitness in japanese chidern. Journal of sports medizine, 27. 1987. – p. 40 – 45.

80 Арасымович С. К вопросу об эффективности образования в физической культуре (в школах ПНР) // Теория и практика физической культуры. – 1988. - №12. – С. 54 – 55.

81 Корнеев Т.В., Полянская Н.В. Пути и формы развития массовой физической культуры и спорта среди учащихся (По материалам междунар. симпозиума Бургас (НРБ)) // Физическая культура в школе. – 1989. – №1. – С. 63 – 64.

82 Богданов Г.Д. Все лучшее – в практику: О воспитании монгольских школьников // Физическая культура в школе. – 1989. – №6. – С. 62 – 63.

83 Карпов А.А. Физическое воспитание школьников Австрии // Физическая культура в школе. – 1990. – №2. – С. 62 – 64.

84 Джон К., Эндрюс Б.А. Роль образования в пропаганде здорового образа жизни в XXI столетии // Теория и практика физической культуры. – 1993. – №1. – С. 46 – 48.

85 Возможное направление работы: концепция перестройки физического воспитания в общеобразовательной школе // Физическая культура в школе. – 1991. – №6. – С. 3 – 8.

86 Лях В.И., Мейксон В.Б. Базовый компонент необходим // Физическая культура в школе. – 1991. – №1. – С. 2 – 7.

87 Типовая программа по физическому воспитанию учащихся I–XI классов общеобразовательной школы / Под ред. В.П. Фирсова, А.В. Цуркина. – Алматы: Рауан, 1993. – 99 с.

88 Вавилов Ю.Н. Концептуальные предпосылки перестройки школьной системы физического воспитания в СССР // Теория и практика физической культуры. – 1990. – №10. – С. 2 – 10.

89 Альмуханов Б.У. Вариативность учебных программ по физической культуре: автореф.дис. ...канд.пед.наук: 13.00.04. – С-П., 1994. – 22 с.

90 Гейнц К.А. Разработка вариативной части физического воспитания учащихся I–IX классов общеобразовательных школ Казахстана: автореф.дис. ...канд.пед.наук: 13.00.04. – М., 1995. – 22 с.

- 91 Хрущев С.В., Рябченко Г.С., Азаров А.В., Арсеньев Е.Н., Щербина Ф.А. Медико-педагогические проблемы физического воспитания детей на крайнем Севере // Теория и практика физической культуры. – 1990. – №9. – С. 17 – 20.
- 92 Комплексная программа физического воспитания учащихся V-IX классов общеобразовательной школы / В.И. Лях, Л.Б. Кофман, Г.Б. Мейксон. – М., 1992. – 48 с.
- 93 Программа физвоспитания учащихся I-XI классов, основанная на одном из видов спорта (баскетбол) / Е.Н. Литвинов, М.Я. Виленский, Б.И. Туркунов. – М.: Просвещение, 1992. – 78 с.
- 94 Программа восьмилетней и средней школы. Физическая культура для учащихся IV-X классов и школьников, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. – М.: Просвещение, 1977. – 94 с.
- 95 Телеугалиев Ю.Г. Совершенствование содержания школьного физического образования // Теория и методика физической культуры. – 2003 – №2. – С. 59 – 62.
- 96 Кульназаров А.К. Итоги деятельности РГКП «Национальный научно-практический центр физической культуры» за 2001 год // Вестник физической культуры. – 2001. – № 2. – С. 4 – 10.
- 97 Телеугалиев Ю.Г. Современные тенденции совершенствования качества обучения и воспитания по предмету «Физическая культура» // Теория и методика физической культуры. – 2004. – №2. – С. 32 – 36.
- 98 Теория и методика физического воспитания // Под ред. А.Д. Новикова, Л.П. Матвеева. – М.: Физкультура и спорт, 1967. – 398 с.
- 99 Стакионене В.П. Педагогические основы физического совершенствования школьников: автореф.дис. ...докт.пед.наук: 13.00.04. – Вильнюс, 1969. – 44 с.
- 100 Усманходжаев Т.С. Научно-педагогические основы физического совершенствования детей в связи с их двигательной активностью (на материале общеобразовательных школ Узбекистана): автореф.дис. ...докт.пед.наук: 13.00.04. – Ташкент, 1995. – 50 с.
- 101 Яблоновский М.М. Проблемы возрастных особенностей в Советской системе физического воспитания: автореф.дис. ...докт.пед.наук: 13.00.04. – М., 1966. – 48 с.
- 102 Фильченков Д.А. Методика реализации индивидуального подхода в физическом воспитании старшеклассников: автореф.дис. ...канд.пед.наук: 13.00.04. – М., 1995. – 23 с.
- 103 Бондаревский Е.Я., Ханкельдиев Ш.Х. Физическая подготовленность учащейся молодежи. – Ташкент: Медицина, 1986. – 207 с.
- 104 Бурчик М.В. Система оценок физических кондиций юношей 15-17 лет: автореф.дис. ...канд.пед.наук: 13.00.04. – М.: ВНИИФК, 1995. – 20 с.
- 105 Кочарян Ю.Е. Разработка и применение должных норм физической подготовленности учащихся 15-18 лет: автореф.дис. ...канд.пед.наук: 13.00.04. – М., 1985. – 24 с.

106 Ханкельдиев Ш., Бондаревский Е.Я., Турсунов О. Влияние климато-географических и социально-экономических факторов на физическую подготовленность населения (обзор) // Теория и практика физической культуры. – 1985 – №8. – С. 32 – 35.

107 Григорян А.А. Рациональные формы динамики, темпы и периодичность прироста нагрузок, направленных на развитие физических качеств младших школьников на уроках физической культуры: автореф.дис. ...канд.пед.наук: 13.00.04. – Тбилиси, 1991. – 25 с.

108 Сивков Е.П. Региональные особенности физической подготовленности, как фактор коррекции содержания физического воспитания: автореф.дис. ...канд.пед.наук: 13.00.04. – М., 1986. – 25 с.

109 Гончаров Ю.И. Обоснование путей повышения физической подготовленности школьников Крайнего Севера: автореф.дис. ...канд.пед.наук: 13.00.04. – М., 1978. – 19 с.

110 Пушкарев С.А. О некоторых особенностях физического воспитания детей школьного возраста в районах Крайнего Севера / по материалам г.Мурманска: автореф.дис. ...канд.пед.наук: 13.00.04. – Тарту, 1971. – 20 с.

111 Malina R. Secular changes in: Growth and Performance. Education and Sport Science Review, v. 6, 1978, P. 204-249.

112 Минина Н.В. Организационно-методические особенности физического воспитания учащихся 12-13 лет в неблагоприятных условиях крупного города: автореф.дис. ...канд.пед.наук: 13.00.04. – М., 1992. – 24 с.

113 Данчук П.С. Особенности физического воспитания школьников 7-9 лет, проживающих в зоне повышения радиоактивности: автореф.дис. ...канд.пед.наук: 13.00.04. – М., 1994. – 23 с.

114 Баранова Т.И. Методика оздоровительных уроков физической культуры для учащихся среднего школьного возраста общеобразовательных школ территории Чернобыльского загрязнения: автореф.дис. ...канд.пед.наук: 13.00.04. – М., 1996. – 24 с.

115 Ковалева О.А. Эффективность применения физических упражнений с учащимися 7-х классов, проживающими в условиях с различным уровнем радиационного загрязнения среды: автореф.дис. ...канд.пед.наук: 13.00.04. – М., 1997. – 25 с.

116 Гейнц К.А., Киспаев Т.А. Физическая подготовленность и физическое развитие школьников 7-12 лет г. Караганды и Карагандинской области // Современные проблемы физкультурного образования учащейся молодежи: тез. докл. и выст.на респуб.науч.-метод.конф. – Ч.2. – Уральск, 1993. – С. 56 – 59.

117 Жуманова А.С. Экспериментальное обеспечение содержания физического воспитания детей – казахов 7-9 лет: автореф.дис. ...канд.пед.наук: 13.00.04. – Алматы, 1997. – 23 с.

118 Коледа В.А. Психология физической подготовки молодежи. – Минск: Полымя, 1990. – 100 с.

119 Башкиров Н.Н. Учение о физическом развитии. - М.: МГУ, 1962.-304 с.

- 120 Бунак В.В. Теоретические вопросы учения о физическом развитии и его типах у человека. – М.: МГУ, 1940. – Вып. 34. – С. 12-14.
- 121 Сальникова Г.П. Физическое развитие современных школьников. – М.: Педагогика, 1997. – 140 с.
- 122 Мартиросов Э.Г. Методика исследования в спортивной антропологии. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 199 с.
- 123 Ставицкая А.Б., Арон Д.И. Методика исследования физического развития детей и подростков. – М.: МЕДГИЗ, 1959. – 75 с.
- 124 Властовский В.Г. Типология физического развития в свете акселерации роста и развития поколений (Динамические наблюдения): автореф. дис. ...докт.биол.наук: 03.00.13. - М., 1971. – 39 с.
- 125 Бальсевич В.К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека (методологический, экологический и организационный аспекты) // Теория и практика физической культуры. – 1990. – С. 22-26.
- 126 Петровский В.В., Круцевич Т.Ю. Проблемы дифференцированного физического воспитания в средней школе // Теория и практика физической культуры. – 1990. – №5. – С. 47-50.
- 127 Овезов М.А. Совершенствование физической подготовленности школьников подросткового возраста на основе учета особенностей их физического развития: автореф.дис. ...канд.пед.наук: 13.00.04. – Ашхабад, 1994. – 21 с.
- 128 Ишмухамедов М.Г. Методические рекомендации по осуществлению дифференцированного подхода у учащихся на уроках физической культуры в школе. – Пермь: ПГПИ, 1986. – 31 с.
- 129 Сироткина Б.А. Опыт исследования взаимосвязи между результатами двигательной деятельности детей и уровнем их физического развития: автореф. дис. ...канд.пед.наук: 13.00.04. – М., 1969. – 22 с.
- 130 Фильченков Д.А. Методика реализации индивидуального подхода в физическом воспитании старшеклассников: автореф.дис. ...канд.пед.наук: 13.00.04. – М., 1995. – 23 с.
- 131 Серенко А.И. Анализ динамики комплекса показателей физического развития и подготовленности как основа организации дифференцированной системы занятий по физической культуре. Сообщение II. Дифференцированная шкала заданий на уроках по физической культуре // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2001. – №2. – С. 23-26.
- 132 Никитушкин В.Г., Спиринов В.К. Морфофункциональные показатели и физическая подготовленность детей разного возраста, пола и состояния здоровья // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2001. – №4. – С. 13-18.
- 133 Година Е.З., Пурунджан А.Л., Хомикова И.А., Задорожная Л.В. Особенности физического развития учащихся различных московских школ // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2008. – №3. – С. 20-23.

134 Скороходов Н.М. Сравнительные данные физического развития и физической подготовленности сельских и городских школьников / Сб.науч.тр. – М.: ВНИИФК, 1981. – С. 150-155.

135 Bochencka Z. Zmiany w rozwoju czlowieka w Swicte trendow Sekuarnych i proznic spolecznych. Wyzcza Szrola Wychwania Fizycznego W Krakova, Prace Monodraficzne, Nr. 5, 1972.

136 Арефьев В.Г. Исследование зависимости комплексного проявления быстроты от уровня развития взрывной силы, гибкости, ловкости, выносливости и соматометрических показателей у школьниц 13-16 лет // Управление спортивной тренировкой. – Киев, 1974. – С. 84-89.

137 Шаненков Ю.М. Зависимость проявления скоростных качеств от некоторых соматометрических признаков спортсменов: автореф.дис. ...канд.пед.наук: 13.00.04. – М., 1970. – 23 с.

138 Ломейко В.Ф. Исследование прыгучести в связи с возрастом и занятиями физическими упражнениями: автореф.дис. ...канд.биол.наук: 03.00.13. – Минск, 1968. – 27 с.

139 Погудин С.М. Особенности физического развития и физической подготовленности мальчиков 12-16 лет с различными объемами двигательной активности: автореф.дис. ...кандпед.наук: 13.00.04. – Малаховка, 1982. – 23 с.

140 Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 224 с.

141 Ferro-Luzzi F., Durnin I.V.C.A. The assessment of human emergy intare and expenditure: a critical review of the recent literature. – Roma: FAO, 1981.

142 Ким М.А. Влияние двигательной активности на формирование здорового образа жизни: автореф.дис. ...канд.пед.наук: 13.00.04. – Алматы: КазАСТ, 2008. – 26 с.

143 Щедрина А.Г. Пропаганде физической культуры – научную основу // Теория и практика физической культуры. – 1990. – №1. – С. 6-8.

144 Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. – 3 изд., доп., перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 64 с.

145 Мильнер Е.Г. Оздоровительная тренировка: от теории к практике // Теория и практика физической культуры. – 1991. – №4. – С. 54-59.

146 Семенов Л.А. Организационные основы управления мониторингом состояния физического здоровья в общеобразовательных учреждениях // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2004. – №1. – С. 22-26.

147 Сычев А.В., Синельников О.А., Хасты П.А. Сравнительный анализ аэробных способностей школьников 10-11 лет России и США // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2007. – №2. – С. 31-36.

148 Булгакова Н.Ж., Табакова Е.А. Физическое развитие и физическая подготовленность школьников 12-16 лет с разным объемом двигательной активности // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2004. – №2. – С. 48-51.

- 149 Леман Г. Практическая физиология труда: Пер. с нем. – М.: Медицина, 1967. – 336 с.
- 150 Тихвинский С.Б. Физическая работоспособность детей и подростков // В кн.: Проблемы врачебного контроля и лечебной физической культуры в детском возрасте. – Л.: Ленингр.педиатр.ин-т, 1976. – Т.1. – С. 11-27.
- 151 Антропова М.В. Физическое развитие, работоспособность и успеваемость учащихся восьмилетней школы // В кн.: Физическая культура и здоровье детей и подростков / Под ред. И.А. Крячко. – М.: Медицина, 1966. – С. 69-75.
- 152 Занков Л.В. Дидактика и жизнь. – М.: Просвещение, 1968. – 176 с.
- 153 Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Спортивно-ориентированное физическое воспитание: образовательный и социальный аспекты // Теория и практика физической культуры. – 2003. – №5. – С. 19-23.
- 154 Кузин В.В. Научные приоритеты в физическом воспитании и спортивной подготовке и юношества (первые итоги Проблемного научного совета по физической культуре РАО) // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1998. – №2. – С. 2-5.
- 155 Бальсевич В.К., Наталов Г.Г., Чернышенко Ю.К. Конверсия основных положений теории спортивной подготовки в процессе физического воспитания // Теория и практика физической культуры. – 1997. – №5. – С. 15-25.
- 156 Короткова Е.А. Оптимизация учебного процесса по физической культуре в общеобразовательной школе на основе технологии дифференцированного физкультурного образования // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2001. – №2. – С. 19-22.
- 157 Шилько В.Г. Методология построения личностно-ориентированного содержания физкультурно-спортивной деятельности студентов // Теория и практика физической культуры. – 2003. – №9. – С. 11-19.
- 158 Якимович В.С. Проектирование системы физического воспитания на основе личностно ориентированного образования // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2002. – №1. – С. 58-61.
- 159 Дуркин П.К. Лебедева М.П. К проблеме воспитания личной физической культуры у школьников и студентов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2002. – №2. – С. 50-53.
- 160 Медведев В.А. Оздоровительные технологии физического воспитания школьников студентов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2000. – №4. – С. 20-24.
- 161 Бальсевич В.К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – №1. – С. 23-25.
- 162 Тертычный А.В. Критерии оценки предложений, связанных с изменением стратегии физического воспитания учащихся средней общеобразовательной школы // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2000. – №4. – С. 40-44.

- 163 Орехов Л.И., Караваева Е.Л., Асмолова Л.А. Мировые стандарты планирования экспериментов и статистической обработки в педагогике, психологии и физической культуре: учебное пособие для студентов, аспирантов, докторов и преподавателей кафедр педагогики, психологии и физической культуры. – Алматы: КазАСТ, 2009. – 210 с.
- 164 Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учебное пособие для студ.высш.учеб.заведений. – М.: Изд.центр «Академия», 2002. – 264 с.
- 165 Анализ проведения урока физкультуры / Авт.-сост. В.А. Муравьев, И.П. Залетаев. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 92 с.
- 166 Как провести социологическое исследование // Авт.-сост. В.А. Муравев, И.П. Залитаев. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 92 с.
- 167 Горанько М.И., Кульназаров А.К., Канагатов Е.Б., Кошаев М.Н. Президентские тесты физической подготовленности – основа оздоровления населения Республики Казахстан: учебно-методическое пособие. – Алматы, 2006. – 68 с.
- 168 Типовая программа по физическому воспитанию учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы / Под ред. В.П.Фирсова, А.В. Цуркина. – Алматы: Рауан, 1993. – 99 с.
- 169 Закирьянов К.Х., Орехов Л.И. Экспериментальные методы в педагогике, психологии и физической культуре: учебное пособие. – Алматы, КазГАСТ, 2002. – 112 с.
- 170 Орехов Л.И., Караваева Е.Л. Прикладная статистика и эксперимент в педагогике, психологии и физической культуре: учебное пособие. – Алматы: ННПЦФК, 2007. – 228 с.
- 171 Основы математической статистики: учеб.пособие для ин-тов физ.культуры / Под ред. В.С. Иванова. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 176 с.
- 172 Спортивная метрология: учебник для для ин-тов физ.культуры / Под ред. В.М. Зациорского. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 195 с.
- 173 Лакин Г.Ф. Биометрия. – М.: Высшая школа, 1990. – 176 с.
- 174 Адаптация организма учащихся к учебной и физической нагрузке / Под ред. А.Г. Хрипковой, М.В. Антроповой. – М.: Педагогика, 1982. – 194 с.
- 175 Фомин Н.А. Физиология человека. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 320 с.
- 176 Спортивная физиология: учебник для ин-тов физической культуры / Под ред. Я.М. Коца. – М., 1986. – 240 с.
- 177 Теория и методика физического воспитания: учебник / Под ред. Б.М. Шияна. – М.: Просвещение, 1988. – 290 с.
- 178 Чоговадзе А.В., Круглый М.М. Врачебный контроль в физическом воспитании. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 150 с.
- 179 Организация и методика комплексной оценки физического состояния учащейся молодежи: методические рекомендации / Под ред. Е.К. Извековой, Н.С. Исаевой. – Алма-Ата, 1990. – 25 с.

180 Извекова Е.К., Аманбаев Р.Р., Каражанов Б.К., Моргина И.А., Кульназаров А.К. Отношение учащихся к урокам физической культуры // Теоретические и прикладные проблемы физического воспитания и спорта / Сб.науч.ст. – Алматы: КазИФК, 1996. – С. 95-99.

181 Жаворонкова М.И. Формирование потребности в физическом совершенствовании у учащихся 6-8 классов: автореф.дис. ...канд.пед.наук: 13.00.04. – Л., 1972. – 19 с.

182 Войлоков А.М. Исследование отношения учащихся старших классов к урокам физической культуры и путей воспитания интереса к ним: автореф.дис. ...канд.пед.наук: 13.00.04. – Л., 1972. – 22 с.

183 Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена (основы теории и методики воспитания). – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 196 с.

184 Караев Ж.А. Кобдикова Ж.У. Актуальные проблемы модернизации педагогической системы на основе технологического подхода // Творческая педагогика: научно-методический журнал. – 2006. – №2(27). – С. 4-22.

185 Селуянов В.Н. Научные и методические основы разработки инновационных спортивных педагогических технологий // Теория и практика физической культуры. – 2003. – №5. – С. 9-12.

186 Шилько В.Г. Спортивно-видовые технологии формирования физической культуры студентов // Теория и практика физической культуры. – 2002. – №9. – С. 50-52.

187 Бальсевич В.К. Основные положения концепции интенсивного инновационного преобразования национальной системы физкультурно-спортивного воспитания детей, подростков и молодежи России // Теория и практика физической культуры. – 2002. – №3. – С. 2-4.

188 Смыков А.С. Управление физической культурой школьников как средство социализации молодежи: автореф.дис. ...канд.пед.наук: 13.00.04. – Малаховка, 1983. – 16 с.

189 Пилоян Р.А. Физическая культура и спорт: пути перестройки // Теория и практика физической культуры. – 1990. – №7. – С. 2-6.

190 Войтенко В.В. Разрушенная пирамида Кубертена // Теория и практика физической культуры. – 1991. – №2. – С. 15-18.

191 Романов Е.А. Спортивно-ориентированное физическое воспитание учащихся начальных классов в Магаданской области на основе использования средств волейбола // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2007. – №1. – С. 15-19.

192 Жунусбеков Ж. Таеквондо (WTF). – Алматы: Олке, 1998. – 71 с.

193 Жунусбеков Ж. Спортивная подготовка учащейся молодежи средствами восточных единоборств: учебное пособие // Под ред. Г.Д. Иванова. – Алматы: ННПЦФК, 2005. – 89 с.

194 Пидоря А.М. Анализ техники восточных боевых единоборств с позиции многоуровневой системы управления произвольными движениями // Теория и практика физической культуры. – 1991. – №3. – С. 26-27, 35.

195 Манукян А.С., Ким В.В. Общая физическая подготовка юных каратистов стиля кекусинкай // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2007. – №6. – С. 42-44.

196 Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. – М.: Академия, 2001. – 479 с.

197 Жекенов С.С., Жубаншалиев Р.К., Мухамбетова С.Д., Нурекешова У.А. Организация физического воспитания и спорта: методические рекомендации. – Алматы: ННПЦФК, 2006. – 68 с.

198 Жекенов С.С., Жубаншалиев Р.К., Мухамбетова С.Д., Нурекешова У.А. Методические рекомендации по решению проблем организации физического воспитания и спорта Атырауской области. – Алматы: ННПЦФК, 2007. – 232 с.

199 Кульназаров А.К., Жекенов С.С. Методическое пособие по организации физической культуры и спорта Республики Казахстан. – Алматы: ТОО «Издательство LEM», 2008. – 240 с.

200 Жекенов С. Дошкольное воспитание // Вестник физической культуры. – 2008. – №2. – С. 1-4.

201 Жәкенов С., Жубаналиев С., Махамбетова С., Нурекешова У. Атырау облысындағы дене тәрбиесі мен спорттың ұйымдастыру мәселесің шешу үшін әдістемелік ұсыныс // Дене тәрбиесінің жаршысы. – 2008. – №1-2. – Б. 224- 227.

202 Жекенов С. Здоровье учащейся молодежи // Вестник физической культуры, 2008. - № 2. С.5-9.

203 Касымбекова С.И., Мухтаров С.М., Жекенов С.С., Кокебаева Р.С. Укрепление здоровья учащихся средствами физического воспитания // О состоянии и перспективах массового (народного) спорта и спорта высших достижений в новых условиях стран ШОС: материалы 1 Международной научно-практической конференции. – Чолпон-Ата, Бишкек, 2008. – С. 137-139.

204 Касымбекова С.И., Мухтаров С.М., Жекенов С.С., Садыкова Ж.Л. Факторы, формирующие здоровье детей и подростков // Материалы 1 Международной научно-практической конференции «О состоянии и перспективах массового (народного) спорта и спорта высших достижений в новых условиях стран ШОС». – Чолпон-Ата, Бишкек, 2008. – С. 131-133.

205 Қасымбекова С.І., Садыкова Ж.Л., Мұхтаров С.М., Жәкенов С.С. Күн режиміндегі дене тәрбиесі // Ұлт тағылымы. – 2008. – №3 (1). – Б. 43-45.

206 Қасымбекова С.І., Мұхтаров С.М., Жәкенов С.С. Дене тәрбиесі мен спорт // Дене тәрбиесі мен спорттың теориясы және практикасы: II Халықаралық ғылыми-практикалық конференциясы. – Алматы: ҰДТҒПО, 2008. – Б. 82-84.

207 Мұхтаров С.М., Сакаев Б, Жәкенов С.С. Оқушылардың тамақтану тәртібі // Дене тәрбиесі мен спорттың теориясы және практикасы: II Халықаралық ғылыми-практикалық конференциясы. – Алматы: ҰДТҒПО, 2008. – Б. 115-116.

208 Жекенов С.С. Научно-теоретические предпосылки внедрения спортизированного физического воспитания в общеобразовательных школах

Республики Казахстан // Теория и методика физической культуры. – 2009. – №1. – С. 115-120.

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

АНКЕТА

Уважаемый преподаватель физической культуры!

Просим Вас принять участие в опросе, результаты которого позволят разработать конкретные мероприятия, направленные на совершенствование физического воспитания в школе, сохранение и укрепление здоровья школьников.

Внимательно ознакомьтесь с предлагаемыми вариантами ответов на вопросы. После выбора ответа на поставленный вопрос просим Вас очертить кружком имеющуюся напротив ответа справа цифры 01.

Заранее благодарим за участие

1. Сколько Вам лет?
 - а) от 20 до 30 лет 01
 - б) от 30 до 40 лет 02
 - в) от 40 до 50 лет 03
 - г) от 50 до 60 лет 04
 - д) свыше 60 лет 05
2. Каков стаж Вашей работы в качестве учителя физической культуры?
 - а) до 5 лет 06
 - б) от 5 до 10 лет 07
 - в) от 10 до 15 лет 08
 - г) от 15 до 20 лет 09
 - д) свыше 20 лет 10
3. Каковы причины распределения выделенных часов в вариативной части на имеющиеся в Вашем годовом плане-графике виды программного материала?
 - а) достаточное владение методикой данного вида спорта 11
 - б) они достаточно приемлемы в соответствии с материальной базой школы 12
 - в) они являются хорошим средством развития физических качеств школьников 13
 - г) они дополняют виды программного материала, имеющиеся в базовой части 14
 - д) затрудняюсь ответить 15
4. Чем определяется, по Вашему мнению, эффективность введенного Вами вариативного материала?
 - а) повышением мотивации учащихся к урокам физической культуры 16
 - б) повышением уровня физической подготовленности учащихся 17
 - в) повышением моторной плотности и увеличением физической нагрузки, получаемой учащимися на уроке физической культуры 18
5. Какие факторы, по Вашему мнению, сдерживают реализацию введенного Вами вариативного программного материала?

- а) несоответствие материальной базы (нехватка инвентаря и т.п.) 19
- б) недостаточный уровень физической подготовленности детей для овладения данным программным материалом 20
- в) невозможность реализации данного программного материала в рамках учебного расписания с целью достижения тренирующего эффекта 21
6. На современном этапе одной из концепций совершенствования физического воспитания является концепция спортивно-ориентированного физического воспитания. Ее суть в том, что учащиеся добровольно занимаются выбранными видами спорта и занятия выносятся за сетку расписания. Считаете ли Вы необходимым внедрение данной концепции в школе?
- а) да 22
- б) не знаю 23
- 7 Как Вы оцениваете степень владения знаниями о методике внедрения спортивно-ориентированного физического воспитания в учебный процесс школы?
- а) в достаточной степени 24
- б) не в полной мере 25
- в) практически нет 26

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Анкета

по выявлению отношения учащихся средней общеобразовательной школы к физической культуре

Уважаемый товарищ!

Просим Вас Приять участие в вопросе, результаты которого позволят разработать конкретные мероприятия, направленные на совершенствование физкультурное - оздоровительной работы в Вашей школе, сохранение и укрепление здоровья школьников.

Рекомендации по заполнению анкеты

Внимательно ознакомьтесь с предлагаемыми вариантами ответов на вопросы. Подумайте, какой ответ (или ответы) наиболее соответствуют Вашему личному мнению и зафиксируйте это мнение в анкета.

Справа напротив выбранного вами ответа обведите кружочком цифру.

Заранее благодарим за участие!

1. Укажите Ваше отношение к физической культуре (к занятиям физическими упражнениями и их значению для жизнедеятельности человека)

- а) Положительное (Я считаю, что занятия физическими упражнениями способствуют укреплению здоровья человека, улучшению его телосложения, развитию физических качеств и др.) 01
- б) Отрицательное (Я считаю, что занятия физическими упражнениями способствуют укреплению здоровья человека, улучшению его телосложения, развитию физических качеств и др.) 02
- в) Индифферентное (Я безразлично отношусь к физкультурным занятиям, меня это не интересует) 03

2. Сколько времени в неделю Вы хотели бы затрачивать на занятия физическими упражнениями?

- а) меньше 1-го часа 04
- б) 1-2 часа 05
- в) 3-4 часа 06
- г) 5-6 часов 07
- д) больше 6 часов 08

3. Сколько времени в неделю Вы затрачиваете на занятия физическими упражнениями?

- а) меньше 1-го часа 09
- б) 1-2 часа 10
- в) 3-4 часа 11
- г) 5-6 часов 12

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| д) больше 6 часов | 13 |
| 4. Укажите, что мешает Вам регулярно заниматься физическими упражнениями в Вашей школе? | |
| а) Отсутствие необходимых условий для занятий (места занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной формы и т.д.) | 14 |
| б) Не удовлетворяет организация и содержание физкультурных мероприятий, проводимых в школе | 15 |
| в) Отсутствие потребности заниматься | 16 |
| г) Отсутствие времени для занятий | 17 |
| 5. Удовлетворены ли Вы, как проводятся физкультурные мероприятия в Вашей школе? | |
| а) Вполне удовлетворён | 18 |
| б) Безразличен | 19 |
| в) Совершенно неудовлетворён | 20 |
| 6. Насколько привлекательными для Вас являются перечисленные ниже виды физических упражнений (виды спорта)? | |
| 1. Баскетбол | 21 |
| 2. Волейбол | 22 |
| 3. Каратэ, кикбоксинг | 23 |
| 4. Легкая атлетика | 24 |
| 5. Лыжный спорт | 25 |
| 6. Настольный теннис | 26 |
| 7. Плавание | 27 |
| 8. Различные виды борьбы | 28 |
| 9. Ритмическая гимнастика (шейпинг) | 29 |
| 10. Футбол, хоккей | 30 |
| 11. Художественная гимнастика | 31 |

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

Дневник самоконтроля

| № | Показатели самоконтроля | Дата наблюдения и состояние (оценка) | | | | | | | | |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|---|---|---|---|---|---|--------|----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | и т.д. | 31 |
| 1 | Самочувствие и настроение | | | | | | | | | |
| 2 | Аппетит | | | | | | | | | |
| 3 | Сон | | | | | | | | | |
| 4 | Работоспособность | | | | | | | | | |
| 5 | Болевые ощущения | | | | | | | | | |
| 6 | Желание заниматься физическими упражнениями | | | | | | | | | |
| 7 | Частота пульса: а) утром после сна в положении лежа б) до занятий физическими упражнениями в) сразу после окончания занятий г) через 5 мин после окончания занятий | | | | | | | | | |
| 8 | Частота дыхания: а) до занятий б) после занятий | | | | | | | | | |
| 9 | Жизненная емкость легких | | | | | | | | | |
| 10 | Артериальное давление: а) до занятий б) после занятий | | | | | | | | | |
| 11 | Масса тела (кг) | | | | | | | | | |
| 12 | Проба Руфье | | | | | | | | | |
| 13 | Результаты в контрольных упражнениях (тестах) а*) ----- б*)----- в*)----- | | | | | | | | | |